

# PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE MINISTARSTVA UNUTARNJIH POSLOVA REPUBLIKE HRVATSKE

---

Radošević, Igor

Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:939190>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-05**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Igor Radošević**

**PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U  
INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE  
MINISTARSTVA UNUTARNJIH POSLOVA  
REPUBLIKE HRVATSKE**

specijalistički diplomski rad

Zagreb, prosinac, 2023.

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

### SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet  
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija:** Izobrazba trenera; smjer: Karate

**Vrsta studija:** stručni

**Razina kvalifikacije:** diplomski studij

**Studij za stjecanje stručnog naziva:** magistar/magistra trenerske struke karatea (mag.cin.)

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Vrsta rada:** Stručni rad

**Naziv završnog rada:** Primjena elemenata karatea u interventnoj jedinici policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2022./2023. dana 14. srpnja 2023.

**Mentor:** prof. dr. sc. *Hrvoje Sertić*

**Primjena elemenata karatea u interventnoj jedinici policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske**

*Igor Radošević, 0034100196*

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu specijalističkog diplomskog rada:**

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. prof. dr. sc. <i>Hrvoje Sertić</i>    | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. <i>Ivan Segedi</i> | član                 |
| 3. doc. dr. sc. <i>Damir Pekas</i>       | član                 |

**Broj etičkog odobrenja:**

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u** Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

## BASIC DOCUMENTATION CARD

## SPECIALIST DIPLOMA THESIS

**University of Zagreb**  
**Faculty of Kinesiology**  
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Sports Coach Education; course: Karate**

**Type of program: Professional**

**Level of qualification: Graduate**

**Acquired title: Master of the Coaching Profession in Karate**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis: Professional work**

**Master thesis:** Application of elements of karate in the police intervention unit of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Croatia has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2022/2023 on July 14, 2023.

**Mentor: Hrvoje Sertic, PhD, prof** .

**Primjena elemenata karatea u interventnoj jedinici policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske**

*Igor Radosevic, 0034100196*

### Thesis defence committee:

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. <i>Hrvoje Sertic, PhD, prof.</i>         | chairperson-supervisor |
| 2. <i>Ivan Segedi, PhD, associate prof.</i> | member                 |
| 3. <i>Damir Pekas, PhD, assistant prof.</i> | member                 |

### Ethics approval number:

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology, Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija specijalističkog diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

prof. dr. sc. Hrvoje Sertić

Student:

---

Igor Radošević

# **PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE MINISTARSTVA UNUTARNJIH POSLOVA REPUBLIKE HRVATSKE**

## **Sažetak**

U ovom diplomskom radu prikazuje se učinkovitost karatea kao borilačkog sporta u policijskoj obuci i djelovanju Interventne jedinice policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske. Glavni cilj rada je primjena i uporabna vrijednost karatea u uporabi sredstava prisile i specifičnoj kondicijskoj pripremi policijskih službenika interventne jedinice policije. Kroz specijalističku obuku i stručno usavršavanje policijski službenici interventne jedinice policije kontinuirano uče te obnavljaju znanja i elemente borilačkih sportova sukladno trenutno važećim zakonskim propisima koji reguliraju policijske poslove i ovlasti. Nakon usvojenih osnovnih znanja i elemenata borilačkih sportova na individualnoj razini potrebno je ta znanja primjenjivati kroz rad u grupi ili timu, čime se podiže automatizacija naučenih elemenata i operativna učinkovitost u policijskom postupanju. S obzirom na to da se značajan broj karate tehnika primjenjuje u svakodnevnom obavljanju poslova, iste su teorijski objašnjene i praktično demonstrirane policijskim službenicima Interventne jedinice policije Sisak. Koliko je značajna važnost poznavanja i primjene osnovnih karate tehnika u specifičnoj kondicijskoj pripremi i policijskom djelovanju i postupanju vidljivo je iz rezultata anonimnog anketnog upitnika.

## **Ključne riječi**

*karate, interventna jedinica policije, borilački sportovi, tehnike karatea*

# **APPLICATION OF ELEMENTS OF KARATE IN THE POLICE INTERVENTION UNIT OF THE MINISTRY OF INTERIOR AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF CROATIA**

## **Summary**

This thesis aims to show the effectiveness of karate used as a martial art in the processes of training and acting of the special police forces of the Ministry of the Interior in the Republic of Croatia. The main goal of the thesis is to show the benefits of using karate techniques as a means of coercion and in specific condition training by special police officers.

The special police officers continuously learn new skills and renew their knowledge in the field of martial arts through special training and professional education courses that are in accordance with valid law regulations of police work. After learning a basic set of skills and elements of martial arts, the special police members need to be able to apply them in team work and group acting, which raises the level of automatization and operational effectiveness of police work.

Since karate techniques are frequently used as a part of regular police work, they were demonstrated (both in theory and in practice) to the members of the special police unit in Sisak.

The results of the anonymous poll show the significance of knowing and using the basic set of karate techniques, both as part of specific training courses and regular special police work.

## **Keywords**

*karate, police, special police unit, martial arts, karate techniques*

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. POVIJEST HRVATSKE POLICIJE</b> .....	2
<b>2.1. HRVATSKA POLICIJA</b> .....	2
<b>2.2. ORGANIZACIJA POLICIJE</b> .....	4
<b>2.3. UPRAVA POLICIJE</b> .....	6
<b>3. INTERVENTNA JEDINICA POLICIJE</b> .....	7
<b>3.1. INTERVENTNI POLICAJAC</b> .....	9
<b>3.2. PLAN I PROGRAM OBUKE U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE</b> .....	10
<b>3.3. OPREMA, ORGANIZACIJA I ODRŽAVANJE STRUČNOG USAVRŠAVANJA</b> .....	10
<b>4. KARATE</b> .....	11
<b>4.1. POVIJEST KARATEA</b> .....	11
<b>4.2. KARATE KAO SPORT</b> .....	13
<b>5. PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE</b> .....	14
<b>5.1. STRUKTURNA ANALIZA KARATEA</b> .....	15
<b>5.2. STAVOVI (<i>dachi</i>)</b> .....	16
<b>5.3. KRETANJA (<i>tai no ido</i>)</b> .....	21
<b>5.4. UDARCI RUKOM I NOGOM</b> .....	24
<b>5.4.1. UDARCI RUKOM (<i>tsuki</i>)</b> .....	25
<b>5.4.2. UDARCI NOGOM (<i>geri</i>)</b> .....	28
<b>5.5. OBRANE OD UDARACA – BLOKADE (<i>ude, barai</i>)</b> .....	39
<b>5.6. BACANJA (<i>nage waza</i>)</b> .....	433
<b>5.7. PADOVI (<i>ukemi waza</i>)</b> .....	52
<b>5.8. KOMBINACIJE TEHNIKA - UDARACI RUKOM (<i>tsuki</i>), NOGOM (<i>geri</i>) i     BLOKADA (<i>ude, barai</i>) U PAROVIMA</b> .....	566
<b>5.9. KOMBINACIJE TEHNIKA - UDARACI RUKOM (<i>tsuki</i>) I NOGOM (<i>geri</i>) NA     VREĆI I FOKUSERIMA</b> .....	611
<b>5.10. UPORABNA VRIJEDNOST KARATEA U SPECIFIČNOJ KONDICIJSKOJ     PRIPREMI</b> .....	71
<b>6. ANKETA - PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE MUP-a RH</b> .....	744
<b>6.1. METODOLOGIJA</b> .....	744
<b>6.2. UZORAK ISPITANIKA</b> .....	744
<b>6.3. REZULTATI ANKETE</b> .....	755
<b>6.4. RASPRAVA I ZAKLJUČCI REZULTATA ANKETE</b> .....	833



<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	866
<b>8. POPIS LITERATURE</b> .....	877
<b>9. PRILOZI</b> .....	899

## 1. UVOD

U svim interventnim jedinicama policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske provedba i primjena borilačkih sportova u specijalističkoj obuci policijskih službenika od velike je važnosti, a u ovom radu će se istaknuti značaj primjene elemenata karatea kao borilačkog sporta u interventnoj policiji. Elitne postrojbe policije kojima pripada i interventna jedinica policije imaju visoku razinu znanja primjene borilačkih sportova koju provode kroz svakodnevnu specijalističku obuku u svojim jedinicama. Kroz specijalističku obuku policijski službenici interventne policije svakodnevno uče i ponavljaju osnovne i napredne elemente tehnika iz svih borilačkih sportova. Od velike je važnosti da svaki policijski službenik u interventnoj policiji primjenjuje i provodi naučene elemente tehnika borilačkih sportova sukladno Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima i Pravilniku o načinu postupanja policijskih službenika. Ciljevi ovog specijalističkog diplomskog rada su primjena elemenata karatea u uporabi sredstava prisile i uporabna vrijednost karatea u specifičnoj kondicijskoj pripremi policijskih službenika interventne jedinice policije. U radu su naglašene tehnike i elementi karatea koji se primjenjuju u svakodnevnom radu interventne policije. Zbog specifičnosti i složenosti poslova kojim se bavi interventna policija vrlo je bitno da svi policijski službenici imaju visoku razinu kondicijske pripremljenosti. Stoga je u radu objašnjeno koje sve sposobnosti policijski službenik mora imati da bi postao interventni policajac i što sve obuhvaća *Plan i program* obuke u interventnoj policiji. S obzirom da *Plan i program* obuke obuhvaća borilačke vještine, ovdje su izdvojene osnovne tehnike karatea koje su policijskim službenicima interventne policije teorijski, a potom i praktično demonstrirane. Kako bi se potvrdila značajna primjena elemenata karatea u svakodnevnom obavljanju složenih zadaća interventne policije među policijskim službenicima Interventne jedinice policije Sisak provedeno je i anonimno anketno istraživanje.

## **2. POVIJEST HRVATSKE POLICIJE**

Jedan od najvažnijih datuma u hrvatskoj ratnoj povijesti je 25. srpanj 1990. godine kada je Hrvatski sabor donio odluku da se u Ustavu Republike Hrvatske po prvi puta utvrđuje povijesna hrvatska zastava i hrvatski grb (Nazor i suradnici, 2011). Nakon tog datuma, na svojoj službenoj odori i kapi, svaki hrvatski policajac tadašnju zvijezdu petokraku s ponosom mijenja povijesnim hrvatskim grbom („Vremeplov“, 2023).

Prije samog početka Domovinskog rata, 8. kolovoza 1990. godine na Policijskoj akademiji u Zagrebu započeo je tečaj za obuku 1700 hrvatskih policajaca „Prvi hrvatski redarstvenik“ kojeg je pozdravio i posjetio prvi hrvatski predsjednik dr. Franjo Tuđman. Nakon izvršene svečane smotre u motivacijskom govoru tadašnji predsjednik Tuđman govori o važnosti obavljanja policijskog poziva i motivira hrvatske policajce da budu jamstvo mira i poretka Republike Hrvatske. Tadašnji polaznici prvog Tečaja za obuku policijskih službenika bili su prva hrvatska naoružana postrojba u novoj hrvatskoj državi iz koje su popunjene ostale policijske ratne postrojbe u sastavu Ministarstva unutarnjih poslova RH poput Antiterorističke jedinice Lučko (ATJ) i Zbora narodne garde (ZNG-a). S ponosom se može reći da su svi policijski službenici „Prvi hrvatski redarstvenik“ bili temelj hrvatske policije i vojske u obrambenom i pobjedničkom Domovinskom ratu, a samim time dali veliki doprinos u stvaranju neovisne i suverene Republike Hrvatske (Nazor i suradnici, 2011).

### **2.1. HRVATSKA POLICIJA**

Sigurnost građana jedna je od temeljnih zadaća svake pojedine države, a ulogu u osiguravanju javne sigurnosti ima policija. Policija predstavlja službu javne uprave kojoj je primarni cilj očuvanje javnog reda i poretka, a građanima osigurava zaštitu temeljnih ustavnih prava i sloboda kao i zaštitu drugih vrijednosti zaštićenih ustavom. Policijski službenici imaju velik opus svojih poslova među kojima možemo istaknuti zaštitu života, sloboda i sigurnosti svih osoba, javnog reda, mira i imovine te sprječavanje počinjenja kaznenih djela kao i traganje za počiniteljima istih.

Hrvatska policija javna je policijska služba Ministarstva unutarnjih poslova koja poslove obavlja na osnovi Zakona o policiji, ali i na osnovi drugih zakona među kojima možemo istaknuti Zakon o kaznenom postupku, Zakon o sigurnosti prometa na cestama i Zakon o prekršajima.

Kad se govori o ukupnosti policijskih poslova, oni najjasnije dolaze do izražaja u Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima (NN 70/2019) koji kao policijske poslove određuje sljedeće:

„1. zaštita života, prava, slobode, sigurnosti i nepovredivosti osobe,

2. zaštita javnog reda i mira te imovine,

3. sprječavanje kaznenih djela i prekršaja, njihovo otkrivanje i prikupljanje podataka o tim djelima i počiniteljima,

4. traganje za počiniteljima kaznenih djela za koja se progoni po službenoj dužnosti i prekršaja i njihovo dovođenje nadležnim tijelima,

5. traganje za imovinskom koristi stečenoj kaznenim djelom,

6. nadzor i upravljanje cestovnim prometom,

7. protueksplozijska zaštita,

8. poslovi sa strancem,

9. nadzor državne granice,

10. poslovi zaštite zračnog prometa propisani posebnim zakonom,

11. poslovi na moru i unutarnjim plovnim putovima iz nadležnosti policije,

12. osiguranje i zaštita osoba, objekata i prostora,

13. postupanje s uhićenikom i pritvorenikom.“ (Zakon o policijskim poslovima i ovlastima, NN 70/2019).

Nastavno na navedene poslove, možemo reći da poslovi policije imaju primarnu zadaću zaštititi građane od napada koji prijete njihovim životima, pravima i imovini. Također, primarna zadaća policije je pružanje pomoći građanima u ostvarivanju svih prava koja im pripadaju. Stoga, policijski poslovi obuhvaćaju održavanje javnog reda te pomoć građanima u svim oblicima izvanrednih situacija.

## 2.2. ORGANIZACIJA POLICIJE

Kao što je već navedeno, policija javna je policijska služba hrvatskog Ministarstva unutarnjih poslova koja obavlja zakonom propisane policijske poslove. Dva su temeljna ustrojstvena oblika organizacije policije u Republici Hrvatskoj: Ministarstvo unutarnjih poslova i Ravnateljstvo policije. Osim toga, radi obavljanja policijskih poslova ustrojavaju se policijske uprave, a za izravno obavljanje policijskih poslova u policijskoj upravi osnivaju se policijske postaje. Spomenuto Ministarstvo u Zakonu o policiji (NN 34/11) propisuje policijske poslove na sljedeći način:

- „1. obavlja poslove u svezi s upravljanjem i razvojem ljudskih potencijala, uključujući planiranje i utvrđivanje potreba za prijamom u policiju, provođenje postupka prijama, napredovanja, ocjenjivanja rada i učinkovitosti, nagrađivanja i kontinuiranog obrazovanja policijskih službenika te obavlja i druge poslove u svezi s radnopravnim statusom policijskih službenika,
2. planira i utvrđuje strategiju obrazovanja policijskih službenika koju provodi Policijska akademija,
3. donosi i provodi planove o izgradnji i korištenju informacijskog, radiokomunikacijskog, telekomunikacijskog i sigurnosno-zaštićenog kriptološkog sustava za potrebe policije,
4. utvrđuje potrebe i nabavlja tehnička i materijalna sredstva za rad policije,
5. vodi brigu o sigurnosti, zdravlju i zaštiti policijskih službenika pri obavljanju službenih poslova te o dostojanstvu policijske službe,
6. organizira i provodi unutarnju kontrolu i nadzor rada službenika i ustrojstvenih jedinica,
7. organizira i provodi unutarnju reviziju poslovnih procesa financiranih iz sredstava državnog proračuna i sredstava Europske unije,
8. osigurava dušebrižništvo za vjernike zaposlenike Ministarstva,
9. organizira međunarodnu suradnju policije i obavlja poslove vezane za pridruživanje europskim integracijama te upućivanje policijskih službenika na rad u inozemstvo,

10. donosi razvojne, organizacijske i druge temeljne smjernice za rad,
11. donosi planove o korištenju materijalnih i financijskih sredstava i nadzire njihovu provedbu,
12. obavlja i druge poslove vezane za podršku operativnim aktivnostima policije,
13. obavlja i druge poslove predviđene zakonom.“ (Zakon o policiji, NN 34/11).

Nadalje, istim se Zakonom policija jedinstveno organizirana u tri hijerarhijske razine:

1. Ravnateljstvo policije,
2. policijske uprave,
3. policijske postaje.

Radom policije i Ravnateljstva policije upravlja glavni ravnatelj policije koji za svoj rad odgovara ministru, a radom policijske uprave upravlja načelnik policijske uprave koji za svoj rad odgovara glavnom ravnatelju i ministru. Radom policijske postaje rukovodi načelnik policijske postaje koji za svoj rad odgovara načelniku policijske uprave. Poslove koje kao upravna organizacija provodi Ravnateljstvo policije u sastavu Ministarstva propisani su na sljedeći način:

- „1. procjenjuje stanje sigurnosti, predviđa vjerojatni razvoj sigurnosne situacije, procjenjuje rizike, definira prioritete postupanja te planira mjere i radnje, kao i potrebne resurse, na temelju čega donosi Stratešku procjenu kao temeljni dokument iz djelokruga policije na nacionalnoj razini,
2. na temelju Strateške procjene donosi Strateški plan rada policije,
3. usklađuje, usmjerava, koordinira i nadzire rad policijskih uprava,
4. izravno obavlja poslove iz svog djelokruga i sudjeluje u obavljanju određenih složenijih poslova iz djelokruga policijskih uprava,
5. skrbi o provedbi međunarodnih ugovora o policijskoj suradnji i drugih međunarodnih akata iz svoje nadležnosti,
6. predlaže i provodi programe obrazovanja policijskih službenika,

7. donosi standarde za opremu, tehnička i materijalna sredstva policije,

8. skrbi o spremnosti policije za djelovanje u izvanrednim uvjetima, sukladno posebnim propisima“ (Zakon o policiji, NN 34/11).

