

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

OGNJEN SAJE

Ljubljana, 2016



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Borilni športi

# **HARAI-GOSHI OD UČENJA DO TEKMOVANJA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Stojan Burnik

Avtor dela:  
OGNJEN SAJE

Ljubljana, 2016

## ZAHVALA

Za pomoč in usmerjanje pri izdelavi diplomskega dela se zahvaljujem mentorju dr. Damirju Karpljuku in somentorju prof. Jožefu Šimenku.

Za lektoriranje se zahvaljujem Katarini Košir in Mariji Plut.

Zahvaljujem se svoji družini, ki me je v času študija na Fakulteti za šport podpirala in mi stala ob strani.

**Ključne besede:** ju-jitsu, harai-goshi, napake, kombinacija tehnik, proti tehnike

## **HARAI-GOSHI: OD UČENJA DO TEKMOVANJA**

**Ognjen Saje**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je predstaviti met *harai-goshi*, ki velja za enega najbolj vsestranskih metov in se tudi zelo pogosto uporablja na največjih tekmovanjih. Diplomsko delo, v katerem sem povzel najpomembnejše informacije o tem metu, sem izdelal s pomočjo obstoječe literature.

Delo se prične s predstavitvijo zgodovine ju-jitsa v svetu in pri nas, predstavljeni so tudi najboljši dosežki slovenskih tekmovalcev na največjih tekmovanjih. Na kratko so opisani tekmovalni sistemi in njihove glavne značilnosti. V nalogi je met *harai-goshi* najprej predstavljen kot tehnika. Izvedba meta je opisana po fazah: *kuzushi* (poteg), *tsukuri* (vstop) in *kake* (met). V slikah so predstavljene najpomembnejše značilnosti in opisane zahteve pri izvedbi meta. Povzel sem najpogostejše napake, ki se pojavijo v procesu treninga, predstavil vzroke zanje in način njihovega odpravljanja. Poleg tega je predstavljena tudi razlika med šolsko in tekmovalno izvedbo meta. Na koncu so predstavljene še nekatere različice meta *harai-goshi* z izvedbo različnih prijemov, povezave z drugimi meti in proti meti.

**Key Words:** ju-jitsu, harai-goshi, mistakes, combination technics, counter technics

## **HARAI-GOSHI: FROM LEARNING TO COMPETITION**

**Ognjen Saje**

### **ABSTRACT**

The purpose of this thesis is to introduce the throw Harai Goshi which is known as one of the most versatile throws, and is commonly used in highest ranking competitions.

With help of currently accessible literature I summed up the most important information about this throw.

The thesis starts with the presentation of ju-jitsu history in the world and in our country. I presented the biggest achievements of Slovenian competitors on biggest competitions. I briefly described competitive systems and their main features. In thesis I first presented the throw Harai Goshi as a technique. Execution of the throw is described in phases: *kuzushi* (the pull), *tsukuri* (the entry) and *kake* (the throw). The pictures represent the most important characteristics and requirements for the execution of the throw. I summarized the most common mistakes that occur in the process of training and presented the causes for them as well as the ways to eliminate the mistakes. I also presented the difference between the school and competitive execution of the throw.

Finally I presented some variations of the throw Harai Goshi with implementation of various approaches, connections with other throws and counter throws.

## Kazalo

<b>1. UVOD</b> .....	<b>8</b>
1.1. ZGODOVINA JU-JITSA V SVETU .....	8
1.2. ZGODOVINA JU-JITSA PRI NAS .....	11
1.4. ŠTEVILO KATEGORIZIRANIH ŠPORTNIKOV V JU-JITSU.....	18
1.5. NOSILCI NAJVIŠJIH STOPENJ MOJSTRSKIH PASOV V SLOVENIJI .....	18
1.6 TEKMOVALNI SISTEM JU-JITSA.....	20
1.6.1 BORBE.....	21
1.6.2 DUO-SISTEM.....	21
1.6.3 NE-WAZA.....	22
1.7. BORILNA VEŠČINA IN BORILNI ŠPORT .....	22
1.8. PREDMET IN PROBLEM TER NAMEN DELA.....	23
<b>2. METODE DE LA</b> .....	<b>25</b>
<b>3. RAZPRAVA</b> .....	<b>26</b>
3.1. ZGODOVINA IN NASTANEK META .....	26
3.2 HARAI-GOSHI .....	27
3.3. MET HARAI-GOSHI, KOT JE OPISAN V NAGE-NO-KATI .....	29
3.4. KLJUČNE MIŠIČNE SKUPINE, KI SO DELUJEJO PRI IZVEDBI META .....	30
3.4.1. RUŠENJE RAVNOTEŽJA .....	30
3.4.2. VSTOP .....	31
3.4.3. MET.....	32
3.5. UČENJE META.....	33
3.5.2. PRIPRAVLJALNA VAJA ZA POTEK (KUZUSHI) .....	37
3.5.2. PREDVAJE ZA UČENJE META.....	39
3.5.2.1. PREHITEVANJE Z BOKOM .....	39
3.5.2.2. VLEČENJE NASPROTNIKA PREKO BORILNE POVRŠINE.....	40
3.5.2.3. POTISKANJE IZVEN OMEJENEGA PROSTORA.....	41
3.5.2.4. GIBANJE PO OBODU KROGA, LOVLJENJE NASPROTNIKA .....	42
3.6. POTEK (KUZUSHI) .....	43
3.7. VSTOP (TSUKURI).....	45
3.8. MET (KAKE) .....	47
3.9. NAPAKE: VZROK, POSLEDICA IN ODPRAVLJANJE.....	48
3.9.1. PRENIZEK POTEK ROK .....	48
3.9.2. PUŠČANJE DESNE ROKE ZADAJ .....	49
3.9.3. POGLED V TLA.....	50
3.9.4. KRČENJE NOGE V KOLENU PRI ZAMAHU.....	51

3.9.5. SLABO RUŠENJE RAVNOTEŽJA UKEJU .....	53
3.10 RAZLIKA MED ŠOLSKIM IN TEKMOVALNIM HARAI-GOSHI-JEM.....	54
3.11. SPECIALNA TELESNA PRIPRAVA ZA MET HARAI-GOSHI.....	59
3.11.1. VAJE ZA POTEG Z ELASTIČNIMI TRAKOVI.....	59
3.11.2. SIMULACIJA RUŠENJA RAVNOTEŽJA (UCHI-KOMI POTEG) .....	60
3.11.3. KREPITEV HRBTNIH MIŠIC .....	61
3.12. RAZLIČNI PRIJEMI ZA KIMONO PRI IZVEDBI META .....	62
3.12.1. PRIJEM KIMONE NA HRBTU .....	63
3.12.2. ENOSTRANSKI HARAI-GOSHI .....	65
3.12.3. HARAI GOSHI SAMO S PRIJEMOM ZA OVRATNIK .....	66
3.13. KOMBINACIJA TEHNIK.....	68
3.13.1. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI V HARAI-GOSHI .....	68
3.13.2. O-UCHI GARI V HARAI-GOSHI .....	70
3.13.3. O-SOTO-GARI V HARAI-GOSHI.....	72
3.14. PROTI TEHNIKE METU HARAI GOSHI .....	73
3.14.1 HARAI GOSHI V USHIRO GOSHI.....	73
3.14.2 HARAI-GOSHI V O-SOTO-GARI.....	75
<b>4. SKLEP.....</b>	<b>77</b>
<b>5 VIRI.....</b>	<b>78</b>

## 1. UVOD

Ju-jitsu je ena najstarejših borilnih veščin, ki se je večinoma razvijala in uporabljala v veliki tajnosti. Izvira iz Japonske, kjer so jo razvili v času samurajev. Takšne borilne veščine so se začele razvijati zaradi potrebe po varovanju sebe in svoje lastnine brez uporabe orožja. Tako so se pojavili tudi različni načini, kako pridobiti premoč nad nasprotnikom, in sicer tudi s pomočjo metov. Čeprav obravnavanega meta v »starem« ju-jitsu ni, ker ga je predstavil šele ustanovitelj juda Jigoro Kano, pa je v današnjem ju-jitsu in judu ena izmed najatraktivnejših in najuporabnejših tehnik. V slovenskem jeziku ne obstaja literatura, ki bi ta met predstavila v celoti in sicer od samih osnov, ki se zahtevajo za izvedbo, do napak, ki se pojavljajo, in načinov, kako jih odpraviti. Prav tako ni opisanih različnih izvedb, kombinacij, obramb in proti tehnik meta.

### 1.1. ZGODOVINA JU-JITSA V SVETU

Začetek in razvoj ju-jitsa je ena izmed tistih zgodovinskih tem, ki jim ne moremo točno določiti datuma in kraja izvora. Obstaja namreč mnogo različnih teorij in zapisanih zgodb o tem, kje in kako se je ta veščina pojavila. Dejstvo pa je, da je bila v času svojega razcveta kot veščine eden ključnih pojavov, brez katerega bi bila podoba današnjega vzhoda nedvomno drugačna. To morda najbolje povzame naslov članka, ki sem ga srečal pri odkrivanju zgodovine te veščine. Ta pravi: »Ju-Jitsu: Rojstvo na bojišču« (Grant, 2011). Menim, da ta naslov dovolj jasno pove, v kakšnih okoliščinah je veščina nastala in čemu je bila prvotno namenjena.

Vsem teorijam so skupna nekatera dejstva: to je borilna veščina, ki prvenstveno uporablja metodo boja brez orožja in kombinira različne brce, sunke, vzvode, davljenja, mete in prijeme za obvladovanje nasprotnika ali več njih (Jujutsu, 2016).

Po nekaterih zapisih in legendah naj bi se ta borilna veščina pojavila v obdobju nenehnih bojev med klani na Japonskem, ki je trajalo približno dvesto let. V tem času se je razvijala na bojišču v neposrednem bližnjem boju, kjer uporaba orožja ni bila učinkovita. V svoji čisti prvinski obliki veščina kot taka ni učila udarcev, razen tistih v

vitalne dele telesa, temveč se je močno orientirala na mete, vzvode in davljenja, saj je bila uporaba udarcev in brca neučinkovita proti nekemu, ki je nosil oklep (Slika 1). Ta originalna šola ju-jitsa (na primer *Takenouchi ryu*) je dajala tudi velik poudarek na obrambo in protinapad na dolgo orožje, kot so meči in sulice, ter na uporabo nožev, bodal in podobnega majhnega orožja (Jujutsu, 2016).



Slika 1. Samuraj v oklepu (Wikipedia, 2016).

V 17. stoletju se je v času Edo obdobja (1603–1868) odnos do orožja spremenil. Orožje je bilo pod vladavino šogunov Tokugawa, ki so bili na oblasti v tem obdobju, močno omejeno in po večini prepovedano. V tem času so orožje in oklepi postali neuporabni, dekorativni predmeti. Tako se je lahko neoborožena borba razcvetela kot oblika samoobrambe, poleg tega pa so se razvile tehnike, ki so se prilagodile spremenjeni situaciji obrambe proti neoboroženemu napadalcu. Tu so se pojavile tehnike kot so brce, udarci in sunki, ki jih prej tako rekoč sploh ni bilo, saj so bili udarci prej osredotočeni samo na vitalne točke nad rameni, kot so oči, vrat in zadnji del vratu. Konec 17. stoletja se je število udarjalnih tehnik v ju-jitsu močno zmanjšalo zaradi mnenja, da so premalo učinkovite in da zanje porabimo preveč energije. Namesto tega se je ju-jitsu primarno uporabljal kot distrakcija nasprotnika ali način, kako ga spraviti iz ravnotežja ter nato nadaljevati z vzvodom, obvladovanim prijemom, davljenjem ali metom. Takrat so številne šole prikazovale svojo premoč tako, da so se medsebojno izzivale na dvoboje, kar je postalo popularno v vrstah vojščakov, ki so bili sedaj združeni pod eno vlado. Iz teh dvobojev se je razvil *randori* (športna borba), ki je bil namenjen treningu brez tveganja kršitve zakona, poleg tega pa se je mnogo različnih stilov in šol razvilo iz medsebojnih dvobojev, pri katerih ni bil namen poškodovati ali ubiti nasprotnika (Jujutsu, 2016).

Izraz ju-jitsu ni bil v uporabi do 17. stoletja, po tem času pa je postal sinonim za mnogo različnih prijemalnih disciplin in tehnik. Pred tem je bilo mnogo različnih imen kot so: *kumiuchi* (grabljenje), *taijutsu* (telesna umetnost), *yawara* (mehkoba), *torite* (ujeti roko) in tudi *judo* (pot mehkobe – tj. judo, ki se je pojavil 1724, skoraj dve stoletji preden je Jigoro Kano ustanovil moderni *Kodokan judo*) (Jujutsu, 2016).

Ju-jitsu, ki je bil razvit v obdobju Muromachi (1333–1573) oziroma Sengoku obdobju (1467–1603), se danes imenuje stari oziroma ju-jitsu starega stila. Takrat ta stil ni bil neoborožena borba, ampak bolj sredstvo, kako se malo oboroženi vojščak lahko spopade z močno oboroženim in z oklepom odetim vojščakom, kot so bili samuraji. Pogosto se je namreč dogajalo, da samuraji niso mogli uporabiti svojega dolgega meča ali kopja zaradi bližine nasprotnika. V takšnih okoliščinah se je pojavila potreba po uporabi kratkega bodala in razvoju prijemalnih tehnik (Jujutsu, 2016).

Glavna razlika od današnjega ju-jitsa je ravno uporaba majhnega orožja v borbi oziroma na bojišču in zelo ozka uporaba brca in udarcev zaradi nošenja oklepa, razen udarcev po vratu, očeh ali genitalijah (Jujutsu, 2016).

*Gendai ju-jitsu* oziroma moderni ju-jitsu, kot ga poznamo danes, je razvit iz ju-jitsa, ki je nastal v Edo obdobju, kot je opisano zgoraj. Razvit je bil za borbo proti neoboroženemu nasprotniku brez oklepa in v okolju, ki ni bilo vojaško bojišče. S tem pa so borci pričeli v večji meri uporabljati udarce in brce, saj so se spopadali z normalno oblečenimi nasprotniki in ne vojščaki v oklepih. Občasno se je v izobraževanje vključevalo tudi uporabo skritega orožja, kot so noži in železne pahljače (Jujutsu, 2016).

