

METODIKA UČENJA OSNOVNIH TEHNIKA HRVANJA GRAPPLING NAČINOM

Matek, Donat

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:117:937136>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Studij za stjecanje akademskog naziva: magistar kineziologije u edukaciji i
hrvanju

Donat Matek

METODIKA UČENJA OSNOVNIH TEHNIKA
HRVANJA GRAPPLING NAČINOM

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Mario Baić

Zagreb, rujan 2021.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija 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:

izv. prof. dr. sc. Mario Baić

Student:

Donat Matek

METODIKA UČENJA OSNOVNIH TEHNIKA HRVANJA GRAPPLING NAČINOM

Sažetak

Hrvanje grappling načinom najmlađa je hrvačka disciplina, koja se sastoji od cijelog niza tehničkih elemenata hrvanja klasičnim i slobodnim načinom, ali i tehnika iz drugih sportova (judo, ju jitsu, sambo...). Hrvanje grappling načinom obuhvaća iznimno velik broj različitih tehnika, međutim postoje određene tehnike koje se mogu nazvati osnovnima jer su najčešće korišteni i najučinkovitiji zahvati koji dovode do prednosti odnosno do pobjede u grappling borbi. Kvalitetno naučene osnovne tehnike temelj su za pravilan razvoj tehničko-taktičkih sposobnosti grappling hrvača i za učenje naprednih tehničko-taktičkih elemenata koji se rjeđe primjenjuju u borbi, ali su nužni za postizanje vrhunskih natjecateljskih rezultata. U ovome diplomskom radu objedinjena je metodika iz različitih hrvačkih disciplina, ali i drugih sportova, te je detaljnije opisana. Opisane su i hijerarhijski poredane methodske vježbe i postupci učenja za 16 osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

Ključne riječi: hrvački sportovi, hrvačke discipline, poluge, gušenja, bacanja, rušenja, judo, ju jitsu, sambo

METHODOLOGY OF LEARNING BASIC TECHNIQUES IN GRAPPLING WRESTLING DISCIPLINE

Abstract

Grappling wrestling discipline is the youngest wrestling discipline. The discipline consists of the whole series of various technical elements found in classical and freestyle wrestling, but also of techniques found in other sports (judo, ju jitsu, sambo...). Grappling wrestling discipline encompasses a very large number of different techniques, however there are specific techniques that are basic. They are basic because they are most commonly used and most efficient techniques that lead to an advantage, that is to victory in a grappling fight. Well learned basic techniques are the foundation for the right development of technical and tactical abilities of a grappler and for the learning advanced technical and tactical elements that are rarely applied in a fight, but are necessary for accomplishing the highest competitive results. In this diploma thesis there is a unified methodology of different wrestling disciplines, and also of other sports, and it is thoroughly described. The goal in this paper is to describe and hierarchically arrange methodological exercises and procedures of learning basic techniques of grappling wrestling discipline. There are 16 described grappling techniques with belonging methodological exercises and learning procedures.

Keywords: wrestling sports, wrestling disciplines, lock holds, choke holds, throws, takedowns, judo, ju jitsu, sambo

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Klasifikacija osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.....	2
3. Metode rada i metodički postupci učenja u hrvanju grappling načinom.....	5
4. Osnovne pozicije, kretanja, hvatovi i obuhvati	11
5. Opisi tehnika i methodske vježbe	11
5.1. Osnovne tehnike grapplinga u parternom položaju.....	17
5.1.1. Prolasci iz neutralne u dominantnu poziciju	18
5.1.2. Prevrtnja.....	23
5.1.3. Poluge	28
5.1.4. Gušenja	40
5.2. Osnovne tehnike grapplinga u stojećem položaju	48
5.2.1. Zahvati hvatovima ruku za partnerove noge	48
5.2.2. Dovođenja u parter	56
5.2.3. Bočna bacanja	58
5.2.4. Leteći zahvati	61
6. Zabranjeni zahvati	64
7. Zaključak	66
8. Literatura.....	67

1. UVOD

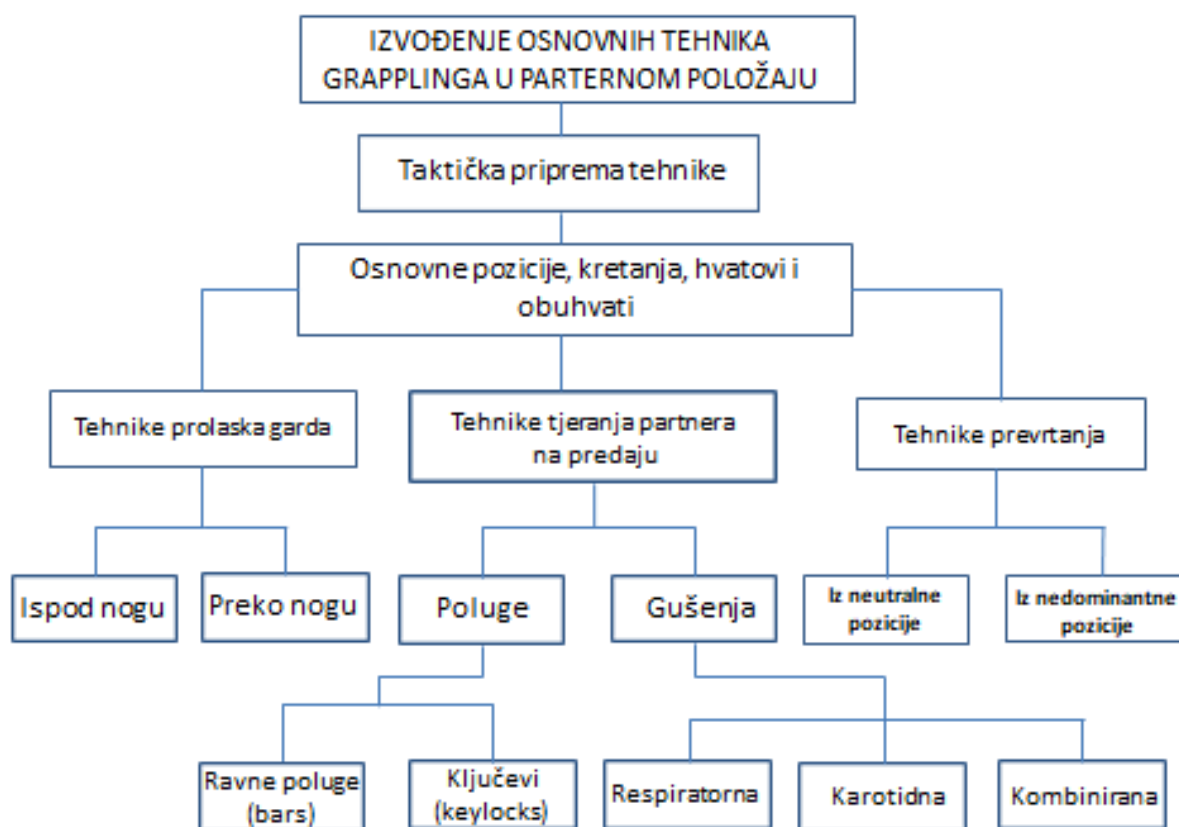
Od svih antičkih disciplina, hrvanje grappling načinom najbližije je starogrčkoj hrvačkoj disciplini *pale*, u kojoj su bili zabranjeni udarci i dopušteni zahvati poluga i gušenja (prevedeno s UWW-ove službene mrežne stranice, 2021). Hrvanje grappling načinom bilo je zastupljeno i u doba stvaranja Rimskoga Carstva u sklopu priprema rimskih vojnika i gladijatora. Potkraj 19. stoljeća ekspanzijom Francuske, Europom se širi klasični način hrvanja iz kojega su izbačeni zahvati poluga i gušenja. Tehnike poluga i gušenja na prijelazu 19. i 20. stoljeća njeguju se kroz judo i ju jitsu, a renesansu doživljavaju u brazilskom ju jitsu, u kojem je naglasak na bogatstvu tehnika i mogućnosti svladavanja fizički jačih protivnika korištenjem poluga i gušenja (Klarić, Mošet i Baić, n. d.). Hrvanje se sastoji od triju olimpijskih načina, a to su: hrvanje klasičnim stilom, hrvanje slobodnim stilom i hrvanje za žene. Godine 2007. Svjetska hrvačka federacija (United Word Wrestling – UWW) uvodi novu neolimpijsku disciplinu, hrvanje grappling načinom. To je jedna od najmlađih neolimpijskih disciplina hrvanja uz druge neolimpijske discipline kao što su hrvanje na pijesku, hrvanje s pojasom, pankration itd. Grappling je način hrvanja koji ujedinjuje tehnike iz različitih sportova kao što su hrvanje klasičnim i slobodnim načinom, brazilski ju jitsu, luta livre, catch wrestling, judo i sambo, a cilj je borbe srušiti ili baciti protivnika i kontrolirati ga u parteru te ga prisiliti na predaju zahvatima poluga i gušenja. Zbog svoje specifičnosti kao borilačke vještine koja omogućuje neutralizaciju protivnika bez ozljeđivanja, koristi se u mnogim zemljama za trening vojnih, policijskih i zaštitarskih službi (prevedeno s UWW-ove službene mrežne stranice, 2021). Budući da je hrvanje grappling načinom tek 2007. godine postala službena disciplina, malo je stručne literature koja opisuje metodiku učenja tehnika hrvanja grappling načinom, međutim hrvanje tim načinom sastoji se od istih ili vrlo sličnih kretnih struktura koje nalazimo u drugim hrvačkim sportovima. Stoga se dobro utemeljeni metodički postupci učenja u tim sportovima mogu primijeniti u izradi metodskih vježbi u hrvanju grappling načinom. Cilj je ovoga rada opisati i hijerarhijski poredati methodske vježbe i postupke učenja osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

2. KLASIFIKACIJA OSNOVNIH TEHNIKA HRVANJA GRAPPLING NAČINOM

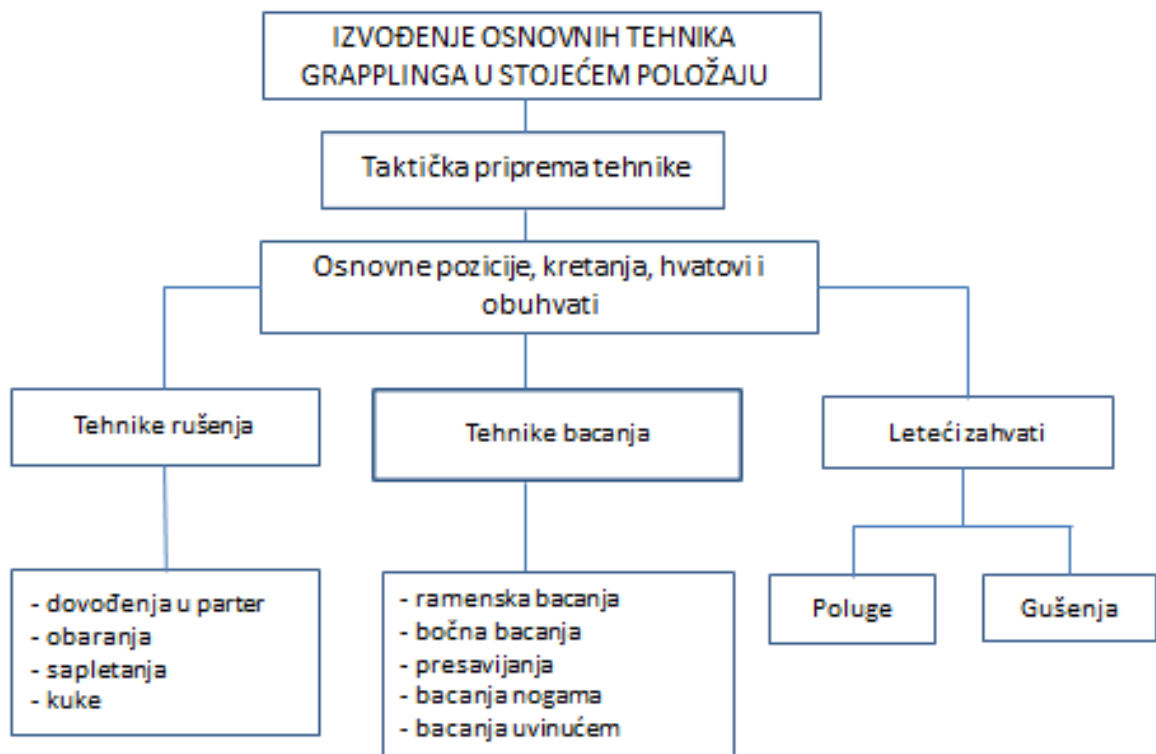
Osnovne tehnike hrvanja grappling načinom dijele se na tehnike u parternom položaju i na tehnike u stojećem položaju. Tehnike u parternom položaju mogu se podijeliti u tri osnovne skupine, a to su tehnike prolaska iz neutralne u dominantnu poziciju (tehnike prolaska garda), tehnike prevrtanja i tehnike tjeranja partnera na predaju (*submission*). Nadalje, tehnike prolaska iz neutralne u dominantnu poziciju mogu se podijeliti na tehnike prolaska garda preko partnerovih nogu i tehnike prolaska garda ispod nogu. Tehnike prevrtanja dijele se na prevrtanja iz otvorenoga i zatvorenoga garda te na prevrtanja iz nedominantne pozicije. Osnovne tehnike tjeranja partnera na predaju dijele se na poluge i gušenja. Poluge mogu biti ravne poluge (eng. *bars*) ili ključevi (eng. *keylocks*). Prema autorima (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) dva su osnovna mehanizma gušenja, a to su respiratorna (pritiskom na dušnik prekida se dovod zraka u pluća) i karotidna gušenja (pritiskom na karotide prekida se dovod krvi, tj. kisika u mozak). Kombinirana gušenja su ona gdje se istodobno stvara pritisak na dušnik i na karotide.

Tehnike u stojećem položaju dijele se na tehnike rušenja i bacanja te na tehnike letećih zahvata. Detaljnije što se tiče rušenja i bacanja, kako je opisano u radu (Valečić, I., 2015), modificirano prema Mariću (1985), slijedi klasifikacija tehnika u stojećem položaju na koje su pridodane karakterističnosti izvedbe zahvata u slobodnom načinu:

1. Dovođenja u parter – hvatom ruke, vrata i trupa, noge, noge i ruke te noge i vrata
2. Obaranja – hvatom ruke, vrata i trupa, noge, nogu, noge i trupa, noge i ruke, noge i glave
3. Bacanja uvinućem (bez mosta, s polumostom i preko mosta)
4. Bočna bacanja – hvatom ruke, ruke i vrata, ruke i trupa, noge i trupa, noge i glave
5. Ramenska bacanja – hvatom ruke i noge, noge i glave (unutarnje i vanjske strane)
6. Presavijanja – hvatom ruke i noge, nogu, noge i trupa, noge i glave
7. Sapletanja (podmetanja noge)
8. Kuke (kvačenja nogu)
9. Bacanja nogama



*Prikaz 1. Podjela osnovnih tehnika grapplinga u parternom položaju
(modificirano prema dosadašnjoj praksi u klubovima u RH)*



*Prikaz 2. Podjela osnovnih tehnika grapplinga u stojećem položaju
(modificirano prema Marić, J., 1985 i prema Valečić, I., 2015)*

3. METODE RADA I METODIČKI POSTUPCI UČENJA U HRVANJU GRAPPLING NAČINOM

Prema Neljaku (2013) učenje motoričkoga znanja (tehničko-taktičkih elemenata) proces je sustavnoga usvajanja i usavršavanja određene strukture motoričkoga gibanja ili motoričke aktivnosti radi učinkovite izvedbe u različitim motoričkim situacijama. Proces učenja motoričkoga znanja sastoji se od pet faza:

- 1) Faza usvajanja: cilj je ove stvaranje predodžbe o strukturi gibanja i njezino početno izvođenje
- 2) Faza početnog usavršavanja: cilj je ove faze ostvarivanje povezanosti među prostornim značajkama gibanja
- 3) Faza naprednog usavršavanja: cilj je ove faze ostvarivanje naprednije povezanosti između prostorno-vremenskih značajki gibanja
- 4) Faza stabilizacije: cilj je ove faze početno učvršćivanje prostorno-vremenskih značajki gibanja
- 5) Faza automatizacije: cilj je ove faze završno učvršćivanje prostorno-vremenskih značajki gibanja (Neljak, B., 2013).

Da bi se učenje motoričkoga znanja kvalitetno provelo, potrebno je pridržavati se didaktičkih načela. Jedno od njih je princip sustavnosti i postupnosti. Pod sustavnošću se podrazumijeva obrađivanje sadržaja u određenom logičkom pregledu s izdvojenim uporištima oko kojih se koncentriraju ostali sadržajni elementi, a pod postupnošću se podrazumijeva napredovanje prema sljedećim pravilima:

1. od bližega prema daljem
2. od jednostavnoga prema složenom
3. od lakšega prema težem
4. od konkretnoga prema apstraktnom (Poljak, V., 1991).

U metodici učenja i treninga hrvača primjenjuju se niže navedene metode rada. Pri izboru metoda rada respektiraju se razvojne značajke pojedinih dobnih kategorija, razina znanja i sposobnosti hrvača te kompleksnost zadatka koji se usvaja ili usavršava (Marić, Baić i Cvetković, 2007).

1) Trenažne (nastavne) metode – predstavljaju načine rada na treningu ili u nastavi, a dijele se na:

– metodu usmenoga izlaganja (verbalna metoda) kojom se kratko, jasno i razumljivo opiše

izučavana građa

– metodu demonstracije pri usvajanju i usavršavanju tehničko-taktičkih znanja. Najprije se izvede originalna demonstracija, zatim demonstracija s naglaskom na najvažnije dijelove.

Demonstracija se može upotpuniti slikama, kinogramima, dijagramima ili videozapisima

– metodu postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (hrvač vodi borbu u određenom gardu s različitim suprotstavljanjima, stvara ili otežava povoljne situacije i slično).

