

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

ROBERT LISAC

LJUBLJANA 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Prilagojena športna vzgoja

FREE FIGHT NOVA BORILNA ZVRST V SLOVENIJI

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR:

doc. dr. Edvin Dervišević, dr. med., asist.

RECENZENT:

izr. prof. dr. Jože Vidmar

Avtor dela
ROBERT LISAC

Ljubljana 2007

Diplomsko nalogo posvečam svojim staršem.
Velika zahvala Katarini, Sandi in Gregorju!

Ključne besede: free fight, vale tudo, borbeni principi, free fight tehnike, zgodovina free fighta, etika

FREE FIGHT NOVA BORILNA ZVRST V SLOVENIJI

Robert Lisac

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Prilagojena športna vzgoja

Število strani;	127
Število slik / ilustracij;	51
Število grafov;	0
Število tabel;	3
Število virov;	126
Število prilog;	0

IZVLEČEK

Free fight je modern borilni šport, ki morda bolj kot katerikoli drugi šport v sebi združuje značilnosti mnogih kultur, pogledov, filozofije iz različnih celin tega sveta. Gre za kontaktni borilni šport, ki predstavlja sintezo med vzhodom in zahodom, med tradicijo in moderno športno znanostjo. Če se lahko mnogo športnih panog pohvali z izvornim krajem, kjer je sama športna panoga doživela svoj razvoj, potem to pri free fightu ni mogoče. Ne obstaja namreč ena sama država ali en sam narod, iz katerega bi izviral free fight, gre za globalni šport, ki se je vzporedno skozi zgodovino razvijal iz geografskega vidika gledano, na več koncih sveta sočasno, na vsakem kraju na svoj specifičen način glede na kulturno in družbeno ozadje, v katerem je ta šport prosperiral. V zadnjih dvajsetih, oziroma tridesetih letih je od globalizacije profitiral tudi ta kontaktni borilni šport, saj se koncepti, tehnike, trenažni pristopi, različne borbene filozofije iz najrazličnejših krajev, od najrazličnejših borcev in trenerjev danes bolj prepletajo kot kadarkoli prej v zgodovini golorokega bojevanja.

Temeljni namen in cilj diplomske naloge je definirati free fight, opisati najpogostejše tehnike in borbene principe ter zbrati relevantne podatke o zgodovini free fighta v Sloveniji in v svetu. Hkrati naj bi ta naloga osvetlila free fight iz vseh mogočih vidikov, pred vsem etičnega, o katerem se v teh sferah govori in ve premalo. Relevantne podatke o free fightu sem pridobil z različnimi metodami: študij domače in tuje literature, neformalni pogovori, pisni in ustni intervjuji ter opazovanje z udeležbo.

Glavne ugotovitve te diplomske naloge so, da je free fight globalni kontaktni borilni šport, ki v Sloveniji pridobiva na popularnosti in počasi izgublja sloves marginalnega ekstremnega športa. Prav tako so vse raziskave pokazale, da Slovenija kljub majhnosti, ali pa ravno zaradi nje, premore bogato in pestro skoraj desetletno zgodovino razvoja tega športa. V tem časovnem obdobju je slovenska free fight scena zaradi pomanjkanja zunanje podpore v obliki sponzorskih sredstev, kvalificiranih trenerjev in slabih pogojev dela, uspela kljub vsemu preživeti in hkrati razviti nekaj unikatnih in inovativnih pristopov na področju trenažnih procesov, razvoja določenih aspektov tehnike ter način dela v klubih nasploh.

SUMMARY

Free fight is a modern martial art, which incorporates a lot of influences from many cultures, many different points of view and many philosophies from all parts of the world. It is a full contact sport, which represents the synthesis between east and west, between traditions and modern sports science. It is impossible to say that free fight derives from a certain country or from a certain nation, because it is a sport with a global character, which evolved in different parts of the world simultaneously. The evolution of free fight was different in different parts of the world, because this particular fighting style was always influenced by the culture and society in which this sport was prosperous. In the last two or three decades free fight had many benefits which derived from the strong appearance of globalisation. This fact can be observed in the rapid development of fighting concepts, techniques, training concepts, several fighting philosophies from various countries from various fighters and coaches, which are today on the highest level ever, a level which is increasing on a daily basis.

The basic purpose of this diploma is to make a definition of what free fight actually is and also to describe the most common techniques and fighting principles. The purpose is also to collect all the important information of the history of free fight in the world and also in Slovenia. At the same time this diploma tries to describe free fight from different points of view, in particular the ethical aspect, which is the most important and certainly the most unknown aspect of all. The information about free fight was collected with the help of studying Slovenian and foreign free fight literature, non-formal talks and interviews with experts and with the help of the a method from sociology called observing with participation. Free fight is a global, full contact sport, which is becoming more and more popular in Slovenia. This means, that it is slowly losing its image of being a violent and marginal extreme martial art. All research has shown, that Slovenia has a very rich freefight history, lasting about a decade in spite the small size of this country, or perhaps because of this. In this short period of time the free fight scene in Slovenia managed to survive and even grow, although there was not really much support from sport institutions and the conditions for teaching and training free fight were relatively poor. Surprisingly the same circumstances helped in the past to develop new and very unique and innovative training methods.

KAZALO

1.0	UVOD.....	10
2.0	PREDMET IN PROBLEM.....	12
3.0	CILJI.....	13
4.0	METODE DELA	14
5.0	KAJ JE FREE FIGHT	15
5.1	PET BORBENIH FAZ	16
5.2	BORILNI ŠPORTI IZ KATERIH ČRPA FREE FIGHT SVOJE TEHNIKE... 19	19
5.2.1	TAJSKI BOKS.....	19
5.2.2	KIKBOKS.....	20
5.2.3	BOKS.....	21
5.2.4	ROKOBORBA.....	22
5.2.5	JUDO.....	23
5.2.6	BRAZILSKI JIU JITSU	24
5.2.7	SAMBO	25
5.3	FREE FIGHT, BORILNI ŠPORT ALI BORILNA VEŠČINA?	26
5.4	GLAVNE RAZLIKE MED TRADICIONALNIMI BORILNIMI VEŠČINAMI IN FREE FIGHTOM	29
6.0	ZGODOVINA FREE FIGHTA V SVETU	31
7.0	ZGODOVINA FREE FIGHTA V SLOVENIJI	37
8.0	OSNOVNA BORBENA NAČELA FREE FIGHTA	47
8.1	NAČELO POKONČNOSTI	47
8.2	NAČELO : SPRAVI NASPROTNIKA V NENARAVNI POLOŽAJ!.....	48
8.3	NAČELO USTVARJANJA IN JEMANJA PROSTORA	49
8.4	NAČELO "STOJNIH NOG"	51
8.5	NAČELO „POTEGNI GA K SEBI“	52
8.6	NAČELO NENEHNEGA MOTENJA NASPROTNIKA.....	53
8.7	NAČELO POSTOPNOSTI	53
8.8	NAČELO PREVENTIVNEGA RAVNANJA	54
8.9	NAČELO: NAPADAJ NAJŠIBKEJŠI ČLEN!	55
8.10	NAČELO SPROŠČENOSTI	55
8.11	NAČELO MINIMALNEGA VLOŽKA ENERGIJE ZA MAKSIMALNI UČINEK	56
9.0	OSNOVNE TEHNIKE FREE FIGHTA	57
9.1	GARD – BORBENI POLOŽAJ	58
9.2	GIBANJE	60
9.3	BRCA V SMERI NAPREJ	62
9.4	NIZKA KROŽNA BRCA – LOW KICK	64
9.5	UDAREC S KOLENOM	66
9.6	SPREDNJI DIREKT – JAB	67
9.7	ZADNJI DIREKT – CROSS	71
9.8	OBOJEROČNI ZAJEMAJOČI MET – DOUBLE LEG TAKEDOWN	73
9.9	MET PREKO RAMENA NAZAJ	75
9.10	KRIŽNI PRIJEM – ARMBAR – JUJI GATAME	77
9.11	VZVOD NA GOLENICI	81
9.12	GOLO DAVLJENJE	82
9.13	GILJOTINA	85

10.0	RAZLIČNI VIDIKI FREE FIGHTA	87
10.1	VZGOJNI IN DRUŽBENO-EKONOMSKI VIDIK FREE FIGHTA.....	87
10.2.0	ETIČNI VIDIK FREE FIGHTA	91
10.2.1	KAKŠNO MESTO IMA ETIKA V FREE FIGHTU?	92
10.2.2	KDO SPLOH LAHKO DANES TRENIRA FREE FIGHT V SLOVENIJI?	92
10.2.3	KDO SME POUČEVATI FREE FIGHT?	93
10.2.4	JE FREE FIGHT PRIMEREN ZA VSAKEGA ČLOVEKA?	94
10.2.5	KAKŠNE OSEBNOSTNE LASTNOSTI MORA IMETI ČLOVEK, DA SE LAHKO UKVARJA S FREE FIGHTOM?	95
10.2.6	KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE, ČE FREE FIGHT POUČUJE NEETIČEN ČLOVEK?	95
10.2.7	ALI SE ŠPORTNIK V RESNICI ZAVEDA, KAJ LAHKO S FREE FIGHT TEHNIKO POVZROČI V TEKU BORBE MED TRENINGOM, V RINGU ALI NA ULICI V SKRAJNI SILI?	96
10.2.8	KAKŠNO VLOGO IGRA DENAR GLEDE DOSTOPNOSTI ZNANJA FREE FIGHTA?	98
10.2.9	KAKŠNI SO MEHANIZMI, DA SE ZMANJŠA MOŽNOST ZLORABE FREE FIGHT TEHNIK?	98
10.2.9.1	STAROSTNA OMEJITEV	98
10.2.9.2	PRILAGOJEN PROGRAM	98
10.2.9.3	FIZIČNI TESTI KOT SPREJEMNI IZPIT	99
10.2.9.4	SPROTNO PREVERJANJE IN USMERJANJE RAZVOJA UČENČEVE IN TRENERJEVE OSEBNOSTI	99
10.2.9.5	DOKAZILO O NEKAZNOVANJU	102
10.2.9.6	STATUT DRUŠTVA, PRISTOPNA IZJAVA	102
10.2.9.7	USTREZEN IZBOR DRUŠTVA	102
10.3	FREE FIGHT Z VIDIKA NASILJA	102
10.4	FREE FIGHT Z VIDIKA BOLEČINE	108
10.5	FREE FIGHT Z VIDIKA "ŽIVOSTI"	109
10.6	FREE FIGHT Z VIDIKA ORGANIZIRANOSTI	110
10.7	FREE FIGHT Z VIDIKA OSEBNOSTNE RASTI	111
11.0	TRENTNE POMANJKLJIVOSTI IN PREDNOSTI SLOVENSKEGA FREE FIGHTA	113
11.1	POMANJKLJIVOST Z VIDIKA IZOBRAŽEVANJA FREE FIGHT TRENERJEV	113
11.2	PREDNOST Z VIDIKA IZOBRAŽEVANJA FREE FIGHT TRENERJEV	114
11.3	PROBLEM MAJHNEGA ŠTEVILA FREE FIGHT DRUŠTEV	116
11.4	PREDNOST MAJHNEGA ŠTEVILA FREE FIGHT DRUŠTEV	117
12.0	SKLEP	118
13.0	VIRI IN LITERATURA	122

1.0 UVOD

Trenutno vlada v svetu še precej nasilja in to na vseh mogočih ravneh človekovega delovanja. Na makro ravni se to nasilje kaže v zadnjih desetletjih v obliki vojn na Balkanu, Afganistanu, Iraku, Vietnamu in Čečeniji kot tudi na gospodarski ravni, kjer svetovne velesile nasilno izkoriščajo ekonomsko šibkejše države. Na mikro ravni nasilje zasledimo v vseh možnih sferah, v vseh družbenih slojih in v vseh starostnih ter interesnih skupinah. Paleta nasilja očitno ne pozna meja, kar se tiče njene žalostne raznolikosti, samo pomislimo na nasilje v družini, nasilje v partnerstvu, nasilje nad otroki, nasilje nogometnih navijaških skupin, nasilje v šolah, nasilje na delovnih mestih, ja celo nasilje v vrtcih in konec koncev tudi nasilje na blazinah in v ringu. Prisotnost nasilja skozi zgodovino kaže na to, da je eden glavnih zrelostnih izpitov celotnega človeštva transformacija nasilja v sprejemljive oblike, ki so pogoj za življenje v sožitju drug z drugim ne glede barvo kože, religije, socialnega statusa ali državljanstva.

Z malokalibrsko pištolo je mogoče ubiti človeka in s tem storiti veliko škode. Iz tega vidika gledano je pištola orodje zla in nasilja. Čeprav se sliši zelo nelogično pa je lahko prav malokalibrska pištola tudi orodje, s pomočjo katerega se človek nauči discipline, osredotočenosti, natančnosti in vztrajnosti, če jo uporabi kot športno orodje in ne kot ubijalsko orožje. Ali bo človek uporabljal pištolo kot sredstvo urjenja duha in telesa ali kot ubijalsko orožje je odvisno od mnogih dejavnikov. Ni vseeno, ali mladega človeka uči streljati poklicni morilec ali športni pedagog, ki uči mladega človeka poleg streljanja tudi ostalih veščin, ki so potrebne, da postane mlad človek, Človek, z veliko začetnico. Ni vseeno, ali dobi v roko pištolo otrok, ki se še ne zaveda posledic, ki jih lahko takšno orožje povzroči, ali mladostnik oziroma odrasel človek, ki se tega zelo natančno zaveda.

Zelo podobna situacija se je pojavila na sceni borilnih veščin s pojavom free fighta. Free fight je v podobni vlogi kot pištola, lahko je smrtonosna borilna veščina, lahko pa je tudi šola za življenje, kjer si človek izoblikuje ne samo telo, ampak tudi moralne vrednote, osebnost in še kaj. Prej je bilo omenjeno, da je v vseh sferah človekovega delovanja prisotno nasilje in agresija, zakaj ne bi to agresijo zmanjšali in celo transformirali na smiseln način s pomočjo free fighta? Šele, ko borec sam občuti udarec, ko je sam deležen bolečine, ki se lahko rodi v free fight borbi, lahko dobi

osebno izkušnjo, da udarci bolijo. Pestalozzi pravi, da samo "osebna prizadetost vodi k drugačnem zavedanju" (Pestalozzi, 1989). Osebna prizadetost je lahko tista ključna priložnost za transformacijo, kjer bivši pretepač s trdim delom na sebi lahko postane umirjen in moralen športnik, če ga pri tem vzpodbuja in usmerja kvalificiran in sposoben trener, ki obvlada še kaj več kot samo vihtenje pesti.

Free fight ali prosta borba, kakor mnogi prevajajo ta termin, je lahko odlično vzgojno sredstvo, odlična rekreacija, odlično sredstvo za transformacijo agresije in nasilja v bolj smiselne, predvsem pa bolj konstruktivne pojavne oblike. Free fight je lahko, čeprav to morda zveni čisto protislovno, tudi pot miru, pot harmonije in sožitja. Res pa je tudi, da v tem primeru free fight ni primeren za vsakega človeka, tako kot tudi ne izstavimo orožni list za pištolo morilcu, ki je že ubijal. Free fight naj bi poučevali in trenirali visoko moralni in etični ljudje. Tako kot ne more in ne sme biti strelno orožje na razpolago kar vsakomur, tako ne bi smel biti na razpolago free fight prav vsem, ki so pripravljeni plačati 20, 30 ali 40 evrov na mesec za trening tega borilnega športa. Tako, kot se je treba za orožni list dobesedno kvalificirati in dokazati, da je človek, ki si ga želi, vreden te nove odgovornosti, tako bi bilo prav, da se človek kvalificira s svojim pozitivnim namenom in zrelo osebnostjo za free fight. Free fight je kot morfij, lahko deluje kot poguben strup ali kot zdravilo, zato na tem področju ni prostora za neodgovorno eksperimentiranje! Smisel te diplomske naloge je, da osvetli tako pozitivne kot tudi negativne plati free fighta in na koncu ponudi nekaj možnih smernic in pobud, da se bo free fight v Sloveniji razvijal v bolj humano smer in da ne bo samo sam sebi namen. Humana smer zajema free fight kot orodje spreminjanje samega sebe na boljše. Prav s tem pristopom je lahko storjen pomemben korak v bistveno mirnejši in lepši svet.

2.0 PREDMET IN PROBLEM

Diplomska naloga ima namen osvetliti borilni šport free fight iz različnih zornih kotov. V prvi vrsti gre tu za zbiranje podatkov o zgodovinskem razvoju in organiziranosti free fighta v svetu in v Sloveniji, prav tako za grobo sistematizacijo tehnik in borbenih principov. Predstavljeni bodo tudi izzivi, s katerimi se slovenska free fight scena srečuje zaradi dejstva, da gre še vedno za dokaj neznani borilni šport, ki še vedno čaka na širšo podporo s strani medijev, sponzorjev predvsem pa kvalificiranih trenerjev, ki so za svoje delo strokovno usposobljeni. Namen naloge je tudi prikazati, kaj ima free fight skupnega z ostalimi borilnimi veščinami in športi in v katerih segmentih se od ostalih borilnih športov razlikuje.

Širši namen diplomske naloge je zbrati osnovne podatke o free fightu v Sloveniji in v svetu prvič tudi v slovenščini in s tem delom omogočiti vsem, ki se ukvarjajo s free fightom ali drugimi, sorodnimi borilnimi športi in veščinami, da se na ta način postavijo prvi teoretični temelji in izhodišča za nadaljnje raziskave na tem področju.

3.0 CILJI

Do sedaj v slovenskem prostoru še niso bili sistematično zbrani podatki o nastanku in razvoju free fighta, zato so cilji te naloge:

- opredeliti kaj je free fight,
- opisati zgodovino free fighta v svetu in v Sloveniji,
- ugotoviti glavne razlike med tradicionalnimi azijskimi borilnimi veščinami in športi ter free fightom,
- opisati glavne borbene principe in najbolj temeljne tehnike free fighta,
- obravnavati free fight iz vzgojnega, družbenega, ekonomskega, etičnega vidika in iz vidika nasilja, organiziranosti, "živosti" ter osebne rasti,
- ugotoviti prednosti in slabosti free fight scene v Sloveniji v obliki kratkega posnetka trenutnega stanja.

4.0 METODE DE LA

Naloga je monografskega značaja, ki zajema zgodovino free fighta, tehnike, principe in organiziranost free fighta ter različne filozofsko-moralno-etične vidike. Zastavljena je pretežno kot teoretična razprava na osnovi literature, razgovorov in intervjujev. Podatke, ki so predstavljeni v diplomski nalogi, sem pridobil na naslednje načine:

- študij domače in tuje literature s področij borilnih veščin in borilnih športov, filozofije, sociologije, ekonomije, nevrologije in duhovnosti,
- študij člankov v revijah domačih in tujih revij borilnih veščin in športov,
- Razgovori in intervjuji z borci in trenerji free fight društev in predstavnikov ter strokovnjakov drugih slogov bojevanja,
- razgovori in intervjuji s policisti, pravniki, socialnimi delavkami in vojaki in varnostniki,
- študij lastnih zapiskov, ki so nastajali ob poučevanju free fighta in študiju borilnih veščin v zadnjih 12 letih v vlogi trenerja,
- pisni intervjuji s strokovnjaki, trenerji in free fight borci iz tujine v obliki dopisovanja po e-pošti,
- aktivno in pasivno sodelovanje na različnih slovenskih in tujih forumih.
- študij domačih in tujih spletnih strani s področja free fighta in sorodnih borilnih športov,
- obiski treningov različnih free fight društev, opazovanje z udeležbo (Šterk, 1998) na seminarjih, treningih borilnih veščin in športov v vlogi učenca ali trenerja.

5.0 KAJ JE FREE FIGHT?

Internetna enciklopedija Wikipedia (http://de.wikipedia.org/wiki/Free_fight) definira free fight kot: "Zelo mlad kontaktni šport, pri katerem so združene vse borbene distance, brce, udarci z roko, clinch, meti in borba na tleh. Cilj free fighta je premagati nasprotnika v športni borbi tako, da se ta preda, da se onesvesti ali da borbo prekine sodnik."

Druga imena, ki označujejo inačice tega borilnega športa so:

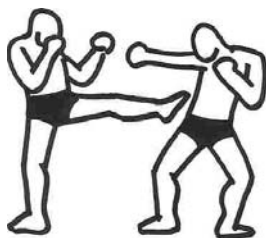
- Vale tudo, termin izvira iz portugalskega in pomeni „vse velja“ (http://en.wikipedia.org/wiki/Vale_tudo). Lisac definira Vale Tudo kot: "Vale tudo bi lahko imenovali tudi free fight, shootfighting ali kako drugače, vendar pri tem ne gre toliko za ime, kot za način treniranja, za celovitost tehnik in obliko boja". (Lisac, 2000a)
- Shootfighting, termin, ki prav tako zajema sintezo več borilnih veščin in športov, kjer prevladuje vpliv tajskega boksa in catch wrestling. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Shootfighting>)
- Pankration, termin, ki ga širi in uporablja Dermetiros Arvanitis. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Pankration>)

Tekmovanja se lahko odvijajo v ringu ali tako imenovani »kletki« (cage) oziroma oktagonu. Za free fight je značilno, da gre za konglomerat borilnih veščin in športov, ki se med seboj dopolnjujejo.

5.1. PET BORBENIH FAZ

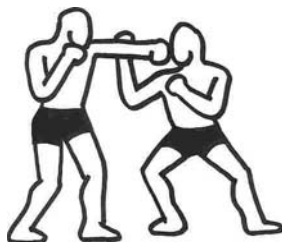
Da postane koncept free fighta bolj razumljiv, je treba razumeti pet borbenih faz, ki govorijo tudi o „razdalji“ med borcema. Pri free fightu poteka borba preko vseh pet borbenih faz in ravno to dejstvo je eno glavnih značilnosti free fighta. Res pa je, da različni avtorji delijo borbene faze na različne načine, zato se lahko po številu razlikujejo. Za lažje razumevanje vseh borbenih faz, sledi ilustrativen prikaz (slika 1 - 5), ki služi zgolj kot vizualna ideja o dogajanju v posamičnih borbenih fazah.

1. Faza nožnih udarcev



Slika 1: Faza nožnih udarcev

2. Faza udarcev z roko



Slika 2: Faza udarcev z roko

3. Faza udarcev s kolni ali komolci



Slika 3: Faza udarcev s kolni ali komolci

4. Faza metov, vzvodov stoje, davljenj stoje



Slika 4: Faza metov, vzvodov stoje, davljenj stoje

5. Faza borbe na tleh



Slika 5: Faza borbe na tleh

Borci, ki se ukvarjajo s tem borilnim športom vadijo vse borbene faze, kar je v svetu borilnih športov in veščin v bistvu redkost.

Pri športnem karateju zasledimo na primer prvi dve borbeni fazi ali celo še tretjo, manjkata torej zadnji dve. Pri judu ni prvih dveh faz, kar pomeni, da je v smislu free fighta ta šport iz tehničnega vidika »pomanjkljiv«, podobno velja za karate. Če free fight borci trenirajo vse borbene faze, še to ne pomeni, da se morajo v teku borbe tudi po vrsti zvrstiti ena za drugo. Možno je celo, da borec preskoči eno ali dve borbeni fazi, da recimo borbo ne začne z brcami ali udarci, temveč z meti. Možno je tudi, da se borba konča že predčasno, pa čeprav sta oba borca uporabila samo prvi dve fazi bojevanja.

Ker gre pri free fightu za borbo preko vseh borbenih faz se je borcem porodila ideja, da prevzamejo iz posameznih borilnih športov tehnike, ki so se v free fight tekmovanjih izkazale kot učinkovite. Ko analiziramo posamezne borbene faze, ugotovimo, da v vsaki posamezni fazi prevladuje ena borilna veščina ali borilni šport, ki daje tej fazi svojevrsten pečat. Le v zadnjih dveh fazah je več borilnih

športov in borilnih veščin iz katerih črpajo free fight borci svoje tehnike. V posameznih borbenih fazah zasledimo predvsem tehnike naslednjih borilnih veščin:

- faza nožnih udarcev: predvsem brce tajskega boksa, kikboks
- faza udarcev z roko: boks
- faza udarcev s koleno in komolci: tajski boks
- faza metov, vzvodov stoje, davljenj stoje : judo, rokoborba, sambo
- faza borbe na tleh: braziljski jiu jitsu, judo

V začetkih teh bojev so zmagovali pretežno »grapplerji«, torej športniki, ki so se ukvarjali z borilnimi športi, ki vsebujejo zadnje tri borbene faze (judo, rokoborba, sambo, brazilski jiu jitsu) (Lisac, 2000b). Ker so boji postajali vedno bolj prestižni, popularni in tudi vedno boljše plačani, so se »strikerji« (boks, karate, kikboks, tajski boks, savate), torej borci, ki se ukvarjajo z veščinami, kjer so v ospredju udarci (strike), hitro naučili tudi preostalih borbenih faz in trenutno je mogoče trditi, da so danes na vrhu izključno športniki, ki brezhibno obvladajo vse borbene faze. V toku zadnjih desetih letih se je vso gibanje razvilo v vrhunski šport, saj takšna zvrst borbe zahteva izredno tehnično in fizično pripravljenost.

Da bi boljše razumeli, od kod črpajo borci free fighta svoje tehnike in znanje, je prav, da se na tem mestu predstavi posamezne borilne športe in borilne večine iz katerih free fight izhaja. Prikazane bodo stične točke med free fightom in omenjenim borilnimi veščinami oziroma borilnimi športi.

5.2.0 BORILNI ŠPORTI IZ KATERIH ČRPA FREE FIGHT SVOJE TEHNIKE

5.2.1. TAJSKI BOKS

Tajski boks je kontaktni borilni šport. Prvič so tajski boks omenili v pisni obliki 1560 (Rebac, 1988a), ki opisuje borbo med tajskim in burmanskim plemičem. V prejšnjem stoletju še niso poznali kategorij in rund. Boji so bili izredno kruti. Po drugi svetovni vojni so spremenili pravila te borilne veščine, ki je tako doživela transformacijo v nacionalni šport te države.

Tajski boks premore prve tri borbene faze. Borci tajskega boksa so znani po izredno dobri telesni pripravljenosti in strahovitih nizkih krožnih brcah. Nizke krožne brce (glej sliko 6) so brce, s katerimi borec meri v nasprotnikovo bedro z notranje ali zunanje strani. V borbenem žargonu se imenuje ta brca »low kick«. Low pomeni nizko, torej gre za udarce z nogo, ki merijo v predele od pasu navzdol. Podobno kot pri tajskem boksu tudi pri free fightu niso dovoljene nizke krožne brce v koleno. Pri nizkih krožnih brcah gre za eno najefektivnejših tehnik ki izvira iz jugovzhodne Azije. Tajci menijo, da kdor ne more stati, se ne more boriti! (Rebac, 1988b) Kdor je že prejel tovrstni udarec v stegno ve, da je ta izkušnja izredno boleča in za netreniranega in neutrjenega borca pomeni to tudi ponavadi konec borbe. Ta tehnika je bistveni element, ki so ga borci free fighta prevzeli od Tajcev. Podobno velja za udarce s komolci in s koleno. Te udarce tajski boksarji izvajajo mojstrsko in ni naključje, da se tudi glede teh tehnik zgledujejo free fight borci po tajskem boksu. Je pa na tem mestu potrebno omeniti, da so v free fightu bolj v uporabi udarci s kolonom kot s komolcem. Razlog je ta, da se oba borca, ko lahko uporabljata udarce s komolci, lahko že tudi poslužujeta tehnike metov. Rebac trdi, da učinkovitost tajskega boksa izvira "iz realističnih metod treninga, ki so odsotne pri nekontaktnih športih. Tajski boksarji dobijo in delijo (v sparingu in na tekmah) ogromno udarcev." (Rebac, 1988c). Analogno bi lahko trdili isto za free fight, ki je prav tako kontaktni borilni šport kot tajski boks.

Tajski boks je na Tajskem izjemno popularen in ima podoben status kot v Sloveniji nogomet ali košarka. Na sliki 6 je možno videti značilno brco iz repertoarja tajskega boksa.



Slika 6: Značilna nizka krožna brca tajskega boksa in obramba proti nizki krožni brci

5.2.2 KIKBOKS

Pri kimboksu gre v bistvu za dokaj mlad borilni šport, ki se poslužuje samo prvih dveh borbenih faz. Oče kimboksa je Mike Anderson (http://www.worldblackbelt.com/LivingLegends/Anderson_Mike.asp), ki je prvi organiziral semi- in full-contact tekmovanja in je s tem dejanjem precej razburkal »tradicionalno sceno«. Danes obstaja v svetu precej kimboks zvez, ki vsi tekmujejo pod dokaj podobnimi pravili. Udarci z roko so prevzeti iz boksa, med tem , ko izvirajo udarci z nogo iz azijskih borilnih veščin. Načeloma pri kimboksu niso dovoljeni nizki krožni udarci (ni pa nujno). Gre za atraktivni borilni šport, ki je zelo priljubljen v Aziji, Ameriki in Evropi.

Pri free fightu najdemo precej elementov kimboksa, ko gre za tehnike udarcev, predvsem kombinacije udarcev z roko in nogo. Čeprav izkušeni borci raje udarjajo z nizkimi krožnimi brkami, ker v tem primeru nasprotnik ne more ujeti udarjajoče noge, je mogoče opaziti, da so nekateri zelo izkušeni borci free fighta tudi zelo uspešno uporabljajo udarce v smislu kimboksa, torej nad višino pasu. Zelo hitri in sposobni borci, recimo Mirko Filipović (http://en.wikipedia.org/wiki/Mirko_Filipovi%C4%87), uspejo predčasno zaključiti borbo z udarcem z nogo v nasprotnikovo glavo, vendar je to v free fight sceni prej redkost kot neko pravilo.

5.2.3 BOKS

Prve dokaze, da je boks obstajal že pred tisočletji predstavljajo risbe, ki so jih odkrili v Mesopotamiji (Kernspecht, 1994a). Te slike so stare okoli 3000 let, kar pomeni, da se lahko boks pohvali z zelo dolgo in dokumentirano zgodovino. Čeprav gre za plemeniti borilni šport, kjer borci uporabljajo »samo« tri udarce (jab, uppercut in kroše), zavzema na področju free fighta zelo pomembno mesto, saj nekako predstavlja osnovno orožje v prvih fazah borbe. Brez boksarskih elementov si skorajda ni mogoče zamisliti free fighta. Če bi hoteli v najkrajšem možnem času usposobiti borca za free fight tekmovanje, bi ga naučili dvoje: boksa in juda (ali rokoborbe, samba, brazilskega jiu jitsa). Odlično znanje boksa pri free fightu je še toliko bolj ključnega pomena, ker so rokavice izredno tanke. V bistvu imajo rokavice pri free fightu to vlogo, da zaščitijo udarno površino tistega, ki udarja in manj nasprotnika pred udarci. Tanke rokavice pa pomenijo, da so udarci močnejši, hitrejši in silovitejši, kar pomeni v končni fazi tudi večji učinek. Če je pri »običajnem« boksu mogoče opaziti, da se lahko borca bojujeta 10 do 12 krogov, predvsem zaradi rokavic, ki nekoliko ublažijo udarce zaradi večje udarne površine in s tem povzročajo manj poškodb v nasprotnikovem obrazu in telesu, je pri free fightu lahko nekaj udarcev v glavo usodnih za izid borbe. Boks, tajski boks in kimboks so v praksi pokazali, da je zelo pomembno, da pri free fightu gard (borbeni položaj rok) v veliki meri ščiti glavo in da so »filmski« in »tradicionalni« gardi ponavadi skrajno neprimerni za tovrstne borbe. Slika 7 prikazuje filmski gard.