Zgolj kot zanimivost naj še omenim, da je bilo v obeh, torej Sengoku in Edo ju-jitsu, razvita tako imenovana *hojo waza*, ki vrv uporablja kot sredstvo za obvladovanje: za vezanje ali davljenje nasprotnika. V večini današnjih šol ju-jitsa se je ta veščina izgubila, jo pa še vedno uporabljajo policijske sile v Tokiu (Jujutsu, 2016).

*Gendai ju-jitsu* oziroma moderni ju-jitsu danes predstavlja temelj mnogim specialnim policijskim sistemom po svetu. Morda najbolj znana je *keisatsu jutsu* (policijska umetnost) oziroma *taiho jutsu* (umetnost vklepanja), ki se jo učijo v tokijski policiji. (Jujutsu, 2016). Iz ju-jitsa izhajajo še *aikido*, *bartitsu*, *judo*, *brazilski jiu-jitsu*, *sambo* in ostale moderne šole ju-jitsa (Jujutsu, 2016).

## 1.2. ZGODOVINA JU-JITSA PRI NAS

Pred drugo svetovno vojno sta ju-jitsu pri nas gojila le žandarmerija in policija, pa še to v zelo skromni obliki, medtem ko je bil ju-jitsu v Evropi že zelo razvpit (Škraba, 1980).

Med prve ljubitelje pri nas moramo šteti Antona Kosa iz Ljubljane, ki je nastop v ju-jitsu prvič videl leta 1920 v Avstriji in je bil nad videnim navdušen. Zbiral je literaturo in pripravljaj predavanja o ju-jitsu, ker pa o takratni širitvi in vadbi tega športa ni podatkov, lahko predvidevamo, da je ostalo le pri zametkih (Škraba, 1980).

Leta 1942 je Oto Baumgarten, asistent na Visoki šoli za telesno kulturo na Dunaju, pričel z organizirano vadbo ju-jitsa, ki je potekala trikrat tedensko. Njegovi učenci, predvsem Tone Žlender in profesor Požar, so po letu 1948 vodili prve tečaje samoobrambe (Škraba, 1980).

Prvi organiziran tečaj, ki je trajal mesec dni in je bil namenjen takratnim slovenskim miličnikom, sta leta 1951 izvedla Slavko Kovič in Franc Strmšek v Begunjah. Udeleženci tega tečaja so nato prenašali pridobljena znanja med sodelavce v takratni narodni milici (Žaberl, 1984). Slavko Kovič in Franc Strmšek sta se redno udeleževala tečajev v tujini, kjer sta leta 1959 v Švici pridobila mojstrski pas (Žaberl, 1984).

Leta 1983 je bil na Debelem rtiču ustanovljen Kolegij mojstrov samoobrambe, kjer so izdelali pravilnik o opravljanju izpitov in podeljevanju pasov delavcem organov za notranje zadeve. Člana kolegija sta bila tudi Miro Deželak in Peter Miklič, ki sta se leta 1983 udeležila seminarja v Švici (Žaberl, 1984).

Leta 1988 je bilo organizirano prvo republiško prvenstvo Slovenije v ju-jitsu borbah in prikaznih tehnikah, ki je bilo organizirano izven krogov milice in vojske. Tekmovanje je potekalo 21. maja 1988 v dvorani Tivoli v Ljubljani. Naslednje leto je bilo organizirano še drugo prvenstvo, med leti 1990 in 1993 pa tekem v civilnih krogih ni bilo (Toplak, 2010).

Slovenska ju-jitsu zveza (v nadaljevanju JJZS) je nastala in se pridružila JJIF (Ju-Jitsu International Federation) leta 1995. Od takrat je postal ju-jitsu bolj poznani širši javnosti, saj je bil pred tem omejen samo na policijo in vojsko. V letih 1993 in 1994, ko JJZS še ni bila ustanovljena, so se naši tekmovalci udeleževali tekmovanj kot sekcija Judo zveze Slovenije (Toplak, 2010). Od leta 1995 pa se slovenski predstavniki redno udeležujejo vseh velikih mednarodnih tekmovanj.

V Sloveniji je trenutno aktivnih 17 klubov, ki so vključeni v Ju-jitsu zvezo Slovenije (Arhiv ju-jitsu zveze Slovenije, 2016).

### 1.3. NAJVEČJI USPEHI ŠPORTNIC IN ŠPORTNIKOV V JU-JITSU

V nadaljevanju so prikazani rezultati, ki so jih dosegli tekmovalci v ju-jitsu na večjih uradnih tekmovanjih – brez mednarodnih turnirjev, in sicer od prvega tekmovanja pod panožno zvezo do Mladinskega svetovnega prvenstva v Madridu 2016. Prikazani so samo dobitniki medalj.

Tabela 1.

Seznam tekmovanj in osvojenih medalj na velikih tekmovanjih v ju-jitsu borbah in duo-sistemu (Arhiv ju-jitsu zveze Slovenije 2016)

DATUM	KRAJ IN VRSTA	TEKMOVALCI	KATEGORIJA	MESTO
1993	COPENHAGEN (DEN)	Željko Pavlica	borbe	2. mesto
1994	BOLOGNA (I)	Novak Grega	duo-moški	1. mesto
	SP	Majhen Aleksander	duo-moški	1. mesto
		Pavlica Željko	borbe	3. mesto
		Trivunovič Janko	borbe	2. mesto
1995	ATHENE (G)	Novak Grega	duo-moški	1. mesto
	EP	Majhen Aleksander	duo-moški	1. mesto
1996	PARIS (FRA)	Pignar Jure	duo-moški	1. mesto
23.-24. 11.	SP	Pivec Tomaž	duo-moški	1. mesto
1997	LAHTI (FIN)	Rizvič Zlatko	borbe	3. mesto
15.-16. 8.	WORLD GAMES			
	(SVETOVNE IGRE)			
1998	BERLIN (D)	Tilen Oštir	borbe	3. mesto
21.-22. 11.	SP			
1999	LEEDS (GB)	Gorazd Kostevc	duo-mešani	3. mesto
27.-28. 11.	EP	Vanja Preskar	duo-mešani	3. mesto
		Rizvič Zlatko	Borbe	3. mesto
		Marko Krajnc	Borbe	3. mesto
2000	COPENHAGEN (DEN) SP	Peter Petrovič	Borbe	2. mesto
25.-26. 11.		Peter Bevc	Borbe	2. mesto
2001	AKITA (JAP)	Bevc Peter	Borbe	3. mesto
16.-	WORLD GAMES			

DATUM	KRAJ IN VRSTA	TEKMOVALCI	KATEGORIJA	MESTO
26.11.				
	(SVETOVNE IGRE)			
2001	GENOVA (ITA)	Kink Dejan	duo-moški	2. mesto
16.- 19.11.	EP	Kostevc Gorazd	duo-moški	2. mesto
2002	PARIS (FRA)	Bevc Peter	Borbe	2. mesto
25.- 26.5.	EURO CUP	Rizvič Zlatko	Borbe	3. mesto
		Kink Dejan	duo-moški	3. mesto
		Kostevc Gorazd	duo-moški	3. mesto
2003	HANAU (GER)	Kink Dejan	duo-moški	2. mesto
7.-8.6.	EP	Kostevc Gorazd	duo-moški	2. mesto
		Rizvič Zlatko	Borbe	3. mesto
		Bevc Peter	Borbe	3. mesto
2004	MARIBOR (SLO)	Milutinovič Dragan	Borbe	2. mesto
29.- 30.5.	EURO CUP	Šikonja Marko	Borbe	3. mesto
		Kostec Gorazd	duo-moški	3. mesto
		Kink Dejan	duo-moški	3. mesto
2004	MADRID (ESP)	Preskar Vanja	duo-ženske	3. mesto
28.- 30.11.	SP	Preskar Vita	duo-ženske	3. mesto
		Kink Dejan	duo-moški	3. mesto
		Kostevc Gorazd	duo-moški	3. mesto
		Šikonja Marko	Borbe	2. mesto
		Milutinovič Dragan	Borbe	2. mesto
2005	WROCLAW (POL)	Kostevc Gorazd	duo-moški	1. mesto
3.-5.6.	EP	Kink Dejan	duo-moški	1. mesto
2005	SOFIJA (BUG)	Rizvič Zlatko	Borbe	3. mesto
	SP POLICE			
2005	HANAU (GER)	Cešek Andrej	Borbe	2. mesto
	SP U21	Derenda Matic	duo-mešani	3. mesto
		Ferenčak Andrejka	duo-mešani	3. mesto
		Ferenčak Maja	Borbe	3. mesto
		Jerman Lea	Borbe	3. mesto
		Pahovnik Andrej	Borbe	3. mesto
2006	BIELSKO-BIALA (POL)	Jerman Lea	Borbe	2. mesto
	MEP	Jerman Lea	Borbe	2. mesto
		Cokan Marko	Borbe	3. mesto
		Cešek Andrej	Borbe	1. mesto
		Resanovič Iva	Borbe	1. mesto
		Jakše Andreja	Borbe	3. mesto
		Čutuk Tadej	Borbe	3. mesto
		Pšeničnik Peter	Borbe	3. mesto
		Hotko Sandi	Borbe	3. mesto

DATUM	KRAJ IN VRSTA	TEKMOVALCI	KATEGORIJA	MESTO
		Vrbek Tadej	Borbe	3. mesto
		Berisha Astrid	Borbe	3. mesto
		Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
		Žerjav Matej	duo-moški	2. mesto
		Kovačič marko	duo-moški	2. mesto
		Derenda Matic	duo-mešani	2. mesto
		Ferenčak Andrejka	duo-mešani	2. mesto
2007	TORINO (I)	Strnad Tamara	Borbe	2. mesto
	EP			
2007	HANAU (GER)	Ferenčak Andrejka	duo-mešani	1. mesto
	SMKP	Derenda Matic	duo-mešani	1. mesto
		Pšeničnik Peter	Borbe	1. mesto
		Resanovič Iva	Borbe	3. mesto
		Pungaršek Tamara	Borbe	3. mesto
		Resanovič Iva	Borbe	3. mesto
		Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
2008	ANTWERPEN (B)	Strnad Tamara	Borbe	2. mesto
10.-11.5.	ODPRTO EP		Borbe	
2008	MARIBOR (SLO)	Artelj Žan	Borbe	2. mesto
23.5.-25.5.	EP U18 IN U21	Žerjav Matej	Borbe	2. mesto
		Jerman Patricija	Borbe	3. mesto
		Vončina Maja	Borbe	3. mesto
		Stiplošek Barbara	Borbe	3. mesto
		Motoh Julijan	Borbe	3. mesto
		Kolarič Tilen	duo-moški	3. mesto
		Božičnik Andraž	duo-moški	3. mesto
		Pungaršek Tamara	Borbe	1. mesto
		Resanovič Iva	Borbe	1. mesto
		Pšeničnik Peter	Borbe	1. mesto
		Jakše Andreja	Borbe	2. mesto
		Jerman Lea	Borbe	3. mesto
		Barbarič Tamara	Borbe	3. mesto
		Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
2009	PODGORICA (MNT)		Borbe	
30.-31.5.	EP	Strnad Tamara	Borbe	2. mesto
		Sabina Predovnik	Borbe	1. mesto
2009	Atene (GR)			
27.-29.11.	MSP	Ferenčak Andrejka	duo-mešani	1. mesto
		Derenda Matic	duo-mešani	1. mesto
		Božičnik Andraž	duo-moški	2. mesto
		Kolarič Tilen	duo-moški	2. mesto
		Barbarič Tamara	Borbe	2. mesto

DATUM	KRAJ IN VRSTA	TEKMOVALCI	KATEGORIJA	MESTO
		Resanovič Iva	Borbe	2. mesto
		Knezič Matej	Borbe	2. mesto
		Jerman Patricia	Borbe	3. mesto
		Laznik Anja	Borbe	3. mesto
		Pirc Irma	Borbe	3. mesto
		Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
2010	Dunaj (AUT)			
	KMEP	Stiplošek Barbara	Borbe	3. mesto
		Laznik Anja	Borbe	3. mesto
		Božičnik Andraž	duo-moški	3. mesto
		Žabjek Jure	duo-moški	3. mesto
		Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
		Jerman Patricia	Borbe	2. mesto
		Barbarič Barbara Tamara	Borbe	2. mesto
		Resanovič Iva	Borbe	3. mesto
2010	Peking (CHI)	Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
	WG	Strnad Tamara	Borbe	3. mesto
		Ferenčak Andreja	duo-mešani	3. mesto
		Derenda Matic	duo-mešani	3. mesto
2010	St Petersburg (RUS)		borbe	
	SP	Lah Benjamin		3. mesto
		Strnad Tamara	borbe	2. mesto
2011	Cali (KOL)	Predovnik Sabina	Borbe	3. mesto
	SP		Borbe	
2011	Gent (BEL)	Toplak Tim	Borbe	1. mesto
	KMSP	Jelič Lara	Borbe	3. mesto
		Laznik Anja	Borbe	3. mesto
		Obradovič Žan	duo-moški	2. mesto
		Žabjek Jure	duo-moški	2. mesto
		Jerman Patricia	Borbe	1. mesto
2011	Maribor (SLO)	Lah Benjamin	Borbe	1. mesto
	EP	Predovnik Sabina	Borbe	1. mesto
		Jerman Patricia	Borbe	3. mesto
2012	Genova (ITA)	Jelič Lara	Borbe	3. mesto
	KMEP	Stiplošek Barbara	Borbe	3. mesto
		Obradovič Žan	duo-moški	1. mesto
		Žabjek Jure	duo-moški	1. mesto
2012	Dunaj (AUT)	Lah Benjamin	Borbe	2. mesto
	SP	Jerman Patricia	Borbe	3. mesto
2013	Bukarešta (ROM)	Toplak Tim	Borbe	1. mesto
	KMSP	Besal Sara	duo-ženske	3. mesto
		Delač Patricija	duo-ženske	3. mesto
		Stiplošek Barbara	Borbe	2. mesto
		Marinič Enej	Borbe	3. mesto
		Pirc Irma	Borbe	2. mesto
2014	Lund (SWE)	Zupančič Jan	duo-moški	1. mesto
	KMEP	Strnad Krištof	duo-moški	1. mesto

DATUM	KRAJ IN VRSTA	TEKMOVALCI	KATEGORIJA	MESTO
		Besal Sara	duo-ženske	2. mesto
		Delač Patricija	duo-ženske	2. mesto
		Laznik Anja	Borbe	1. mesto
		Marinič Enej	Borbe	3. mesto
2014	Bukarešta (ROM)	Lah Benjamin	Borbe	1. mesto
	EOC	Obradovič Žan	duo-sistem	3. mesto
		Žabjek Jure	duo-sistem	3. mesto
2014	Pariz (FRA)	Lah Benjamin	Borbe	3. mesto
2015	Atene (GRE)	Toplak Tim	Borbe	3. mesto
	KMSP	Jakšič Matic	duo-moški	2. mesto
		Divjak Lovro	duo-moški	2. mesto
		Zupančič Jan	duo-moški	1. mesto
		Strnad Krištof	duo-moški	1. mesto
		Pelc Tina	duo-mešani	3. mesto
		Ambrožič Anton	duo-mešani	3. mesto
		Besal Sara	duo-ženske	3. mesto
		Delač Patricija	duo-ženske	3. mesto
2016	Madrid (SPA)	Besal Sara	duo-ženske	1. mesto
	MSP	Delač Patricija	duo-ženske	1. mesto
			Skupaj medalj	158

KRATICE POMENIJO:

WG = svetovne igre

SP = svetovno prvenstvo

EP = evropsko prvenstvo

ECC = European Challenge Cup (MT evropskega izziva, evropski pokal)

EOC = European Open Cup

KMEP = kadetsko in mladinsko evropsko prvenstvo

KMSP = kadetsko in mladinsko svetovno prvenstvo

MSP = mladinsko svetovno prvenstvo

MGP = ostali mednarodni in grand prix turnirji

MEP = evropsko mladinsko prvenstvo

#### 1.4. ŠTEVILO KATEGORIZIRANIH ŠPORTNIKOV V JU-JITSU

Po trenutnem seznamu športnikov, ki ga vodi OKS, je kategoriziranih športnikov v ju-jitsu 50. Od tega imajo naslednje razrede.