2) Metode vježbanja – koriste se za razvoj i održavanje različitih antropoloških, najčešće kondicijskih sposobnosti. Prema kriteriju opterećivanja hrvača razlikuju se:

– standardno ponavljajuća metoda vježbanja kojom se standard vježbanja ne povećava dok god se ne dostigne prethodno planirani standard opterećenja

– promjenjiva metoda vježbanja u kojoj se primjenjuju različite vježbe i opterećenja

– kombinirana metoda vježbanja nastala kao rezultat kombinacija različitih metoda vježbanja

– situacijska metoda vježbanja.

3) Metode učenja – koriste se u usvajanju i usavršavanju tehničko-taktičkih znanja. Prema kriteriju načina učenja tehničko-taktičkih znanja razlikuju se:

– sintetička metoda kojom se elementi uče u cjelini

– analitička metoda u kojoj se elementi uče po dijelovima

– kombinirana analitičko-sintetička metoda u kojoj se izdvoji neki element tehnike i vježba analitički, a onda se ponovno uključi u cjelinu (primjenjuje se najčešće za ispravljanje pogrešaka)

– ideomotorička metoda u kojoj sportaš misaono reproducira zadani motorički zadatak (Marić, Baić i Cvetković, 2007).

Prema Kulešu (2008), „najučinkovitije učenje tehnike juda (motoričko učenje) provodi se na motoričkoj i problemskoj razini. Učenje na motoričkoj razini sastoji se u tome da se na temelju prvih informacija vizualnog i kinestetičkog tipa o karakteristikama neke tehnike stvaraju u središnjem živčanom sustavu programi za reprodukciju te tehnike i njezinu interpretaciju. Učenje judo tehnike na problemskoj razini najvažniji je oblik učenja. Učenje tehnike pomoću različitih oblika trenažnih borbi (sute geiko, randori, kakari...) naziva se u praksi situacijsko učenje ili situacijski trening, budući da se odvija u situacijama koje se pojavljuju na natjecanjima. Ova metoda ne isključuje učenje tehnike na motoričkoj razini, nego pretpostavlja da je to učenje uspješno završeno te da ga se mora nadograđivati i nastaviti u situaciji borbe i natjecanja, jer svladavanje tehnike u mjestu i kretanju s pasivnim ili poluaktivnim protivnikom ne osigurava da će se tehnika moći primijeniti i u realnim

uvjetima borbe. Ova metoda polazi od činjenice da se jedna tehnika nikada ne ponavlja dva puta u identičnim uvjetima. Učenje tehnike odnosno usvajanje ideomotoričkih struktura treba se izvoditi u načelu sintetičkom metodom. Proces usvajanja tehnike juda treba prema ovoj metodi sadržavati kompletnu, kontinuiranu i određenom brzinom izvedenu demonstraciju tehnike, nakon koje slijedi veći broj ponavljanja uz ispravljanje najgrubljih pogrešaka koje nastaju zbog kršenja biomehaničkih zakonitosti u izvođenju tehnike.“

Autor (Milanović, D., 2013) navodi više prednosti sintetičke metode učenja. Neke od njih, koje su iznimno bitne u učenju tehnika hrvanja grappling načinom, su sljedeće:

- strukturne jedinice izvode se u logičnom slijedu, što pozitivno utječe na shvaćanje smisla cijelog motoričkog zadatka
- omogućuje stvaranje i korištenje kinestetičkih informacija, koje su značajan izvor podataka tijekom usvajanja novog motoričkog znanja
- od prvog se trenutka usvaja pravilan ritam izvedbe
- jednostavnije se formira pravilna predodžba o cjelini motoričkoga zadatka.

Prema autoru (Petrov, R., 1977) u hrvanju se najčešće koriste sljedeći metodički postupci usvajanja i usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata:

- 1.** metodički postupak – imitacijska sredstva. Pri proučavanju zahvata primjenjuju se vježbe sa srodnom strukturom gibanja koje poboljšavaju motoričke sposobnosti i olakšavaju formiranje motoričkih navika. Osobito su korisna različita bacanja bez partnera i bacanja lutke.
- 2.** metodički postupak – mijenjanje otpora. Postupnim usavršavanjem motoričkoga zadatka povećava se i partnerov otpor do granica koje su bliske natjecateljskim uvjetima.
- 3.** metodički postupak – smjena partnera. Za bolje usavršavanje motoričkoga gibanja izmjenjuju se različiti partneri po visini, težini, stilu i kvalifikaciji.
- 4.** metodički postupak – izmjena borbe. Primjenjuju se situacijske, slobodne, kontrolne i natjecateljske borbe.
- 5.** metodički postupak – izmjena tempa. Primjenjuje se za izgradnju umijeća da se regulira tempo u borbi i za poboljšanje specifične izdržljivosti.
- 6.** metodički postupak – situacijski protivnik. Trener postavlja različite tehničke i taktičke zadatke partneru (određena obrana ili kontranapad, primjena prethodno zadane taktičke varijante, borba u stilu poznatoga protivnika, borba s partnerom koji se hrva prema vjerojatnom taktičkom planu protivnika itd.).

7. metodički postupak – ograničavanje vida. Primjenjuje se za poboljšavanje funkcija motoričkog, ravnotežnog i taktalnog osjeta pri formiranju neke motoričke navike. Zahvati ili vježbe izvode se bez vidne kontrole.
8. metodički postupak – pomaganje. Trener pomaže pri izvođenju zahvata, kada mu rukom popravlja hvat, pritišće, gura ili podiže protivnika da bi se olakšalo izvođenje zahvata. Može pomagati ili korigirati izvođenje i verbalnim primjedbama, signalima i objašnjenjima.
9. metodički postupak – analitičko izvođenje. Zahvat se izvodi po fazama da se vidi i objasni njegova struktura.
10. metodički postupak – detalji. Izvode se samo neki detalji zahvata (npr. ulasci u noge do ostvarivanja hvata ili bacanje iz određenog hvata).
11. metodički postupak – sintetičko izvođenje. Motorički se zadatak izvodi u cijelosti.
12. metodički postupak – izvođenje iz položaja. Pokatkad trener može prekinuti borbu i natjerati natjecatelja da se vrati u određeni položaj da bi razumio gdje je pogriješio.
13. metodički postupak – usporeno izvođenje. Zadaci se izvode usporeno da bi se vidjela sva njihova obilježja ili neki važni elementi.
14. metodički postupak – ispravljjuće izvođenje. Pri pogrešnom izvođenju zahvata zahvat se ponavlja uz određene korekcije.
15. metodički postupak – signalno izvođenje. Pri usavršavanju zahvata odrede se situacije u kojima je moguće njihovo izvođenje. U biti takve su situacije signali za provođenje zahvata. To može biti određeni položaj protivnika u stojećoj poziciji, udaljenost protivnika, hvat, napad protivnika, vrijeme, površina strunjače, trenerov verbalni signal i dr.
16. metodički postupak – dinamičko izvođenje. Zahvat se izvodi u kretanju u uvjetima bliskima natjecateljskim.
17. metodički postupak – ubrzano izvođenje. Primjenjuje se za povećanje brzine izvođenja zahvata.
18. metodički postupak – simetrično izvođenje. Zahvati se izvode u lijevu i u desnu stranu.
19. metodički postupak – analogno izvođenje. Očituje se brojnim i svjesnim ponavljanjem zahvata u relativno jednakim uvjetima.
20. metodički postupak – kompleksno izvođenje. Pri njemu se zahvati izvode pod formom tehničko-taktičkih kompleksa i kombinacija.
21. metodički postupak – koordinacija disanja. Hrvačevo se disanje usklađuje sa strukturom i karakterom fizičkoga naprezanja pri izvođenju zahvata.
22. metodički postupak – ideomotoričko izvođenje. Primjenjuje se višekratno kao misaono izvođenje zahvata u različitim situacijama.

23. metodički postupak – tehničko-taktička epizoda. Rabi se u završnom dijelu određenih tehničko-taktičkih akcija (zahvat, kontranapad, tehničko-taktički kompleks, taktička varijanta i dr.).

24. metodički postupak – hendikep. U natjecateljskim uvjetima postavljaju se zadatci za uporabu zahvata kada je jedan hrvač postigao prednost u hvatu, poziciji, bodovima itd.

25. metodički postupak – taktički pristup. Izražava primjenu kompleksa tehničko-taktičkih akcija koje osiguravaju pripremu zahvata, jer svaki zahvat ima svoj specifičan taktički uvod. Izbor sredstava ovisi o individualnim osobinama hrvača.

Prema autorima (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) u judu se koriste sljedeći specifični metodički postupci učenja tehničko-taktičkih elemenata:

- 1) Tendoku rensu – ulasci u prazno, vježbanje bez partnera, mogućnosti simulacija prelazaka u parter
- 2) Uchi komi – ulasci u bacanja s partnerom; različiti intenziteti, broj ponavljanja, na mjestu i u pokretu, moguće i u parteru
- 3) Pushi gari – ulasci u bacanje s podizanjem partnera; promjena strana, intenziteta, broja ponavljanja, u mjestu i u pokretu; ne vrijedi za sva bacanja
- 4) Kake ai – nakon više uzastopnih ponavljanja uchi komija ili pushi garija, zadnje ponavljanje izvodi se u cijelosti
- 5) Nage komi – izvođenje tehnike u cijelosti
- 6) Butsukari geiko – ulasci s otporom partnera na mjestu ili u pokretu, uz promjene intenziteta i broja ponavljanja
- 7) Yaku soku geiko – laki ili zadani randori s promjenama partnera, vremena trajanja, pozicija unutar borilišta, tehničkih zadataka
- 8) Sute geiko – kvalitetniji judoka pomaže slabijem u yaku soku geiko
- 9) Randori – situacijska primjena pojedine tehnike u parteru ili stojećem stavu s tehničkim ili taktičkim zadacima i bez njih
- 10) Kakari geiko – jedan se borac bori s više protivnika koji nailaze jedan za drugim, svježi u tijeku jednoga dužeg randorija
- 11) Shiai – situacijska metoda, istovjetni uvjeti kao na natjecanju.

Navedeni postupci se odabiru prema karakteristikama motoričkog zadatka i prema karakteristikama vježbača, ali i prema načinu izvođenja tehnike, poziciji u kojoj se tehnika izvodi te prema tome u kakvoj dinamici izvođenja tehniku treba usvojiti i/ili usavršavati (Sertić, H., 2004). Svi navedeni specifični metodički postupci učenja u judu mogu se

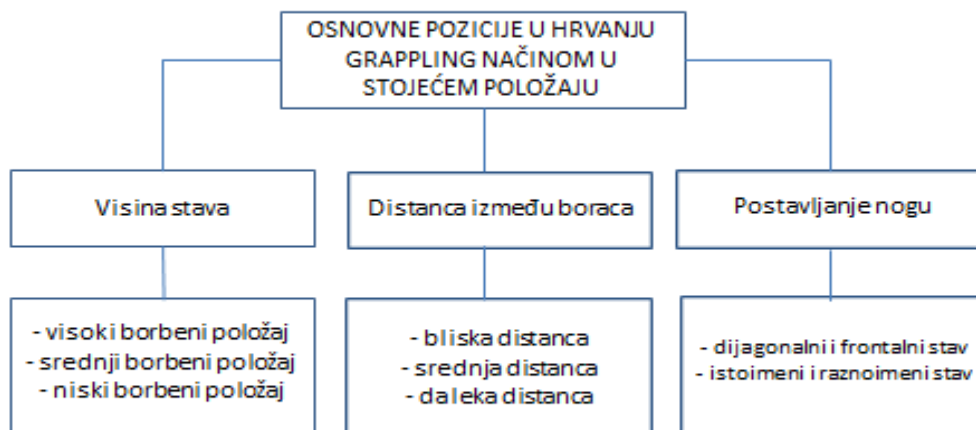
primjenjivati prilikom učenja tehničko-taktičkih elemenata borbe u stojećem položaju, a tendoku rensu, uchi komi, butsukari geiko, yaku soku geiko, sute geiko, randori i kakari geiko mogu se primjenjivati prilikom učenja tehničko-taktičkih elemenata borbe u parternom položaju.

4. OSNOVNE POZICIJE, KRETANJA, HVATOV I OBUHVATI

Prije samog učenja osnovnih tehnika važno je naučiti osnovne pozicije, kretanja, hvatove i obuhvate u borbi u stojećem i u parternom položaju. Osim što se oni lako i brzo uče i korigiraju jer sami po sebi nisu kompleksni pokreti, još je jedan razlog zašto bi oni trebali biti početak učenja osnovnih tehnika. Ako borac razumije i raspoznaje osnovne pozicije, kretanja, hvatove i obuhvate, bit će mu olakšano usvajanje i početno usavršavanje osnovnih tehnika. U svakoj se tehnici koriste određeni hvatovi ili obuhvati i svaka ima svoju početnu i završnu poziciju, pa ako su unaprijed poznate borcu, smanjuje se informacijsko opterećenje tijekom učenja osnovnih tehnika, što je osobito važno pri svladavanju zahtjevnijih tehnika.

4.1. Osnovne pozicije

Osnovne pozicije u hrvanju grappling načinom u stojećem položaju mogu se podijeliti s obzirom na visinu stava, distancu između boraca i na postavljanje nogu, tj. stopala. S obzirom na visinu stava, borbeni položaj može biti visoki, srednji ili niski. Isto tako, distanca od partnera može biti bliska, srednja ili daleka. S obzirom na postavljanje nogu, razlikujemo lijevi i desni dijagonalni te frontalni stav te raznoimeni i istoimeni stav (Marić, J., 1985). U frontalnom stavu stopala se postavljaju paralelno, a u dijagonalnome imamo prednju i stražnju nogu (u desnom dijagonalnom je prednja noga desna). Istoimeni stav znači da su oba borca jednako postavila stopala, a u raznoimenom stavu jedan borac stoji npr. u desnom dijagonalnom, a drugi borac u lijevom dijagonalnom stavu. Za visoki stav karakteristična je bliska distanca između boraca, uspravan položaj trupa ili blagi pretklon trupa te frontalno postavljanje nogu. Za srednji je stav karakteristična srednja distanca između boraca, naglašen pretklon trupa te dijagonalno postavljanje stopala. Za niski je stav karakteristična srednja ili daleka distanca između boraca, naglašen pretklon trupa i naglašen razmak stopala u dijagonalnom stavu, a nerijetko i korištenje koljena ili dlanova kao dodatnih točki oslonca.



Prikaz 3. Podjela osnovnih pozicija u hrvanju grappling načinom u stojećem položaju



Slika 1. Visoki borbeni položaj



Slika 2. Srednji borbeni položaj



Slika 3. Niski borbeni položaj

Što se tiče pozicija u grapplingu u parternom položaju, one se prije svega dijele s obzirom na mogućnost izvođenja napadačkih akcija, tj. razlikujemo dominantne pozicije (gdje postoji puno mogućnosti za izvođenje raznih napadačkih akcija u odnosu na partnera koji ima malo napadačkih mogućnosti) i neutralne pozicije (gdje oba borca imaju podjednake mogućnosti za izvođenje napadačkih akcija). Za dominantne pozicije dodjeljuju se bodovi, uz uvjet zadržavanja iste barem tri sekunde, a neutralne se pozicije ne boduju. Dominantne

pozicije su bočna, potpuna gornja i stražnja ili leđna kontrola. Neutralne se pozicije još nazivaju i gardovi, a osnovne neutralne pozicije su otvoreni i zatvoreni gard te polugard.