Slika 7: »filmski gard«

5.2.4 ROKOBORBA

Zgodovina rokoborbe sega precej daleč nazaj. V antični Grčiji prvič integrirajo rokoborbo na program olimpijskih iger leta 707 pred našim štetjem (Kernspecht, 1994 b). V bistvu poznajo skoraj vsa ljudstva svoje oblike rokoborbe, tako vemo na primer, za La Lucha Kanarijo, ki jo gojijo na Kanarskih Otokih (Lisac, 2001), pa tudi Mongoli, Indijanci in druga ljudstva se lahko pohvalijo s svojimi rokoborskimi izvirnimi inačicami. Najbolj znana je grška varianta, ki jo lahko delimo na grško rimski slog in prosti slog.

Predvsem Američanom predstavlja rokoborba vezni člen med borbo stoje in borbo na tleh. Razlog je treba iskati v šolskem sistemu Američanov, kjer ima rokoborba dokaj pomembno mesto že v osnovnih in srednjih šolah (krožki, šolska liga) in poleg tega dokaj dolgo tradicijo nasploh. Rokoborba je primerna predvsem za zadnji dve borbeni fazi. Glavne tehnike, ki so jih free fighterji prevzeli od rokoborcev so tako imenovani »takedowni«. Kot že samo ime pove, pomeni »to take somebody down«, da nekoga spraviš na tla in v tem so rokoborci zelo izurjeni. Na področju free fighta je mogoče opaziti predvsem tri zelo značilne rokoborske tehnike in sicer:

- obojeročni zajemajoči met ali double leg takedown. To je met, kjer napadalec prime nasprotnika za obe nogi in mu ruši ravnotežje,
- single leg takedown. Met, kjer napadalec prime nasprotnika samo za eno nogo in mu ruši ravnotežje (http://en.wikipedia.org/wiki/Takedown_%28grappling%29) ter
- met čez ramo nazaj ali suplex, ura nage (<http://en.wikipedia.org/wiki/Suplex>).

Slike 8 - 10 prikazujejo značilne rokoborske tehnike.



Slika 8: obojeročni zajemajoči met



Slika 9: Single leg takedown



Slika 10: Met čez ramo nazaj

Slabost rokoborcev, ki so se začeli ukvarjati s free fightom je bila ta, da so sicer uspešno izvedli kakšen takedown in spravili nasprotnika na tla, vendar jim je na tleh »zmanjkalo« tehnik, saj je pri športni rokoborbi cilj ta, da se nasprotnika na tleh obrne na hrbet in na ta način pribori točke. Pri free fightu nasprotnik, ki leži na hrbtu še daleč ne pomeni zmage, saj je prav tako dober borbeni položaj iz katerega se je možno uspešno braniti. Vendar so free fighterji, ki jim je izhodiščni borilni šport rokoborba, sposobni hitrega učenja tehnik borbe na tleh kot so vzvodi in davljenja, saj že imajo razvit občutek za gibanje na tleh. V Evropi rokoborba ni tako močno v ospredju kot v ameriški free fight sceni, saj imajo v Evropi tudi judo in sambo precej dolgo in uspešno tradicijo.

5.2.5 JUDO

Ustanovitelj juda je bil Japonec Jigoro Kano. (Hartmann, & Graf, 1986a) Judo pomeni »nežna pot«. Kano je odstranil iz jiu jitsa vse nevarne tehnike in na ta način kreiral novi borilni šport, kjer naj bi bil v ospredju tudi filozofski aspekt, pot, ki ga je označil z japonskim znakom DO. (Hartmann, & Graf, 1986b) Od kar je judo postal olimpijska disciplina, je njegov razvoj na področju tehnike zelo napredoval, saj so japonskim borcem uspešno konkurirali borci iz nekdanjih republik Sovjetske Zveze, ki so trenirali

svojo inačico ruvanja (sambo). Športni judo se ukvarja predvsem s četrto in peto fazo borbe, torej meti, davljenja, končni prijemi in vzvodi. Free fight je od juda prevzel tehnike vzvodov in ključev na komolcu, davljenja in mete. Tehnika končnih prijemov služi le kot izhodišče iz katerega je možno delati ključe, vzvode in davljenja. Judo predstavlja poleg rokoborbe in samba vezni člen med borbo stoje in na tleh predvsem v Evropi, saj je judo zelo dobro razvit v Franciji, Angliji in nekdanjih republikah SZ.

5.2.6 BRAZILSKI JIU JITSU

"Brazilski jiu jitsu je borilna veščina, ki se osredotoča na tehnike grapplinga, še posebej poudarja pomen borbe na tleh, kjer se borec trudi, da bi prišel v dominantni položaj iz katerega lahko nasprotnika prisili v predajo". (Vir: http://en.wikipedia.org/wiki/Brazilian_Jiu-Jitsu). Velika popularnost brazilskega jiu jitsa je bila posledica zelo uspešnih nastopov na free fight prireditvah borcev družine Gracie iz Brazilije. Gre v bistvu za družinsko borilno veščino, ki je prehajala iz roda v rod. Začetnik jiu jitsa v Braziji je bil Mitsuyo Maeda (http://en.wikipedia.org/wiki/Mitsuyo_Maeda), ki je svojo veščino naučil Carlos Gracieja. Glavni predstavniki tega borilnega športa so v današnjem času Helio Gracie (http://en.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9lio_Gracie) in njegovi sinovi Rorion (http://en.wikipedia.org/wiki/Rorion_Gracie), Rickson (http://en.wikipedia.org/wiki/Rickson_Gracie), Royce (http://en.wikipedia.org/wiki/Royce_Gracie) in drugi člani te družine. Brazilski jiu jitsu se ukvarja z fazo metov in predvsem borbo na tleh. Tej družini se je potrebno zahvaliti, da so na free fight tekmovanjih pokazali, da je še kako potrebno obvladati borbo na tleh. Borci, ki so izhajali iz te družine so bili zelo uspešni v obdobju prvih tekem NHB-ja (NO HOLDS BARRED) in PRIDE-ov in so na začetku njihove slave veljali za nepremagljive. Njihov izjemen uspeh je povzročil na področju borilnih veščin pravo revolucijo, saj so tudi največji »tradicionalisti« spregledali, da očitno samo udarci na takšnih tekmovanjih niso dovolj. Zato so vsi »strikerji« hiteli učiti »grapplerske« veščine in športe. Ta trend je zelo pozitivno vplival tudi na judo, japonski jiu jitsu, sambo in rokoborbo, saj so športniki tam, kjer ni bilo mogoče trenirati brazilskega jiu jitsa, enostavno izbrali sorodne alternative. Vsesplošno znana taktika brazilskih jiu jitsarjev je bila ta, da so se zapodili v nasprotnika, ga spravili na tla in ga tam v miru premagali. Resnici na

Ijubo je potrebno povedati, da so bili na začetku nastajanja in formiranje free fight scene mogoče deliti borce na tabor grapplarjev. Torej grappling zajema tehnike in koncepte juda, samba, brazilskega jiu jitsa in olimpijske rokoborbe) in tabor tistih, ki so se pretežno posluževali udarcev. Ker so člani družine Gracie ponavadi naleteli v borbah skoraj vedno na borce, ki so bolj obvladali prve faze borbe, je danes jasno, zakaj je bil izid borbe v prid borcev iz Gracie klana logična posledica »borbene logike«. Bolj se je ta šport razvijal, bolj so borci obvladali vse faze borbe in bolj je bilo jasno, da Gracieji niso nepremagljivi. Kljub temu se je potrebno prav tej družini zahvaliti, da so pristaši filozofije »enega smrtnega udarca« (<http://www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692>) spregledali nujnost, da se je potrebno na področju free fighta znati bojevati tudi v fazi metov in seveda tudi na tleh. »Grapplerji« so se v tem času naučili, da meti in borba na tleh niso dovolj, vsaj danes ne več, ko so borci dobri na področju udarcev, kot tudi od tretje borbene faze naprej.

5.2.7 SAMBO

Splošno rečeno bi lahko trdili, da je sambo ruska verzija juda. V resnici gre za mešanico originalnih avtohtonih rokoborskih tehnik, ki izvirajo iz posameznih republik nekdanje Sovjetske zveze. Avtohtone zvrsti rokoborbe se imenujejo: guleš, koh, kurjaš (Alexander, 1999). Ime sambo izhaja iz začetnih črk SAMozaščita Bes Oružja in se uradno uporablja od leta 1946. (Andrejew , & Tschumakov, 1996) .

Podobno kot pri judu poudarja sambo prav tako zadnje dve borbeni fazi. Free fight je prevzel iz samba delno razne vzvode na komolcu v veliki meri pa vzvode in ključe na kolenu in gležnju. Prav zaradi vzvodov in ključev na gležnju se je pojavilo vprašanje ali je smiselno med borbo nositi športne copate, saj so omogočile boljši prijem za izvedbo tehnik na nogi.

To so bili glavni borilni športi, ki so vplivali na podobo free fighta kot ga poznamo danes.

5.3 FREE FIGHT - BORILNI ŠPORT ALI BORILNA VEŠČINA?

Upravičeno se postavlja vprašanje, ali gre pri free fightu za borilno veščino ali za borilni šport?

Da se prikažejo bistvene razlike med terminom »borilna veščina« in »borilni šport«, je verjetno najlažje, če se definira termin »šport« in potem ugotovi, ali free fight spada v to shemo ali ne. Na ta način bodo prikazane bistvene razlike med borilnimi športi in borilnimi veščinami.

Definicija športa, ki jo definira športni manifest CIEPS, se glasi:

"Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega boja samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je treba izvajati v viteškem duhu. Ni resničnega športa brez fairplaya."
(Šugman, 1991)

Vsem zgoraj navedenim kriterijem free fight zadošča. Premore komponento igrivosti (saj gre pri tovrstnih tekmovanjih kljub vsej resnosti delno tudi za show). Prav tako vsebuje pomemben element, ki pravi, da gre za boj z drugimi. Tekmovanja se kljub dokaj krutemu videzu odvijajo v viteškem duhu in fair-playa, saj športniki upoštevajo pravila, ki so določena za ta tekmovanja. Iz zgoraj navedenih dejstev je nedvomno mogoče sklepati, da gre za šport, čeprav tega mnogi ne priznavajo.

Na vprašanje, ali gre za borilno veščino, je potrebno na to vprašanje odgovoriti z »ne«. Da bi razumeli zakaj, se je potrebno vprašati, kaj je glavni namen »borilnih veščin«?

Glavni namen borilnih veščin je z ali brez orožja čim hitreje in čim varneje premagati enega ali več nasprotnikov. Gre za boj za obstanek in je v tem primeru vsako sredstvo upravičeno za zaščito življenja tistega, ki brani svoje ali življenje drugih (prijateljev, sorodnikov itd.). Sicer obstajajo razni kodeksi obnašanja bojevnikov (viteški kodeks, bušido itd.), vendar le-ti nimajo ničesar opraviti s športnim fairplayem v toku borbe. Pri borilnih veščinah obstajata dva poglobljena pravila:

pravilo: Ni pravil!

pravilo: Zmagaj, vseeno na kakšen način.

Iz zgoraj navedenih pravil je hitro mogoče povzeti, da gre za načela, ki imajo svojo veljavnost na bojišču, v samoobrambnih situacijah in med vojno, vendar z idejo športnega fairplaya nimajo ničesar skupnega.

Zaradi tega je mogoče trditi, da gre pri free fightu za borilni šport in ne borilno veščino. Drži pa, da mnogi nasprotujejo celo temu, da bi se free fightu podelil status športa. Ponavadi gre za nasprotnike tega športa, ki se s tem športom niso nikoli ukvarjali. Dejstvo je, da lahko ima vsakdo svoje mnenje, kaj šport je in kaj ni, vendar tudi drži, da so nekateri športi pač po svoji naravi zelo »skrajni« kot so jadralno padalstvo, boks, base jumping, prosto plezanje, heliskiing itd. In če se že za »običajne« športne panoge mnogi ne navdušujejo, je tudi jasno in razumljivo, da je pri skrajnih športnih panogah slika zelo podobna. Po drugi strani pa je tudi res, da se mora vsaki novi šport uveljaviti in priboriti svoje mesto v družbi in za svoje mesto v družbi se free fight trenutno bori.

Naslednja razpredelnica bo še jasneje pokazala razlike med borilnimi športi in veščinami:

	Borilni športi	Borilne veščine
Pravila	Vsako športno dogajanje se odvija v okviru pravil športne panoge	Ni pravil
Dovoljena sredstva za nadvlado nad nasprotnikom	Zmago pri borilnih športih si je mogoče prislužiti samo z upoštevanjem pravilnika borilnega športa	Za »zmago« je mogoče uporabiti vsa razpoložljiva sredstva
Posledice pri porazu	Nižje mesto na raznih lestvicah, manj točk itd.	Lažje ali težje poškodbe, invalidnost, smrt
Opis termina, ki opisuje borbena dejavnost	Borilni športi imajo v azijskem prostoru	Borilne veščine azijskega porekla imajo na koncu

	<p>mnogokrat na koncu znak »DO«, ki poudarja filozofsko in etično komponento borilnega športa.</p> <p>Primeri: judo, taekwondo, karate do, kyudo, kendo itd.</p> <p>Evropski borilni športi: Schwinge, la lucha canaria, rokoborba, sambo itd.</p>	<p>pogosto znak »jutsu« ali »jitsu«.</p> <p>Primeri: ninjutsu, bojutsu, aikijutsu, tantojutsu, yarijutsu itd.</p> <p>Borilne veščine v Evropi in v svetu:</p> <p>krav maga, palo, razne šole »srednjeveškega« sabljanja in bojevanja s palicami, escrima, arnis, kali itd.</p>
Kraj uporabe dejavnosti	Na tekmovanjih, v vadbenih centrih, v dvoranah za vadbo borilnih športov, kletka, oktagon, ring itd.	V vojni, na bojišču, na ulici
Kdo so vadeči?	Športniki	Vojaki, specialne enote, policisti, varnostniki, telesni stražarji, pristaši borilnih veščin
Namen	Premagati nasprotnika v športnem dvoboju	Preživeti, zaščititi svoje najbližje, sebe, svojo imovino
Nagrada	Medalje, listine, pokali, denar, čast, prestiž	»Svoje življenje«
Tehnike	Pogosto zelo estetske na videz (visoki udarci z nogo, udarci z nogo v skoku, meti, kjer se nasprotniku obrača hrbet itd.), ker se pogosto ocenjuje izvedba tehnike	Zelo neestetske, vendar učinkovite

Trajanje borbe	Je pogosto omejeno s krogi , lahko traja tudi po več krogov ali celo več ur	Trajanje časovno ni omejeno, vendar se ponavadi dokaj hitro konča
----------------	---	---

Tabela 1: Razlike med borilnimi športi in borilnimi veščinami

Iz vsega tega je razvidno, da je mogoče "svet bojevnikov" deliti na borilne veščine in borilne športe. Danes je celo situacija takšna, da je zelo težko določiti mejo, kje se borilni športi oziroma borilne veščine začnejo ali končajo. Te meje so pogosto zabrisane.

5.4. GLAVNE RAZLIKE MED TRADICIONALNIMI AZIJSKIMI BORILNIMI ŠPORTI IN FREE FIGHTOM

Čeprav free fight črpa svoje tehnike tudi iz azijskih borilnih športov, pa vendarle obstajajo med free fightom in azijskimi borilnimi športi velike razlike. Te specifične razlike so prikazane spodaj s pomočjo tabele 2.

	TRADICIONALNI AZIJSKI BORILNI ŠPORTI	FREE FIGHT
Rituali	Klanjanje	Ni klanjanja
Nazivi	Učitelj tradicionalnih borilnih veščin se imenuje pogosto sifu, sensei, guru, mojster	Učitelj free fighta se imenuje trener, »coach«
Odnos do učitelja	Poveličevanje mojstrove osebnosti	Prijateljski, odnos športnik-trener
Vzdušje pri treningih	Pogosto zelo formalno	Prijateljsko
Rangiranje	Pasovi (beli, rumeni, oranžni, zeleni, modri, rjavi, črni) ali stopnje	Pasov in stopenj ni

Obleka	Kimone, pasovi	Free fight hlačke, free fight rokavice
Borbene faze	Pogosto samo ena borbena faza, včasih dve, v redkih primerih tri	Pet borbenih faz
Način treniranja	Pogosto »mrtvi drili« (borba na en korak pri karateju, sinavali drili pri Escrimi, nak sao cikel pri Wing Tsun Kung Fujū), včasih »živo« (Judo borba, športna borba pri Karateju)	Izključno na »živ« način (http://www.straightblastgym.com/alive-ness101.html)
Odnos do borilnega športa	Trudi se ohranjati »čistost« borilnega športa. »Mešanje« z drugimi borilnimi športi ni zaželeno. Borilni šport je pogosto zaprt in tog sistem, ki se spreminja zelo počasi.	Free fight je izrazito odprte narave in sproti prevzema koncepte in tehnike, ki se na tekmovanjih izkažejo kot učinkovite. Free fight se nenehno razvija

Tabela 2: Razlike med tradicionalnimi azijskimi borilnimi veščinami in free fightom

6.0. ZGODOVINA FREE FIGHTA V SVETU

Zgodovina free fighta je zelo pisana in sega zelo daleč nazaj, saj je znanje o golorokem bojevanju bilo bistvenega pomena za preživetje skozi celotno obdobje človekovega obstoja. Da je temu res tako, dokazuje dejstvo, da je znanje o borilnih veščinah bil v zgodovini in tudi danes vedno sestavni del šolanja »borcev« (gladiatorjev, pankracionistov, samurajev, današnje vojske, specialne enote, policije...). Kronološki pregled nekaterih pomembnih letnic v povezavi s free fightom:

708 pred našim štetjem – Rokoborba postane olimpijska panoga. (Bohus, 1986a)

688 pred našim štetjem – Pestenje postane olimpijska panoga. (Bohus, 1986b)

648 pred našim štetjem: Pankration postane olimpijska disciplina. (Bohus, 1986c)

Pankration lahko smatramo kot daljno predhodnico današnjega free fighta, saj so bili pogoji, pod katerimi so se vršile borbe zelo podobni. Tudi takrat je predstavljal takšen dvoboj velik spektakel in je sama prireditev v veliki meri živela od gledalcev, podobno kot danes, kjer je tovrstne borbe mogoče spremljati preko Pay-TVja. Resnici na ljubo je potrebno priznati, da je originalna borilna veščina pankration v bistvu izumrla in da danes vemo le malo o tehnikah in borbenih principov, ki so se jih ti borci takrat posluževali. Edini viri, ki delno osvetljujejo to tematiko so razne slike na vazah, razni kipi in nekateri kronološki zapisi zgodovinskih dogodkov. Lahko pa trdimo, da je današnji free fight po vsej verjetnosti zelo podoben nekdanjemu pankrationu. Pankrationisti so uporabljali v svojih borbah prav tako vse osnovne boksarske udarce, nekatere brce z nogami, udarce s kolena in komolci, razne mete in seveda tudi vzvode in davljenja. Vidimo torej, da so borbene tehnike zelo podobne ali celo skoraj identične s temi, ki jih uporabljajo borci free fighta. Prav tako kot pri free fightu tudi pankrationistom ni bilo dovoljeno uporabljati udarce v predel genitalij ter prijeme in udarce v oči. Pri borbah pankrationistov je vedno bil prisoten tudi sodnik, ki je ob »nešportnem« vedenju takoj in sproti kaznoval atleta z nekaj udarci s svojo palico, ki je v takratnem času predstavljala podoben instrument kot današnjim sodnikom piščal.

Kot v začetkih free fighta tudi pankrationisti niso poznali kategorij, kaj šele časovnih omejitev. Boji pankrationistov so se pogosto končali s smrtjo ali invalidnostjo

nasprotnika med tem ko so pri free fightu pravila zastavljena tako, da bi rizik poškodbe, nesreče ali slučaj smrti spravila na minimum (<http://www3.telus.net/kevinotoole/history.html>). Free fight zaradi tega danes spada sigurno med nevarnejše športne panoge podobno kot formula 1, base jumping in jadralno padalstvo.

Kasneje so Rimljani prevzeli pankration in si ga priredili glede svojih potreb. Med tem, ko so bili pankrationisti povsem goli in naoljeni, so se borci pri rimski inačici že oblačili in povijali pesti z usnjenimi jermeni, v katere so bili všiti »neti«, kar pomeni, da je vsak udarec postal še bolj nevaren, saj je zadetek pomenil resno poškodbo.

500 p.n.š. do 450 leta p.n.š. so v Grčiji poleg telesne lepote in telesnih spretnosti, kot so rokoborba, pestenje in rokovanje z orožjem, bila cenjena socialno obnašanje in modrost. Samo človek, ki je te sfere v sebi združeval, je veljal kot "idealni človek", kot kalokagathos (Bohus, 1986d).

480 p.n.š., Teogenes zmaga na olimpijskih igrah v disciplini pestenja. Nekateri viri trdijo, da je v tej disciplini bil neporažen celih 22 let. (<http://www.sueddeutsche.de/kult/Ur/artikel/751/36715/7/print.html>)

476 p.n.š. Teogenes zmaga na olimpijskih igrah v pankrationu. in s tem postane eden najbolj znanih borcev antike Grčije. Po športni karieri se je začel ukvarjati s politiko. (<http://www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html>)

326 pred našim štetjem – invazija Aleksandra Velikega v Indijo. Njegovi vojaki so bili zelo dobro podkovani pankrationisti in v zadnjih nekaj letih se zgodovinarji in znanstveniki resno sprašujejo, če niso ravno Aleksandrovi vojaki v veliki meri vplivali na razvoj azijskih borilnih veščin, saj mnogi smatrajo Indijo kot deželo od koder izvirajo vse korenine azijskih borilnih veščin. (<http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164>)

264 p.n.š. – prvi gladiatorski boji. (http://www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators_01.shtml)

79 p.n.š. – Spartakus organizira upor kmetov in sužnjev. (<http://ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm>)

495 – dokončana gradnja slavnega šaolinskega samostana (http://www.shaolin-wushu.de/main_fr.htm?history.htm)

900 – Vikingi uvedejo v Islandijo rokoborski slog »glima« (http://ejmas.com/jwma/articles/2000/jwmaat_kautz_0100.htm), ki ga Islandčani še danes gojijo.

1139 – Prvi zapisi o Cornish wrestlingu v Angliji. Cornish wrestling je avtohtona angleška oblika rokoborbe (http://ejmas.com/jwma/articles/2000/jwmaat_roberts_0400.htm), ki jo lahko uvrstimo v Cornwall slog. V tem času se je regionalno razvijalo v Angliji več rokoborskih slogov. Borca sta oblečena v kratke hlače in v suknjiče, ki spominjajo na zgornji del judo kimone.

13. stoletje – na sliki v katedrali v Lausanni sta prikazana dva borca, ki se borita v švicarskem slogu rokoborbe »Schwingen«. (<http://www.esv.ch/geschichte.php>) Schwingen je borilni šport, ki so ga gojili švicarski pastirji, ki so se merili na vaških veselicah. Zmagovalec je ponavadi dobil kot nagrado ovco, blago ali druge uporabne nagrade. Danes na največjih tekmovanjih dobivajo zmagovalci teh tekmovanj celo kravo.

1584 – 1645 Mijamoto Musaši, najslavnejši japonski mečevalec in ustanovitelj »Šole dveh mečev« napiše znamenito knjigo o strategijah bojevanja z meči »Pet prstanov«, ki jo je predal sedem dni pred njegovo smrtjo svojemu najljubšemu učencu Terau Magonoju. (Musashi, 1994)

1659 – izide Johann Georg Paschenovo delo »Vollstaendiges Ring-Buch«, kjer so prikazane obrambe proti prijemu, udarcem in proti orožjem. (http://www.aemma.org/onlineResources/paschen/contents_body.htm)

1674 – na Nizozemskem izide priročnik »Klare Onderrichtinge der Vootreffelijcke Worstel Konst« (<http://www.aemma.org/onlineResources/petter/petterHome.htm>), ki

ga je napisal takrat znani rokoborec Nicolaes Petter. Priročnik opisuje obrambne tehnike proti porivanjem, obrambne tehnike proti nožu, en požrtvovalni met, nožne mete, vzvod na gležnju in komolcu, prijeme za lase, tehnike, kjer se nasprotnika meče s pomočjo vzvoda ali ključa, udarce s kolenom, davljenja, udarce z roko in precej nenavadne mete, kjer je potrebno prijeti nasprotnika za gleženj ter transportne prijeme. Priročnik je presenetljivo dobro in jasno ilustriran, kar samo povečuje vrednost tega upravičeno visoko cenjenega dela.

1698 – v Royal Theatre v Londonu izvajajo boje, ki so nekakšna mešanica med boksom in rokoborbo. (http://www.mmaringreport.com/index.php?option=com_content&task=view&id=364&Itemid=76)

1719 – James Figg ustanovi akademijo za boks v Londonu. V istem letu tudi osvoji naslov britanskega prvaka. Na tem mestu je potrebno še omeniti dejstvo, da je ta naslov osvojil v borbi brez boksarskih rokavic. Figg je bil tudi izvrsten sabljač, zaradi tega premore boks tudi precej sabljaške terminologije, poleg tega pa je bil prvi, ki je začel javno poučevati boks. (<http://www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1>)

1831 – Abraham Lincoln v rokoborskem srečanju premaga znanega rokoborca Jack Armstronga. (<http://www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html>)

1845 – Charles Lecour kreira slog savate francoski boks, ki je kombinacija visokih brc, ki izvirajo iz chausson Mareillais, nizkih brc iz savateja ter ročne udarce, ki jih je prevzel iz angleškega boksa. (<http://www.srcf.ucam.org/cukbs/savate.htm>)

1910 – Gama »lev iz Punjaba«, indijski rokoborec, premaga ameriškega rokoborca Dr. Ben Rollerja. Nekateri viri trdijo, da je Gama vsak dan naredil 5000 počepov, 2000 indijskih sklec in da je dnevno pretekel deset milj poleg tega, da je neprekinjeno spariral štiri ure na rokoborski način. (<http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml>)

1924 – Na OI v Parizu prikažejo savate kot demonstracijski šport. (<http://www.bridgemansavate.com/H1historical.html>)

1928 – Gama »lev iz Punjaba« premaga Zbyszco v samo 30 sekundah. V času svoje dolgoletne kariere kot rokoborec ostane Gama neporažen. Šele s 55 leti zaključi svojo športno pot (<http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml>).

1948 – Karl Gotch sodeluje na OI, sicer je sedemkratni prvak Belgije v grško rimskem in prostem slogu. (<http://www.scientificwrestling.com/>) Karl Gotch je zelo znan »profesionalni« rokoborec, ki je prvo živel v Belgiji in se je kasneje preselil v Ameriko, kjer je svoje znanje se poglobil. (http://www.extremeproports.com/MMA/wrestling_styles.html)

1951 – Gracie Helio (BJJ) se pomeri v nepozabnem dvoboju z Masahiko Kimuro, ki je bil od njega težji celih 40 kilogramov. (Rossen, 2003)

1960 – Karl Gotch potuje na Japonsko, kjer občudujejo in spoštujejo znanje tega izjemnega športnika in ga zaprosijo, da deli njegovo znanje z njimi, kar tudi stori. Ta dogodek je tudi razlog, da je še danes mogoče zaslediti mnogo Gotchovih tehnik na Pancrase prireditvah na Japonskem, saj se je mnogo današnjih trenerjev tega športa učilo od tega velikega mojstra. (Matt Furey, <http://farmerburns.com/hooks.html>)

1968 – Bruce Lee razvije konceptualno strukturo svoje filozofije borilnih veščin, ki jo imenuje "jeet kune do". (Little, 1999)

1971 – Jim Arvanitis začne poučevati moderni pankration v Bostonu. Arvanitis je ustanovitelj bojvniškega sloga slova mu tau. (http://www.kahnertverlag.de/html/jim_arvanitis.html)

1973 - Mike Anderson organizira prvo semi contact tekmovanje na svetu. (neznani avtor, 2000a).

1974 - Prvo tekmovanje v Los Angelesu v full contact karateju. Ta prireditev je bila zelo odmevna tudi v ameriških medijih. Pojavijo se prve zvezde full contact scene kot so Bill Wallace, Jou Lewis in Jeff Smith. (neznani avtor, 2000b)

1989 - Anderson in Bruckner prepričita, da se boks izključi iz programa olimpijskih iger. (neznani avtor, 2000c)

1993 – Prvo tekmovanje UFC v ZDA. Zmagovalec tega prestižnega tekmovanja je Royce Gracie. (<http://ufc-ultimate-fighting.gungfu.com/>)

1997 – Prvo tekmovanje PRIDE na Japonskem v Tokyo Domu. (http://www.pridefc.com/pride2005/whats_about01.htm)

1998 – Prvo prestižno tekmovanje Abu Dhabi Combat Club Submission Wrestling World Championship (<http://www.adcombat.net/adnet/Wrestling/>)

7.0 ZGODOVINA FREE FIGHTA V SLOVENIJI

Free fight kot športna panoga je svojo skoraj desetletje trajajočo zgodovino pri nas komaj na začetku svojega razvoja. Trenutno situacijo free fight scene je mogoče primerjati z začetki karateja ali juda pri nas, ko je slonel ves razvoj borilnega športa na delu nekaterih zelo motiviranih posameznikov, ki so vlagali ogromno časa in truda, da se je borilni šport trajno zasedel v slovensko športno gibanje. Podobno kot pri začetkih karateja in juda pri nas, je bilo potrebno pri free fightu začeti dobesedno iz nič, saj podobno usmerjenih društev ni bilo.

Povod za uradno ustanovitev prvega free fight društva, ki se je izključno ukvarjalo samo s free fightom, je bilo odkritje Matt Thortonove domače strani na internetu. Thorton je ustanovitelj »STRAIGHTBLASTGYM-a« v Ameriki in trener free fight borcev. Kmalu po odkritju njegove domače strani, sledijo prvi stiki preko e-mailov in v roku nekaj mesecev se odloči Matjaž Hrovat, da Matt Thortona obiše. Pri Thortonu trenira intenzivno več tednov in osvoji v zelo kratkem času zelo veliko znanja.

Da bi lažje razumeli zgodovino slovenskega free fighta, je treba vedeti, da so prvi treningi free fighta potekali v obliki rednih srečanj najrazličnejših borcev, ki jim je v prvi vrsti bil pomemben trening, skupno druženje, izmenjava mnenj, idej in znanja, ne pa pravni status ali naziv društva.

Treniralo se je v kletih, podstrešjih, garažah, na prostem, celo v dvoranah za squash in razumljivo je, da je tu bil prvotni namen trening in šele potem so se posledično iz teh okoliščin sčasoma uradno ustanovila razna uradna društva ali pa tudi ne.

Kronološki razvoj free fight gibanja pri nas:

1998 Adel Ayari kot prvi v Sloveniji poučuje free fight v svojem društvu borilnih veščin v Kopru. V sklopu tega društva poučuje tudi tajski boks, boks, kikkoks, jeet kune do in kali.