Tabela 2.

Seznam kategoriziranih športnikov v Ju-jitsu z dne 1. 2. 2016 (Olimpijski komite Slovenije)

Panoga JU-JITSU	SR	MR	PR	DR	MLR	SKUPAJ
JU - JITSU	0	1	7	18	24	50

KRATICE POMENIJO:

SR = svetovni razred

MR = mednarodni razred

PR = perspektivni razred

DR = državni razred

MLR = mladinski razred

#### 1.5. NOSILCI NAJVIŠJIH STOPENJ MOJSTRSKIH PASOV V SLOVENIJI

V procesu učenja borilne veščine ju-jitsu, se stopnje znanja ločujejo z barvo pasov. Pri tem poznamo šolske pasove, ki se imenujejo *kyu*, in mojstrske pasove, ki se imenujejo *dan*.

Pri šolskih pasovih poznamo naslednje stopnje:

- 8. *kyu*: beli pas z rumeno črto (belo-rumeni pas)
- 7. *kyu*: beli pas z oranžno črto (belo-oranžni pas)
- 6. *kyu*: beli pas z zeleno črto (belo-zeleni pas)
- 5. *kyu*: rumeni pas
- 4. *kyu*: oranžni pas
- 3. *kyu*: zeleni pas
- 2. *kyu*: modri pas
- 1. *kyu*: rjavi pas

Pri mojstrskih pasovih pa poznamo deset stopenj *dan* pasov. Tudi ti se ločijo po barvi pasu: od prve do pete stopnje *dan* se nosi črni pas, od šeste do osme stopnje *dan* se

lahko nosi rdeče-beli pas ali črni pas, od devete do desete stopnje *dan* pa se nosi rdeči ali črni pas.

V spodnji tabeli (Tabela 3) so predstavljeni nosilci najvišjih stopenj mojstrskih pasov v Sloveniji. Zaradi obširnosti seznama so zajeti samo nosilci tretje stopnje *dan* in višje.

*Tabela 3.*

*Seznam nosilcev najvišjih stopenj pasov v Sloveniji: od tretje stopnje dan in višje (Arhiv ju-jitsu zveze Slovenije 2016)*

Ime	Priimek	Klub oziroma organizacija delovanja	St. pasu
GORAZD	TOPLAK	JJK SHINTO	7. DAN
MIRAN	GRUBENŠEK	DBV IPPON SEVNICA	6. DAN
SREČKO F.	KROPE	PKBV CELJE	6. DAN
PETER	MIKLIČ	ČASTNI SVET	5. DAN
SLAVKO	PULJIČ	ČASTNI SVET	5. DAN
SILVO	NEMANIČ	DBV JU-JITSU OBALA	5. DAN
KARL	KELC	JJK ADK MARIBOR	5. DAN
MARKO	GABER	PKBV CELJE	5. DAN
MIRAN	DEŽELAK	ČASTNI SVET	4. DAN
MIRSAD	SALKIČ	ČASTNI SVET	4. DAN
FRANC	STRMŠEK	ČASTNI SVET	4. DAN
PETER	ŽMAVC	ČASTNI SVET	4. DAN
DEJAN	KINK	DBV KATANA	4. DAN
STANE	PRESKAR	DBV KATANA	4. DAN
VITJA	GRIČAR	JJK SHINTO	4. DAN
MARTIN	JAZBEC	JJK SHINTO	4. DAN
ELVIS	PODLOGAR	ŠD SIBOR	4. DAN
MARJAN	STARC	ČASTNI SVET	3. DAN
PRIMOŽ	MUHOVIC	KBV FUDOSHIN	3. DAN
SILVO	KOŽELJ	DBV IPPON SEVNICA	3. DAN
ALEKSANDER	KREBL	DBV IPPON SEVNICA	3. DAN
GORAZD	KOSTEVC	DBV KATANA	3. DAN
JOŽE	ČASAR	JJK ADK MARIBOR	3. DAN
ALEKSANDER	JELEN	JJK ALJESAN	3. DAN
IVO	ERMENC	JJK SAMURAJ	3. DAN
VLADIMIR	ILIĆ	PKBV CELJE	3. DAN
MARTIN	HRASTNIK	POLICIJA	3. DAN

SMILJAN	LUKMAN	POLICIJA	3. DAN
GREGA	NOVAK	JJK OBI	3. DAN
ROMAN	GOBEC	ŠD DOJO NOVA GORICA	3. DAN
SVITOSLAV	POGELŠEK	ŠD DOJO NOVA GORICA	3. DAN
RASTISLAV	KANIŽAR	ŠD OPP BREZJE	3. DAN

## 1.6 TEKMOVALNI SISTEM JU-JITSA

V ju-jitsu pravilih poznamo tri različne sisteme tekmovanja, ki so si med seboj zelo različni. Poznamo tekmovanja v borbah, *duo-sistemu* in *ne-waza* borbe. Na kratko bom opisal glavne značilnosti vsakega tekmovanja.

Težnostne kategorije v ju-jitsu so pri moških do 62 kg, do 69 kg, do 77 kg, do 85 kg, do 94 kg in nad 94 kg ter pri ženskah do 55 kg, do 62 kg, do 70 kg in nad 70 kg.

Težnostne kategorije ne veljajo za tekmovanja v duo-sistemu. Starostne kategorije v ju-jitsu so: kadeti do 18 let, mladinci do 21 let in člani nad 21 let.

### 1.6.1 BORBE

Borbe trajajo tri minute borbenega časa, v katerem niso vključene prekinitve med samo borbo. Točkovanje, ki se uporablja, je sestavljeno iz treh ocen: *wazari* (1 točka), *ippon* (2 točki) in *ippon 3 točke* (3 točke). Športno borbo delimo na tri dele.

Prvi del je sestavljen iz brc in udarcev, ki so lahko direktni v telo oziroma krožni v glavo. Kontakt v glavo je prepovedan in se kaznuje s kaznijo *chui* (nasprotnik dobi dve točki) – območje, v katerega se lahko izvajajo direktni udarci sega od konca vratu do pasu. V tem delu borbe se tehnike ocenjujejo s točkami *ippon* (2 točki) in *wazari* (1 točka).

V drugem delu so dovoljeni meti, vzvodi in davljenja, vendar pa je prepovedano izvajanje meta z vzvodom oziroma davljenjem. Ta del borbe še najbolj spominja na borbo v judu, vendar so v ju-jitsu dovoljene nekatere akcije in tehnike, ki so v judu prepovedane. Najbolj zanimiva je morda prepoved prijema hlačnice v judu, ki je v ju-jitsu ni. V tem delu se uporabljata *wazari* in *ippon* za ocenjevanje izvedbe tehnike metov, davljenj in vzvodov.

V tretjem delu tekmovalci izvajajo vzvode, davljenja ali končne prijeme, v katerih morajo zadržati nasprotnika določen čas. Tehnike se v tem delu ocenjuje s točkovanjem od 10 do 14 sekund končnega prijema za *wazari* ali 15 sekund za *ippon*. *Ippon 3 točke* pa se dosodi pri izvedbi vzvoda ali davljenja, ko se nasprotnik preda s tapkanjem. V primeru, ko glavni sodnik oceni, da bi lahko prišlo do poškodbe enega od tekmovalcev, sme tudi sam prekiniti tehniko in dosoditi *ippon 3 točke* izvajalcu tehnike.

### 1.6.2 DUO-SISTEM

Pri duo-sistemu se tekmovalci pomerijo v paru proti nasprotnemu paru. Smisel dua je prikaz obramb proti vnaprej določenim napadom.

Določenih je 20 napadov v štirih serijah, od katerih glavni sodnik izžreba 12 napadov za nastop (po 3 v vsaki seriji). Oba para izvajata obrambe na iste napade, ampak v drugačnem vrstnem redu. Para se ločita po rdeči in modri barvi pasu, ki ga imata zavezanega. Nastop vedno začne rdeči par, ki prikaže prvo serijo. Nadaljuje modri par, ki prikaže prvo in drugo serijo, zatem rdeči par prikaže drugo in tretjo serijo, nato modri tretjo in četrto serijo. Nazadnje rdeči par konča s četrto serijo.

Nastop ocenjuje pet sodnikov. Po vsaki izvedbi treh napadov enega para v eni seriji sodniki podajo ocene. Ocenjuje se z ocenami od 1 do 10. Najvišja in najnižja ocena se v seštevku ne upoštevata. Pari so lahko sestavljeni kot moški, ženski ali mešani, pri čimer tekmujejo vsak v svoji kategoriji.

### **1.6.3 NE-WAZA**

*Ne-waza* je najmlajša disciplina, ki jo vsebuje ju-jitsu kot šport. Gre za borbo v parterju. Čeprav tekmovalca pričneta borbo stoje, se velika večina borbe dogaja prav na tleh. Borca sta oblečena v kimoni. *Ne-waza* je precej podobna zelo popularnemu *brazilskemu jiu-jitsu* oziroma dobro poznanemu *submission grappling*. Glavna razlika je v tem, da se tekmovalce v *ne-wazi* nagrajuje za aktivnost v borbi, prehode med različnimi tehnikami in celo za reševanje iz podrejenih položajev. Dovoljeno je izvajanje končnih prijemov, vzvodov in davljenj. Borba se lahko zaključi predhodno, če tekmovalec uspešno izvede tehniko davljenja ali vzvodnega prijema.

## **1.7. BORILNA VEŠČINA IN BORILNI ŠPORT**

Že pri samem nastanku borilnih veščin je verjetno prišlo do dileme, kako razviti učinkovit sistem samoobrambe, ob tem pa ne poškodovati partnerja med treningom. Veščina kot taka uči uporabo tehnik v realni situaciji, kjer je lahko od tega odvisno naše in nasprotnikovo življenje. Zato je bilo že v samem začetku potrebno postaviti neke omejitve, v okviru katerih se je bilo treba gibati, da se med samim treningom ni povzročalo težjih poškodb. In ravno takrat, ko neki veščini damo omejitve in pravila, ki jih je potrebno spoštovati zaradi svoje in partnerjeve varnosti, to ni več veščina, ker

z omejitvami ni več uporabna v realni situaciji v tolikšnem obsegu, kot ji je bil prvotno namenjen. Z dodanimi pravili in omejitvami ta veščina postane šport. Glede na še vedno pogosto rabo termina borilna veščina tudi v povezavi s treningom v nekaterih klubih bi bilo potrebno razčistiti nekatere ključne razlike med veščino in športom. (Šimenko, 2014).

Veščina razvija človeka kot celoto s tehnikami, ki se jih uporablja v realnih situacijah. Šport pa je namenjen temu, da se lahko v okviru nekih pravil pomerimo z nasprotnikom brez tveganja za hujše poškodbe. Zato ima šport tudi določene omejitve glede časa in prostora, prisotni pa so tudi sodniki, ki vseskozi ocenjujejo in omejujejo uporabo tehnik med borbo (Šimenko, 2014).

## **1.8. PREDMET IN PROBLEM TER NAMEN DELA**

Na področju učenja otrok in mladostnikov se v borilnem športu ju-jitsu trenerji vedno znova srečujemo s problemom, kako posameznika kar najhitreje in najkvalitetnejše naučiti nov tehnični element. Da bi bil postopek učenja čim bolj učinkovit in brez nepotrebnih zapletov, obstajajo izobraževanja, ki jih organizira Fakulteta za šport. Vendar ta izobraževanja za posamezen šport dajejo samo teoretično osnovo, ne pa tudi praktične. Praktično delo je namreč organizirano s strani panožne zveze v obliki usposabljanj in seminarjev.

Pri učenju se pojavlja predvsem velika razlika med posamezniki glede njihovih individualnih sposobnosti in predhodnih motoričnih izkušenj, ki vsebujejo različno širok spekter gibanj. Praviloma se hitreje učijo novih gibanj tisti učenci, ki so v otroštvu imeli možnost izkusiti veliko različnih oblik gibanja in tudi športov. To se kaže tudi kot boljša oziroma manjša sposobnost učenja novih elementov v povsem različnih športih.

To diplomsko delo je namenjeno hitrejšemu učenju meta *harai-goshi*. Z njim želim pomagati trenerjem pri njihovem (nedvomno bogatem) spektru vaj, predvaj ter dopolnilnih in dodatnih vaj, ki jih uporabljajo pri učenju novih elementov. Te teme se

lotevam v upanju, da bo to delo pripomoglo predvsem pri praktičnem delu z vadečimi posamezniki.

Ker je v ju-jitsu zelo veliko elementov, ki se jih v procesu treniranja uči, sem se odločil, da podrobneje obdelam in predstavim enega izmed metov, ki se na tekmovanjih pogosto pojavi in je glede tehničnih zahtevnosti podoben še nekaterim drugim metom. Tako bodo nekatere tukaj predstavljene vaje prišle v poštev tudi pri učenju nekaterih drugih metov.