Prikaz 4. Podjela osnovnih pozicija u hrvanju grappling načinom u parternom položaju



Slika 4. Bočna kontrola



Slika 5. Potpuna gornja kontrola



Slika 6. Leđna kontrola



Slika 7. Zatvoreni gard



Slika 8. Otvoreni gard



Slika 9. Polugard

Metodika koja će se dominantno koristiti pri učenju osnovnih pozicija u hrvanju grappling načinom je sljedeća:

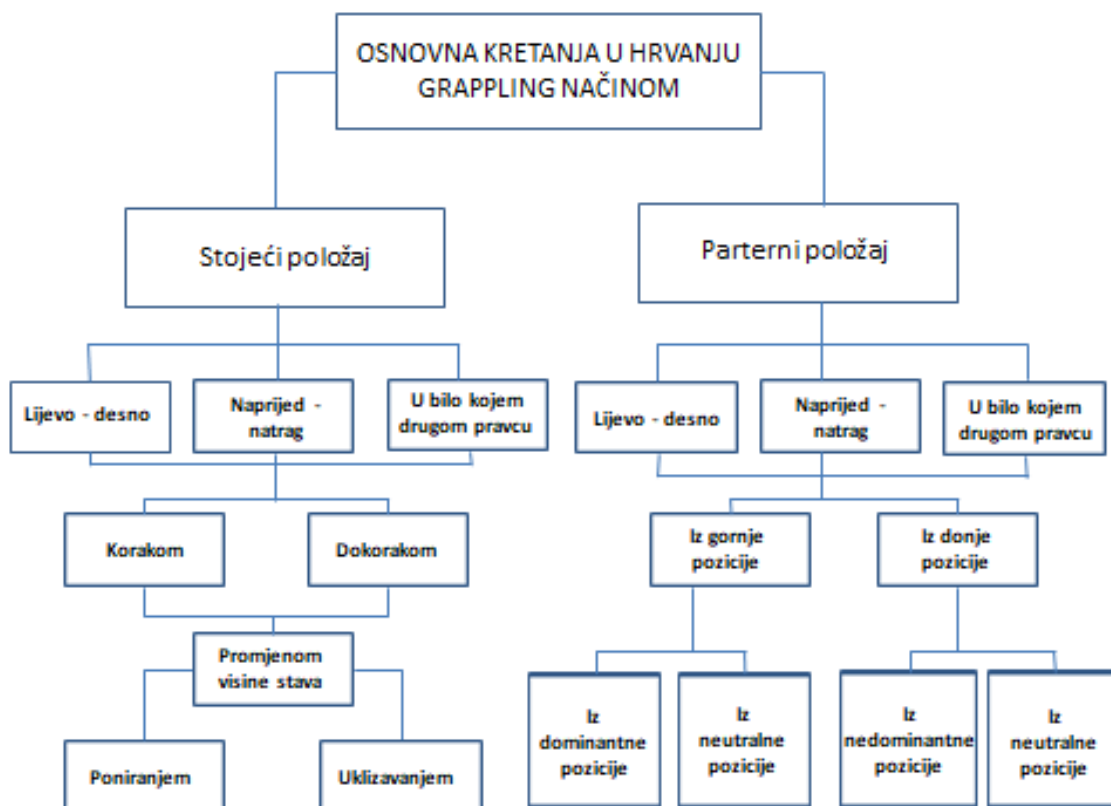
- 1) **Sintetičko izvođenje** – zadatak se izvodi u cijelosti
- 2) **Detalji** – izvođenje samo nekih detalja tehnike
- 3) **Pomaganje** – trener pomaže pri izvođenju zadatka
- 4) **Simetrično izvođenje**
- 5) **Smjena partnera** – izvođenje zadatka na partnerima različitih morfoloških karakteristika
- 6) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

4.2. Osnovna kretanja

Osnovna kretanja u borbi su kretanja u hrvačkom stavu. Krećući se po strunjači u različitim smjerovima, borci stalno gube i uspostavljaju ravnotežu. Trenutci gubljenja ravnoteže pogodni su za izvođenje različitih radnji. Zato je važno naučiti pravilno kretanje po strunjači. „U početku učenja najprije se uči kretanje dokorakom – kretanje uvijek započinje onom nogom u koju stranu se želi pokrenuti. Pri tom treba nastojati da se stopala što manje odižu od strunjače, a naročito da se ne kreće ukrštanjem nogu“ (Marić, 1985). Kretanje u stavu vrlo je bitno za borce jer se većina zahvata iz stojećeg položaja izvodi kretanjem. Iznimno je bitno da borac nauči pravilno kretanje u stavu, kao i promjene stava, te da se osjeća udobno u stavu jer će tako biti mnogo učinkovitiji u samoj borbi i s lakoćom će izvoditi pripreme za napad, kao i sam napad te zatvaranje opasnih kutova u obrani od napada. Kad se borac udobno osjeća u stavu i s lakoćom ga zauzima, prelazi na kretanje u tom istom položaju: glava je gore i gleda ravno (prema partneru), leđa su ravno, izvode se mali koraci dokoračnom tehnikom, centar težišta cijelo je vrijeme na istoj razini (visini). Osnovne su pogrješke hodanje po petama, skakutanje ili oscilacija razine težišta, ispružene noge, križanje nogu prekorakom ili zakorakom (Mičuda, T., 2015). „Izuzetno je značajno za vrijeme cijelog

trajanja osnovne škole hrvanja inzistirati na hodanju u hrvačkom gardu. Ovaj zadatak se može realizirati u svim dijelovima treninga. Hodanje u hrvačkom gardu treba najviše primjenjivati u pripremnom dijelu treninga, ali je nezaobilazan sadržaj i u glavnom A i B dijelu treninga“ (Dokmanac, 2005).

Autor (Sertić, H., 2004) navodi kako postoje dvije osnovne tehnike kretanja u judu: ayumi ashi (uobičajeni način kretanja) i tsugi ashi (kretanje praćenjem prve noge). Oba načina upotrebljavaju se za kretanje naprijed i natrag, lijevo i desno ili u bilo kojem drugom pravcu. Ayumi ashi – uobičajeni način kretanja u kojem se noge pokreću jedna ispred druge (korakom)
Tsugi ashi – način kretanja u kojem jedna noga uvijek prethodi, a druga slijedi i nikad je ne prelazi, ako je kretanje započeto iz desnog stava, iskoračuje se desnom nogom naprijed, a lijeva noga se privlači samo toliko da se ponovno zauzme desni stav (dokorakom)



Prikaz 5. Podjela osnovnih kretanja u hrvanju grappling načinom

Metodika koja će se dominantno koristiti pri učenju osnovnih kretanja u hrvanju grappling načinom je sljedeća:

1) **Sintetičko izvođenje** – zadatak se izvodi u cijelosti

2) **Detalji**

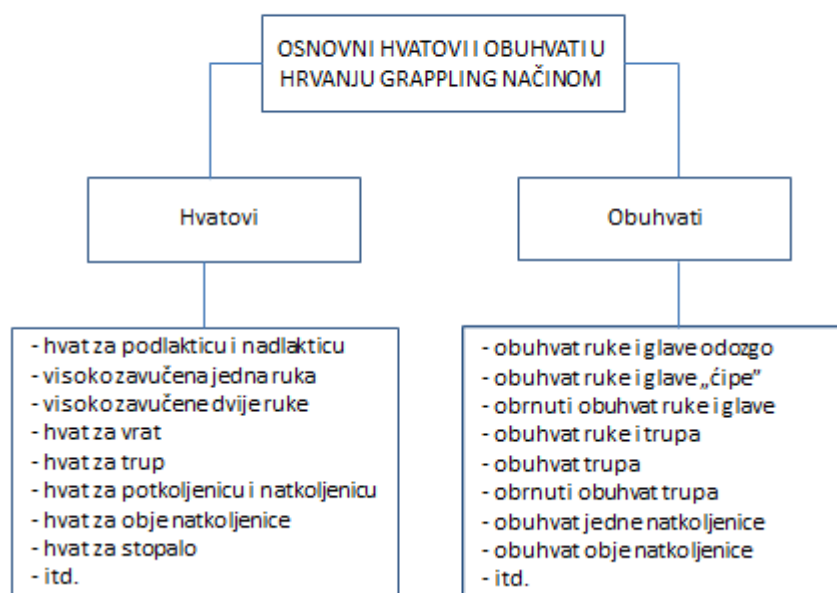
3) **Usporeno izvođenje**

4) **Ubrzano izvođenje**

5) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

4.3. Osnovni hvatovi i obuhvati

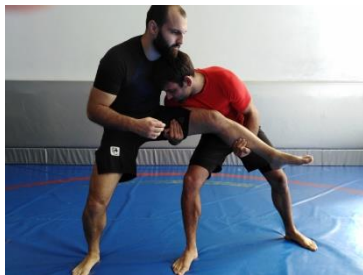
Hvatovi su načini primanja nekog dijela partnerova tijela (podlaktice, nadlaktice, glave, trupa ili nogu), a obuhvati su načini spajanja vlastitih ekstremiteta kojima je cilj kontrola pojedinog dijela partnerova tijela. Obuhvati se dijele na obuhvate rukama, obuhvate nogama i na obuhvate rukama za noge. Osnovni obuhvati rukama su obuhvat dlanom na dlan, obuhvat prstima za prste (s-obuhvat), obuhvat za nadlanicu, ključ (obuhvat hvatom za vlastito zapešće) i ručni trokut (obuhvat hvatom za vlastitu nadlakticu). Osnovni obuhvati nogama su obuhvat stopalima i nožni trokut.



Prikaz 6. Podjela osnovnih hvatova i obuhvata u hrvanju grappling načinom



Slika 10. Hvat za zapešće



Slika 11. Hvat za potkoljenu i natkoljenu



Slika 12. Obuhvat dlanom na dlan



Slika 13. Obuhvat prstima za prste



Slika 14. Obuhvat ručnim trokutom



Slika 15. Obuhvat za nadlanicu



Slika 16. Ključ



Slika 17. Obuhvat stopalima



Slika 18. Obuhvat nožnim trokutom

Metodika koja će se dominantno koristiti pri učenju osnovnih pozicija u hrvanju grappling načinom je sljedeća:

- 1) **Sintetičko izvođenje** – zadatak se izvodi u cijelosti
- 2) **Detalji** – izvođenje samo nekih detalja tehnike
- 3) **Pomaganje** – trener pomaže pri izvođenju zadatka.
- 4) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

5. OPISI TEHNIKA I METODSKE VJEŽBE

5.1. Osnovne tehnike grapplinga u parternom položaju

Cilj je grappling borbe u parteru ostvariti bodovnu prednost prolascima iz neutralne u dominantnu poziciju ili prevrtanjem (svaki prijelaz iz donje parterne u gornju parternu poziciju uz uvjet zadržavanja gornje kontrole barem tri sekunde), kontrolirati partnera u dominantnoj poziciji te ostvariti pobjedu tjeranjem partnera na predaju. Autor Marić (1985) navodi kako se pri izvođenju elemenata tehnike u stojećem položaju razlikuju sljedeće četiri osnovne faze. Ista podjela po fazama može se primijeniti i na tehnike hrvanja grappling načinom u parternom i stojećem položaju.

1. Faza pripremanja povoljne situacije za izvođenje zahvata i ostvarivanje hvata
2. Faza ulaska u zahvat
3. Faza usmjerenog djelovanja sila
4. Faza završnice (Marić, J., 1985)

5.1.1. Prolasci iz neutralne u dominantnu poziciju

Prolasci iz neutralne u dominantnu poziciju (prolasci gardova) tehnike su koje znatno povećavaju napadačke mogućnosti i istodobno smanjuju broj partnerovih napadačkih opcija. Osim toga, omogućuju postizanje bodovne prednosti te su zbog navedenoga neizostavan dio učenja osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom. Prolasci gardova mogu biti prolasci zatvorenoga i otvorenoga garda te polugarda. S obzirom na način prolaska garda, gardovi se mogu prolaziti preko ili ispod partnerovih nogu.

1) Prolaz garda obuhvatom natkoljenica

Opis tehnike:

Tehnika započinje iz otvorene neutralne pozicije. U prvoj fazi napadač rukama obuhvaća partnerove natkoljenice i čvrsto ih drži spojenima. Zatim započinje druga faza tehnike u kojoj napadač stavlja što više težine na partnera, oslanjajući se ramenom na njegov donji dio trupa. Ako se pritisak vrši desnim ramenom, glava se postavlja na desni bok partnerova trupa. Iz te pozicije započinje faza usmjerenog djelovanja sila, izvodi se prebacivanje u stražnji most tako da se stopala postavljaju na strunjaču sa strane partnera,

suprotno od one na kojoj napadač postavlja glavu. U poziciji stražnjeg mosta partnerove se natkoljenice i dalje drže čvrsto spojene. Zatim napadač rotira zdjelicu oko uzdužne tjelesne osi i prvo postavlja lijevo koljeno na strunjaču do partnerova lijevog kuka, a zatim i desno koljeno do partnerova lijevog ramena. U fazi završnice pušta obuhvat natkoljenica i tehnika završava u dominantnoj poziciji bočne kontrole.



Slika 19. Prolaz garda obuhvatom natkoljenica

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) prebacivanje iz niskog prednjeg mosta u stražnji most
- b) prebacivanje iz visokog prednjeg mosta u stražnji most
- c) rotacija zdjelice oko uzdužne osi i postavljanje koljena na strunjaču iz pozicije stražnjeg mosta
- d) povezivanje b) i c) methodske vježbe
- e) izvođenje prebacivanja u stražnji most pomoću trenažne lutke (slika 20.)
 - trenažna lutka je polegnuta leđima na strunjaču
 - rukama se obuhvaća donji dio trenažne lutke, ramenom se stavlja težina na lutku, glava se postavlja na strunjaču s jedne strane lutke, a prebacivanjem u stražnji most stopala se postavljaju s druge strane lutke
 - simetrično izvođenje

f) izvođenje cijele tehnike pomoću trenažne lutke

- kao i prethodna vježba, ali se nakon stražnjeg mosta izvodi rotacija zdjelice i postavljanje koljena na strunjaču
- vježba završava u poziciji bočne kontrole

2) Prebacivanje u stražnji most s partnerom

- vježba je ista kao i methodska vježba 1e), samo što se izvodi uz pomoć partnera iz otvorene neutralne pozicije

3) Sintetičko izvođenje – izvođenje cijele tehnike na partneru

- vježba je ista kao i methodska vježba 1f) samo što se izvodi uz pomoć partnera iz otvorene neutralne pozicije

4) Kompleksno izvođenje

a) povezivanje s tehnikom rušenja

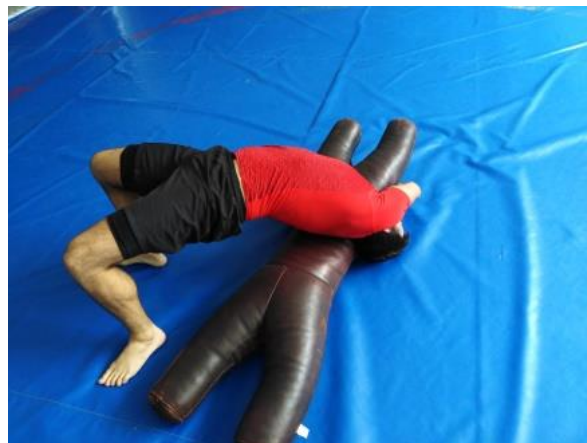
- prolaz garda obuhvatom natkoljenica izvodi se nakon neke od tehnika rušenja koja završava dolaskom u otvorenu neutralnu poziciju

b) povezivanje s tehnikom iz pozicije bočne kontrole

- nakon izvođenja prolaza garda obuhvatom natkoljenica, napadač izvodi neku od njemu poznatih tehnika poluga ili gušenja iz pozicije bočne kontrole

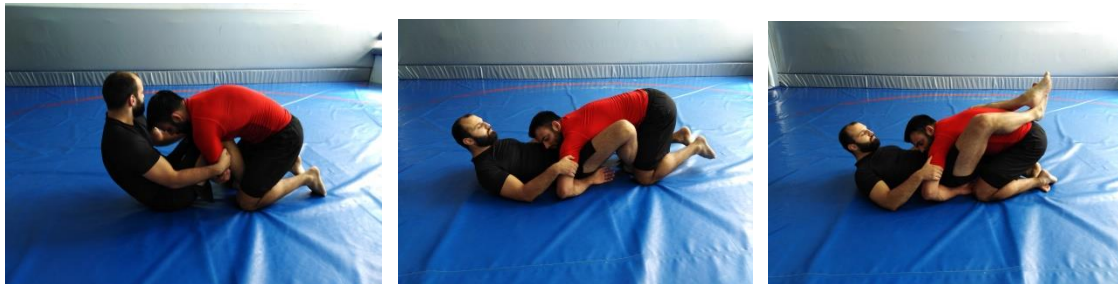
5) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

6) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 20. Methodska vježba 1e (prebacivanje u stražnji most pomoću trenažne lutke)

Obrana: Partner se brani tako da se najprije podiže u uspravan sjed, a zatim objema rukama povlači napadačeve laktove: desnom rukom povlači lijevi lakat, a lijevom rukom desni lakat. Povlačenjem laktova partner omogućuje razdvajanje svojih natkoljenica. Partner još uvijek čvrsto drži napadačeve laktove i vraća se u ležeći položaj na leđima dok istodobno spaja obuhvat stopalima oko napadačeva trupa i time zatvara neutralnu poziciju (zatvoreni gard). Zatvaranjem garda partner je spriječio napadačev prolaz u dominantnu poziciju bočne kontrole.



Slika 21. Obrana od prolaza garda obuhvatom natkoljenica

2) Prolaz garda koljenom preko natkoljenice

Opis tehnike:

Početna pozicija je otvorena neutralna pozicija. Partner leži na leđima tako da stopala postavlja na strunjaču nogama savijenima u koljenima pod kutom od otprilike 90 stupnjeva. U prvoj fazi napadač stoji u srednjem dijagonalnom stavu tako da stopalo prednje noge postavi na strunjaču između partnerovih nogu. Ako je napadač u desnom dijagonalnom stavu, u drugoj fazi tehnike desnim koljenom prelazi preko desne partnerove natkoljenice i spušta koljeno na strunjaču. U trećoj fazi napadač prednjom stranom svoje desne potkoljenice stavlja pritisak na medijalnu stranu partnerove desne natkoljenice i nakon toga postavlja vlastiti trup prsima na partnerova prsa. U zadnjoj fazi tehnika završava u poziciji bočne kontrole.



Slika 22. Prolaz garda koljenom preko natkoljenice

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

a) spuštanje koljena prednje noge na strunjaču iz dijagonalnoga stava

b) izvođenje tehnike pomoću medicinke (slika 23.)

2) **Analitičko izvođenje** – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi), naizmjenično puštanje koljena prednje noge na strunjaču preko partnerove natkoljenice (simetrično izvođenje) (slika 24.)

3) **Sintetičko izvođenje** – izvođenje cijele tehnike na partneru

4) **Ograničavanje vida** – izvođenje cijele tehnike na partneru

5) Kompleksno izvođenje

a) povezivanje prolaza garda koljenom preko natkoljenice s jednom od tehnika rušenja koje završavaju u otvorenoj neutralnoj poziciji

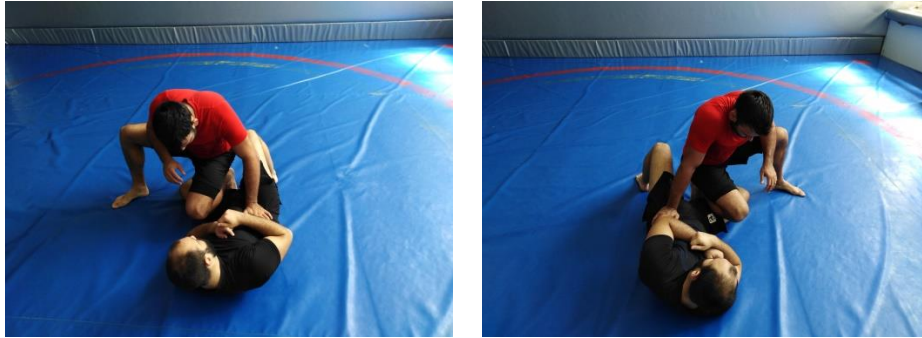
b) povezivanje prolaza garda koljenom preko natkoljenice s jednom od tehnika poluga ili gušenja iz pozicije bočne kontrole

6) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike (randori)

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 23. Methodska vježba 1b (imitacija tehnike uz pomoć medicinke)



Slika 24. Metodska vježba 2 (simetrično izvođenje samo prve dvije faze tehnike)

Obrana: Partner se brani tako da ispruženim rukama blokira napadačevo koljeno. Zatim postavlja svoje lijevo stopalo na napadačev desni kuk i odguruje napadača od sebe. Time rasterećuje svoju desnu natkoljenicu, oslobađa ju i uspostavlja poziciju otvorenoga garda.