Ustrojbene jedinice koje se unutar Ravnateljstva policije ustrojavaju radi obavljanja različitih zadaća su:

„8.1. Ured glavnog ravnatelja policije

8.2. Uprava za javni red i sigurnost

8.3. Uprava kriminalističke policije

8.4. Uprava za granicu

8.5. Uprava za posebne poslove sigurnosti

8.6. Zapovjedništvo za intervencije

8.7. Policijska akademija“ (Uredba o unutarnjem ustrojstvu Ministarstva unutarnjih poslova, NN 7/22).

### **2.3. UPRAVA POLICIJE**

Uredbom o unutarnjem ustrojstvu Ministarstva unutarnjih poslova „uprava policije prati, analizira i usklađuje provedbu mjera u temeljnim policijskim poslovima, poslovima javnog reda, sigurnosti i upravljanja cestovnim prometom, te protueksplozijske zaštite, upravlja poslovima interventne policije i mobilne jedinice prometne policije, obavlja poslove obrambenih priprema, kao i poslove vezane za organiziranje, obuku i angažiranje pričuvnog sastava policije, te obavlja i druge poslove iz područja temeljnih policijskih poslova; definira strateške ciljeve, izrađuje i prati pokazatelje rezultata rada i uspješnosti, utvrđuje rizike, nadzire postavljene posebne ciljeve u strateškim planovima, izvješćuje o realizaciji postavljenih ciljeva, koordinira izradu strateških planova na nivou Uprave“ (Uredba o unutarnjem ustrojstvu MUP-a, NN 7/22). Unutar djelokruga Uprave policije ustrojavaju se sljedeće ustrojbene jedinice:

„8.2.1. Služba za javni red

8.2.2. Služba za sigurnost cestovnog prometa

### 8.2.3. Protueksplozijska služba

### 8.2.4. Zapovjedništvo interventne policije

8.2.5. Mobilna jedinica prometne policije“ (Uredba o unutarnjem ustrojstvu MUP-a, NN 97/2020).

Za potrebe ovog rada bitno je istaknuti zadaće Zapovjedništva interventne policije i Interventne jedinice policije. Uredbom o unutarnjem ustrojstvu Ministarstva unutarnjih poslova (NN 97/20) Zapovjedništvo interventne policije „prati i poduzima mjere za opremanje, obuku i stručno usavršavanje interventne policije za poslove: osiguranja mirnih okupljanja i javnih prosvjeda, sprečavanja narušavanja javnog reda te uspostavljanja javnog reda narušenog u većem opsegu, blokade određenih prostora i objekata, osiguranja državne granice i drugih poslova iz područja rada policije; poduzima propisane mjere u slučaju elementarnih nepogoda i epidemija; koordinira, nadzire i rukovodi postupanjem interventne policije; odobrava angažiranje interventnih jedinica izvan područja matične policijske uprave; zapovijeda interventnom policijom prilikom angažiranja više interventnih jedinica policije“ (Uredba o unutarnjem ustrojstvu MUP-a, NN 97/2020).

Nadalje, Interventna jedinica policije „provodi osiguranje javnih okupljanja, prijevoza novčanih sredstava, vrijednosnih pošiljki i prijevoza opasnih tvari; uspostavlja javni red narušen u većem opsegu; pruža pomoć policijskim postajama prilikom složenijih intervencija, racija, zasjeda, blokada, asistencija, privođenja, lišenja slobode i drugo, obavljanja poslova u cestovnom i željezničkom prometu, na granici, pronalaženja predmeta u svezi počinjenih kaznenih djela, vađenja utopljenika, pronalaska nestalih osoba i drugo; provodi obuku zaštitno-tragačkih pasa i usavršavanje vodiča; obavlja poslove počasnog postroja; surađuje s nadležnim ustrojstvenim jedinicama Ministarstva; skrbi o zdravstvenoj zaštiti, njezi, prehrani i higijeni pasa“ (Uredba o unutarnjem ustrojstvu MUP-a, NN 97/2020).

## **3. INTERVENTNA JEDINICA POLICIJE**

Prilikom procesa reorganizacije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske 3. svibnja 2001. godine iz tadašnjih snaga Specijalne jedinice policije (SJP) MUP-a RH ustrojena je Interventna jedinica policije (IJP) MUP-a RH. Takav preustroj policijskih snaga bio je neophodan zbog toga što su tadašnje situacije zahtijevale potpuno nove oblike organizacijskih



struktura koje su bile usmjerene prema drugim zahtjevima društva, a koje nisu bile u domeni rada Specijalne jedinice policije.

Jozić i suradnici (2022) navode da je „interventna policija ustrojstveni oblik Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske (MUP RH) definiran kao strateška snaga Ravnateljstva policije i taktička snaga policijskih uprava ustrojena radi izvršavanja složenijih poslova iz njihovog djelokruga rada“ (str. 250).

Rukovođenjem interventne jedinice policije MUP-a RH zapovijeda zapovjednik Zapovjedništva za intervencije, dok na razini policijske uprave interventnom jedinicom policije rukovodi zapovjednik interventne jedinice policije. U Hrvatskoj na razini policijskih uprava djeluje 20 ustrojstvenih interventnih jedinica policije koje obavljaju najsloženije, najzahtjevnije i najopasnije zadaće na području svoje policijske uprave, ali i na području cijele države. Policijski službenici interventne jedinice policije u svom radu djeluju u sastavu skupnih snaga pod posebnim i jedinstvenim rukovođenjem gdje je zbog opsega posla potreban angažman većeg broja policijskih službenika. Interventna jedinica policije je poluvojna taktička snaga Zapovjedništva za intervencije i policijskih uprava koja ima posebne formacije unutar jedinica, a to su grupe, timovi, vodovi i satnije kojima rukovode niži i viši rangirani rukovoditelji. Interventna jedinica policije na razini cijele Republike Hrvatske i svoje matične policijske uprave obavlja složene poslove poput osiguranja složenih mirnih okupljanja i javnih prosvjeda; blokade određenih prostora i objekata; osiguranja državne granice; sprječavanja narušenog javnog reda i mira u većem opsegu; poduzima propisane mjere u slučaju elementarne nepogode ili epidemije; osiguranja prijevoza novčanih sredstava, vrijednosnih pošiljki i prijevoza opasnih tvari; pruža ispomoć policijskim postajama prilikom složenijih intervencija (blokade, zasjede, racije, asistencija, privođenja); ronilačke operacije; pronalaska nestalih predmeta i osoba i drugo. Policijski službenici interventne policije također sudjeluju u poslovima za nadzor državne granice, te obavljaju i poduzimaju druge propisane mjere i poslove iz djelokruga policije sukladno Zakonu o policiji (Jozić i suradnici, 2022).

Sastavni dio zadaća koje obavljaju pripadnici Interventne jedinice policije obuhvaća i provođenje osnovne i specijalističke obuke. Mendeš i suradnici (2020) navode da se tada „realiziraju programi policijskog treninga, različiti programi opće i specijalističke tjelesne pripreme kao i programi integralnog treninga. Policijski integralni trening obuhvaća: opću i specijalističku tjelesnu pripremu, usavršavanje u poznavanju borilačkih športova i vještina, rukovanje i vještina uporabe interventne palice „Tonfe“, vještina rukovanja i gađanja oružjem, taktika policijskog postupanja i intervencije, rad sa službenim psima i drugo“ (str. 214).

### **3.1. INTERVENTNI POLICAJAC**

Svaki policijski službenik u interventnoj jedinici policije mora posjedovati visoku razinu tjelesne pripremljenosti i situacijske efikasnosti kako bih uspješno odradio zahtjevno postavljene službene zadaće. S obzirom na kompleksnost posla i nepredvidive okolnosti koje su postavljene prilikom izvršavanja službenih zadaća svaki pripadnik interventne policije mora proći specijalističku obuku u skladu s Programima stručnog usavršavanja Zapovjedništva za intervencije prema Pravilniku o policijskom obrazovanju (Izvedbeni plan i program obuke policijskih službenika Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke, 2022).

Plan i program obuke po specijalnostima sastoji se od opće i specijalističke tjelesne pripreme, poznavanja rukovanja i vještine gađanja oružjem, taktike postupanja i intervencije, poznavanja, uporabe i rukovanja posebnih motornih vozila interventne policije, obuka za ronioce interventne policije, obuka stručnog usavršavanja iz foto i video dokumentiranja, obuka iz područja telekomunikacija, obuka vođača službenih pasa interventne policije (Jozić i suradnici, 2022).

Da bi postao interventni policajac, policijski službenik mora imati temeljno policijsko znanje koje se stječe prilikom rada u policijskim postajama, položen državni stručni ispit koji se polaže nakon vježbeničkog staža te je potrebna zavidna razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Prilikom prijema kandidata u interventnu jedinicu policije nadležno Zapovjedništvo za intervencije određuje kriterije i sudjeluje u postupku njihovog prijma prema Uredbi o unutarnjem ustrojstvu MUP-a.

Prema Programu testiranja za prijem policijskih službenika u intervencijske snage svaki policijski službenik treba proći testove kojima se testiraju i provjeravaju funkcionalne i motoričke sposobnosti, a potom se provode testovi borilačkih vještina i znanja istih, testovi gađanja vatrenim oružjem i vještina rukovanja vatrenim oružjem te testovi hodanja s teretom i testovi akrofobije. Navedeni Program testiranja i samo testiranje policijskih službenika provode voditelji programa specijalističke obuke u jedinici i policijski službenik za borilačke vještine i opću i tjelesnu pripremu. Svaki policijski službenik koji se prijavi kao kandidat mora zadovoljiti propisanu razinu tjelesne motoričke sposobnosti. Prilikom testiranja, da bi procijenili razinu tjelesne motoričke sposobnosti kandidata, primjenjuje se standardizirana motoričko-funkcionalna provjera (Program testiranja za prijem u intervencijske snage, 2022).

Prilikom testiranja za prijem u Interventnu jedincu policije MUP RH kandidati prvo prolaze testove funkcionalnih sposobnosti za razvoj aerobne izdržljivosti, a to je trčanje na 2400 metara. Nakon toga prolaze testove motoričkih sposobnosti, prvi test je trčanje 4x18m kojim se razvija koordinacija tipa agilnosti, brzina promjene pravca kretanja. Gore navedeni testovi su terenski testovi koji se izvode pretežito vani na sportskim igralištima u krugu baza interventnih jedinica. Sljedeći test za procjenu motoričke sposobnosti je test eksplozivne snage tipa skočnosti, a to je skok u dalj iz mjesta sunožno (MSD). Nakon toga slijede testovi repetitivne snage, zgibovi na preči, sklekovi na ručama, pregib gornjeg dijela trupa (trbušnjaci) u 2 minute uz švedske ljestve, čučnjevi bez opterećenja u 60 sekundi i potisak s klupe *bench press* 70% od tjelesne težine (TT). Kada kandidati odrade testove funkcionalnih i motoričkih sposobnosti nakon toga pristupaju testiranju motoričkih znanja i borilačkih vještina. Kandidati koji su aktivni sportaši ili se bave borilačkim sportovima poput juda, karatea, hrvanja ili boksa efikasnije će odraditi elemente parterne gimnastike, judo padova, karate udaraca i hrvačkih bacanja od ostalih (Program testiranja za prijem u intervencijske snage, 2022).

### **3.2. PLAN I PROGRAM OBUKE U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE**

Elitne policijske postrojbe Zapovjedništva za intervencije, a istima pripada i Interventna jedinica policije, imaju visoku razinu znanja primjene i djelovanja elemenata borilačkih sportova koje provode kroz svakodnevnu obuku u svojim jedinicama. Specijalističku obuku u takvim postrojbama većinom provode voditelji programa specijalističke obuke koji imaju zavidno teorijsko i praktično znanje te su nositelji majstorskog crnog pojasa iz karatea ili nekog drugog borilačkog sporta. U svakodnevnoj obuci, odnosno prilikom treninga iz područja borilačkih sportova, policijski službenici interventne policije uče, ponavljaju i usvajaju osnovne i napredne elemente tehnike iz karatea, juda, hrvanja, odnosno samoobrane. Vrlo je važno da svaki policajac u interventnoj jedinici policije provodi i primjenjuje naučene tehnike iz borilačkih sportova, a sukladno Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima.

### **3.3. OPREMA, ORGANIZACIJA I ODRŽAVANJE STRUČNOG USAVRŠAVANJA**

Obuka i stručno usavršavanje policijskih službenika interventne policije provodi se u dvoranama, teretanama ili odgovarajućim službenim prostorijama koje su smještene u bazama Interventnih jedinica policije. Također, obuka i stručno usavršavanje mogu se provoditi u

privatnim i gradskim sportskim objektima ili dvoranama, uz dogovor sa sportskim klubovima i udrugama. Obuka iz karatea najčešće se provodi u dvoranama koje se nalaze u bazama interventnih jedinica policije u kojima su postavljena *tatami* borilišta za karate ili judo strunjače, a prilikom obuke mogu se koristiti trenažna pomagala poput *fokusera*, *makiware*, vreća, rukavica, kruški i ostalo.

#### **4. KARATE**

Karateom se može baviti bilo koja osoba, bez obzira na dob ili spol. Kroz sustav psihosomatskog razvoja moguće ga je trenirati već od šeste godine života uz posebne metode treninga, odgovarajuću metodiku poučavanja, adekvatan intenzitet i ekstenzitet opterećenja te uz poseban izbor tehničkih elemenata. Kao borilački sport koji ima razvijenu izuzetno strogu disciplinu, opasnu i specifičnu borbenu tehniku kojima razvija autoritarnost, možemo reći da je karate pogodan za napad i obranu te postaje nezamjenjiv i značajan u osnovnim strukturama vlasti svih država, a ponajviše u policiji. S obzirom da su karate tehnike lako primjenjive, efikasne i učinkovite, one se kao takve najviše koriste u obuci i vježbama u policiji za intervencije u urgentnim situacijama poput talačkih situacija, terorizma, rata, čuvanja javnog reda i mira i dr. Kroz karate sport se afirmiraju i izuzetne mogućnosti za psihosomatski razvoj, bogato iskustvo i veliki potencijal trenera i karataša, stoga ne čudi spoznaja da upravo karate ima čvrste temelje u hrvatskoj policiji.

##### **4.1. POVIJEST KARATEA**

Karate je borilački sport iz Azije u kojem suprotstavljeni natjecatelji zadaju jedni drugima udarce nogama i rukama. Njegovo značenje japanske riječi je „*prazna šaka*“ dolazi od *kara-prazan* i *te-šaka*. Indijski kipovi na kojima su prikazani borci u pokretima i stavovima karakterističnim za karate smatraju se prvim tragovima iz karatea i datiraju između trećeg i prvog tisućljeća pr. Kr. Prema legendi, karate je nastao 500. godine pr. Kr. u Kini, a stvorio ga je indijski svećenik Bodhidharma u hramu Shaolin. On je ostale svećenike podučavao fizičkim i mentalnim vježbama kojima će učvrstiti svoje tijelo i um. Svećenici Shaolina inspirirani imitiranjem pokreta životinja nastavili su razvijati borbene tehnike.

Ocem modernog karate smatra se Gichin Funakoshi koji je rođen 1868. godine na otoku Okinawi. Kao vrhunski karate majstor noću bi potajno proučavao karate, dok bi tijekom dana radio kao učitelj u školi. Neprekidno je ponavljao iste pokrete i tehnike vježbajući karate, poput *kata*, a da pritom ništa nije zapisivao jer je vježbao u tajnosti (Sertić, 2004). Funakoshi je, kako navodi Sertić (2004), 1922. godine „stvorio novi sport koji je nazvao karate (značenje je najprije bilo *kineska šaka*, ali kasnije, uporabom drugog ideograma japanskog pisma, značenje je promijenjeno u *prazna šaka*)“ (str. 58)



Slika 1. Gichin Funakoshi – otac modernog karatea. „Master Gichin Funakoshi“

[\(https://www.themartialway.com.au/master-gichin-funakoshi/\)](https://www.themartialway.com.au/master-gichin-funakoshi/)

Nakon 2. svjetskog rata karate se iz Japana prvotno proširio na Ameriku i Europu, a zatim i na ostatak svijeta. Obzirom da je karate japanski sport jer su mu Japanci dali pravila borbe, moderan oblik i svi izrazi su na japanskom, u karateu je službeni jezik japanski. Osnivanjem Japanskog karate saveza 1955. godine pojavljuju se organizacije koje se nazivaju karate školama i stilovima karatea (*shotokan, shito ryu, goyo ryu, wado ryu, kyokushinkai* i dr.). Svaki stil razlikuje se prema strukturnim karakteristikama karatea, a od gore navedenih najrasprostranjeniji je *shotokan* stil koji je privukao najviše poklonika. Pojava prvog karatea u Europi najviše je povezan s Francuskom i glavnim gradom Parizom gdje je i osnovan prvi europski klub 1955. godine te održana prva natjecanja 1958. godine. U Parizu, 1965. godine osnovan je i Europski karate savez (*UEK-Union European Karate*). Pet godina kasnije, točnije 1970. godine u Tokiju je osnovan Međunarodni savez karate organizacije (*WUKO-World Union of Karate Organisations*) i tada se po prvi puta organiziralo svjetsko natjecanje.