Tako kot pri ostalih športih tudi pri ju-jitsu obstaja pozitiven in negativen transfer. Pri pozitivnemu transferju opazimo, da učenje nekega elementa ali tehnike pozitivno vpliva na učenje naslednjega, pri negativnem transferju pa učenje nekega elementa ovira oziroma moti učenje nekega drugega elementa. To se pogosto pojavlja, kadar sta si ta dva elementa popolnoma različna glede gibalnih značilnosti. Da bi preprečili oziroma v čimvečji meri zmanjšali negativen transfer, se pri učenju uporabljajo predvaje za tehniko, ki posnemajo gibanje in imajo enake zahteve kot končna tehnika, vendar je v celoti ne sestavijo.

Namen diplomske naloge je prikazati potek učenja meta *harai-goshi* od prvih korakov do trenutka, ko je tehnika avtomatizirana v možganih in jo lahko posameznik uporablja tudi pod naporom in psihičnim pritiskom, ki se pojavljata na tekmovanjih. Prikazati želim nekatere vaje, ki se lahko uporabljajo pri učenju, najpogostejše napake pri izvedbi meta in vaje, s katerimi se te napake odpravljajo. Poleg tega pa bom predstavil tudi nekatere povezave te tehnike z ostalimi, izvedbe iz različnih začetnih prijemov in najpogostejše obrambe pred metom.

Poizkus prikaza vseh vaj, ki obstajajo za učenje te tehnike ni smiselno, saj obstaja toliko različnih vaj, kot je trenerjev. Vsak trener namreč prilagodi vadbo željam, potrebam in posebnostim posamezne skupine. Vse to pa je seveda odvisno od starosti, predhodnih izkušenj in motivacije za delo. Pri mlajših kategorijah je na primer bolj primerno uporabljati metodo učenja skozi igro, pri starejših pa se lahko uporabi analitična metoda. V tem primeru se celotno tehniko razdeli na posamezne dele, ki se jih uči in se jih kasneje poveže v celoto.

## **2. METODE DE LA**

Diplomska naloga je monografskega tipa, tako da je uporabljena deskriptivna metoda dela, ki temelji na domačih in tujih virih iz različnih medijev, dostopnih preko svetovnega spleta ali javno dostopnih knjigah. Veliko znanja je pridobljenega tudi s pomočjo pogovorov z mnogimi trenerji, sodniki in tekmovalci, ki sem jih in jih še vedno srečujem v sklopu svojega delovanja v ju-jitsu kot športu in kot aktivni trener različnih starostnih kategorij borcev v svojem klubu.

Poleg naštetega so dodana tudi lastna spoznanja iz področja tekmovanj, treningov in sodniških izkušenj, ki jih imam.

### 3. RAZPRAVA

#### 3.1. ZGODOVINA IN NASTANEK META

V zbirki *Gokyo*, zbirki osnovnih tehnik juda, se *harai-goshi* pojavi med prvimi meti in je po svojem nastanku eden bolj zanimivih. Met se uvršča med bočne mete, saj nasprotnika mečemo preko svojega boka.

V samem začetku definiranja tehnik v judu tega meta ni bilo. Ustanovitelj juda Jigoro Kano je izšel iz šole *Kito ryu ju-jitsu*, kjer se je spoznal s tehnikami metov in parternimi tehnikami. Njegova priljubljena tehnika je bila *uki-goshi*, ki pa je kasneje dobila »izboljšavo« in tako je nastala nova *harai-goshi* tehnika. Veliko Kanovih prvih učencev je prišlo iz šol ju-jitsa, kjer so si pridobili izkušnje. Tako je Jigoro Kano hitro ugotovil, da se mu nasprotnik velikokrat izmuzne iz meta *uki-goshi*, tako da mu enostavno zdrsne preko boka. Da bi ta pobeg preko boka preprečil, se je domislil enostavne rešitve. V trenutku, ko je sam vstopil v met in se je nasprotnik želel iz meta izmuzniti, ga je Jigoro Kano v zraku kontroliral, dvignil svojo nogo in ga pometel navzgor. Tako je nastala ena izmed najbolj spektakularnih in učinkovitih tehnik, ki jih moderni judo in ju-jitsu poznata (Rougè, 1991).

Dandanes mnogo vrhunskih tekmovalcev uporablja ta met kot enega od dveh ali treh tekmovalnih metov v njihovem širokem repertoarju. Poleg tega je ta met zelo uporaben, saj omogoča mnogo različnih vstopov v tehniko in tudi izvajanje iz različnih borbenih prijemov.

V programu polaganja pasov Ju-jitsu zveze Slovenije se *harai-goshi* nahaja kot ena izmed tehnik metov za pridobitev tretje stopnje *kyu* oziroma zeleni pas, in sicer poleg tehnik *tai-o-toshi* in *okuri-ashi-barai* (Toplak, 2005).

## 3.2 HARAI-GOSHI

Na spodnjih slikah je predstavljena celotna tehnika meta *harai-goshi* od začetnega položaja preko potega in rušenja ravnotežja do pometanja stojne noge in zaključka meta.

V nadaljnjem besedilu bom uporabljal dva izraza, ki sta dobro znana vsem, ki se z borilnimi športi ukvarjamo. Lahko pa sta tuja nekomu, ki se z njimi šele seznanja. To sta *tori* in *uke*. *Tori* je vedno tisti, ki aktivno izvaja tehniko, *uke* pa je tisti, na kateremu se tehnika prikazuje ali izvaja.

Iz osnovnega položaja se izvajanje meta začne z rušenjem ravnotežja *ukeju* v smeri proti *toriju* in korakom z desno nogo diagonalno naprej k *ukejevi* desni nogi. Leva noga se priključi s korakom za desno nogo, tako da sta nogi nekoliko prekrizani. Sledi obrat telesa *torija* z močnim potegom levega rokava in potiskom desne roke. V tej fazi se teža *torija* prenese na njegovo levo nogo, kar v nadaljevanju omogoči, da dvigne desno nogo od tal in z njo pomete *ukeja*.



Kinogram 1. Vstop za met.

Izvedba meta se nadaljuje z zamahom desne noge (slika 2) in metom *ukeja* (slika 3).



*Slika 2.* Rušenje *ukeja* (osebni arhiv).



*Slika 3.* Visok zamah z ного nazaj in navzgor (osebni arhiv).

Na koncu se še kontrolirano vrže *ukeja* na tla in se tako zaključi celoten met (slika 4).



*Slika 4.* Zaključek meta. Namenoma je prikazan položaj zamašne noge v zraku, da se poudari pomen zamaha nazaj in navzgor (osebni arhiv).

### 3.3. MET HARAI-GOSHI, KOT JE OPISAN V NAGE-NO-KATI

Največja razlika med metom, kot je opisan v *Nage-no-kati*, in med šolsko izvedbo, ki se jo uči, je v tem, da desna roka *torija* ne drži ovratnika, ampak je na hrbtu *ukeja* (slika 7). *Uke* se giblje proti *toriju* (slika 5), ta pa izkoristi gibanje in *ukeja* povleče v smeri gibanja z roko, ki je na rokavu. Istočasno z drugo roko izpusti prijem na ovratniku in gre pod pazduho z dlanjo na hrbet *ukeja* (slika 6). Izvedbo meta nadaljuje z rušenjem stojne noge v zrak (slika 8) in zaključkom meta, ko kontrolirano vrže *ukeja* na tla (slika 9).



Slika 5. Osnovni položaj za vstop (osebni arhiv).



Slika 6. Vstop za met (osebni arhiv).



Slika 7. Položaj roke, ki je na hrbtu *ukeja*. (osebni arhiv).



Slika 8. Rušenje stojne noge. (osebni arhiv).



Slika 9. Zaključek meta. (osebni arhiv).

### 3.4. KLJUČNE MIŠIČNE SKUPINE, KI SODELUJEJO PRI IZVEDBI META

Izvedba meta *harai-goshi* sicer zahteva koordinirano gibanje celotnega telesa, vendar so pri tem nekatere mišice in mišične skupine ključne za dobro izvedbo. Na spodnjih slikah so obarvane mišice in mišične skupine, ki so najbolj obremenjene med izvedbo meta. Naštevane vse mišic, ki delujejo pri izvedbi meta, bi presegle okvir te diplomske naloge.

#### 3.4.1. RUŠENJE RAVNOTEŽJA

Pri rušenju ravnotežja se v izvedbo vključujejo mišice ramenskega obroča *deltoideus*, *trapezius* in *pectoralis major* ter fleksor komolca *biceps brachii*, s pomočjo katerih vzpostavimo prvi kontakt z *ukejem* ter mu rušimo ravnotežje. Za stabilizacijo trupa in ravnotežni položaj se aktivirajo mišice trebuha (*rectus abdominus*) in mišice nog (*quadriceps*), ki skrbijo za stabilen položaj pri rušenju ravnotežja: *vastus lateralis*, *vastus intermedius*, *vastus medialis*, *rectus femoris*, *gastrocnemius medialis* in *gastrocnemius lateralis* (sliki 10 in 11).



Slika 10. Aktivne mišice pri rušenju ravnotežja – sprednja stran (Pose tool 3D).



Slika 11. Aktivne mišice pri rušenju ravnotežja – hrbtne stran (Pose tool 3D).

### 3.4.2. VSTOP

Pri vstopu se *ukeju* že poruši ravnotežje in se ne more več aktivno upirati.

V tej fazi se poleg že omenjenih mišic, ki so bile aktivne pri rušenju ravnotežja, dodatno vključi tudi mišica *serratus anterior* (slike 12, 13 in 14), saj se začne rotacija zgornjega dela telesa, s katero se *ukeja* prisili, da prenese vso težo na desno nogo, ki se jo v naslednji fazi pomete v zrak in se izvede met.



*Slika 12.* Aktivne mišice pri končanem rušenju ravnotežja (Pose tool 3D).



*Slika 13.* Aktivne mišice pred izvedbo meta – pogled spredaj in s strani (Pose tool 3D).



*Slika 14.* Aktivne mišice pred izvedbo meta – pogled zadaj in s strani (Pose tool 3D).

### 3.4.3. MET

V zadnji fazi izvedbe meta se poleg že prej omenjenih mišic dodatno vključijo še iztegovalka kolka – *gluteus maximus* ter mišice zadnje lože – *biceps femoris*, *semimembranosus* in *semitendinosus*, ki pometejo ukeja v zrak in omogočijo uspešno izvedbo meta (sliki 15 in 16).



Slika 15. Aktivne mišice pri zadnji fazi izvedbe meta (Pose tool 3D).



Slika 16. Aktivne mišice pri zadnji fazi izvedbe meta – pogled s strani (Pose tool 3D).

### 3.5. UČENJE META

Met je sestavljen iz treh delov: poteg (*kuzushi*), vstop (*tsukuri*), met (*kake*).

Del učenja tehnike je spoznavanje z gibanjem, ki ga ta zahteva. Zelo priporočljivo je, da se s tem gibanjem spoznamo najprej preko vaj, ki vključujejo mišične skupine, ki pri tehniki sodelujejo, vendar s samo tehniko nimajo veliko skupnega. Tu pridejo v poštev pripravljalne vaje, s katerimi ogrejemo telo ter ga pripravimo za kasnejše učenje tehnike in predvaje, ki pa so že podobne tehniki, ki se uči v nadaljevanju.

#### 3.5.1. PRIPRAVLJALNE VAJE

Namenjene so pripravi telesa na napor, ki ga bo moralo premagovati pri učenju tehnike in aktivaciji glavnih mišičnih skupin, ki bodo vključene v izvedbo tehnike (J. Šimenko, osebna komunikacija, april 2016).

V nadaljevanju je predstavljeno nekaj elementarnih gibanj, pri katerih se vključujejo predvsem mišične skupine, ki se tudi vključujejo v izvedbo meta *harai-goshi*:

- plazenje naprej v leži trebušno (sliki 17 in 18)



Slika 17. Položaj 1 (osebni arhiv).



Slika 18. Položaj 2 (osebni arhiv).

- plazenje naprej v leži trebušno samo z rokami (slike 19, 20 in 21)



Slika 19. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 20. Aktivno vlečenje z rokami (osebni arhiv).



Slika 21. Končni položaj (osebni arhiv).

- lazenje naprej in nazaj v opori kleče (slike 22, 23 in 24)



*Slika 22.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 23.* Premik roke (osebni arhiv).



*Slika 24.* Korak z nogo (osebni arhiv).

- lazenje naprej in nazaj v opori leže, zadaj sklonjeno (sliki 25 in 26)



*Slika 25.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 26.* Korak z nogo (osebni arhiv).

- lazenje naprej, nazaj in bočno v opori leže, zadaj vzravnavano (sliki 27 in 28)



*Slika 27.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 28.* Korak z nogo (osebni arhiv).

- lazenje naprej, nazaj in bočno v opori stojno spredaj (sliki 29 in 30)



*Slika 29.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 30.* Korak z roko in ного (osebni arhiv).

- lazenje naprej v opori leže, spredaj nizko (sliki 31 in 32)



*Slika 31.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 32.* Premik naprej (osebni arhiv).

- zajčji skoki naprej in nazaj (sliki 33 in 34)



*Slika 33.* Začetni položaj (osebni arhiv).



*Slika 34.* Skok v oporo na rokah (osebni arhiv).

Slike 35, 36, 37 in 38 prikazujejo enonožne poskoke preko telovadnice. Vaja je zelo primerna takrat, ko opazimo, da vadeči nima dobrega ravnotežja na stojni nogi pri izvedbi meta.



*Slika 35.*  
Začetek odriva  
(osebni arhiv).



*Slika 36.* Odriv  
(osebni arhiv).



*Slika 37.* Faza leta  
(osebni arhiv).



*Slika 38.* Pristanek  
(osebni arhiv).

### 3.5.2. PRIPRAVLJALNA VAJA ZA POTEK (KUZUSHI)

Pripravljalna vaja, pri kateri partnerja, ko leži na tleh, s pomočjo pasu vlečemo po blazinah (slike 39, 40 in 41), je ena izmed najboljših vaj. Uporablja se tako za krepitev hrbtnih mišic, kot tudi vaja, pri kateri je delo rok izolirano in ga je s strani trenerja zelo lahko nadzirati. Pri osnovni vaji je poudarek na pravilnem potegu z rokami. Pomembno je predvsem, da se poteg izvaja z rokami brez oziroma z minimalnim gibanjem v kolenih.



Slika 39. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 40. Vlečenje partnerja (osebni arhiv).



Slika 41. Zaključek potega (osebni arhiv).