- 2000 Simon Zajc, Matjaž Hrovat, Gregor Štrakl in Robert Lisac se ukvarjajo z wing tsun kung fujem, prvo v sklopu EWTO-ja (Evropska Wing Tsun Organizacija) in kasneje v zvezi DWTA (Dragoš Wing Tsun Association), na čelu katere je Martin Dragoš. Vsi štirje so trenerji svojih društev, kjer poučujejo to zvrst kung fuja. Simon Zajc in Matjaž Hrovat poučujeta wing tsun v Ljubljani, Gregor Štrakl v Celju in Robert Lisac v Velenju. Vsi štirje se med seboj dobro poznajo in začnejo močno dvomiti v funkcionalno učinkovitost tradicionalno usmerjenih borilnih veščin.
- 2000 Simon Zajc, Matjaž Hrovat, Gregor Štrakl in Robert Lisac se v jeseni tega leta odločijo izstopiti iz Dragoš Wing Tsun Association in vzpostavijo prve stike z Matt Thorntonom. V svojih društvih začnejo poučevati free fight pod imenom vale tudo. Hkrati Matjaž Hrovat in Simon Zajc izpopolnjujeta boks pri Galetu, Robert Lisac pa judo v velenjskem judo klubu. Aktivni člani v Velenju so: Matej Jelen, Danilo Ramšak, Gregor Štrakl, Mateja Videmšek, Tina Dobelšek, Marko Lesjak, Uroš Merc, Darko Podpečan, Klavdija Šeruga, Dejan Usar.
- 2000 Matjaž Hrovat, Simon Zajc in Robert Lisac se predstavijo javnosti s svojo domačo stranjo pod naslovom www.samoobramba.com (ta spletna stran zdaj vsebuje druge vsebine), kjer slovenski javnosti predstavijo svoje poglede na vale tudo in s tem tudi free fighta. Gre za prvo slovensko internet domačo stran, ki je posvečena v celoti free fightu.
- 2000 Oktobra Adel Ayari kot prvi borec slovenske free fight scene tekmuje na free fight tekmovanju na Hrvaškem.
- 2000 V reviji za borilne veščine in borilne športe BUDO SENSEI izide prvi članek o vale tudu, ki ga napiše Robert Lisac. Avtor članka predstavi zgodovino in tehnično plat vale tuda in s tem free fighta nasploh.
- 2001 Preimenovanje društva Dragoš Wing Tsun Kung Fu Ljubljana v Društvo Akademija za samoobrambo. Februarja se v Velenju treningi zaradi službenih obveznosti trenerja prekinajo, v Ljubljani pa se odvijajo treningi še normalno

naprej. Treningi v ljubljanskem klubu potekajo načeloma dvakrat na teden, en trening je posvečen "igri stoje" (udarci, klinč), drugi trening pa borbi na tleh.

- 2001 (15.8.) Matjaž Hrovat prvič obiše Matt Thortona v Ameriki in trenira v STRAIGHTBLASTGYM-u, kjer se še bolj seznanil z načinom treniranja free fighta in v zelo kratkem času osvoji veliko znanja, od katerega se okoristi ves ljubljanski klub.
- 2001 Matjaž Hrovat preseli vale tudo spletno stran iz www.samoobramba.com na novi spletni naslov in sicer: www.slovaletudo.com. Na www.slovaletudo.com je tudi najuspešnejši in najbolj obiskan forum o free fight / vale tudo sceni v Sloveniji. Poleg foruma ponuja spletna stran tudi galerijo slik in krajših filmov s treningov, seminarjev in tekmovanj, hkrati pa informira free fight sceno o bodočih seminarjih, tekmovanjih in o dosežkih borcev.
- 2002 Ustanovitev "laboratorija" v Velenju. Gre za majhen vadbeni prostor, kjer Robert Simonič, Franjo Pinter ter Robert Lisac dobesedno eksperimentirajo s tehnikami in koncepti free fighta, "zaščite", boksa, wing tsun kung fuja, juda, rokoborbe, brazilskega jiu jitsa, submission grapplinga, savateja, systeme in filipinskih veščin, s ciljem boljšega in globljega razumevanja le-teh tako na fizični, praktični kot tudi teoretični ravni. Ime "laboratorij" so si borci sposodili od znanega raziskovalca in trenerja Tonyja Blauerja, ki je idejni oče "laboratorijskega gibanja", kjer ne potekajo kemijski ali fizikalni eksperimenti, temveč eksperimenti v zvezi z borilnimi veščinami in športi (<http://www.tonyblauer.com/>) z željo prilagajati starodavne tehnike in koncepte bojevanja današnjim potrebam in željam modernega človeka. V slovensko sceno borilnih veščin vnašajo preko delavnic in različnih forumov elemente NLP-ja (nevrolingvistično programiranje), Feldenkrais metode, »zaščite« ter nove modele poučevanja in učenja borilnih veščin in športov preko razumevanja borbenih principov. "Laboratorij" obišejo razni predstavniki najrazličnejših borilnih veščin: Matjaž Hrovat (vale tudo), Anže Klobčaver (karate, wing tsun kung fu, boks, prosta borba), Neil Jaka North (free fight), Luka Trotošek (tajski boks in vale tudo), Matej Jelen (Dragoš wing tsun kung fu), Gregor Rojc (Dragoš wing tsun kung fu, vale tudo), Joland Orož (Dragoš

- wing tsun kung fu, vale tudo), Marko Giacomelli (wing chun), Damir Ravnikar (wing chun) in drugi.
- 2002 Spomladi tega leta organizirajo člani "laboratorija" v Žekovcu turški oilwrestling. Gre za praktični eksperiment opazovanja z udeležbo, kjer so udeleženci želeli na lastni koži doživeti, katere rokoborske tehnike v športni borbi delujejo in katere ne. Takšni in podobni praktični poskusi, ter "izleti" v svetove drugih borilnih veščin in športov ostaja glavna značilnost začetnikov free fight scene. Turškega oilwrestlinga se udeležijo Matjaž Hrovat, Robert Simonič, Gašper Škoflek, Franjo Pinter in Robert Lisac.
- 2002 Poleti tega leta Matjaž Hrovat tretjič obišče Ameriko in se izpopolnjuje na področju rokoborbe, brazilskega jiu jitsa in free fighta med drugim tudi pri Marcus Viniciusu.
- 2002 Prvo neformalno srečanje borcev iz Celja, Velenja in Ljubljane v ljubljanskem klubu na Kotnikovi, kjer Matjaž Hrovat vodi skupni trening. Posebna gosta te prireditve sta bila Jurij Obreza, predsednik Savate zveze Slovenije in Peter Nikolič, takrat edini Slovenec z modrim pasom brazilskega jiu jitsa.
- 2002 V decemberski številki Men's Health, kjer v članku "Umetnost golorokega bojevanja" predstavijo različne borilne veščine in športe. Matjaž Hrovat in Simon Zajc predstavita v sklopu tega članka vale tudo širši slovenski javnosti. (Logar, 2002)
- 2003 - 2004 Peter Nikolič poučuje vale tudo in brazilski jiu jitsu v društvu Makota.
- 2003 Robert Lisac eno leto poučuje prilagojeno obliko free fighta skupino petih žensk v "laboratoriju" v Velenju.
- 2003 Drugo neformalno srečanje free fight borcev iz Velenja in Ljubljane v Taerobika Centru pri Matjažu in Simonu, kjer se izvede neformalno submission grappling tekmovanje v sproščenem prijateljskem vzdušju. Borci tekmujejo v

dveh kategorijah. V nižji kategoriji zmaga Gregor Pongrac, sodeluje tudi Dalibor Anastasov. Sodnika sta Robert Simonič in Robert Lisac.

2004 Matjaž Hrovat, Simon Zajc in Robert Lisac se udeležijo free fight seminarja, ki ga vodi free fight borec Stephan Tapilatu iz Nizozemske. Seminar organizira Tomaž Barada v svojem društvu v Mariboru.

2004 15. maj, Hirschmann Jiu – Jitsu Academy No-Gi tournament. Prvo mesto osvoji Peter Cakič (<http://www.andogymkranj.si/tekmovanja>).

2004 Peter Cakič ustanovi svojo akademijo: *ultimmate academy*. V akademiji poučujejo ULTIMATE JIU JITSU in druge borilne športe. (<http://www.petercaki.com/>)

2004 5. november, prvo free fight tekmovanje v Trbovlju. Gre za tekmo med hrvaško in slovensko ekipo. Slovensko ekipo predstavljajo: Miro Jurjevič, Dalibor Anastasov, Mario Severdija, Andrej Bregar in Damjan Markič. (<http://www.sherdog.com/Fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=2912>) Dalibor Anastasov osvoji svojo prvo zmago proti Nikoli Pitincu.

2004 13. November, Neil Jaka North kot 17 letni mladenič stopi v free fight ring v Porthmouthu (Anglija) in premaga John O'Mallyja. S to borbo postaja najmlajši free fight borec slovenske krvi v zgodovini slovenske free fight scene, ki se je udeležil free fight tekmovanja. (<http://www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t43145.html>)

2004 27. November, ICE & FIRE NO GI JIU-JITSU TOURNAMENT. V kategoriji moški mojstrski pasovi zmaga Tevž Eržen. (http://www.andogymkranj.si/tekmovanja_271104.php)

2004 december, Neil Jaka North prvič poučuje free fight na treningu v Sostru, v takrat neformalnem društvu Dragoš Wing Tsun Kung Fuja, ki ga je vodil Joland Orož. Po nekaj tednih skupne treninge ukinejo, ker se trener Joland Orož v celoti posveti učenju free fighta.

- 2005 12. februar, drugo free fight tekmovanje v Trbovlju. Slovensko ekipo predstavljajo: Dalibor Anastasov, Peter Cakič, Miha Buzga, Jernej Grošel, Andrej Bregar, Zvone Hudar in ter Dalibor Čosić in Xamed. Gost večera je bil Mirko Filipovič (Cro Cop). Dalibor Anastasov po srčni borbi premaga svojega nasprotnika Goran Brebiča, ostali slovenski predstavniki žal niso tako uspešni. Poleg hrvaških borcev se borijo tudi predstavniki BIH. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=2853>)
- 2005 29. april, Dalibor Anastasov premaga na prireditvi Noč Skorpiona 1 svojega nasprotnika Emanuel Cibariča. (<http://www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107>)
- 2005 Gregor Rojc, prej inštruktor Dragoš wing tsun kung fuja, začne poučevati vale tudi v Celju.
- 2005 Dalibor Anastasov in Klemen Fister ustanovita novo vale tudo društvo v Ljubljani. Novo ustanovljeno društvo daje večji poudarek free fight tekmovanjem. (<http://www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236>)
- 2005 Neil Jaka North premaga svojega nasprotnika na MMA Trials v Angliji. (<http://www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html>)
- 2005 Pele Landi vodi seminar Brazilskega Jiu Jitsa in Vale Tuda v Domžalah.
- 2005 Marcus Vinicius vodi svoj prvi seminar v Sloveniji, organizira ga Peter Nikolič.
- 2005 5. november, free fight tekmovanje "Night Of The Warriors" na Ptuj, kjer poleg boksarskih dvobojev in dvobojev po pravilih K1 priredijo dve free fight borbi. Borita se Peter Cakič proti Rok Merkušu ter Ivo Žižek proti hrvaškemu nasprotniku. V prvi borbi zmaga Peter Cakič, v drugi pa Ivo Žižek. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?p=337&sid=1ffdca4913f9631698e6dfc5bd87db75>)

- 2005 4. december, ICE`N`FIRE NO GI JIU-JITSU TOURNAMENT, v kategorija mojstrski pasovi pri moških zmaga Tevž Eržen. (http://www.andogymkranj.si/tekmovanja_041205.php)
- 2005 23. december, free fight tekmovanje v Trbovlju.. Slovensko ekipo v tekmi proti Hrvatom predstavljajo: Jasmin Bečirović, Sandi Borojević, Sašo Emin, Rok Merkuš, Matija Kančeljak, Dalibor Anastasov in Peter Pupovac. Tudi na tem tekmovanju Dalibor Anastasov premaga svojega nasprotnika. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3504>)
- 2006 14.januar, free fight tekmovanje Sokol Marić Night v Puli. Dalibor Anastasov premaga Blaženko Tomšiča. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3539>)
- 2006 19. februar. Neil Jaka North premaga svojega nasprotnika na prireditvi ZT Fight Night 1 v Copthorne (Anglija) s svojimi silovitimi udarci. Borba traja samo 42 sekund. (<http://fcfighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459>)
- 2006 17. marec. Na turnirju Ultimate Nokaut 4 v Karlovcu Dalibor Anastasov premaga Danijel Mrkocija. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3673>)
- 2006 25./26.3., vale tudo seminar v Ljubljani, ki ga organizira in vodi Matjaž Hrovat. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=92>)
- 2006 8.4., Zagreb Open III., gre za mednarodno odprto tekmovanje v submission wrestlingu. Prvič na tem tekmovanju nastopijo tudi Slovenci in sicer: Dalibor Anastasov, Joland Orož, Toni Šude, Simon Zajc in Neven Polajnar. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=95&postdays=0&postorder=asc&start=15>)

- 2006 9.4. Odprti turnir v parterni borbi brez kategorij SUBMISSION JIU-JITSU FRIENDSHIP TOURNAMENT SLOVENIAN OPEN . 1.mesto: Tevž Eržen, 2. mesto: Peter Cakič, 3. mesto: Neven Polajnar in 4. mesto: Dalibor Anastasov. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=90&postdays=0&postorder=asc&start=15>)
- 2006 22./23.4. – MMA seminar, ki ga vodi Paulo Caruso v Ljubljani. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=107>)
- 2006 V Kamniku preklopi Luka Trotošek, učitelj tajskega boksa iz tajskega boksa na free fight, ustanovi svoj "laboratorij", hkrati začne trenirati vale tudi v Ljubljani pri Daliborju Anastasovu.
- 2006 20. maj. World Free Fight Challenge v Kopru. Organizator prireditve je Zlatko Mahić. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3851>)
- 2006 4.6., Odprti turnir v parterni borbi v Kranju - ICE`N`FIRE SLO OPEN. 1. mesto: Tevž Eržen, 2. mesto: Peter Cakič, 3. mesto: Jan Kumer, 4. mesto: Urban Jakša, 5. mesto: Ivo Žižek, 6. mesto: Peter Kmetec, 7. mesto: Miha Utroša in 8. mesto: Albert Mihajlovič. (<http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=111&postdays=0&postorder=asc&start=15>).
- 2006 30. september, World Free Fight Challenge II. v Ljubljani. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=4106>)
- 2006 21. oktober. Kickboxing – free fight night v Opatiji, kjer Dalibor Anastasov doživi svoj prvi poraz proti Davor Jugovacu. Klemen Fister v svoji prvi free fight borbi premaga Semir Velagića. (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&FighterID=19440>)
- 2006 – 17. december, Jungle Fight Europa v hali Tivoli v Ljubljani. Tekme so se udeležili: Saša Mučnjak vs. Martin Bosik, Dalibor Anastasov vs. Richard

Montgomery, Steve Cantwell vs. Leonardo Pecanha, Danilo Rodaki vs. Klemen Fister, Antony Rea vs. Rodrigo Gripp de Sousa, Assuerio Silva vs. Igor Pokrajac, Ronaldo Souza vs. Haim Gozali. Dalibor Anastasov premaga Montgomeryja, ki velja kot favorit. Klemen Fister izgubi svojo borbo, čeprav brazilskega nasprotnika poprej vrže s čudovitim bočnim metom (Harai Goshi). (<http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=4527>).

2006 – 17.12., izide DVD z naslovom MARCUS VINICIUS – BRAZILIAN JIU-JITSU & VALE TUDO. Avtor DVD-ja je Matjaž Hrovat.

2006 Mojster brazilskega jiu jitsa Marcus Vinicius vodi drugi seminar v Sloveniji. Seminar organizira Peter Nikolič.

2006 Matjaž Hrovat, Simon Zajc, Neven Polajnar in Robert Lisac se udeležijo seminarja brazilskega jiu Jitsa v Zagrebu. Seminar vodi Jacare priznani mojster brazilskega jiu jitsa.

2007 27.1., Na free fight tekmovanju ANNO DOMINI – FIGHT NIGHT v Puli Neil Jaka North prepričljivo premaga svojega nasprotnika Ivan Godorja v prvih minutah prve runde s TKO (udarci na parterju). Znani hrvaški free fight borec Zelg Galešić v otvoritvenem govoru poudari, da ima vsak borec za sabo več mesecev intenzivnih priprav in da bodo pokazali na tekmovanju prav vse, kar lahko in naj publika že zaradi tega obravnava vsakega borca s potrebnim spoštovanjem in jih nagradi z ustreznim aplavzom ne glede na narodnost borca. Na celotnem tekmovanju je možno jasno zaznati, da je varnost borcev in s tem tudi upoštevanje pravil na prvem mestu, saj sodniki vestno prekinjajo borbe ravno ob pravem času, tudi, če se s tem razgreta publika ni vedno strinjala. Celotna prireditev se lahko pohvali z visoko kakovostjo tako borcev, kot tudi organizacije in fairplaya.

2007 Adel Ayari poučuje tajski boks na Cakičevi akademiji.

2007 Vale Tudo klub Ljubljana se iz najetih telovadnicah preseli v svoje prostore v nekdanji fitnes Burin v Mostah. Robert Lisac v sklopu Vale Tudo treningov začne poučevati v Vale Tudo klubu grappling, Bojan Galin pa boks. (http://www.kimura.si/?page_id=2)

8.0 OSNOVNI BORBENI PRINCIPI FREE FIGHTA

Kot vsi ostali borilni športi tudi free fight temelji na svojih specifičnih borbenih principih iz katerih izhajajo posamezne tehnike tega športa.

8.1 NAČELO POKONČNOSTI

Obstaja precej različnih konceptov bojevanja pri ruvanju (ruvanje = grappling), ki zagovarjajo tezo, da se je treba pri borbi močno nagibati naprej. Sem gotovo spadajo razne zvrsti ruske rokoborbe, sem nekateri prištevajo tudi slovenski judo, prav tako kanarska rokoborba, švicarski Schwingen. Mnogi drugi strogo zagovarjajo pokončno držo pri ruvanju kot tudi v fazi udarcev, sem spadajo gotovo Japonci, francoski judoisti, sistema borci. Sicer pa je zanimivo, da so se pankracionisti držali med borbo precej pokončno, kar dokazuje cel kup slik na grških vazah. (<http://www.historical-pankration.com/article-3.html>)

Borec naj bi se v času borbe stoje držal čim bolj pokončno iz naslednjih razlogov:

1. Nasprotnik težje "prelomi" telesno os. Nekaj, kar je že upognjeno, je lažje upogniti do konca, kot nekaj, kar je popolnoma ravno, podobno je s telesom.
2. Pokončni položaj je naravni položaj, iz katerega lahko borec hitro reagira, ne glede iz katere smeri nanj deluje sila. Naravni položaji so tisti, v katerih se borec počuti dobro.
3. Pokončni položaj omogoča sproščeno in globoko dihanje med borbo, boljši je dovod kisika v mišice, boljše je to za borca.
5. S pokončno držo lahko borec že na neverbalni ravni, z govorico telesa izraža samozavest, sproščenost, dinamičnost, kar je gotovo prednost. Velika zmaga je vedno sestavljena iz niza majhnih zmag, majhne zmage so sestavljene iz majhnih prednosti, ki si jih borec postopno pridobi. Pokončna borbena drža je gotova takšna prednost.

6. Pokončna drža je bolj zdrava za notranje organe, ker se ti nahajajo v normalni legi. Kadar notranji organi niso v normalni legi, porabijo ogromno energije zato, da v nenaravnem položaju "ohranjajo sami sebe", kaj šele, da bi normalno delovali in delali to, čemu so namenjeni. Morda se komu zdi ta argument banalen za borbo, ki traja dve minuti, vendar tu ne gre samo za dve minuti, ampak za treninge, ki so dolgi dve uri in več, ki jih imajo borci dvakrat ali več na teden, več let, ali celo desetletja. Kdor se želi sam eksperimentalno prepričati, kako pomembno je, da ima človek vse svoje notranje organe na svojem mestu, lahko zavzame jogijski položaj, ki se mu reče plug in se poskusi boriti proti nasprotniku, ki borca v tem položaju zadržuje. Iz tega nenaravnega položaja se je zelo težko boriti, ker so stinjeni vsi pomembni notranji organi kot so pljuča in srce.

7. Iz pokončnega položaja je po mogoče razviti bistveno večjo moč. (<http://www.dnobm.com/memb/viewtopic.php?t=47>) V prvi vrsti se je treba truditi, da je HRBTENICA borca vedno zravnana, vendar ne na tog način, temveč na dinamičen način. Hrbtenica naj bo kot bambus, ki ga lahko sicer upognemo, vendar se bo bambus takoj, ko se bo lahko, spet zravnal.

Pokončnost je pomembna tudi, ko se borec bori na tleh, vseeno, ali ta kleči na japonski način, ali kleči v telemarku, ali sedi, ali je v mountu, ali celo takrat, ko leži na hrbtu, pomembno je, da je hrbtenica čim bolj ravna (ni pa nujno, odvisno od situacije). Na tleh je hitro mogoče dominirati nad drugemu borcu takrat, ko je njegova pokončna drža v smislu zravnane hrbtenice, motena. Isto seveda velja za borbo stoje, saj vsak pretiran odklon ali predklon predstavlja situacijo, kjer borec tvega, da bo dobil udarec s kolenom ali nogo. (<http://www.dnobm.com/memb/viewtopic.php?t=47>)

8.2. NAČELO: SPRAVI NASPROTNIKA V NENARAVNI POLOŽAJ!

Nasprotnik se bori bistveno slabše, če se nahaja v nenaravnem položaju. Nenaravni položaji so pri free fightu vsi tisti položaji iz katerih se je zelo težko ali celo nemogoče boriti. Pogosto takšni položaji onemogočajo biomehansko učinkovito izvedbo tehnike. Lep primer nenaravnega položaja je recimo v kletki, ko borec nasprotnika, ki je na

tleh, dobesedno stisne ob mrežo kletke. Torej gre tudi za položaje in situacije, ki niso vsakdanje za borca. Nenaraven položaj je lahko tudi predklon, iz katerega je mogoče le težko udarjati, zato mnogi free fighterji z odličnim znanjem tajskega boksa poskušajo potegniti glavo nasprotnika navzdol. Značilnost nenaravnih položajev je ta, da se „telesna os“ človeka prelomi na enem ali več mestih, vseeno, ali borec pri tem stoji ali leži. Pri tem borbenem principu gre za nasprotni pol načela pokončnosti.

8.3. NAČELO USTVARJANJA IN JEMANJA PROSTORA

Ustvarjanje in jemanje prostora je zelo pomemben princip, tako pri borbi stoje, kot pri borbi na tleh. Stoje se ta princip kaže v hitrem prehajanju iz prve borbene faze, v drugo, tretjo, četrto, dokler se ponavadi ne konča v peti borbeni fazi, ko sta pogosto oba borca na tleh. Na začetku borbe imata oba borca precej prostora za gibanje, tisti borec, ki dominira, poskuša nasprotniku z nenehnim pritiskom naprej dobesedno jemati njegov prostor. Ta prostor poskuša čim bolj omejiti, saj omejen prostor pomeni, da nasprotnik postaja manj gibljiv in s tem bistveno lažja tarča. V borbi stoje se ta princip manifestira tako, da borec hitro preide iz faze udarcev v klinč, kjer sicer lahko še udarja, vendar lahko tudi meče nasprotnika.

Še bolj izrazito se kaže ta borbeni princip pri tehnikah ruvanja. Lep primer je, kadar sta oba nasprotnika na parterju in je eden v mountu (sedi na njem). Kadar borec v mountu z udarci ničesar ne doseže, poskusi še zadnji prostor med njim in nasprotniku zmanjšati tako, da se uleže nanj, se ga oklene. S tem mu vzame njegov prostor. Zakaj? Lisac navaja več razlogov in hkrati daje konkretne napotke:

"1. manj prostora ima nasprotnik na razpolago, težje ubeži iz prijema, vzvoda, ključa. Torej je dober prijem, dober položaj, ki tesno oklene nasprotnika nuja za vse tiste, ki ne bi radi trošili energije za nenehno popravljanje lastnih napak v teku borbe.

2. da težje diha in ga s tem pristopom postopoma premagamo. Na prvi pogled je to zelo nedolžno, vendar je velika zmaga sestavljena prav iz množice majhnih zmag.

3. pomemben je tudi psihološki učinek, saj resnično dober prijem, kjer nasprotniku

vzamemo ves prostor, povsem demoralizira nasprotnika, ker enostavno čuti, da je v brezupnem položaju, da ga popolnoma nadziramo in da nima na potek borbe prav nobenega vpliva.

Kako jemljemo nasprotniku prostor?

- tako, da delamo s težo in da z vsakim kilogramom svoje telesne teže pritiskamo nanj. Dalj časa nasprotnik "nosi" našo težo, slabše zanj in boljše za nas. Poleg tega s tem pogosto direktno vplivamo na nasprotnikovo dihanje, kadar pritiskamo na njegov prsni koš. Težje dihanje pomeni manj kisika, ki ga telo nasprotnika sicer potrebuje, to pomeni, da s tem nenehno in postopno vedno bolj utrujamo nasprotnika.

- da uporabljamo princip "mokre cunj", kar pomeni, da se poleg tega, da na nasprotnika pritiskamo s težo, poskušamo nasprotnika čim bolj "oviti". Zakaj kot "mokra cunja"? Gre za pasivni pristop in smo kot mokra cunja, ki jo vržemo na nek predmet in ga mokra cunja obda. Bolj konkretno: med nami in nasprotnikom naj bo čim manj luknjic. Razlika je, ali naredimo tesnega „švicarja“ (kesa gatame) ali ohlapnega. Razlika je, ali je sidemount slabo izveden ali se resnično ovijemo v celoti okoli nasprotnika.“ (Lisac R., 2005, <http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10>)

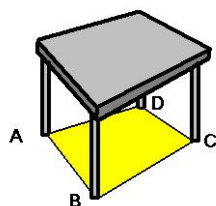
"Kadar je borec „spodaj“ in sedi njegov nasprotnik na njemu, zgornji spodnjemu jemlje prostor. V tem primeru je taktika spodnjega ravno obratna, saj si mora on sam ustvariti čim več prostora.

Kako lahko borec pridobi čim več prostora?

Da aktivno uporablja čim več (in čim večje mišične skupine) mišičnih skupin hkrati, da "miga" z boki. To je tudi glavna razlika med začetnikom in nekom, ki ze dalj časa trenira borilne športe. Začetnik si pogosto ustvarja prostor samo z rokami in tudi po nekaj poskusih obupa, ker potroši vso energijo, ki jo ima na razpolago na povsem neučinkovit način. Napredni borec uporablja celotno svoje telo, ko si ustvarja prostor." (<http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10>)

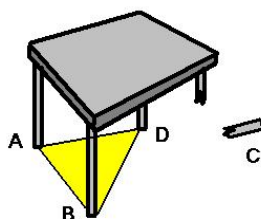
8.4 NAČELO UNIČEVANJA “STOJNIH NOG”

Kako deluje princip stojnih nog v borbi? Najbolj stabilen je borec, ki ima v borbi stoje obe nogi na tleh. Pri parterju je pogosto najbolj stabilen tisti borec, ki s stičnimi točkami na tleh tvori čim večjo površino mnogokotnika. Nasprotnika si lahko predstavljamo kot mizo, bolj so noge mize narazen, bolj je ta stabilna. Vsaka noga mize se dotika tal in predstavlja en kot mnogokotnika. Ko se te točke med seboj povežejo, nastane štirikotnik **ABCD** ki ga vidimo na sliki 11 . Večji je ta, bolj je miza stabilna.



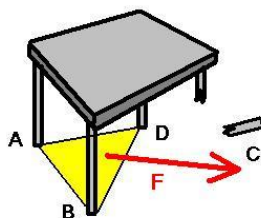
Slika 11: Miza, ki s stičnimi točkami na tleh tvori štirikotnik ABCD

Če mizi na sliki 12 odlomimo nogo z oznako C, se število kotov zmanjša, ker iz štirikotnika nastane trikotnik. Miza postaja že bolj nestabilna.



Slika 12: Miza, ki s stičnimi točkami s tlemi tvori trikotnik ABD

Če zdaj potisnemo mizo z neko silo **F** v smeri, kjer zaradi zlomljene noge ni stabilna, se bo ta prevrnila.



Slika 13: Miza, ki jo je možno z malo sile prevrniti

Na tem principu pri borbi stoje delujejo vsi meti, saj borec svojega partnerja vedno meče v smeri, v kateri ni stabilen, vseeno, ali gre tukaj za rokoborske mete, judo mete ali klinč tajskega boksa.

Pri borbi stoje je možno to taktiko uresničevati poleg metov tudi z low-kicki, torej nizkimi krožnimi brcami. Takoj, ko borcu zaradi bolečin odpove ena noga, se njegov položaj zelo poslabša. Postane zelo nestabilen, hkrati zelo statičen in s tem lahka tarča. Za vsako nogo, ki jo odlomimo mizi, postaja ta bolj nestabilna, z vsako "stojno nogo" ki ji vzamemo mobilnost in s tem funkcionalnost, postaja nasprotnik bolj nestabilen.

8.5 NAČELO „POTEGNI GA K SEBI“

V klinču je nasprotnika lažje premikati in s tem tudi kontrolirati, kadar ga potegnemo čim bližje k sebi. Ta princip je mogoče uporabljati tudi na parterju in Lisac ga razlaga tako:

"Kadar se pri parterju borimo tako, da smo spodaj in je nasprotnik zgoraj, je pogosta napaka, ko želimo »prekucniti« nasprotnika ta, da je od nas preveč oddaljen in ga je zato skoraj nemogoče premakniti. Takrat je treba nasprotnika potegniti čim bolj k sebi, se ga čim bolj okleniti in šele nato »prekucniti«. Ideja, zaradi katere ta princip funkcionira je ista kot pri umetnostnih drsalcih, ki se začenjajo na mestu vrteti.

Počasi se vrtijo, ko imajo roke razširjene in hitreje, ko jih imajo ob sebi. Podobno je z nasprotnikom, kadar je preveč oddaljen od nas ga je težje obračati, kot takrat, ko ga potegnemo čisto k sebi. Tudi, ko se borite stoje, je zelo podobno, najlažje je spraviti nasprotnika iz ravnotežja, ko ga držimo tako, da ga imamo čisto pri sebi, najtežje pa takrat, ko je od nas bolj oddaljen ..."
(<http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10>)

8.6 NAČELO NENEHNEGA MOTENJA NASPROTNIKA

Princip nenehnega motenja nasprotnika naj bi spravila nasprotnika tako iz psihičnega kot tudi fizičnega ravnotežja in je mogoče uporabljati v vseh borbenih fazah. Lisac razlaga ta princip na naslednji način:

"Gre za načelo, da poskušamo nasprotnika nenehno motiti, da je nenehno zaposlen z »registriranjem« naših motenj. Kaj s tem pridobimo?

- nasprotnika psihološko in tudi fizično utrudimo,
- zaradi te utrujenosti bo prej ali slej naredil večjo napako,
- tako je zaposlen z nenehnimi motnjami, da ne more sproti razvijati nek pameten koncept bojevanja ali mu ga pa prav na ta način nenehno rušimo,
- s tem početjem motimo nasprotnikovo koncentracijo.