Slika 25. Obrana od prolaza garda koljenom preko natkoljenice

5.1.2. Prevrtnja

Prevrtnja su tehnički elementi koji označavaju svaki prijelaz borca iz donje u gornju parternu poziciju. Bodovi za prevrtanje dodjeljuju se uz uvjet da se gornja pozicija zadrži barem tri sekunde. Vrlo često prevrtanja završavaju dolaskom u dominantnu poziciju, što ih čini vrlo važnim segmentom grappling borbe. Prevrtnja se uspješno mogu izvoditi iz neutralnih pozicija, a rijetko i iz nedominantnih pozicija. Zajednička je karakteristika svih prevrtanja usmjeravanje partnerove projekcije težišta tijela u smjeru u kojem je napadač spriječio postavljanje nove točke oslonca.

1) Prevrtnje hvatom noge iznutra iz zatvorene neutralne pozicije

Opis tehnike: Autori (Klarić, Mošet i Baić, n. d.) opisali su prevrtanje hvatom noge iznutra iz zatvorene neutralne pozicije na sljedeći način. U prvoj fazi tehnike napadač je donji u zatvorenoj neutralnoj poziciji, lijevom rukom hvata partnerovo zapešće desne ruke i fiksira ga

sebi uz prsa. Druga faza započinje tako da desnom rukom hvata partnerovu lijevu natkoljenicu dlanom za pregib koljena iznutra, raspušta zatvoreni gard (obuhvat stopalima), privlači se desnom rukom prema partnerovu koljenu, rotirajući se na leđima do pozicije da bude okomit na partnera. Kada se napadač postavi u okomitu poziciju ispod partnera, započinje treća faza tehnike, desnom nogom (natkoljenicom) gurne partnera, lijevu pogrči u koljenu kako mu ne bi smetala pri prevrtanju i kako bi se lakše podigao u gornju poziciju, a desnom rukom koja drži partnerovo koljeno iznutra podiže koljeno i izvodi prevrtanje u gornju poziciju. U zadnjoj fazi prevrtanje završava uspostavom čvrste baze napadača u potpunju gornju kontrolu.



Slika 26. Prevrtanje hvatom iznutra iz zatvorene neutralne pozicije

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) imitacija cijele tehnike bez partnera
- b) imitacija cijele tehnike uz dodatno opterećenje gumom (slika 27.)

2) Analitičko izvođenje – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi) s partnerom, hvatanje pregiba koljena iznutra i dolazak u okomitu poziciju ispod partnera (izvođenje početnoga dijela tehnike)

- a) simetrično izvođenje – naizmjenični dolasci u okomitu poziciju ispod partnera u obje strane

3) Sintetičko izvođenje – izvođenje cijele tehnike s partnerom

4) Smjena partnera – izvođenje cijele tehnike s partnerima različitih morfoloških karakteristika (različitih visina i težina)

5) Kompleksno izvođenje – povezivanje s tehnikom koja se izvodi iz potpune gornje

kontrole

6) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 27. Methodska vježba 1b (imitacija tehnike uz opterećenje gumom)

Obrana: Partner se brani tako da lijevom rukom hvata desno napadačevo rame, postavljajući svoju podlakticu na njegov vrat. Nakon toga spušta lijevi kuk i opruža lijevu nogu unatrag. Time se oslobađa napadačeva hvata za natkoljenicu, zatim lijevom nogom zaobilazi napadačevu desnu ruku i uspostavlja čvrstu bazu u zatvorenom gardu.

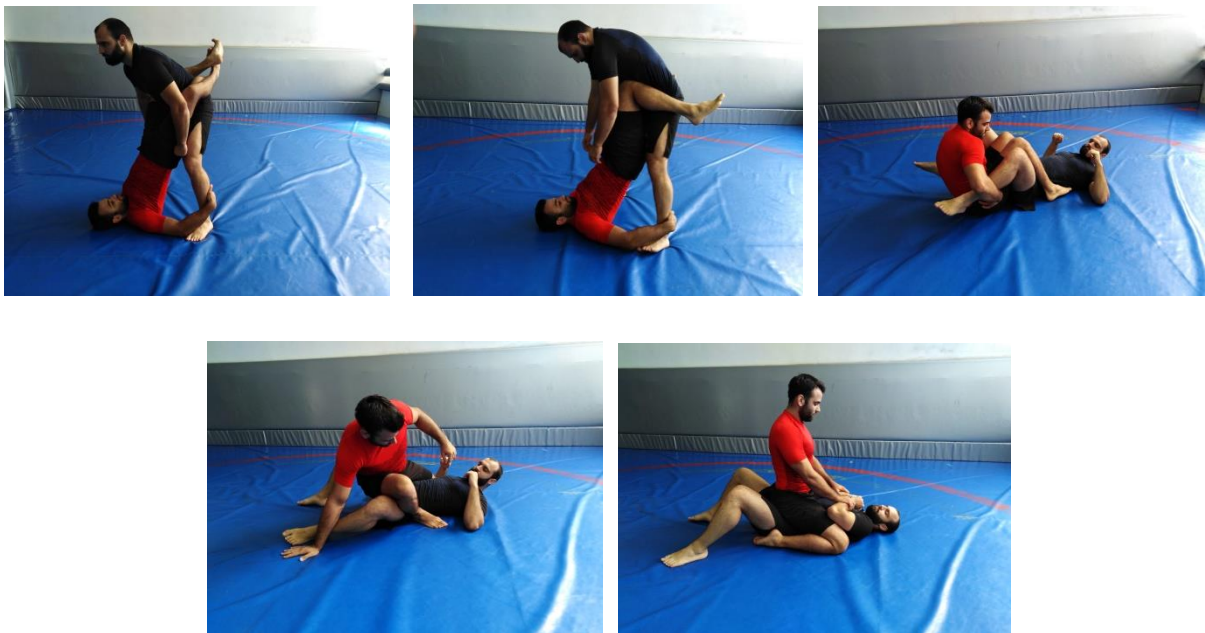


Slika 28. Obrana od prevrtanja hvatom noge iznutra iz zatvorene neutralne pozicije

2) Prevrtnanje hvatom za obje noge

Opis tehnike:

Prema istima autorima (Klarić, Mošet i Baić, n. d.) prevrtanje hvatom za obje noge opisano je na sljedeći način. U prvoj fazi napadač je donji u zatvorenom gardu, a partner se tijekom akcije izdigao na oba stopala u napadačevu gardu. Kada napadač ocijeni da bi mogao svojim rukama dohvatiti partnerova stopala, započinje druga faza te se napadač odlučuje za akciju, raspušta obuhvat stopalima i otvara gard. Objema rukama hvata partnerove gležnjeve s vanjske strane (lijeva ruka – desni gležanj, desna ruka – lijevi gležanj). U trećoj fazi koljena prebacuje ispred partnerova trupa, skuplja ih te naglim izdizanjem kukova odguruje partnera od sebe. Partner, zbog nemogućnosti da pomakne svoju oslonačnu površinu zbog napadačeva hvata rukama za gležnjeve, pada na leđa dok se napadač, nakon odgurivanja partnera, nastavlja izdizati za njim i u fazi završnice prelazi u poziciju potpune gornje kontrole.



Slika 29. Prevrtnanje hvatom za obje noge

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) bez partnera, iz pozicije zatvorenoga garda podizanje u stoj na lopaticama (slika 30.)
- b) bez partnera, iz pozicije zatvorenoga garda podizanje u stoj na lopaticama i raspuštanje obuhvata stopalima
- c) imitacija cijele tehnike
- d) imitacija cijele tehnike s naglaskom na snažan zamah nogama prema dolje tijekom prelaska u gornju poziciju

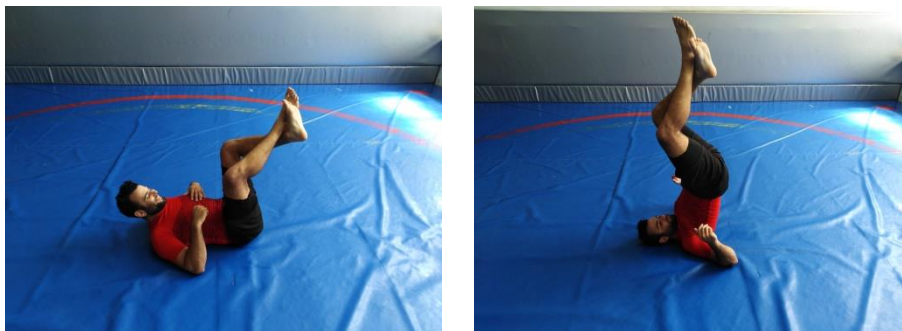
2) Sintetičko izvođenje – izvođenje tehnike u cijelosti s partnerom

3) Smjena partnera – izvođenje tehnike s partnerima različitih antropometrijskih karakteristika (različitih duljina nogu)

4) Mijenjanje otpora – partner pruža dozirani otpor

5) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

6) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 30. Methodska vježba 1a (podizanje u stoj na lopaticama iz pozicije zatvorenog garda)

Obrana: Partner se brani na sljedeći način. Nakon što je napadač ostvario hvat za oba gležnja, partner se vraća natrag na koljena tako da svojim potkoljenicama stavlja svu težinu na

napadačeve podlaktice. Sada je uspostavljena čvrsta baza i time je partner spriječio prevrtanje hvatom za obje noge.



Slika 31. Obrana od prevrtanja hvatom za obje noge

5.1.3. Poluge

Poluge su napadačke tehnike kojima je cilj narušiti normalnu anatomsku strukturu zgloba. Uz pravilno izvedenu tehniku poluge, partner je prisiljen na predaju kako bi spriječio oštećenja koštanoga, tetivnoga i/ili ligamentnoga sustava. Osnovna je podjela poluga s obzirom na hvat i vrstu zgloba koji je napadnut, stoga se dijele na ravne poluge i ključeve. Ravne poluge koriste se za napad na valjkaste zglobove koljena i lakta te im je cilj dovesti ruku, odnosno nogu, do pozicije hiperekstenzije. Ključevi su tehnike kojima se obuhvat spaja gornjim hvatom za vlastito zapešće, koriste se za napad na različite vrste zglobova, a najčešće za napad na kuglasti zglob ramena.

1) Ravna poluga na laktu

Opis tehnike:

Početna pozicija je pozicija potpune gornje kontrole. U prvoj fazi najprije se koljeno pomiče prema naprijed po strunjači do razine partnerova tjemena. Ako je to lijevo koljeno, lijevom rukom napadač hvata partnera iza glave. Istodobno je tim koljenom potrebno odvojiti partnerov desni lakat od njegova trupa. Zatim se napadač svojim trupom naslanja na partnerovu desnu ruku te ona ostaje zarobljena između napadačeva trupa i natkoljenice. U drugoj fazi tehnike desnom rukom hvata lakat druge, slobodne ruke i povlači ga prema svojim prsima. Zatim postavlja potkoljenicu desne noge iza tricepsa partnerove desne ruke. U tom trenutku napadač se nalazi u poziciji koja se naziva s-sjed. S-sjed je varijanta preponskoga

sjeda u kojoj su obje noge savijene u koljenom zglobu pod kutom manjim od 90 stupnjeva. Napadač u s-sjedu cijelu svoju težinu postavlja na partnerovu prsnu kost. Tu započinje treća faza tehnike, u kojoj svoju lijevu natkoljenu i desnu potkoljenu međusobno približava pri čemu radi pritisak na partnerove tricepse dok se partnerove ruke ne isprepletu. Zatim napadač svoju lijevu podlakticu provlači ispod desne partnerove podlaktice te se prima dlanom lijeve ruke za svoju desnu natkoljenu. Desni dlan postavlja na strunjaču, blokirajući partnerov desni kuk, i trupom se nagnje na svoju desnu stranu. Zatim istodobno sjeda na strunjaču i prebacuje lijevu nogu preko partnerove glave te spaja obuhvat stopalima ispod partnerova lijevog ramena. U fazi završnice objema rukama hvata partnerovo zapešće i spušta svoja leđa na strunjaču te time dovodi partnerovu ruku do potpune ekstenzije. Potrebno je rotirati partnerovu podlakticu oko njezine uzdužne osi dok god pregib lakta ne bude okrenut u smjeru djelovanja kukova, odnosno prema gore. Partner je prisiljen na predaju istodobnim djelovanjem dviju nasuprotnih sila koje mu dovode ruku do hiperekstenzije u lakatnom zglobu. Jedna se sila stvara potiskivanjem kukova prema gore, a druga povlačenjem partnerova zapešća prema dolje.



Slika 32. Ravna poluga na laktu

Metodske vježbe:

1) Pretkloni

a) u preponskom sjedu

b) u s-sjedu (slika 33.)

2) Prebacivanje iz lijevoga u desni s-sjed zamahom stražnje noge

3) Uzastopna prebacivanja iz jednoga u drugi s-sjed

a) oslanjajući se rukama na strunjaču (najprije pravocrtno, a kasnije i u krug ili proizvoljno)

b) bez pomoći ruku

c) uz dodatno opterećenje (bugarska vreća, girija, medicinka...) (slika 34.)

4) Imitacijska sredstva – izvođenje tehnike na trenažnoj lutki

– trenažna je lutka polegnuta na leđa, tehnika se izvodi u cijelosti

– simetrično izvođenje

5) Pomaganje – namještanje pravilne pozicije s-sjeda na partneru

– paziti da je što više težine na partnerovoj prsnoj kosti

– paziti da se partnerovi triceps potiskuju jedan prema drugome dok se ruke ne isprepletu

– simetrično izvođenje

6) Sintetičko izvođenje – izvođenje tehnike u cijelosti na partneru

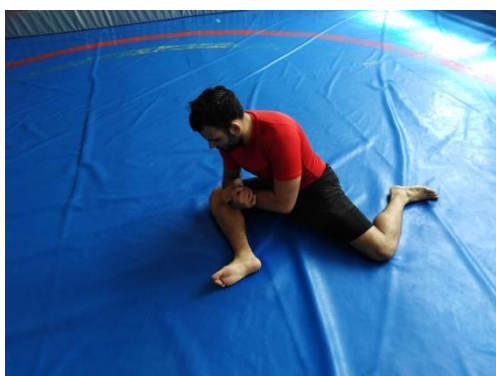
7) Smjena partnera – izvođenje tehnike u cijelosti na partnerima različitih antropometrijskih karakteristika, odnosno različitih duljina ruku

8) Kompleksno izvođenje – povezivanje s tehnikom prevrtanja iz otvorene neutralne pozicije

9) Pomoć kvalitetnijega borca u situacijskoj primjeni tehnike – sute geiko

10) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

11) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 33. Metodska vježba 1b (pretkloni u s-sjedu) Slika 34. Metodska vježba 3c (dodatno opterećenje)



Slika 35. Metodska vježba 4 (imitacija tehnike izvođenjem na trenážnoj lutki)

Obrana: Partner rotira svoju desnu, napadnutu ruku tako da usmjeri svoj palac prema dolje. Zatim podiže kukove u stražnji most i okreće glavu ulijevo. Partner hoda koracima u svoju lijevu stranu dok ne dođe do pozicije niskog prednjeg mosta. Podiže svoju glavu sa strunjače i desnom rukom hvata napadačevu desnu natkoljenicu. Prolazi u poziciju bočne kontrole i

lijevom rukom hvata partnera za vrat, zatim privlači napadačevu natkoljenicu i glavu dok god ne spoji s-obuhvat rukama.



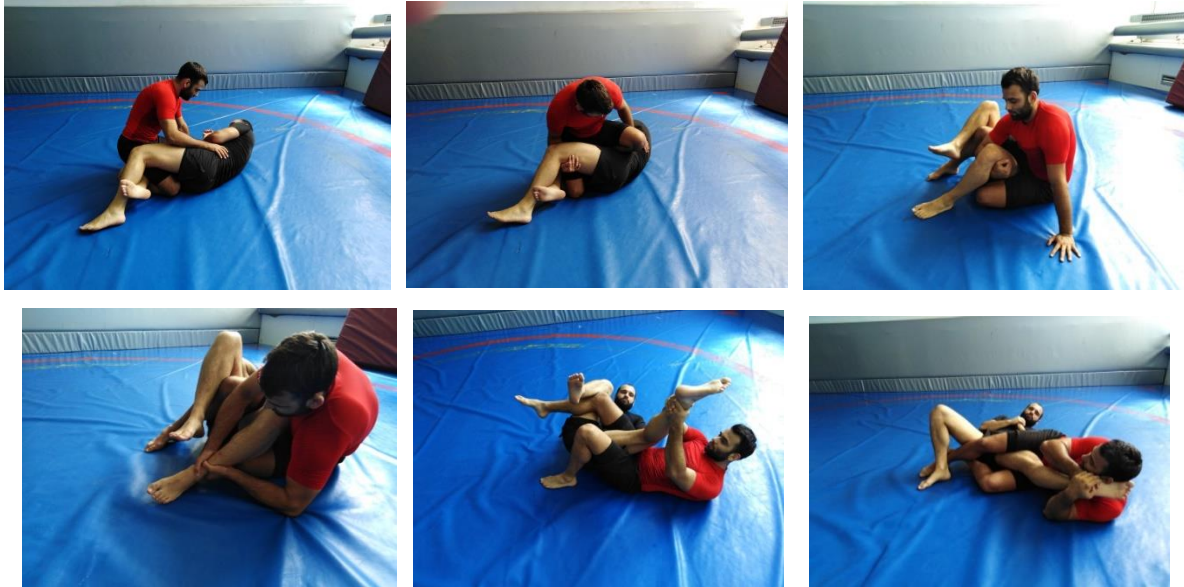
Slika 36. Obrana od ravne poluge na laktu

2) Ravna poluga na koljenu

Opis tehnike:

Tehnika se izvodi iz gornje pozicije polugarda. U prvoj fazi napadač najprije svojom desnom rukom hvata pregib partnerova lijevog koljena i svojom slobodnom (lijevom) nogom prelazi preko partnerova trupa i okreće se oko uzdužne osi za 180 stupnjeva. U drugoj fazi sjeda na strunjaču i hvata partnera objema rukama za gležanj one noge koja se nalazi zarobljena između njegovih natkoljenica. U trećoj fazi spušta leđa na strunjaču ravno unatrag i spaja obuhvat stopalima, a zatim se okreće na bok (ako napada partnerovu lijevu nogu, okreće se na svoj lijevi bok). Okretanjem na bok trupa omogućuje se potiskivanje kukova u pravilnom smjeru. Kukovi moraju djelovati u smjeru u kojem je okrenut pregib koljena noge koja je napadnuta. U ovoj je poziciji partnerova noga u potpunoj ekstenziji i napadač pomiče hvat rukama s gležnja na partnerovu petu. U fazi završnice, kako bi napadač mogao stvoriti

silu koja će nogu dovesti do hiperekstenzije, mora istodobno djelovati trima silama. Obuhvat stopalima potrebno je potiskivati unatrag, kukovima je potrebno stvarati silu prema naprijed i hvatom za petu potrebno je povlačiti prema natrag.