Nadaljevalna oblika osnovne vaje potega z rokami (slike 42 do 43) vključuje še gibanje v kolenih (slika 43 in 44) in na koncu tudi začetek obrata v met (slika 45). Tako kot pri osnovni verziji se tudi tu teži k izvajanju potega nazaj in navzgor. Ena osnovnih napak je ravno nizek poteg z rokami. Pri tem se *ukeju* ne poruši ravnotežja dovolj in tako ostaja v stabilnem položaju, kar pa v nadaljevanju otežuje oziroma onemogoča izvedbo meta.



Slika 42. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 43. Začetek vlečenja (osebni arhiv).



Slika 44. Vlečenje partnerja (osebni arhiv).



Slika 45. Zaključek potega (osebni arhiv).

### 3.5.2. PREDVAJE ZA UČENJE META

Predvaje so tiste vaje, pri katerih se ob izvajanju že pojavijo elementi, ki so prisotni tudi pri izvedbi določene tehnike v fazi treniranja (J. Šimenko, osebna komunikacija, april 2016).

#### 3.5.2.1. PREHITEVANJE Z BOKOM

Vadeča stojita drug ob drugem, držita z notranjo roko partnerja za pas (slika 46) in v hoji ali teku drug drugega prehitevata z bokom (slika 47). Pri tem se poizkušata s svojim pasom dotakniti partnerjevega vozla na pasu (slika 48), pri čemer pa mu kažeta hrbet. V nadaljevanju se lahko doda naloga, da mora *tori ukeja* dvigniti na boku in da *uke* poizkuša pobegniti iz meta.

S to vajo se vadi postavljanje pred *ukeja* v fazi vstopa v met.



Slika 46. Osnovni prijem zadaj (osebni arhiv).



Slika 47. Prehitevanje z bokom in dotikanje pasu (osebni arhiv).



Slika 48. Blokiranje *ukeja* z ного (osebni arhiv).

Pri preprečevanju bega preko boka se lahko *tori* sam domisli, da bi si pomagal z ного (slika 48) ter tako sam prične izvajati prvo obliko meta *harai-goshi*.

Predvaje za osvajanje osnovnega gibanja *torija* kot igrice so dotikanje nasprotnikovega vozla na pasu s hrbtom – brez držanja kimone, kasneje se doda tudi držanje kimone v predelu pasu.

### 3.5.2.2. VLEČENJE NASPROTNIKA PREKO BORILNE POVRŠINE



Slika 49. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 50. Poteg z visokimi komolci (osebni arhiv).



Slika 51. Poteg poteka v smeri torija (osebni arhiv).

Partnerja si stojita nasproti (slika 49). *Ukeja* na različne načine vlečemo preko vadbene površine, pri tem pa *uke* nudi različne ravni upora. Lahko samo hodi z *torijem* ali se nekoliko nagne nazaj in tako oteži vlečenje preko vadbene površine. Poudarek je na tem, da mora *tori* vleči *ukeja* k sebi (sliki 50 in 51). Z različnimi prijemi za kimono (obe roki na ovratniku ali ena na ovratniku in druga na rokavu) dosežemo tudi različne načine vlečenja ter izboljšujemo različne potege. Vlečenja lahko izvajamo tudi samo z eno roko, in sicer bočno glede na smer gibanja. Slednji način je primeren predvsem za vadeče, ki nimajo dovolj dobrega občutka za poteg v smeri nazaj in navzgor, saj ta vaja ponazarja ravno to gibanje.

### 3.5.2.3. POTISKANJE IZVEN OMEJENEGA PROSTORA

Pri tem gre za potiskanje preko črte na blazinah, ki jih določimo kot borbena površino. Nasprotnika lahko zaključujeta mete tudi izven meje, če začneta met izvajati znotraj določenega prostora. Opazujemo, na kakšen način se nasprotnika borita in ali uporabljata tudi tehniko obračanja in vlečenja ter s tem izkoriščata nasprotnikovo silo ali se samo potiskata izven omejenega prostora.

Največkrat se vadeča potiskata izven omejenega prostora, tako da poizkušata s svojo močjo premagati drugega. Lahko se zgodi, da eden izmed vadečih nasprotnika potegne mimo sebe in tako izkoristi potiskanje nasprotnika v svojo korist, namesto da ga samo potisne. S tem partnerja spravi izven omejenega prostora, ob tem pa uporabi nasprotnikovo silo v svojo korist. Če vadečim dodamo navodilo, da lahko uporabljajo tudi noge, se bo razpon možnih načinov, na katere se nasprotnika poizkušata premagati, nenadoma povečal. Seveda bodo vsi hoteli izkoristiti vse svoje znanje, ki ga imajo, da bodo dosegli želeni cilj. S tem se povečuje možnost, da se bodo sami od sebe naučili načina zmagovanja, ki se kasneje izkaže kot predvaja za določen met. Lahko dodamo tudi navodilo, da se vadečega, namesto izven omejenega prostora, lahko premaga tudi tako, da se ga podre ali spotakne. Tako se lahko zgodi, da bo posameznik (namesto potiskanja nasprotnika izven omejenega prostora) le-tega potegnil k sebi, se obrnil in mu podstavil nogo. Ta način zmagovanja pa je že prva oblika nekaterih metov, ki se jih uči kasneje. Med njimi je tudi met *harai-goshi*.

#### 3.5.2.4. GIBANJE PO OBODU KROGA, LOVLJENJE NASPROTNIKA

Vadeča se držita v borbenem prijemu (*guardu*) in se gibljeta po namišljeni krožnici ali črti na blazinah (slika 52). Med seboj se borita tako, da drug drugega lovita s prehitevanjem nog (slika 53) in z obračanjem hrbta nasprotniku (slika 54). Kot olajšanje naloge pri začetnikih se lahko vadeča držita za pas, ker tako lažje obrneta hrbet nasprotniku.

V primerih na slikah spodaj vidimo, da se vadeča držita v borbenem prijemu in se gibata po namišljeni črti. Pri tem eden od vadečih prehitita nasprotnika v koraku, se nekoliko obrne in podstavi nogo nasprotniku ter mu tako onemogoči pobeg.



Slika 52. Osnovni položaj pri lovljenju v krogu (osebni arhiv).



Slika 53. Uke se giblje bočno, tori ga lovi z nogo (osebni arhiv).



Slika 54. Tori ujame uke-ja z nogo in mu poruši ravnotežje (osebni arhiv).

### 3.6. POTEG (KUZUSHI)

Poteg pri tem metu je na začetku vedno usmerjen proti *toriju* in v smeri naprej *ukeja*.

Opisoval bom tehniko, ki se izvaja v desno stran, kar pomeni, da je desna roka *torija* na levem reverju (ovratniku) *ukeja*. Prijem z desno roko je nekoliko pod ključnico partnerja (slika 55). Leva roka prime *ukeja* za desni rokav nekoliko nad komolcem v predelu mišice triceps.

V tem delu meta je zelo pomembno, da se *ukeju* ruši ravnotežje in se ga prisiliti, da se postavi na prste (sliki 56 in 57). S tem je olajšana izvedba meta v naslednjih fazah, saj se *uke* ne more upirati, kot bi se lahko, če bi stal v ravnotežnem položaju na celotnih stopalih.



Slika 55. Osnovni prijem (osebni arhiv).



Slika 56. Poteg (osebni arhiv).



Slika 57. Poteg in rušenje ravnotežja (osebni arhiv).

Poteg pri metu poteka v naslednji smeri: leva podlaket se prične vrteti okoli svoje vzdolžne osi (slika 58) in se dvigovati proti obrazu *torija* (slika 59). Pot roka nadaljuje v smeri odročanja in nekoliko navzgor (sliki 60 in 61).



Slika 58. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 59. Začetek potega z levo roko (osebni arhiv).



Slika 60. Močan poteg, roka se giblje v odročanje in nekoliko nazaj (osebni arhiv).



Slika 61. Nakazana smer vlečenja leve roke pri vstopu (osebni arhiv).

Desna roka s prijemom za ovratnik (slika 62) potuje s komolcem naprej pod *ukejevo* pazduho in ga potiska v smeri naprej in navzgor (slika 63). S tem *ukeja* postavlja v neravnotežni položaj, saj ga sili, da prestavi težišče telesa bolj na desno nogo.



Slika 62. Prijem za ovratnik (osebni arhiv).



Slika 63. Potisk z desno roko v smeri *ukejeve* brade (osebni arhiv).

### 3.7. VSTOP (TSUKURI)

Istočasno z delom rok se *tori* postavi pred *ukeja* tako, da prvi korak naredi z desno nogo in jo postavi pred desno nogo *ukeja* (sliki 64 in 65). Leva noga pa se postavi pred levo nogo *ukeja* (slika 66). Nogi *torija* sta nekoliko bolj skupaj kot nogi *ukeja*. Pri tem je pomembno, da *tori* ves čas vstopa v čim bolj ravnotežnem položaju.



Slika 64. Začetni položaj nog (osebni arhiv).



Slika 65. Vstop z desno nogo (osebni arhiv).



Slika 66. Končan vstop (osebni arhiv).

Ko se *tori* postavi pred *ukeja* in izvede poteg z rokami (sliki 67 in 68), se z zgornjim delom telesa prične obračati v levo okoli vzdolžne osi (slika 69). Pogled sledi smeri obračanja in je ponavadi usmerjen v zapestje leve roke. Ko se *tori* prične obračati v smeri meta, *uke* izgublja ravnotežni položaj in prenese težo telesa povsem na desno nogo. *Tori* in *uke* prideta v kontakt z boki. *Tori* nekoliko naloži *ukeja* na svoj bok. V tem trenutku *tori* dvigne »zamašno« nogo od tal v smeri naprej in navzgor (slika 70) ter prične zamah s svojo desno nogo v smeri nazaj in navzgor (slika 71). Tako pomete *ukejevo* nogo s tal in ima *ukeja* s celotno težo na svojem telesu (slika 72). Pomembno je, da se »zamašna« noga pri gibanju nazaj dotakne tal ob stojni nogi *ukeja*, saj je s tem v veliki meri zagotovljeno, da bo met uspešno izveden. To je nujno



Slika 67. Začetni prijem in začetek vstopa v met (osebni arhiv).



Slika 68. Vstop z desno nogo in rušenje ravnotežja z rokami (osebni arhiv).



Slika 69. Rotacija okoli vzdolžne osi telesa, stik z bokom, pogled usmerjen v zapestje (osebni arhiv).

predvsem pri učenju tehnike, kasneje se ta dotik podlage s prsti »zamašne« noge ne zahteva več.



*Slika 70.* Dvig kolena naprej in navzgor »zamašne« noge (osebni arhiv).



*Slika 71.* Zamah – viden je stik prstov »zamašne« noge s tlemi (osebni arhiv).



*Slika 72.* Prehod v zadnjo fazo meta (osebni arhiv).

### 3.8. MET (KAKE)

Gibanje *torija* se sedaj spremeni toliko, da se glava prične gibati proti tlam, zgornji del telesa pa še vedno izvaja torzijo – rotacijo v smeri potega leve roke. Desna noga zamahuje iztegnjena nazaj in navzgor (slika 73). Linija glava-telo-»zamašna« noga naj bi bila ves čas ravna (slika 74).



Slika 73. Linija glava-telo-»zamašna« noga (osebni arhiv).



Slika 74. Zaključek meta brez partnerja (osebni arhiv).

### 3.9. NAPAKE: VZROK, POSLEDICA IN ODPRAVLJANJE

Kot pri vsakem učnem procesu se tudi tukaj pojavljajo napake pri tehniki izvedbe meta. Predvsem pri začetnikih se pojavijo določene napake. V nadaljevanju bom predstavil nekaj tipičnih in najpogostejših napak, njihov vzrok, posledico in eno od oblik odprave.

#### 3.9.1. PRENIZEK POTEK ROK

**Vzrok:** pomanjkanje moči v rokah, preslabo obvladanje osnovne tehnike potega pri izvajanju meta (slika 75). Ta napaka se lahko prične pojavljati tudi med samim treningom kot posledica utrujenosti. Glavni vzrok je navadno preslaba avtomatizacija gibanja rok pri potegu za ta met oziroma preslabo naučena osnovna tehnika.



Slika 75. Nizek poteg leve roke (osebni arhiv).

**Posledica:** *ukeja* ne dvignemo na prste in mu ne porušimo ravnotežja, ampak ostane na celotnih stopalih in v ravnotežnem položaju. S tem je v bolj stabilnem položaju, kar otežuje izvedbo meta, saj je potrebno uporabiti več moči za učinek, ki ga želimo. Ob tem se dodatno utruja telo (predvsem roke), kar vpliva na slab poteg z rokami in rušenje celotne tehnike izvedbe meta.

**Odpravljanje:** dodamo vaje za moč ramenskega in prsnega mišičevja na koncu ali že med samim treningom – te naj bodo izbrane tako, da bodo posnemale gibanje, ki ga met zahteva. Poleg izboljševanja tehnike se povečuje moč v rokah, kar pozitivno vpliva na zmožnost izvedbe učinkovitega potega tudi kasneje, ko se *uke* upira. Za izboljševanje potega so zelo primerni elastični trakovi, ki jih lahko pritrdimo na

letvenik. Vadeči z njimi izvaja vaje, ki hkrati delujejo na izboljšanje tehnike in na povečevanje moči ter vzdržljivosti pri večkratnih ponovitvah.

### 3.9.2. PUŠČANJE DESNE ROKE ZADAJ



*Slika 76.* Desna roka je močno »zaročena« in tako nima optimalnega položaja, da bi se lahko v izvedbo meta aktiviralo prsno mišičevje (osebni arhiv).

**Vzrok:** potisk z roko na ovratniku *ukeja* je preslab zaradi položaja roke, ki je »zaročena« (slika 76). Pojavi se lahko kot posledica utrujenosti ali kot znak preslabega znanja tehnike. Slednji vzrok se predvsem pojavlja pri učenju tehnike, medtem ko se prvi navadno pojavlja pri treningu pod obremenitvijo.

**Posledica:** zaradi neugodnega položaja roke *tori* izgubi moč ter tako ne more *ukeja* potisniti iz ravnotežja v smeri naprej in v stran, kot je potrebno za izvedbo meta.

**Odpravljanje:** opozarjanje, da mora biti pest *torija* vedno v bližini njegovega obraza oziroma ušesa. *Toriju* damo nalogo, da se pri vsaki ponovitvi vstopa poizkusi dotakniti svojega ušesa s svojo pestjo, ki je na ovratniku. Komolec te roke pa mora biti pri vstopu vedno pod pazduho *ukeja*. Tako se v največji meri lahko izkoristi moč ramenskega obroča, saj je mišičevje v optimalnem položaju za aktivacijo.