Na psihološki ravni je to krasno počel Mohamed Ali, ki je med samo borbo pogosto »komentiral« nasprotnikove tehnike, se delal norca iz nasprotnika in se je naslanjal v ringu na vrvi tako, kot da želi počivati. Gre za navidezno majhne motnje, ki so tako neobičajne, da nasprotnika zaposlijo z razmišljanjem v smislu: »zakaj se nasprotnik dela norca iz mene?« To pomeni, da se nasprotnik začenja ukvarjati s psihološkimi problemi ob popolnoma neprimernem času.

Na fizični ravni obstaja na tisoče načinov, da nenehno motimo nasprotnika. Pri borbi stoje mu lahko kot primer vedno znova stopimo na nogo (foot-trapping). Drugi primer je pritiskanje s komolci na vse nasprotnikove površine, ki se nahajajo v bližini komolca. S tem špičastim in trdim orožjem se spleča pritiskati v prsni koš, prepono, stegna..." (<http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10>). Z nenehnim motenjem se nasprotnika prisili, da prej ali slej naredi večjo napako.

8.7 NAČELO POSTOPNOSTI

Na prvi pogled to morda ni najbolj spektakularno načelo, so pa zelo spektakularni rezultati tistih, ki se ga poslužujejo. Mnogi borci razmišljajo o tem, da je treba neko

tehniko narediti v celoti in to takoj. »Udarjači« bi radi imeli knock out takoj, »ruvači« pa takoj predajo. Pomemben je na tem mestu kako se to doseže. Načelo postopnosti izvira iz taoizma, še najbolj to miselnost ponazarja taoistični rek, ki pravi:

Potovanje dolgo tisoč milj začne se s prvim korakom (Lao Ce, 500 let p.n.š.)

Tisti, ki bi v borbi rad dosegel knock out kar takoj, je kot nekdo, ki bi rad tisoč milj prehodil z enim samim korakom. Z idejo načela postopnosti se je borcu mnogo lažje boriti, ker ga več manjših korakov vodi do uspeha. Kadar recimo leži nasprotnik na borcu, ga, sploh, kadar je mnogo težji, borec ne more suniti kar dol iz njega, ampak gre recimo najprej po njegovo nogo s svojimi nogami, da ga spravi v svoj pol gard, nato se oklene njegove noge (da mu vzame eno stojno nogo), nato mu poskusi kontrolirati še roko, da ga lahko končno prekucne na stran. Za eno borbeno akcijo je bilo torej potrebno postoriti več manjših korakov, preden je borec dosegel svoj cilj. Podobno taktiko ubirajo vsi uspešni free fight borci, čeprav se navzven nekaterim dozdeva, da dosežejo predajo nasprotnika ali KO kar takoj. V resnici pa to ne drži, saj do borbenega uspeha prihajajo postopno.

8.8 NAČELO PREVENTIVNEGA RAVNANJA

Že taoisti so v svojih delih podarjali, da se je treba problemov lotevati, ko so ti še majhni in obvladljivi, ker s tem pristopom pri reševanju le-teh porabijo bistveno manj energije in časa, kot ostali, ki se zanašajo na to, da se bo problem rešil sam. Človek, ki se zaveda vrednosti preventivnega ravnanja nadzira in usmerja dogodke in okoliščine, ko so še v začetni fazi razvoja, ko so še majhni in obvladljivi. (Lisac, 2004a). Zelo podobno ravna free fight borec, če ima le možnost. V sami borbi poskuša že v kali zatreti nasprotnikovo borbeno taktiko, s tem mu onemogoči, da razvije svoj celotni borbeni potencial. Zakaj? Bistveno lažje je plaz zaustaviti čisto na začetku njegove poti nekje pri vrhu kot kasneje, ko razvije večjo hitrost, silo in maso. (Lisac, 2004b). Zato dobri free fight borci proučujejo svoje nasprotnike še preden stopijo v ring, oktagon ali v kletko z namenom, da ugotovijo, kje in kako bo nasprotnik po vsej verjetnosti sprožil „plaz“ tehnik. S tem pristopom poskusijo izslediti izhodiščno točko „nasprotnikovega plazu“ in ko jim je ta znana, lahko nasprotnika bistveno lažje

zaustavijo, onemogočijo in premagajo. Ta pristop je še posebej pomemben, kadar ima borec več borb v toku enega dneva in si ne more privoščiti prekomernega trošenja energije, ki jo nujno potrebuje še za borbe, ki sledijo.

8.9 NAČELO: NAPADAJ NAJŠIBKEJŠI ČLEN

Free fight je zelo kompleksen šport, ki ga lahko primerjamo glede zahtevnosti s triatlonom, kjer je treba plavati, teči in kolesariti. Tako bi lahko trdili, da obstajajo tudi pri free fightu grobo rečeno tri discipline, namreč : Udarjanje, klinč in borba na tleh. Tako kot ima vsak triatlonec svojo najšibkejšo disciplino, recimo plavanje, tako ima tudi free fighter neko "borbeno disciplino", kjer je šibkejši, recimo borba na tleh. Le redki so borci, ki bi lahko trdili, da so v vseh treh "disciplinah" enako močni, izurjeni in uspešni. Zato inteligenten borec svojo borbeno strategijo razvija tako, da namerno napada najšibkejši člen v nasprotnikovi verigi, ki je sestavljena iz treh členov :

Udarjanje – klinč – borba na tleh. (<http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10&postdays=0&postorder=asc&start=15>).

8.10 NAČELO SPROŠČENOSTI

Že Bruce Lee je zagovarjal načelo sproščenosti v borbi. Trdil je, da mišična zakrčenost onemogoča pravi tajming in zavira fleksibilnost borca (Lee, 1991a) ter da je nujno treba izklopiti vse nepotrebne gibe in mišične kontrakcije (Lee, 1991b), saj takšno početje borca le izčrpava in prav nič ne pripomore k zmagi, prej nasprotno.

Lisac pravi: "Pri free fightu se pojavljajo maksimalni napori, prav zaradi tega mora borec nenehno varčevati z lastno energijo, saj nekontrolirano in neekonomično razsipavanje z energijo pomeni pogosto predčasni konec borbe za borca, ki bi se morda želel še boriti, vendar tega enostavno fizično ni več sposoben. " (<http://www.dnobm.com/memb/viewtopic.php?t=47>) Da se free fight borec giba tudi med sparingom in med tekmo na čim bolj ekonomičen in sproščen način, je

pomembno, da se nauči takšnega gibanja že med treningom, kar pa zahteva zelo sistematični in postopni trenažni pristop s strani trenerja.

8.11 NAČELO MINIMALNEGA VLOŽKA ENERGIJE ZA MAKSIMALNI UČINEK

Če bi bilo potrebno združiti vsa borbena načela v eno samo, potem je načelo minimalnega vložka energije za maksimalni učinek (Hartmann, & Graf, 1979a) tisto, ki zajema vsa ostala načela. Hkrati povzema tehnično bistvo vseh borilnih veščin in športov, tudi free fighta. Vrhunskega free fight borca prepoznamo po tem, kako se z nasprotniki dobesedno igra, po elegantnem in sproščenem, hkrati učinkovitem gibanju in nenehnem prilagajanju na nove nastale situacije. Vrhunski free fight borec je torej nekdo, ki z minimalnim vložkom energije povzroči v borbi maksimalni učinek, zaradi katerega posledično tudi zmaga.

9.0 OSNOVNE TEHNIKE

Na tem mestu bodo predstavljene najosnovnejše tehnike free fighta. Čeprav jih ni veliko, ne smemo pozabiti, da jih je mogoče na najrazličnejše načine med seboj povezovati in pri free fightu še kako velja, da več tehnik ne pomeni, da je borec boljši ali bolj uspešen. Ker prihaja med borbo do velikih psihičnih pritiskov in do velike telesne utrujenosti, je za vse tehnike značilno, da gre za »grobno motoriko«, saj se je v praksi izkazalo, da so spodaj opisane tehnike pod omenjenimi pogoji še najbolj izvedljive. Podrobneje opisane bodo naslednje tehnike: gard, gibanje borca in tehnike, ki predstavljajo osnovno orodje borca. Seveda obstajajo tudi še druge tehnike, vendar je bilo potrebno zaradi obsega diplomske naloge narediti ustrezen izbor najbolj reprezentativnih tehnik.

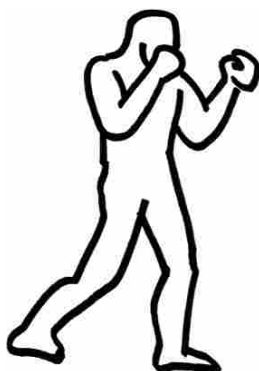
1. gard – borbeni položaj
2. gibanje
3. nizka krožna brca - lowkick
4. brca v smeri naprej
5. udarec s kolenom
6. sprednji direkt - jab
7. zadnji direkt - cross
8. obojeročni zajemajoči met (double leg takedown / morote gari)
9. met preko ramena nazaj
10. križni prijem
11. vzvod na golenici
12. golo davljenje od zadaj
13. golo davljenje od spredaj - giljotina

Na tem mestu bodo predstavljene najosnovnejše tehnike free fighta. Čeprav jih ni veliko, ne smemo pozabiti, da jih je mogoče na najrazličnejše načine med seboj povezovati.

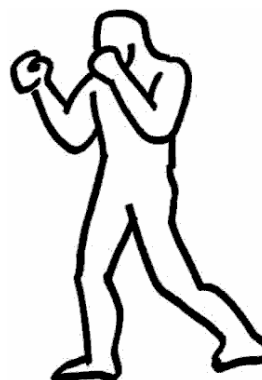
9.1 GARD

Enotnega garda, borbenega položaja pri free fightu ni mogoče opisati, ker ne obstaja. Vsak borec si prikroji gard svojim potrebam in znanju. Free fight borbe so jasno pokazale, da mnogi borbeni položaji azijskega izvora, več ali manj ne zadoščajo potrebam free fighta, kjer je najvišja prioriteta ta, da se zelo dobro zaščiti glava borca. Ta zaščita glave je pogojena s položajem rok. Pri mnogih popularnih azijskih borilnih veščinah kot so karate, taekwondo in razne oblike kung fuja, so roke v precej nizkem položaju, v nekaterih primerih celo v višini bokov, kar seveda onemogoča dosledno zaščito glave pred udarci. Obstajajo tudi azijske borilne veščine in športi, kjer so roke podobno kot pri boksarskem gardu blizu glave. Lep primer je tajski boks. Borbeni položaj pri free fightu je zelo podoben boksarski ali kimboksarski borbeni poziciji. Kot je bilo že prej omenjeno, je lahko tudi podoben gardu tajskega boksa, saj mnogi free fight borci v borbeni razdalji ročnih in nožnih udarcev uporabljajo tehnike boksa, kimboksa in tajskega boksa. Značilnosti free fight garda so:

- Obstajata dva borbena položaja, pri enem je leva stran telesa bližje nasprotniku, pri drugem pa desna. Borci desničarji, ki izhajajo iz boksarskih veščin kot so tajski boks, kimboks in boks ponavadi uporabljajo borbeni položaj, kjer je leva stran telesa bližje nasprotniku (slika 14), levičarji pa ravno obratno (slika 15).



Slika 14: Gard- leva stran spredaj



Slika 15: Gard – desna stran spredaj

- Brada je zaščitena s položajem glave, kjer se brada približa ramenu. Na ta način je manj izpostavljena uppercutom in delno tudi krošejem. Mnogi boksarji ta položaj brade vadijo tako, da med vadbo vpnejo robec med brado in sprednjo ramo. Slika 16 prikazuje položaj brade.

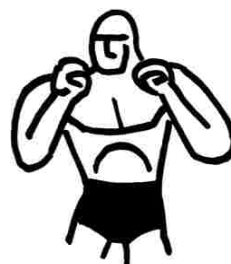


Slika 16: Položaj brade

- Roki sta blizu glave, da jo zaščitijo pred udarci nasprotnika.
- Komolci so pri boksarsko obarvanem gardu tik ob telesu, da pokrivajo rebra (slika 17), pri gardu tajskega sloga (slika 18) pa so načeloma bolj odmaknjena od telesa, kar je pogojeno s položajem rok, kjer so dlani bolj obrnjene proti nasprotniku.



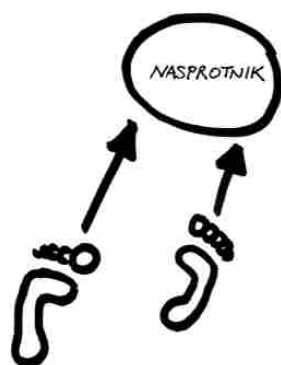
Slika 17: Boksarsko obarvan gard



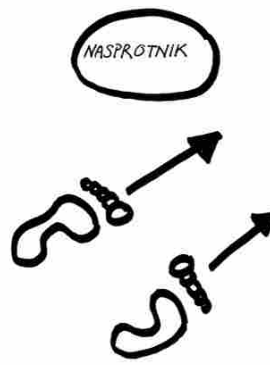
Slika 18: »Tajsko« obarvan gard

- Trup je lahko frontalno ali bočno usmerjen proti nasprotniku. Tudi v tem segmentu se borci med seboj razlikujejo.
- Trebuh je napet.

- Koleni sta rahlo pokrčeni, da omogočata premike v vse možne smeri.
- Pri free fightu ni nizkih borbenih položajev, ker so v praksi preveč okorni in onemogočajo pravočasno izmikanje in lahkotno gibanje v vse mogoče smeri. Zato sta stopali razmaknjena približno za širino ramen ali malo več. Pri bolj frontalnem borbenem položaju sta stopali usmerjeni naprej v smeri nasprotnika (slika 19). Pri tem položaju stopal je sprednje stopalo ponavadi v celoti v stiku s tlemi, pri zadnjem stopalu je ponavadi dvignjena peta od tal. Pri bolj bočnem borbenem položaju (slika 20) sta stopali usmerjeni levo ali desno mimo nasprotnika in pogosto oba stopala v celoti na tleh, ni pa nujno, saj je lahko kot pri prejšnjem opisu dvignjena tudi peta zadnje noge.



Slika 19



Slika 20

Obstaja precej različic garda, ki so pogojene od tehničnega znanja, konstitucije in sloga borbe borca. Dober in pravilen gard, borbeni položaj je tisti, ki omogoča čim bolj neomejeno gibanje v vse smeri, optimalno zaščito glave in telesa ter bliskovito izvajanje tehnik.

9.2 GIBANJE

Gibanje pri free fightu je zelo naravno, vendar velja kljub temu nekaj pravil, ki jih mora borec upoštevati pri svojem gibanju. Tako borec ne sme med borbo, ko se giba, prekrizati nog, ker je v trenutku, ko prekriza noge, v skrajno nestabilnem in ranljivem položaju. Prav tako odpade vsako pretirano poskakovanje v bližini nasprotnika, ker je borec, ki je kratek trenutek v zraku v bistvu lahka tarča.

Za free fight je pri napadu značilno eksplozivno in konstantno gibanje v smeri naprej. To gibanje je seveda povezano s serijo tehnik, s katero borec želi končati borbo. Za to gibanje je značilen nenehni »pritisk« v smeri naprej, kar pomeni, da borci težijo k temu da pri izvedbi serije tehnik nenehno silijo v nasprotnika, s tem se aktivno poslužujejo borbenega načela »jemanje prostora«.

Nekateri free fight borci ta pritisk v smeri naprej razvijajo z zelo preprosto vajo, namreč s potiskanjem ali vlečenjem avtomobila (včasih celo v rahli klanec), kar je zelo dobra in utrujajoča vaja. Proti takšnem valu tehnik in nenehnem pritisku se je zelo težko braniti, saj so že nekateri borci, ki so se te tehnike posluževali že pred razcvetom free fighta, kot sta na primer Paul Vunak in Bruce Lee, posluževali tega koncepta, ker so vedeli, da se je v gibanju v smeri nazaj za nasprotnika zelo težko ali celo nemogoče braniti.

Takšno gibanje je za nasprotnika izredno neprijetno tako na psihični kot tudi na fizični ravni. Agresivno gibanje in neusmiljen pritisk in val tehnik v smeri naprej je značilno za odlične free fight borce.

Vsa ostala gibanja, torej na stran in nazaj so pogosto bolj defenzivne narave. Če drži, da je agresivno gibanje v smeri naprej (seveda tudi pod različnimi koti) eno najoptimalnejših načinov gibanja za napad, bi lahko napačno sklepali, da je premočrtno gibanje v smeri nazaj najboljša obramba proti takšnem napadu, vendar temu ni tako. Gibanje nazaj je dobra začasna rešitev proti posameznim napadom nasprotnika, kjer nasprotnik napada z enim udarcem ali kratko kombinacijo udarcev. Pri zgoraj omenjenem napadu pa je gibanje nazaj lahko usodno, saj se borec, ki se nenehno pomika nazaj težko brani, kaj šele, da bi prevzel iniciativo, saj je iz tako pasivnega in v bistvu podrejenega položaja težko organizirati in pripraviti protinapad. Gibanje v smeri nazaj na tovrstnih tekmovanjih tudi ni priporočljivo, ker to gibanje prej ali slej omejijo vrvi ringa ali kletka sama.

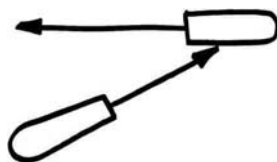
Bolj priporočljivo je gibanje v stran, torej v levo ali desno. Prednost takšnega gibanja je, da se mora nasprotnik borcu nenehno prilagajati z obračanjem v njegovo smer. To gibanje je bilo zelo značilno za enega največjih boksarjev vseh časov, Mohameda

Alija, ki se je za borca teške kategorije gibal izredno elegantno, skoraj kot plesalec. Večino njegovih zmag je mogoče pripisati prav temu bočnem in krožnem gibanju, kjer se je spretno umikal liniji napada in sam izkoriščal z napadom prednost novega položaja, na katerega se njegov nasprotnik še ni prilagodil. Takšno bočno gibanje omogoča borcu, da napade nasprotnika iz novega kota, na katerega se le-ta še ni naravnal. Celotno filozofijo lahko razložimo z dvema topoma, ki sta usmerjena drug v drugega. V tem primeru je boj nekako enakovreden tako dolgo, dokler oba topova ostaneta v istem položaju in merita drug v drugega (Slika 21):



Slika 21: Dva topa usmerjena drug proti drugemu

Če sedaj umaknemo en top iz linije napada tako, da lahko hkrati sledi protinapad, je top, ki svojega položaja ni spremenil, na slabšem, ker še vedno meri tja, kjer ni več topa (Slika 22):



Slika 22: Top na desni ostaja v položaju, top na levi svoj položaj spremni

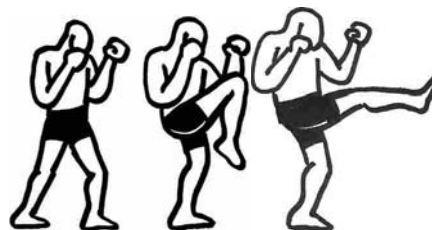
Podobna je filozofija pri bočnem gibanju, ki borcu omogoča dokaj varen umik in možnost za protinapad.

9.3 BRCA V SMERI NAPREJ

Brca v smeri naprej se lahko izvaja s sprednjo (Slika 23) ali zadnjo nogo (Slika 24). Izvedba je preprosta, saj je potrebno samo dobro dvigniti koleno in izvesti brco v smeri naprej. Ključna točka je, da se koleno dvigne resnično prav visoko in nato »izstreli« nogo v smeri nasprotnika (Wedel, 1990). Pri začetnikih se pogosto dogaja,

da je prav ta dvig kolena premalo izrazit. V ta namen priporočajo izvajanje te brce preko ovire, ki borca prisili v pravilno izvedbo. Dodatno moč lahko ta udarec pridobi s pravilnim in dodatnim potiskom iz bokov. Pri tem je važno, da se med izvedbo položaj rok ne spremeni, da glava ostane še vedno zaščitena. Udarna površina je lahko celo stopalo ali sprednji del stopala, včasih tudi samo peta, odvisno od situacije, tehnike in borca. Ponavadi se s to brco meri v nasprotnikov trup, le redko v glavo.

S to brco se je mogoče braniti proti različnim napadom nasprotnika, saj omogoča, da se borbena razdalja spet poveča. Z brco v smeri naprej se je mogoče braniti predvsem proti ročnim tehnikam, saj ima brca večji domet kot nasprotnikova roka. Prav tako lahko služi kot uvodni udarec neke serije udarcev, kar pomeni, da je to brco mogoče uporabljati tako v napadu kot v obrambi.



Slika 23: Brca naprej s sprednjo nogo **Slika 24: Brca naprej z zadnjo nogo**

Obramba proti brci naprej:

- Blok z roko (odkriva glavo)
- Izmikanje z gibanjem

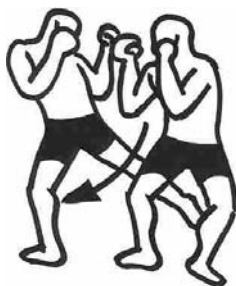
Ker je brca v smeri naprej s sprednjo nogo pogosto manj silovita a vendar malenkost hitrejša od brce z zadnjo nogo, jo pogosto uporabljamo v obrambne namene, da se nasprotnikov napad zaustavi. Ker ima brca z zadnjo nogo daljšo pot, lahko razvije tudi večjo moč. Zato jo borci uporabljajo pri bolj silovitih in odločnih napadih.

To brco je mogoče odlično kombinirati z ročnimi udarci, z jabom in crossom. Ponavadi je brca naprej uvodni udarec, ki mu po skrajšanju borbene razdalje sledita jab in cross ter ostale tehnike drugih borbenih faz. Brca, kadar je namenjena v predel nasprotnikovega trebuha, pri manj izkušenih in tehnično slabših borcih pogosto

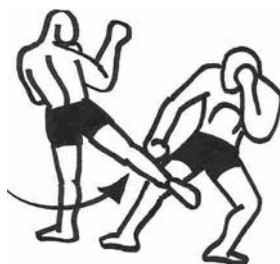
povzroči, da refleksno spustijo gard, torej roke, ki ščitijo obraz. Iz tega razloga je sploh možno usmeriti tehnike, ki sledijo, v nasprotnikovo glavo.

9.4 NIZKA KROŽNA BRCA – LOW KICK

Kot že samo ime pove, gre za brco, ki je usmerjena v nižje cilje, v našem primeru v nasprotnikovo bedro. Gre za silovito krožno brco, ki se izvaja (ponavadi) z zadnjo nogo. Mojstri te brce so tajski bokserji in kjokušinkaj karateisti od katerih so borci free fighta to tehniko prevzeli. Cilj brce je zunanja (Slika 25) ali notranja (Slika 26), včasih celo zadnja stran bedra (Kraitus, 1988). Za tistega, ki takšen udarec z vso silo prejme, je to sila boleča izkušnja, sploh za borce, ki niso navajeni prejemati takšnih brc in niso dovolj utrjeni. Vendar je tudi za trenirane in utrjene borce ta brca zelo nevarna, saj pogosto povzroči predčasni konec borbe, ker se borec zaradi bolečin ne more več boriti. Značilno za ta udarec je, da se izvede z vso silo in si borec predstavlja, da udarja »skozi« svoj cilj. To je tudi razlog, zakaj se borci na mestu obrnejo, kadar se nasprotnik pravočasno umakne. Pri borcih free fighta, ki so bolj rokoborsko usmerjeni, je mogoče tudi opaziti, da izvajajo nizko krožno brco s precej manjšo rotacijo telesa, ker se jim gre samo za skrajšanje borbene razdalje, da lahko preidejo čim prej v fazo metov in borbo na tleh. V ta namen jih pretirana rotacija ob udarcu samo ovira pri hitrem prehajanju iz prvih dveh borbenih faz v tretjo borbeno fazo. Če je borec, ki napada v trenutku udarca usmerjen v stran na mesto naprej proti nasprotniku, potrebuje precej časa, da se spet obrne proti nasprotniku in napad nadaljuje (Simonič, 2002). Zato ta udarec pogosto izvajajo bolj od spodaj navzgor, kar po biomehanskih zakonitostih pomeni, da je takšen udarec nekoliko šibkejši, vendar učinek kljub temu ne velja podcenjevati. Vzrok tega tehničnega odstopanja je potrebno poiskati v namenu tehnike, saj gre prav v tem primeru pogosto samo kot uvodno ali pripravljalno tehniko za silnejše napade, ki šele sledijo. Kot pri brci naprej, je tudi za nizko krožno brco značilno, da pri borcih, ki niso navajeni takšne brce blokirati z nogo, povzroči, da brco blokirajo z rokami. To povzroči, da se napadeni borec odkrije in v tem trenutku slabše krije glavo. V bistvu gre za enostavno logiko. V trenutku napada ima napadalec obe roki na razpolago, med tem, ko ima napadeni na voljo samo eno roko v višini glave, da bi se branil, ker je druga zaposlena z nasprotnikovo nogo.



Slika 25: Nizka krožna brca iz zunanje strani



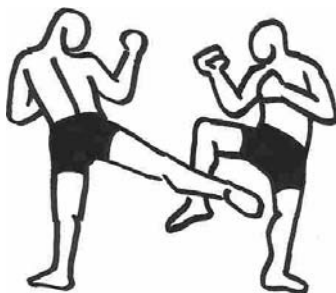
Slika 26: Nizka krožna brca »znotraj«

Nizka krožna brca je tudi odlična tehnika proti napadalcu, ki izvaja visoke brce, saj je cela »stojna« noga v času izvajanja visoke brce popolnoma nezaščiten. Pravočasna nizka krožna brca dobesedno pokosi nasprotnika.

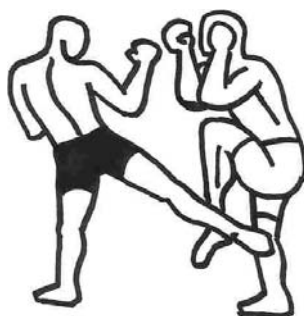
Nizka krožna brca ima več vlog. Tehniko je mogoče uporabiti kot pripravo za tehnike, ki sledijo, potem kot sredstvo za skrajšanje borbene razdalje. Važen je tudi psihološki in fizični učinek. Kadar se ta brca v toku borbe vedno znova uspešno uporablja, lahko nasprotniku vzame vso voljo in motivacijo za nadaljevanje borbe, ker ga noge pri vsakem koraku, pri vsaki tehniki pečejo od bolečine. V bistvu ima nizka krožna brca dvojni učinek, takojšnjega, ki konča borbo in zakasnelega, ki ga borec občuti kot ostro bolečino še nekaj dni po borbi. Nizka krožna brca je vsekakor ena najmočnejših in najefektivnejših brc in s tem tudi eno najmočnejših orožij free fight borcev.

Obramba proti nizki krožni brci:

- Izmikanje s hitrim in spretnim odskokom
- Blok z golenico navznoter (Slika 27)
- Blok z golenico navzven (Slika 28)



Slika 27: Blok z golenico navznoter



Slika 28: Blok z golenico navzven

9.5 UDAREC S KOLENOM

Udarec s kolenom (Slika 29) je zelo naravni udarec in nevarno orožje free fight borcev. Glavni cilji za udarjanje s kolenom so glava, trup nasprotnika in njegova stegna. Udarec s kolenom je mogoče izvesti brez prijema z rokami, vendar ga je v tej obliki mogoče zaslediti le redko na free fight tekmovanjih. Ponavadi sta borca že v klinču, ko se napadi s kolenom začnejo. Prednost tega načina je ta, da je mogoče z rokami še dodatno potegniti glavo proti kolenu, kar moč tega udarca še dodatno poveča.



Slika 29: Udarec s kolenom

Free fight borci se izogibajo v klinču udarjati s kolenom v trebušni predel nasprotnika, ker je v tem primeru največja možnost, da nasprotnik prime nogo in na zelo lahek način izvede met, ki hitro vodi v vzvod na nogi ali pač v slabši borbeni položaj. S kolenom se napadajo tudi stegna nasprotnika. Glavni cilj te tehnike je nasprotnikova glava, ki jo je mogoče potegniti proti kolenu z eno roko ali z obema rokama, včasih naravnost navzdol, spet drugič pa po bolj krožni poti po levi ali desni strani navzdol, da so pri nasprotniku bolj izpostavljena senca. Koleno lahko potuje proti cilju na več načinov:

1. naravnost naprej in navzgor,
2. navzdol,
3. krožno.

Prednost udarca s kolenom je tudi ta, da ga je mogoče uporabljati tudi v zadnji borbeni razdalji, na tleh. Pogosto se na tleh uporablja udarec s kolenom takrat, ko nasprotnik leži bočno pred napadalcem, ker je površina za napad največja, ne glede na to ali leži nasprotnik na trebuhu ali hrbtu.

Obramba proti udarcu s kolenom:

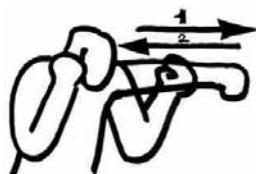
- prijem za koleno in met
- roke kot ščit med koleno in glavo ali trupom

Zelo soroden udarec po učinkovitosti je udarec s komolcem, ki so ga na mnogih free fight tekmovanjih prepovedali in zaradi tega na tem mestu ne bo obravnavan.

9.6 JAB (»džeb«- udarec naravnost s sprednjo roko)

Izvedba jaba je navidezno zelo enostavno, vendar videz vara, saj je potrebno mnogo ur vadbe, da ta udarec postane pravo orožje. Iz borbenega položaja je potrebno izstreliti pest po najkrajši poti do cilja, torej do nasprotnikove glave ali njegovega trupa. Značilno za jab (Slika 31) je ekonomika gibanja, kar pomeni, da pest potuje po premici od točke A proti točki B, to je najkrajša možna pot (Slika 30), zato nekateri

pravijo temu udarcu tudi sprednji direkt. Potem, ko pest doseže cilj, je potrebno pest takoj spet potegniti nazaj, da zaščiti glavo ali nadaljuje s kakšnim drugim udarcem.



Slika 30: Potovanje pesti po najkrajši točki od A do B in nazaj

Gibanje jab-a je lahko zelo različno. Zelo velik učinek ima jab, kadar ga borec izvaja v povezavi s korakom naprej. Američani in Angleži temu pravijo »step into the jab« (stopiti v jab). To pomeni, da sledi udarec hkrati z energičnim korakom naprej. Na ta način se močno poveča učinek tega udarca.

Jab je mogoče izvajati na mnogo načinov. Ob proučevanju borb Mohameda Alija, je mogoče opaziti, da se je pri jabu še dodatno nagibal rahlo naprej (Slika 32), kar je povečalo njegovo moč udarca in povečalo njegov domet udarca, kar je vsekakor prednost v borbi. Drugi borci pri jabu ostajajo popolnoma zravnani (Slika 31), spet drugi povečajo moč tega udarca z rotacijo telesa (Slika 33).



Slika 31: Normalni jab



Slika 32: Jab z rahlim predklonom



Slika 33: Jab z rotacijo trupa

Vsak borec s časom razvije svoj način udarjanja jaba, kar prav tako velja za vse ostale udarce in tehnike. Nekateri free fight borci pri izvajanju jaba izrazito premikajo vzdolžno telesno os levo ali desno, da s tem nenehno premikajo glavo, ki postane tako tarča, ki jo je mogoče bistveno težje zadeti. Cilj udarca je lahko glava ali trup nasprotnika. Pomembno je, da se pri tem udarcu pest vrača po isti in najkrajši poti nazaj v bližino glave borca, ki ta udarec izvaja. Pogosta napaka je spuščanje roke na poti nazaj, kar je za nasprotnika krasna priložnost za protinapad (Slika 34).



