

SADRŽAJ

UVOD.....	3
PRINCIPI SAMOODBRANE.....	4
ALATI SAMOODBRANE.....	5
FORME SAMOODBRANE.....	6
BOL KAO FAKTOR SAMOODBRANE.....	7
KLASIFIKACIJA SAMOODBRANE.....	8
MOTORIČKI PROSTOR.....	9
TEHNIKE PRIVOĐENJA.....	11
OPŠTI POJMOVI O BORILAČKIM VESTINAMA.....	12
ZAKLJUČAK.....	13
LITERATURA.....	14

UVOD

Glavni podsticaj za nastanak tehnike samoodbrane, bila je potreba nenaoružanog čoveka, da se veštinom i svojom snagom suprotstavi brutalnoj, napadačkoj sili. Odatle, bez obzira na sve druge moguće aspekte, prava suština borilačkih veština je samoodbrana. Ove načine borbe, najviše su negovali narodi zemalja Azije (Japan, Kina, Koreja, Indija), pa zato u savremenom borilačkom sistemu centralno mesto imaju drevne veštine borenja, kao džudo, karate, aikido, tekvondo, kik- boks... Svi ovi sportovi u današnjici su moderni sportovi, koji su popularni širom sveta, ali su pre svega zadržali svoju vodeću ulogu, samoodbranu, gde se uspešno primenjuje u oblicima borbe kao što su:

jednog čoveka protiv više napadača

borba grupe protiv grupe

borba protiv naoružanog protivnika

psihološke metode plašenja i zbunjivanja protivnika itd.

U samoodbrani, bitna uloga od odbrane više napadača je konstantno, fluidno i racionalno kretanje za vreme izvođenja efikasnih tehnika, koje omogućavaju dosta sigurnu i kvalitetnu samoodbranu. Posebno se izdvaja odbrana od naoružanog napadača, osobeno kada su u pitanju nož, palica, pištolj i sl., odnosno kada je napadač na bliskom odstojanju.

S obzirom da je cilj samoodbrane „sa minimum snage postići maksimalnu efikasnost”, takođe je i izbor tehnike u funkciji ostvarivanja osnovnog cilja, što znači da se u cilju najefikasnije lične odbrane nenaoružanog i naoružanog protivnika služimo najraznovrsnijim i opasnim tehnikama koje se najčešće izvode do potpune kontrole napadača. Drugim rečima, u samoodbrani, vrlo efikasno se mogu primeniti tehnike bacanja, poluge, davljenja, pritisci na vitalnim tačkama tela, odnosno tehnike koje pripadaju borilačkim sportovima, a neke od ovih tehnika su zabranjene pravilima sportske borbe ovih sportova. Maksimalna efikasnost tehnike, sa minimumom utrošene energije, postiže se dugotrajnim uvežbavanjem do potpunog automatizma (do isključenja svesti – kada pređe u rutinu).

Veći broj tehnika izgledaju tako što u prvom momentu prizvode jak bol kod napadača. Bol se može proizvesti pomoću poluge, bacanja, udarca, pritiscima na vitalnim tačkama kod napadača. Bol, kao fenomen, je stvar koju je istraživalo dosta psihologa.

Ne postoji ni jedno živo biće koje neće skrenuti svoju pažnju sa mesta na njegovom telu na kojem oseća preveliku bol, odnosno bol koja ga dovodi do situacije gubljenja svesti.

PRINCIPI SAMOODBRANE