Na prostorima Hrvatske, karate se počeo kontinuirano trenirati od 1960. godine kada je korejski trener Trin Tan Tan posjetio Zagreb i demonstrirao karate vještinu u dvorani Akademskog judo kluba „Mladost“. Hrvatski karate savez osnovan je 1991. godine nakon osamostaljenja domovine Hrvatske te je iste godine primljen u Europski i Svjetski karate savez. Hrvatski karataši od tada pa sve do danas osvajaju brojne europske i svjetske medalje u *katama* i *kumiteu* (Sertić, 2004).

## 4.2. KARATE KAO SPORT

Karate je prije svega sport, ali ne bi bilo pogrešno reći da predstavlja način života s obzirom da karate majstori nastoje sačuvati tradiciju karatea kao umjetnosti, samoobrane i borilačke vještine. Danas je sportski karate vrlo primijenjen u praksi, a ponajviše u policiji diljem svijeta koja sve više pažnje usmjerava prema karateu i ostalim borilačkim sportovima poput juda i hrvanja. Karate je specifičan sport obzirom da zahtijeva veliku razinu samokontrole i potreban je dug vremenski period da bi se savladale njegove osnove. Za razliku od drugih borilačkih sportova poput hrvanja ili boksa, karate rekreativno treniraju ljudi i u podmakloj dobi. Razlog je raznovrsnost forme, a ne samo zadovoljstvo koje pruža sportska borba te ljudi redovno treniraju kako bi elemente izveli što sigurnije, brže i ljepše (Modrić, 1975).

Bavljenjem karateom kao sportom predstavlja važan značaj u razvijanju mikrosocijalne adaptacije, motivacije i općeg vrijednosnog sustava, funkcionalne i intelektualne sposobnosti te bazične i situacijske motoričke sposobnosti karataša. Karate naglašava nematerijalnu stranu te odgojnu, duhovnu i društvenu komponentu osobe koja se njime bavi. Utječe na psihosomatski status čovjeka te zbog svoje raznovrsnosti sadržaja i atraktivnosti postaje jedan od najpopularnijih borilačkih sportova. Kroz rekreacijsko vježbanje i mogućnosti natjecanja u *katama* i *kumiteu* sve veći broj djece, žena i muškaraca pokazuje interes za bavljenjem karateom. Karate kao sport ima vrlo učinkovit i pozitivan utjecaj na socijalizaciju i transformaciju sposobnosti ljudi, stoga se kao takav uvodi u obuku policije (Berak i Cvjetan, 2003).

## 5. PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE

Karate kao borilački sport u specijalističkoj obuci interventne policije ima veliki značaj i vrijednost. Poznavanje osnovnih elemenata karatea kao borilačke vještine policijskim službenicima interventne policije podiže samopouzdanje jer omogućuje primjenu naučene tehnike te adekvatnu obranu kada je u pitanju policijsko postupanje u nužnoj obrani ili krajnjoj nuždi. Uz primjenu naučenih osnovnih skupina karate tehnika, stavova (*dachi*), udaraca rukom (*tsuki*) i nogom (*geri*), kretanja (*tai no ido*), obrane od udaraca-blokade (*ude, barai*), padova (*ukemi waza*) i bacanja (*nage waza*), policijski službenik interventne policije u svakom trenutku policijskog postupanja zna i može otkloniti opasnost koja je prijetila grupi ili timu, te savladati protivnika na propisan i zakoniti način (Sertić, 2004).

Zbog specifičnih struktura karatea, odnosno udaraca rukama (*tsuki*) i nogama (*geri*) i obrane od udaraca-blokade (*ude, barai*), u samoj specijalističkoj obuci interventne policije pristupa se sintetičkoj i analitičkoj metodi učenja. Osnove tehnika karatea uče se u parcijalama, odnosno fazama kroz koje policijski službenici savladavaju tehnike do konačnog cilja, tj. automatizma. Od velike važnosti prilikom metoda učenja su kretanja (*tai no ido*) i stavovi (*dachi*), a posebno u fazi obrane zbog policijskog djelovanja u formacijama grupe, tima ili voda. Svim navedenim strukturama tehnika karatea prvo se pristupa kroz analitičku metodu učenja gdje se pojedini elementi uče kroz faze. Svakako je važno prvo verbalno objasniti kako se naziva pojedini element, zatim pravilno izvesti i demonstrirati element te se nakon toga posvetiti izvedbi tehnika u fazama. S obzirom da se radi s policijskim službenicima koji su vjerojatno u temeljnoj obuci učili neke od tehnika karatea, odmah na početku treba ispravljati greške i učiti ih pravilnoj izvedbi. Nakon što se savladaju tehnike kroz analitičku metodu učenja, pristupa se sintetičkoj analizi učenja u kojoj se tehnike uče u cijelosti. Primjena savladanih naučenih tehnika kroz obje metode učenja do automatizma ima veliki značaj kroz situacijsku metodu učenja i njezinu primjenu u stvarnom policijskom postupanju (Sertić, 2004).

Nadalje, cilj moderne specijalističke obuke i stručnog usavršavanja policijskih službenika interventne jedinice policije je upotpunjavanje, aktualizacija i obnavljanje znanja iz područja borilačkih sportova s trenutno važećim zakonskim propisima koji reguliraju policijske poslove i ovlasti. Jedan od primarnih ciljeva svakog policijskog službenika je kontinuirano obučavanje i učenje osnovnih skupina tehnika borilačkih sportova (karatea, juda, hrvanja i samoobrane) te postepeno podizanje znanja i sposobnosti. Nakon usvajanja osnovnih znanja o pojedinom borilačkom sportu na individualnoj razini, potrebno je ta znanja primjenjivati kroz specijalističku obuku kroz rad u grupi ili timu gdje se podiže operativna učinkovitost i

automatizacija naučenih elemenata. Stoga, u sklopu specijalističke obuke treba biti obuhvaćena provjera razine znanja u teorijskom i praktičnom poznavanju osnovnih elemenata pojedinog borilačkog sporta, pa tako i karatea. Na takav način može se procijeniti trenutno stanje, odnosno imali li potrebe za povećanjem ili smanjenjem sati obuke iz područja borilačkih sportova. Samim time, važna je stručnost i razina znanja voditelja programa specijalističke obuke.

U nastavku ovog rada prikazat će se primjena elemenata karatea u uporabi sredstava prisile policijskih službenika interventne jedinice policije te uporabna vrijednost karatea u specifičnoj kondicijskoj pripremi policijskih službenika interventne jedinice policije.

## 5.1. STRUKTURNA ANALIZA KARATEA

Prema Sertiću (2004) „karate pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova, no od drugih se borilačkih sportova razlikuje po tome što se osnovni cilj, simbolička destrukcija protivnika, postiže simuliranim ili strogo kontroliranim udarcima ruku i nogu“ (str. 63).

U strukturalnoj analizi karate se dijeli na natjecateljsku disciplinu *kumite* (borbe) i natjecateljsku disciplinu *kate*. Discipline se dijele na ekipnu i pojedinačnu te po uzrasnim i težinskim kategorijama.

Prema Sertiću (2004) u karate borbi (*kumiteu*) direktno se suprotstavljaju dva natjecatelja kojima je cilj simbolička destrukcija protivnika koja se postiže simuliranim i strogo kontroliranim udarcima ruku i nogu. *Kumite* je natjecateljski dio koji predstavlja ofenzivnu i defenzivnu tehniku u borbi s protivnikom pomoću stavova, udaraca i blokada. Prema Modriću (1975.) „*kata* je vježba koja sadrži određen broj udaraca i blokada što se izvode po točno određenom redosljedju i točno utvrđenom programu“ (str. 10).

Prema Sertiću (2004) strukturne karakteristike gibanja karatea možemo svrstati u okviru šest osnovnih grupa tehnika:

- „1. Stavovi (*dachi*)
2. Kretanja (*tai no ido*)
3. Udarci rukom (*tsuki*) i nogom (*geri*)
4. Obrane od udaraca – blokade (*ude, barai*)
5. Bacanja (*nage waza*)
6. Padovi (*ukemi waza*)“ (str. 64).



Kako bi se prikazala važnost elemenata karatea u specijalističkoj obuci interventne policije, provedena je demonstracija obuke osnovnih grupa tehnika karatea u kojoj je sudjelovalo šest policijskih službenika specijalističkog tima Interventne jedinice policije Sisak (u daljnjem tekstu PSST IJP Sisak). Kroz praktični dio PSST IJP Sisak demonstrirane su im osnovne tehnike karatea za koje se pokazalo da pojedine elemente tehnika već poznaju i primjenjuju u svakodnevnom radu. Navedene tehnike PSST IJP Sisak demonstrirali su u službenoj odori (kombinezon), obući (čizme) i sa prekrivenim identitetom (podkapa), odnosno u opremi u kojoj svakodnevno provode svoj policijski posao. PSST IJP Sisak bili su izuzetno motivirani jer karate kao borilačka vještina ima izuzetnu uporabnu vrijednost gotovo u svim segmentima taktike i postupanja interventne policije. Za potrebe provedbe demonstracije specijalističke obuke iz primjene karatea korištena je borilačka dvorana s judo strunjačama i sva potrebna oprema (vreće i fokuseri) koja se nalazi u sklopu službenih prostorija, odnosno u bazi Interventne jedinice policije Sisak.

## 5.2. STAVOVI (*dachi*)

Prva vježba se odnosila na tehniku stavova (*dachi*) gdje je PSST IJP Sisak teorijski objašnjeno što su stavovi, a potom im je demonstrirano sljedećih šest stavova:

- **HEISOKU DACHI (normalni stav)** prema Oyami (1974) izvodi se tako da su „stopala paralelna i prsti su upravljani prema naprijed. Noge su uspravne“ (str.45).



Slika 2. HEISOKU DACHI. „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **MUSUBI DACHI** (*stav raširenih prstiju*) prema Oyami (1974) izvodi se tako da su „vrhovi prstiju upereni prema van, pete su skupljene, a tijelo uspravno“ (str. 45).



Slika 3. MUSUBI DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **HEIKO DACHI** (*paralelni stav*) prema Oyami (1974) izvodi se tako da su „noge su raširene za širinu ramena, stopala paralelna i prsti usmjereni prema naprijed“ (str. 45).



Slika 4. HEIKO DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **FUDO DACHI (dijagonalni stav)** prema Modriću (1975) izvodi se tako da su „obje noge savijene u koljenima, a stopala paralelna“ (str. 15).



Slika 5. FUDO DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **ZENKUTSU DACHI (stav prema naprijed)** prema Oyami (1974) izvodi se tako da „jedna je noga, savijena u koljenu, naprijed. Tijelo je lagano nagnuto naprijed, a noga koja je ostala straga potpuno je ispružena. Stopalo prednje noge upravljeno je prema naprijed, a noga što je ostala straga okrenuta je prema van“ (str. 46).



Slika 6. ZENKUTSU DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **KIBA DACHI (jahaći stav)** prema Oyami (1974) izvodi se tako da „spustite tijelo u poziciju koja nalikuje jahanju konja. Težina tijela ravnomjerno je raspoređena na dvije raširene noge, prsti su usmjereni naprijed, a stopala paralelno“ (str. 47).



Slika 7. KIBA DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Prema Sertiću (2004) „stavovi su statični položaji, definirani manje-više pogodnim položajem ruku i nogu, iz kojih započinju sve akcije napada i obrane, a upotrebljavaju se sukladno cilju i tehnikama koje se iz njih mogu izvesti“ (str. 64). Većina od gore navedenih karate stavova primjenjuje se u svakodnevnom radu, obuci ili obavljanju redovitih službenih zadaća. Primjenu osnovnih stavova (*heisoku*, *musubi* i *heiko dachi*) možemo povezati prilikom obavljanja strojevnih radnji u policijskom poretku ili policijskom kordonu prilikom obavljanja narušenog javnog reda i mira u većem opsegu. Isto tako, možemo ih primijeniti u radu s vatrenim oružjem, višenamjenskom palicom „*Tonfa*“ i teleskopskom palicom. Interventna policija prilikom odavanja počasti državnoj zastavi, himni i svom nadređenom rukovoditelju stoji u stavu „*pozor*“ što je identično karate stavovima *heisoku* i *musubi dachi*. U tim stavovima pete su spojene, vrhovi prstiju su spojeni ili za dužinu stopala razmaknuti, tijelo uspravno, ruke su prirodno ispružene uz tijelo i blago savijene u laktovima, dok su prsti skupljeni i ispruženi uz šav kimona ili hlača. Pogled je usmjeren ravno u visini očiju (Pravilnik o vježbovnim postupcima u Oružanim snagama Republike Hrvatske, NN 75/2015).

Također, stav *heiko dachi* možemo usporediti sa stavom „*na mjestu-odmor!*“ u kojem interventni policajci najčešće stoje na osiguranjima sportskih natjecanja (utakmicama) u poretku vrste ili kolone dok čekaju zapovijed. *Heiko dachi* možemo usporediti sa „*Isosceles*“ -

paralelnim stavom prilikom uporabe kratkog vatrenog oružja, pretežito pištolja, tijekom vježbovnog i ocjenskog gađanja s različitih udaljenosti. Identično se lijeva noga pomiče ulijevo u širini ramena. Borbeni stavovi (*fudo*, *zenkutsu* i *kiba dachi*) mogu se primijeniti prilikom uporabe vatrenog oružja, višenamjenske palice „*Tonfa*“ i teleskopske palice kako bi zauzeli što pogodniji položaj tijela prilikom uporabe istih. Važno je imati dobar intervencijski stav „*Weaver - iskoračni stav*“ prilikom uporabe vatrenog oružja, posebno oružja s dugim cijevima. Potrebno je imati dobar stav koji ima stabilnost i mobilnost tijekom treninga s vatrenim oružjem. Intervencijski osnovni stav primjenjuje se prilikom uporabe višenamjenske palice „*Tonfa*“ i teleskopske palice u svim elementima tehnika (udaraca, blokada, zahvata, poluga, nošenja, vađenja, gušenja, odguravanja i dr.). U tim tehnikama dolaze do izražaja upravo borbeni karate stavovi.

Prema Jukić (2014) dobar borbeni stav zadovoljavaju sljedeći elementi:

1. Oslonac i stajanje pretežno na prednjem dijelu stopala
2. Dinamičan ravnotežni položaj tijela i stabilnost
3. Dinamična elastičnost u zglobu koljena
4. Uspravan položaj trupa
5. Opuštena ramena sa šakom prednje ruke podignutom u visini ramena, a stražnje ruke u visini pleksusa.

### 5.3. KRETANJA (*tai no ido*)

Druga vježba se odnosila na tehniku kretanja (*tai no ido*) te je PSST IJP Sisak teorijski objašnjeno što su kretanja, a zatim su im demonstrirane četiri kretne strukture kroz borbeni dijagonalni stav *fudo dachi*.

- **KRETANJE KORAKOM (*naprijed ili natrag*)** se prema Modriću (1974) „izvodi prelaskom iz stava u stav. Prednja noga nosi težinu tijela, a stražnjom kliznemo prema naprijed, i to tako da je najprije dovedemo pored noge na kojoj stojimo, a zatim je gurnemo naprijed u položaj stava“ (str. 17). Kretanja natrag izvode se istom metodom gdje težinu tijela povlačimo na stražnju nogu, a prednju nogu istim putem povlačimo prema natrag.



Slika 8. Kretanje korakom „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **KRETANJE DOKORAKOM (*naprijed-natrag*)** izvodi se tako da će se prednja noga pomaknuti prema naprijed za dužinu stopala, a stražnju nogu potrebno je privući za istu dužinu do prednje noge da bi došli u stav u kojem smo bili. Ista je metoda izvođenja kretanja prema natrag u kojoj se zadnjom nogom krene prema nazad za dužinu stopala, zatim se prednja noga privuče za istu dužinu zadnjoj nozi kako bi došli u početni stav.



Slika 9. Kretanje dokorakom „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **KOMBINIRANO KRETANJE (u stranu, lijevo-desno)** izvodi se najčešće u karate borbi. U fazi obrane propuštamo protivnika koji nas napada pored sebi te u fazi kontranapada izvodimo napad sa strane, lijeve ili desne. Modrić (1974) navodi da „kada želimo istupiti u stranu, težinu tijela prebacimo na prednju nogu, a stražnjom kliznemo u stranu i prema natrag, sve dok nismo došli na liniju koja čini 45 stupnjeva s linijom na kojoj smo stajali“ (str. 18).



Slika 10. Kombinirano kretanje „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **SKOKOVITO KRETANJE (natrag-naprijed)** izvodi se prilikom sparinga ili natjecanja u *kumiteu*. Koristi se u borbama ili sparingu u fazi obrane kada se potrebno daleko i brzo odmaknuti od protivnika. U tom slučaju potrebno se snažno odgurnuti prednjom nogom unatrag, a stražnju nogu zabaciti unatrag.