Slika 34: Napaka: Jab ne potuje po isti poti nazaj

Prav tako pomemben je položaj druge roke. (Taraniš, 1997) Pest je pri licu, mnogi borci trdijo, da se mora palec dotikati ušesa, in s tem ščiti glavo, med tem, ko je komolec tik ob trupu in tako ščiti rebra. Po boksarski logiki je izredno pomembno, da komolec ne uhaja izven linije smeri udarca (Slika 35).



Slika 35: Napaka: komolec izven smeri napada

To napako je mogoče hitro odpraviti, če borec izvaja jabe tako, da je bočno postavljen tik ob zid. Vsako uhajanje komolca povzroči, da podrgne z njim po steni, kar borcu pove, da je tehniko izvedel narobe.

Zanimivo pa je, da je se mnogi free fight borci tega boksarskega pravila ne držijo. Dober primer je zelo uspešen ruski borec Fedor Emelianenko, ki pri svojih borbah uporablja ročne udarce, ki so glede izvedbe bolj »naravni« in po mnenju Klobčaverja A. (Klobčaver, 2006) močno spominjajo na udarce z roko iz ruske borilne veščine systema. Zato se postavlja vprašanje, ki ga bi lahko v bodoče nekdo raziskal na temeljih biomehanike, kateri način izvajanja ročnih udarcev je bolj učinkovit »standardni boksarski« ali »ruski v stilu systeme«?

Kadar se jab poveže z bočnim gibanjem, ponavadi po izmikljanju nasprotnikovega napada, je cilj prav tako glava ali prosta rebra oziroma ledvica ali jetra. Jab je mogoče uporabljati tudi v gibanju nazaj kot obrambo, da se ustvari razdaljo, ki borcu ustreza. Proti bolj izkušenimi borci se jab uporablja tako, da ga borec izvede večkrat zaporedno. Pogoste so kombinacije jab-jab in nato drugi udarci, včasih celo jab-jab-jab in šele nato ostali udarci ali meti. Pri tem je važno, da borec nenehno skrajšuje borbena razdaljo pri vsakem udarcu. Jab je lahko udarec, ki nasprotnika preizkuša, z njim je mogoče ugotoviti nasprotnikove reakcije, navade, pomanjkljivosti in z njim je hkrati možno ustvariti »luknje« v nasprotnikovi obrambi za napad. Jab je pogosto uvodni udarec s pomočjo katerega se ustvarijo pogoji za močnejši udarec z zadnjo roko, imenovan cross, lahko so pa tudi drugi udarci. Jab je nepogrešljiva tehnika free fight borca, saj med drugim tudi bolj rokoborsko usmerjenim borcem omogoča uspešno krajšanje borbene razdalje. Pogosto je med borbami mogoče opaziti jab v glavo nasprotnika, kateremu sledi obojeročni zajemajoči met (double leg takedown) ali kakšen drugi met na nižjem nivoju. Po jabu pogosto prihaja do prvih prijemov, ki naznanjajo prehod na druge borbene faze.

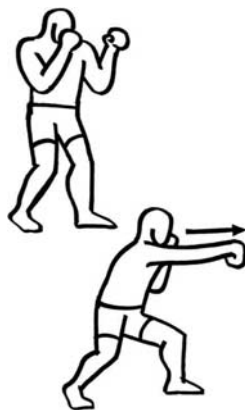
Obramba proti jabu:

- bokiranje z dlanjo,
- kadar je namenjen v glavo z izmikanjem glave levo desno ali znižanjem težišča,
- nstavljanje svojih komolcev, ki ob udarcu poškodujejo pest nasprotnika,
- Kadar je namenjen v trebuh s pokrivanjem s komolcem.

9.7 CROSS

Cross (Slika 36) je zelo soroden jabu, saj podobno kot pri jabu potuje po najkrajši poti do cilja, torej spet od točke A do točke B po premici. Cross imenujemo tudi direktni udarec z zadnjo roko (Sitar, 2004). Razlika med jabom in crossom je ta, da se cross izvaja z zadnjo roko, jab pa s sprednjo. Cross se zelo redko uporablja kot prvi udarec v neki seriji udarcev, ponavadi sledi v kombinaciji šele kot drugi ali tretji udarec. Zelo osnovni in učinkoviti kombinaciji kot sta jab-cross ali jab-jab-cross lepo prikazujeta mesto crossa v sklopu neke ročne kombinacije udarcev. Če je mogoče za jab trditi, da je bolj uvodni udarec, ki odpira pot crossu, potem je jasno, da ima cross posebno vlogo, saj gre za zelo močan in silovit udarec, ki lahko borbo predčasno odloči. Jab je mogoče smatrati kot izvidnico vojske, cross pa kot množična in močna vojska, ki ji sledi in pokonča nasprotnikovo vojsko.

Za izvedbo crossa je značilen zasuk telesa okoli vzdolžne osi, kar pomeni, da se zaradi tega vklopi precej mišičnih skupin in več mišic skupno sodeluje pri eni akciji, bolj je ta silovita. Ker je cross udarec, ki se izvaja z zadnjo roko, je razdalja do nasprotnika nekoliko večja. Ta večja razdalja v primerjavi z jabom, omogoča večji razvoj moči udarca. Udarec se izvaja normalno iz običajnega garda. Če želimo izvesti ta udarec po boksarskih standardih, potem je potrebno paziti podobno kot pri jabu na to, da komolec ne uhaja ven. Podobno kot pri jabu, obstaja tudi tu polemika, kaj je bolj pravilno, »naravni udarci« kot jih uporablja znani free fight borec Fedor ali boksarski? Ko se pest vrača na izhodiščni položaj je potrebno paziti na to, da to pot nazaj ne opravi na nižji ravni, ker je v tem primeru za trenutek glava nezaščitena. Brada je pri izvedbi tega udarca tesno ob rami in lep del glave je dejansko skrita za crossom in jo na ta način tudi zaščitena. Druga roka, ki ne udarja ves čas ostaja tik ob licu. Pri rotaciji, ko se izvaja cross, se zadnja peta dvigne od tal obrne rahlo navzven. Delo nog je pri crossu zelo različno, ker je odvisno od borbene razdalje, borbene situacije in drugih faktorjev. Tako kot pri jabu, je mogoče tudi pri crossu pri nekaterih free fight borcih mogoče opaziti izrazito premikanje telesne osi v smeri levo ali desno med samim izvajanjem udarca. Na ta način se glava tistega, ki udarja nenehno giba in postaja tarča, ki jo je mogoče le težko zadeti.



Slika 36: Izvedba crossa

Najbolj preprost način izvajanja crossa je na mestu. To se pogosto zgodi, kadar nasprotnik ne more uiti, ker so za njemu vrvi ringa ali pa stene oktagona. Kadar je potrebno razdaljo skrajšati, da bi cross dosegel svoj cilj, je potrebno napraviti s sprednjo nogo korak naprej. Nekateri ta korak naprej napravijo nekoliko diagonalno navzven, zadnja noga sledi sprednji nogi s kratkim in energičnim drsenjem po tleh. Delo nog pri tem načinu gibanja pri udarcu je zelo podobno gibanju pri suvanju krogle v trenutku izmeta krogle. O tehničnih inačicah bi se dalo še precej razpravljati, vendar to nima smisla, saj ima vsaka boksarska šola malo drugačen cross, kar velja prav tako za vse ostale udarce. Glavni kriterij za udarec je ta, da najde svoj cilj in da ustrezno učinkuje. S crossom se cilja nasprotnika v glavo (obraz, brada), v trup, pleksus, trebuh, rebra, prosta rebra, ledvice in jetra.

Obramba proti crossu:

- blokiranje z dlanjo,
- kadar je namenjen v glavo z izmikanjem glave levo desno ali znižanjem težišča,
- nastavljanje svojih komolcev, ki ob udarcu poškodujejo pest nasprotnika,
- kadar je namenjen v trebuh s pokrivanjem s komolcem.

9.8 OBOJEROČNI ZAJEMAJOČI MET – DOUBLE LEG TAKEDOWN

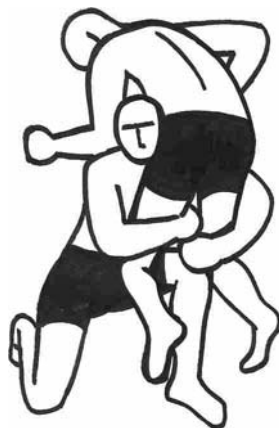
Že ime razloži potek tehnike. S prijemom za obe nogi se spravi nasprotnika iz ravnotežja. Met je po gibalni strukturi zelo naraven in verjetno prav zaradi tega ga poznajo mnoge borilne veščine in borilni športi. Najdemo ga v različnih variacijah v prostem slogu rokoborbe, pri judu kot morote gari (Inokuma, 1980), pri sambu in tudi kitajski sanshou premore ta učinkoviti met, da navedemo samo nekaj primerov. Čeprav je ta met zelo poznan v svetu borilnih športov in veščin in ga različni slogi izvajajo na svoj način, se je pri free fight tekmovanjih več ali manj uveljavil rokoborski način izvedbe (slika 37).

Double leg takedown se zelo harmonično vklopi v celotno strukturo verižnih tehnik napada, ker je usmerjen naprej kot celotna akcija napada. Zelo pogosto se uporablja double leg takedown kot druga, tretja ali celo četrta tehnika v nizu napadalnih tehnik. Na začetku free fight borb, ko je bilo mogoče borca še deliti na tiste, ki udarjajo in na tiste, ki so rokoborsko usmerjeni, se je pogosto dogajalo, da je bil to napadalni met brez drugih pripravljalnih tehnik. To je bilo takrat še možno. Danes so free fight borci dobri v vseh fazah borbe. Celotna borba se danes namreč odvija na bistveno višjem nivoju in zaradi tega je potrebno predhodno za tehnike ustrezno pripraviti pogoje, da lahko v našem primeru met sploh uspe. Klasična kombinacija je zato na primer dvojni jab, ki mu sledi obojeročni zajemajoči met. Prvi jab ima nalogo skrajšati razdaljo, drugi ponavadi ni več tako silovit in služi samo temu, da je nasprotnikova pozornost usmerjena v ta jab, med tem, ko v naslednjem trenutku že sledi obojeročni zajemajoči met. Nekateri free fight borci za lažji in hitrejši prehod na nižjo raven zamahnejo z rokami navzgor tik preden izvedejo met.

Prvi pogoj za dober obojeročni zajemajoči met je energičen in velik napadalni korak s sprednjo nogo daleč med nasprotnikove noge. Hkrati sledi prijem za obe kolena, ki blokirajo gibanje kolen, ena rama ima stik s trebuhom nasprotnika in sili naprej. Tako nastane ročica, ki sili nasprotnika ob pravilni izvedbi meta v padec. Zelo važen je stik s trupom, da celotna tehnika ni dobesedno ohlapna in izvedena na daleč. Tudi položaj glave je pomemben, ki je v času prijema in začetni fazi meta tik ob boku nasprotnika. Paziti je potrebno, da nas v tem trenutku ne prime v prijem za davljenje, kar se rado dogaja, če uvodne tehnike niso izvedene dovolj prepričljivo. Cilj meta je

dvigniti nasprotnika tako, da zgubita njegovi stopali stik s tlemi in da pade v smeri nazaj. Ko borec izvede met ima dve možnosti, ali sledi nasprotniku zraven na tla in se ga loti s parternimi tehnikami in poskuša tako odločiti borbo sebi v prid ali pa pusti, da nasprotnik pade in poskusi izkoristiti dejstvo, da je nasprotnik na tleh on pa stoji. Odvisno od tega, kako je borec izvedel obojeročni zajemajoči met, je tudi izhodiščni položaj, v katerega oba pristaneta takoj po metu. Ko se borec odloči, da gre z nasprotnikom na tla se napadalec pogosto znajde med nogami nasprotnika. Znajde se torej v njegovem parternem gardu iz katerega se je mogoče kar dobro braniti in celo prevzeti iniciativo. Zato je zelo pomembno, da je borec, ki nadaljuje borbo na tleh na tem področju tudi izurjen. Da se borec izogne nasprotnikovemu parternemu gardu, lahko že v fazi meta s potiskom glave preusmeri padanje nasprotnika tako, da pade bočno pred njega. Iz tega položaja je mnogo lažje in delno tudi manj nevarno za napadalca nadaljevati z borbo na tleh.

Obojeročni zajemajoči met je le en člen niza tehnik, ki so med seboj povezani, kar ne pomeni, da ta tehnika in vsi ostali meti, ki služijo temu, da spravijo nasprotnika na tla, ni pomembna! Je zelo pomembna, saj si je potrebno predstavljati eno borbena fazo, torej tehniko v določeni borbeni fazi kot člen daljše verige. Pomembno je, da je vsak člen posebej močan, saj drži rek, ki pravi, da je veriga le tako močna kot njen najšibkejši člen. Seveda si vsakdo želi, da bi veriga zdržala vse obremenitve, zato je nujno potrebno, da je vsak člen posebej močan in enakovreden ostalim členom verige. Podobno je s tehniko metov saj vsaka predhodna borbena faza delno vpliva na uspešnost naslednje borbene faze. Zato je na primer obojeročni zajemajoči met pomemben za tehnike, ki potem sledijo. Če je izvedena tehnika le površno ali z napako, se lahko nasprotnik na novo organizira in ves trud in tveganje je bilo zastonj. Obojeročni zajemajoči met torej ni tehnika, ki bi silila nasprotnika v predajo, saj se v večini primerov takrat borba nadaljuje, kvalitetna izvedba pa vendarle določa izhodiščni položaj napadalca za nadaljnje borbene akcije. V zelo redkih primerih se je že pripetilo, da se je nasprotnik po raznih inačicah tega meta predal ali ni bil zmožen nadaljevati borbo, kadar je borec padal z njim na tla in hkrati na njegov prsni koš, kar padajočemu vzame seveda sapo.



slika 37: Obojeročni zajemajoči met

Obramba proti obojeročnemu zajemajočem metu:

- držanje nasprotnika na večji razdalji s silovitimi udarci
- sprawl – zavzemanje usločenega položaja, kjer borec z boki pritiska na nasprotnika od zgoraj navzdol ob hkratnem umikanju nog daleč nazaj izven dosega rok nasprotnika.

9.9 MET NAZAJ PREKO RAMENA

Pri judu pravijo metu nazaj preko ramena ura nage (Kudo, 1969), pri rokoborbi pa se uporablja termin back arch ali suplex (slika 38). Gre za imena, ki opisujejo isti met, čeprav se pri posameznih borilnih športih in veščinah sama tehnika lahko rahlo razlikuje. Tekmovalna verzija tega meta izvira v veliki meri iz rokoborskega tabora, saj rokoborci to tehniko mojstrsko obvladajo in uporabljajo v vseh mogočih borbenih situacijah. Podobno kot pri obojeročnem zajemajočem metu in ostalih metih je potrebno upoštevati, da se tudi ta tehnika ponavadi uporablja v povezavi s predhodnimi tehnikami prve in druge borbene faze. Sam met je lahko ofenziven, kadar nasprotnika primemo okoli pasu ali trupa ali pa tudi defenziven kot protimet proti bočnim metom.

Ključnega pomena je, da borec tesno vzpostavi stik z nasprotnikom in ga močno objame. Pri izvedbi je vseeno ali je zraven objel borec še eno roko, obe roki ali nobene roke, možnosti je vsekakor več. Zelo važno je, da se pri objemu zniža težišče

borca, ki ta met izvaja, kar pomeni, da so skočni, kolenski in kolčni sklep pokrčeni. Kadar imata borca na sebi kimone, je dobro merilo to, da spravi borec, ki izvaja met svoj pas pod višino nasprotnikovega pasu. Ta rahlo znižan položaj je predpogoj, da lahko borec sploh izvede met in dobesedno »eksplodira« v smeri gor in nazaj preko svojega ramena tako, da nasprotnik izgubi stik s tlemi. Borec, ki meče, se upogiba ves čas nazaj in pade v bistvu nazaj, med tem pa vrže nasprotnika preko svojega ramena v smeri nazaj. Za met nazaj preko ramena je značilno, da oba borca pristaneta na tleh, kjer se takoj odvija zadnja borbena faza. Pomembno je, da borec, ki meče ne izgubi pri metu stik z nasprotnikom, ko pristane na tleh, da se mu le-ta ne izmuzne. Vsa moč meta izvira iz nog in pravilne akcije bokov ter zaklona in rotacije hrbtenice okoli vzdolžne osi v smeri meta.

Ker je nazaj usločena hrbtenica pri tem metu pomemben faktor uspeha, je potrebno paziti na to, da v toku meta brada ni v bližini prsnice, saj ta položaj glave izniči usločen položaj hrbtenice, ki je ključnega pomena. Ta napaka se preprosto odpravi tako, da borec ves čas gleda za nasprotnikom in v smer, v katero ga meče.

Prednost meta preko ramena nazaj je ta, da je mogoče tehniko izvajati od spredaj, bočno in od zadaj, kar daje tehniki veliko uporabno vrednost. Ker gre za tehnično dokaj zahteven met, je priporočljivo, da se ga uči in vadi na začetku na zelo debelih blazinah, ki močno ublažijo padec obeh. Tudi v fazi, kjer borec želi avtomatizirati met in je s tem povezano veliko število padcev nasprotnika, se priporoča debelejša blazina, kot preventivo proti poškodbam.



Slika 38: Met preko ramena nazaj

9.10 KRIŽNI PRIJEM – ARMBAR – JUJI GATAME

Pri križnem prijemu gre za iztegnjen vzvod na komolcu, ki se na free fightih zelo pogosto uporablja. Vsak sklep ima svoj obseg gibanja v katerem lahko deluje brez bolečin. Osnovna ideja vzvoda je ud popolnoma iztegniti (na primer roko ali nogo) in preseči to točko naravne gibljivosti sklepa, ki lahko povzroči velike bolečine ali zelo resne poškodbe na samem sklepu.

Vzrok za takšno popularnost te tehnike je vsekakor mogoče pripisati dejstvu, da je tehnika po strukturi gibanja enostavna, da jo je mogoče izvajati iz najrazličnejših začetnih položajev in dejstvo, da se mnogi borci na tleh pred udarci v glavo zaščitijo tako, da nasprotnika potiskajo z rokami v stran od sebe, kar je za nasprotnika odličen izhodiščni položaj za izvedbo križnega prijema.

Ime je dobila tehnika zaradi položaja teles, ki ga imata oba borca na tleh pri izvedbi te tehnike. Z malo domišljije si je mogoče predstavljati, da tvorita križ.

Ta vzvod poznajo tudi judoisti, ki mu pravijo juji gatame (Kudo, 1982), v svojem repertoarju ga premore ruski sambo, japonski jiu jitsu in zelo veliko vrednost pripisujejo tej tehniki pri brazilskem jiu jitsu, kjer imenujejo to tehniko tudi armbar. Deloma je bilo že omenjeno, da je rokoborba pomembna v fazi metov, pri vzvodih in davljenjih pa izgubi v precejšni meri svojo vlogo kot izvor tehnik, ker je pri klasični rokoborbi cilj obrniti nasprotnika na hrbet, kar pa pri free fightu še daleč ne pomeni zmage. Je pa res, da obstaja nekaj rokoborskih tehnik, ki jih borci uporabljajo kot uvodne in pripravljalne gibe, za kasnejše vzvode in davljenja.

Potrebno je vedeti, da obstaja precej vrst križnega prijema. Ločimo: osnovni križni prijem, obrnjeni križni prijem, leteči križni prijem, križni prijem v kombinaciji s trikotnim davljenjem (Slike 39-42).



Slika 39: Osnovni križni prijem



Slika 40: Obrnjeni križni prijem



Slika 41: Leteči križni prijem



Slika 42: Križni prijem v kombinaciji s trikotnim davljenjem z nogami

Na free fight tekmovanjih je mogoče videti največ prvi dve inačici križnega prijema (osnovni križni prijem in obrnjeni križni prijem), ker sta sorazmerno enostavni in zelo učinkoviti tehniki. Tukaj bo opisana prva varianta, ker je najbolj osnovna in se ga borci načeloma najprej naučijo, preden preidejo na težje in tehnično bolj zahtevne oblike križnega prijema.

Cilj križnega prijema v borbi je prisiliti nasprotnika v predajo. Free fight borci se predajo s tako imenovanim »tapkanjem«, kjer v znak predaje dvakrat ali trikrat hitro in zaporedno z dlanjo udarijo ob tla ali ob nasprotnika. Ta znak predaje je mogoče izvesti tudi z nogo ali verbalno, kadar se borec ne more predati ne z rokami in ne z nogami. Sploh pri križnem prijemu je izjemno pomembno, da se borec, ki je v slabšem položaju pravočasno preda, da ne pride do poškodbe komolčnega sklepa. Je pa tudi res, da je free fight scena bila že priča borcem, ki se niso hoteli predati in so raje dopustili nasprotniku, da jim je zlomil oziroma resno poškodoval komolec, kot pa da bi se normalno predali in imeli na ta račun pač malo slabšo borbena statistiko. Na srečo obstajajo pri free fight tekmovanjih tudi sodniki, ki v takšnih primerih prekinejo borbo in tako preprečijo nepotrebne poškodbe. Poleg udarcev, so davljenja in vzvodi tehnike, ki silijo nasprotnika v predajo in križni prijem je zelo pogosto uporabljena tehnika, ki končuje borbo. Zaradi tega je znanje tega vzvoda za vsakega, ki se ukvarja s tem športom nujno potrebno. Za boljše razumevanje in način križnega prijema je potrebno brezhinno razumeti osnovni križni prijem.

Do osnovnega križnega prijema je mogoče priti na dva načina:

1. takoj po metu
2. v toku borbe na tleh

Po nožnih, bočnih in raznih metih čez ramo, torej pri vseh metih, ko nasprotnik pade na tla in borec, ki meče, ostane v stoječem položaju, je dober izhodiščni položaj za križni prijem. Je pa res, da je ta način izvajanja križnega prijema v free fight sceni zelo redek, ker je nasprotnik zaradi znoja zelo spolzek. V tem primeru je zelo težko kontrolirati njegovo roko, ali zapestje in prav iz tega razloga križni prijem takoj po metu le redko uspeva.

Prvi in skoraj najvažnejši pogoj za uspešno nadaljevanje tehnike do zaključnih gibov takoj po metu je vzpostavljen stik z nasprotnikom po končanem metu. Ta stik je ponavadi močan prijem za zapestje ali roko. Pri metih, na primer pri metu čez ramo, kjer dve roki nadzirata eno nasprotnikovo roko ves čas do samega padca nasprotnika, je zelo lahko preiti v križni prijem, ker že obe roki nadzirata eno nasprotnikovo roko. Dve roki sta ponavadi močnejši od ene in je zaradi tega pomembno pri metih, na primer pri raznih bočnih in nožnih metih, da druga roka takoj priskoči na pomoč roki, ki že ima stik z nasprotnikovo roko. Sledita dva koraka, eden z eno, drug z drugo nogo čez nasprotnika ob hkratnem nadzoru roke in spust v značilni položaj križnega prijema, kjer obe kolena oziroma notranji strani stegen še dodatno onemogočata gibanje ulovljene roke. Velik pomen ima močan stisk kolen drug proti drugemu, ki tako ukleščijo nasprotnikovo roko in tako ustvarijo točko, preko katero v bistvu poteka vzvod. Pomanjkanje tega stiska kolen lahko povzroči poškodbe v genitalnem področju tistega, ki ta prijem (slabo) izvaja (in ne nosi suspensorja). Nogi sta nameščeni tako, da ena poteka preko nasprotnikove brade, druga pa preko nasprotnikovega trupa. S položajem nog se nadzira nasprotnika tako, da borec s petami potiska, če je nujno, proti sebi, kar nasprotniku še dodatno otežuje pobeg.

Ključna točka je tudi ta, da mora biti zadnjica čim bližje nasprotnikovemu ramenu. S tem, ko borec prehaja v ležeči položaj hkrati tudi izteguje nasprotnikov komolec tako, da zapestje vleče k sebi na prsi. Včasih je to že dovolj, da se nasprotnik preda. Ključni dejavnik je položaj nasprotnikove roke, ki mora biti zastavljen tako, da palec gleda proti stropu in mezinec proti tlom. Vzvod se izvaja v smeri kamor kaže nasprotnikov mezinec. Kadar vzvod ni dovolj močan, je mogoče povečati pritisk na nasprotnikov komolec z dodatnim dvigom bokov.

Obstajajo tudi meti, kjer borec, ki meče, načrtno pade z nasprotnikom na tla in takoj po padcu »spleza« na nasprotnika in takoj za tem izvede križni prijem. Primeri takšnih metov so pretežno bočni meti in suplexi, kjer nasprotnik pristane na tleh prečno pred napadalcem.

Druga možnost izvesti uspešen križni prijem se pogosto ponuja v toku borbe na tleh. Za osnovni križni prijem je eden najboljših izhodiščnih položajev, kadar borec sedi na

nasprotnikovih prsi. Iz tega položaja je zelo enostavno napasti ležečega nasprotnika z udarci, proti katerimi se pogosto brani tako, da roki izteguje proti viru udarcev, da bi se zaščitil ali pa jih drži čisto blizu glave, da bi se zaščitil pred udarci. V obeh primerih je mogoče, da borec prime nasprotnika za zapestja, se obrne za 90 stopinj in podobno kot pri inačici, kjer se izvedejo uvodni gibi iz stoječega položaja, postaviti noge v ustrezen položaj in pade nazaj v značilen položaj križnega prijema. Gibalna struktura je zelo podobna inačici, kjer je stoječi položaj napadalca izhodiščni položaj, le, da se vsa tehnika dogaja na nižji ravni.

Obramba proti križnemu prijemu :

- pokrčiti iztegnjeno roko
- iztegnjeno roko obrniti okoli vzdolžne osi, da izniči mehaniko vzvoda
- druge, bolj kompleksne obrambe

9.11 VZVOD NA GOLENICI

Vzvodi na golenici (Slika 43) so odlika samba, BJJ in gre za atraktivne ter nevarne tehnike. Ponuja se vedno, kadar so nasprotnikove noge na dosegu rok. Noge nasprotnika je mogoče napasti iz naslednjih značilnih situacij kadar:

... borec uspe uloviti nasprotnikovo nogo, ko ta izvaja brce iz stoječega položaja. Z ulovljeno nogo je zelo lahko preiti na parterni nivo borbe.

... se borec leže brani proti stoječemu nasprotniku in ta stoji tako, da ga lahko ležeči borec prime z rokami za nogo.

... stoječi borec napada ležečega nasprotnika in ta moli noge proti njemu.

... sta oba borca na parterju prideta v položaj, kjer molita noge drug proti drugemu ali eden od borcev namerno ustvari takšno situacijo.



Slika 43: Vzvod na golenici

Ključnega pomena je pravilni prijem pri samem vzvodu. Napačno je, če se izvaja za vzvod previsoko, torej na mišico meč. Prava višina za izvedbo vzvoda je spodnja tretjina golenice (Andrejew, 1996), ki jo borec z roko objame, z drugo roko prime za roko, nasprotnikov nart je pod pazduho in se uleže nazaj in na ta način napravi vzvod na nasprotnikovi golenici.

Zelo pomemben je tudi položaj nog tistega, ki izvaja vzvod. Eno nart skrije pod kolenski pregib druge noge, drugo nart pa pod nasprotnikovo nogo. Na ta način prepreči, da bi nasprotnik prav tako lahko napadal njegove noge s podobnimi tehnikami.

9.12 GOLO DAVLJENJE OD ZADAJ

Kadar je nasprotnik na parterju obrnjen s hrbtom proti borcu, se ponuja možnost golega davljenja. Japonci pravijo tej tehniki hadaka jime. Na parterju je lahko več možnih položajev za golo davljenje:

Oba borca sta v sedečem položaju (Kobayashi, & Sharp, 1984), noge napadalca so ovite okoli trupa nasprotnika (Slika 44).



Slika 44: Golo davljenje sede od zadaj

Nasprotnik leži na trebuhu, davljenje se izvaja tako, da napadalec leži na njemu (Slika 45).



Slika 45: Golo davljenje od zadaj leže

Oba borca ležita bočno (Slika 46).



Slika 46: Golo davljenje iz bočnega položaja od zadaj

Golo davljenje stoje od zadaj (Slika 47), vendar se ta inačica zelo redko pojavlja v free fight borbah.



Slika 47: Golo davljenje od zadaj stoje

Kot najbolj osnovni položaj se smatra prvi od naštetih položajev (Slika 44). Resnici na ljubo je potrebno na tem mestu še dodati, da se zelo pogosto dogaja, da oba borca

prej ali slej zaradi poskusov reševanja iz prijema, preideta v ležeči položaj pri katerem je napadalec spodaj in leži na hrbtu, nasprotnik pa na njemu.

Ena roka (v tem primeru desna) seže nasprotniku okoli vratu, tako da se dlan te roke položi v komolčni pregib druge (leve) roke. Drugo (levo) roko napadalec nujno pokrči tako, da seže dlan za nasprotnikovo glavo in jo potiska naprej hkrati pa napne mišice obeh rok, da se učinek davljenja še poveča. Na ta način se »obroč«okoli nasprotnikovega vratu manjša.

Važen je tudi položaj glave, kadar se nasprotnik hoče braniti z ročnimi udarci v obraz napadalca. Obraz je potrebno skriti za nasprotnikovo glavo. Možno je tudi potisniti obraz ob vrat nasprotnika in na ta način branečemu nastaviti najtrši vrhnji del lobanje. Napadalec mora paziti tudi na pravilni položaj nog. Legendarni pankracionisti so to tehniko uporabljali zelo pogosto ob hkratnem objemu ledvenega dela trupa z nogami s katerimi so stiskali trup ukleščene nasprotnika. Posledica te tehnike so bile lahko zadušitev, nezavest, polomljena rebra, zlomljen vrat in s tem tudi smrt. Danes free fight borci z nogami objamejo nasprotnikov trup, da mu zmanjšajo svobodo gibanja in s tem še bolj zmanjšajo možnost osvoboditve iz tega prijema. Sam prijem golega davljenja učinkuje na več načinov in sicer pritiska na arterijo carotis na obeh straneh vratu in hkrati prekinja dotok zraka, ki je potreben za dihanje. Zato je za borca, ki zabrede v ta prijem, borba ponavadi izgubljena, saj gre za tehniko, ki je zelo preprosta in strahovito učinkovita. Zakaj? Med tem, ko je možno iz mnogih prijemov uiti zaradi znoja, zaradi katerega je težje držati in s tem nadzirati nasprotnika, »spolzkost« borca tukaj ni več pomembna, ko je prijem pravilno nastavljen.

Obramba proti golemu davljenju od zadaj:

- prijem za podlaket, ki davi,
- zmanjšanje ali izničenje površine možne za davljenje z gibanjem brade proti prsnici,
- potiskanje komolca v golenico nasprotnika,
- udarci nazaj v glavo nasprotnika.

9.13 GILJOTINA

Pri giljotini gre lahko za davljenje ali za vzvod na vratu ali celo za kombinacijo obojega, kar pomeni, da gre za zelo nevarno tehniko. Glede izvedbe je preprosta. Ločimo giljotino stoje in giljotino na parterju. Prva varianta je giljotina stoje (Slika 48).



Slika 48: Giljotina stoje

Na parterju obstaja več različic giljotine (Slika 49 – 51).