### 3.9.3. POGLED V TLA

**Vzrok:** *tori* poizkuša »krajšati« tehniko, kar pomeni, da želi preskočiti nekatere dele tehnike, ki so pomembni za optimalno izvedbo (slika 77). Zaradi zahteve, da mora *tori* pri vstopu za met najprej potegniti *ukeja* v smeri naprej in navzgor, se navadno pojavi težava, saj je ta gib za večino vadečih nepoznan in ga morajo najprej osvojiti. Zato moramo temu elementu na začetku posvetiti izjemno veliko pozornosti. Pravilen poteg naprej in navzgor postavi *ukeja* v položaj, ko stoji na prstih, poleg tega pa je težišče njegovega telesa prestavljeno naprej. To pa nam omogoča, da izvedemo tehniko z minimalno uporabo moči. Pri kasnejši vadbi vstopov se lahko ta napaka pojavi tudi kot posledica utrujenosti.



Slika 77. Pogled je usmerjen v tla (osebni arhiv).

**Posledica:** *tori* ne prisili *ukeja* v gibanje naprej in navzgor pri vstopu, ampak s spuščanjem glave in pogledom navzdol pusti *ukeja* na celih stopalih in mu tako omogoči stabilnejši položaj.

**Odpravljanje:** *toriju* v prostoru določimo orientir, v katerega usmeri svoj pogled pri izvajanju tehnike. Velikokrat pomaga enostavno navodilo, naj gleda v smeri, kamor kaže njegov komolec.

### 3.9.4. KRČENJE NOGE V KOLENU PRI ZAMAHU



*Slika 78.* Krčenje noge v kolenu pomeni premalo moči zamaha (osebni arhiv).

**Vzrok:** previsoko rušenje noge, na kateri ima *uke* težišče oziroma želja izvesti tehniko čim hitreje (slika 79). Nogo se »napade« v višini kolena ali nad kolenom. V pometanje stojne noge ni vključena celotna »zamašna« noga, ampak samo del pod kolenom, kar pa ni dovolj za učinkovito pometanje stojne noge.

**Posledica:** oteženo izvajanje tehnike oziroma neuspešna tehnika, posledična izguba ravnotežja in prevelika poraba moči za izvedbo tehnike ter možnost poškodovanja *ukejevega* kolena.



*Slika 79.* Osnovni položaj pri vstopu (osebni arhiv).



*Slika 80.* Pozicija, ko imamo *ukeja* v zraku (osebni arhiv).



*Slika 81.* Ravna linija: glava, hrbet in »zamašna« noga (osebni arhiv).

**Odpravljanje:** navodilo *toriju*, da mora vsakokrat, ko izvaja tehniko (slika 79) pri zamahu z nogo s prsti podrsati po blazini v bližini ukejevega stopala. Opozorjanje, da mora biti linija, ki povezuje glavo, hrbet in »zamašno« nogo, vselej ravna in se ne sme prelomiti v nobeni izvedbeni fazi tehnike. Tudi opozorjanje, da *tori* ne sme krčiti »zamašne« noge pri zamahu nazaj (sliki 80 in 81). V položaj, kjer naj bi noga končala gibanje, lahko pri izvedbi meta postavimo tudi tarčo – *uke* lahko drži kak predmet, ki se ga mora vadeči vsakič dotakniti. Pri tem *uke* vedno prilagaja postavitev tarče, tako da je »zamašna« noga iztegnjena in v pravi višini, ki je potrebna za izvedbo tehnike.

### 3.9.5. SLABO RUŠENJE RAVNOTEŽJA UKEJU



Slika 82. Slab poteg (osebni arhiv).

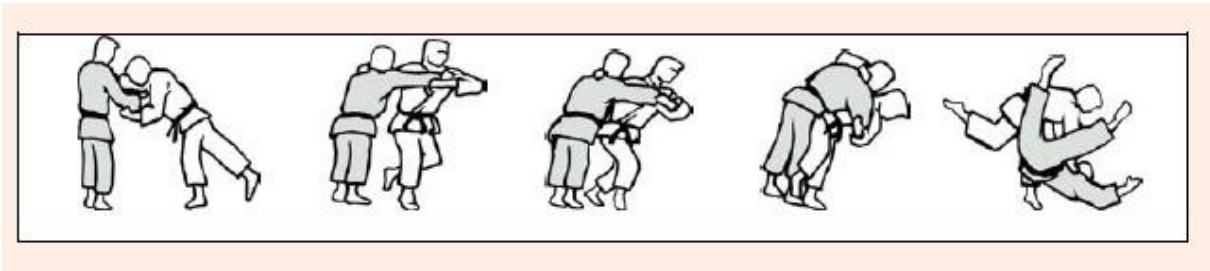
**Vzrok:** preslab poteg *torija* z obema rokama (slika 82). Lahko se pojavi zaradi pomanjkanja moči *torija* ali pa kot posledica izpuščanja elementov meta. Poteg z rokama se mora namreč izvesti pred ali pa sočasno z gibanjem nog v vstop. Predvsem pri začetnikih poudarjamo, da se najprej vstopi z eno nogo, nato izvrši poteg in šele nato priključi drugo nogo v vstop. V nadaljevanju lahko pride do tega, da *tori* prične z rušenjem ravnotežja, ko je že vstopil z obema nogama in mu tako zmanjka prostora, kamor bi *ukeja* potegnil, poleg tega pa je ob vstopu brez potega desna roka v položaju »zaročenja« in tako z njo ne moremo dovolj močno potisniti.

**Posledica:** *uke* ostane v ravnotežnem položaju na celih stopalih, zato je močno oteženo ali onemogočeno izvajanje tehnike meta.

**Odpravljanje:** opozarjanje na dovolj močan poteg in dodajanje vaj za krepitev ramenskega obroča, pri čemer so zelo priročni elastični trakovi, s katerimi posnemamo gibanje rok pri izvajanju meta.

### 3.10 RAZLIKA MED ŠOLSКИM IN TEKMOVALNIM HARAI-GOSHI-JEM

V raziskavi (Imamura, Iteya, Hreljac in Escamilla, 2006), ki so jo objavili v *Journal of Sports Science and Medicine*, so primerjali kinematično razliko med izvedbo meta *harai-goshi* (slika 83) v tekmovalnih in netekmovalnih pogojih. Opazovali so samo *kuzushi-tsukuri* (KT) fazo, to je faza potega in vstopa.



Slika 83. Ilustracija meta *harai-goshi* po fazah (Imamura idr., 2006).

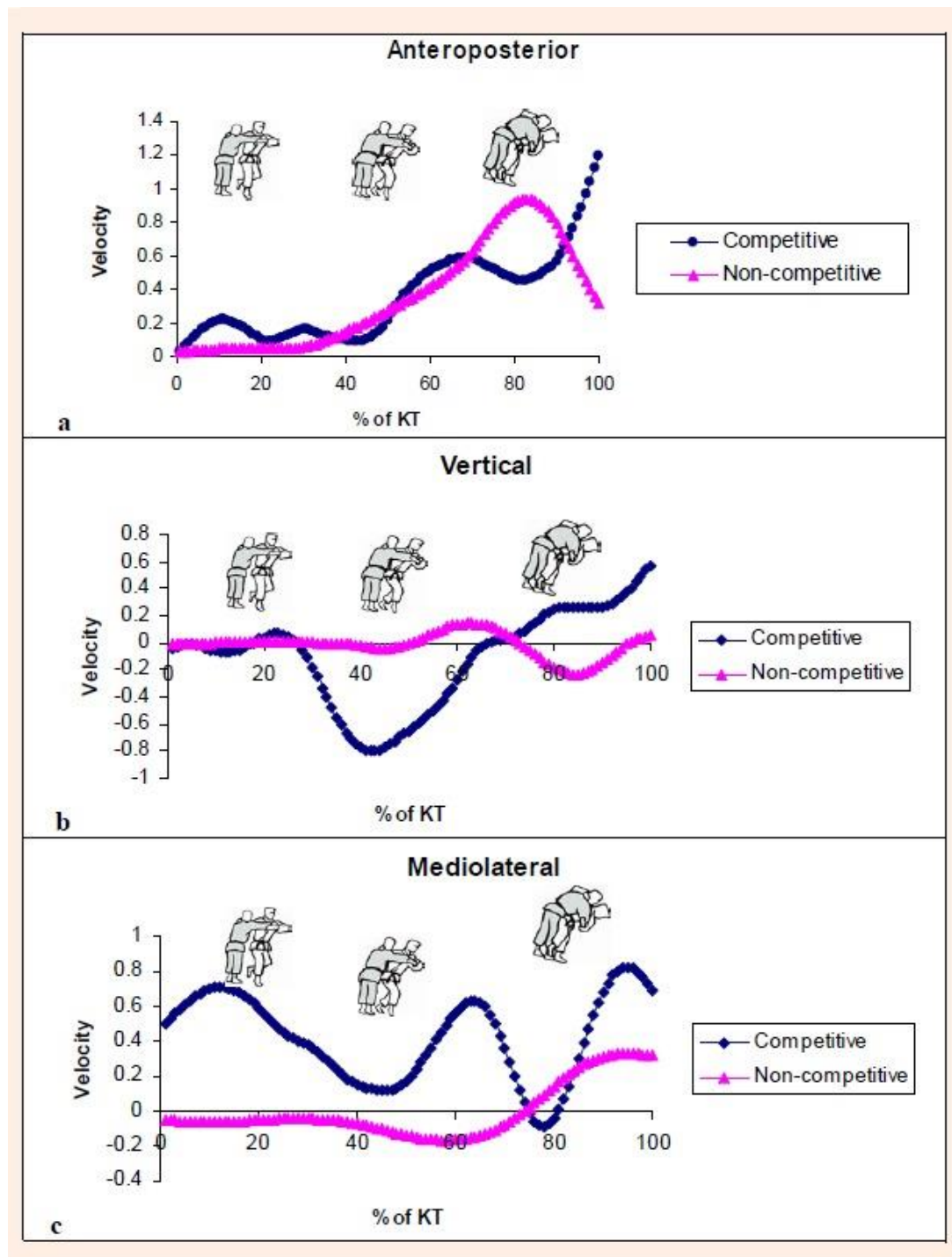
S pomočjo videokamer so posneli in obdelali posnetke izvedbe metov v obeh okoliščinah ter jih obdelali s tridimenzionalno analizo. Rezultati raziskave so pokazali naslednje ugotovitve.

KT faza se je dogajala do 0.83 sekunde v tekmovalnih in 0.68 sekunde v netekmovalnih okoliščinah. V glavnem so bile maksimalne hitrosti centralnega težišča telesa (CTT) *torija* višje med tekmovalno izvedbo, medtem ko so bile hitrosti CTT *ukeja* višje med netekmovalno izvedbo (Imamura idr., 2006).

Gibanje *ukeja* je pokazalo, da se je CTT gibalo samo v smeri naprej pri obeh izvedbah. Se je pa najvišja hitrost gibanja CTT pri netekmovalni izvedbi pojavila pri 83 % KT faze, medtem ko se je pri tekmovalni izvedbi pojavila pri 100 % KT faze in se celo povečevala v *kake* fazo (slika 84 a).

Gibanje po vertikalni osi (gor-dol) se je nekoliko razlikovalo v obeh izvedbah. Pri tekmovalni izvedbi se je maksimalna hitrost CTT pojavila v smeri navzdol pri 43 % KT faze, ki ji je sledila smer navzgor in je dosegla najvišjo vrednost pri 95 % KT faze. Netekmovalna izvedba pa je pokazala nasprotni rezultat z najvišjo hitrostjo navzgor pri 63 % KT faze in navzdol pri 86 % KT faze (slika 84 b).

Gibanje po mediolateralni osi (levo-desno) je pokazalo podoben vzorec. Najvišja hitrost CTT v *ukejevo* levo stran se je pojavila pri 79 % za tekmovalno in pri 68 % za netekmovalno izvedbo. Najvišja hitrost v *ukejevo* desno stran pa se je pojavila kasneje v KT fazi tik pred začetkom *kake* faze. To je pri 93% za tekmovalno in 90% za netekmovalno izvedbo (slika 84 c).

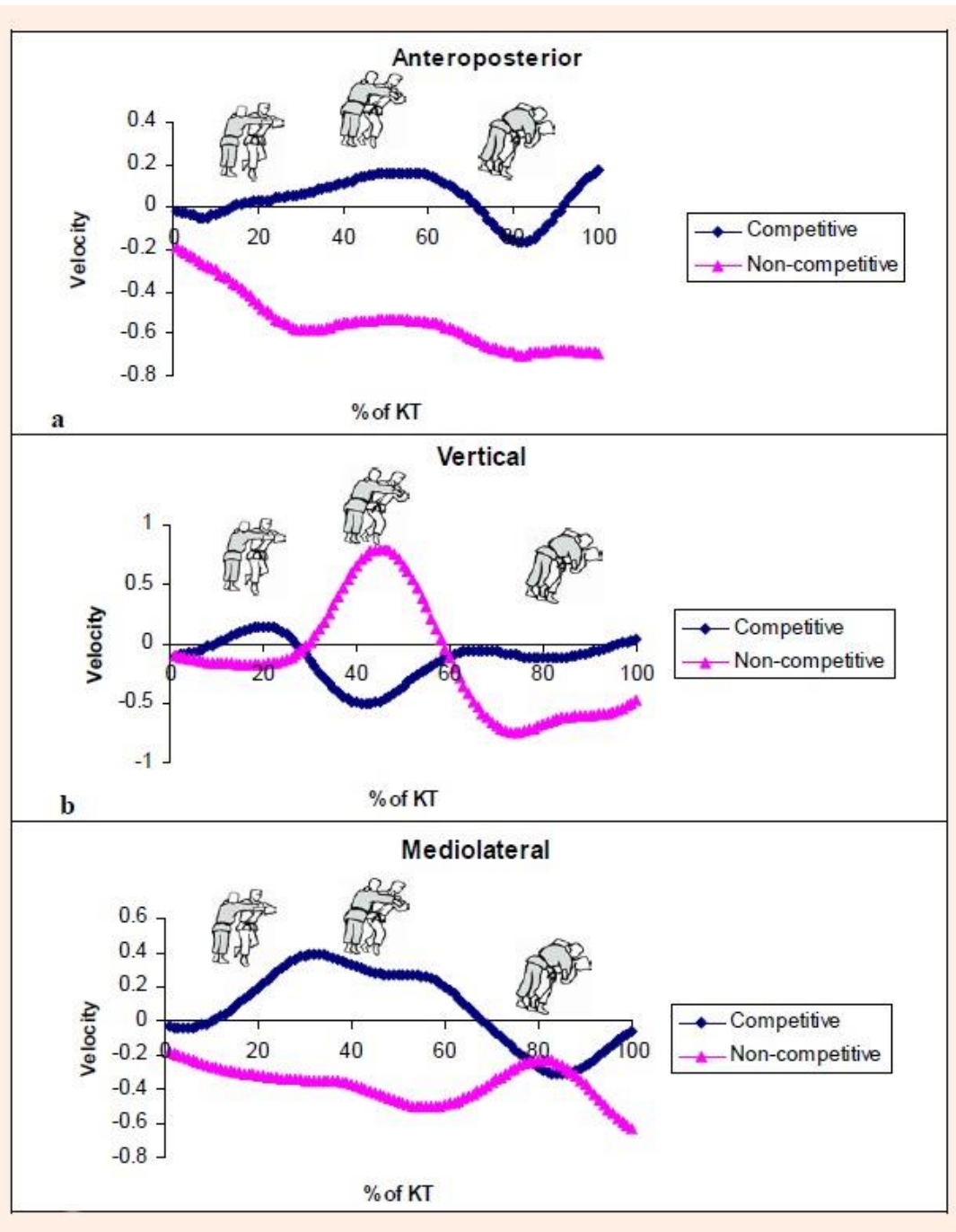


Slika 84. Hitrosti gibanja (meter/s) CTT *ukeja* v različnih oseh pri tekmovalni (*competitive*) in netekmovalni (*non-competitive*) izvedbi v odstotku KT faze: (a) anteriopostreiorna os, (b) vertikalna os in (c) mediolateralna os (Imamura idr., 2006).