Slika 11. Skokovito kretanje „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Prema Sertiću (2004) kretanja definiramo kao „tehnike kojima se karatisti službe da bi, u odnosu na svog protivnika, stvorili što pogodniju poziciju za obranu, napad ili protunapad te da bi održali udaljenost koja omogućuje poentiranje. Da bi kretanja bila učinkovita, moraju biti izvedena brzo (naročito u prvoj fazi) i racionalno. Općenito, te se tehnike mogu podijeliti na napadačke, obrambene i manevarske (taktičke)“ (str. 64). U radu i djelovanju interventne policije od velikog su značaja tehnike kretanja - od prilaska meti za vrijeme vježbovnog ili ocjenskog gađanja vatrenim oružjem do stvarnih taktičkih situacija poput prilaza osobi ili objektu sa ili bez balističkog štita. Kretne strukture u obuci interventne policije najviše su povezane sa specijalističkom obukom korištenja vatrenog oružja (trening na prazno ili na streljani) iz nastave naoružanja i gađanja (NNG) i korištenja višenamjenske palice „Tonfa“. Kretanje koračnom tehnikom prema naprijed i nazad najvažnija je kretna struktura prilikom policijskog treninga s pištoljem i puškom prema meti ili od nje u formaciji binoma, trojke ili četvorke. Također, tehnike koračnog kretanja prilikom taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita su najvažnije i najučinkovitije, jer se izvode u koloni jedan iza drugoga s pokrivanjem sektora, gdje policijski službenici interventne policije moraju biti usklađeni u hodanju „korak po korak“. Tehnika korakom važna je prilikom izvedbi elemenata i vježbi



udaraca i blokova višenamjenskom palicom „*Tonfa*“ koju interventna policija koristi u specijalističkoj obuci i u svakodnevnom radu. Tehnika kretanja dokorakom (*Sori ashi*) koristi se prilikom vježbi ili stvarne situacije ulaska u prostorije i simulacije kutova.

Policijski službenici interventne policije prilikom ulaska u prostoriju točno znaju što koji policijski službenik radi u određenom trenutku te prvo štiteći sebe i svoje kolege, polako i na siguran način otkrivaju uglove (kutove) i ulaze u prostoriju koristeći dokoračnu tehniku kretanja. *Sori ashi* tehnika koristi se i prilikom uporabe višenamjenske palice „*Tonfa*“ i to prilikom odguravanja većeg broja ljudi koji odbijaju postupiti po upozorenju ili naredbi policijskog službenika. Kombinirano kretanje ili eskivaža u svim smjerovima koristi se prilikom vježbovnog ili ocjenskog gađanja u kojem policijski službenici interventne policije koriste tzv. „*taktičke uzmake*“ s vatrenim oružjem. Stoga se takvo kretanje u specijalističkoj obuci interventne policije koristi na znak „*timera*“, sprave za mjerenje vremena gađanja, u kojem policijski službenik vadi pištolj iz futrole i nanosi ga prema metama koje su postavljene u lijevu i desnu stranu.

Skokovito kretanje trenutno nije zastupljeno u specijalističkoj obuci i taktici postupanja interventne policije, ali je od velike važnosti za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti i pliometrijskih skokova, a koji se svakodnevno izvode u obuci opće i specijalističke tjelesne pripreme (OSTP) policijskih službenika.

Prema Jukić (2014) karakteristike dobrog kretanja su:

1. Brzina kretanja i brzo prenošenje težine tijela s jedne noge na drugu
2. Dinamični prijelazi iz lijevog u desni stav i obrnuto te pokretljivost u svim smjerovima
3. Korištenje cijele površine borilišta i neizlazak s borilišta
4. Sposobnost praćenja kretanja protivnika i kombinacija različitih načina kretanja
5. Neprekidno kretanje sa promjenama ritam i opterećivanje pretežito prednjih dijelova stopala
6. Zadržavanje pogodne distance.

#### **5.4. UDARCI RUKOM I NOGOM**

Treća vježba odnosila se na izvođenje najsloženijih i najzastupljenijih karate tehnika, a to su udarci *rukou* (*tsuki*) i nogom (*geri*) gdje je PSST IJP Sisak skrenuta pozornost na razlike između tih udaraca po strukturnoj, tehničkoj i biomehaničkoj složenosti. Demonstrirane su i

naglašene karakteristike dobrog udarca rukom i nogom, a prema Jukić (2014) udarci moraju biti izvedeni:

1. Brzo, snažno i kontrolirano
2. Pruženim ekstremitetom i u područje bodovanja
3. Iz stabilnog položaja i u pravom trenutku za napad i sa prave udaljenosti
4. Naglašeno s kimeom ili s kiai.

#### 5.4.1. UDARCI RUKOM (*tsuki*)

Prilikom teorijskog opisa i izvedbe udaraca rukom, PSST IJP Sisak naglašeno je da se upravo ti udarci najviše upotrebljavaju u karate borbi, osim *Empi* udarca, jer su po svojoj učinkovitosti snažni, precizni i brzi prema cilju djelovanja (zoni bodovanja). Svih pet ručnih tehnika izvedeno je iz stava *Fudo* i *Heiko dachia*.

- ***KIZAMI TSUKI (direktni udarac prednjom rukom)*** je u karateu jedan od najčešće bodovanih i upotrebljavanih udaraca. Prema Vidranskom (2010) iz borbenog stava *Fudo dachi* u kojem je prednja ruka savijena u visini ramena, dolazi do rotacije prednje šake za 130° i do gotovo pune ekstenzije ruke koja se nakon toga vraća u početni položaj. Zadnja ruka za vrijeme izvedbe udarca nalazi se flektirana u visini prsa.



Slika 12. Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- ***GYAKU TSUKI (direktni udarac raznoimene noge)*** je udarac koji se izvodi s rukom koja je na istoj strani kao i stražnja noga te dobiva na snazi maksimalno iskorištavajući

kretanje kukova prema naprijed. Kao osnovni i neovisni udarac prednjom šakom često se koristi u karateu. Obzirom da je to napadačka tehnika prema naprijed, najčešće se koristi sa stavovima koji su najjači prema naprijed odnosno *Fudo ili Zenkutsu dachi* (Nishiyama i Brown, 1959).



Slika 13. Gyaku tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **OI TSUKI (direktni udarac iskorakom istoimene noge)** izvodi se na način da se napada područje glave (brada) i gdje se zadnja ruka koja izvodi udarac nalazi na istoj strani (flektirana iznad pojasa) kao i noga koja se pomiče u iskoraku prema naprijed. Snaga ravnog udarca prednjom šakom ovisi o sili kretanja tijela prema naprijed. Tehnika je vrlo učinkovita u približavanju protivnika izvedena oštrim napadom (Nishiyama i Brown, 1959).



Slika 14. Oi tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **EMPI UCHI** (*okomiti i vodoravni udarac laktom*) predstavlja moćnu tehniku koja nije dio sportskog karatea i koristi se uglavnom u bliskoj borbi za napad u područje brade protivnika (Nishiyama i Brown, 1959).



Slika 15. Empi uchi „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **CHUDAN TSUKI** iz *Heiko dachia*, izvodi se na način da se šaka kojom se izvodi udarac nalazi uz tijelo prije izvedbe samog udarca, točnije iznad pojasa. Lakat se nalazi blizu tijela, dok je nadlaktica stegnuta i okrenuta prema dolje. Ruka koja izvodi udarac nalazi se ispružena ispred prsa, a šaka je stegnuta i nadlaktica okrenuta prema gore (Oyama, 1974).



Slika 16. Chudan Tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

### 5.4.2. UDARCI NOGOM (*geri*)

Prilikom teorijskog opisa i izvedbe nožnih (*geri*) tehnika PSST IJP Sisak skrenuta je pozornost da su nožne tehnike u pravilu nešto sporije, ali i atraktivnije od ručnih tehnika. Prema Sertiću (2004) svaki udarac nogom ima četiri faze:

1. podizanje natkoljenice ili priprema za udarac
2. udarac udarnom površinom stopala (ovisno koja se tehnika primjenjuje)
3. povlačenje potkoljenice
4. spuštanje noge (tabana) na strunjaču“ (str. 65).

Nastavno na navedeno, demonstrirana je pravilna izvedba svih pet nožnih tehnika kroz četiri faze uz pomoć švedskih ljestvi u stavu *Heiko dachi* te nakon toga individualno (pojedinačno) u stavu *Fudo dachi* na tatamiju.

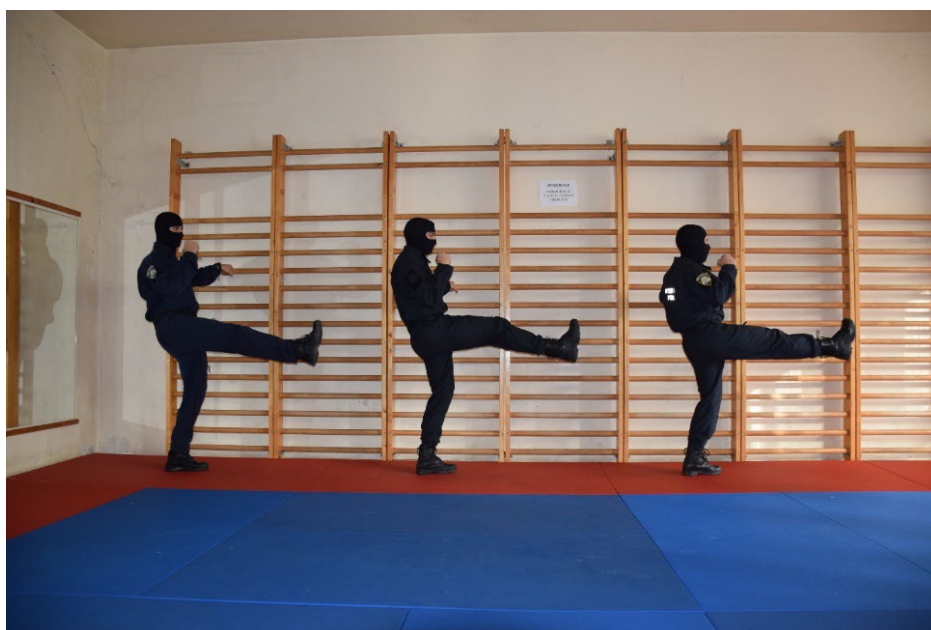
- **MAE GERI (udarac nogom naprijed)** se prema Oyami (1974) izvodi na način da se „vrhom stopala zadaje udarac u visinu protivnikova trbuha. Najprije dobro savijte nogu kojom udarate, podignite zatim koljeno što više možete, ostavljajući potkoljenicu opuštenu. Nakon toga trgnite potkoljenicom oštro i snažno prema naprijed, dok noga ne bude ispružena. Dva najvažnija pokreta pri udarcu su savijanje i podizanje koljena i oštri trzaj potkoljenice prema naprijed“ (str. 69).



Slika 17. Mae geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



*Slika 18. 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 19. 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (vrhom jastučića stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



Slika 20. 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



Slika 21. 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **MAWASHI GERI (polukružni udarac nogom)** se prema Modriću (1974) izvodi na način da „lijevu nogu podižemo tako da nam je potkoljenica paralelna sa tlom, a stopalo okrenuto od tijela. Tijelo nagnemo na desnu stranu, okrećemo se na desnoj nozi tako da stopalo izvrši okret od 90 stupnjeva udesno, pa zadajemo vrhom stopala lijeve noge udarac sa lijeve strane“ (str 32).



*Slika 22. Mawashi geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 23. 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*





*Slika 24. 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (ristom/svodom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 25. 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



Slika 26. 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

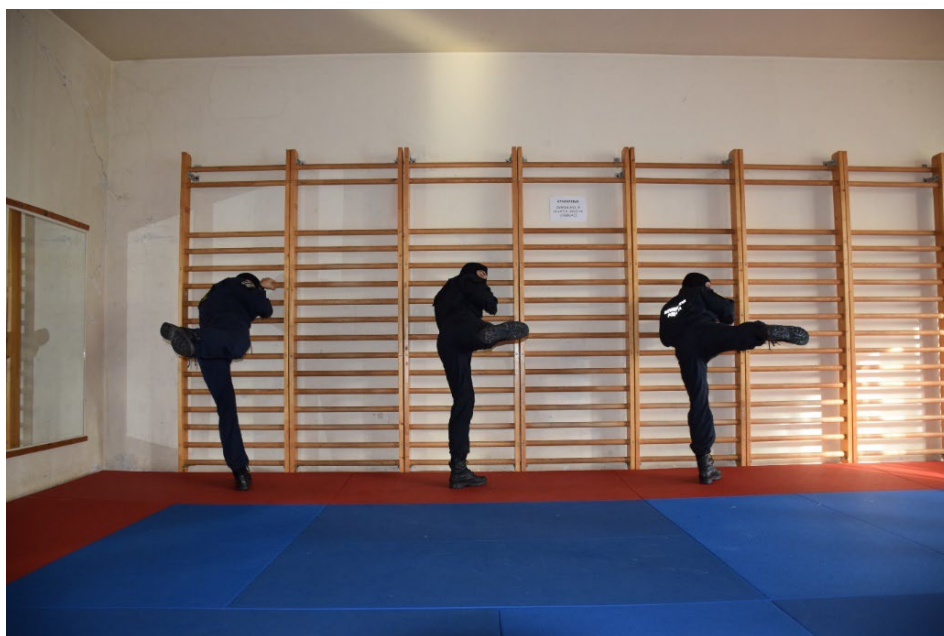
- **YOKO GERI (udarac nogom u stranu)** se prema Modriću (1974) izvodi na način da „lijevu nogu podignemo u vis, kao i kod ostalih udaraca nogom. Zatim brzo ispružimo nogu na lijevu stranu i udaramo protivnika vanjskim bridom stopala. Nogu treba smjesta vratiti i ponovno zauzeti prijašnji stav“ (str. 32). Kao svaki udarac nogom, može se izvoditi na lijevu i desnu stranu. Analizom faza udaraca *Yoko geri* kroz slike se prikazuje udaranje desnom nogom.



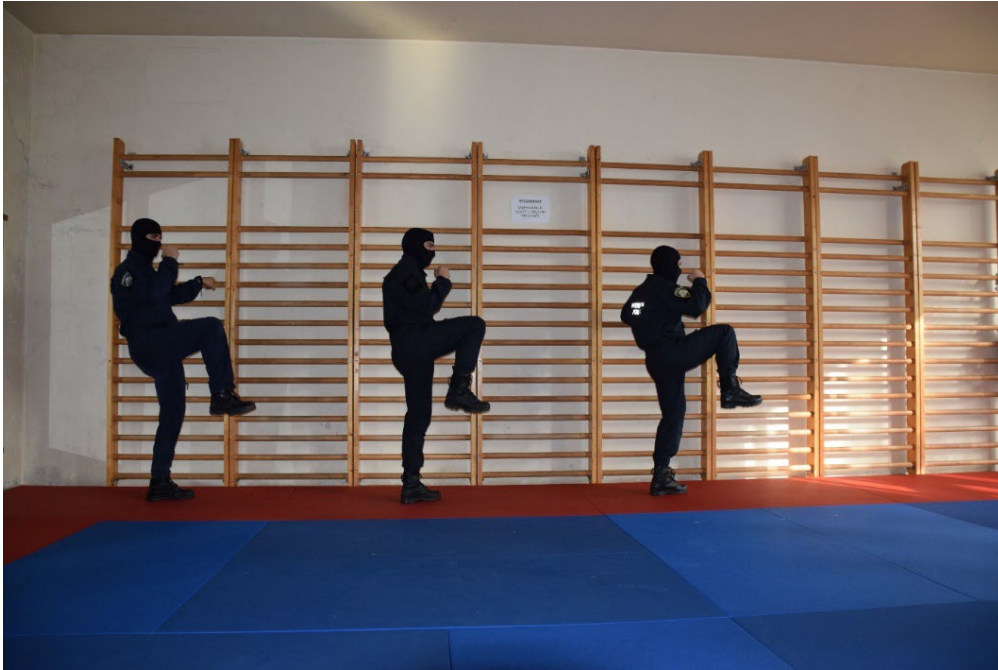
Slika 27. *Yoko geri* „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



*Slika 28. 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 29. 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (vanjskim bridom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 30. 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 31. 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

- **USHIRO GERI (udarac nogom unatrag)** se prema Modriću (1974) izvodi tako da „karataš podigne svoju desnu nogu ispred sebe, a zatim saginjući tijelo prema naprijed ispruži nogu iza sebe i petom udara protivnika. Udarac nogom zadaje se do visine pojasa. Kada tijelo saginjemo prema naprijed, glava mora biti tako okrenuta da pogledom možemo pratiti udarac“ (str. 31).



*Slika 32. 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 33. 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (petom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 34.. 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 35. 4. spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

- **HIZA GERI (udarac koljenom)** se prema Oyami (1974) izvodi na način „da se savije koljeno i trgne njime prema gore upotrebljavajući dio zgloba iznad ivera. Bokove valja stegnuti i zadržati ih tako da biste bili stabilni“ (str. 72).



Slika 36. Hiza geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Tijekom demonstracije obuke iz karatea policijskim službenicima specijalističkog tima Interventne jedinice policije Sisak skrenuta je pozornost da svaki udarac mora biti izveden brzo i snažno, ali i kontrolirano kako ne bi došlo do ozljeda prilikom kontakta u „*bodujuću zonu*“ glave i gornjeg dijela trupa. Naime, svi karate udarci rukom i nogom u specijalističkoj obuci djelatnicima interventne policije služe da savladaju primjenu istih prilikom rada na trenažnim pomagalicama ili u parovima tijekom obuke. S druge strane, prilikom svakodnevnog rada i postupanja na intervencijama policijski službenici interventne policije često budu napadnuti od strane počinitelja tjelesnom snagom, oružjem ili drugim predmetima koji pružaju aktivni otpor. Zbog odbijanja napada na sebe, ako se počinitelj koji drži npr. nož ili palicu ogluši na izdano upozorenje i naredbu pružajući i dalje aktivan otpor, policijski službenik interventne policije može primijeniti karate udarac nogom *Mae geri*, *Yoko geri* ili *Mawashi geri* kako bih izbio navedeni predmet iz ruke počinitelja. Isto tako, može primijeniti bilo koji udarac rukom (*Gyaku tsuki chudan* ili *Oi tsuki*) prema počinitelju koji pruža aktivan otpor i ogluši se na izdano upozorenje ili naredbu radi sprječavanja bijega, samoozljeđivanja ili uhićivanja osobe. Primjena ručnih i nožnih karate tehnika primjenjiva je prilikom nasilnog ulaska u tuđi dom, udarac *Mae geri* za razbijanje zaključanih vrata ili udarac *Kizami tsuki* za razbijanje prozora

pod uvjetima propisanim Zakonom o policijskim poslovima i ovlastima, ako se unutra nalazi osoba kojoj je potrebna pomoć, osoba koja je u životnoj opasnosti ili nalazi počinitelj najtežih kaznenih djela kojeg je potrebno uhititi.