Slika 49: Giljotina iz položaja zgoraj



Slika 50: Iz položaja spodaj



Slika 51: Giljotina iz položaja spodaj

Giljotino stoje (Slika 48) se izvede tako, da se v klinču potegne z eno roko nasprotnikovo glavo dol, z drugo nadzoruje njegovo drugo roko. Z roko, s katero mu je napadalec potisnili glavo navzdol, ga objame okoli vratu, z drugo se prijem zategne tako, da se prime za dlan. Prijem je potrebno zategovati navzgor. Kadar je ta

prijem prešibek in neučinkovit, pomaga rahla modifikacija, kjer objet vrat s samim prijemom rahlo obrnemo okoli vzdolžne osi vratu. Gre za majhen gib, kjer se pritisk na nasprotnikov goltanec premakne bolj na eno stran vratu in s tem začne pritiskati na arterijo carotis, hkrati pa deluje v smeri, kjer je vrat že iz biomehanskega vidika šibkejši, saj mišice, ki skrbijo za odklon glave v smeri levo desno niso tako močne kot tiste, s katerimi potiskamo brado proti prsnici ali dvignemo pogled v strop.

Iz giljotine stoje je mogoče preiti na giljotino na parterju in sicer v obe inačici. Na parterju je pomembno pri obeh variantah nadzirati nasprotnikove noge s pomočjo svojih nog, da se nasprotnik ne reši s preprostim prevalom.

Obramba pred giljotino stoje:

- Bolj pokončen slog bojevanja
- Dobra priprava na obojeročni zajemajoči met.
- Preprečevanje, da nasprotnik povleče našo glavo navzdol.

10.0 RAZLIČNI VIDIKI FREEFIGHTA

10.1 VZGOJNI IN DRUŽBENO-EKONOMSKI VIDIK FREE FIGHTA

*Učencev ne smete vzgajati tako, da bi odgovarjali današnji realnosti.
Učence morate vzgajati tako, da bodo sposobni to realnost spremeniti.
(Pestalozzi, 1981)*

»Če delate to, kar delajo vsi, boste imeli to, kar imajo vsi.« (Schäfer, 2000). Trenutna situacija v Sloveniji bi lahko bila bistveno boljša, vendar ni, ker že lep čas delamo to, kar delajo vsi in zato se lahko naša država »pohvali«, da imamo tudi to, kar imajo vsi, namreč goro nepotrebnih problemov. Leta 1999 je v Sloveniji živelo na meji revščine približno 20000 otrok in mladih. Na socialnem minimumu je isto leto živelo okoli 100000 otrok (Mrgole, 2003). To so skrb vzbujajoče številke, ki imajo danes verjetno še hujše razsežnosti kot takrat. Veliki problemi so v naši državi tudi alkoholizem in samomori, da o ekoloških problemih ne govorimo. Če bo naša družba sejala še naprej takšna semena, kot jih seje že lep čas, bo žela to, kar je žela doslej, namreč vse to, kar je bilo naštetozgoraj.

Če želimo jutri živeti v drugačni, boljši realnosti, potem je potrebno vzgajati človeka drugače kot doslej, da bodo tudi učinki te vzgoje drugačni in boljši. Da je to mogoče, so v preteklosti dokazali mnogi pedagogi in humanisti, ki so se posluževali novih, takrat revolucionarnih pedagoških prijemov. Dober primer je na tem področju legendarni ruski pedagog A.S. Makarenko, ki je s svojimi čisto edinstvenimi prijemi in idejami uspel izvabiti iz pouličnih razbojnikov in klatežev tisto najbolj žlahtno, kar nosi človek v sebi (Krevsel, 2001). Mnoge je preobrazil v akademike. Podobne preobrazbe je ob ustreznem znanju pedagoga, trenerja free fighta, mogoče doseči pri športnikih-borcih.

Danes je človek orodje ekonomije, namesto, da je ekonomija orodje človeka. In dokler bo obstajala veriga ekonomija-politika-človek, kjer predstavlja prvi člen verige ekonomija in dobesedno zadnji člen v dolgi vrsti človek, bodo razmere ostale enake kot doslej in s tem tudi rezultati. To pomeni isto ali še večje število otrok in mladih, ki

živi na meji revščine. To pomeni isto ali še večje število otrok, ki živi na socialnem minimumu. To pomeni isto ali še večje število alkoholikov. To pomeni okrog šeststo samomorov letno! (Roškar, & Šmagelj, 2003). To pomeni tudi nadaljevanje onesnaževanja in zlorabljanja okolja in s tem seveda iste ali še hujše ekološke katastrofe, ki smo jih že deležni.

Gerhard Schönauer krivi v tem kontekstu za nastale situacije v veliki meri vzgojo v najširšem pomenu besede, kjer človeku: "...vsiljujejo tujo voljo, ga vodijo na povodcu, ponižujejo, gonijo, kaznujejo, ogrožajo, »vzgajajo« - kakor imenujejo tovrstno dresuro" (Schönauer, 2002). Ta »dresura« je tista, ki omogoča verigo ekonomija-politika-človek. Človek, ki je podrejen verigi ekonomija-politika-človek, je bitje, ki...

...slepo in nekritično izpolnjuje ukaze nadrejenih (vseeno, ali tukaj govorimo o šolstvu, vojski ali podjetništvu) takrat, ko ti očitno kršijo vse moralne in pogosto tudi zakonske norme.

...je tiho takrat, ko bi moralo glasno protestirati in predlagati boljše, bolj humane rešitve.

...raje po malem kurativno popravlja pereče družbeno-socialne, ekološke in gospodarske probleme, namesto, da preventivno izkorenini srž problema.

Naloga trenerja free fighta je, da svojim varovancem na primeren način prikaže, da je free fight v mnogih pogledih nastal ravno iz oportunitizma in protesta proti ustaljenim normam, kot reakcija na današnji čas, kot svarilo: Tako ne gre več naprej! Seveda samo žuganje s prstom ne spremeni ničesar, potrebno je delovati in najti nove, boljše rešitve.

Free fight je pokazal v malem, da borcem ni več treba slepo in nekritično izpolnjevati ukaze svojih mojstrov, sensei-jev (Sensei – japonski naziv za mojstra) in sifu-jev (kitajski naziv za »učitelja-očeta«) (Ting, 1995), ki se pogosto skrivajo za svojim nazivom in se sklicujejo na nauke, ki bi jih že zdavnaj veljalo posodobiti in prilagoditi današnjemu času in razmeram. Tukaj je prišlo do preloma s tradicijo v vrstah borilnih veščin in športov, saj si trener free fighta svoj ugled in svoj položaj v društvu pridobi s

tem, kar je kot človek, s tem, kar zna in zmore in ne samo izključno s tem, kar mu piše na neki diplomi, ki jo je mogoče v Hong Kongu in še kje kupiti za malo denarja. V free fightu ni prostora za neiskrenosti v smislu »govorim eno, delam pa čisto nekaj drugega«. Ali ni ravno to kvaliteta, ki jo pogrešamo v vseh sferah človekovega delovanja?

Free fight razgali trenerja in borca kot človeka, njegov sloves je prislužen na osnovi znoja, njegovega znanja in njegovih izkušenj, ki ga vsi vadeči vsak dan znova preizkušajo. Naloga trenerja je, da njegovi varovanci postanejo reflektivni in ne zgolj pasivni opazovalci življenja.

Zaradi iskrenosti je ves čas prisotna transparentnost, ki je v mnogih sferah enostavno preveč primanjkuje. Free fight nauči človeka delovati transparentno in hkrati zahtevati to isto transparentnost tudi v enaki meri od drugih, vseeno, ali gre tukaj za trenerja, profesorja v šoli ali direktorja v poslovnem svetu.

Pri free fightu ne gre za slepo sledenje nekemu, gre prej za preobrazbo človeka iz nekritičnega sledilca v samostojno vodjo, ki je sposoben voditi svoje življenje sam in svoje odgovornosti in pravice ne prepušča drugim. Mnogo tradicionalnih borilnih veščin na zahodu gradi na tem, da ostaja človek čim dlje časa v funkciji sledilca v organizaciji, v društvu in s tem seveda ostaja dlje časa tudi finančna molzna krava. Tako se zgodi, da se borilne vsebine, ki bi si jih normalen človek lahko naučil v petih letih, nauči šele po 15 letih.

Temu načinu se je free fight-scena uprla, saj daje tistim posameznikom, ki si to z lastnim trudom in ustrezno zrelim pristopom zaslužijo, možnost hitrega napredovanja. Cilj nekaterih borilnih veščin je torej odvisnost učenca od mojstra, ki prinaša finančne koristi mojstru, to je možno samo, če učenec slepo uboga ukaze. Cilj free fighta je učenca naučiti kritičnega razmišljanja, saj lahko samo na ta način tudi zase trenira normalno naprej, ko njegovega trenerja enkrat več ne bo. Torej je free fight lahko tudi mala šola kritičnega preverjanja ukazov in napotkov nadrejenih, še več, je tudi šola za iskanje boljših rešitev, če stare in obstoječe rešitve ne odgovarjajo več zahtevam časa. Izhajajoč iz te motivacije je nastal tudi sam free fight. Free fight lahko postane

v tem primeru orodje za transformacijo, ki človeka brez hrbtenice postopno spremeni v človeka z hrbtenico.

Pestalozzi trdi, da »kdor se izmika konfliktu, se boji resnice!« (Pestalozzi, 1981). Free fight borba je neke vrste konflikt, kjer se borec nauči z ustrezno taktiko in tehniko rešiti konflikt sebi v prid. Nauči se, da konflikt ni nič slabega, če je izveden na viteški in športni način. Zato je free fight odlično sredstvo, da se človek nauči soočiti s konfliktom takrat, ko mu vest veli, da mora glasno protestirati. Naloga dobrega trenerja free fighta je, da borca ne nauči samo v umetno ustvarjeni konfliktni situaciji (sparing, tekmovanje v ringu) uporabljati svoje pesti v okviru športnega boja, ampak predvsem tudi verbalnih veščin v vsakdanjiku, saj vsak človek dela v vsakdanjem življenju točno tisto, kar se mu obrestuje (Mc Graw, 2002). Naloga trenerja je, da opozori svoje varovance na to, da se bodo v svojem življenju srečali z mnogimi konflikti v katerih naj reagirajo na kulturni in človeški način. Pokazati jim more, da se konflikti »za boljši jutri« obrestujejo ne samo njim, ampak tudi njihovim potomcem in da pri tem ni vseeno ali za svoje orožje v konfliktu uporabljajo besede ali pesti.

Free fight je nastal kot posledica konflikta v odnosu do starih, preživetih in času neustreznih borilnih veščin. Išče nove, boljše rešitve, ki funkcionirajo danes, tukaj in zdaj.

Free fight uči človeka nenehnega iskanja lastne resnice preko športne borbe, zaradi katere vsak borec razvija že od vsega začetka svoj edinstven slog bojevanja, ki zanj najbolj optimalno deluje. Preko tega iskanja nenehno razvija in izpopolnjuje svojo »bojevniško osebnost«, ki jo razvija v najboljšem primeru do smrti. Pri tem lastnem iskanju in raziskovanju uporabnega se poslužuje Bruce Leejevega načela »ABSORB WHAT IS USEFUL« (uporabi, kar je uporabno) (Inosanto, 1983), ki borca že zelo hitro nauči prepoznavati, kaj je zanj dobro in kaj ne. Spet je tukaj naloga trenerja, da svojim varovancem na osnovi čisto praktičnih in vsakdanjih primerov razloži (Čok, 2006), da lahko to načelo uporabljajo tudi v vsakdanjem življenju. Na treningu se borec nauči prepoznavati, kaj je zanj dobro in kaj ne in če to sposobnost prenese v svoj vsakdanjik, gotovo ne bo zadovoljen s kurativnim popraviljanjem pereče družbeno-socialne, ekološke in gospodarske problematike.

Free fight se torej nasploh poslužuje kar nekaj novodobnih modelov razmišljanja in delovanj, ki imajo velik potencial spremeniti športnikov način razmišljanja, če ta vsa ta spoznanja in znanja prenese iz telovadnice, blazine in ringa v vsakdanje življenje. Da lahko free fight postane takšno orodje, s katero je možno človeka preobraziti in vzgojiti v Človeka z veliko začetnico, je v veliki meri odgovoren trener, ki mora biti tudi sam takšen Človek, da je lahko nenehni zgled svojim varovancem. Le na ta način je možno doseči preobrat, kjer se bo spremenila veriga ekonomija-politika-človek v novo verigo človek-politika-ekonomija, kar pomeni, da so Človeku podrejeni politika in ekonomija in ne obratno. Free fight lahko te sposobnosti nauči športnika v telovadnici, naloga dobrega trenerja pa je, da svoje varovance ne trenira samo za preživetje v ringu ampak jih tudi vzpodbuja k učenju za preživetje v vsakdanjem življenju.

10.2.0 ETIČNI VIDIK FREE FIGHTA

Free fight je borilni šport, kjer se športnik nauči udarcev, metov, ključev, vzvodov in davljenj. Te tehnike so same po sebi nevarne in lahko povzročijo veliko škodo pri treningu, na tekmah in v skrajni sili tudi na ulici. Da ne bi prihajalo do zlorab teh tehnik in znanja, ki ga posredujejo v klubih po Sloveniji, bi se morali predvsem trenerji in s tem posledično tudi njihovi varovanci, več ukvarjati prav s pomembnimi vprašanji, ki se dotikajo etike. Takšna vprašanja so:

- Kakšno mesto ima etika v free fightu?
- Kdo sploh lahko trenira free fight?
- Kdo sploh lahko poučuje free fight?
- Je free fight primeren za vsakega človeka?
- Kakšne osebne lastnosti mora imeti človek, da se lahko ukvarja s free fightom?
- Kakšne so lahko posledice, če free fight poučuje neetičen človek?
- Ali se športnik v resnici zaveda, kaj lahko s free fight tehnikami povzroči v teku borbe med treningom, v ringu ali na ulici v skrajni sili?
- Kakšno vlogo igra denar glede dostopnosti znanja free fighta?

- Kakšni bi lahko bili mehanizmi, da se zmanjša možnost zlorabe free fight tehnik?

10.2.1 KAKŠNO MESTO IMA ETIKA V FREE FIGHTU?

Etika na področju free fighta se ukvarja z načeli dobrega, pravilnega ter moralnega delovanja free fight borca in trenerja na treningu, na tekmovanjih, na ulici in v vsakdanjem življenju. Glede na to, da je o tej tematiki mogoče zaslediti zelo malo, praviloma pa čisto nič v raznih domačih in tujih free fight forumih in da knjige, DVD-ji in reportaže o free fightu skoraj nikoli ne obravnavajo tudi to, zelo pomembno tematico, je to jasen pokazatelj o tem, kakšen pomen ta sfera pripisuje etiki. Tudi v literaturi ostalih borilnih veščin in športov se tej tematiki praviloma posveča zelo malo pozornosti, kar ni razumljivo, saj lahko free fight v napačnih rokah povzroči veliko škode. Dobro, pravilno in moralno lahko deluje le človek s popolnim karakterjem. Moto japonske karate zveze se zato glasi: "Najpomembnejši cilj v umetnosti, ki se ji reče karate ni ne zmaga, niti poraz – pravi karate borec venomer stremi k popolnosti svojega karakterja." (Pflüger , 1987) Isti moto je mogoče prenesti v free fight:

Najpomembnejši cilj free fight športa ni ne zmaga, niti poraz – pravi free fight borec venomer stremi k popolnosti svojega karakterja.

Borbena sposobnost free fight borcev z leti postopno upada, žlahten karakter pa ostaja do zadnjega diha. Zato naj free fight borec stremi k popolnosti svojega karakterja, da bo lahko ravnal etično tako na treningu, v ringu kot tudi v vsakdanjem življenju.

10.2.2 KDO SPLOH LAHKO DANES TRENIRA FREE FIGHT V SLOVENIJI?

Iz dosedanjih raziskav je razvidno, da obstaja le malo ovir, če si človek želi začeti učiti free fight. V nekaterih slovenskih klubih mora biti športnik starejši od 16 let, da sme sploh začeti trenirati vale tudo. (Hrovat, 2007) Ovira, da človek začne trenirati je v tem primeru spodnja starostna meja. Drugje, recimo v Švici in v Nemčiji je tudi praksa, da morajo borci preden začnejo s treningom free fighta, trenerju predložiti

potrdilo policije, ki potrjuje, da potencialni učenec še nikoli ni bil kaznovan s strani zakona. Dodatna ovira za ukvarjanje s free fightom je lahko za interesenta tudi denar, ki ga je potrebno plačati za članarino.

Starost interesenta, ki si želi ukvarjati z free fightom zelo malo pove o njegovem karakterju in nivoju njegove etike, drugače bi pri ljudeh etika s starostjo naraščala, pa to seveda ni nujno. Tudi višina članarin, ki jo je treba plačati še ne zagotavlja, da bo človek etičen. Edini pokazatelj, ki lahko nekaj pove o nivoju etike interesenta v njegovi preteklosti je dokazilo, s katerim dokazuje, da nikoli ni resno kršil zakona. Vendar tudi to ni nujno dober kriterij za ugotavljanje stopnje etike pri človeku, saj se lahko človek sčasoma spreminja tako na boljše kot tudi na slabše. Lep primer je nekdanji odvisnik od drog Lothar Kannenberg, ki je sam v preteklosti večkrat kršil zakon in zdaj v svojem zavodu v Nemčiji vodi projekt TRAININGSCAMP – DURCHBOXEN IM LEBEN, ki uči boksati mladino, ki je tudi kršila zakon. Njegov zavod je pogosto zadnja priložnost za mlade prestopnike, da stopijo na pravo življenjsko pot. (<http://www.durchboxen.de>)

Iz vsega navedenega lahko sklepamo, da lahko danes v Sloveniji trenira free fight vsak, ki je za ta šport dovolj star in ima za trening dovolj denarja. To je približno isto, kot če bi dovolili nositi pištolo vsakemu, ki je dopolnil 15 let in ima dovolj denarja za nakup pištole. Tako kot je lahko pištola smrtonosno orožje, je to lahko tudi free fight.

10.2.3 KDO SME POUČEVATI FREE FIGHT?

V Sloveniji lahko trenutno vsakdo, ki ima dovolj sredstev za najem telovadnice in nekaj znanja o free fight tehnikah, poučuje free fight. Če spet uporabimo analogijo s strelnim športom, potem je to tako, kot če bi lahko poučeval streljanje vsakdo, ki ima dovolj denarja za najem strelišča in približno obvlada tehniko streljanja. Da je za dobrega trenerja potrebno posedovati še mnogo drugih sposobnosti, je logično. Katere pa so te sposobnosti?

Gospod mag. Krevsel trdi, da so za uspešnega trenerja značilne naslednje sposobnosti (Krevsel, 2001):

- didaktične sposobnosti
- ekspresivne sposobnosti
- avtoritativne sposobnosti
- znanstvene sposobnosti
- komunikativne sposobnosti
- osebnostne sposobnosti
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost opazovanja
- mažoretne sposobnosti
- konstruktivne sposobnosti
- psihomotorične sposobnosti
- gnostične sposobnosti

Torej lahko v Sloveniji trenutno teoretično poučuje free fight vsakdo, ki ima po zgornjem kriteriju razvite samo psihomotorične sposobnosti, kar je za strokovno, predvsem pa etično delo z drugimi ljudmi (še) odločno premalo. Če trenutno še ne obstajajo institucije, s pomočjo katerih bi lahko trenerji free fighta razvijali svoje trenerske sposobnosti, morajo za to poskrbeti zaenkrat sami. Nekateri trenerji free fighta se tega še kako zavedajo in se trudijo, drugim se pa to ne zdi pomembno, zato je kvaliteta trenerjev free fighta po mag. Krevslovih kriterijih zelo različna.

10.2.4 JE FREE FIGHT PRIMEREN ZA VSAKEGA ČLOVEKA?

Iz vsega, kar je napisano zgoraj, je jasno razvidno, da free fight trener ne more in ne bi smel biti vsakdo, ki sicer premore željo, ne pa sposobnosti za takšno zahtevno delo. Tudi free fight borec ne more in ne bi smel biti vsak, ki premore malo časa in denarja za tovrstno vadbo. Simon Zajc, trener vale tudi Kluba Ljubljana glede kriterija izbora svojih varovancev pravi: "Osnovni kriterij je, da je starejši od 16 let, to je uradni kriterij. Poučeval pa ne bi tistih ljudi, ki zdravijo svoje komplekse na šibkejših. Take prepoznaš na 100 metrov." (Zajc, 2007)

10.2.5 KAKŠNE OSEBNOSTNE LASTNOSTI MORA IMETI ČLOVEK, DA SE LAHKO UKVARJA S FREE FIGHTOM?

"To mora biti osebnost, ki pusti svoj ego pred vrati, ko vstopi v telovadnico." (Simonič, 2006). To pomeni, da ima borec razvito sposobnost vživljanja v drugega človeka do te mere, da zaradi lastne želje premagati nasprotnika ne bo namerno poškodoval partnerja, s katerim trenira. Hkrati se mora zavedati, da zaradi znanja free fighta, ki ga ima, nosi tudi odgovornost za to znanje, ki se kaže v tem, da poskuša ravnati v dobro sebi in drugim, da se trudi venomer delovati pravilno in moralno tako na treningu, kot tudi na tekmovanjih in v vsakdanjem življenju.

10.2.6 KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE, ČE FREE FIGHT POUČUJE NEETIČEN ČLOVEK?

Kadar trener ni etičen to pomeni, da v svojem vsakdanjem življenju ne dela in širi dobro, da ravna nepravilno in nemoralno. Ker mnogi otroci in mladostniki preživijo več časa s svojim trenerjem kot s starši, jim je trener tudi oseba, s katero se identificirajo in preko katere se učijo zavestno ali na nezavedni ravni reševati življenjske izzive tudi na njegov način. Trener, vseeno, o katerem športu govorimo, ima vzorniško funkcijo in če ravna trener neetično, bo obstajala velika verjetnost, da bodo to počeli tudi njegovi varovanci. To pomeni, da v tem primeru trener postane potencialni multiplikator neetičnega ravnanja!

Trener, ki ne bo znal razložiti svojim varovancem, da so free fight tehnike nevarne tehnike, s katerimi je možno človeka resno poškodovati, narediti iz njega doživljenjskega invalida ali ga celo ubiti, ravna neetično. Kako naj nekritični najstnik ve, da je možno nekemu zlomiti vrat s tehniko "giljotina", če mu tega nikoli ni nihče povedal? Kako naj ve, kakšne posledice lahko ima zloraba tehnik zanj in za njegovo žrtev, če ga na to nihče ne opozori tako, da bo to res razumel? Trenerji, ki kažejo nevarne in smrtonosne tehnike učencem, za katere sploh ne vedo ali znajo varovanci z dodeljeno odgovornostjo sploh zrelo ravnati, ravna neetično.

Posledice neetičnega delovanja trenerja so torej lahko na fizični ravni zvini, zlomi, izpahi, zadušitev, trajne poškodbe, invalidnost in smrt. Vse naštetu lahko povzroči trener sam, ali pa njegovi varovanci, ker so se to naučili od njegovega trenerja. Posledice na psihični ravni so lahko dolgoletne travme tako storilca, ki se po zlorabi tehnik začne zavedati, kaj je v resnici storil, kot tudi travme žrtve in njegovih najbližjih, prijateljev in znancev. Posledice na ravni zakona pa so lahko dolgotrajne tožbe na sodiščih, odškodnine in celo prestajanje zaporne kazni. Z vidika nasilja so lahko posledice neetičnega ravnanja trenerja in njegovih varovancev še več nasilja v šolah, na delovnem mestu, na ulici, v družini, v družbi nasploh.

Zato ni vseeno kdo in kako poučuje nekdo free fight! Zato ni vseeno, kdo in kako se uči nekdo free fight! Posledice so lahko preveč resne, da bi lahko trdili, da je vprašanje etike na področju free fighta in tudi drugih borilnih veščin in športov, nepomembno.

10.2.7 ALI SE ŠPORTNIK V RESNICI ZAVEDA, KAJ LAHKO S FREE FIGHT TEHNIKAMI POVZROČI V TEKU BORBE MED TRENINGOM, V RINGU ALI NA ULICI?

Mnogo borcev se sploh ne zaveda, kakšne učinke lahko imajo free fight tehnike v resnici in zaradi tega lahko pogosto prihaja do popolnoma nepotrebnih poškodb že med samim treningom. Še hujše je, če se učinkov tehnik ne zaveda sam trener, ne glede katero borilno veščino ali borilni šport poučuje. Znan je primer, ko je trener azijske borilne veščine pri prikazu tehnike na svojem učencu le-tega tako dolgo davil, da je ta padel v nezavest. Trener tega ni opazil dobrih deset do dvajset sekund, dokler ga na to niso opozorili sami učenci. Isti trener je nekaj mesecev kasneje prikazal obrambo proti krožni brci z nogo in pri tem spet tako pretiraval, da je svojemu lastnemu učencu hudo poškodoval koleno. Učenec je imel pretrgane križne in druge vezi in več kot pol leta ni mogel pravilno hoditi. Šele z operacijo so mu kirurgi koleno spet toliko popravili, da se zdaj spet lahko ukvarja z določenimi športnimi panogami. Da je ta učenec prenehal trenirati borilne veščine je več kot razumljivo. Takšno vedenje je nesprejemljivo!

Zato si mora biti trener zelo na jasnem, kaj lahko katera tehnika povzroči in mora to znati posredovati tudi svojim učencem. Hkrati jih mora naučiti, da reagirajo sorazmerno s situacijo, v kateri se nahajajo. Pohabiti lastnega učenca že pri samem prikazu tehnike je strašljiv primer nepravilnega ravnanja in nesorazmernega reagiranja glede na situacijo.

Trener mora znati zato razložiti, da recimo vzvod na komolcu lahko povzroči pri partnerju zlom kosti roke, odprti zlom, možno dislokacijo in da je treba prav zaradi tega vzvod v zaključni fazi izvedbe izvajati počasi in na kontroliran način in z vzvodom prenehati, ko borec vidi, da bi vsako nadaljevanje pomenilo poškodbo partnerja.

Poleg tega je vloga trenerja, da med treningom učence, ki so se preveč vživeli v borbeno dogajanje in jim popušča občutek za pravo mero, opozori, da delajo previdno in razumno. Tudi sam mora med treningom te tehnike izvajati previdno, saj je vzor svojim učencem.

Opozoriti mora učence na fizične, psihološke, finančne, pravne in ostale posledice, če tehnike zlorabijo. Zelo jasno morajo razumeti, da free fight ni igra brez meja! Le v redkih primerih se učenci zavedajo, kaj lahko določene tehnike povzročijo pri partnerju ali nasprotniku, zato jim je to potrebno povedati.

Tudi navada nekaterih borcev na tekmovanjih, da udrihajo po nasprotniku, ki se ne more več braniti ali nadaljujejo z davljenjem, izvajanjem vzvoda ali ključa na nasprotniku še takrat, ko je sodnik že zdavnaj prekinil borbo, je nedopustno in nima prav nič skupnega z etičnim ravnanjem. Takšno ravnanje ne sodi na športno prireditev!

Če trenerju uspe postaviti zelo jasne meje, kaj je med treningom dopustno in kaj ne, je naslednji nivo, da svoje učence nauči v primeru silobrana reagirati in izbirati primerna sredstva obrambe tudi v okoliščinah, ko je treba braniti sebe ali druge.

10.2.8 KAKŠNO VLOGO IGRA DENAR GLEDE DOSTOPNOSTI ZNANJA FREE FIGHTA?

Z denarjem je možno kupiti vse, tudi vsa znanje o free fight tehnikah. Zato je toliko bolj pomembno, da so trenerji free fighta visoko etični ljudje, nepodkupljivi, v primeru ocene, da potencialni interesent ne premore ustreznih osebnostnih lastnosti, da bi se lahko ukvarjal s free fightom. To je za trenerje lahko včasih še posebej težko, kadar je odvisen od vsakega evra, s katerim bi lahko poravnal stroške najema prostorov, potne stroške ali nakupil novo, boljše opremo za vadbo.

10.2.9.0 KAKŠNI SO KONKRETNI MEHANIZMI, DA SE ZMANJŠA MOŽNOST ZLORABE FREE FIGHT TEHNIK?

Mehanizmov je več. Možno jih je uporabljati posamično ali v kombinaciji z drugimi.

10.2.9.1 STAROSTNA OMEJITEV

Odrasel človek se bo praviloma obnašal bolj odgovorno in bolj zrelo kot otrok, zato nekateri trenerji free fighta v Sloveniji postavijo spodnjo starostno mejo. V Ljubljanskem Vale Tudo klubu znaša ta recimo 16 let.

10.2.9.2 PRILAGAJANJE PROGRAMA

Program poučevanja je možno zastaviti tako, da v prvih tednih in mesecih športniki razvijajo splošno borbene spretnosti, ki so po svoji naravi dolgočasne. Te spretnosti so lahko vse vrste padcev, gimnastični elementi kot so prevali, premeti in elementi osnovne motorike v smislu: lazenja, plazenja, nošenja, meti, sunki (Orož, 2005). V tem času lahko trener bolje spozna svoje varovance in po potrebi izloči posameznike, ki niso primerni za free fight. Praviloma pa se za free fight neprimerne osebe odstranijo pri takšni vrsti vadbe po nekaj treningih sami, saj ne vidijo smisel v

prevalih, padcih in plazenju po tleh, če so se prišli z namenom, da se bodo naučili smrtnonskih tehnik.

10.2.9.3 FIZIČNI TEST KOT SPREJEMNI IZPIT

Ken Shamrock, glavni trener Lions Dana, znanega free fight kluba, je za potencialne interesente za free fight uvedel ritual sprejemnega izpita, s pomočjo katerega je testiral motorične sposobnosti interesenta, njegovo borbeno voljo in intenzivnost njegove želje, da bi res treniral pri njih. Njegovi sprejemni izpiti so bili izjemno zahtevni, vendar povedo samo določene stvari o osebnostnih lastnosti potencialnega interesenta in ni nujno, da pri takšnem pristopu ostajajo samo etični ljudje v klubu. Dober dokaz je ravnanje samega Ken Shamrocka na nekem free fight tekmovanju, kjer je namerno izpahnil nasprotniku koleno, kar je bilo skrajno nešportno in tudi neetično dejanje.

Fizični testi so lahko sredstvo, da se trener izogne neresnim in nemotiviranim kandidatom, ni pa nujno najprimernejše sredstvo iskanje borcev z visokimi etičnimi normami. Dobro je, če se ta test kombinira še z drugimi mehanizmi.

10.2.9.4 SPROTNO PREVERJANJE IN USMERJANJE RAZVOJA UČENČEVE IN TRENERJEVE OSEBNOSTI

Azijski narodi premorejo bogato tradicijo etičnega, psihičnega in fizičnega testiranja svojih učencev, ki se morajo, da jih mojster sploh začne poučevati, za pouk pri mojstru dobesedno vedno znova in znova kvalificirati. Ta testiranja se zdijo mnogim zahodnjakom pretirana in nesmiselna, vendar sami pozabljajo, da so podobnih testiranj bili deležni tudi sami. Kaj so testi v šoli, matura in diploma na fakulteti drugega kot testi, s pomočjo katere se vrši pravična selekcija? Kaj je opravljanje vozniškega izpita drugega kot test? Tako kot ne more imeti vsak doktorski naziv ali izpit za avto, tako ne more biti vsak free fight trener ali free fight borec. Torej tu ne gre zgolj samo za testiranje motoričnih sposobnosti interesentov, ampak tudi za vzgajanje človeka v: "...harmonično osebnost, z neomajeno psiho in moralno ter univerzalno fizično izobrazbo." (Dolin, neznano leto izdaje) .