Gibanje *torija* je pokazalo, da se CTT v netekmovalnih pogojih ni gibalo v pozitivni smeri po anteroposteriorni osi (naprej-nazaj). V začetku se je CTT gibalo v negativni smeri proti *ukeju*, ki mu je sledil obrat za 180 stopinj in negativno gibanje nazaj proti *ukeju*. V tekmovalnih pogojih pa se je pojavila najvišja hitrost CTT v pozitivni smeri pri 55 % KT faze. V obeh izvedbah se je najvišja hitrost CTT v smeri nazaj pokazala kasneje v izvedbi pri 81 % KT faze (slika 85 a).

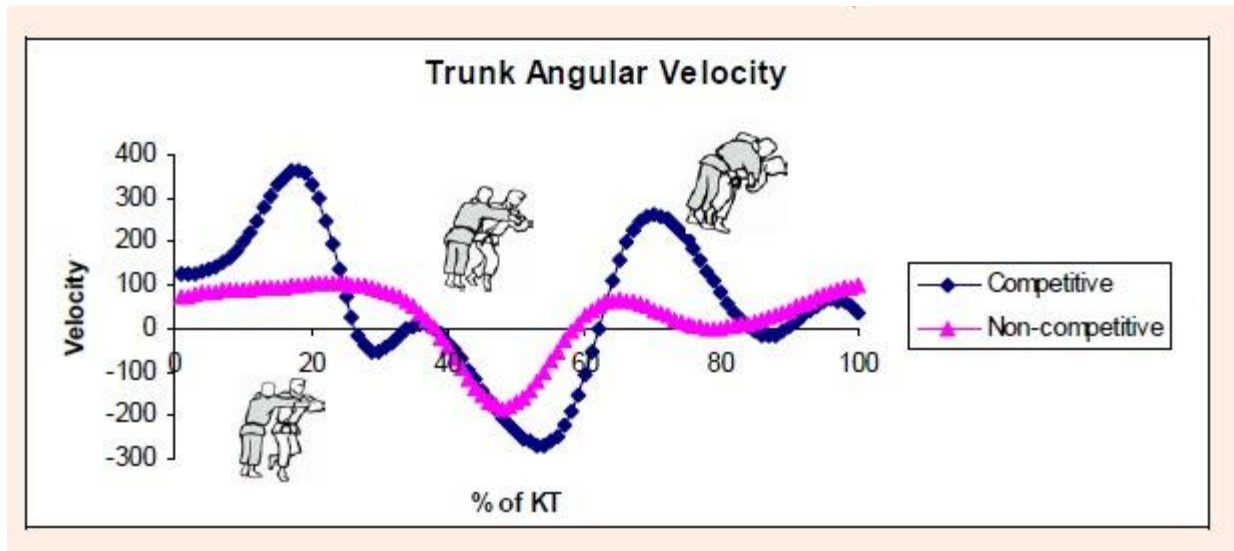
Gibanje CTT po vertikalni osi je pokazalo enak vzorec od najvišje do najnižje hitrosti v obeh primerih. Razlika se je pojavila v času, v katerem sta se omenjeni hitrosti pojavili. Vzorec od najvišje do najnižje točke se je pri tekmovalni izvedbi pojavil pri 19 % in 41 %, pri netekmovalni pa pri 45 % in 73 % (slika 85 b).

Pri gibanju po mediolateralni osi *torija* se je najvišja hitrost CTT v *ukejevo* levo stran pojavila pozno, in sicer pri 84 % KT faze za tekmovalno in 100 % KT faze za netekmovalno izvedbo. Najvišja hitrost v tekmovalni izvedbi se je v *ukejevo* desno stran pojavila pri 32 % KT faze. V netekmovalnih pogojih pa se *torijevo* CTT ni premaknilo v *ukejevo* desno stran v celotni KT fazi (slika 85 c).



Slika 85. Hitrosti CTT torija: (a) anteriopostreiorna os, (b) vertikalna os in (c) mediolateralna os med tekmovalno (*competitive*) in netekmovalno (*non-competitive*) izvedbo kot odstotek KT faze (Imamura idr., 2006).

Spodnja slika (slika 86) prikazuje dinamiko kotnih hitrosti trupa (KHT), ki so bile večje v tekmovalni izvedbi meta. *Torijeva* najvišja kotna hitrost trupa (KHT) je bila večja med tekmovalnim metom. Najvišja KHT, ki predstavlja proti-urno (PU) gibanje boka glede na gibanje ramen, pri čimer nam levi bok in leva rama služijo kot center rotacije, se je pojavila že pri 17 % za tekmovalno in 23 % za netekmovalno izvedbo. Enako se je KHT, ki predstavlja so-urno (SU) rotacijo, pojavila kasneje pri 52 % za tekmovalno in 47 % za netekmovalno izvedbo (slika 90).



Slika 86. KHT (stopinje/s) med tekmovalno (*competitive*) in netekmovalno (*non-competitive*) izvedbo meta kot odstotek KT faze. Ob tem je smer gibanja proti urinemu kazalcu definirana kot pozitivna, smer urinega kazalca pa je definirana kot negativna (Imamura idr., 2006).

Kot vidimo iz prikazanih ugotovitev študije, se izvedba meta *harai-goshi* v različnih okoliščinah zelo različno kinematično izvede.

### **3.11. SPECIALNA TELESNA PRIPRAVA ZA MET HARAI-GOSHI**

#### **3.11.1. VAJE ZA POTEG Z ELASTIČNIMI TRAKOVI**

Različne vaje za krepitev mišic, ki sodelujejo pri metu *harai-goshi*, se uporabljajo v procesu treninga. Najpogosteje so to vaje z utežmi, ki se navadno izvajajo kot samostojni trening v fitnessu, in sicer s pomočjo prostih uteži ali na različnih napravah, lahko pa tudi kot vaje med treningom. Vendar je pri vajah s prostimi utežmi ali na različnih napravah zelo težko posnemati specifično gibanje, ki se izvaja pri metu.

### 3.11.2. SIMULACIJA RUŠENJA RAVNOTEŽJA (UCHI-KOMI POTEG)

Pri tej vaji ponavljamo akcijo z rokami, ki jo izvajamo pri rušenju ravnotežja. Iz osnovnega položaja (slika 87) se leva roka, ki drži *ukejev* rokav, giblje v smeri »odročanja«, desna roka pa se približa desnemu ušesu *torija* (sliki 88 in 89). Istočasno z gibanjem rok se tudi *torijevo* telo obrača v levo.



Slika 87. Osnovni položaj pri predvaji z uporabo elastičnih trakov (osebni arhiv).



Slika 88. Pogled spremlja gibanje rok: ni usmerjen v tla, ampak v zapestje leve roke (osebni arhiv).



Slika 89. Položaj rok, ki se mu moramo pri učenju tehnike čim bolj približati. Lepo se vidi položaj desne roke pri ušesu (osebni arhiv).

### 3.11.3. KREPITEV HRBTNIH MIŠIČ

Spodnja vaja je namenjena predvsem krepitvi hrbtne mišičevja, ki se vključuje v izvedbo meta *harai-goshi*. Na splošno pa pomaga tudi pri ostalih tehnikah.



*Slika 90.* Začetni položaj rok  
(osebni arhiv).



*Slika 91.* Močan poteg z rokami  
(osebni arhiv).

Iz začetnega položaja (slika 90) vlečemo elastične trakove v končni položaj, ki je viden na sliki 91. Pri vaji lahko vlečemo z iztegnjenimi rokami ali pa roke pri vlečenju pokrčimo v komolcu in jih šele na koncu potega iztegnemo. S takšnimi variantami različno vplivamo na intenzivnost vaje. Vajo lahko nadalje modificiramo, tako da vlečemo v smeri nazaj in navzgor.

### **3.12. RAZLIČNI PRIJEMI ZA KIMONO PRI IZVEDBI META**

Pri izvedbi meta se lahko uporabijo različne variante osnovnega prijema. Zato je pomembno, da ne vsiljujemo samo enega prijema, saj s tem lahko onemogočimo izvedbo prilagojene tehnike, ki bi jo posameznik lahko uporabil. Vedno obstaja osnovni met in njegove variacije, tako kot obstaja tudi prijem in njegove variacije oziroma izvedenke. V nadaljevanju je predstavljenih veliko različnih možnih izpeljank meta iz različnih pozicij. Te se pojavljajo predvsem v tekmovalnih okoliščinah ali pri izvajanju tehnike v prostem gibanju med treningom. Ravno zaradi toliko različnih okoliščin, katerim se mora posameznik prilagoditi, mora obstajati tudi določena svoboda glede same izvedbe meta.

Poleg okoliščin, v katerih se posameznik znajde med borbo, je pri modifikaciji osnovne tehnike meta potrebno upoštevati tudi dejstvo, da se tekmovalci razlikujejo po tem, katere tehnike so jim ljubše oziroma jih večkrat uporabljajo, in tem, kaj bolj odgovarja njihovim telesnim značilnostim. Med tekmovalci se tako zelo zgodaj prepoznajo različni tipi, ki jim odgovarjajo različni meti.

### 3.12.1. PRIJEM KIMONA NA HRBTU

Način prijema, kot ga prikazujejo spodnje slike, je zelo močan, saj onemogoča gibanje *ukeju* oziroma nasprotniku v borbi, poleg tega pa omogoča dobro kontrolo nad celotno borbeno pozicijo. Tudi sam sem ta prijem večinoma uporabljal v svoji tekmovalni karieri, saj mi je omogočal, da sem nasprotnika dobro obvladoval, prenesel svojo težo na njegov hrbet in mu s tem otežil gibanje ter možnost akcije. Hkrati mi je prijem omogočal svobodo v gibanju, tako da sem lahko iz te pozicije izvajal več različnih metov npr. *uchi-mata*, *soto-makikomi*, *o-uchi gari*, *o-soto gari* ...



Slika 92. Globok prijem za kimono na hrbtu (osebni arhiv).



Slika 93. Dober kontakt s telesom (osebni arhiv).



Slika 94. Visok zamah z ного (osebni arhiv).

Pri tem je zelo pomembno, da se z desno roko prime *ukejev* kimono zelo nizko (slika 92), saj s tem pridobimo odlično kontrolo in omogočimo zelo dober kontakt s telesom, ko se začne izvedba meta. Iz fizike namreč vemo, da je predmet lažje dvigniti, če je ročica med projekcijo prijemališča sile (v tem primeru je to točka stika stojne noge s podlago) in bremenom (težišče telesa nasprotnika) čim manjša. Če ob tem upoštevamo še, da se izvede dober in močan poteg z rokami ter da se izvede vstop v met globoko pod težiščem nasprotnika, je dejanska sila, ki jo moramo uporabimo za uspešno izvedbo meta, relativno majhna. Pri izvedbi tega meta sem ugotovil, da je zelo pomembno, da se moje težišče telesa spusti čim bolj pod *ukejevo*, saj že nekaj centimetrov lahko pomeni veliko razliko (slika 93). Tako se namreč razbremeni roke in ramenski del ter se nasprotnika v veliki meri dejansko dviguje z močjo nog. Roke ob tem vodijo rotacijo okoli vzdolžne osi in usmerjajo gibanje nasprotnika v smeri pogleda. Tako met uspešno izvedemo (slika 94).



Slika 95. Začetek meta (osebni arhiv).



Slika 96. Kontrola v zraku (osebni arhiv).

Pri dobrem vstopu, v katerem *tori* dovolj zniža težišče telesa in ima dober stik ter kontrolo nad *ukejem*, se lahko zgodi, da *ukeja* dvignemo od tal, še preden se vzpostavi stik z »zamašno« in stojno nogo (slika 95). To samo dodatno potrди, kako pomembna je dobra kontrola in vstop, pri katerem znižamo svoje težišče pod težišče partnerja. Na koncu samo še zamahnemo z nogo in met uspešno izvedemo do konca (slika 96).

### 3.12.2. ENOSTRANSKI HARAI-GOSHI

V borbi z bolj defenzivnim *ukejem* je težko priti do dobrega vstopa, ker nam preprečuje kakršnokoli gibanje. V takšnih primerih se lahko uporabi moč obeh rok na *ukejevi* eni roki, drugo pa se ignorira. Tako povečamo moč sile samo na eni strani telesa, s čimer lažje zrušimo ravnotežje.

V prikazanem primeru se leva roka *ukeja* ignorira (slika 97), z obema rokama pa se deluje na desno stran *ukeja*. Leva roka močno vleče v smeri naprej (v smeri meta), desna roka pa se zvije pod pazduho ter močno potiska navzgor in naprej (slika 98). Tako lahko moč celotnega telesa in telesno težo uporabimo za izvedbo tehnike. Ko imamo vzpostavljeno kontrolo nad *ukejem*, dvignemo »zamašno« nogo (slika 99) ter z močnim zamahom nazaj, navzdol in nato navzgor pometemo stojno nogo *ukeja* v zrak in tako zaključimo met (sliki 100 in 101).



Slika 97. Začetek vstopa (osebni arhiv).



Slika 98. Nizek vstop (osebni arhiv).



Slika 99. Visok zamah z nogo (osebni arhiv).



Slika 100. Izvedba meta (osebni arhiv).



Slika 101. Zaključek meta (osebni arhiv).

### 3.12.3. HARAI GOSHI SAMO S PRIJEMOM ZA OVRATNIK

Prijem *guard* (slika 102) oziroma borbeni prijem za ovratnik pride v poštev, ko v borbi na moremo prijeti rokava partnerja. Zato se osredotočimo na roko, s katero imamo kontakt (slika 103).



Slika 102. Osnovni prijem z eno roko (osebni arhiv).



Slika 103. Leva roka fiksira *ukejevo* roko na ovratniku (osebni arhiv).



Slika 104. *Ukeja* potegnemo bližje za lažjo izvedbo meta (osebni arhiv).

Pri tej izvedbi meta je pomembno, da dobro kontroliramo *ukejevo* roko (slika 104), saj drugače izvedba ne bo mogoča. V tem primeru leva roka *torija* nima nobene druge funkcije, ampak samo vzdržuje kontrolo nad levo roko *ukeja*.



Slika 105. Vstop v met  
(osebni arhiv).



Slika 106. Visok zamah  
(osebni arhiv).



Slika 107. Rušenje stojne noge  
(osebni arhiv).

Desna roka medtem močno drži ovratnik kimona in preprečuje, da bi *uke* pobegnil, tako da bi iztegnil roko, s tem povečal razmik ter preprečil izvedbo meta. Vstop v met nato nadaljujemo, tako da se postavimo pred *ukeja* (slika 105), visoko dvignemo »zamašno« nogo (slika 106) ter z zamahom navzdol, nazaj in nato navzgor pometemo stojno nogo *ukeja* v zrak (slika 107). Na tak način uspešno zaključimo met.

### 3.13. KOMBINACIJA TEHNIK

*Harai-goshi* se lahko izvaja tudi v različnih kombinacijah. V nadaljevanju diplomskega dela jih bom predstavil le nekaj. Vsem kombinacijam je skupno, da začnemo z izvajanjem neke druge tehnike (kot napad ali samo kot akcija, ki predstavlja pripravo na glavno tehniko), napad pa se zaključi s tehniko *harai-goshi*.

#### 3.13.1. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI V HARAI-GOSHI

Ena izmed zelo pogostih tehnik med borbo je *sasae-tsuri-komi-ashi*, ki se zaradi reakcije *ukeja* oziroma njegovega izmikanja tej tehniki nadaljuje v *harai-goshi*.



Slika 108. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 109. Napad z osnovno tehniko (osebni arhiv).



Slika 110. Izogibanje napadu (osebni arhiv).

V prvi fazi te kombinacije *tori* potegne *ukeja* naprej in mu pri tem, ko poizkuša izvesti met *sasae-tsuri-komi-ashi*, blokira desno nogo (slika 108). *Uke* na ta napad odgovori, tako da prestopi napadalno nogo (slika 109) in nadaljuje gibanje naprej (slika 110). V tistem trenutku, ko *uke* prestopi nogo, *tori* z napadalno nogo naredi korak nazaj in obrne stopalo v smeri gibanja *ukeja* (slika 109), kar že predstavlja postavitev za izvedbo meta *harai-goshi*.



*Slika 111.* Obrat stojne noge v smer gibanja (osebni arhiv).



*Slika 112.* Priprava na met (osebni arhiv).



*Slika 113.* Aktivno pometemo partnerjevo stojno nogo (osebni arhiv).

*Tori* se istočasno obrne okoli vzdolžne osi v smer meta (slika 111). Leva roka pri tem močno vleče rokav, desna pa potiska *ukeja* v smer meta. Ko *uke* stopi z desno nogo zopet na tla, je *tori* že pripravljen na izvedbo meta *harai-goshi* z visokim zamahom noge (slika 112). Nato sledi samo še izvedba meta do konca, in sicer z močnim zamahom noge nazaj in navzgor, s čimer *tori* pomete *ukeja* v zrak (slika 113).

### 3.13.2. O-UCHI GARI V HARAI-GOSHI

Velikokrat se v borbi uporablja tako imenovana naprej-nazaj ali nazaj-naprej kombinacija, bistvo katere je, da začnemo izvajati tehniko meta v eno smer, s čimer povzročimo reakcijo pri *ukeju*, in jo nato nadaljujemo ter končamo v nasprotni smeri. Lep primer je tudi kombinacija metov *o-uchi-gari* in *harai-goshi*.



Slika 114. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 115. Napad s tehniko *o-uchi-gari* (osebni arhiv).



Slika 116. Izmikanje tehniki (osebni arhiv).

Kombinacijo začnemo s tehniko *o-uchi-gari* (slika 114), ki se ji *uke* izogne z dvigom leve noge od tal in tako prekine napad (slika 115). Vendar moramo pri izvedbi napada rušiti ravnotežje *ukeju* v smeri nazaj. Tako povzročimo, da *uke* pri izogibanju napadu prenese težo na sprednjo nogo, na katero se s tem prenese tudi težišče telesa (slika 116).

V trenutku, ko ima *uke* celotno težo telesa na sprednji nogi, izkoristimo ta položaj in z rokami močno potegnemo naprej (slika 117) ter tako zrušimo njegovo ravnotežje, kar nam omogoči, da tehniko *harai-goshi* lahko uspešno izvedemo do konca (sliki 118 in 119).



Slika 117. Obrat in povezava v tehniko *harai-goshi* (osebni arhiv).



Slika 118. Izvedba meta (osebni arhiv).



Slika 119. Zaključek meta (osebni arhiv).

### 3.13.3. O-SOTO-GARI V HARAI-GOSHI

Gre za eno izmed najpogostejših kombinacij. Pričnemo z vstopom v *o-soto-gari* (sliki 120 in 121), vendar *uke* onemogoči izvedbo tako, da potisne telo proti *toriju* (slika 122).



Slika 120. Osnovni položaj (osebni arhiv).



Slika 121. Začetek vstopa v met *o-soto-gari* (osebni arhiv).



Slika 122. Poizkus izvedbe meta *o-soto-gari*. (osebni arhiv).

*Tori* se ob tem na mestu obrne (slika 123), vzpostavi močan telesni kontakt in z močno rotacijo zgornjega dela telesa okrog vzdolžne osi v svojo levo ter potegom leve roke in potiskanjem desne roke (sliki 124 in 125) izvede met *harai-goshi*. Ključno pri izvedbi te kombinacije je močan kontakt telesa in kontrola z rokami v drugem delu kombinacije, ko že izvajamo met *harai-goshi*.



Slika 123. Obrat na mestu in začetek izvedbe meta *harai-goshi* (osebni arhiv).



Slika 124. Izvedba meta *harai-goshi* (osebni arhiv).



Slika 125. Zaključek meta (osebni arhiv).

### 3.14. PROTI TEHNIKE METU HARAI GOSHI

Kot pri vsakem metu obstajajo tudi pri metu *harai-goshi* različne obrambe in proti meti, ki se jih učimo. V nadaljevanju bom predstavil dva meta, ki se jih lahko izvaja kot proti tehniko.

#### 3.14.1 HARAI GOSHI V USHIRO GOSHI

*Tori* prične izvajati met iz osnovnega položaja (slika 126), pri čemer pa *uke* ob vstopu *torija* v met (slika 127) stopi *toriju* za hrbet, zniža težišče telesa in bok potisne nekoliko naprej (slika 128). S tem onemogoči nadaljnje izvajanje meta, poruši *toriju* ravnotežni položaj in si omogoči izvedbo proti tehnike *ushiro-goshi*.

*Uke* s svojo levo roko prime *torija* za pas (slika 128), desna roka pa ostane na reverju.



Slika 126. Osnovni položaj (osebni arhiv).



Slika 127. Vstop (osebni arhiv).



Slika 128. *Uke* se pomakne za hrbet *torija*, in se pripravi za dvig (osebni arhiv).

*Uke* z bokom in nogami dvigne *torija* v zrak (slika 129) in ga kontrolirano vrže oziroma spusti na tla. Pri tem še vedno ohranja kontakt s *torijem*, in sicer z roko na reverju, leva roka pa tik pred padcem preprime iz položaja na pasu v položaj, ko *torija* drži za desni rokav (slika 130).



Slika 129. *Uke* z bokom dvigne *torija* v zrak (osebni arhiv).



Slika 130. Zaključek proti meta *ushiro-goshi* (osebni arhiv).

### 3.14.2 HARAI-GOSHI V O-SOTO-GARI

*Tori* prične iz osnovnega položaja (slika 131) izvajati tehniko *harai-goshi* z močnim potegom in vstopom (slika 132). Pri vstopu v met *torija* (slika 133) se *uke* na desni nogi, na kateri ima celotno težo, obrne za 180 stopinj (slika 134) in se postavi v položaj, iz katerega nadaljuje z izvedbo proti tehnike (slika 135).



Slika 131. Osnovni položaj (osebni arhiv).



Slika 132. Poteg in vstop (osebni arhiv).



Slika 133. Zamah z nogo (osebni arhiv).



Slika 134. Prestop in izmikanje iz meta (osebni arhiv).



Slika 135. Ravnotežni položaj ukeja (osebni arhiv).

Uke nadaljuje izvedbo meta z rotacijo v svojo levo in možnim potegom z rokami (slika 136) ter zamahom z »zamašno« nogo visoko nazaj in navzgor (slika 137).



Slika 136. Nadaljevanje izvedbe proti tehnike (osebni arhiv).



Slika 137. Izvedba proti tehnike (osebni arhiv).

V zaključku meta je (za potrebe boljšega prikaza izvedbe) še vedno dvignjena »zamašna« noga (slika 138). Pri vsaki izvedbi je namreč zelo pomembno, da je »zamašna« noga aktivno vključena v izvedbo meta, saj le tako lahko uspešno izvedemo tehniko meta (slika 139).



Slika 138. Zaključen met s poudarjeno dvignjeno »zamašno« nogo (osebni arhiv).



Slika 139. Končni položaj (osebni arhiv).

#### 4. SKLEP

Tehnika *harai-goshi* je zelo uporabna in jo je mogoče izvesti iz mnogo različnih situacij, vendar obstajajo osnovne zahteve, ki jih moramo upoštevati, da jo lahko izvedemo učinkovito. V diplomskem delu je predstavljena kot zelo prilagodljiva tehnika za izvedbo iz različnih prijemov in tudi v povezavi z drugimi meti.

Menim, da bi jo moral vsak resni športnik, ki v ju-jitsu borbah tekmuje, dobro poznati. Seveda je še bolje, če jo ima v svojem naboru tehnik, ki jih obvlada v tolikšni meri, da jih lahko uporablja na tekmovanjih.

V procesu učenja je zato pomembno začeti pri osnovah. To velja predvsem za rušenje ravnotežja, ki je po mojem mnenju ključnega pomena za izvedbo meta. Če to ni korektno izvedeno, nadaljevanje meta ne bo uspešno oziroma bo met težje izvedljiv. Slaba izvedba pa lahko privede celo do poškodb. Teh se vsi izogibamo, saj strah pred poškodbo v nadaljevanju procesa treninga lahko povzroči, da se tehnika, ki bi bila sicer zelo uporabna, ne izvaja več.

V diplomskem delu so predstavljene osnovne pripravljalne vaje in predvaje in se uporabljajo za spoznavanje z zahtevami, ki jih ima celotna tehnika pri končni izvedbi. Uporabljamo jih tudi za specialno ogrevanje glavnih mišičnih skupin, ki bodo pri izvedbi najbolj obremenjene.

Tehnika sama po sebi nikakor ni primerna za začetnike, saj zahteva tako koordinacijo gibanja in rušenja ravnotežja kot tudi (za nekatere zelo zahtevno) sposobnost lovljenja ravnotežja na eni nogi, poleg tega pa pri tem v zraku držimo še partnerja. Met je torej za samo učenje oziroma obvladovanje zahteven, vendar zelo uporaben, ko ga obvladamo. V fazi učenja je ključnega pomena postopnost, saj ne želimo predstaviti preveč zahtev naenkrat in s tem preskočiti pomembne faze – avtomatizacije gibanja. Ko je potek meta enkrat avtomatiziran, ga posameznik namreč prične izvajati instinktivno iz raznih pozicij in prijemov. In prav to je tisto, k čemur kot trener stremim.

## 5. VIRI

- AlienThink Inc, (2016). Pose tool 3D (6.8.80) [Aplikacija za mobilni telefon]. Frisco TX: AlienThink, Inc.
- Grant T.P. (2011). *Jiu-jitsu history: Birth in the battlefield*. Bloody elbow. Pridobljeno iz <http://www.bloodyelbow.com/2011/10/13/2481689/jiu-jitsu-history-birth-on-the-battlefield>
- Imamura, R., T., Misaki, I., Hreljac, A. in Escamilla, R., F., *A kinematic comparison of the judo throw harai-goshi during competitive and non-competitive conditions. Journal of Sports Science and Medicine* 6(CSSI-2), 15-22 <http://www.jssm.org>
- Jujutsu. (2016). Wikipedija. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz <https://en.wikipedia.org/wiki/Jujutsu#Origins>
- Ju-jitsu – šport in veščina. (2015). Ju-jitsu zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.ju-jitsu.si/index.php/marketing/organi>
- Rougè, J.L. (1991). *Harai Goshi. Judo masterclass techniques*. Ippon books.
- Stanković, T. (2003). *Razvoj ju-jitsa v Sloveniji* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šimenko, J. (2014). Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji. *Šport*, 62(1-2), 98-103.
- Škraba, J. (1980). *Prvi koraki*. Ljubljana, Težkoatletski klub Olimpija Ljubljana.
- Toplak, G. (2005), *Izpitni program za polaganje pasov v ju-jitsu*. Sevnica, Ju-jitsu zveza Slovenije.
- Toplak, G. (2010), *Tehnična priprava policistov za ju-jitsu borbe na policijskih igrah* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, Maribor.
- Žaberl, M. (1984), *Organiziranje in izvajanje splošne in specialne telesne vzgoje na ravni postaje milice* (Diplomsko delo). Ljubljana, Višja šola za notranje zadeve.