## 5.5. OBRANE OD UDARACA – BLOKADE (ude, barai)

Četvrta vježba je bila usmjerena na izvođenje obrambenih tehnika koje su neizostavan dio svake obuke interventne policije. Blokade se zbog svoje biomehaničke i strukturne složenosti u specijalističkoj obuci puno brže usvajaju i usavršavaju do automatizma jer su neophodne tehnike u radu interventne policije.

Prema Jukić (2014) kao karakteristike uspješnih obrana od udaraca-blokada možemo navesti sljedeće:

1. Počinju iz korektnog osnovnog stava i velikom koncentracijom pažnje
2. Počinju s blagom napetošću mišića i izvedene su snažno i brzo u završnom dijelu prilikom kontakta
3. Dobro se procijeni distanca od protivnika, smjer i domet udarca
4. Nakon obrane ravnoteža nije značajno narušena
5. Dio tijela (glava) ili cijelo tijelo uklanjaju se s osnovne linije nadolazećeg napada
6. Izvedene su u pravom trenutku (prije nego što je udarac dobio puno ubrzanje, „stopiranje“, ili nešto prije nego što je postigao svoj „fokus“).

- **AGE UKE (gornji visoki blok)** se prema Modriću (1975) „izvodi vanjskim rubom podlaktice. Brani glavu od udarca rukom. Šaka je stisnuta dok se podlaktica nalazi u odnosu na tlo pod kutom od 45 stupnjeva. Šaka se mora nalaziti nešto iznad tjemena i mora, mora biti okrenuta prema protivniku te mora biti desetak centimetara udaljena od glave“ (str. 37).





Slika 37. AGE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **SOTO UDE UKE (srednji vanjski blok)** se prema Modriću (1975) „izvodi onim rubom podlaktice koji je na istoj strani gdje i mali prst šake. Ovom blokadom otklanjamo udarac u srednji dio tijela izvana prema unutra“ (str. 35). Oyama (1974) navodi da „šaka mora doći ispred lica, a podlaktica otklanja udarac ispred tijela tako da laktom vršimo polukružni pokret izvana prema unutra“ (str. 86).



Slika 38. SOTO UDE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **UCHI UDE UKE (unutarnji srednji blok)** služi za obranu od udarca u srednji dio tijela. Modrić (1975) navodi da se „izvodi podlakticom i to rubom koji se nalazi s palčane strane šake. Udarac protivnika skrećemo u stranu samo toliko koliko je potrebno da ne pogodi cilj“ (str. 34). Prema Oyami (1974) „ruku kojom blokiramo povlačimo u velikom krugu od suprotnog ramena prema van. Važno je da pri blokiranju podlakticu okrenemo pokretom iz lakta“ (str. 88).



Slika 39. UCHI UDE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **GEDAN BARAI (niski donji blok)** je blokada za koju Oyama (1974) navodi da se njom „branim o udaraca u trbuh i donji dio tijela. Ruku kojom blokiramo naglo spuštamo od uha na suprotnoj strani tijela prema dolje“ (str. 90). Modrić (1975) navodi da „kada je blokada izvršena, dlan šake bude okrenut prema dolje. Ruka je ispružena od tijela pod kutom od oko 30 stupnjeva, a tijelo je potpuno uspravno“ (str. 36).



Slika 40. GEDAN BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **SHUTO UKE** (*srednji unutarnji blok bridom otvorene šake*) prema Modriću (1975) možemo definirati kao „natjecateljsku blokadu bridom šake koja se izvodi tako da podlakticom ruke s ispruženim prstima otklanjamo udarac protivnika. Ruka s otvorenim dlanom nalazi se ukoso ispred tijela, tako da je dlan okrenut prema nama i stoji uz lice. Naglim pokretom ruka se gotovo ispruža, a dlan naglo okreće, tako da prsti pokazuju prema naprijed; ruka je u laktu savijena pod blagim kutom, a dlan je okrenut malim prstom prema dolje“ (str. 39).



*Slika 41. SHUTO UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

Prema Sertiću (2004) „blokade se često upotrebljavaju u borbi kao i udarci, a dijelimo ih na izmicanje (eskiviranje) i blokiranje. Izmicanje se izvodi kretanjem, a blokiranje zaustavljanjem ili odbijanjem protivnikovih udaraca rukom ili nogom. Bez obzira na koji se način izvode, ta motorička gibanja moraju biti izvedena brzo i precizno ako se njima želi postići željeni efekt“ (str. 65).

Prilikom svakog policijskog postupanja veliki je broj napada općenito na policijske službenike interventne policije ili druge osobe u kojima oni moraju efikasno reagirati na napad upravo tehnikom blokada kako bi otklonili opasnost koja je prijetila njima ili nekoj drugoj osobi. U svakodnevnom radu policijski službenici interventne policije susreću se s počiniteljima najtežih kaznenih djela koji prilikom postupanja pružaju aktivan otpor i napadaju svim sredstvima policijske službenike kako bi ih ozlijedili. Stoga su blokade najvažnije karate tehnike koje

policijski službenici koriste u samoobrani za obranu tijela od nenaoružanog i naoružanog napadača. Nakon dobro izvedene blokade (*Age uke, Soto ude uke, Uchi ude uke ili Gedan barai*) da bi otklonili napad na sebe, policijski službenici interventne policije tijekom postupanja najčešće koriste zahvate za privođenje savijanjem (izvrtnjem i uvrtnjem) ruke spuštajući ili fiksirajući tijelo na pod ili uza zid nakon čega stavljaju sredstva za vezivanje. Karate blokade primjenjive su i specijalističkoj obuci višenamjenskom palicom „*Tonfa*“ pomoću koje se rade identične blokade od naoružanog napadača (palica, nož, stolica i dr.) jednoručnim i dvoručnim tehnikama blokiranja.

## 5.6. BACANJA (nage waza)

Peta vježba odnosila se na tehnike bacanja u kojoj je skrenuta pozornost da se u karateu koriste samo određena bacanja (u sportskoj karate borbi) i prema uvjetima i principu izvedbe pripadaju judo bacanjima te se u specijalističkoj obuci interventne policije izvode samo bacanja iz juda koja se izvode na mjestu u tri osnovne faze. Prema Sertiću (2004) „bacanja imaju tri osnovne faze: narušavanje protivnikove ravnoteže (kuzushi), postavljanje tijela u pravilan položaj za bacanje-ulaz (tsukuri) i sama faza protivnikova leta-bacanje (kake)“ (str. 25). Kroz praktični dio izvedena su četiri judo bacanja na mjestu, dok je poveznica s karateom bila u primjeni bacanja (*Deashi harai ili barai*) kao tehnika „čišćenja“ te je nakon tog bacanja uporabljena ručna karate tehnika *Gyaku tsuki* (Sertić i Segedi, 2013). Policijski službenici specijalističkog tima Interventne jedinice policije Sisak bili su podijeljeni u parove, a svako od njih je naizmjenično bio u ulozi *torija* (osobe koja izvodi tehniku) i ulozi *ukea* (osobe nad kojoj se izvodi tehnika) s obzirom da se izvode judo bacanja.

Prema Sertiću i Segediju (2013) tijekom izvođenja tehnika bacanja potrebno je obratiti pažnju na:

- „1. Pozicija i stav ukea
2. Smjer kuzushija
3. Distanca između ukea i torija
4. Pozicija torija u fazi tsukurija
5. Održavanje vlastite ravnoteže tijekom izvođenja bacanja
6. Ispravno korištenje smjera i redoslijeda sila povlačenja, izbijanja, metenja i podbijanja“ (str. 38).

- **OSOTO GARI** (*vanjsko veliko čišćenje*)

PSST IJP Sisak stoje u parovima (*tori i uke*) u karate stavovima *Heiko dachi* i *Fudo dachi*, odnosno judo stavovima *Shizen hontai* i *Hidari shizen hontai*. Na lijevoj strani para je *uke*, a na desnoj stani je *tori*.



Slika 42. OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak koji su ulazi *torija* dolaze tijelom usporedno pored *ukea* te izvode bacanje Osoto gari. Prema Sertiću i Segediju (2013) bacanje se izvodi na način da „tori hvata kimono ukea jednom rukom za rever u visini ključne kosti, a drugom rukom za rukav u predjelu lakta. Uke je postavljen u nešto užu raskoračni stav.

Tori izvodi kuzushi natrag desno te prebacuje težište ukeovog tijela na brid i petu jednog stopala. U isto vrijeme izvodi korak prema naprijed te postavlja stopala pored ukeovog stopala na razmak od 2-3 širine stopala. U zadnjoj fazi tsukurija zamašna noga je opružena iza ukeovog tijela te spremna za izbijanje ukeovog oslonca. Tori izvodi bacanje izbijanjem ukeove noge te snažnim pritiskom na ukeov gornji dio trupa prsima i podlakticom s kojom drži rever. Uke na strunjaču dolazi cijelom dužinom svojih leđa te se u završnoj poziciji nalazi u okomitoj poziciji u odnosu na torija“ (str. 179-181).



Slika 43. OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak koji su u ulozi *toria* svojom desnom rukom fiksiraju tijela *ukea* na tlu, a svojom lijevom rukom izvode borbenu i ručnu karate tehniku *Gyaku tsuki jodan* (udarac u glavu).



Slika 44. OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- **DEASHI HARAI ILI BARAI („čišćenje“ naprijed postavljenog stopala)**

PSST IJP Sisak stoje u parovima (*tori i uke*) u borbenom karate stavu *Fudo dachi*. Na lijevoj strani nalazi se *tori* (onaj koji izvodi tehniku), a na desnoj se nalazi *uke* (onaj nad kojim se izvodi tehnika).



Slika 45. DEASHI HARAI ILI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak koji su u ulozi *ukea* započinju kretanje naprijed iskorakom desne noge, dok drugi u paru koji su u ulozi *torija* čekaju pogodan trenutak za počistiti *ukeovu* nogu prije nego li na nju uspostavi oslonac (Sertić i Segedi, 2013).



Slika 46. DEASHI HARAI ILI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak koji su u ulozi *ukea* podignu desnu nogu od tla i krenu je povući unatrag, a tada oni koji su u ulozi *toria* prema Sertiću i Segediju (2013) „izvode bacanje „čišćenjem“ *ukeove* prednje noge. „Čišćenje“ se izvodi tabanom postavljenim preko cijelog brida *ukeovog* stopala“ (str. 183).



Slika 47. DEASHI HARAI ILI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- ***IPPON SEOI NAGE (bacanje preko nadlaktice)***

PSST IJP Sisak koji su u ulozi *toria* povukli su na sebe one koje su u ulozi *ukea*.



Slika 48. IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



PSST IJP Sisak izvode bacanje *Ippon seoi nage*, a koji se prema Sertiću i Segediju (2013) izvode „snažnim povlačenjem svojim rukama preko oslonca (leđa) toriji započinju fazu kakea“ (str. 160).



Slika 49. IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Za bacanje *Ippon seoi nage* Sertić i Segedi (2013) navode da „uke na strunjaču dolazi cijelom dužinom svojih leđa te se u završnoj poziciji nalazi u okomitoj poziciji u odnosu na torija“ (str. 160).



Slika 50. IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

- ***TSURI GOSHI (bacanje preko boka hvatom za pojas)***

PSST IJP Sisak koji su u ulozi *torija* hvataju one koji su u ulozi *ukea* za remen svojom desnom rukom, a lijevom rukom ih vuku i privlače k sebi.



Slika 51. *TSURI GOSHI* „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak izvode bacanje *Tsuri goshi* za koji Sertić i Segedi (2013) navode da „u završnoj poziciji tsukurija torijevi kukovi se nalaze ispod ukeovog OCT-a. Svojom rukom tori hvata ukeov pojas. Istovremenim podizanjem kukova i povlačenjem ruku prema dolje tori podbija ukeov OCT te započinje fazu kakea" (str.160).



Slika 52. *TSURI GOSHI* „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

PSST IJP Sisak koji su uložili *torio* bacaju na strunjaču one koji su u uložili *ukea*, fiksirajući im desnu ruku za izvrtanje tijela na prsa nakon čega slijedi savijanje ruke na leđa (ključ na laktu).



Slika 53. TSURI GOSHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Prema Sertiću (2004) „tehnike bacanja u karateu po strukturi kretanja slične onima iz juda. Bacanja se koriste za djelomično ili potpuno izbacivanje protivnika iz ravnoteže, kako bi mu se omogućila obrana od udaraca koji slijede, te samo bacanje nakon kojeg slijedi poentirajuća tehnika udarca“ (str. 66). U specijalističkoj obuci interventne policije iz područja osnovnih tehnika bacanja koriste se najviše ona koja dolaze iz juda (*Osoto gari*, *Ippon seoi nage*, *Tsurigoshi*) jer su u policijskoj samoobrani način i principi izvođenja identični judo bacanjima. Jedina tehnika bacanja iz karatea koja se uči u specijalističkoj obuci djelatnika interventne policije su „čišćenja“ u fazi napada i obrane u kojima je protivnik izbačen iz ravnotežnog položaja bez prethodnog hvatanja za odoru. Upravo je bacanje *De ashi barai* poveznica između juda i karatea koja je najučinkovitija u postupanju interventne policije prema naoružanom napadaču. Iako gore navedena i demonstrirana bacanja ne pripadaju karateu, svakako zauzimaju značajno mjesto u planu i programu specijalističke obuke interventne policije. Prilikom postupanja policijski službenici interventne policije najviše u samoobrani izvode gore navedena bacanja nad osobama koje pružaju aktivan otpor (nenaoružani ili naoružani počinitelji). Tehnika bacanja *Osoto gari* najbolje je primjenjiva prema počinitelju koji je pod utjecajem alkohola ili droga i koji pruža aktivan otpor na način da gura, drži ili želi srušiti interventnog policajca koji u samoobrani primjenjuje bacanje, fiksira tijelo na tlo, savija ruke na leđa i stavlja sredstva za vezivanje. Tehnike *Ippon seoi nage* i *Tsurigoshi* primjenjive su prilikom napada naoružanog

počinitelja (nož, palica, boca i dr.) koji je fizički jači ili psihički rastrojen, a kojeg je potrebno savladati radi savladavanja otpora zbog remećenja javnog reda i mira ili sprečavanja samoozljeđivanja. Kod primjene navedenih bacanja važno je da interventni policajci drže osobu za odjeću cijelo vrijeme (u sve tri faze) prema kojima se postupa zbog možebitnih ozljeda tijekom padova. Općenito su sve tehnike bacanja praktična i primjenjiva u postupanju djelatnika interventne policije, ali najviše se koriste karate tehnike bacanja, odnosno čišćenje *De ashi barai*. Navedena tehnika primjenjuje se u postupanjima prema počiniteljima koji pružaju aktivan otpor tijelom ili udarcima (nenaoružani) ili nekim oružjem ili predmetom (naoružani). Počinitelja možemo baciti tj. „počistiti“ tehnikom *De ashi barai* kada pruža aktivan otpor držeći se za ogradu (npr. na tribini), a koji se ogлуši na izdano upozorenje ili naredbu. Također, prilikom napada počinitelja na djelatnike interventne policije udarcima u glavu (rukom ili nogom) isti mogu primijeniti tehnike čišćenja u kombinaciji s blokadom ili izmicanjem (eskivažom). U postupanjima protiv naoružanog počinitelja (nož, pištolj) uvijek se koriste više kombinacija tehnika s tehnikom čišćenja i bacanja *De ashi barai*. Samim time počinitelj prilikom napada ima namjeru teško ozlijediti ili usmrтити djelatnika interventne policije koji u samoobrani uvijek ide prema oružju pri tom da izbjegne njegovu putanju, kontrolira oružje primjenom blokade, baca tijelo na pod tehnikom čišćenja, zadaje udarac u neku vitalnu točku, oduzima oružje i onesposobi ga za daljnju borbu (stavlja sredstva za vezivanje).

Policijski službenici interventne policije koriste najefikasnije tehnike bacanja prilikom postupanja koja će imati najbolji učinak u samoobrani te da na što brži i sigurniji način osoba bude savladana i pod nadzorom. Nakon svake tehnike bacanja policijski službenici interventne policije koriste sredstva prisile, tjelesnu snagu primjenom ključa na laktu i sredstva za vezivanje radi sprječavanja bijega ili samoozljeđivanja osobe prema kojoj postupaju.

## 5.7. PADOVI (ukemi waza)

U šestoj vježbi povezana je ranija izvedba tehnika bacanja s tehnikom padova jer prilikom izvedbe bacanja svaki policijski službenik interventne jedinice policije mora znati primijeniti i tehnike padova koje im u svakodnevnom radu služe kako bi izbjegli eventualne ozljede prilikom obavljanja posla uzrokovane tehnikom bacanja ili guranja od strane građana. Osnovna četiri pada koja se primjenjuju u karateu po svim principima i načinu izvedbe pripadaju judu, stoga se primjenjuje i u specijalističkoj obuci interventne policije. Da bi se upotrebom tehnika padova policijski službenici interventne policije zaštitili od ozljeda pri svakodnevnom radu, prema Jukić (2014) moraju:

1. Pasti na tlo što većom površinom tijela i amortizirati pad udarcem jedne ili obje ruke po strunjači (tatami)
2. Bradu spustiti na prsa
3. Uхватiti se za protivnika
4. Nakon uspješnog izvedenog pada natjecatelj se postavlja u položaj koji onemogućuje protivniku zadavanje udarca.