Free fight je nastal tudi kot neka protireakcija tradicionalnim azijskim borilnim veščinam. Prav zaradi tega nekateri trenerji močno zagovarjajo "zahod in naše korenine, brez kitajskega/vzhodnjaškega bullshita in tradicije." (Hrovat, 2007) Pomembno je poudariti, da vse, kar ponuja vzhod ni slabo in se splača določene rešitve in poglede v modificirani obliki za potrebe zahodnega človeka prevzeti.

Določene šole borilnih veščin, recimo šole viet vo dao-a (Vietnamska borilna veščina), zahtevajo od svojih učencev vedno znova, da pišejo spise o točno določenih tematikah. Glede na napisano lahko trener oceni, ali se učenec razvija v pravo smer in lahko po potrebi to smer tudi korigira z določenimi pedagoškimi ukrepi. Na ta način je možno spremljati tudi dogajanje v »učenčevi glavi in njegovem srcu«. Podobne postopke je možno uvesti tudi v svet free fighta. Podobno testiranje osebnosti kot pri viet vo dau premore tudi aikido, kjer morajo mojstri po opravljenem prikazu tehnik napisati tudi daljši filozoski spis, ki ga oceni izpitna komisija. Ta del izpita za višjo mojstrsko stopnjo je ravno tako pomembna kot fizični prikaz tehnik, saj brez pozitivne ocene pri spisu aikido borec ne more napredovati. Ta mehanizem je odličen, saj vzpodbuja tudi mojstre k stalnem izpopolnjevanju samega sebe, svojih sposobnosti in svojega znanja. Podoben postopek bi lahko integrirala v svoj izobraževalno-učni program slovenska free fight zveza, ko bo le-ta ustanovljena, za izobraževanje borcev in trenerjev.

Pri ruski borilni veščini systema, se na koncu pouka vsi posedejo in pogovorijo o tem, kar so se naučili. (Klobčaver, 2006) Na splošno je takšnih pogovorov v Sloveniji v free fight klubih premalo, čeprav predstavljajo dragoceno orodje za usmerjanje učenca v pravo smer in spremljanje njegovih napredkov na področju osebnostnega razvoja. Podoben pristop je prisoten tudi v nekaterih šolah karateja in se mu reče po japonsko »mondo«, kar pomeni v prevodu »poučni pogovor« (Pflüger, 1987b), ki ga izvajata mojster in učenec ponavadi na štiri oči.

Tutorstvo je dodatna oblika za sprotno preverjanje in usmerjanje razvoja učenčeve in trenerjeve osebnosti. Vsakega trenerja free fighta bi moral uvajati v svet poučevanja drugi, bolj izkušeni trener. V Sloveniji je to še trenutno problem, saj mnogi trenerji predstavljajo šele prvo generacijo free fight trenerjev, kar pomeni, da »nad sabo« in »za sabo« nimajo še nobenih drugih free fight trenerjev, ki bi jih lahko usmerjali. Zato pa je zdaj prav njihova naloga, da svoje znanje predajo naslednji, drugi generaciji

tudi s pomočjo tutorstva, kjer ne preverjajo in usmerjajo samo tehnično ter strokovno izpopolnjevanje svojega varovanca, temveč tudi njegove osebne lastnosti. Kako pomembna je prav osebnost vsakega pedagoga, argumentira M. Spitzer doktor medicine in filozofije tako: "Vse študije o učiteljih kažejo na to, da je najvažnejša spremenljivka prav učiteljeva osebnost in ne neki didaktični prijemi! Zaradi tega moramo paziti, da je ta spremenljivka pri učiteljih zelo dobro izražena!... Prepričan sem, da morajo biti tisti, ki bodo vzgajali naslednjo generacijo, to drži tudi za vzgojiteljice, naši najboljši ljudje, ker se bodo ukvarjali s tem, kar predstavlja našo prihodnost. Otrok ne smemo prepustiti bilo komu, prepustimo jih lahko samo najboljšim!" (Spitzer, 2006). Takoj, ko se prizna pomembnost stopnji razvoja trenerjeve osebnosti, se zmanjša tveganje zlorabe free fight tehnik, saj njegova osebnost neposredno odseva na varovance. Trener, ki premore harmonično razvito osebnost ne bo zlorabljal free fight tehnik in trener, ki zna te osebne lastnosti prenesti na svoje učence, je dobro opravil svoje delo. Da se lahko zaželene osebne lastnosti prenašajo iz ene trenerske generacije na drugo, je pomembno tutorstvo na nivoju izkušen trener – trener novinec.

Drugi pomemben nivo, kjer lahko tutorstvo omogoča usmerjanje učenčeve osebnosti in razvoj njegovih motoričnih in tehničnih sposobnosti, poteka na nivoju napredni učenec – začetnik. Trener lahko dodeli začetniku tutorja iz vrst naprednih učencev, ki mu stoji ob strani, razloži pravila, načela kluba, filozofijo kluba, kako je potrebno določene tehnike pravilno izvesti, s kakšno intenzivnostjo naj se loti določenih vaj itn. S tem pristopom krepi občutek odgovornosti do začetnika v tutorju, ki bi se rad izkazal, hkrati pa omogoča začetniku, da prej »začuti«, da gre v društvu za mnogo več kot za vihtenje pesti. Poleg tega se poleg vsega naštetega nauči že začetnik od vsega začetka, kako je treba ravnati z začetniki in kako bo ravnal, ko bo enkrat sam v vlogi tutorja.

Takšen pristop omogoča zelo malo maneverskega prostora za deviantno vedenje, torej zlorabo free fight tehnik na treningih in še kje drugje, s strani začetnika in zelo veliko prostora za razvoj osebnosti tako tutorja, ki se s tem nauči uspešno voditi sebe in druge, kot tudi začetnika, ki se tega šele uči.

10.2.9.5 DOKAZILO O NEKAZNOVANJU

Nekateri klubi borilnih veščin in športov zahteva od osebe, preden začne z učenjem borilnih veščin, potrdilo od policije, da interesent v preteklosti ni bila vpletena v kriminalna dejanja.

10.2.9.6 STATUT DRUŠTVA, PRISTOPNA IZJAVA

Že v statutu društva bi moralo jasno biti napisano, da se člana, ki zlorablja tehnike free fighta, takoj izključi iz društva. Hkrati mora biti član, ki se vpiše v free fight društvo seznanjen s posledicami, v primeru zlorabe free fight tehnik. Najlažje je seznaniti bodočega člana s to pomembno informacijo tako, da je o tej tematiki obveščen že v pisni obliki, ko podpiše pristopno izjavo.

10.2.9.7 USTREZEN IZBOR DRUŠTVA

Tako kot naj bi trener izbiral svoje učence, tako lahko njegovi učenci izbirajo svojega trenerja. Zato je pomembno, da interesent, preden začne trenirati free fight, obišče več društev ter se udeleži poskusnega treninga ali trening opazuje in se odloči za tisto, kjer premorejo najvišjo raven etike poleg ustreznega strokovnega znanja, pogojev treninga in ostalih dejavnikov.

11.3. FREE FIGHT Z VIDIKA NASILJA

Nasilje v povezavi s free fightom je gotovo ena najbolj občutljivih tematik, s katero se ogromno ukvarjajo sami mediji, tudi predstavniki medicinske stroke, celo politiki, trenerji, borci, ki trenirajo free fight in posledično tudi njihovi najbližji sorodniki, prijatelji in znanci. Ker gre za občutljivo tematiko, to samo pomeni, da gre za problem, ki še ni rešen in ki mu je potrebno posvetiti več časa, energije in pozornosti. Namen te diplomske naloge gotovo ni rešiti dileme te tematike, temveč sprožiti

konstruktivno debato, ki bo morda privedla na tem področju tudi do znanstvenih raziskav, več dialoga med vsemi vpletenimi in s tem tudi do konkretnjših spoznanj.

WHO (World Health Organization) definira nasilje tako:

"Nasilje je namerna uporaba fizične sile ali moči proti samemu sebi, drugi osebi ali skupini družbe, ki lahko povzroči poškodbe, smrt, psihično škodo, slabe posledice in prikrajšanje."

(http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=36790&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Če izhajamo samo iz posledic nasilja, ki so lahko torej poškodbe, smrt, psihična škoda, slabe posledice in prikrajšanje, potem je lahko nasilje prav vse, kar povzroča šolski sistem, vožnja z avtomobilom, vsak šport, celo celotna družba kot takšna.

Iz zgornje definicije je razvidno, da je pomemben namen, zakaj uporabljamo fizično silo in moč. Čeprav prav pravi namen spet sproži vprašanje, ali ljudje ne povzročajo ravno največ nasilja, ki izvira iz »dobrega namena«?

Ločnica med nasiljem in nenasiljem je lahko v svetu free fighta zelo tanka, mnogokrat celo zelo zabrisana in nejasna. Zato se mora vsak, ki se ukvarja z borilnim športom, zavedati, kakšen je namen za njegovih dejanji, vseeno, ali tukaj govorimo o medijih, športnih funkcionarjih, trenerji in športniki. Danes se tudi nihče več ne sprašuje ali je atletska disciplina metanja kopja nasilna ali ne, ker namen športnika ni s kopjem ubiti ali poškodovati drugega človeka, temveč kopje vreči čim dlje. To pomeni, da so se pri tej atletski disciplini vzpostavila pravila, ki omogočajo vsem vpletenim čim večjo varnost, prav tako pa se je iz istih razlogov iz zgodovinskega vidika gledano, spremenil namen metanja kopja.

Če je bil prej včasih namen metanja kopja ta, da je človek z istim kopjem, s katerim je vadil, tudi ubijal, potem ta namen danes ni več sprejemljiv, zato se je namen spremenil. Sprememba namena pa je povzročila tudi spremembo pravil, ki je pripeljalo to vojaško večščino do stopnje miroljubnega športa. Res pa je, da lahko

kopje kdaj zaradi spleta nesrečnih okoliščin poleti tudi med gledalce, zadane drugega športnika ali sodnika, vendar gre tu za nesrečo, ne pa za namen športnika, da želi nekoga poškodovati.

Free fight je v zelo podobnem procesu nekdanjega razvoja metanja kopja iz barbaraske ubijalske veščine v plemeniti šport, kjer mediji, funkcionarji, menedžerji, sponzorji, gledalci, pred vsem pa trenerji in free fight borci odločajo o nadaljnji smeri v razvoju free fighta, s svojim načinom razmišljanja in delovanja.

Če izjavi producent znanega ameriškega free fight tekmovanja, da: "...so videli najboljšo pot do večje publike, da prodajo kri, drobovje in vidike strahu free fighta", (Centry, 2002) potem je s tem impliciran že sam nasilen namen tekmovanja, ki ga na takšen način zazna tudi publika, trenerji in seveda tudi borci.

Na ta način se sprevrže športni dogodek v spektakel nasilja, športni dvoboj v nasilno obračunavanje in sodnik v rablja in po zgornji definiciji, postane free fight zelo jasen nosilec nasilja.

Kadar free fight borec udriha s pestmi ali kako drugače po nasprotniku, ki se je že zdavnaj nesposoben bojevati, ali celo po nasprotniku, ki je že zdavnaj v nezavesti ali celo mrtev, potem tu ne gre več za športni dogodek ampak za nasilno dejanje. Ko znani Ken Shamrock svojemu nasprotniku namerno poškoduje nogo s pomočjo ključa na nogi, potem je to nasilje. Ko pripadnik družine Gracie svojega nasprotnika davi tudi še takrat, ko se je ta že zdavnaj predal, potem je to nasilje in daleč od športnega fairplaya. Če hrvaški sodnik iz principa in sprevrženega nacionalnega ponosa ne prekine borbe, med Slovencem in Hrvatom, kjer je Hrvat v zelo jasno razvidnem podrejenem položaju iz katerega se ne more več rešiti, potem je to nasilje, s katerim sili v nasilje tudi Slovenca, ki si želi samo zmagati na športen in ne na nasilen način. Kadar trener zaradi razočaranja nad svojim varovancem vrže brisačo (če ta poleti v ring, je to znak za predajo) v publiko namesto v ring, takrat, ko bi to že zdavnaj moral storiti in s tem dopusti, da njegovega varovanca pohabijo tako, da so ga kasneje morali šivati v obrazu z 28 šivi, potem je to nasilje. (Centry, 2002)

Zato je pomembno, da je namen free fighta športni dvoboj, kjer se športnih pravil in standardov držijo vsi, od organizatorjev, medijev, gledalcev, trenerjev in borcev in da so o teh standardih vsi dobro informirani. Kjer športni pravilniki, statuti in dogovori odpovejo, se morajo vklopiti etika. Zato je pomembno, da se etika bistveno bolj poveže s free fight sceno v celoti. Da se v tej smeri v Sloveniji dogaja v nekaterih klubih kar precej dokazuje izjava trenerja Vale Tudo kluba Ljubljana, ki pravi:

"Nasilje in borba kot šport po mojem mnenju nimata neposredne veze. Se pravi, nekdo je lahko nasilen človek, tako da trenira to al pa tudi ne. Kvečjemu se mi zdi, da so ljudje, ki te »trde zadeve« (boks, judo, vale tudo) trenirajo, bolj umirjeni, prizemljeni, ponižni, samozavestni." (Hrovat, 2007)

Zato je pomembno, da se free fight scena v celoti začne zavedati globljega pomena, ki ga ponuja free fight in s tem spremeni namen free fighta, da lahko free fight dokončno preraste iz barbarskega spektakla, za katerega ga mnogi kritiki še vedno imajo, v plemenit šport. Razlike med barbarskim spektaklom in plemenitim športom so naslednje:

Barbarski spektakel	Plemeniti šport
Namen je zavedno ali nezavedno širjenje nasilja v medijih, v društvih, na tekmovanjih.	Namen je širiti športni duh, fairplay, etična načela.
Free fight v tem konceptu podleže zahtevam ekonomije in s tem politike scene. Free fight borci so le zamenljive marionete ekonomije. Človečnost ni pomembna.	V tem konceptu dojemanje free fighta je najpomembnejši človek, šele potem politika tega športa in šele na koncu zahteve ekonomije. Najpomembnejše je torej dobrobit športnika.
Mediji poročajo zelo parcialno, kažejo počasne posnetke knockoutov, podpirajo nasilne zvezde tega športa in jim celo pomagajo pri izgradnji in trženju njihove	Mediji poskušajo prikazati celotno sliko, kjer prikažejo, da je borba le končni izdelek športnika. Prikažejo tudi ozadja, iščejo smisel, raziskujejo namen, motivacijo teh

<p>podobe. Prikazujejo športnike, ki krvavijo, borce s polomljenimi udi. Gre za površno prikazovanje samo določenih, pred vsem plehkkih segmentov free fighta.</p> <p>Mediji so izključno v funkciji zabave (entertainment).</p> <p>Človek (borec) je podrejen medijem.</p>	<p>športnikov. Posredujejo tudi slike, kjer si športniki pred borbo dajo v znak spoštovanja roke, prav tako na koncu borbe.</p> <p>Mediji v funkciji posredovanja informacij in tudi izobraževanja in ozaveščanja javnosti, gledalcev, poslušalcev.</p> <p>"Mediji morajo biti podrejeni človeku in ne obratno."(Stolte, 2005)</p>
<p>Organizatorji spektaklov prodajajo »kri, drobovje in aspekte strahu«. Borec je za njih potrošniška roba.</p> <p>Organizator vabi na svojo prireditev tudi neetične borce, vseeno mu je, ali se ti poslužujejo nedovoljenih sredstev (doping), važen je dobiček.</p>	<p>Organizatorja zanima samo izvedba vrhunskega športnega dogodka z dobrim slovesom. Želi si dolgoročno sodelovanje s športniki.</p> <p>Organizator na svojo prireditev vabi etične borce. Povabilo na tekmovanje je borcu v čast. Organizatorju ne dovoljuje uporabo poživil.</p>
<p>Trener vzgaja dvomljive zvezdnike, in neetične borce.</p> <p>Vseeno mu je, kaj bo prinesla prihodnost za njegovega varovanca po free fight-karieri.</p>	<p>Trener vzgaja športnika.</p> <p>Skrbi za to, da se njegov varovanec izobražuje tudi na drugih področjih, da lahko po končani karieri nekdanji borec živi normalno naprej.</p>
<p>Gledalca zanima samo kri, spektakel in s tem močno vpliva na oblikovanje pravil, ki veljajo na blazinah, v ringu ali oktagonu.</p>	<p>Gledalca zanima športni dvoboj na visoki ravni.</p>
<p>Sodnik, če sploh obstaja, je prej v funkciji rablja, kot sodnika. Borbo prekine šele, ko bi nadaljevanje borbe ogrozilo obstoj tekmovanja in s tem njegove »službe«.</p>	<p>Sodnik je prisoten zato, da usmerja in nadzira borbo in da jo prekine takrat, ko se eden od borcev ni več sposoben braniti oziroma, ko borec zelo jasno nadvladuje drugega.</p>
<p>Borca se borita drug proti drugemu.</p>	<p>Borca se borita drug z drugim.</p>

Borca drug z drugim obračunavata.	Borca se borita na viteški način.
Borca sta nasprotnika.	Borca sta soborca.
Borca ne izbirata sredstev za zmago.	Borca se zavestno držita pravil.
Borec ne premore empatije v odnosu do nasprotnika, zato zavestno poškoduje nasprotnika, ker je zanj najvažnejša zmaga, vseeno, za kakšno ceno. (Znan je primer tekmovanja s smrtnim izidom v Kijevu, ki so ga posnele celo TV kamere)	Borec premore takšno empatijo, da bo sam prekinil borbo, če vidi, da se njegov soborec ne želi predati in bi nadaljevanje borbe pomenilo nepotrebno poškodbo ali celo smrt soborca.
Bolj pomemben od fairplaya je show in osebno zadovoljstvo.	Pomemben je fairplay.
Pravila borbe ščitijo borca le minimalno. Pravila so dvoumna in jih je možno interpretirati zelo različno. Sankcij za nespoštovanje pravil ni.	Pravila borbe želijo zaščititi borca maksimalno. Pravila so zelo jasna, ve se točno, kaj je dovoljeno in kaj ni dovoljeno. Ob nespoštovanju se posledično pojavijo ustrezne sankcije.
Zelo nejasna ali sila ohlapna pravila in norme, ki definirajo kdo sme biti organizator, trener, borec.	Zelo jasna in natančna pravila ter norme, ki definirajo, kdo sme biti organizator, trener ali borec free fighta in kdo ne.

Tabela 3: Razlika med barbarskim spektaklom in plemenitim športom

Statistika, ki so jo v Nemčiji zabeležili kriminalisti pravi, da je bilo leta 1993 registriranih 44221 mladostnikov - prestopnikov, ki so bili evidentirani zaradi nasilnih dejanj. Leta 2005 je bilo nasilnih mladostnikov že 88714. (Rtl2 – News, 2007) Verjetno je podobna tendenca glede nasilja prisotna tudi pri nas v Sloveniji. Prav zaradi tega in mnogih drugih razlogov ni vseeno, kam se bo razvijal free fight v bodoče in kakšen sloves bodo imeli borci, ki ta šport trenirajo. Ali se bo free fight

razvijal v smer barbarskih spektaklov in s tem vzpodbujal nasilje v vseh sferah družbe ali v smer plemenitega športa je odvisno od vseh, ki se s tem športom posredno ali neposredno ukvarjajo.

10.4 FREE FIGHT Z VIDIKA BOLEČINE

C. Jung je trdil, da: "...ni možno doseči višjo zavest brez bolečine" (Draeger, & Smith, 1980). V odnosu do free fighta to lahko pomeni, da je možno preko bolečine, ki jo izkusi človek, človeka spremeniti na boljše. Ta potencial obstaja pri vseh borilnih športih in veščinah. Z ustreznimi prijemi je možno nasilneže in prestopnike spremeniti v prave športnike z izraženo komponento človečnosti. To pomeni, da free fight ponuja priložnost, da marginalne družbene skupine spet vključi v osrčje družbe. O tem integracijskem procesu govori psiholog Berger E.:

"Vprašanje, kako lahko človek, ki ne poseduje bistvenih delov človeške kompetence, postane del človeške družbe, je odvisno od tega, kako ta družba z njim ravna. ...če družba človeku ponudi zatočišče, ga akceptira, mu pomaga, potem se lahko proces integracije, ponovnega vstopa v družbo v določenem časovnem okvirju odvije. Če ta pripravljenost ne obstaja, potem takšen človek ostaja izključen iz družbe in doživi najtežje socialne travme." (Berger, 2007)

Prav bolečina je ena osrednjih tematik, s katero se sooči vsak, ki vstopa v svet free fighta, tudi nasilnež, ki je poprej povzročal bolečine samo drugim, lahko zdaj sam izkusi v okviru športnih pravil, kaj to pomeni dobiti udarec, brco, pasti po tleh. Dobi lastno izkušnjo, da to boli in da vse to, kar je mogoče poprej povzročal s pomočjo nasilja drugim, le ni ta prava alternativa. Da ta koncept preobrazbe drži in deluje, dokazujejo uspehi Lotharja Kannenberga, ki se poslužuje borilnih športov za vzgajanje mladostnikov med 14 in 18 letom iz mladih nasilnežev v športnike, ki spoštujejo druge ljudi in zakon. O tem, kako bolečina deluje na človeka, trdi Hrovat, trener free fighta, naslednje:

"Bolečina, ki jo čutim med treningom, mene osebno, pomirja in deluje katarzično, se notranje očistim, zavem se svojih mej in krhkosti... Prav tako pa je fizično izčrpanje, ki

se ga da doseči v kratkem času enega treninga tako brutalno, da se ti »zresetira računalnik« (glava). Se pravi, paše mi, da v času intenzije ne mislim na nič... je meditacija scena. Ni misli v glavi." (Hrovat, 2007) To pomeni, da lahko bolečina, ki je vsekakor prisotna pri free fightu, očitno lahko naredi iz nasilnežev dobre ljudi iz dobrih ljudi še boljše.

11.5. FREE FIGHT Z VIDIKA ŽIVOSTI

Človek, ki ima največje zasluge za širjenje filozofije »živosti« (alliveness) je prav gotovo Matt Thorton. (<http://www.straightblastgym.com/newbook.htm>) Pri konceptu živosti gre za to, da športniki v borbi trenirajo proti nasprotniku, ki se upirajo. Nasprotni koncepti živosti so »mrtvi drili«, kjer je potek drila več ali manj že vnaprej znan, gre za borbena koreografijo, ki od športnika ne zahteva nobenega ali zelo malo sprotnega prilagajanja trenutni situaciji. Takšen način vadbe najdemo pogosto pri borilnih veščinah kot so tradicionalni karate (sparing na en, dva ali tri korake), wing chun (chi sao drili, nak sao cikel), filipinske veščine (dogovorjeni drili s palicami).

Pogosto so ti drili zelo statične narave, saj napadalec pogosto vztraja v določenih položajih, da lahko nasprotnik v miru dokonča svojo tehniko. Drili lahko dajo vadečemu lažni občutek, da nekaj zna, vendar izvajanje drilov s partnerjem, ki sodeluje ni isto kot športna borba z nasprotnikom, ki se z vso močjo upira.

Pri »živi vadbi«, ki je blizu vsem judoistom, rokoborcem, kimboksarjem, tajskim boksarjem in free fighterjem te statičnosti ni. Športnik se mora nenehno prilagajati trenutni situaciji, nikoli ne ve, kakšen bo nasprotnikov naslednji gib in prav zaradi tega nenehno uri svojo »borbeno inteligenco«.

Osrednji del »žive vadbe« je športna borba, kjer športnik hitro spozna, kaj zanj deluje in kaj ne, medtem ko te pomembne povratne informacije pristaši mrtvih drilov ne dobivajo in zato svoje sposobnosti pogosto ocenjujejo zelo nerealistično. Ali je športnik napredoval ali ne, mu ne pove barva njegovega pasu, certifikat, ki ga je dobil od trenerja, temveč njegov realni športni dosežek v športni borbi.

10.6 FREE FIGHT Z VIDIKA ORGANIZIRANOSTI

Z vidika organiziranosti lahko trdimo, da obstaja na svetu na stotine, če ne na tisoče večjih ali manjših free fight zvez. Na prvi pogled vlada čisti kaos, saj bi človek za eno športno panogo pričakoval eno krovno svetovno zvezo, ki je ni. Torej vlada v posameznih zvezah, v posameznih klubih zelo individualna filozofija, kar je dejansko lahko velika prednost, saj si lahko prav zaradi tega vsak športnik izbere tisti klub, tisto zvezo, ki mu najbolj odgovarja. To pomeni, da ne obstaja ena sama velika organizacija, en sam monopol, ki bi kot pravi Krisnamurti: "...vezala svoje pripadnike izključno nase in s tem pohabljala posameznika in mu preprečila njegovo individualno rast." (Krisnamurti, 1929).

To pomeni, da lahko vsako društvo razvija svojo čisto individualno filozofijo poučevanja, razmišljanja, delovanja, ki ni odvisno od večjega in močnejšega monopola ali krovne zveze, ki bi društvu in s tem športnikom predpisovala, kaj je zanje dobro in kaj ne. Tako premore vsako društvo veliko manevrskega prostora, veliko svobode glede vprašanja s katerimi drugimi društvi se želi povezati, če sploh in na katerih tekmovanjih bodo športniki društva tekmovali. Tudi znotraj društva vlada velika svoboda, nihče ni implicitno vezan samo na eno društvo, saj mnogi free fight borci (tudi v Sloveniji) trenirajo hkrati v različnih klubih, pri različnih trenerjih in tudi tekmujejo na različnih tekmovanjih. Zaradi takšnega pristopa se športnik hitro začne zavedati, da je za svoj napredek v veliki meri odgovoren on sam in ne trener (<http://www.straightblastgym.com/interview01.htm>). Hkrati manjše zveze in tudi posamezni klubi, ki morda sploh niso včlanjeni v kakšno zvezo, prej in hitreje spremenijo svojo politiko, svojo filozofijo delovanja, če to zahteva čas, kar pri velikih zvezah pogosto ni tako.

Tako je možno opaziti kako se med društvi in borcev različnih društev ustvarja "mreža prijateljev" (http://www.straightblastgym.com/interview_04.htm), ki se družijo zaradi prijateljskih vezi in skupnih interesov in ne zaradi neke politike in ideologije določene športne zveze. Zanimivo je, da se na ta način družijo, povezujejo in skupaj trenirajo ter tekmujejo borci na lokalni, regionalni, državni in celo mednarodni ravni. Takšna druženja obstajajo, dokler obstaja prijateljstvo.

Torej free fight scena deluje močno decentralizirano tako na zvezni ravni, ker neke močne in znane mednarodne free fight zveze sploh ni, kot tudi na društveni ravni in ne nazadnje tudi na čisto individualni ravni športnika. To je v športni sferi gotovo zanimiv in svojevrsten pojav, ki bi ga veljalo še dodatno raziskati. V času velikih monopolov, ogromnih korporacij, združevanje gigantov v vseh sferah človekovega delovanja, je ta pojav na področju free fighta gotovo nekaj posebnega, ker gre za odkrito nasprotovanje trenutnim trendom monopolizacije, ogromnih korporacij in koncernov.

10.7 FREE FIGHT Z VIDIKA OSEBNE RASTI

Neil Jaka North pravi, da gre pri free fightu za: "...doseganje stvari, ki si jih želiš in ne za fantaziranje o stvareh, ki bi jih naredil in to vendar ne storiš. Nenehno moraš zapuščati cono udobja in tako postajaš močnejši kot osebnost." (North, 2007). Tako postane free fight orodje, zaradi katerega Thorton trdi, da "...ne treniraš za svojega učitelja, za svoj klub, za publiko ali za čast svojega stila. Delaš to kar delaš samo zase, da bi boljše spoznal samega sebe." (http://www.straightblastgym.com/man_mission.htm)

Za odkrivanje sveta free fighta in s tem za odkrivanje samega sebe je potreben izjemen pogum. "Pogum pomeni, da kljub strahom stopimo v neznano. Pogum ne pomeni biti brez strahu." (Osho, 2001)

Ta pogum je pri free fightu osrednjega pomena. Nenehno se je potrebno soočati z lastnimi strahovi, z lastnim egom. Športni dosežek je tisti, ki povzroči tako pri trenerju kot pri njegovih varovancih transparentnost, zaradi katerega ni blefiranja. Vsaka borba športnika in tudi njegovega trenerja hitro postavi na realna tla. Ni mask v obliki nazivov, mitov, špekulacij, saj vsakdo, tako trener in športnik izgubljata borbo tudi kdaj pred kritično publiko in je to v teh krogih nekaj čisto normalnega, ni tabu tema. Nihče ni Superman, vsakdo je le človek. Izpostaviti se »nag« kot človek brez mask pa zahteva veliko poguma in še več iskrenosti. Zaradi vsega naštetega je free fight odlično sredstvo za osebno rast tako trenerja kot tudi športnikov-borcev.

Naloga dobrega trenerja je, da pomaga svojemu varovancu rasti na vseh področjih, da mu pomaga tudi rasti kot osebnost. Kako? "Tako, da mlademu človeku ponujamo najrazličnejše možnosti in si jih ta izbere zase tisto možnost, ki mu najbolj odgovarja. Za takšen pristop je potrebno imeti ogromno potrpežljivosti. Ni lahko, saj ni nujno, da mladi človek sploh izbere kakšno od ponujenih možnosti." (Rozman, 2007, predavanje)

Naloga dobrega trenerja je, da možnosti, ki jih ponuja svojemu varovancu zastavlja tako, da so malce izven cone udobja, o kateri govori tekmovalec free fighta Neil Jaka North in se zdijo športniku kljub temu dosegljivi. Tako raste in zori športnik kot osebnost. Pri tem pa je potrebno kot pravi Rozmanova : "...nenehno verjeti v dobro človeka, v lučko, ki jo nosi v sebi." (Rozman, 2007)

Trener je tista ključna oseba, ki pomaga pri osebni rasti športnika, zato ni dovolj, če ima razvite samo dve sposobnosti od približno desetih, ki jih zagovarja mag. V. Krevsel, ampak mora tudi sam trener nenehno delati na sebi, se izobraževati in biti ves čas radoveden, vedoželjen, kreativen, saj lahko športniku ponudi samo to, kar nosi tudi sam v sebi in nič več in nič manj.

11.0 TRENUTNE POMANJKLJIVOSTI IN PREDNOSTI SLOVENSKEGA FREE FIGHTA

Ne smemo pozabiti, da je free fight v Sloveniji še dokaj mlad šport, zato so nekateri problemi, ki se pojavljajo v free fight sceni, samo prehodnega značaja, medtem, ko pa so nekateri problemi tudi globalnega značaja.

11.1 POMANJKLJIVOSTI Z VIDIKA IZOBRAŽEVANJA FREE FIGHT TRENERJEV

Ker obstaja komaj nekaj društev in neformalnih središč, kjer se s tem športom ukvarjajo, še ni bila ustanovljena free fight zveza, ki bi med sabo v resničnosti povezala različna društva, kar bi gotovo pripomoglo tudi k večjim finančnim sredstvom s strani države in s tem k večji promociji tega športa. Ker je že na tem nivoju organiziranost free fighta še na dokaj nizki ravni, je razumljivo, da fakulteta za šport (še) ne more ponuditi trenerskega tečaja za trenerja free fighta. Free fight scena je trenutno še prešibka, preskromna glede društev in števila športnikov, ki se s tem borilnim športom ukvarjajo, da bi se to lahko zgodilo. Iz te situacije izvira glavni problem, da v tem trenutku primanjkuje kvalificiranih trenerjev free fighta v Sloveniji. Zato toliko bolj presenečajo vrhunski rezultati Daliborja Anastasova, ki je v intervjuju za www.sportnamreza.com med vrsticami javno izpostavil problem pomanjkanja boljših, predvsem pa kvalificiranih trenerjev.

Ali to pomeni, da so trenerji free fighta, ki poučujejo free fight slabi? Daleč od tega, saj so prav oni tisti, zaradi katerih se je ta šport nasploh pojavil in začel razvijati v Sloveniji. Izobražujejo se, kjer se pač lahko, preko interneta, s pomočjo knjig in revij, DVD-jev, obiskujejo seminarje v Sloveniji in v tujini, skratka, poslužujejo se tega, kar jim je trenutno na voljo.

Zato so nekateri borci te scene pogosto tudi sami svoji trenerji, recimo prav Dalibor Anastasov, ki je hkrati v dvojni vlogi, tako trenerja kot tudi športnika. Hkrati pa nekateri borci trenirajo v različnih društvih in središčih, da bi bili deležni dovolj velikega števila treningov in znanja, po katerega hodijo tudi v druge klube, če ga ne dobijo v matičnem klubu.

Naloga posameznih društev je, da spravijo free fight na takšno raven, da se ustanovi free fight zveza, saj je to verjetno ena redkih poti, da se bo prej ali slej pojavil na fakulteti za šport tudi trenerski tečaj za bodoče free fight trenerje. S pojavom šolanih in dobrih free fight trenerjev bi se potencial slovenske free fight scene, ki ga je še ogromno, gotovo prej uresničil kot brez njih.

11.2. PREDNOST Z VIDIKA IZOBRAŽEVANJA FREE FIGHT TRENERJEV

Hkrati predstavlja največja pomanjkljivost slovenske free fight scene tudi največjo prednost. Prav zaradi trenutnega pomanjkanja inštitucije, ki bi šolala free fight trenerje, so trenerji primorani, da stopajo po poti samouka. Iz tega razloga so se razvijala in se še razvijajo zelo pisane palete najrazličnejših pristopov in konceptov poučevanja in treniranja, saj vsak trener izhaja pri poučevanju iz sebe, iz svojih izkušenj, iz svoje filozofije dojemanja borilnih športov in seveda iz populacije, ki jo poučuje. Na ta način se razvija več različnih modelov poučevanja in treniranja free fighta, kar je gotovo prednost. Vprašanje je ali bi bila ta pestrost zagotovljena, če bi bilo šolanje free fight trenerjev institucionalno monopolizirano? To pomeni, da se v free fight društvih razvijajo trenutno različni pristopi zaradi različnih trenerjev, različne klientele, različne klubske filozofije in seveda različne ciljne usmerjenosti in vizije posameznih klubov.

Tako **vale tudo klub Ljubljana** pod vodstvom Matjaža Hrovata in Simona Zajca posredujeta free fight na visoki rekreativni in ljubiteljski ravni dvakrat na teden. Njuno osrednje vodilo, ko poučujeta free fight je: "Sprosti se. Uživaj!" (Zajc, 2007) Članom poleg veselja do gibanja in treniranja tehnik želita posredovati: "... predvsem občutek, da zmorejo veliko več kot sami mislijo ali kdor koli drug."(Zajc, 2007) Nekateri borci, ki tu trenirajo, imajo sicer izkušnje iz free fight in drugih tekmovalj, vendar tekmovalja niso tista osrednja motivacija, zaradi katere ljudje v tem društvu trenirajo. Poučujeta izključno moške. En trening v tednu je v celoti posvečen "stand-up igri", torej udarcem in borba v klinču, drug trening pa borbi na tleh. Načrta v smislu celoletnega plana dela ni in oba trenerja trening nadaljujeta glede nivoja znanja tam, kjer sta pri prejšnjem treningu nehala. Svoje varovance vzpodbujata, da trenirajo tudi še drugje, v drugih društvih druge borilne veščine in športe, saj to počneta tudi sama

in sta glede tega zelo odprte narave. Oba trenerja poudarjata poleg znanja tehnike, dobre telesne pripravljenosti tudi mentalno plat proste borbe, za katero Zajc S. pravi: "Bolj pomembna pa se mi zdi mentalna plat proste borbe, ker te nauči, da tudi na drugih področjih deluješ po tem principu. S tem mislim, da povsod dopuščaš, da imajo drugi tudi prav, da ne veš vsega, da je neuspeh čisto v redu stvar, če potem vstaneš, da te ne skrbi mnenje drugih in da se ne bojiš izpasti neroden, kadar se učiš nekaj novega."(Zajc, 2007)

Anastasovo društvo je bolj usmerjeno v tekmovalne sfere in se to pozna tudi na treningih, ki so zastavljeni na prvi pogled precej kaotično. Z vidika športnega treniranja bi lahko trdili, da v tem društvu poteka nenehna situacijska vadba, vsakdo dela tisto, kar mu na dan treninga paše. Vadba poteka nekako v duhu reka: "Stori to kar moraš, s tem kar imaš, tam kjer si". Ker je tudi sama free fight borba izredno situacijske narave, je ta način treninga iz tega vidika očitno več kot samo smiselni in opravičljivi. Po drugi strani pa je mogoče opaziti, da zaradi izredno situacijske narave treningov optimum glede izvedbe tehnike vsekakor ni še dosežen in je tukaj na razpolago še kar nekaj potenciala.

Anastasov je uvedel v slovensko sceno free fighta verjetno kar nekaj zanimivih in inovativnih situacijskih vaj. Omembe vredna je recimo vaja, kjer se mora borec leže boriti hkrati proti dvema stoječima nasprotnikoma. Zaradi izredno situacijsko naravnane vadbe Anastasovi borci slovijo po neortodoksnih in učinkovitih tehnikah, ki včasih močno odstopajo od splošno uveljavljenega koncepta golorokega bojevanja.

Leta 2003 je Robert Lisac začel v Velenju v "**laboratoriju**" poučevati majhno žensko skupino free fight. Udeleženske tega projekta so bile stare med 18 in 33 let. V tem času je razvil koncept free fight treningov, ki je bil prilagojen predvsem zahtevam omenjene populacije. To je konkretno pomenilo bistveno manj kontakta med borbo pri udarcih, saj dekleta niso želela hoditi po svetu z modricami. Štiri glavne komponente skoraj vsakega treninga so bile:

1. delo na normalnih in tajskih fokuserjih. Največ so borke vadile udarce s koleni in s komolci ter najrazličnejše brce. Na ta način so hkrati trenirale vzdržljivost ter mišične skupine, ki so ženskam pomembne, namreč trebušne mišice,

mišice zadnjice in mišice nog. Hkrati so dekleta razvila s pomočjo fokuserjev občutek za udarce,

2. grappling stoje in ogromno bobre na tleh,
3. vaje za krepitev celotnega telesa, predvsem trebuha, zadnjice in nog,
4. raztezanje, dihalne vaje.

Glavni cilj te vadbene skupine gotovo ni bilo tekmovanje, ampak ukvarjanje z elementi free fighta s ciljem oblikovati svoje telo, izboljšati svoje psihofizične sposobnosti in imeti se dobro. Poudarek gotovo ni bil na samoobrambni vrednosti, zato je bilo zelo malo sparingov z udarci in zelo veliko sparinga brez udarcev. Ta eksperiment, ki je trajal eno leto, je dokazal, da so tudi ženske zainteresirane za free fight, če se jim ta ponudi v ustrezni modificirani obliki, ki je prikrojen njihovim potrebam in ciljem, ki se pogosto razlikujejo od ciljev in potreb moške populacije.

Zgornji opisi treningov in načina dela trenerjev služi le kot ideja, kako zelo se lahko razlikujejo tehnike, treningi, trenažni pristopi, pedagoški prijemi in cilji znotraj freefighta. Vsak trener free fighta s svojim delovanjem nenehno razvija svoje področje in aspekte, ki so njemu važne, ker enotnega načrta ni, ker ni ne free fight zveze in tudi ne enotnega sistema šolanja free fight trenerjev, kar je iz tega vidika gledano prednost, saj sili trenerje v odkrivanje free fight sveta na sebi lasten način in seveda v nenehno eksperimentiranje z novimi pristopi, kar razvija njihovo kreativnost. Gre za aktivno iskanje znanja, medtem ko ga mnogi trenerji drugih borilnih veščin in športov dobivajo pasivno in zaradi tega pogosto tudi manj ceni.

11.3 PROBLEM MAJHNEGA ŠTEVILA FREE FIGHT DRUŠTEV

Trenutno free fight v raznih pojavnih oblikah poučujejo v naslednjih društvih in središčih:

- Vale Tudo klub Ljubljana
- Anastasovo društvo v Ljubljani
- Makoto
- društvo Petra Cakiča

- Vale Tudo klub Celje
- "laboratorij" v Velenju
- "laboratorij" v Kamniku

Verjetno obstaja še precej neformalnih središč, kjer se ukvarjajo z različnimi oblikami free fighta, pa vendarle je iz naštetih društev razvidno, da jih ni prav veliko. Slabost tega dejstva je ta, da je društev očitno še premalo za ustanovitev free fight zveze, v kateri bi se vsa društva počutila dobro in dostojno integrirana. Hkrati pa se pojavlja vprašanje ali ta interes sploh obstaja? Zaradi te "majhnosti" in majhnega števila aktivnih na tem področju ostaja free fight zaenkrat še marginalna športna zvrst, ki občasno zablesti, ko maloštevilni organizatorji organizirajo kakšno večjo in medijsko odmevno free fight prireditev, ki pritegne večjo množico gledalcev.

11.4 PREDNOST MAJHNEGA ŠTEVILA FREE FIGHT DRUŠTEV

Prednost te situacije je gotovo ta, da je scena še dokaj nerazvita in majhna in s tem tudi pregledna. Človek, ki se ukvarja v Sloveniji s free fightom hitro spozna, kdo je kdo v tej majhni sceni, ki še vedno velja za neko subkulturo v slovenskem športnem prostoru. Seveda vsak borec zagovarja svoj matični klub, pa vendarle mnogi borci hkrati trenirajo v več društvih. Torej obstaja močan trend povezovanja in medsebojne pomoči. Free fight borci so pogosto ponosni, da so del free fight scene, saj vsak ne more trenirati free fighta in to dejstvo gotovo velja kot svojevrsten status tudi med mladimi.

12.0 SKLEP

Free fight je borilni šport, ki je hkrati star in mlad. Star zato, ker segajo zametki in razne inačice tega športa tudi po nekaj tisočletij v preteklost, mlad zato, ker začetki modernega free fighta, kot ga poznamo danes, segajo komaj dva do tri desetletja v preteklost. Free fight, kot ga poznamo danes, je dobesedno prepojen z duhom modernega časa, saj ga v času globalizacije trenirajo športniki po celem svetu, povsod na svoj edinstven način. Hkrati ta šport s svojim ponovnim rojstvom in nenehno rastočo popularnostjo naznanja veliko potrebo ljubiteljev borilnih športov po funkcionalnih tehnikah in borbenih konceptih, po širšem dojemanju borilnih športov, po odkrivanju lastnih meja, po vznemirljivih tekmovanjih in novodobnih zvezdnikov kot so Bas Rutten, Frank Shamrock, Rickson Gracie, Vanderlei Silva, Sakuraba, Fedor in drugi.

Free fight je eden redkih kontaktnih borilnih športov, ki se ukvarja z vsemi petimi borbenimi fazami in v sebi združuje starodavna znanja azijskih in evropskih borilnih veščin in športov, hkrati pa najnovejša spoznanja moderne znanosti glede trenažnih procesov, pedagoških pristopov pri poučevanju free fighta. Pri tem borilnem športu gre za posrečeno sintezo starega in novega, kjer so se stari koncepti in tehnike bojevanja prilagodile današnjemu duhu časa in potrebam modernega človeka in modernega bojevnika. Poglobljeno raziskovanje materije je pokazalo, da free fight ni borilna veščina, temveč borilni šport, saj je namen in cilj borilnih veščin precej drugačen od borilnih športov. Hkrati se free fight razlikuje v mnogih pogledih od tradicionalnih azijskih borilnih veščin, čeprav nekatere tehnike izvirajo prav iz njih.

Iskanje korenin free fighta je pokazalo, da je zgodovina tega športa mednarodnega značaja, da je pestra in raznolika, saj so ji dajale razne kulture, različna ljudstva in različne filozofije ter koncepti dojemanja sveta čisto svojstven pečat. Prav tako preseneča bogata slovenska zgodovina free fight gibanja, ki se je začela komaj z nekaterimi posamezniki, ki so dosegli s svojim neutrudljivim delovanjem in raziskovanjem tisto kritično mejo, kjer free fight počasi stopa iz podzemlja športne scene na površje. Še več, free fight postaja vedno bolj razpoznaven šport v Sloveniji in se lahko pohvali tudi s svojimi prvimi zvezdniki na našem ozemlju, med katere sodi prav gotovo Dalibor Anastasov. Podana zgodovina free- fighta v tem diplomskem

delu gotovo ne more biti popolna, saj je zelo težko priti do relevantnih informacij o free fight sceni v posameznih krajih po Sloveniji, kjer se ta šport morda še vedno izvaja v zasebnih telovadnicah, "dojo-jih" in garažah. O takšnih neregistriranih vadbenih centrih seveda ni veliko podatkov in je bilo potrebno prav zaradi tega razne govorice preverjati s pogovori v živo, s telefonskimi intervjuji. Gre za najboljši približek in prvi poskus sistematiziranja zgodovinskih podatkov o free fightu v Sloveniji.

Vsak šport premore svoje zakonitosti, ki razlagajo zakaj določen šport funkcionira kot funkcionira. V free fightu predstavljajo te zakonitosti borbena načela, ki pojasnjujejo, zakaj se tehnike izvajajo na določen način. Več borbenih načel borec zavestno ali nezavedno pri borbi upošteva, bolj je uspešen, saj borbena načela praviloma določajo izbor tehnike v dani borbeni situaciji.

Free fight kot borilni šport je odprt in spreminjajoč se borbeni sistem, ki se nenehno spreminja in razvija naprej. To je tudi razlog, zakaj free fighta ni možno definirati z točno določenim številom tehnik, ki jih ima na razpolago. Tehnik je toliko, kot je free fight šol oziroma free fight borcev. Nekateri premorejo zelo širok in pisan spekter borilnih tehnik, drugi pa zelo ozek spekter. Vsem tehnikam je skupno to, da spadajo vse v spekter grobe motorike, saj borci pod vplivom adrenalina, zaradi borbenega stresa, pogosto tudi velike utrujenosti, enostavno niso sposobni izvajati tehnik, ki bi temeljile na fini motoriki.

Čeprav free fight borbe slovenskih free fight borcev v ringu izgledajo zelo podobne, se pa vendarle zelo močno razlikujejo trenažni procesi v posameznih klubih. Tako je bilo možno zaznati v free fight struji grobo deljeno tri trenažne pristope in kombinacije le teh pristopov. Pri prvem načinu se je znanje podajalo na osnovi tehnik. Drugi način je zajemal izrazito situacijsko vadbo, kjer so udeleženci treninga svoje znanje pridobivali z opazovanjem drugih, z lastnim preizkušanjem tehnik in s pristopom učenja na osnovi uspehov in neuspehov. Tretji pristop izvira bolj iz konceptualnega poučevanja in učenja, kjer borci poskusijo dojeti globlje mehanizme borbe in na osnovi teh izbirajo tehnike tako med vadbo kot tudi med samo borbo. Najbolj presenetljivo spoznanje ob proučevanju vseh modelov trenažnih procesov, ki se jih trenerji in borci poslužujejo v posameznih klubih je bilo to, da dosega Anastasovo

društvo najboljše tekmovalne rezultate, čeprav vadba ni podvržena nobeni ciklizaciji, nobenim tekmovalnim obdobjem in metode dela niso vnaprej določene. Delo v tem društvu nikakor ne bi mogli označiti za sistematično, kaj šele postopno in prav zaradi tega tako presenečajo vrhunski rezultati Anastasova. Čeprav Anastasovo društvo v mnogih pogledih krši najosnovnejša pravila športne vadbe, pa vendarle počnejo stvari na svoj način pa vendarle učinkovito, sicer Anastasov ne bi dosegal takšne rezultate v Sloveniji in v tujini, kot jih dosega.

V tem kontekstu bi veljalo proučiti, kaj je tisto v Anastasovem pristopu poučevanja in treniranja sebe in drugih, kar omogoča tako dobre rezultate? Ali je potrebno odgovor na to vprašanje iskati prav v izredno situacijski vadbi tega društva? Očitno je free fight zaradi svoje nepregledne širine in nepregledne možnosti uporabe nešteti tehnik gibalno tako široko naravnano, da se ga ne da drugače trenirati kot prav s situacijsko vadbo. Ali ta trditev drži ali ne, bi veljalo eksperimentalno in s tem znanstveno preveriti, saj bi odgovor na to vprašanje lahko bistveno vplival na oblikovanje trenažnega procesa bodočih rodov free fight borcev.

Proučevanje različnih vidikov, iz katerih je možno obravnavati free fight, je pokazal, da free fight ni zgolj gibalna dejavnost, kjer borec izvaja razne udarce, mete, vzvode, ključe in davljenja, temveč mnogo več. Vsa opažanja resno kažejo na to, da gre pri tem športu za borilni šport, ki podan na pravilni način lahko zelo vpliva na način, kako človek dojema svet, kako reagira v konfliktnih situacijah, prav tako na vrednote, ki jih športnik vzporedno z vadbo lahko razvije. Pri proučevanju etike v povezavi s free fightom dejansko ni bilo na voljo ustrezne literature, ki bi zakoličila na tem področju, na kaj je potrebno paziti tako kot trener kot tudi kot borec, da free fight borec ne postane nasilnež, prestopnik, temveč visoko etičen človek, ki se uspešno in na športen način uveljavlja v svetu free fighta kot tudi izven njega. Ker na tem področju ni bilo literature, je avtor te diplomske naloge posegel po mnogih drugih knjigah borilnih športov in borilnih veščinah, da bi tam našel ustrezne odgovore in morebitne vzporednice. Vso iskanje je bilo v večini primerov zaman, saj tovrstne literature enostavno ni bilo ne v angleščini, niti v nemščini, kaj šele v slovenščini. Zato je ta diplomska naloga eden izmed prvih poskusov zbiranja podatkov s tega področja. Ugotovitve in pridobljeni podatki so lahko vpogled tako free fight športu kot tudi

ostalim borilnim športom v svet etike, ki ni omejena samo na eno zvrst golorokega bojevanja.

Hkrati pa je iskanje podatkov o etiki v povezavi z borilnimi športi jasno pokazal, da se daje v svetu borilnih športov nasploh, vsaj na zahodu, prevelik poudarek izključno na fizične aspekte borilnih športov, ki obravnavajo športnika v veliki meri zgolj kot stroj iz katerega je potrebno z ustreznimi trenažnimi procesi iztisniti maksimalni dosežek. Karikirano povedano se v mnogih priročnikih o borilnih športih in borilnih veščinah vse vrti okoli fizične priprave, zelo malo pa se pove o psihološki pripravi borca, še manj pa vzgojnih vidikih s pomočjo katerih je možno kultivirati razvoj etike pri vseh vpletenih, ki se ukvarjajo s free fightom in borilnimi športi nasploh.

Freefight je zelo kontroverzen šport, ki ves čas operira na meji dovoljenega. Prav zaradi tega je vreden večje pozornosti tudi iz sociološkega, psihološkega, kulturološkega in nevrološkega vidika in seveda z vidika športne znanosti. Več različnih pogledov bo obstajalo na tematiko tega borilnega športa, več bo podatkov na osnovi katerih bo možno pozitivno vplivati na nadaljnji razvoj free fighta. Trenutno je v sceni free fighta vse preveč prepuščeno slučaju in manipulaciji neizobraženi javnosti, pohlepni menedžerjem in drugih oseb, ki s svojim ravnanjem negativno vplivajo tako na športnike, trenerje, kot tudi na podobo tega trdega, a pravičnega borilnega športa.

13.0 VIRI IN LITERATURA

1. Andrejew W.M. , E.M. Tschumakov. (1996). *SAMBO...der kraftvolle, russische Kampfsport*. Berlin,Verlag Weinmann. str.11, 152
2. Bohus J. (1986). *Sportgeschichte – Gesellschaft und Sport von Mykene bis heute*, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH, str.19 - 26
3. Centry C. (2002). *NO HOLDS BARRED – The Story of Ultimate Fighting*. Great Britain: MILO BOOKS LTD, str. 66, 70, 77
4. Dolin A. (neznano leto izdaje). *Kempo – die Kunst des Kampfes, Geschichte und Techniken der ostasiatischen Kampfsportarten*. Frechen: Ullstein Buchverlage GmbH, str. 84
5. Draeger D.F., R.W. Smith. (1980). *COMPREHENSIVE ASIAN FIGHTING ARTS*. London: Kodansha International, str. 22
6. Hartmann H., W. Graf.(1979). *Judo Technik Methodik Geist*, Deutschland: Karl Hofmann Verlag, str.215, 224, 219
7. Iatskevich A. (1999). *Russian Judo*, England:Redwood Books, str. X
8. Inokuma I., S. Nobuyuki. (1980). *Best Judo*, Tokyo, New York, San Francisco: Kodansha International LTD., str. 92
9. Inosanto D. (1983). *Absorb what is useful*. Los Angeles: KNOW NOW PUBLISHING COMPANY, str. 1
10. Kernspecht K.R. (1994). *Vom Zweikampf*. Burg/Fehmarn: WU SHU-Verlag Kernspecht, str. 306
11. Kobayashi K., H.E. Sharp. (1984). *The sport of Judo*. Tokyo: Charles E. Tuttle company, str. 89
12. Kraitus P. (1988). *Muay Thai – The Most distinguished Art of fighting*. Bangkok: Asia Books, 211 str.
13. Krevsel V.(2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 7 - 34
14. Kudo K. (1969). *Judo – tehnika metov*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, str.112
15. Kudo K. (1982). *Judo in action – grappling techniques*. Japan: Japan Publications Trading Company, str. 92

16. Lee B. (1991), *Bruce Lee's Jeet Kune Do*, Niedernhausen: Falken-Verlag Gmbh, str. 54, 56
17. Lisac R. (2001). *La Lucha Canaria*. Budo Sensei, 2000, 2, št.4, str. 33
18. Lisac R. (2000). *Vale Tudo "Krvavi šport"*. Budo Sensei, 1, št.3, str.35
19. Lisac R. (2004). *Korak v neznano – pot pogumnih : starodavni taoistični nauki za boljše življenje*, Ljubljana: Šarm, str. 87, 92
20. Little J., (1999). *Chronologie – Sein Leben Jahr für Jahr*. Kampfkunst, 1, št.1 posebna izdaja, str. 9
21. Logar G. (2002). *Umetnost golorokega bojevanja – Ko vam Jackie Chan ploska, Chuck Norris pa od zavisti joče*. Men's Health, 3, št. 12, str. 58
22. Miyamoto M.(1994). *Fünf Ringe – Die Kunst des Samurai – Schwertweges*, München: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf., str. 9
23. Mrgole A. (2003). *Kam z mularijo? Načela kakovosti neformalnega dela z mladimi*, Ljubljana: Založba Aristej, str. 39
24. Neznani avtor. (2000a). *Mike Anderson – Ein halbes Jahrhundert Kampfsportgeschichte*. Kampfkunst, 1, št. 4, str. 25, 27
25. Osho. (2001). *Mut – Lebe wild und gefährlich*. München: Wilhelm Heyne Verlag Gmbh&Co. str. 15
26. Pestalozzi H.A. (1981). *Nach uns die Zukunft*. Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 210
27. Pestalozzi H.A. (2001). *Auf die Bäume ihr Affen*, Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 8
28. Pflüger A. (1987). *Karate 1 – Einführung, Grundtechniken*. Niedernhausen: Falken Verlag, str. 111, 112
29. Rebac Z. (1988). *Thai-Boxen...der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien*. Berlin: Verlag Weinmann, str.9, 13, 46
30. Rossen J. (2003). *The Gracie Revolution*. BLACK BELT, 41, št.2, str. 60
31. Schäfer B. (2000). *Der Weg zur finanziellen Freiheit – In sieben Jahren die erste Million*.Frankfurt/New York: Campus Verlag, str. 149
32. Schönauer G.(2002). *Aussteigen aber wie?* Nürnberg: Institut für Baubiologie, str. 6
33. Sitar V. (2004). *Kikboks : tehnike in zaktike borbe*. Ptuj: Buča d.o.o., 70 str.

34. Šterk K. (1998). *O težavah z mano- Antropologija, lingvistika, psihoanaliza*. Ljubljana: Študentska založba, str. 11
35. Šugman R. (1991). *Šport, njegov kratek zgodovinski oris v svetu in pri nas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 26
36. Taraniš S. (1997). *Boks – plemenita veščina obrambe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 37.
37. Ting L. (1995), *Wing Tsun Kuen*. Burg/Fehmarn: Wu Shu Verlag Kernspecht, str. 24
38. Wedel M. (1990). *Kyokushin Karate – training and fighting*. Eindhoven, Holland: Nikko-Toshogu press, str. 40

Forumi:

1. <http://www.slovaletudo.com/forum/>
2. <http://www.dnobm.com/memb/>
3. <http://forum.mma.si/>

Spletne strani:

1. <http://www.slovaletudo.com>
2. <http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10>
3. <http://slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=10&postdays=0&postorder=asc&start=15>
4. <http://de.wikipedia.org/wiki/Freefight>
5. http://en.wikipedia.org/wiki/Vale_tudo
6. <http://en.wikipedia.org/wiki/Shootfighting>
7. <http://en.wikipedia.org/wiki/Pankration>
8. http://en.wikipedia.org/wiki/Brazilian_Jiu-Jitsu
9. <http://www.dnobm.com>
10. <http://www.dnobm.com/memb/viewtopic.php?t=47>
11. <http://www.dnobm.com/memb/viewtopic.php?t=47>
12. <http://www.karate-brezice.com/valetudo.htm>
13. <http://www.straightblastgym.com>
14. <http://www.straightblastgym.com/aliveness101.html>
15. <http://www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692>
16. http://www.worldblackbelt.com/Living_Legends/Anderson_Mike.asp
17. http://en.wikipedia.org/wiki/Mirko_Filipovi%C4%87
18. http://en.wikipedia.org/wiki/Takedown_%28grappling%29
19. <http://en.wikipedia.org/wiki/Suplex>
20. http://en.wikipedia.org/wiki/Mitsuyo_Maeda

21. http://en.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9lio_Gracie
22. http://en.wikipedia.org/wiki/Rorion_Gracie
23. http://en.wikipedia.org/wiki/Rickson_Gracie
24. http://en.wikipedia.org/wiki/Royce_Gracie
25. <http://www3.telus.net/kevinotoole/history.html>
26. <http://www.historical-pankration.com/article-3.html>
27. <http://www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html>
28. <http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164>
29. http://www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators_01.shtml
30. <http://ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm>
31. http://www.shaolin-wushu.de/main_fr.htm?history.htm
32. http://ejmas.com/jwma/articles/2000/jwmaat_kautz_0100.htm
33. http://ejmas.com/jwma/articles/2000/jwmaat_roberts_0400.htm
34. <http://www.esv.ch/geschichte.php>
35. http://www.aemma.org/onlineResources/paschen/contents_body.htm
36. http://www.aemma.org/onlineResources/library_17c_body.htm
37. http://www.mmaringreport.com/index.php?option=com_content&task=view&id=364&Itemid=76
38. <http://www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1>
39. <http://www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html>
40. <http://www.srcf.ucam.org/cukbs/savate.htm>
41. <http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml>
42. <http://www.bridgemansavate.com/H1historical.html>
43. <http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml>
44. http://www.extremeproports.com/MMA/wrestling_styles.html
45. <http://www.scientificwrestling.com/>
46. <http://farmerburns.com/hookers.html>
47. http://www.kahnertverlag.de/html/jim_arvanitis.html
48. <http://ufc-ultimate-fighting.gungfu.com/>
49. http://www.pridefc.com/pride2005/whats_about01.htm (1
50. <http://www.adcombat.net/adnet/Wrestling/>
51. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=2912>
52. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=2853>
53. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3504>
54. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3851>
55. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=4106>
56. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=4527>
57. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=95&postdays=0&postorder=asc&start=15>
58. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=92>
59. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=90&postdays=0&postorder=asc&start=15>
60. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=107>
61. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?t=111&postdays=0&postorder=asc&start=15>

62. <http://www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236>
63. <http://www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html>
64. <http://fcfighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459>
65. <http://www.tonyblauer.com/>
66. <http://www.petercakic.com/>
67. <http://www.slovaletudo.com/forum/viewtopic.php?p=337&sid=1ffdca4913f9631698e6dfc5bd87db75>
68. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=4527>
69. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3539>
70. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&EventID=3673>
71. <http://www.sherdog.com/fightfinder/fightfinder.asp?search=yes&FighterID=19440>
72. http://www.andogymkranj.si/tekmovanja_271104.php
73. http://www.andogymkranj.si/tekmovanja_041205.php
74. http://www.andogymkranj.si/tekmovanja_090406.php
75. <http://www.durchboxen.de>
76. <http://www.3sat.de/>
77. http://portal.unesco.org/education/en/ev.phpURL_ID=36790&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
78. <http://www.straightblastgym.com/newbook.htm>
79. <http://www.straightblastgym.com/interview01.htm>
80. http://www.straightblastgym.com/man_mission.htm
81. <http://www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107>
82. http://www.kimura.si/?page_id=2

TV – oddaje

1. Berger E. (intervju). (2007, 23. januar) *Zeit im Bild 2* [Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.
2. Bühler (vodja oddaje). (2006) Bühler Begegnungen – Ist der Mensch ein Sklave seines Gehirns, Herr Spitzer? [Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.
3. Turnher I. (voditeljica). (2007, 17.januarja) *Zeit im Bild 2* [Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria

Razgovori:

- Anže Klobčaver - varnostnik, raziskovalec ruske borilne veščine systema
- Aljoša Gorup - predsednik društva naprednih obrambno-borilnih metod in učitelj Street Surviving Systems
- Dalibor Anastasov - najuspešnejši free fight borec v Sloveniji, trener Anastasov Teama.
- Danis Robert - trener juda
- Fister Klemen - free fight tekmovalec, trener v Anastasovem društvu.
- Gregor Rojc - trener vale tudo v Celju
- Joland Orož - član vale tudo klub Ljubljana in član Anastasovega društva
- Kauzar Mirko - trener Shotokan karateja, maser
- Robert Simonič - vojak, ustanovitelj ZAŠČITE, soustanovitelj neformalnega društva "laboratorij"
- Matjaž Hrovat - ustanovitelj in trener vale tudo Kluba Ljubljana
- Neil Jaka North - free fight borec
- Peter Nikolič - trener BJJ in vale tudo
- Pinter Franjo - soustanovitelj neformalnega društva »laboratorij«
- Samo Krajnc - policist, karateist
- Simon Zajc - ustanovitelj in trener vale tudo kluba Ljubljana
- Sanja Rozman - predavateljica in terapevtka
- Toni Šude - novinar na spletni strani www.mma.si
- Trotošek Luka - trener tajskega boksa, član Anastasovega društva, ustanovitelj "laboratorija" v Kamniku
- Zdenka Čok - avtorica PROGRAMA POSLOVNE IN OSEBNE ODLIČNOSTI®