Slika 37. Ravna poluga na koljenu

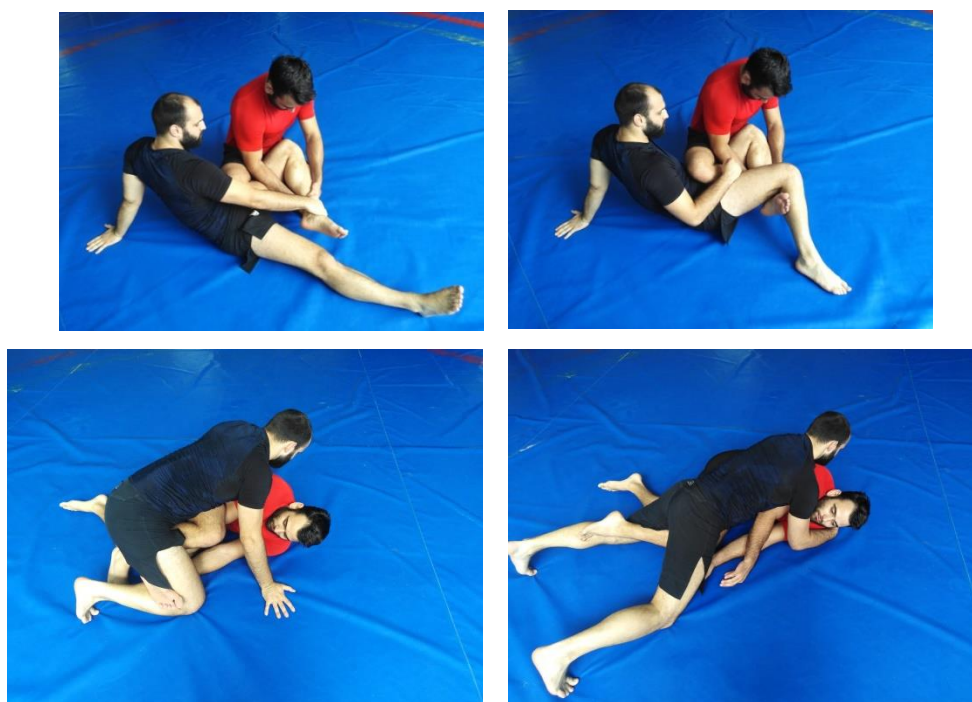
Metodske vježbe:

- 1) Analitičko izvođenje** – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi), prebacivanje slobodne noge do pravilne pozicije sjeda (simetrično izvođenje)
- 2) Pomaganje** – namještanje pravilne pozicije ravne poluge na koljenu
 - paziti da se napadač nalazi na boku trupa, a ne leđima na strunjači
 - paziti da su kukovi usmjereni prema pregibu protivnikova koljena
 - paziti da je partnerova natkoljenica čvrsto imobilizirana natkoljenicama napadača
- 3) Sintetičko izvođenje** – izvođenje tehnike u cijelosti na partneru
- 4) Smjena partnera** – izvođenje tehnike u cijelosti s partnerima različitih antropometrijskih karakteristika, odnosno različitih duljina nogu
- 5) Kompleksno izvođenje** – povezivanje tehnike s jednom od tehnika rušenja koje završavaju u neutralnoj poziciji polugarda
- 6) Pomoć kvalitetnijega borca u situacijskoj primjeni tehnike** – sute geiko

7) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike (randori)

8) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

Obrana: U trenutku kada napadač sjeda na strunjaču, partner se podiže u sjed, oslanjajući se na strunjaču svojim lijevom dlanom. Desnom rukom hvata gležanj svoje lijeve, napadnute noge. Privlači svoje stopalo prema sebi tako da može spojiti obuhvat nožnim trokutom. Nakon što je formiran nožni trokut, partner potiskuje svoje kukove prema dolje, nakon čega može osloboditi svoju desnu natkoljenu.

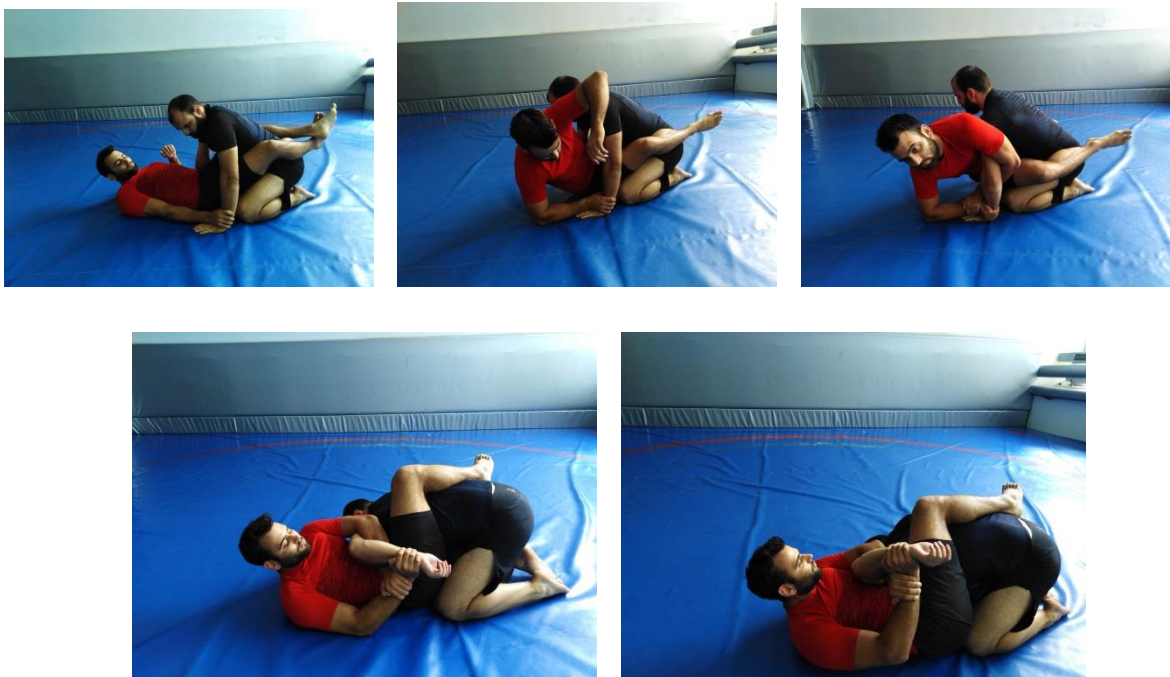


Slika 38. Obrana od ravne poluge na koljenu

3) Ključ na ruci

Opis tehnike:

Ključ na ruci napadač izvodi iz donje pozicije zatvorenoga garda. U prvoj fazi tehnike partner opruženim rukama postavlja dlanove na strunjaču. Ako se napada lijeva partnerova ruka, najprije je potrebno desnom rukom primiti partnerovo lijevo zapešće. Nakon toga započinje faza ulaska u zahvat, napadač spušta lijevo stopalo na strunjaču i podiže kukove visoko do partnerova trupa. U ovoj poziciji oslonačne su točke lijevo stopalo i desni lakat. Zatim napadač lijevom rukom prelazi iza lijevog ramena i tricepsa svojega partnera te se prima za svoje desno zapešće. Sada kada je ključ formiran, započinje treća faza. Napadač legne leđima natrag na strunjaču te prebacuje svoju desnu potkoljenu preko donjeg dijela leđa svojega partnera kako bi spriječio moguću obranu kolutom naprijed. Napadač sada u fazi završnice može stvoriti pritisak koji će natjerati partnera na predaju. Svojim lijevom laktom fiksira partnerovu nadlakticu uz svoj trup, a ključem gura partnerovu podlakticu od sebe, čime se stvara sila koja glavu nadlaktične kosti odvaja iz zglobne čahure ramena, zbog čega je partner prisiljen na predaju.



Slika 39. Ključ na ruci

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) podizanje kukova iz ležanja na leđima oslanjanjem na stopalo i suprotni lakat (slika 40.)
- b) uzastopna naizmjenična podizanja kukova oslanjanjem na stopalo i suprotni lakat u obje strane
- c) podizanje kukova oslanjanjem na stopalo i suprotni lakat sa spajanjem ključa
- d) podizanje kukova oslanjanjem na stopalo i suprotni lakat sa spajanjem ključa uz dodatno opterećenje gumom (slika 41.)
- e) kao i prethodna vježba c), ali se izvode uzastopna naizmjenična ponavljanja u obje strane
- f) imitacija cijele tehnike

2) Analitičko izvođenje – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi)

- a) s partnerom, podizanje kukova oslanjanjem na stopalo i suprotni lakat, postavljanje potkoljenice na donji dio leđa i spajanje ključa
- b) kao i prethodna vježba, ali se izvode uzastopna naizmjenična simetrična ponavljanja

3) Sintetičko izvođenje – izvođenje tehnike u cijelosti na partneru

4) Smjena partnera – izvođenje tehnike u cijelosti na partnerima različitih antropometrijskih karakteristika, odnosno različitih duljina ruku

5) Kompleksno izvođenje – povezivanje tehnike s jednom od tehnika rušenja

- srušeni hrvač nogama zatvara neutralnu poziciju te izvodi ključ na ruci

6) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 40. Metodska vježba 1a (imitacija tehnike)



Slika 41. Metodska vježba 1d (imitacija uz pomoć gume)

Obrana: Kada se napadač podigne na svoj desni lakat, partner provlači svoju desnu ruku iza napadačevih leđa i hvata napadačevu desnu podlakticu gornjim hvatom. Zatim gura napadača prema naprijed i time ga ruši na njegov desni bok i onemogućuje napadaču spajanje obuhvata ključem. Partner povlači svoju lijevu ruku tako da stavi svoj lakat uz vlastiti trup te se time uspješno obranio od ključa na ruci.



Slika 42. Obrana od ključa na ruci

4) Ključ na stopalu

Opis tehnike:

Početna pozicija je polugard. Napadač je u gornjoj poziciji, desna noga mu je slobodna, a lijeva zarobljena. U prvoj fazi najprije sjeda unatrag te pritom prebacuje petu svoje zarobljene noge preko partnerova desnog kuka. Zatim u drugoj fazi tehnike izvlači svoju desnu nogu i spaja obuhvat nožnim trokutom. Svojim natkoljenicama čvrsto fiksira desnu partnerovu natkoljenicu. Sada započinje faza usmjerenog djelovanja sila, u kojoj

napadač rotira gornji dio svojega trupa oko uzdužne osi, i to u lijevu stranu. Hvata partnera lijevom rukom za nožne prste i oslanja se na strunjaču svojim lijevom laktom. Zatim desnom rukom prelazi preko partnerove potkoljenice i hvata zapešće svoje lijeve ruke, čime spaja ključ. U fazi završnice napadač desnom rukom fiksira potkoljenicu svojega partnera, a ključem gura stopalo od sebe. Istodobnim djelovanjem tih dviju sila stopalo se dovodi do pozicije pretjerane inverzije i plantarne fleksije, što stvara pritisak na gležnanski zglob i ligamente koljena te je partner prisiljen na predaju.



Slika 43. Ključ na stopalu

Metodske vježbe:

1) Analitičko izvođenje – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi)

a) iz polugarđa, sjedanje unatrag s prebacivanjem pete zarobljene noge preko partnerova kuka (simetrično izvođenje)

b) iz polugarđa, sjedanje unatrag s prebacivanjem pete zarobljene noge preko partnerova kuka i spajanje trokut hvata nogama

2) Pomaganje – namještanje pravilne pozicije ključa na stopalu

- paziti da je partnerova natkoljenica čvrsto fiksirana nožnim trokutom
- paziti da hvat nije na hrptu stopala nego na nožnim prstima

3) Sintetičko izvođenje – izvođenje tehnike u cijelosti

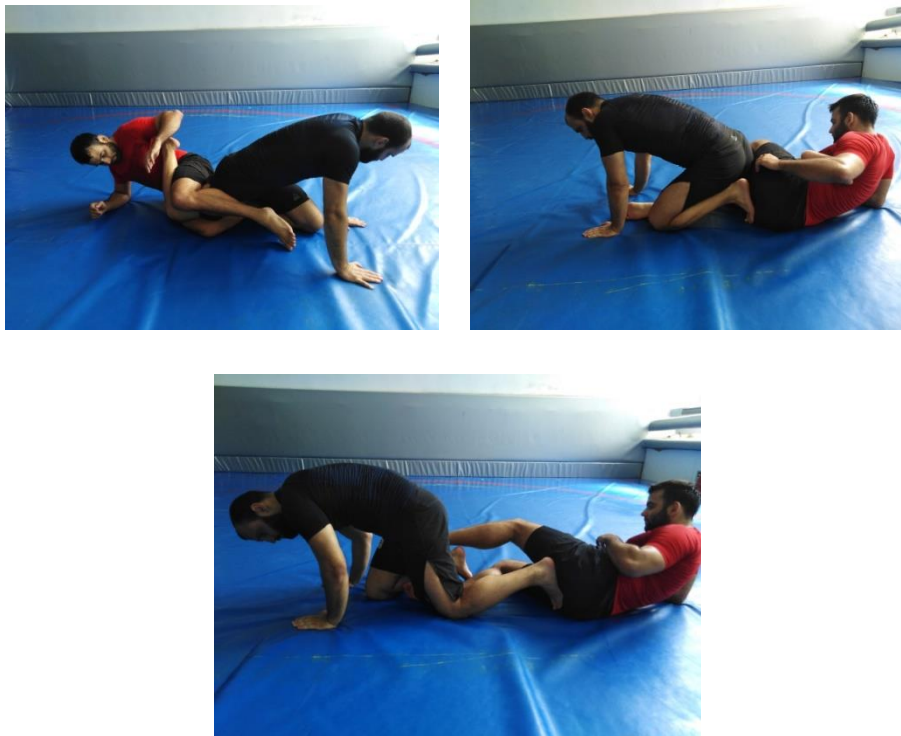
4) Smjena partnera – izvođenje tehnike u cijelosti s partnerima različitih antropometrijskih karakteristika, odnosno različitih duljina nogu

5) Kompleksno izvođenje – povezivanje tehnike s jednom od tehnika rušenja koje završavaju u neutralnoj poziciji polugarda

6) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

Obrana: Kada napadač sjedne unatrag i prebaci svoju lijevu petu preko partnerova desnog kuka, partner se okreće u svoju lijevu stranu i ispruženim se rukama oslanja dlanovima na strunjaču. Stopalo svoje lijeve noge postavlja na stražnji dio napadačeve natkoljenice. Sada istodobno odguruje napadača svojom lijevom nogom od sebe i povlači koljeno desne noge prema svojim prsima. Kada uspije osloboditi desnu nogu, partner se uspješno obranio od ključa na stopalu.



Slika 44. Obrana od ključa na stopalu

5.1.4. Gušenja

Gušenja su napadačke tehnike kojima je cilj spriječiti normalno funkcioniranje dišnoga i/ili krvožilnoga sustava. Kao što je već spomenuto, gušenja se dijele na respiratorna, karotidna i kombinirana. Respiratorna gušenja stvaraju pritisak na partnerov dušnik, sprječavajući tako dolazak zraka u pluća. Karotidna gušenja stvaraju pritisak na krvne žile u vratu, sprječavajući tako dolazak kisika u mozak (Sertić, H., i Segedi, I., 2013). Kombinirana gušenja istodobno stvaraju pritisak na dušnik i na krvne žile. S obzirom na način izvođenja, gušenja se mogu izvoditi rukama, nogama ili kombinirano. Partner je prisiljen na predaju kako bi spriječio gubitak svijesti zbog nedostatka kisika.

1) Prednje gušenje podlakticom

Opis tehnike: Prednje gušenje podlakticom spada u kategoriju respiratornih gušenja. Početna pozicija je zatvorena neutralna pozicija. U prvoj fazi tehnike napadač lijevom rukom hvata partnera za potiljak i povlači ga prema svojem trupu. U drugoj fazi blago podiže gornji dio svojega trupa i stavlja svoju desnu nadlakticu na partnerov zatiljak. Zatim istodobno postavlja desnu podlakticu na prednji dio partnerova vrata i spaja obuhvat lijevom rukom za desnu nadlanicu. Podlaktica se postavlja na vrat tako da se distalni dio palčane kosti nalazi na dušniku. Nakon spajanja obuhvata za nadlanicu, započinje treća faza. Lijevi se lakat podiže visoko kako bi lijeva podlaktica blokirala desno partnerovo rame. U fazi završnice napadač tjera partnera na predaju istodobnim djelovanjem dviju nasuprotnih sila. Jedna sila radi pritisak na dušnik, a ostvaruje se povlačenjem hvata prema gore. Druga sila radi pritisak na zatiljak u suprotnom smjeru, a ostvaruje se lateralnom fleksijom trupa u desnu stranu.