***MAE UKEMI (pad naprijed)*** Prema Lascau i Callan (2012) „je pad koji koristimo kako bismo zaštitili tijelo kada nas netko baci prema naprijed. Iz stojećeg stava, tijelo naginjemo naprijed kako bismo pali na tlo na oba dlana i podlaktice, prije nego tijelo padne na strunjaču s laktovima otvorenima prema van. Kao metoda učenja i za stjecanje povjerenja, postoje tri početna položaja: klečeći, čučajući i stojeći položaj (str. 25).



*Slika 54. MAE UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

**YOKO UKEMI (pad na bok, u lijevu i desnu stranu)** Prema Lascau i Callan (2012) „je pad koji koristimo kako bismo zaštitili tijelo kada smo bačeni u stranu. Iz stojećeg položaja, iskoračimo desnom nogom u lijevu prednju stranu, postavljajući desno stopalo ispred lijevog, padamo unazad u stražnju desnu stranu, udarajući strunjaču desnom rukom. Kao metodu učenja, prvo možemo koristiti vježbanje iz sjedećeg položaja, zatim iz čučjećeg i stojećeg položaja“ (str. 27).



*Slika 55. YOKO UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

**USHIRO UKEMI (pad kolutom nazad)** Prema Lascau i Callan (2012) „je pad koji koristimo kako bismo zaštitili tijelo u trenutku kada smo bačeni unazad. Iz stojećeg položaja, stavimo ruke ispred sebe, spuštajući tijelo, radimo pad nazad. Spustimo bradu, savijemo leđa, a ispruženim rukama jako udarimo strunjaču. Noge kontrolirano odlaze u zrak. Kao metodu učenja i zbog sigurnosti, možemo krenuti iz jednostavnijeg prema složenijem vježbanju: prvo, vježbanje iz sjedećeg položaja, zatim iz čučućeg položaja i na kraju, iz stojećeg položaja “ (str. 26).



Slika 56. USHIRO UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**ZEMPO KAITEN UKEMI (pad kolutom naprijed)** Prema Lascau i Callan (2012) „je pad koji koristimo kako bismo zaštitili tijelo kada smo bačeni prema naprijed. Kotrljamo se naprijed kako bismo izbjegli ozljede. Iz stojećeg položaja, iskoračimo naprijed desnim stopalom, sagnemo se naprijed i stavimo obje ruke na strunjaču. Zatim se zakotrljamo naprijed preko desnog ramena, spustimo bradu i udarimo strunjaču lijevom rukom. Noge su raširene, a cijelo tijelo je pod kontrolom. Kao metodu učenja koristimo kotrljanje prvo iz čučućeg položaja, a zatim iz stojećeg položaja“ (str. 28).



Slika 57. ZEMPO KAITEN UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

Setrić (2004) navodi da „otkad su pravilima u karateu dozvoljena bacanja, ukazala se potreba za savladavanjem novih kretanja, tj. padova kako ne bi dolazilo do ozljeda“ (str. 66). Tehnike padova (*ukemi waza*) služe da bi se izbjegle eventualne ozljede prilikom primjena tehnika bacanja. Prilikom intervencija i postupanja policijski službenici interventne policije nose posebnu opremu (balistička oprema i oprema za javni red i mir) pod kojom trpe velika statička i dinamička opterećenja. Samim time tijelo pod opterećenjem, pogotovo nakon dugotrajnog statičkog, sklono je nepredvidivim padovima na nepreglednim terenima (tribine, šuma, stepeništa, polja itd.). S obzirom na opasne situacije prilikom postupanja (trčanje za naoružanim napadačem, ulaženjem na tribine, pregledom terena i dr.), možemo reći da je svaki interventni policajac prije ustao nego li pao, zahvaljujući stalnoj specijalističkoj obuci juda i karatea iz osnovnih elemenata padova. Najvažnije je da se prilikom takvih intervencija djelatnici ne ozljede, jer jedan čovjek u interventnoj grupi ili timu puno znači za daljnje taktičko postupanje. Prilikom postupanja gdje dolazi do naguravanja, guranja ili bacanja od strane počinitelja, policijski službenici interventne policije automatizmom izvode padove na koljena (imaju štitnike na zglobu koljena) iz razloga jer odmah prilikom podizanja zauzimaju borbeni intervencijski stav (*Fudo dachi*) iz kojeg mogu promptno djelovati sa udarcima i blokadama, višenamjenskom palicom „Tonfa“, teleskopskom palicom ili vatrenim oružjem.



## 5.8. KOMBINACIJE TEHNIKA - UDARACI RUKOM (*tsuki*), NOGOM (*geri*) i BLOKADA (*ude, barai*) U PAROVIMA

Nakon savladanih šest osnovnih skupina tehnika karatea policijskim službenicima specijalističkog tima Interventne jedinice policije Sisak demonstrirana je izvedba složenijih tehnika (*tsuki, geri, ude, barai*) u kombinaciji (odbrana, napad, kontranapad) i to u radu na trenažnim pomagalicima (fokuseri, vreće) te u parovima.



*Slika 58. Mae geri (napad), Gedan barai (odbrana), Gyaku tsuki jodan (kontranapad), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 59. Mawashi geri gedan (napad), Shuto uke (obrana), Gyaku tsuki gedan (kontranapad), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 60. Kizami tsuki (napad), Age uke (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 61. Gyaku tsuki (napad), Soto ude uke (obrana), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 62. Oi tsuki jodan (napad), Uchi ude uke (obrana), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 63. Mawashi geri gedan (napad), Gedan barai u stranu (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 64. Hiza geri (kontranapad) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 65. Empi (napad) Shuto uke, kontra noga na stranu (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 66. Mawashi geri gedan (kontranapad) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

## 5.9. KOMBINACIJE TEHNIKA - UDARACI RUKOM (*tsuki*) I NOGOM (*geri*) NA VREĆI I FOKUSERIMA

- **Kombinacije tehnika na vreći**

Prije primjene udaraca rukom i nogom na trenažnim pomagalima (vreće i fokuseri) policijskim službenicima specijalističkog tima IJP Sisak skrenuta je pozornost na pravilnu izvedbu vježbi i optimalno doziranje opterećenja, a sve u svrhu kako bi se izbjegle neželjene ozljede i kako bi se tehnika pravilno i kvalitetno izvela. Pomoću trenažnih pomagala znatno se mogu povećavati opterećenja u specijalističkoj obuci, a prihvatljivim izborom vježbi i njihovim doziranjem podražaja u isto vrijeme se može riješiti više zadataka specifične pripreme policijskih službenika interventne policije. Efikasnost tih vježbi doći će do izražaja u kombinaciji tehnika koje se primjenjuju u svakodnevnom radu interventne policije.



Slika 67. Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



*Slika 68. Gyaku tsuki chudan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 69. Mae geri keage „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 70. Mawashi geri gedan (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 71. Gyaku tsuki chudan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*





*Slika 72. Hiza geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 73. Oi tsuki jodan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 74. Yoko geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 75. Tetsui „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 76. Ushiro geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 77. Mawashi geri jodan (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*

- **Kombinacije tehnika na fokuserima**



*Slika 78. Mawashi geri gedan (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 79. Mawashi geri chudan (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 80. Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 81. Gyaku tsuki gedan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 82. Hiza geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



*Slika 83. Mae geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“*



Slika 84. Mae geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“



Slika 85. Yoko geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

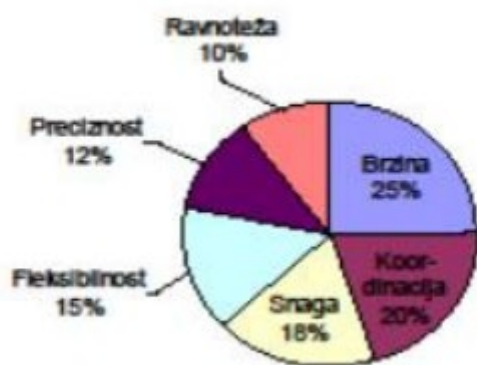
Kombinacije udaraca rukom (*tsuki*), nogom (*geri*) i blokada (*ude, barai*) su najvažnije i najprimjenjivije karate tehnike koje su potrebne u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije. Samim time imaju veliku važnost primjene u uporabi sredstava prisile jer su često pripadnici interventne policije izloženi nasilnim, mentalno oštećenim i

psihološko hladnim osobama koje moraju savladati na propisan i zakoniti način. Često se postupanje i rad interventne policije odnosi na situacije koje izmaknu kontroli, stoga nastane borba za zaštitu i sigurnost vlastita života u kojoj policijski službenici nastoje svoje karate znanje i mogućnosti primijeniti na najefikasniji način. Upravo u specijalističkoj obuci policijski službenici interventne policije imaju priliku da kroz vježbanje sparringa ili borbe primjene osnovne tehnike karatea te ih iskušaju na djelu. U specijalističkoj obuci iz karatea kroz situacijsku pripremu (borba), a to je u ovom stvarnom slučaju postupanje prema građanima, policijski službenici interventne policije mogu i moraju znati upotrijebiti sve ono što su naučili kroz vježbanje kombinacija tehnika i nastojati usavršiti sinkronizaciju, brzinu, ravnotežu i snagu kako bi uspješno primijenili tjelesnu snagu (Oyama, 1974).

#### **5.10. UPORABNA VRIJEDNOST KARATEA U SPECIFIČNOJ KONDICIJSKOJ PRIPREMI**

U specifičnoj kondicijskoj pripremi karatea izvode se vježbe koje sadrže elemente nekih karate tehnika, a prema taktičkoj namjeni, snazi, amplitudi pokreta i brzini izvode se isto kao i u realnim uvjetima. Kroz specijalne vježbe karataši razvijaju specifičnu eksplozivnu snagu, brzinu reakcije pokreta i kretanja, agilnost, brzinsku koordinaciju, dinamičku fleksibilnost, *timing* i preciznost. Samim time najviše se provode treninzi usmjerenog i kompleksnog karatea u kojem se izvode specifične vježbe sa i bez protivnika ili sa ili bez trenažnih pomagala. Karate kao sport u svojoj strukturalnoj i biomehaničkoj složenosti postavlja visoke zahtjeve na razvijenost svih motoričkih sposobnosti. Hipotetska jednadžba uspješnosti u karate sportu ima sljedeću distribuciju motoričkih sposobnosti: brzina 25%, koordinacija 20%, snaga 18%, fleksibilnost 15%, preciznost 12% i ravnoteža 10% (Sertić, 2004).





Slika 86. Hipotetska jednačba uspješnosti u karateu (Sertić, 2004)

Prva i najvažnija motorička sposobnost o kojoj najviše ovisi uspjeh u karate sportu je brzina. Brzina je sposobnost koja je odgovorna za brzo izvođenje osnovnih tehnika udaraca, blokada, kretanja, izmicanja i bacanja. Da bi se navedene tehnike izvele brzo važni su svi vidovi brzine kao što su brzina reakcije, brzina jednostavnog pokreta i frekvencija pokreta. Brzina reakcije karatašu omogućuje da u pravom trenutku izbjegne protivnikov napad i iskoristi najbolji trenutak (*timing*) za izvedbu kontranapada ili napada. Brzina jednostavnog pokreta važna je jer pomoću nje se mogu brzo izvesti sve tehničke akcije. Frekvencija pokreta karatašu omogućuje u fazi obrane ili napada izvedbu nekoliko kombiniranih tehničkih elemenata (Sertić, 2004).

Koliko će policijski službenici interventne policije efikasno i brzo odraditi intervenciju, ovisi upravo o brzini reakcije. Prilikom postupanja prema počiniteljima primjenom zahvata za privođenje, osnovnim karate tehnikama, uporabom višenamjenske palice „*Tonfa*“ i vatrenog oružja policijski službenici koriste sve vidove brzine. Svi vidovi brzine također se primjenjuju prilikom vježbe „*poligon prepreka*“ za brzo savladavanje raznih prepreka, a upravo ta vježba jedna je od najpoznatijih trenažnih sredstava u obuci interventne policije.

Druga motorička sposobnost koja je važna za uspjeh u karateu je koordinacija, odnosno agilnost (sposobnost brze promjene pravca i smjera kretanja). Uz agilnost važna je koordinacija cijelog tijela, brzina izvođenja složenih motoričkih zadataka, brzina učenja novih motoričkih zadataka kao i brzina izvođenja složenih pokreta rukama i nogama. Takve sposobnosti omogućuju brzu pokretljivost tijela i uspješno savladavanje i primjenu svih tehnika karatea (Sertić, 2004).

Prilikom obavljanja svakodnevnih poslova i specijalističke obuke interventne policije upravo će oni policijski službenici koji su bolje koordinirani i pokretljiviji uspješnije odraditi složene zadatke uporabom tjelesne snage, vatrenog oružja i višenamjenske palice „*Tonfa*“.

Snaga, odnosno eksplozivna snaga je onaj vid snage koji se smatra najvažnijom za karate. Svi karate udarci i blokade moraju biti izvedene brzo i snažno dozirani, u fazi napada prilikom zadavanja udarca, u fazi kontranapada eskiviranjem i izbjegavanjem kontakta, te u fazi obrane čvrstim blokiranjem. Razvoj repetitivne snage važan je u trenažnom procesu jer omogućuje višekratno ponavljanje, odnosno automatizaciju pokreta svih tehnika karatea u svim kombinacijama i fazama borbe (Sertić, 2004).

U općoj i tjelesnoj pripremi (OTP) policijski službenici interventne policije svakodnevno provode treninge za razvoj snage, posebno za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa. Jačanjem muskulature kroz vježbe za razvoj repetitivne snage dobivaju na fizičkoj pripremljenosti koja je neophodna za uspješno obavljanje zadaća. Upravo se ovaj tip snage uz ostale sposobnosti testira prilikom prijema u interventnu jedinicu policije. Eksplozivna snaga, tipa sprinta, najvažnija je sposobnost prilikom postupanja interventne policije jer većina poslova i zadataka obavlja se u trku prema osobi ili objektu koje je potrebno savladati i staviti pod nadzor.

Za izvođenje karate tehnika važnu motoričku sposobnost predstavlja i fleksibilnost koja je povezana s pokretljivošću zgloba kuka o kojem ovisi efikasnost i visina udarca nogama (Sertić, 2004). Prilikom provedbe treninga u općoj i tjelesnoj pripremi (OTP) policijski službenici interventne policije koriste vježbe za razvoj pasivne fleksibilnosti, gdje rade dinamičko i statičko istezanje na početku, odnosno na kraju treninga.

U karateu je važno koliko je precizan udarac rukom ili nogom te ga je potrebno izvesti u zonu bodovanja. Stoga je preciznost vrlo bitna sposobnost svakog karataša (Sertić, 2004). U svakodnevnom radu, postupanju ili obuci policijskih službenika interventne policije preciznost je najvažnija sposobnost prilikom nastave naoružanja i gađanja (NNG). Prilikom ocjenskog ili vježbovnog gađanja vatrenim oružjem rade se precizna gađanja u mete na različitim udaljenostima npr. 3,5,7,12,15 i 20 metara.

Kao zadnja motorička sposobnost, a nimalo manje važna za karate, je ravnoteža. Stalne promjene stavova, izvođenje atraktivnih udaraca nogama te pokušaji izvođenja čišćenja i bacanja od karataša zahtijevaju da imaju visok stupanj razvijenosti ravnoteže (Sertić, 2004).

U postupanju interventnih policajaca prilikom uporabe tjelesne snage gdje dolazi do primjene udaraca dijelom tijela, boričkih zahvata, drugih zahvata tijelom ili neke druge vještine napada i obrane bitno je da ne dođe do narušene ravnoteže, odnosno možebitnog pada ili ozljede policijskog službenika.

## **6. ANKETA - PRIMJENA ELEMENATA KARATEA U INTERVENTNOJ JEDINICI POLICIJE MUP-a RH**

### **6.1. METODOLOGIJA**

Metoda istraživanja korištena u radu je anketa. Anketa je odabrana kao najbolja metoda prikupljanja podataka za odabranu temu te prigodni uzorak. Istraživanje je obuhvatilo ispunjavanje online ankete koja je sadržavala 15 pitanja, a koncepcija pitanja je omogućila saznanje o tome koliko se elementi karatea primjenjuju u Interventnoj jedinici policije MUP-a RH. Anketni upitnik sastavljen je od pitanja zatvorenog tipa u kojem su već ponuđeni odgovori, a anketa je bila dostupna za online ispunjavanje 3. i 4. studenoga 2023. godine. Ukupan broj ispitanika je 20, a svi su ispunjeni upitnici bili valjani.

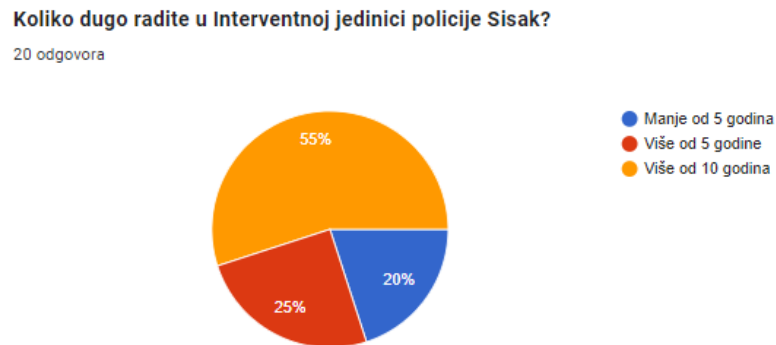
### **6.2. UZORAK ISPITANIKA**

Uzorak ispitanika za ovo anonimno online anketno istraživanje uključivalo je policijske službenike Interventne jedinice policije Sisak (u daljnjem tekstu policijski službenici IJP Sisak) koji su aktivni policijski službenici. U istraživanje je uključeno 20 ispitanika koji u Interventnoj jedinici policije Sisak imaju prosjek godina 36,5, a više od polovice ispitanika ima radno iskustvo više od 10 godina.

### 6.3. REZULTATI ANKETE

#### PRVO ANKETNO PITANJE

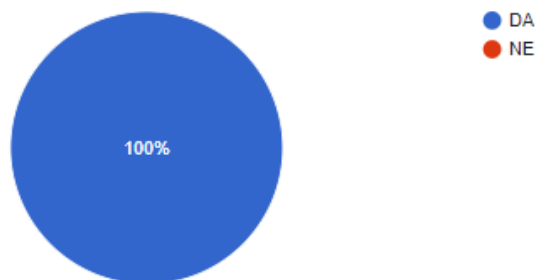
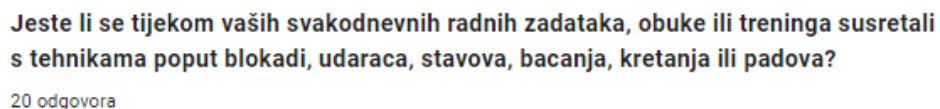
Prvo anketno pitanje odnosi se na staž ispitanika, odnosno koliko dugo ispitanik radi u Interventnoj jedinici policije Sisak.



Slika 87. Odgovori na pitanje: „Koliko dugo radite u Interventnoj jedinici policije Sisak?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

#### DRUGO ANKETNO PITANJE

Drugo anketno pitanje odnosi se na primjenu i susretanje s tehnikama poput blokadi, udaraca, stavova, bacanja, kretanja ili padova tijekom obuke, treninga ili svakodnevnih radnih zadataka policijskih službenika IJP Sisak.



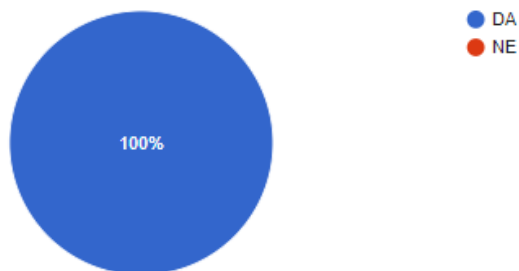
Slika 88. Odgovori na pitanje: „Jeste li se tijekom vaših svakodnevnih radnih zadataka, obuke ili treninga susretali s tehnikama poput blokadi, udaraca, stavova, bacanja, kretanja ili padova?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

### TREĆE ANKETNO PITANJE

Ovim anketnim pitanjem željelo se istražiti koliko policijski službenici IJP Sisak imaju saznanja i iskustva da upravo te tehnike koje su im jako važne za obavljanje policijskog posla zapravo i pripadaju osnovnim karate tehnikama.

**Smatrate li da su tehnike kretanja, stavovi, udarci rukom i nogom, blokade, bacanja i padovi važni prilikom uporabe sredstava prisile?**

20 odgovora



Slika 89. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su tehnike kretanja, stavovi, udarci rukom i nogom, blokade, bacanja i padovi važni prilikom uporabe sredstava prisile? “. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

### ČETVRTO ANKETNO PITANJE

Temeljem ovog pitanja htjelo se istražiti koliko ispitanici imaju saznanja da je većina tehnika samoobrane zapravo većina osnovnih tehnika karatea.

**Smatrate li da je za učinkovito i kvalitetno obavljanje vaših radnih zadataka bitna tehnika samoobrane?**

20 odgovora



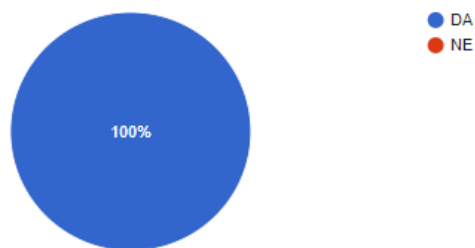
Slika 90. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da je za učinkovito i kvalitetno obavljanje vaših radnih zadataka bitna tehnika samoobrane?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

## PETO ANKETNO PITANJE

Peto anketno pitanje odnosi se na važnost i efikasnost osnovnih karate tehnika, blokade (ude, barai) u primjeni samoobrane od naoružanog (nož, palica, pištolj) i nenaoružanog (udarci, hvatovi) napadača.

**Smatrate li da su blokade, koje su ujedno karate blokade ude/barai, efikasne i važne tehnike primjenjive u samoobrani prilikom obrane od nenaoružanog i naoružanog napadača?**

20 odgovora



*Slika 91. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su blokade, koje su ujedno karate blokade (ude, barai), efikasne i važne tehnike primjenjive u samoobrani prilikom obrane od nenaoružanog i naoružanog napadača?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.*

## ŠESTO ANKETNO PITANJE

Šestim anketnim pitanjem se željelo istražiti koliko se često u svakodnevnom postupanju policijski službenici IJP Sisak susreću s osobama koje pružaju aktivan otpor i koje se ogлуše na izdano upozorenje i naredbu te nad kojima se koriste tehnike bacanja-čišćenja kako bi se lakše osoba stavila pod nadzor.

**Smatrate li da su tehnike čišćenja-bacanja, koje su ujedno karate tehnike, praktične i primjenjive prilikom postupanja prema osobama koje pružaju aktivan otpor tijekom ili udarcima (nenaoružani), nekim predmetom ili oružjem (naoružani)?**

20 odgovora



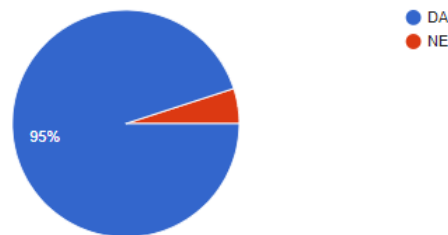
*Slika 92. Odgovori na pitanje: „Smatrate da li su tehnike čišćenja-bacanja, koje su ujedno karate tehnike, praktične i primjenjive prilikom postupanja prema osobi koje pružaju aktivan otpor tijekom ili udarcima (nenaoružani), nekim predmetom ili oružjem (naoružani)?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.*

## SEDMO ANKETNO PITANJE

Ovim pitanjem se željelo istražiti koliko su tehnike stavova, a koje su ujedno i karate tehnike (dachi), praktične i primjenjive prilikom rada s vatrenim oružjem i višenamjenskom palicom „Tonfa“.

**Smatrate li da su tehnike stavova, a koje su ujedno i karate tehnike (dachi), praktične i primjenjive prilikom rada s vatrenim oružjem i višenamjenskom palicom „Tonfa“?**

20 odgovora



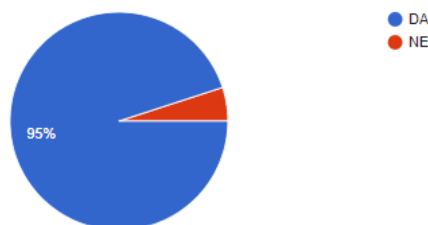
*Slika 93. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su tehnike stavova, a koje su ujedno i karate tehnike (dachi), praktične i primjenjive prilikom rada s vatrenim oružjem i višenamjenskom palicom „Tonfa“?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.*

## OSMO ANKETNO PITANJE

Osmim anketnim pitanjem se željelo istražiti koliko su kretne strukture, koje su ujedno i karate kretanja, primjenjive u svakodnevnom radu interventne policije prilikom rada s vatrenim oružjem, taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita (sektori) te uporabe višenamjenske palice „Tonfa“ .

**Smatrate li da su kretne strukture (kretanje koračnom, dokoračnom, kombiniranom i skokovitom tehnikom), koja su ujedno i karate kretanja, primjenjive u svakodnevnom radu interventne policije prilikom rada s vatrenim oružjem, taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita (sektori) te uporabe višenamjenske palice „Tonfa“?**

20 odgovora



*Slika 94. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su kretne strukture (kretanje koračnom, dokoračnom, kombiniranom i skokovitom tehnikom), koja su ujedno i karate kretanja, primjenjive u svakodnevnom radu*

interventne policije prilikom rada s vatrenim oružjem, taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita (sektori) te uporabe višenamjenske palice „Tonfa““. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

## DEVETO ANKETNO PITANJE

Ovim pitanjem se željelo istražiti koliko poznavanje i primjena padova prilikom obavljanja svakodnevnih zadaća i intervencija doprinosi sigurnosti kako bi se izbjegle možebitne ozljede.

**Smatrate li da poznavanje i primjena tehnika padova (pad u naprijed, pad u stranu, pad kolutom u naprijed, pad kolutom u nazad) prilikom obavljanja svakodnevnih zadaća i intervencija doprinosi sigurnosti kako bi se izbjegle možebitne ozljede?**

20 odgovora



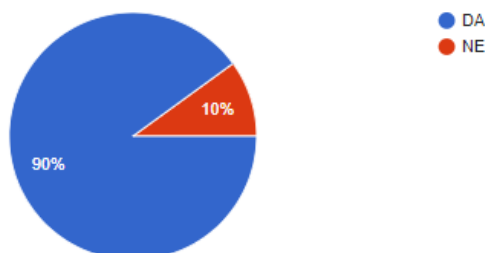
Slika 95. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da poznavanje i primjena tehnika padova (pad u naprijed, pad u stranu, pad kolutom u naprijed, pad kolutom u nazad) prilikom obavljanja svakodnevnih zadaća i intervencija doprinosi sigurnosti kako bi se izbjegle možebitne ozljede“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

## DESETO ANKETNO PITANJE

Temeljem ovog pitanja željelo se istražiti koliko je primjena tehnika i elemenata karatea kao borilačkog sporta važna za učinkovito obavljanje poslova interventne policije.

**Smatrate li da je primjena tehnika i elemenata karatea kao borilačkog sporta važna za učinkovito obavljanje poslova interventne policije?**

20 odgovora





Slika 96. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da je primjena tehnika i elemenata karatea kao borilačkog sporta važna za učinkovito obavljanje poslova interventne policije“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

## JEDANAESTO ANKETNO PITANJE

Temeljem ovog anketnog pitanja željelo se istražiti koliko se specijalistička obuka elemenata borilačkih sportova i vještina sastoji od elemenata osnovnih tehnika karatea.

**Smatrate li da se specijalistička obuka elemenata borilačkih sportova i vještina sastoji od većeg broja elemenata osnovnih tehnika karatea?**

20 odgovora



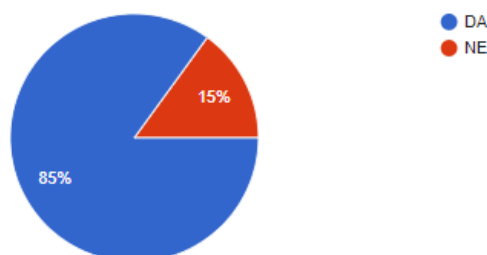
Slika 97. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da se specijalistička obuka elemenata borilačkih sportova i vještina sastoji od većeg broja elemenata osnovnih tehnika karatea?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

## DVANAESTO ANKETNO PITANJE

Temeljem ovog pitanja se željelo istražiti da li su se ispitanici tijekom svog radnog staža susreli s elementima karate sporta u specijalističkoj obuci iz borilačkih sportova i vještina.

**Jeste li se tijekom svog radnog staža susreli (teorijski/praktično) s elementima karate sporta u specijalističkoj obuci iz borilačkih sportova i vještina?**

20 odgovora



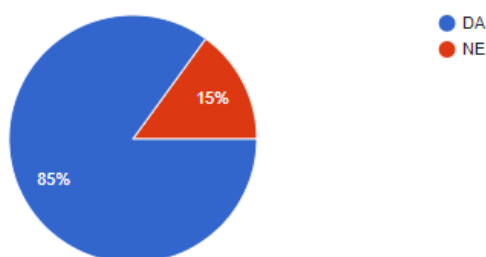
Slika 98. Odgovori na pitanje: „Jeste li se tijekom svog radnog staža susreli (teorijski/praktično) s elementima karate sporta u specijalističkoj obuci iz borilačkih sportova i vještina?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

### TRINAESTO ANKETNO PITANJE

Na osnovu ovog anketnog pitanja željelo se istražiti jesu li kombinacije (karate) tehnika najprimjenjivije tehnike koje su potrebne u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije.

**Smatrate li da su kombinacije (karate) tehnika - stavovi, kretanja, blokade i udarci - najprimjenjivije tehnike koje su potrebne u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije?**

20 odgovora



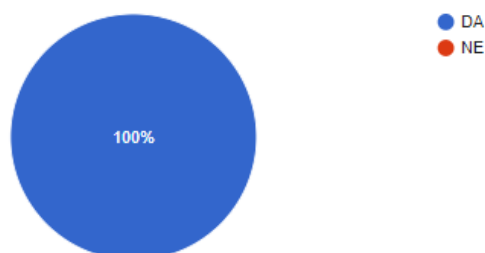
Slika 99. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su kombinacije (karate) tehnika – stavovi, kretanja, blokade i udarci – najprimjenjivije tehnike koje su potrebne u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

### ČETRINAESTO ANKETNO PITANJE

Temeljem ovog anketnog pitanja željelo se istražiti koliko bi policijskim službenicima IJP Sisak uvođenje karate sporta u specijalističku obuku doprinijelo kondicijskoj, motoričkoj i samoobrambenoj pripremljenosti prilikom obavljanja svakodnevnih poslova i zadaća.

**Smatrate li da bi uvođenje karatea (kao borilačkog sporta) u plan i program specijalističke obuke doprinijelo vašoj kondicijskoj, motoričkoj i samoobrambenoj pripremljenosti prilikom obavljanja svakodnevnih poslova i zadaća?**

20 odgovora



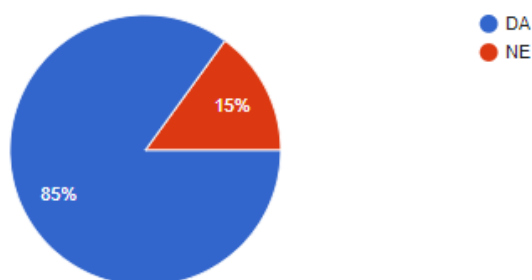
*Slika 100. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da bi uvođenje karatea (kao borilačkog sporta) u plan i program specijalističke obuke doprinijelo vašoj kondicijskoj, motoričkoj i samoobrambenoj pripremljenosti prilikom obavljanja svakodnevnih poslova i zadaća“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević*

#### PETNAESTO ANKETNO PITANJE

Svrha i cilj ovog anketnog pitanja je istražiti smatraju li se ispitanici da se karate kao borilački sport treba uvesti kao obavezan u plan i program specijalističke obuke.

**Smatrate li da bi se karate kao borilački sport trebao uvesti kao obavezan u plan i program specijalističke obuke?**

20 odgovora



*Slika 101. Odgovori na pitanje: „Smatrate li da bi se karate kao borilački sport trebao uvesti kao obavezan u plan i program specijalističke obuke“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević*

#### 6.4. RASPRAVA I ZAKLJUČCI REZULTATA ANKETE

Osnovni deskriptivni pokazatelji uzorka pokazuju da je anketu ispunilo 20 policijskih službenika IJP Sisak različitih godina staža od kojih 5% policijskih službenika radi manje od 5 godina, 25% policijskih službenika radi više od 5 godina, a 55% policijskih službenika radi više od 10 godina u interventnoj policiji kao što je vidljivo na Slici 87.

Temeljem drugog anketnog pitanja željelo se istražiti koliko policijski službenici IJP Sisak imaju iskustava s navedenim tehnikama u svakodnevnom radu, obuci ili treningu s obzirom da su to i karate tehnike. Kao što je vidljivo na Slici 88. svi policijski službenici IJP Sisak susreli su se s navedenim tehnikama, što ujedno znači da su se susretali s karate tehnikama u svakodnevnom postupanju, obuci ili treningu, iako možda nisu imali saznanja da pripadaju karateu.

Analizirajući Sliku 89. trećeg anketnog pitanja vidljivo je da su se svi policijski službenici IJP Sisak složili oko toga da su se tijekom svakodnevnih radnih zadataka, obuke ili treninga susreli s tehnikama poput blokadi, udaraca, stavova, bacanja, kretanja i padova. Navedene tehnike se mogu primjenjivati prilikom postupanja i uporabe sredstava prisile prema Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima iz članka 81. Ovim anketnim pitanjem željelo se istražiti koliko imaju saznanja i iskustva da upravo te tehnike koje su im jako važne za obavljanje policijskog posla zapravo i pripadaju osnovnim karate tehnikama.

Na slici 90. vidljivo je da se svi ispitanici slažu s pitanjem o primjeni tehnika samoobrane. Upravo se iz rezultata ovog pitanja može zaključiti da se svi policijski službenici interventne policije tijekom svakog postupanja koriste tehnikama samoobrane prema Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima (članak 81.) i Pravilniku o načinu postupanja policijskih službenika (članak 139.). Temeljem ovog pitanja htjelo se istražiti koliko ispitanici imaju saznanja da je većina tehnika samoobrane zapravo većina osnovnih tehnika karatea.

Peto anketno pitanje odnosi se na važnost i efikasnost osnovnih karate tehnika, blokade (ude, barai) u primjeni samoobrane od naoružanog (nož, palica, pištolj) i nenaoružanog (udarci, hvatovi) napadača. Vidljivo je da su svi ispitanici svjesni i složni u važnosti karate blokada prilikom napada na policijske službenike koje koriste u samoobrani od nasilnog nezakonitog napada na vlastito tijelo.

Anketirani ispitanici u potpunosti su suglasni sa šestim pitanjem o praktičnosti i primjeni tehnika čišćenja-bacanja, koje su ujedno karata tehnike, prilikom postupanja prema osobi koja pruža aktivan otpor. Samim time željelo se istražiti koliko se često u svakodnevnom postupanju

policijski službenici IJP Sisak susreću s osobama koje pružaju aktivan otpor i koje se ogлуše na izdano upozorenje i naredbu te nad kojima se koriste tehnike bacanja-čišćenja kako bi se lakše osoba stavila pod nadzor.

Analizirajući Sliku 93. vidimo mali postotak ispitanika (5%) koji ne smatraju da se pojedini karate stavovi (dachi) primjenjuju i koriste prilikom rada s vatrenim oružjem i višenamjenskom palicom „Tonfa“. Velika većina ispitanika (95%) slaže se da su tehnike stavova (Heiko/Fudo dachi), koje su ujedno i tehnike karatea, primjenjive prilikom rada s vatrenim oružjem (Isoceles/Weaver). Ista stvar je prilikom rada s višenamjenskom palicom „Tonfa“ u zauzimanju intervencijskih stavova koji su identični karate stavovima (Fudo, Zenkutsu, Kiba dachi).

Velika većina ispitanika (95%) smatra, dok mali broj ispitanika (5%) ne smatra da su kretne strukture, koje su ujedno i karate kretanja, važne prilikom svakodnevnog rada interventne policije s vatrenim oružjem, taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita (sektori) te uporabe višenamjenske palice „Tonfa“. Samim time može se zaključiti da upravo ispitanici koji ne smatraju da se kretne karate strukture koriste u svakodnevnom radu, ne znaju pravilnu izvedbu ili svrhu te nisu bili u situaciji korištenja istih.

Iz Slike 95. možemo zaključiti da su svi ispitanici suglasni i smatraju da poznavanje i primjena tehnika svih padova prilikom obavljanja svakodnevnih zadaća i intervencija doprinosi njihovoj sigurnosti kako se ne bi lakše ili teže ozlijedili. Samim time vidljivo je da su se svi policijski službenici IJP Sisak susreli s tehnikama padova i na temelju iskustva složili se s činjenicom da su te tehnike važne u svakodnevnoj obuci i radu.

Analizirajući Sliku 96. vidimo da većina ispitanika smatra njih (90%) da je primjena tehnika i elemenata karatea kao borilačkog sporta važna za učinkovito obavljanje poslova interventne policije, dok ostali njih (10%) ne smatraju navedeno. Temeljem toga htjelo se vidjeti razmišljanje ispitanika i njihovo iskustvo u primjeni karatea tijekom obavljanja poslova iz djelokruga interventne policije

Iz jedanaestog anketnog pitanja (Slika 97.) vidljivo je da svi ispitanici smatraju da se specijalistička obuka elemenata borilačkih sportova i vještina sastoji od većeg broja elemenata osnovnih tehnika karatea. Temeljem ovog anketnog pitanja htjela se istražiti zastupljenost većeg broja tehnika osnovnih karate tehnika u specijalističkoj obuci elemenata borilačkih sportova i vještina interventne policije.

Analizirajući Sliku 98. vidljivo je da se većina ispitanika, odnosno njih (85%) susrela (teorijski/praktično) s elementima karate sporta tokom specijalističke obuke iz borilačkih sportova i vještina, dok ostali ispitanici (njih 15%) smatraju da se nisu susreli. Upravo je to razlog postavljanja ovog anketnog pitanja kako bi se ukazalo na to koliko policijski službenici IJP Sisak poznaju teorijski i praktično koji zapravo elementi pripadaju karateu u specijalističkoj obuci iz borilačkih sportova i vještina.

Iz navedene Slike 99. i odgovora na anketno pitanje vidimo da 85% ispitanika smatra, dok 15% njih ne smatra da su kombinacije karate tehnika najprimjenjivije tehnike u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije. Na osnovu ovog anketnog pitanja htjelo se istražiti koliko su se policijski službenici IJP Sisak našli u stvarnoj situaciji gdje su morali primijeniti navedene kombinacije tehnika koje su im pomogle prilikom postupanja gdje su morali uporabiti sredstva prisile, odnosno tjelesnu snagu.

Evidentno je da su svi ispitanici (100%) smatraju da bi se karate trebao uvesti (kao borilački sport) u plan i program specijalističke obuke kako bi napredovali u svim segmentima pripreme za uspješno obavljanje svakodnevnih poslova i zadaća, što i dokazuje Slika 100. Temeljem ovog anketnog pitanja željelo se istražiti koliko bi uvođenjem karate sporta u specijalističku obuku policijski službenici IJP Sisak dobili na tehničko-taktičkoj pripremljenosti prilikom primjene istog u svakodnevnom radu.

Analizirajući Sliku 101. 85% ispitanika smatra da bi se karate trebao uvesti kao obavezan borilački sporta u plan i program specijalističke obuke. Njih 15% to ne smatra, a razlozi tome mogu biti različiti – empatija prema borilačkim sportovima, niska razina motoričkog znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ili kriva predodžba i percepcija o samom karateu kao borilačkom sportu. Svrha i cilj ovog anketnog pitanja je budući pokazatelj važnosti i primjene karatea u interventnoj policiji koji se rezultatima pokazao kao poželjan u planu i programu specijalističke obuke.

## 7. ZAKLJUČAK

Jedna od najspremnijih, najopremljenijih i najuvježbanijih policijskih postrojbi u Republici Hrvatskoj je zasigurno Interventna jedinica policije MUP-a. Takva policijska postrojba kao što je interventna policija djeluje i stupa na snagu kada su u pitanju kompleksne situacije koje zahtijevaju visoku razinu znanja, sposobnosti i fizičke pripremljenosti policijskih službenika. Kvalitetno provedenom specijalističkom obukom svih policijskih službenika interventne policije iz područja borilačkih sportova dolazimo do poboljšanja izvedbe pojedinih zahvata u praksi, a stalnim ponavljanjem taktike postupanja automatiziramo izvođenje policijskih mjera i radnji u koordinirano i skladno djelovanje u skladu sa standardnim operativnim postupcima. Iz provedene analize možemo zaključiti da se značajan broj karate tehnika primjenjuje u svakodnevnom radu i postupanju interventne policije. Nastavno na provedeno anketno istraživanje među policijskim službenicima interventne policije možemo zaključiti da bi bilo poželjno i korisno da se u *Plan i program* specijalističke obuke uvede karate kao borilački sport koji bi znatno doprinio kvaliteti motoričkih sposobnosti, odnosno brzini reakcije, pokretljivosti i statičkoj snazi pod opterećenjem u stresnoj situaciji, što dovodi do veće osposobljenosti policijskih službenika i pravovremene reakcije u stvarnoj situaciji. Karate kao borilački sport ima značajnu vrijednost u specijalističkoj obuci interventne policije, a poznavanjem osnovnih elemenata karatea policijskim službenicima interventne policije podiže se motiviranost i samopouzdanje u primjeni naučene tehnike kada je u pitanju policijsko postupanje u samoobrani. Stoga takav način provođenja specijalističke obuke iz karatea pridonosi poboljšanju stručnog i profesionalnog postupanja u skladu sa situacijama koje zahtijevaju najteže psihičke i fizičke napore. Od velike je važnosti da se specijalistička obuka iz karatea provodi redovito i planirano uz najbolje uvjete kako bi se moglo dugoročno utjecati na poboljšanje sposobnosti policijskih službenika. Takav način rada pridonosi poboljšanju zdravstvenog statusa policijskih službenika i produženju radnih sposobnosti. U konačnici, doprinosi boljem izgledu i zadovoljnijem policijskom službeniku koji će kao takav obavljati poslove profesionalno, pravovremeno i u skladu s zakonom.

## 8. POPIS LITERATURE

Berak, M. i Cvjetan, V. (2003). Priručnik za karate. Rijeka: Adamić

Google Forms anketa, izradio Igor Radošević

Haines, B. A. (1968). Karate's History and Traditions. Rutland, Vermont & Tokyo, Japan: Charles E. Tuttle Company

Hodak Ivan (2018) Višenamjenska palica – tonfa

Jozić, M., Sertić, H., Biletić, I., Jozić, J., Lauš, D. i Bošnjak, M. (2022). Procjena važnosti nekih elemenata specijalističke obuke mlađih i starijih pripadnika Interventne policije i njihova uloga u stresnim situacijama. U Milanović, L., Wertheimer V., Jukić, I. i Krakan, I. (ur.), Kondicijska priprema sportaša 2022 ( str. 250-254). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet, Split

Lascau, F.D. i Callan M. (2012). Judo – Priručnik za trenere. Hrvatska olimpijska akademija

Lucić, J. i Gržeta, M. (2007). Judo u Hrvatskoj vojsci. Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Glavni stožer Oružanih snaga Republike Hrvatske

Master Gichin Funakoshi (15. 9. 2023.), <https://www.themartialway.com.au/master-gichin-funakoshi/>

Mendeš, M., Sertić, H., Zečić, M., Jozić, M. i Lauš, D. (2020) Evaluacija jednogodišnjeg ciklusa policijskog treninga, treninga opće i specijalističke tjelesne pripreme i integralnog treninga pripadnika Interventne policije. U Milanović, L., Wertheimer, V., i Jukić, I. (ur.), Kondicijska priprema sportaša 2020 (str. 214-218). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Modrić, Ž. (1975). Karate. Zagreb: „Sportska tribina“

Nazor, A. et. al. (2011). Hrvatska policija u Domovinskom ratu. Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske

Nishiyama, H. i Brown, C. B. (1959). Karate the art of „empty hand“ fighting. Rutland, Vermont & Tokyo, Japan: Charles E. Tuttle Company

Oyama, M. (1974). Karate. Zagreb: Mladost

Policijska uprava sisačko-moslavačka (2022) Izvedbeni plan i program obuke policijskih službenike Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke za 2022 godinu. Sisak: Ministarstvo unutarnjih poslova

Pravilnik o načinu postupanja policijskih službenika (15. 9. 2023.), [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2022\\_02\\_20\\_216.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2022_02_20_216.html)



Pravilnik o policijskom obrazovanju (15. 9. 2023.), [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012\\_10\\_113\\_2439.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012_10_113_2439.html)

Ravnateljstvo policije (2022) Program testiranja za prijem u intervencijske snage. Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova

Sertić, H. (2004). Osnove boričkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Sertić, H. i Segedi I. (2013). Judo osnove. Zagreb: Gopal d.o.o.

Službena arhiva Interventne policije PU sisačko-moslavačke

Uredba o unutarnjem ustrojstvu Ministarstva unutarnjih poslova (NN 70/12, 140/13, 50/14, 32/15, 11/17, 129/17, 5/18, 109/18, 24/19, 79/19, 97/20, 7/22 i 149/22), ( 25. 9. 2023.), [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2020\\_08\\_97\\_1813.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2020_08_97_1813.html)

Vidranski, T. (2010). Strukturna analiza pokazatelja situacijske efikasnosti u karate borbama. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet, Zagreb

„Vremeplov“(25.09.2023.), <https://policija.gov.hr/o-ravnateljstvu/povijest-hrvatske-policije/vremeplov/94>

Zakon o policijskim poslovima i ovlastima (NN 70/2019), (25. 9. 2023.), <https://www.zakon.hr/z/173/Zakon-o-policijskim-poslovima-i-ovlastima>

Zakon o policiji (NN 34/11) (01. 10. 2023.), [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_07\\_66\\_1296.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_07_66_1296.html)

## 9. PRILOZI

**Slika 1.** Gichin Funakoshi – otac modernog karatea. „Master Gichin Funakoshi“

**Slika 2.** HEISOKU DACHI. „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 3.** MUSUBI DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 4.** HEIKO DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 5.** FUDO DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 6.** FUDO DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 7.** KIBA DACHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 8.** Kretanje korakom „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 9.** Kretanje dokorakom „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 10.** Kombinirano kretanje „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 11.** Skokovito kretanje „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 12.** Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 13.** Gyaku tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 14.** Oi tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 15.** Empi uchi „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 16.** Chudan Tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 17.** Mae geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 18.** 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 19.** 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (vrhom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 20.** 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 21.** 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 22.** Mawashi geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 23.** 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 24.** 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (ristom/svodom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 25.** 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 26.** 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 27.** Yoko geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 28.** 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 29.** 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (vanjskim bridom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 30.** 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 31.** 4. faza – spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 32.** 1. faza – podizanje natkoljenice ili priprema za udarac „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 33.** 2. faza – udarac udarnom površinom stopala (petom stopala) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 34.** 3. faza – povlačenje potkoljenice „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 35.** 4. spuštanje noge (tabana) na strunjaču „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 36.** Hiza geri „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 37.** AGE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 38.** SOTO UDE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 39.** UCHI UDE UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 40.** GEDAN BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 41.** SHUTO UKE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 42.** OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 43.** OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 44.** OSOTO GARI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 45.** DE ASHI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 46.** DE ASHI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 47.** DE ASHI BARAI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 48.** IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 49.** IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 50.** IPPON SEOI NAGE „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 51.** TSURI GOSHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 52.** TSURI GOSHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 53.** TSURI GOSHI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 54.** MAE UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 55.** YOKO UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 56.** USHIRO UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 57.** ZEMPO KAITEN UKEMI „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 58.** Mae geri (napad), Gedan barai (obrana), Gyaku tsuki jodan (kontranapad), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 59.** Mawashi geri gedan (napad), Shuto uke (obrana), Gyaku tsuki gedan (kontranapad), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 60.** Kizami tsuki(napad) + Age uke (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 61.** Gyaku tsuki (napad), Soto ude uke (obrana), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 62.** Oi tsuki jodan (napad), Uchi ude uke (obrana), „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 63.** Mawashi geri gedan (napad), Gedan barai u stranu (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 64.** Hiza geri (kontranapad) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 65.** Empi (napad) Shuto uke, kontra noga na stranu (obrana) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 66.** Mawashi geri gedan (kontranapad) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 67.** Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 68.** Gyaku tsuki chudan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 69.** Mae geri keage „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 70.** Mawashi geri gedan (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 71.** Gyaku tsuki chudan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 72.** Hiza geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 73.** Oi tsuki jodan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 74.** Yoko geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 75.** Tetsui „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 76.** Ushiro geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 77.** Mawashi geri jodan (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 78.** Mawashi geri gedan (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 79.** Mawashi geri chudan (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 80.** Kizami tsuki „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 81.** Gyaku tsuki gedan „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 82.** Hiza geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 83.** Mae geri (zadnja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 84.** Mae geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 85.** Yoko geri (prednja noga) „Službena arhiva Interventne jedinice policije PU sisačko-moslavačke“

**Slika 86.** Hipotetska jednadžba uspješnosti u karateu (Sertić, 2004)

**Slika 87.** Odgovori na pitanje: „Koliko dugo radite u Interventnoj jedinici policije Sisak?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 88.** Odgovori na pitanje: „Jeste li se tijekom vaših svakodnevnih radnih zadataka, obuke ili treninga susretali s tehnikama poput blokadi, udaraca, stavova, bacanja, kretanja ili padova?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 89.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su tehnike kretanja, stavovi, udarci rukom i nogom, blokade, bacanja i padovi važni prilikom uporabe sredstava prisile?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 90.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da je za učinkovito i kvalitetno obavljanje vaših radnih zadataka bitna tehnika samoobrane?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 91.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su blokade, koje su ujedno karate blokade (ude, barai), efikasne i važne tehnike primjenjive u samoobrani prilikom obrane od nenaoružanog i naoružanog napadača?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 92.** Odgovori na pitanje: „Smatrate da li su tehnike čišćenja-bacanja, koje su ujedno karate tehnike, praktične i primjenjive prilikom postupanja prema osobi koje pružaju aktivan otpor tijelom ili udarcima (nenaoružani), nekim predmetom ili oružjem (naoružani)?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 93.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su tehnike stavova, a koje su ujedno i karate tehnike (dachi), praktične i primjenjive prilikom rada s vatrenim oružjem i višenamjenskom palicom „Tonfa“?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 94.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su kretne strukture (kretanje koračnom, dokoračnom, kombiniranom i skokovitom tehnikom), koja su ujedno i karate kretanja, primjenjive u svakodnevnom radu interventne policije prilikom rada s vatrenim oružjem, taktičkog prilaza objektu ili osobi sa ili bez balističkog štita (sektori) te uporabe višenamjenske palice „Tonfa“?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 95.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da poznavanje i primjena tehnika padova (pad u naprijed, pad u stranu, pad kolutom u naprijed, pad kolutom u nazad) prilikom obavljanja svakodnevnih zadaća i intervencija doprinosi sigurnosti kako bi se izbjegle možebitne ozljede“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 96.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da je primjena tehnika i elemenata karatea kao borilačkog sporta važna za učinkovito obavljanje poslova interventne policije“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević.

**Slika 97.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da se specijalistička obuka elemenata borilačkih sportova i vještina sastoji od većeg broja elemenata osnovnih tehnika karatea?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

**Slika 98.** Odgovori na pitanje: „Jeste li se tijekom svog radnog staža susreli (teorijski/praktično) s elementima karate sporta u specijalističkoj obuci iz borilačkih sportova i vještina?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

**Slika 99.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da su kombinacije (karate) tehnika – stavovi, kretanja, blokade i udarci – najprimjenjivije tehnike koje su potrebne u svakodnevnom radu i postupanju policijskih službenika interventne policije?“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

**Slika 100.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da bi uvođenje karatea (kao borilačkog sporta) u plan i program specijalističke obuke doprinijelo vašoj kondicijskoj, motoričkoj i samoobrambenoj pripremljenosti prilikom obavljanja svakodnevnih poslova i zadaća“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević

**Slika 101.** Odgovori na pitanje: „Smatrate li da bi se karate kao borilački sport trebao uvesti kao obavezan u plan i program specijalističke obuke“. Google forms anketa, izradio Igor Radošević