Slika 45. Prednje gušenje podlakticom

Metodske vježbe:

- 1) **Pomaganje** – namještanje visoke pozicije lakta u prednjem gušenju podlakticom u stojećem položaju
- 2) **Detalji** – izvođenje tehnike u stojećem položaju (slika 46.)
- 3) **Sintetičko izvođenje** – izvođenje tehnike na partneru u zatvorenoj neutralnoj poziciji
 - a) formiranje pravilnog obuhvata u stojećem položaju, povlačenje protivnika u parter i zatvaranje neutralne pozicije te zatim završavanje tehnike do predaje
- 4) **Ograničavanje vida** – tehnika se izvodi u cijelosti
- 5) **Kompleksno izvođenje** – povezivanje s tehnikom rušenja; srušeni napadač zatvara neutralnu poziciju i izvodi tehniku u cijelosti
- 6) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike u stojećem i/ili u parternom položaju (randori)
- 7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 46. Metodska vježba 2 (izvođenje tehnike u stojećem položaju)

Obrana: Kada je napadač spojio obuhvat za nadlanicu, a prije nego što podigne visoko svoj lakat, partner podiže svoje kukove, podižući se na nožne prste. Desnu podlakticu stavlja iza napadačeve glave i istodobno svojim desnim ramenom stvara pritisak na napadačev vrat. Zatim partner svojim zatiljkom gura desnu napadačevu nadlakticu unatrag i istodobno lijevom rukom raskida napadačev obuhvat za nadlanicu. Kada je obuhvat raskinut, partner oslobađa glavu, čime se uspješno obranio od prednjega gušenja podlakticom.



Slika 47. Obrana od prednjega gušenja podlakticom

2) Gušenje nožnim trokutom

Opis tehnike:

Gušenje nožnim trokutom spada u kategoriju karotidnih gušenja. Početna pozicija je zatvorena neutralna pozicija. U prvoj fazi tehnike napadač desnom rukom prima partnera za lijevo zapešće i pritišće primljeno zapešće na partnerova prsa. Lijevom rukom hvata partnerov zatiljak kako bi ga zadržao u pretklonu. U drugoj fazi tehnike raspušta obuhvat stopalima i zatim istodobno izvodi dvije radnje. Naglo podiže kukove i pušta partnerovo zapešće. Ponovno spaja obuhvat stopalima tako da je stražnji dio desne natkoljenice na lijevom partnerovu ramenu. Medijalni dio desne natkoljenice pokriva partnerovu lijevu stranu vrata,

čime se stvara pritisak na krvne žile. Tu započinje treća faza tehnike. Sada napadač mora prebaciti partnerovu desnu ruku s druge strane svojega trupa. To čini visokim podizanjem kukova i guranjem partnerova lakta lijevom rukom. Zatim vraća kukove na strunjaču i naglašava fleksiju u kukovima kako bi desnom stranom trupa blokirao triceps partnerove desne ruke. Sada su pokrivene i krvne žile s desne strane partnerova vrata, ali još se ne može ostvariti dovoljno jak pritisak koji bi prisilio partnera na predaju. Lijevom rukom napadač hvata distalni dio svoje desne potkoljenice, raspušta obuhvat stopalima i postavlja petu svoje lijeve noge na partnerov desni kuk. Sada se odguruje lijevom nogom od partnerova kuka, ali ne da bi se udaljio od partnera, nego da bi rotirao trup po strunjači u desno u frontalnoj ravnini oko sagitalne osi. To omogućuje formiranje nožnog trokuta. Nakon što je formiran trokut nogama, započinje faza završnice. Radi se pritisak dorzalnom fleksijom desnog stopala i povlačenjem partnerova zatiljka rukama.



Slika 48. Gušenje nožnim trokutom

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

a) bez partnera, leđima na strunjači, podizanje u stoj na lopaticama s raspuštanjem i ponovnim spajanjem obuhvata stopalima

b) bez partnera, podizanje u stoj na lopaticama s formiranjem nožnog trokuta

c) odgurivanje od zida stopalima s rotacijom trupa oko sagitalne osi

– leđima na strunjači, noge su savijene u koljenima pod kutom od otprilike 90 stupnjeva

– ako se desnom nogom odguruje od zida, istodobno se desnom rukom hvata distalni dio lijeve potkoljenice

d) kao i prethodna vježba, ali s formiranjem nožnog trokuta nakon odgurivanja (slika 49.)

2) **Analitičko izvođenje** – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi)

a) s partnerom, raspuštanje obuhvata stopalima, podizanje kukova i ponovno spajanje obuhvata stopalima preko jednog ramena

b) naizmjenično raspuštanje i spajanje obuhvata stopalima preko lijevog i desnog ramena (simetrično izvođenje) uz partnerovu asistenciju

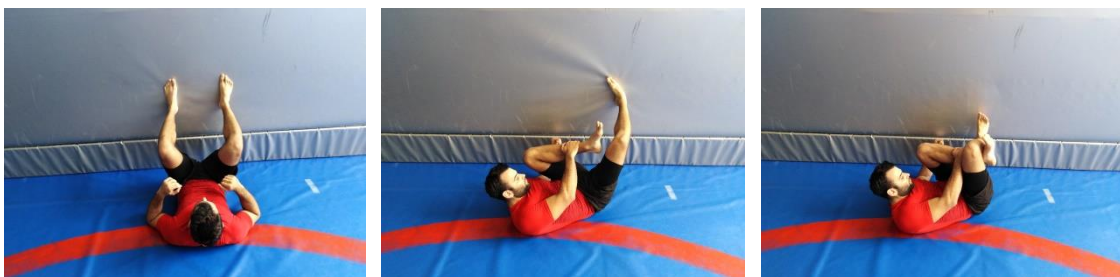
3) **Sintetičko izvođenje** – izvođenje cijele tehnike na partneru

4) **Kompleksno izvođenje** – povezivanje s tehnikom rušenja; srušeni napadač nogama zatvara neutralnu poziciju te izvodi gušenje nožnim trokutom

5) **Pomoć kvalitetnijega borca u situacijskoj primjeni tehnike** – sute geiko

6) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike (randori)

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 49. Methodska vježba 1d (imitacija tehnike odgurivanjem od zida)

Obrana: Nakon što je napadač spojio obuhvat stopalima preko lijevoga partnerova ramena, partner objema rukama odguruje napadačev trup i istodobno sjeda unatrag na vlastite pete. Uspravlja trup i podiže glavu visoko. Zatim svoju lijevu ruku provlači između svojega trupa i desne napadačeve natkoljenice. Kada uspije provući šaku, spaja obuhvat dlanom na dlan. Zatim odguruje napadačevu desnu nogu kako bi završio obranu u zatvorenoj neutralnoj poziciji.



Slika 50. Obrana od gušenja nožnim trokutom

3) Stražnje gušenje

Opis tehnike:

Stražnje gušenje spada u kategoriju kombiniranih gušenja. Početna pozicija je pozicija leđne kontrole. Obuhvat dlanom na dlan je spojen i nalazi se na partnerovim prsima tako da desna ruka prelazi preko desnoga partnerova ramena, a lijeva ruka prolazi ispod partnerova lijevog ramena. U prvoj fazi tehnike napadač se odguruje na bok na onu stranu gdje mu ruka

prelazi preko partnerova ramena. Sada kad su i napadač i partner na svom desnom boku na strunjači, započinje druga faza tehnike. Napadač spaja obuhvat nožnim trokutom sa svoje lijeve (gornje) strane. U trećoj fazi svoju lijevu podlakticu stavlja preko partnerova čela i njome povlači partnerovu glavu u zaklon. Time je stvorio prostor s prednje strane partnerova vrata, gdje postavlja svoju desnu podlakticu. Zatim se desnom rukom hvata za lijevu nadlakticu i tako formira obuhvat ručnim trokutom. Lijevu nadlanicu i distalni kraj lijeve podlaktice postavlja na partnerov zatiljak. Sada započinje faza završnice, gdje napadač primjenjuje dvije nasuprotne sile koje tjeraju partnera na predaju. Lijevom rukom potiskuje partnerov zatiljak od sebe, a desnu ruku povlači prema sebi. Desna podlaktica stvara pritisak na partnerov dušnik, a desna nadlaktica i lijeva podlaktica pritišću krvne žile.



Slika 51. Stražnje gušenje

Metodske vježbe:

- 1) Pomaganje** – partner sjedi na strunjači, napadač klekne iza njega i formira pravilnu poziciju ručnog trokuta oko vrata
- 2) Imitacijska sredstva** – imitacija cijele tehnike bez partnera
- 3) Sintetičko izvođenje** – izvođenje cijele tehnike s partnerom

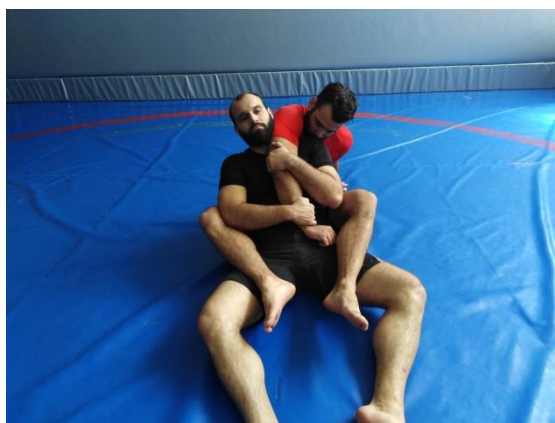
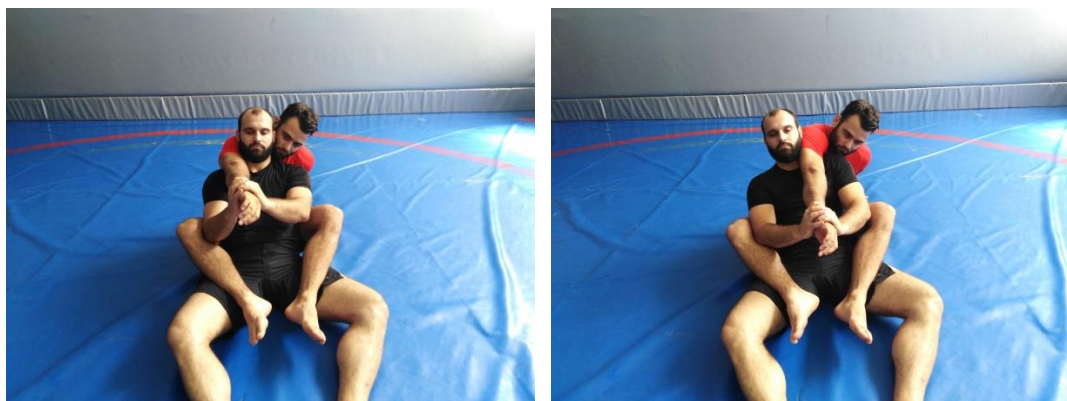
4) Ograničavanje vida – izvođenje cijele tehnike s partnerom

5) Simetrično izvođenje – naizmjenično izvođenje tehnike s partnerom u obje strane, hrvачi se s jednoga boka prebacuju na drugi bok; tijekom valjanja istodobno se raspuštaju nožni i ručni trokut i ponovno se spajaju na drugu stranu

6) Mijenjanje otpora – izvođenje cijele tehnike; partner pruža otpor vratom pri povlačenju njegove glave u zaklon

7) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.

Obrana: Partner objema rukama hvata zapešće napadačeve desne ruke (one koja prelazi preko partnerova ramena). Povlači napadačevu zapešće prema naprijed dok ne dovede napadačevu desnu ruku do potpune ekstenzije. Zatim podiže napadačevu desnu ruku i prebacuje ju s druge strane svoje glave pa lijevom rukom hvata desni napadačev triceps i fiksira mu ruku na svojim prsima. Kada je desna napadačeva ruka prebačena s druge strane partnerove glave i kada je fiksirana na prsima, partner se uspješno obranio od stražnjega gušenja.



Slika 52. Obrana od stražnjega gušenja

5.2. Osnovne tehnike grapplinga u stojećem položaju

Svaka grappling borba započinje u stojećem položaju. Cilj je svakoga borca u stojećem položaju ostvariti bodove bacanjem i rušenjem ili, naravno, natjerati partnera na predaju. U stojećem je položaju puno teže ostvariti pobjedu predajom nego u parternom položaju. Glavni je razlog tomu što je u parteru moguće ostvariti puno veću kontrolu nad partnerovim trupom i ekstremitetima, drugim riječima u parternom je položaju moguće kvalitetnije imobilizirati partnera te izolirati neki od njegovih ekstremiteta, što je osnovni preduvjet za pobjedu predajom. Osim tehnika rušenja i bacanja, u stojećem se položaju mogu izvoditi i tzv. leteći zahvati. To su tehnike koje sadržavaju fazu leta, a njima se izravno dolazi u poziciju tjeranja protivnika na predaju bez prethodnog rušenja, prolaza neutralne pozicije i kontrole u dominantnoj poziciji.

5.2.1. Zahvati hvatovima ruku za partnerove noge

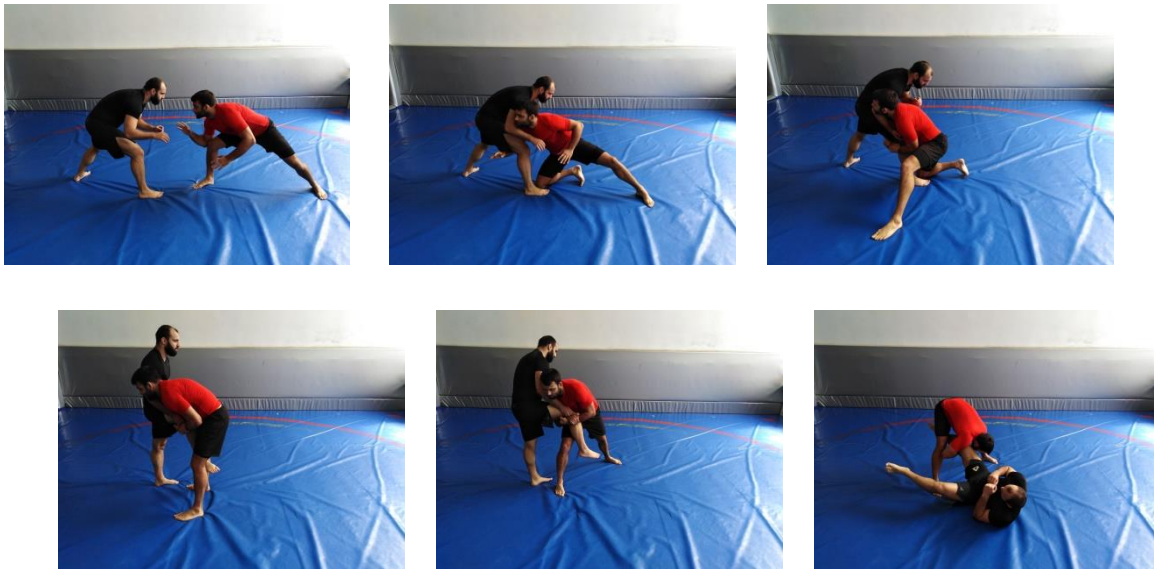
Prema autoru (Marić, J. 1990) u suvremenom slobodnom načinu hrvanja najraširenija je skupina zahvata s hvatovima ruku za partnerove noge. To su relativno jednostavni i dovoljno učinkoviti zahvati, koji za napadača nisu tako riskantni, a jednim te istim hvatom mogu se izvoditi vrlo različiti zahvati. Hvatovi za jednu nogu izvode se puno lakše nego hvatovi za obje noge, ali su ovi drugi učinkovitiji. Hvatovi za nogu ili obje noge izvode se pretklonom, padom u noge ili djelomičnim padom (spuštanjem s bliske ili poludistance na jedno ili oba koljena). Hvatovi za noge mogu se izvoditi za natkoljenice, u predjelu koljena i za potkoljenice, ili jednom rukom za natkoljenicu, a drugom za potkoljenicu.

1) Rušenje obuhvatom jedne noge glavom s vanjske strane

Opis tehnike:

U početnoj poziciji borci se nalaze u istoimenom desnom dijagonalnom stavu srednje visine na srednjoj udaljenosti. U prvoj fazi napadač se spušta na koljeno prednje (desne) noge unutar oslonačne površine partnera pokraj stopala partnerove prednje noge. Istodobno opruža desnu ruku u predručenje, hvatajući natkoljenicu partnerove prednje noge, i stražnjom

(lijevom) nogom izvodi korak prema naprijed, postavljajući stopalo na strunjaču bočno od stopala prednje partnerove noge. Zatim započinje druga faza tehnike. Napadač spaja obuhvat rukama dlanom na dlan te povlači partnerovu natkoljenicu sebi na prsa i pritom mu odvaja stopalo od strunjače, odnosno oduzima točku oslonca. Istodobno se podiže s koljena desne noge na stopalo. Sada se napadač nalazi u pretklonu, a glava mu je naslonjena uz bok partnerova trupa iznad kuka. Zatim započinje faza usmjerenog djelovanja sila, u kojoj napadač pivotira unatrag lijevom nogom dok je desna stajna te pritišće desnim ramenom na medijalnu stranu obuhvaćene natkoljenice i naglašava pretklon. Ako je tehnika pravilno izvedena, partner će biti srušen u smjeru oduzete točke oslonca. U fazi završnice borci se nalaze u neutralnoj otvorenoj poziciji (otvorenom gardu).



Slika 53. Rušenje obuhvatom jedne noge glavom s vanjske strane

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

a) Spuštanje na prednje koljeno iz srednjega dijagonalnog stava (korak preko koljena) (slika 54.)

– u ovoj metodičkoj vježbi bitno je paziti da borac pri spuštanju koljena na strunjaču ne izvodi zaklon trupom, nego da zadrži pretklon i ima tendenciju kretanja prema naprijed

– nakon spuštanja na koljeno, borac izvodi korak prema naprijed stražnjom nogom, čime stražnja noga postaje prednja

– simetrično izvođenje

b) Naizmjenično spuštanje na koljeno prednje noge pomoću ruku (povezivanje koraka preko koljena)

- borac se kreće po ravnoj zamišljenoj crti, izvodeći korake preko koljena
- olakšava si zadržavanje ravnoteže lateralnim postavljanjem dlanova na strunjaču pri svakom koraku
- postupno i u skladu s napretkom smanjuje oslanjanje na dlanove

c) Naizmjenično spuštanje na koljeno prednje noge bez pomoći ruku

- kao i prethodna vježba, ali borac drži laktove uz tijelo, ruke su pogrčene u lakatnom zglobu pod otprilike 90 stupnjeva i pasivne su tijekom kretanja
- u skladu s napretkom, borac se može početi kretati na ovaj način i u krug ili proizvoljno po strunjači, a ne samo po ravnoj crti

d) Spuštanje na prednje koljeno iz dijagonalnog stava uz imitaciju obuhvaćanja partnerove natkoljenice

- ruke se nalaze u predručenju te pri spuštanju koljena prema strunjači borac spaja hvat dlanovima te imitira napad na prednju nogu, povlačeći obuhvat sebi na prsa

e) Naizmjenično spuštanje na koljeno prednje noge uz imitaciju obuhvaćanja partnerove natkoljenice

- borac povezuje korake preko koljena te prilikom svakog koraka dovodi ruke iz predručenja do povlačenja obuhvata dlanovima na svoja prsa

2) Analitičko izvođenje – izvođenje samo prvih dviju faza tehnike (uchi komi)

- borci se nalaze u istoimenom dijagonalnom stavu
- napadač izvodi spuštanje na prednje koljeno i podizanje partnerove natkoljenice
- zaustavlja se u poziciji pretklona s partnerovom natkoljenicom na prsima
- simetrično izvođenje

3) Sintetičko izvođenje – izvođenje cijele tehnike s partnerom

– izvođenje cijele tehnike u mjestu

– nakon uspješnog izvođenja tehnike u mjestu, borci izvode tehniku iz kretanja (guranja, povlačenja, okivanja...)

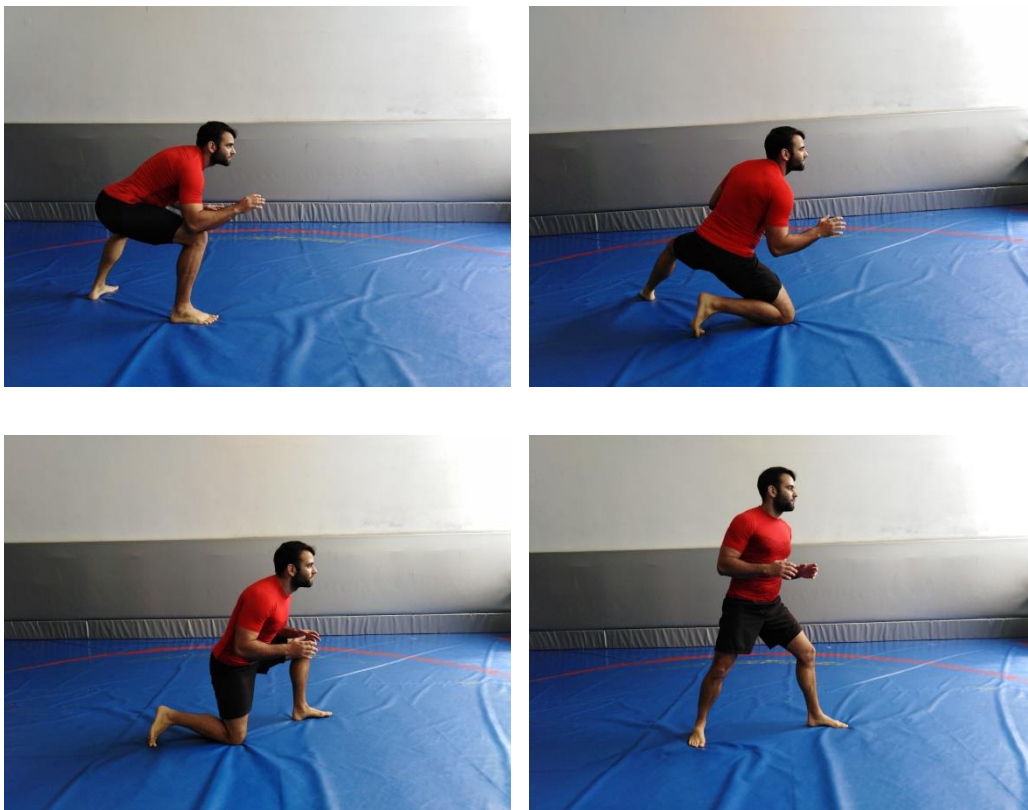
4) Mijenjanje otpora

5) Smjena partnera – izvođenje cijele tehnike s partnerima različitih morfoloških karakteristika (različitih visina i težina)

6) Kompleksno izvođenje – povezivanje cijele tehnike s poznatom tehnikom prolaska garda

7) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

8) Ostale metodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 54. Metodska vježba 1a (korak preko koljena)

Obrana: Partner najprije postavlja svoju desnu podlakticu preko desne strane napadačeva lica i njome odguruje napadačevu glavu prema gore i od sebe. Izvodi skok objema nogama unatrag, istodobno potiskujući kukove prema strunjači. Partner nastavlja potiskivati kukove unatrag i prema strunjači te odgurivati napadačevu glavu prema naprijed dok ne raskine njegov obuhvat.



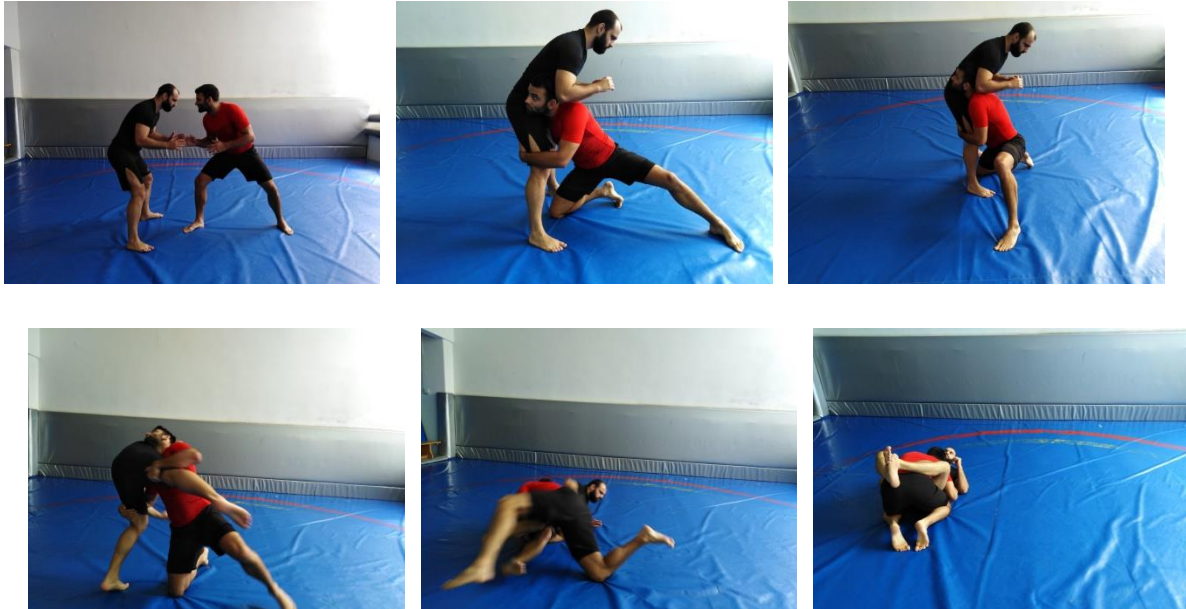
Slika 55. Obrana od rušenja obuhvatom jedne noge glavom s vanjske strane

2) Rušenje hvatom za obje noge

Opis tehnike:

Borci se nalaze u raznoimenom stavu tako da je napadač u dijagonalnom, a njegov partner u frontalnom stavu. Oba su borca u stavu srednje visine i na srednjoj distanci. U prvoj fazi tehnike ako je napadač u desnom dijagonalnom stavu, spušta se na koljeno desne noge blizu projekcije partnerova težišta tijela te pritom izvodi korak lijevom nogom, postavljajući stopalo lateralno od partnerove desne noge. Zatim u drugoj fazi lijevom rukom hvata pregib koljena desne partnerove noge, a desnom rukom hvata pregib lijevoga partnerova koljena. Glava se postavlja bočno na desni partnerov kuk. Sada započinje treća faza tehnike, u kojoj se partnera izbacuje iz ravnoteže istodobnim izvođenjem triju radnji: opružanjem lijeve noge,

guranjem partnerova trupa glavom i povlačenjem partnerovih nogu u suprotnu stranu od smjera guranja. U zadnjoj fazi tehnike završna je pozicija zatvorena neutralna pozicija (zatvoreni gard).



Slika 56. Rušenje hvatom za obje noge

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

a) Spuštanje na prednje koljeno sa širokim postavljanjem stražnje noge

– nakon spuštanja na prednje koljeno, korak stražnjom nogom ne izvodi se toliko prema naprijed kao u prošloj tehnici, nego više lateralno

– simetrično izvođenje

b) Imitacija cijele tehnike

– osobito se naglašava istodobno opružanje noge i povlačenje ruku u suprotnom smjeru

c) Izvođenje tehnike s trenažnom lutkom (slika 57.)

– borac je u blagom pretklonu i sam pridržava trenažnu lutku te tehniku izvodi u cijelosti

2) Sintetičko izvođenje – izvođenje cijele tehnike s partnerom

– tehnika se najprije izvodi u mjestu, a zatim i u kretanju

– iz različitih stavova, iz okivanja, izbacivanjem iz ravnoteže...

3) **Smjena partnera** – izvođenje cijele tehnike s partnerima različitih morfoloških karakteristika (različitih visina i težina)

4) **Kompleksno izvođenje** – povezivanje rušenja s poznatom tehnikom prolaska garda

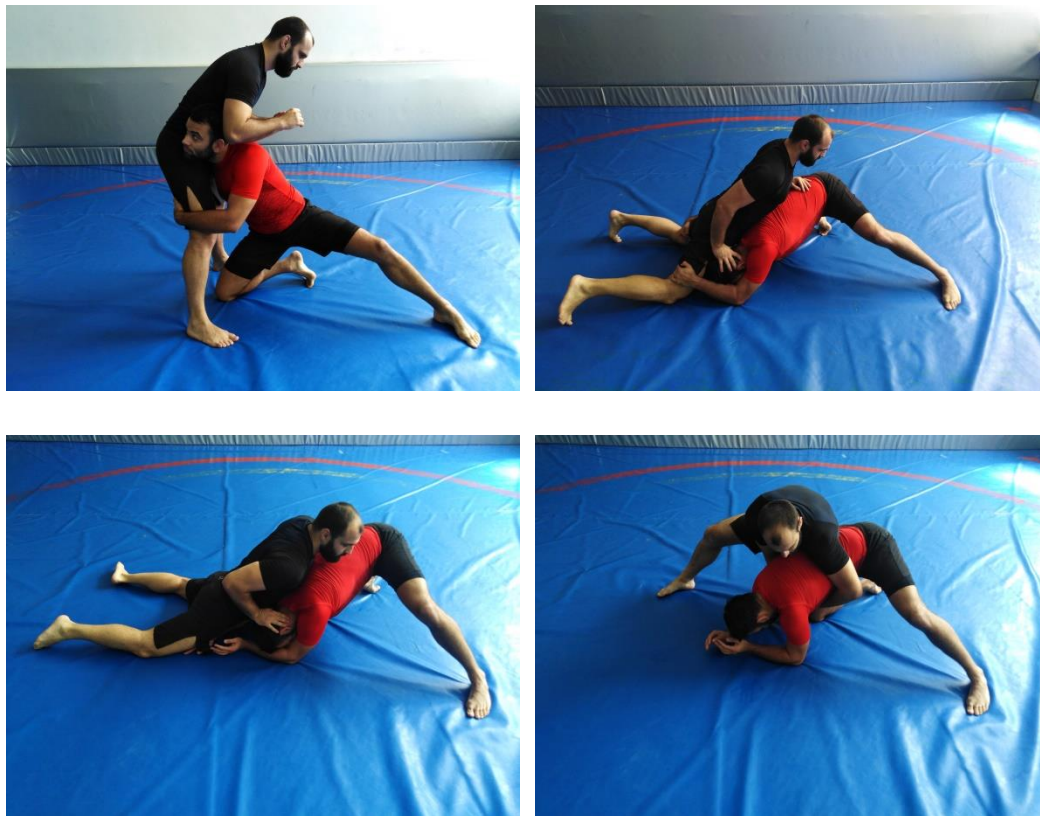
5) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike (randori)

6) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 57. Methodska vježba 1c (izvođenje tehnike s trenažnom lutkom)

Obrana: Partner se brani tako da najprije gura napadačev zatiljak od sebe. Izvodi skok objema nogama unatrag, istodobno potiskujući kukove prema strunjači. Dok potiskuje kukove prema strunjači, odguruje napadačev zatiljak dok ne raskine napadačev hvat desnom rukom za lijevu nogu. Zatim korakom lijevom nogom zaobilazi napadačevu desnu ruku i spaja obuhvat oko trupa.



Slika 58. Obrana od rušenja hvatom za obje noge

5.2.2. Dovođenja u parter

Prema autoru (Mihalj, M., 2020) tehnike koje pripadaju skupini dovođenja u parter, osim što su jedne od najčešće izvedenih hrvačkih tehnika u klasičnom i slobodnom načinu hrvanja, dio su i taktičke pripreme za više drugih skupina hrvačkih tehnika. Dovođenja u parter pripadaju skupini „malog faktora rizika“, jer ako njihova izvedba ne uspije, napadač može ostati u sigurnoj poziciji bez većih mogućnosti partnerova protunapada. Isto vrijedi i za hrvanje grappling načinom. Postoji više različitih tehnika dovođenja u parter, od kojih je dovođenje preko ruke jedno od najčešćih.

1) Dovođenje u parter preko ruke

Opis tehnike:

Borci se nalaze u desnom dijagonalnom visokom borbenom položaju. U prvoj fazi tehnike napadač hvata partnera lijevom rukom za zglob šake, a desnom za nadlakticu desne ruke odozdo. Iz tog položaja započinje druga faza tehnike, u kojoj napadač čini snažni povlak (trzaj) za ruku naprijed dolje udesno kako bi partnera izbacio iz ravnoteže i primorao ga da stupi naprijed lijevom nogom (trzaj za ruku potpomognut je tjelesnom težinom kada se istodobno s trzajem radi zaklon trupom) tako da se postavi bokom prema napadaču. U trećoj fazi napadač se istodobno okreće udesno, lijevu nogu postavlja odmah iza desne partnerove noge i na nju prenosi težinu, otpušta zglob šake lijevom rukom i zahvaća trup u visini pojasa. Napadač kontinuirano vuče partnera za desnu ruku dolje i udesno, a lijevom rukom vuče ga za trup, premješta desnu nogu zamahom udesno i rotacijom dovodi partnera u parterni položaj (faza završnice) (Mihalj, M., 2020).



Slika 59. Dovođenje u parter preko ruke

Metodske vježbe:

Isti autor (Mihalj, M., 2020) navodi sljedeće methodske vježbe za učenje tehnika dovođenja u parter:

1) Imitacijska sredstva

- a) dovođenje u parter bez partnera (imitacija tehnike)
- b) dovođenje u parter uz primjenu trenažne lutke
- c) dovođenje u parter uz primjenu guma

2) Smjena partnera

- a) dovođenje u parter s nižim partnerom
- b) dovođenje u parter s višim partnerom

3) Mijenjanje otpora

- a) dovođenje u parter s otporom partnera

4) Simetrično izvođenje

- a) dovođenje u parter na nedominantnu stranu

5) Pomaganje i mijenjanje otpora

- a) dovođenje u parter uz pružanje otpora trenera (slika 60.)

6) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 60. Methodska vježba 5a (dovođenje u parter uz pružanje otpora trenera)

Obrana: U trenutku kada napadač zakorači iza partnera, partner gura svoje kukove naprijed, dalje od napadača. Zatim se rotira na stopalu lijeve noge unatrag i udesno te radi velik korak unatrag desnom nogom. Lijevom rukom kontrolira zapešće napadačeve lijeve ruke, a desnom rukom hvata njegov trup u visini lopatica.



Slika 61. Obrana od dovođenja u parter preko ruke

5.2.3. Bočna bacanja

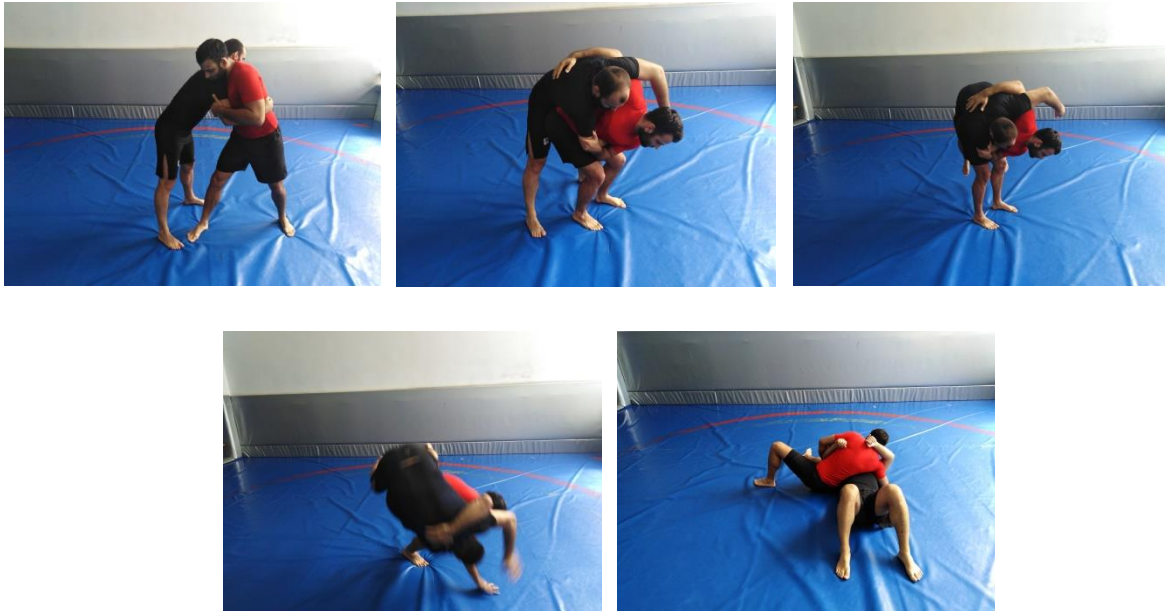
Bočna su bacanja tehnike bacanja koje se izvode postavljanjem kukova kao uporišta preko kojega se baca partnera. Postoje razne tehnike bočnih bacanja hvatovima i obuhvatima za različite dijelove tijela. Jedno od najčešće korištenih bočnih bacanja je bočno bacanje hvatom ruke i trupa.

1) Bočno bacanje hvatom ruke i trupa

Opis tehnike:

Prema autoru (Marić, J., 1985) bočno bacanje hvatom ruke i trupa opisano je na sljedeći način. U prvoj fazi tehnike, napadač iz desnog borbenog položaja svojom lijevom rukom hvata partnerovu desnu ruku iznad lakta odozgo ili odozdo, a desnom rukom ispod lijeve ruke protivnika za trup u visini lopatice. U drugoj fazi tehnike napadač istodobno radi okret na prstima desne noge ulijevo, prinoseći lijevu nogu iza desne, usporedno s desnom, i dolazi u počučanj, kuk okreće i postavlja partnerov desni kuk, okreće glavu ulijevo i povlači lijevom rukom partnerovu desnu ruku na sebe. Sada započinje treća faza tehnike, u kojoj nakon završenog okreta napadač i dalje vuče partnera za desnu ruku na sebe i svojom

relaksiranom desnom rukom snažnim povlakom za trup naprijed dolje, s istodobnim opružanjem nogu i pretklonom glave i trupa naprijed i ulijevo, baca partnera na strunjaču. U fazi završnice napadač kontrolira partnera u poziciji bočne kontrole.



Slika 62. Bočno bacanje hvatom ruke i trupa

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) ulasci u bacanje bez partnera (tendoku rensu)
- b) ulasci u bacanje bez partnera uz dodatno opterećenje gumama (slika 63.)
- c) izvođenje tehnike s trenaznom lutkom (slika 64.)

2) Analitičko izvođenje

- a) ulasci u bacanja s partnerom (uchi komi)
- b) ulasci u bacanje s podizanjem partnera (pushi gari)

3) Pomaganje – trener pomaže pri izvođenju tehnike (slika 65.)

4) Kombinirano analitičko i sintetičko izvođenje – nakon više uzastopnih ponavljanja uchi komija ili pushi garija, zadnje ponavljanje izvodi se u cijelosti (kake ai s primjenom i bez primjene debele strunjače)

5) Sintetičko izvođenje – s primjenom i bez primjene debele strunjače

6) Pomoć kvalitetnijega borca u situacijskoj primjeni tehnike – sute geiko

7) Izmjena borbe – situacijska primjena tehnike (randori)

8) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 63. Methodska vježba 1b (imitacija tehnike uz pomoć guma) Slika 64. Methodska vježba 1c (imitacija tehnike uz pomoć trenažne lutke)



Slika 65. Methodska vježba 3 (trener pomaže pri izvođenju tehnike)

Obrana: U trenutku kada napadač radi okret, partner napravi pretkorak svojom desnom nogom ispred partnerove desne noge te hvat ruke i trupa (Marić, J., 1985).



Slika 66. Obrana od bočnog bacanja hvatom ruke i trupa

5.2.4. Leteći zahvati

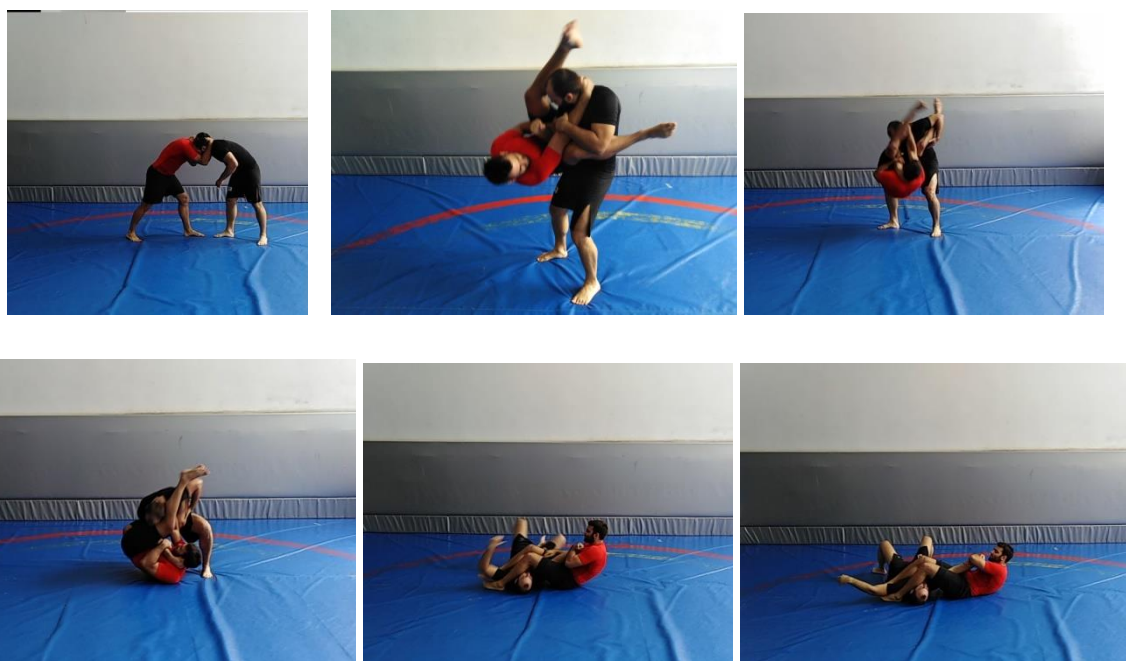
Kao što je već spomenuto, leteći zahvati sadržavaju fazu leta i njima se izravno dolazi u poziciju tjeranja partnera na predaju bez prethodnog prolaza neutralne pozicije i kontrole u dominantnoj poziciji. Najčešći i najučinkovitiji leteći zahvat je leteća ravna poluga na laktu.

1) Leteća ravna poluga na laktu

Opis tehnike:

Borci stoje u raznoimenom lijevom i desnom dijagonalnom stavu. U prvoj fazi tehnike napadač drži desnom rukom stražnji dio vrata svojega partnera, isto tako i partner napadača. Svojom lijevom rukom napadač hvata partnerovu lijevu podlakticu. Sada započinje druga faza

tehnike, u kojoj je zamašna noga desna, a napadač prednoženjem podiže desnu nogu dok potkoljenica ne dođe pod desni partnerov pazuh te se u tom trenutku odražava lijevom nogom, čime započinje treće faza, odnosno faza leta. Tijekom leta povlači partnera rukama prema strunjači te odraznom nogom izvodi zamah visoko preko partnerove glave. Napadač ostvaruje kontakt sa strunjačom najprije lopaticama – tada je već povukao partnera u izražen pretklon – te svojom stražnjom stranom natkoljenica gura partnera tako da on pada leđima na strunjaču. Sila inercije djeluje tako da napadač dolazi u uspravan sjed u poziciju ravne poluge na laktu. U fazi završnice objema rukama hvata partnerovo zapešće i legne leđima na strunjaču, nakon čega može primijeniti nasuprotne sile koje tjeraju partnera na predaju.



Slika 67. Leteća ravna poluga na laktu

Metodske vježbe:

1) Imitacijska sredstva

- a) izvođenje ravne poluge na laktu iz zatvorene neutralne pozicije
- b) oba su borca u poziciji kleka i drže se međusobno za vrat i podlakticu; napadač sjeda i povlači partnera unatrag, nakon čega izvodi ravnu polugu na laktu
- c) oba su borca u frontalnom stavu i drže se međusobno za vrat i podlakticu; napadač sjeda i povlači partnera unatrag, nakon čega izvodi ravnu polugu na laktu
- d) partner zauzima frontalni stav, a napadač lijevi dijagonalni; napadač sjeda i povlači partnera unatrag, nakon čega izvodi ravnu polugu na laktu

e) partner zauzima frontalni stav, a napadač stoji na desnoj nozi, s lijevom nogom u prednoženju bočno od partnera; napadač sjeda i povlači partnera unatrag, nakon čega izvodi ravnu polugu na laktu

2) Sintetičko izvođenje

a) partner pridržava napadačevu nogu pokraj svojega trupa; tehnika se izvodi na debeloj strunjači (slika 68.)

b) oba hrvača stoje na debeloj strunjači; tehnika se izvodi u cijelosti

c) izvođenje tehnike u cijelosti bez debele strunjače

3) **Smjena partnera** – izvođenje tehnike u cijelosti na partnerima različitih morfoloških karakteristika

4) **Izmjena borbe** – situacijska primjena tehnike (randori)

5) Ostale methodske vježbe i postupci učenja koje navode autori (Petrov, R., 1977), (Sertić, H., i Segedi, I., 2013) na temelju individualnih potreba polaznika obuke osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom.



Slika 68. Methodska vježba 2a (izvođenje tehnike uz partnerovu asistenciju na debeloj strunjači)

6. Zabranjeni zahvati

U hrvanju grappling načinom zabranjene su poluge na vratnoj kralježnici zbog mogućih vrlo ozbiljnih i trajnih ozljeda. Iznimno je važno naučiti borce, pogotovo one mlađeg uzrasta, tim tehnikama kako bi razumjeli način na koji funkcioniraju te uspješno izbjegli situacije u kojima može doći do ozbiljnih ozljeda.

1) Poluga na vrat rotacijom glave

Opis tehnike:

Početa pozicija je pozicija stražnje kontrole. Napadač svoju desnu podlakticu stavlja preko desne strane partnerova lica. Spaja obuhvat dlanom na dlan i zatim lijevom rukom povlači obuhvat u lijevo i prema sebi. Kada zarotira partnerovu glavu u lijevo oko uzdužne osi za 90 stupnjeva, lijevu podlakticu postavlja na lijevu partnerovu lopaticu. Napadač istodobno djeluje nasuprotnim silama: jedna sila očituje se povlačenjem obuhvata prema sebi, a druga guranjem podlakticom partnerova ramena od sebe. Da bi spriječio daljnju rotaciju glave oko uzdužne osi, partner je prisiljen na predaju.

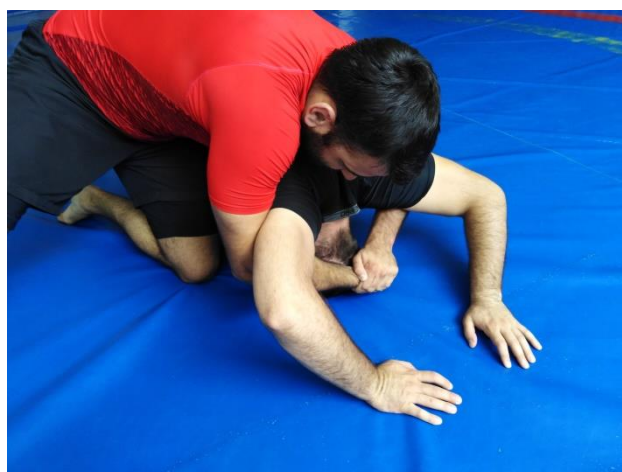
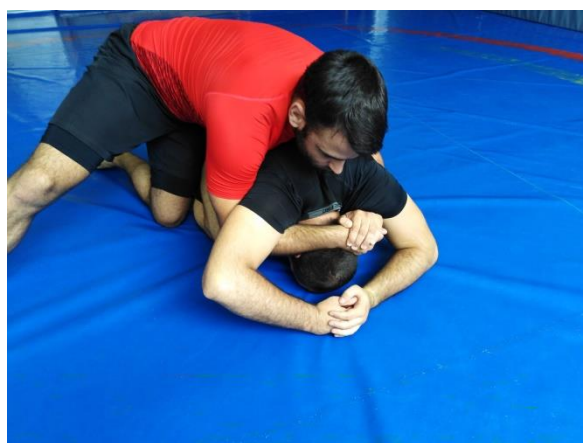
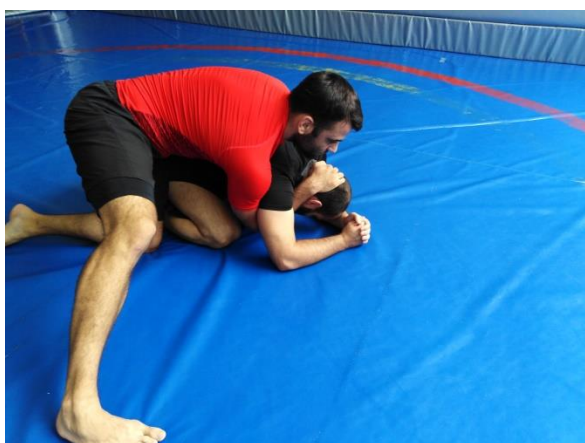


Slika 69. Poluga na vrat rotacijom glave

2) Poluga na vrat dvostrukim Nelsonom (*full Nelson*)

Opis tehnike:

Polunelson je tehnika koja se najčešće koristi kao tehnika prevrtanja, a ostvaruje se hvatom za partnerov zatiljak tako da se ruka provuče ispod njegova pazuha. Kada napadač istodobno s obje strane provuče svoje ruke i spoji obuhvat na partnerovu zatiljku, tada je to dvostruki Nelson (*full Nelson*). Dvostrukim Nelsonom dovodi se partnerova glava u pretjerani pretklon i može se stvoriti iznimno velik pritisak na vratnu kralježnicu, stoga je ta tehnika zabranjena.



Slika 70. Poluga na vrat dvostrukim Nelsonom

7. Zaključak

Hrvanje grappling načinom obuhvaća iznimno velik broj različitih tehnika, međutim postoje određene tehnike koje se mogu nazvati osnovnima jer su najčešće korišteni i najučinkovitiji zahvati koji dovode do prednosti, odnosno do pobjede u grappling borbi. Kvalitetno naučeni osnovni zahvati temelj su za pravilan razvoj tehničko-taktičkih sposobnosti grappling hrvača i za učenje naprednih tehničko-taktičkih elemenata koji se rjeđe primjenjuju u borbi. Budući da je hrvanje grappling načinom najmlađa službena hrvačka disciplina, malo je stručne literature koja opisuje metodiku učenja tehnika hrvanja tim načinom. Međutim, hrvanje grappling načinom sastoji se od istih ili vrlo sličnih kretnih struktura koje nalazimo u drugim hrvačkim sportovima. Metodika mora pružiti jasne odgovore na sva važna pitanja koja se odnose na konstrukciju trenažnih operatora kao stimulansa, tj. podražaja koji utječu na promjene stanja sportaša. Ona uspostavlja skup znanstveno i stručno utemeljenih informacija nužnih za programiranje trenažnoga procesa. Razvijena metodika učenja tehnika hrvanja i juda treba biti polazišna točka u usvajanju i usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata u hrvanju grappling načinom. Ovim se radom doprinosi radu trenera i sportaša različitih borilačkih sportova, ali i radu vojnih, policijskih i zaštitarskih službi. U njemu su opisane i hijerarhijski poredane methodske vježbe i postupci učenja osnovnih tehnika hrvanja grappling načinom. Opisano je 16 tehnika te njima pripadajuće methodske vježbe, a istim ili sličnim postupcima učenja može se pristupiti i usvajanju i usavršavanju naprednijih tehnika.

8. Literatura

1. Dokmanac, M. (2005). Pripremna i osnovna škola rvanja. Beograd: Mr. Milorad
2. Klarić, Z., Mošet, T., i Baić, M. (n. d.). Osnovne grappling tehnike. Zagreb: (n. p.)
3. Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Zagreb: Kugler d.o.o.
4. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina
5. Marić, J. (1990.). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
6. Marić, J., Baić, M., i Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Zagreb: Kineziološki fakultet
7. Mičuda, T. (2014). Metodika ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja. (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet
8. Mihalj, M. (2020). Metodika obučavanja hrvačkih tehnika dovođenja u parter. (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet
9. Milanović, D. (2014). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet
10. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Gopal d.o.o.
11. Petrov, R., (1977). Svobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura
12. Poljak, V. (1991). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga
13. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet
14. Sertić, H. i Segedi, I. (2013). Judo osnove. Zagreb: Gopal d.o.o.
15. United world wrestling [UWW] (2021). Preuzeto 15.7.2021. s
https://uww.org/sites/default/files/2021-01/210122_gp_regulations_en_0.pdf
16. United world wrestling [UWW] (2021). Preuzeto 15.7.2021. s
<https://uww.org/disciplines>
17. Valečić, I. (2015). Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja. (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet