

# Povijest ninjutsua u Hrvatskoj

---

**Nagy, Igor**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*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:117:835337>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*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 visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Igor Nagy

**POVIJEST NINJUTSUA U**  
**HRVATSKOJ**  
(diplomski rad)

Mentor:

*prof. dr. sc. Hrvoje Sertić*

Zagreb, ožujak 2015.

## POVIJEST NINJUTSUA U HRVATSKOJ

Glavni je cilj ovoga rada opisati razvoj ninjutsua u Hrvatskoj od njegovih početaka do danas te prikazati razvoj treninga ninjutsua i njegovu postepenu prilagodbu suvremenim uvjetima.

Bujinkan ninjutsu u Hrvatskoj se vježba od 1986. godine, no tek je 1993. godine osnovan prvi klub koji je nosio ime „Bujinkan shinobi dojo“. Kasnije je preimenovan te se danas zove „Bujinkan seishin dojo“. Od samih početaka do danas tehnike i načini treniranja mijenjali su se – od vježbanja čistih osnova i tradicionalnih načina borbe do prilagodbe istih tehnika današnjim potrebama samoobrane i preživljavanja.

Ključne riječi: ninjutsu, Hrvatska, samoobrana, Bujinkan seishin dojo.

## HISTORY OF NINJUTSU IN CROATIA

The main goal of the present thesis is to describe the development of Ninjutsu in Croatia, from it's beginnings untill today, development of training and it's adaption to today's conditions. Bujinkan Ninjutsu is practiced in Croatia since 1986., but the first Club was established in 1993., called „Bujinkan Shinobi Dojo“, later renamed and today called „Bujinkan Seishin Dojo“. From the start untill today, techniques and training methods were changed, from practicing basic forms and traditional ways of fighting, to adapting the same techniques for today's needs of self-defense and survival.

Key words: Ninjutsu, Croatia, Self-defense, Bujinkan Seishin Dojo.

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. POVIJEST NINJUTSUA.....	4
3. ŠTO JE NINJUTSU?.....	6
4. STRUKTURALNA ANALIZA.....	8
4.1. STAVOVI (KAMAE).....	8
4. 2. KOLUTOVI (KAITEN).....	10
4. 3. PADOVI (UKEMI).....	11
4. 4. UDARAČKE POVRŠINE (HIKEN JUROPPO).....	13
5. FORME (SANSWIN NO KATA).....	16
6. KIHON HAPPO (OSAM OSNOVNIH TEHNIKA).....	20
7. HIPOTETSKA JEDNADŽBA SPECIFIKACIJE U NINJUTSUU.....	22
8. POVIJEST NINJUTSUA U HRVATSKOJ.....	23
9. BUJINKAN SEISHIN DOJO <i>ZAGREB</i> .....	28
9.1. PRIMJER TRENINGA U BUJINKAN SEISHIN DOJOU <i>ZAGREB</i> .....	31
10. SEMINARI U ORGANIZACIJI BSD-a <i>ZAGREB</i> .....	38
11. ZAKLJUČAK.....	41
12. LITERATURA.....	43

## 1. U V O D

Iako je ninjutsu stara, drevna, vještina koja se u Japanu vježba već više stoljeća, u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, ona je poznata tek od 1970-ih godina. U Hrvatskoj se ninjutsu vježba od 1993. godine kada je osnovan prvi službeni ninjutsu klub, Bujinkan Seishin Dojo. Pioniri ove vještine u Hrvatskoj svakako su Dean Rostohar i Davor Gašparović, danas *shihani* (veliki učitelji, veliki majstori) ove vještine. Od početka vježbanja ninjutsua u Hrvatskoj mnogo se toga mijenjalo, od članova kluba do načina treniranja i pristupa radu. Nakon samog osnivanja kluba trening je bio usmjeren prema tradicionalnom načinu vježbanja dok je danas prilagođen zahtjevima samoobrane i preživljavanja u današnje vrijeme u zapadnome svijetu, a ne zahtjevima opstanka u srednjovjekovnom Japanu.

Također se mijenjao i pristup dodjele zvanja (stupnjeva) učenicima i majstorima, stoga je danas pristup vrednovanja učenika u dojou sistematiziran i vrlo precizan. Jedna od rijetkih stvari koja se tijekom godina nije mijenjala jest lokacija dojoa. Dojo se od osnivanja do danas nalazi u dvorani Osnovne škole Silvija Strahimira Kranjčevića u Bogišićevoj 13, iako se, zbog potreba treninga, posljednjih nekoliko godina traži odgovarajući klupski prostor koji bi bio uređen po posebnim standardima.

## 2. POVIJEST NINJUTSUA U SVIJETU

O povijesti ninjutsua znalo se malo i gotovo ništa izvan Japana, pa čak i u samom Japanu, sve do 1970-ih, kada je *soke* (poglavar familije, nositelj tradicije) dr. Masaaki Hatsumi odlučio otvoriti ovu vještinu svijetu.

Masaaki Hatsumi rođen je kao Hatsumi Yoshiaki u gradu Noda-shi u oblasti Shiba-Ken, 2. prosinca 1931. godine. Tijekom kasnijega života promijenio je ime u Masaaki Hatsumi. Do svoje 26. godine, kada se prvi put susreće s ninjutsuom, vježbao je mnoge druge borilačke i ratničke vještine koje su mu pomogle, kako sam kaže, u njegovu putovanju u Budou. Vježbao je boks, kendo te neke škole ju-jutsua kao i judo, u kojemu postiže četvrti stupanj crnoga pojasa (4. dan) te podučava judu američke vojnike u bazi Yokote. S 26 godina upoznaje svog budućeg učitelja Toshitsugua Takamatsua, zvanog *Moko no Tora* (Mongolski tigar) zbog svojih obračuna sa svakime tko je htio podvrgnuti ispitu

njegovu vještinu. Nikada nije izgubio niti jedan meč, s tim da je sudjelovao u 12 borba na život i smrt te u 7 takmičarskih mečeva.

Hatsumi je tijekom 15 godina putovao po 15 sati preko otoka Honshua da bi trenirao s Takamatsuom. Kada je položio takozvani *Saaki* test (test ubilačke namjere), Takamatsu je dodijelio Hatsumiju *Menkyo Kaiden* (majstorsku licencu) za 9 škola borilačkih i ratničkih vještina. Godinu dana nakon toga Takamatsu umire u 85. godini života, no prije smrti određuje Hatsumija kao novog *sokea* 9 škola, koje su: *Togakure Ryu Ninpo Happo Hiken*, 34 *Soke*; *Gyokko Ryu Koshijutsu*, 28. *Soke*; *Kukishinden Ryu Taijutsu Happo Hiken*, 28. *Soke*; *Shindenfudo Ryu Dakentaijutsu*, 26. *Soke*; *Gyokushin Ryu Ninpo Happo Hiken*, 21. *Soke*; *Koto Ryu Koppojutsu*, 18. *Soke*; *Takagi Yoshin Ryu Jutaijutsu*, 17. *Soke*; *Gikan Ryu Koppojutsu*, 15. *Soke* i *Kumogakure Ryu Ninpo Happo Hiken*, 14. *Soke*.

Tradicionalno, svaka je škola imala svoga *sokea*, no kako je Takamatsu tijekom godina prikupio *Menkyo Kaiden* ovih 9 škola od svojih učitelja, Hatsumi je postao nositelj tradicije svih škola. Nakon Takamatsuove smrti, Hatsumi udružuje svih 9 škola u jednu organizaciju koju naziva *Bujinkan Dojo*, u prijevodu *Škola gdje vježba božanski ratnik*, u čast Toshitsuguu Takamatsuu. Danas je Bujinkan organizacija s mnogim školama u svijetu te je ninjutsu dostupan svima – i za vježbanje i za proučavanje.

Masaaki Hatsumi u Japanu se smatra nacionalnim blagom te je poznat kao jedan od najvećih majstora borilačkih i ratničkih vještina današnjice.

Odlikovao ga je japanski car, a zanimljivo je da je i jedini praktičar borilačkih vještina na svijetu kojega je odlikovao papa Ivan Pavao II.

Podučavao je na mnogim seminarima diljem svijeta, a uz to je i doktor osteopatije te ima počasni doktorat prirodnih znanosti Američkog sveučilišta, počasni doktorat Instituta za elektronička istraživanja na Sveučilištu grada Washingtona te počasni doktorat Manchesterske škole za osteopatiju.

Također je slikar Nihonga (japanski stil slikanja) te je imao izložbe u Ginzi-Nagai galeriji.

Jedan od prvih ne-japanskih učenika Hatsumija *Sokea* bio je Stephen K. Hayes te bi se moglo reći da s njim počine otvaranje ninjutsua zapadnome svijetu. Stephen K. Hayes je, nakon godina vježbanja kod Hatsumija, osnovao svoju organizaciju nazvanu *To-Shin Do*. Ta organizacija još uvijek postoji i Stephen K. Hayes u njoj podučava ninjutsu u SAD-u (u Daytonu, u Ohiju).

Nakon otvaranja ninjutsua zapadu, Hatsumi *soke* počinje održavati seminare diljem svijeta te mnogi zainteresirani pojedinci dobivaju priliku vježbati ovu vještinu. Tako i Dean Rostohar, tada mladi praktičar drugih borilačkih vještina iz Hrvatske, dolazi u doticaj s ninjutsuom.

### 3. ŠTO JE NINJUTSU?

U mnogim legendama staroga Japana ninje su opisani kao tihi i nepredvidljivi ubojice sposobni probiti se u bilo koju utvrdu, trčati po drveću i nestati u noći. Također su im pridavane različite natprirodne sposobnosti. No istina je da su ninje prije bili preteča današnjih specijalnih postrojbi, nego demoni kakvima su ih opisivali. Skrivena oružja, neobična i nepredvidljiva taktika te crni kostimi od ninja su učinili *natprirodne* ljude, no kada bolje pogledamo, specijalne postrojbe današnjice izgledaju gotovo identično te se služe sličnim taktikama, ali, naravno, prilagođenima današnjem načinu borbe, današnjemu oružju i opremi.

Svaka škola ninjutsua sastojala se od različitih nivoa treninga te različitih vrsta tehnika. Oni se u današnjem Bujinkanu u osnovi dijele na sljedeće:

#### 1. taijutsu – vještina upotrebe tijela (vještina goloruke borbe)

- taihen jutsu (vještina kolutova i padanja)
- jutai jutsu (vještina bacanja, gušenja i poluga)
- dakentai jutsu (vještina udaranja) koja se dijeli na  
koshi jutsu (udaranje u mišiće i živce) i  
koppo jutsu (udaranje u kosti)

#### 2. uporaba oružja (npr. ken jutsu – vještina upotrebe mača)

(Budući da su se ninje koristile širokim asortimanom oružja, ne navodim svaki „jutsu“, nego samo one najznačajnije.)

- ken jutsu (vještina upotrebe mača)
- bo jutsu (borba štapom/ štapovima)
- tanto jutsu (vještina borbe nožem)
- shuriken jutsu (tehnikе bacanja oštrica)
- so ili yari jutsu (vještina borbe kopljem).

U Bujinkan Seishin Dojou u Zagrebu učenici se dijele na početnu grupu, naprednu grupu te majstore (senseije). Stupnjevanje učenika izgleda ovako: 10. i 9. *kyu* (učenički stupanj) – bijeli pojas, početna grupa; 8. – 1. *kyu* – zeleni ili crveni pojas (zeleni za muške polaznike, crveni za ženske), napredna grupa; sensei (majstori) – 1. – 10. dan (majstorski stupanj) – crni pojas.



Slika 1. Majstori BSD-a Zagreb sa shihanima Rostoharom i Gašparovićem 2014. godine.

U početnoj grupi učenik provodi otprilike godinu dana (najmanje) kako bi svladao osnovni program koji mu omogućava prijavu za polaganje za 8. *kyu* i prelazak u naprednu grupu. Program početne grupe sastoji se od osnova goloruke borbe, dakle bez oružja. Ovdje ću navesti najbitnije osnovne tehnike koje početnik mora svladati za prelazak u naprednu grupu, kako bi čitatelj ovoga rada stekao barem osnovnu sliku o treningu ninjutsua.

Podjela osnovnih tehnika je sljedeća:

- stavovi (*kamae*)
- kolutovi (*kaiten*)
- padovi (*ukemi*)
- udaračke površine (*hiken juroppo*)
- forme iz cjeline *sanshin no kata* (*kate*)
- osam osnovnih tehnika (*kihon happo*).



## 4. STRUKTURALNA ANALIZA

### 4. 1. STAVOVI (KAMAE)

Stavove u ninjutsuu u osnovi dijelimo na napadačke, obrambene, očekujuće te pozdravne. Pošto se u Bujinkanu podučava 9 različitih ratničkih škola, svaka od njih imala je svoje karakteristične stavove. U većini škola stavovi su se zvali isto, no bili su prilagođeni načinu borbe pojedine škole, dok su postojali i stavovi za borbu karakteristični samo za jednu školu. Ovdje ću opisati nekoliko najbitnijih.

- Ichimonji no kamae (obrambeni stav)

Ichimonji no kamae spada u obrambene stavove. Raspored težine iznosi otprilike 70 % težine na stražnjoj i 30 % na prednjoj nozi. Prednja ruka je gotovo sasvim ispružena, dok je zadnja ruka svijena u laktu i smještena ukoso preko tijela do ramena prednje ruke. Iz ovoga je stava moguće brzo blokirati udarce i kretati se, no isto tako i prijeći u brz i neočekivan protunapad.



Slika 2. Ichimonji no kamae.

- Hira ichimonji no kamae (negdje samo hira no kamae, očekujući stav)

Hira ichimonji no kamae spada u očekujuće stavove te mu je cilj od sebe načiniti što veću metu u očekivanju napada, kako bi se, kad napad započne, meta naglo smanjila i kako bismo na taj način zbunili protivnika. Noge su blago raširene, raspored težine je po 50 % na svakoj nozi, ruke su raširene bočno od tijela u visini glave. U tom položaju protivniku koji napada ili baca projektil na nas izgledamo veći nego što jesmo i kao da nas je nemoguće promašiti. No u trenutku se, promjenom stava ili izmicanjem, možemo smanjiti na što manju metu i na taj način zbuniti protivnika i izbjeći napad.



Slika 3. Hira ichimonji no kamae.

- Jumonji no kamae (napadački stav)

Jumonji no kamae karakterističan je napadački stav. Težina je podjednako raspoređena na obje noge koje su blago raširene i povijene u koljenu. Noge mogu biti postavljene paralelno, no češće se iskoračuje jednom unaprijed. Ruke su postavljene otprilike u visini prsa i prekrizene te su šake stisnute u *boshi-ken* (objašnjeno kasnije pod *Udaračke površine*).

Iz ovoga stava moguće je brzo napasti objema rukama, blokirati udarce i izmaknuti se te također udarati nogama.



Slika 4. Jumonji no kamae.

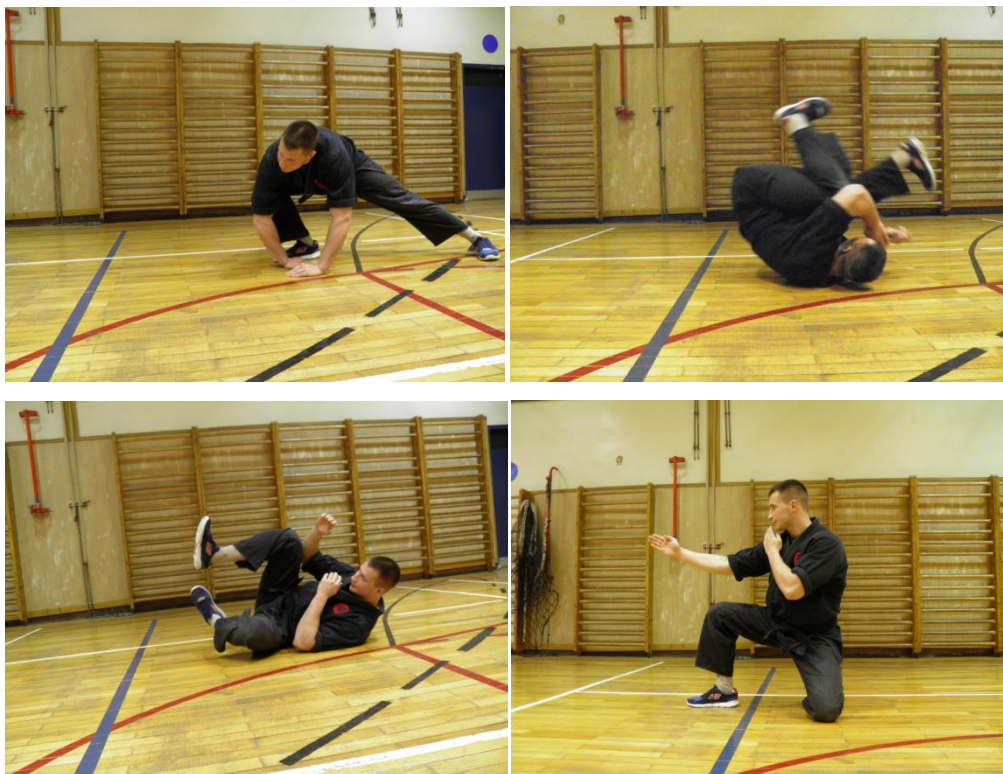
#### 4. 2. KOLUTOVI (KAITEN)

U ninjutsuu se kolutovi koriste za različite svrhe – od izbjegavanja napada, preskakanja prepreka (leteći kolutovi), smanjivanja ili povećavanja udaljenosti u borbi te čak i za napad na protivnika. Od širokoga spektra kolutova, najosnovniji i najčešće korišten jest kolut unaprijed (zenpo kaiten) koji ću podrobnije opisati.

- Zempo kaiten (kolut naprijed)

Kao i kod ostalih kolutova, praktičar ninjutsua trebao bi *zenpo kaiten* moći izvesti iz bilo kojega stava i položaja u kojemu se nalazi. No u početku se najčešće uči iz *ichimonji no kamaea*. Stojeći u *ichimonji no kamaeu*, prebacujemo težinu na prednju nogu te se spuštamo prema podu postavljajući ruke s unutarnje strane prednje noge. Ako stojimo desnom nogom naprijed, desna ruka okreće se u smjeru kretanja (u ovom slučaju prema naprijed) te zakrećemo rame i lakat prednje ruke u tom

smjeru. Trudeći se zadržati pogled prema naprijed što je dulje moguće, odgurujemo se nogama te prebacujemo preko dlana, lakta i zatim ramena prednje ruke. Zatim prelazimo dijagonalno preko leđa do suprotnoga kuka te se dočekujemo u *sankaku no kamae*, što znači *trokut*. U ovome slučaju to znači da završavamo na lijevome koljenu i prstima lijeve noge te na stopalu desne. Ruke su cijelo vrijeme ispred tijela te se trudimo vratiti pogled prema naprijed što je prije moguće.



Slike 5., 6., 7. i 8. Zempo kaiten.

#### 4. 3. PADOVI (UKEMI)

Kao i kolutovi, i padovi u ninjutsuu imaju različitu primjenu. Prva i osnovna je sigurno pasti i ne ozlijediti se nakon protivnikova bacanja, no s pomoću njih također, kao i s pomoću kolutova, možemo protivnika i napadati ili se protivniku izmicati. Dva najbitnija pada u ninjutsuu su *mae mawari ukemi* (pad naprijed preko ramena) i *mae ukemi* (pad naprijed na podlaktice).

- Mae mawari ukemi (pad naprijed preko ramena)

U osnovi se *mae ukemi* uči također iz *ichimonji no kamaea*. Razlika između *zenpo kaitena* i *mae mawari ukemija* jest u tome što se *mae mawari ukemi* izvodi iz više pozicije, dakle, ne spuštamo se što je bliže moguće podu. Iz *ichimonji no kamaea* zamahujemo ovaj put zadnjom rukom te se u zraku okrećemo u polusalto i padamo na bok, s jednom nogom ispruženom, a drugom skvrčenom tako da su u kontaktu s podlogom samo jastučići prstiju. Jedna ruka služi za amortizaciju pada i nalazi se pod otprilike 45 stupnjeva u odnosu na tijelo, dok druga stoji uz tijelo i štiti ga od drugih mogućih napada.



Slike 9., 10., 11. i 12. Mae mawari ukemi.

- Mae ukemi (pad naprijed na podlaktice)

Za razliku od *mae mawari ukemija* i *zempo kaitena*, pad na podlaktice izvodi se iz paralelnoga stava nogu u širini kukova i ruku opuštenih niz tijelo (*shizen no kamae*, prirodni stav). Iz toga se položaja puštamo naprijed te postavljamo podlaktice i dlanove ispred tijela tako da tvore trokut. Padamo na takav način da su samo dlanovi i podlaktice te jastučići prstiju stopala u doticaju s podom, a kukovi su čvrsto u zraku te glavu okrećemo lijevo ili desno, ili podižemo bradu gore i gledamo prema naprijed kako bismo i dalje bili svjesni svoje okoline.



Slike 13. i 14. Mae ukemi.

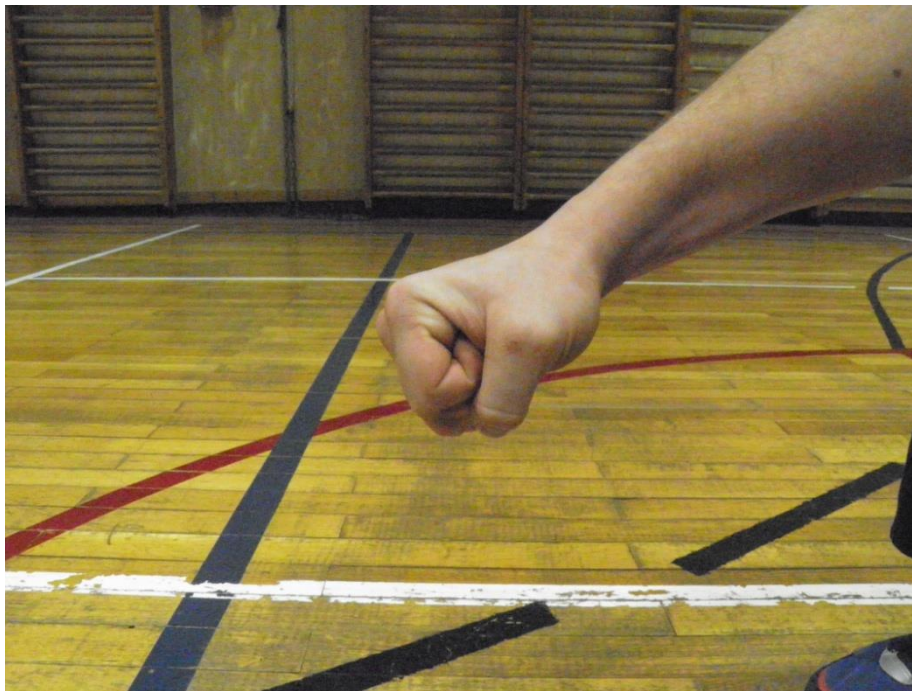
#### 4. 4. UDARAČKE POVRŠINE (HIKEN JUROPPO)

U ninjutsuu se za udaranje koriste različite udaračke površine – u početnoj grupi uči se njih 16. Od tih šesnaest opisat ću nekoliko značajnijih i najčešće korištenih. Bitno je naglasiti da se za vrijeme učenja udaračkih površina velika pažnja pridaje načinu udaranja cijelim tijelom, kako bi udarci dobili na snazi. Svaki pokret kod udaranja u ninjutsuu kreće iz kukova i nogu. Dakle, nikada se ne udara samo snagom ruke, nego se cijelo tijelo koristi za udarac. Ovdje su opisane najosnovnije udaračke površine koje su ujedno i najbitnije udaračke površine u ninjutsuu.

- Fudo ken (stisnuta šaka)

Ova udaračka površina viđa se u svim borilačkim vještinama, od karatea i boksa do kung-fua. Udara se s dva članka, ona od kažiprsta i srednjega

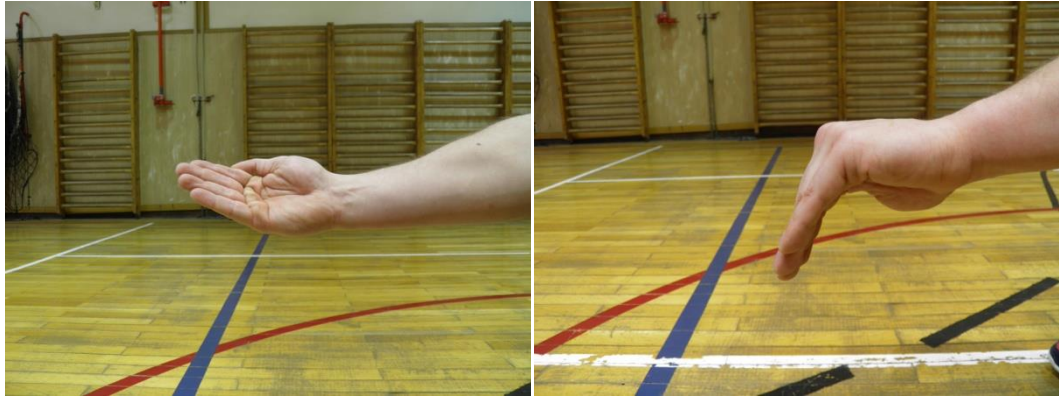
prsta te je znakovito da se u osnovi šaka ne zakreće prema unutra na kraju udarca, paralelno s podom, kao što je slučaj u karateu i boksu, nego ostaje okomita u odnosu na pod. Ova udaračka površina bila je namijenjena udaranju mekih i tvrdih dijelova tijela, no ne onih najtvrdih, kao što su u starom Japanu primjerice bili oklopljeni dijelovi tijela. Potrebno je jako dobro izvježbati šaku za udaranje kako se ne bi ozlijedila pri udarcu u tvrdi dio tijela.



Slika 15. Fudo ken.

- Shuto ken (ruka mač)

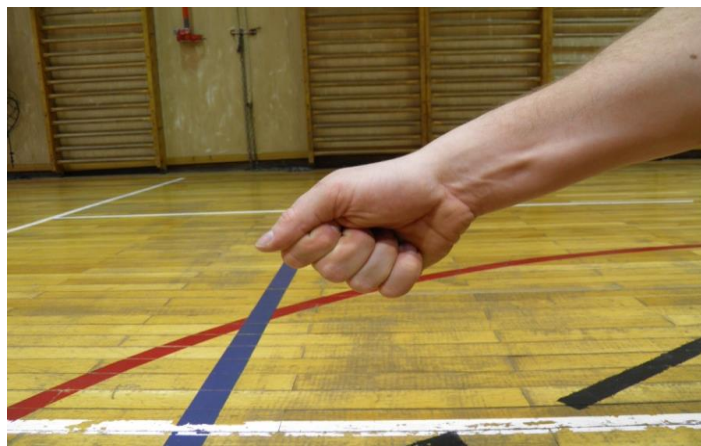
Ova udaračka površina odnosi se na vanjski brid šake. Kod udarca svi se prsti stisnu jedan uz drugoga, a palac daje dodatnu stabilnost prstima kako se ne bi ozlijedili pri udarcu. Položaj dlana izgleda kao da nosimo malo vode na dlanu, odnosno prsti i dlan čine kut od otprilike 45 stupnjeva. Ova udaračka površina može se koristiti i za najtvrdje i oklopljene dijelove tijela, jer je manje podložna ozljedama od članaka šake.



Slike 16. i 17. Shuto ken.

- Boshi ken (šaka s palcem)

Ova udaračka površina odnosi se na vrh palca koji pri udaranju stoji s gornje strane šake. Položaj cijele šake može se opisati „kao da držimo palicu za golf“ (Hayes, 2004). Ovakav način udaranja prikladan je samo za mekane ciljeve te se najčešće koristi za gađanje živčanih završetaka i mišića te za vršenje pritiska na iste. Budući da je ovaj način udaranja jako zahtjevan jer i najmanja pogreška može dovesti do ozljede palca ili šake, potrebno je mnogo vježbe kako bi se ova udaračka površina mogla iskoristiti u potpunosti.



Slika 18. Boshi ken.

- Sokuyaku (udarac petom)

Udarac petom izvodi se u različitim smjerovima, no najčešći i najosnovniji je udarac nogom prema naprijed (zenpo keri). Kao i ostale tehnike



udaranja, udarac nogom također počinje pokretom iz kuka, ne iz koljena, kao naprimjer prednji ubodni udarac nogom iz karatea ili tajlandskoga boksa. Način udaranja podsjeća na razvaljivanje vrata, brzo i snažno moramo „probiti protivnika“.



Slike 19. i 20. Sokuyaku ken.

## 5. FORME – SANSHIN NO KATA

Forme iz cjeline *sanshin no katae* nisu u današnjem smislu borbene tehnike, no u Bujinkanu se koriste s ciljem učenja 5 osnovnih načina kretanja koji se kasnije koriste na različite načine u naprednim tehnikama primjenjivima u današnjim uvjetima. Ovih 5 kata dolazi iz škole *Togakure ryu* ninjutsua za koju su znakoviti veliki kružni pokreti i duboki stavovi koji nisu prikladni za današnje uvjete borenja. *Sanshin no katu* čini pet forma od kojih svaka predstavlja jedan prirodni element.

- Chi no kata (zemlja)

Kata elementa zemlje uči nas stabilnosti te uzimanju energije za udarac „iz zemlje“. Kretanje koje nas *chi no kata* uči jest kretanje gore-dolje, odnosno odozdo prema gore. Nema bloka, a udarac je *sanshin tsuki*, udarac s 3 prsta.



Slike 21. i 22. Chi no kata.

- Sui no kata (voda)

*Sui no kata*, ili *kata vode*, uči nas kružnom kretanju i fluidnosti. U ovoj kati najizraženiji su veliki kružni pokreti, i kod bloka i kod udarca, kao i kod kretanja. Udarac je *omote shuto*, odnosno udarac bridom dlana izvana.



Slike 23., 24. i 25. Sui no kata.

- Ka no kata (vatra)

*Kata* vatre uči nas direktnom kretanju – probijanju. Blok je velik i kružan, no udarac i kretanje pri udarcu direktno je i brzo, ravno u protivnika.

Udarac je *ura shuto*, odnosno udarac bridom dlana iznutra.



Slike 26., 27. i 28. Ka no kata.

- Fu no kata (vjetar, zrak)

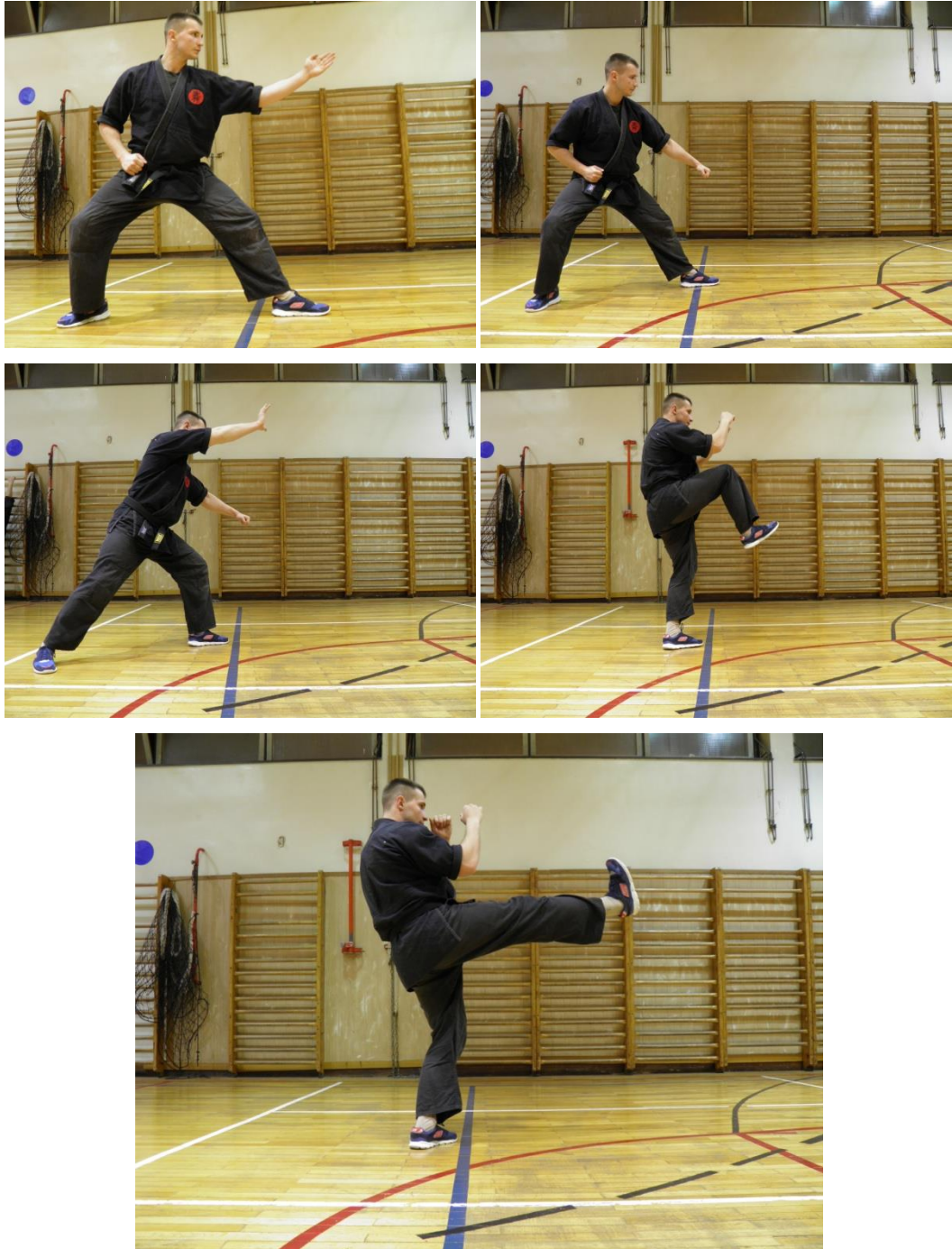
*Kata* elementa vjetra (zraka) uči nas brzom kretanju naprijed-natrag. Blok je također velik i kružan, no ono bitno kod *fu no kate* jest povezati blok i kretanje unatrag s brzim udarcem naprijed, kao da je cijela *kata* jedan pokret. Udarac je *boski tsuki*, odnosno udarac palcem.



Slike 29., 30. i 31. Fu no kata.

- Ku no kata (praznina)

Posljednja *kata* iz cjeline *sanshin no kate* je *kata* praznine. U ovoj *kati* povezujemo prethodna četiri načina kretanja u jednu *katu*, tako da što bolje usavršimo sve načine kretanja i koristimo ih jedan za drugim, fluidno i snažno. Nakon bloka koristimo „smetanje“ zadnjom rukom, kako bi napadaču odvucli pažnju od udarca nogom, *zempo kerija*. To se „smetanje“ u ninjutsuu naziva *metsubushi*, jer su se tako zvali i prašci koje su ninje spremali te koristili za zasljepljivanje protivnika.



Slike 32., 33., 34., 35. i 36. Ku no kata.

## 6. KIHON HAPPO (OSAM OSNOVNIH TEHNIKA)

*Kihon happo*, odnosno osam osnovnih tehnika, sastavio je Masaaki Hatsumi kad je osnovao Bujinkan organizaciju. To je osam osnovnih principa koji se kasnije koriste u svim ostalim naprednim tehnikama. *Kihon happo* sastoji se od 3 borbene *kate* te 5

poluga i jednoga bacanja. Iako zbroj iznosi 9 tehnika, japanski prijevod *kihon happo* ne znači samo 8 tehnika, već osam osnovnih principa. Tako u 9 tehnika imamo 8 osnovnih principa koji su neophodni za daljnje vježbanje i učenje ninjutsua.

Tih devet tehnika su:

- ichimonji no kata
- jumonji no kata
- hicho no kata
- omote gyaku (izvrtnje zgloba na van)
- ura gyaku (izvrtnje zgloba prema unutra)
- muso dori (poluga na laktu)
- musha dori (poluga na ramenu)
- ganseki nage („bacanje stijene“)
- oni kudaki (poluga na ramenu).

Da ne opisujem svaku tehniku posebno, bitno je nešto naglasiti za cijeli *kihon happo*. On čini osnovu Bujinkan ninjutsua te pomoću njega, uz *sanshin no katu*, učimo principe kretanja te principe poluga i bacanja te udaranja. Svi ti principi kasnije se mogu vidjeti u drugim, naprednijim tehnikama. Za razliku od *sanshin no kate*, *kihon happo* je većinom preuzet iz *Gyokko ryu*, za koji su znakoviti kraći pokreti te plići stavovi, tako da osam osnovnih tehnika predstavlja korak bliže današnjem načinu borenja. Za *kihon happo* Hatsumi soke kaže da predstavlja osnovu *taijutsua*, te da, kada ga svladamo i shvatimo u potpunosti, možemo pobijediti svakog napadača.

Zaključno, osnove koje se uče u početnoj grupi u *Bujinkan seishin dojou* predstavljaju sva područja goloruke borbe u ninjutsuu. Kasnije se ti isti principi, dobro usvojeni, koriste s tradicionalnim (mač, koplje, štap...) ili modernim (pištolj, puška, nož, palica...) oružjem te protiv jednoga ili više napadača. Poznavajući dobro osnovne principe, borac je u stanju primijeniti ih u borbi s bilo kojom vrstom oružja ili protiv bilo kakve prijetnje.

## 7. HIPOTETSKA JEDNADŽBA SPECIFIKACIJE U NINJUTSUU

S obzirom da ninjutsu ne spada u sportove jer nema natjecanja i sve su tehnike posvećene isključivo borbi za preživljavanje u uvjetima koji nisu uvjeti sportskog borilišta ili ringa, teško je sastaviti jednadžbu specifikacije za uspješnost u ninjutsuu. Ninjutsu može vježbati svatko, iako klub, zbog prirode tehnika i načina treninga, ne prihvaća učenike mlađe od 15 godina. U klubu ne postoji podjela na natjecateljske timove, već je jedina podjela, kako je ranije navedeno, na početnu i naprednu grupu te majstore. Jedina skupina koja se izdvaja od ostatka *dojoo* jest demo tim, sastavljen od majstora i naprednijih učenika, koji su svojim sposobnostima i znanjem najprimjereniji za demonstriranje tehnika i predstavljanje kluba i vještine na raznim manifestacijama.

Po autorovom mišljenju, najbolje bi bilo predstaviti faktore bitne za uspješnost na treningu u Bujinkan seishin dojou te objasniti koliko je i zašto svaki od njih bitan za trening ninjutsua, uzevši u obzir samo motoričke sposobnosti.

U skladu s rečenim, prva i jako bitna komponenta za uspješno svladavanje treninga u dojou bila bi koordinacija (26 %). S obzirom na široki spektar pokreta i položaja u kojima se vježbač nalazi na treningu, koordinacija svakako zauzima prvo mjesto na ljestvici sposobnosti.

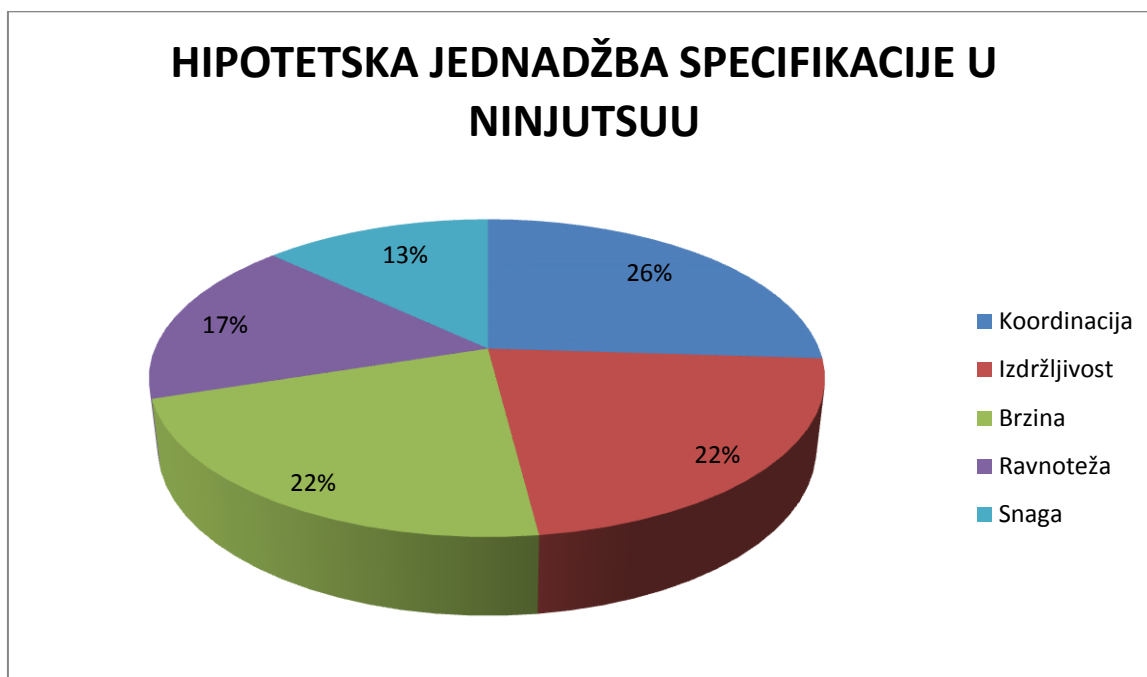
Druga sposobnost po značenju bila bi izdržljivost (22 %). S obzirom da trening traje 120 minuta (2 sata), od velike je važnosti biti izdržljiv. Također bih naglasio bitnost aerobne izdržljivosti u odnosu na anaerobnu.

Treća bitna stavka bila bi brzina (22 %), važna jednako kao i izdržljivost. U mnogim situacijama na treningu potrebno je moći se brzo izmaknuti, brzo udariti te odraditi nekoliko stvari istovremeno najvećom mogućom brzinom.

Četvrta bitna sposobnost koju bi bilo dobro da vježbač posjeduje jest ravnoteža (17 %). Pod ravnotežom ne mislim samo na balansiranje na raznim preprekama ili na blokiranje udaraca dok vježbač stoji na uskoj švedskoj klupi, već i na osjećaj za ravnotežu protivnika, što najviše dolazi do izražaja prilikom bacanja.

Posljednja sposobnost bitna za trening jest snaga (13 %), i to naročito eksplozivna i repetitivna. Eksplozivna snaga najviše dolazi do izražaja u obliku eksplozivne snage tipa skočnosti te tipa udarca. Repetitivna snaga također se očituje kroz udarce te naročito pri borbi protiv više napadača. Maksimalna snaga dolazi do izražaja jedino u

bacanjima, no budući da se ona u ninjutsuu izvode maksimalno na ravnotežu i osjećaj, maksimalna snaga manje je bitan faktor za uspješnost na treningu od eksplozivne i repetitivne. Iako je na treningu često naglašeno da se u učenju tehnika ne koristi snaga (tj. da ju koristimo što manje) radi boljeg usvajanja pokreta i usavršavanja tehnike, snaga je bitan faktor, naročito kod bacanja i pri bliskoj borbi.



Grafikon 1. Prikaz hipotetske jednadžbe specifikacije u ninjutsuu.

## 8. POVIJEST NINJUTSUA U HRVATSKOJ

Kao što je ranije rečeno, ninjutsu nije bio otvoren svijetu sve do 1970-ih.

Bitno je naglasiti da dotad niti svi Japanci nisu imali priliku učiti ninjutsu, nego samo rijetki koji su dolazili učitelju putem preporuke. Stoga niti u Japanu ova vještina nije bila poznata i uobičajena.

Nakon što je poglavar i osnivač Bujinkana, soke Masaaki Hatsumi, učinio vještinu ninjutsua otvorenom i za zapad, ljudi sa svih strana svijeta počinju vježbati ovu vještinu. Tako i mladi Hrvat, Dean Rostohar, dolazi u doticaj s ovom vještinom.





Slike 37. i 38. Dean Rostohar i Masaaki Hatsumi 90-ih godina.



Slika 39. Mladi Dean Rostohar u Japanu.

Najbitnija osoba zaslužna za razvoj ninjutsua u Hrvatskoj i pionir ove vještine na ovim prostorima jest Dean Rostohar, danas nosilac titula *shihan* (veliki majstor) te *shibu cho* (poglavar ogranka) za Hrvatsku u Bujinkan ninjutsuu.

Dean Rostohar rođen je 1965. godine u Zagrebu. Borilačkim vještinama bavi se od svoje 10. godine, dakle od 1975. Vježbao je različite vještine i sportove (između ostaloga Shotokan karate, Wing Tzun, Budokai, Judo, Kickboks....) te u nekima dostigao majstorsko zvanje. S ninjutsuom se prvi put susreće 1986. godine putem knjige Anrewa Adamsa „Ninja – the invisible assasins“ te od tada počinje njegovo zanimanje i potraga za učiteljem kod kojega bi vježbao ovu vještinu. Nakon prisustvovanja raznim seminarima stranih učitelja nejanapaca, konačno dolazi na seminar koji drži sam Masaaki Hatsumi. Na tom seminaru Hatsumi *soke* poziva ga da dođe u Japan učiti izravno od njega. Godine 1995. Dean Rostohar prvi put odlazi

u Japan te od tada ne prestaje njegovo vježbanje i usavršavanje u ninjutsuu. Na zahtjev Hatsumia *sokea*, Dean 1993. godine osniva prvu i jedinu Bujinkan školu u Hrvatskoj. *Saaki* test (test ubilačke namjere, danas poznat i kao *godan* test, jer se njime stječe zvanje *5. dan*) položio je 1996. u Budokanu Tokyo. Danas je Dean Rostohar nosilac titule *shihan* (to možemo prevesti kao „veliki majstor“ ili „glavni učitelj“), zvanja *15. dan Kugyo Happo Biken* (tradicionalno, najviši stupanj je *10. dan*, no u ninjutsuu *10. dan* ima još 5 dodatnih stupnjeva od kojih svaki nosi posebno ime, tako da se danas zvanje, radi pojednostavljenja, zove *15. dan*) te titule *shibu cho* za Hrvatsku, što znači „poglavar ogranka“, u ovom slučaju poglavar ogranka Bujinkana u Hrvatskoj. To znači da svaka škola u Hrvatskoj koja želi nositi naziv Bujinkan dojoa, mora dobiti dopuštenje od Deana Rostohara. Sve škole otvorene bez njegova pristanka, a koje nose ime *Bujinkan* te koriste *Bujin* (zaštitni znak organizacije) bez njegova odobrenja, mogu kazneno odgovarati. U Hrvatskoj trenutno postoje 4 škole – u Zagrebu, Vrbovcu, Pakracu i Rijeci – koje su pod patronatom *shihana* Rostohara. Škola u Zagrebu nosi ime *Bujinkan seishin dojo*, što znači „škola u kojoj vježba božanski ratnik čistoga srca“. Dean Rostohar već više od 15 godina svake godine posjećuje postojbinu ninja, Japan, kako bi vježbao i usavršavao se s najboljim učiteljima ove vještine, uz Hatsumija *sokea*. Neki su od njih Yukio Noguchi, Toshiro Nagato, Hiroshi Nagase, Someya Ken'Ichi te Hideo Seno.

Za svoj trud, zalaganje i znanje u ninjutsuu, Dean Rostohar 1995. godine od Hatsumija *sokea* dobiva priznanje – medalju „zlatnog zmaja Bujinkana“, koju i danas posjeduje svega nekoliko ljudi u svijetu.

*Shihan* Rostohar bivši je član specijalne jedinice policije *Alfa*, te također dragovoljac i veteran Domovinskog rata od 1991. godine. Za vrijeme rata, tijekom misije iza neprijateljskih linija, Rostohar je teško ranjen te mu je zbog posljedica ranjavanja amputirana potkoljenica. Usprkos ranjavanju, *shihan* Rostohar nastavlja se usavršavati i vježbati ninjutsu, pa i danas, u dobi od 50 godina, svakodnevno trenira. Za zasluge u Domovinskom ratu, Dean Rostohar odlikovan je i od tadašnjeg predsjednika Republike Hrvatske dr. Franje Tuđmana.

Da bi mogao proširiti svoje znanje i vještinu, proučavati borbene i ratničke vještine i dalje se osposobljavati, Dean Rostohar osnovao je grupu SPECWOG® kojoj je glavni instruktor. SPECWOG® je zamišljen 2001. godine, kada je Dean Rostohar organizirao malu grupu entuzijasta koji se žele usavršavati, vježbati i istraživati sve vidove borilačkih i ratničkih vještina i sve oblike taktičkih treninga u svim segmentima

i poljima borbe, od borilačkih do ratničkih vještina, od samoobrane do antiterorizma, od goloruke borbe do borbe oružjem s oštricama i štapovima, od vatrenog oružja i opreme do zaštite osoba te preživljavanja u ekstremnim uvjetima. Instruktori Specwoga treniraju vrlo ozbiljno i profesionalno te su dosad postigli zapažene rezultate podučavajući zainteresirane pripadnike Specijalnih postrojbi i mnoge službene pojedince u Hrvatskoj i inozemstvu.



Slike 40. i 41. Shihani Rostohar i Gašparović u Hombu dojou u Japanu.

Shihan Dean Rostohar voli podijeliti svoje iskustvo i znanje te putuje po svijetu, podučava i održava treninge i seminare. Dosad je održao više od 70 seminara širom Europe te oko stotinjak seminara u Hrvatskoj. Većina seminara je javna, dostupna svim zainteresiranim ljudima, bilo civilima, bilo službenim osobama te i onima koji nisu članovi *Bujinkan dojoa*. Posebni seminari organizirani su za službene osobe, za policiju i specijalne jedinice policije te za članove *Bujinkan dojoa*. Sam autor ovoga rada prisustvovao je mnogim *Shihanovim* seminarima te je uvijek bio jako zadovoljan načinom pristupa, tehnikama te samom filozofijom samoobrane i borbe koju Dean Rostohar podučava.

Također, Rostohar je napisao velik broj članaka i tekstova te dao mnoge intervjue o ninjutsuu za razne časopise kao što su Samurai, Sensei, Budo International, za razne dnevne i tjedne domaće novine, između ostalih za Jutarnji list, Večernji list, Arenu te inozemne novine Japan Times, Noda Shi Today te San Francisco Tribune.

Također je dao veliki intervju za najpoznatiji i najcjenjeniji japanski časopis o borilačkim i ratničkim vještinama Hidden Budo & Bujutsu. Bio je i gost u mnogim televizijskim emisijama, između ostalih na HTV-u, RTL-u, OTV-u, Z3, Slavonskoj TV, na mađarskoj DUNA TV i RTL Plus, te na Austrijskoj nacionalnoj TV, gdje je predstavljao svoju domovinu Hrvatsku i ratničku vještinu ninjutsu. Japanski TV Asahi došao je u Hrvatsku snimiti o Deanu Rostoharu emisiju koju je prikazao u Japanu.

Druga važna osoba u razvoju ninjutsua u Hrvatskoj svakako je Davor Gašparović, najstariji učenik Deana Rostohara te danas njegov dobar prijatelj i suradnik.

*Shihan* Davor Gašparović rođen je u Zagrebu 1973. godine. Od mladih dana zanima ga Japan i njegova kultura i povijest. Godine 1989. dolazi u doticaj s ninjutsuom upisavši se u ninjutsu klub koji vodi Dean Rostohar (ranije je navedeno da je prvi službeni klub s imenom *Bujinkan* osnovan 1993., no Dean Rostohar ranije je vodio klub za sve koji su htjeli trenirati i proučavati ninjutsu, no nije nosio ime *Bujinkan* dojoa). S otvaranjem službene *Bujinkan* škole, Davor Gašparović ulaže mnogo truda i zalaganja u treninge ninjutsua te 1994. godine polaže ispit za *1. dan*, prvi majstorski stupanj.

Do danas je Gašparović sudjelovao na više od 160 seminara diljem svijeta, kod raznih japanskih i neapanskih učitelja. Učeći i usavršavajući se, tijekom godina postaje „desna ruka“ *shihanu* Rostoharu te tajnik kluba. Također je i voditelj demo tima *Bujinkan seishin dojoa Zagreb* (dalje u tekstu BSD) te je sudjelovao na više od 50 demonstracija na kojima je s drugim članovima kluba predstavljao ninjutsu i BSD *Zagreb*. S vremenom je njegovo znanje sve traženije pa je održao mnogo seminara ninjutsua u Hrvatskoj i inozemstvu (Mađarska, Austrija...).

Godine 2003. ostvaruje svoj san te prvi put odlazi u Japan gdje uči direktno od *sokea* Hatsumija i drugih japanskih učitelja. *Saaki test* (*godan test*) polaže kod Hatsumija u *Bujinden dojou* u gradu Noda-shi. Danas je nosilac titule *shihan*, zvanja *15. dan Kugyo Happo Biken*.

*Shihan* Gašparović također je jedan od članova SPECWOGA od samog njegova osnivanja te je sudjelovao u podučavanju specijalnih postrojbi u Hrvatskoj, Mađarskoj i Slovačkoj.



Slike 42. i 43. Shihan Davor Gašparović sa sokeom Masaakijem Hatsumijem i shihanom Deanom Rostoharom u Japanu.

## 9. BUJINKAN SEISHIN DOJO ZAGREB



Slika 44. Logo BSD-a Zagreb, Hrvatska.

Kao što je spomenuto ranije u tekstu, klub ratničkih vještina *Bujinkan seishin dojo* osnovan je 1993. godine u Zagrebu, na zahtjev Masaakija Hatsumia, poglavara

organizacije *Bujinkan*. Na početku klub nosi ime *Bujinkan Shinobi Dojo*, no kasnije je preimenovan u *Bujinkan Seishin Dojo*, što u prijevodu znači „škola u kojoj vježba božanski ratnik čistoga srca“. Od osnivanja do danas klub je smješten u prostore Osnovne škole Silvija Strahimira Kranjčevića u Bogišićevoj ulici, no posljednjih se nekoliko godina *shihan* Rostohar intenzivno posvetio traženju prostora kako bi klub imao svoj prostor za trening te se očekuje preseljenje u skoroj budućnosti. Klub osniva i vodi Dean Rostohar, od osnivanja do danas, uz pomoć svog najstarijeg učenika, Davora Gašparovića. Tijekom godina škola je imala velik broj učenika, no danas broji pedesetak članova. Tih 50-ak vježbača podijeljeno je u početnu i naprednu grupu, te *senseie* (majstore).

Način stjecanja zvanja (stupnjeva) u klubu mijenjao se tijekom godina. Prije objašnjenja načina stjecanja zvanja, treba objasniti njihovu podjelu – postoje učenička (*kyu*) i majstorska (*dan*) zvanja. Učenička zvanja kreću se od najvećeg broja (10. *kyu*) prema najmanjem (1. *kyu*). Majstorska zvanja kreću se od najmanjeg (1. *dan*) prema najvećem broju (10. *dan*). Također, učenik sa zvanjem 3. *kyua* može steći titulu *kohaia*, odnosno mlađeg asistenta, a sa zvanjem 2. *kyua* titulu *senpaia*, odnosno starijeg asistenta.

Učenici sa zvanjem 10. i 9. *kyua* nose bijeli pojas i pripadaju početnoj grupi.

Polaganjem za 8. *kyu* prelaze u naprednu grupu te postaju nosioci zelenoga pojasa (djevojke crvenoga). Taj pojas nose u svim učeničkim zvanjima, no, ovisno o školama, u svijetu je za neke više stupnjeve dopušteno nositi i druge pojaseve (npr. smeđi za 1. *kyu*). Sa zvanjem 1. *dan*, učenik stječe titulu *sensei* te postaje nosilac crnoga pojasa (i muškarci i žene).

U početku je postojalo polaganje za 8. *kyu* (odnosno za prelazak učenika iz početne u naprednu grupu), polaganje za 5. *kyu* te polaganje za 1. *dan*. *Saaki* test (polaganje za 5. *dan*) tada je izvodio samo *soke* Hatsumi. S obzirom na opširnost ninjutsua te brojnost tehnika sa i bez oružja, bilo je jako teško sastaviti polaganje za više stupnjeve, odnosno 5. *kyu* i 1. *dan*, tako da su ta polaganja znala trajati satima. Nakon promišljanja o tome, *shihan* Rostohar odlučio je da će se zvanje dodjeljivati po redovitosti dolaženja na treninge i češćim testiranjem na samim treninzima, bez službenoga polaganja. Ostalo je ipak polaganje za prelazak u naprednu grupu (8. *kyu*), ali *shihani* su počeli provoditi polaganja za stupnjeve više od 8. *kyua* na svakom treningu. Svakih nekoliko mjeseci sastavlja se popis učenika koji su na redu za polaganje za sljedeći stupanj te ih se na kraju svakoga treninga izvodi pred sve

članove dojoa kako bi demonstrirali tehnike koje su uvježbavali na tome treningu, ili neke druge koje odaberu *shihani*. Tako danas u klubu postoji polaganje za prelazak iz početne u naprednu grupu, odnosno polaganje za 8. *kyu* te posebna polaganja za svaki stupanj koja se provode nenajavljeno na svakom treningu.

*Saaki* test danas osim *sokea* smiju provoditi i neki *shihani* stupnja 15. *dan*. Na početku su izvodili testiranje samo pred *sokeom*, no sada im je dopušteno izvoditi ga u svojim školama diljem svijeta, no moraju osigurati videozapise polaganja testa kako bi ih dostavili Hatsumiju. Dean Rostohar od početka ima *sokeovo* dopuštenje za izvođenje *saaki* testa, stoga je u našem *dojou* u Zagrebu do sada *saaki* test položilo dvoje kandidata – Marko Cerovečki i Igor Jašarević. Ostali majstori sa zvanjem 5. *dan* položili su test ili kod samog Hatsumia ili kod nekog drugog *shihana* u svijetu koji ima dopuštenje izvoditi test. Dakle, danas, osim *saaki* testa i polaganja za naprednu grupu, nema klasičnih, javno objavljenih polaganja. Učenik polaže na svakom treningu koji majstor odredi te je položio za sljedeći stupanj kada majstor odluči, nemajući uvid u rezultate svojih polaganja. Za što veći stupanj učenik polaže, to su veći zahtjevi postavljeni pred njega. Tako je autor ovoga rada za stupanj 1. *dan*, polagao više od 3 mjeseca, pokazujući i demonstrirajući tehnike, podučavajući početnu grupu te vodeći dijelove treninga cijelome klubu.

Često polagači za visoke stupnjeve, naročito majstorske, dobivaju od *shihana* takozvane *denshoe*, kako bi izveli tehnike zapisane u njima. U starom Japanu *denshoi* su bili zapisi tehnika poznati samo majstorima pojedine škole te su bili pisani na takav način da ih netko, tko ne zna o čemu se radi, ne može razumjeti. Danas su *denshoi* također zapisi tehnika, no nisu tajni i poznati samo majstorima. Ipak, još uvijek su pisani na takav način da ih ne razumijete ako ne vježbate u toj školi. Opisi tehnika šturi su i nejasno napisani, tako da stavljaju na test učenikovo znanje. Nije jednostavno položiti za visoke stupnjeve u BSD-u *Zagreb*, tako da se relativno rijetko dobivaju novi crni pojasevi. Za razliku od *Bujinkan* škola u svijetu, Dean Rostohar dodjeljuje zvanje 1. *dan* nakon otprilike 6 – 10 godina treninga, a ponekad čak i nakon duljega perioda. Niža učenička zvanja polažu se relativno lako, za njih je bitniji trud i redovitost na treningu nego savršeno izvođenje tehnika, dok je za više *kyuove* teže položiti i traži se poprilično dobro poznavanje ninjutsua.

Jedna od obveza svih nositelja crnoga pojasa u klubu jest vođenje početne grupe. Na svakome treningu drugi nosilac majstorskoga zvanja vodi početnu grupu koja napreduje po jedinstvenom programu kojemu je cilj pripremiti polaznike za

polaganje za 8. *kyu*. Često učenici, nositelji viših učeničkih stupnjeva, koji napreduju prema majstorske zvanju, asistiraju jednome od majstora ili čak sami vode početnu grupu, kako bi *shihani* dobili uvid u njihove sposobnosti podučavanja. U BSD-u *Zagreb*, biti majstor ne znači samo savršeno izvoditi tehnike, već i moći prenijeti svoje znanje te razumjeti principe koje koristimo u ninjutsuu. Također, majstori plaćaju manju članarinu klubu od ostalih članova jer *shihan* Rostohar smatra da su svojim trudom i radom te vođenjem početne grupe zaslužili taj privilegij. *Sensei* često vode i dio zagrijavanja, zadajući različite vježbe *taihenjutsua* koje izvode svi ostali učenici, napredni, početni i ostali majstori. Također, osim vježba *taihenjutsua* na tlu, u tome se dijelu treninga koriste i razne prepreke, tako da vježba dobiva izgled poligona.

### 9. 1. PRIMJER TRENINGA U BUJINKAN SEISHIN DOJOU ZAGREB

Prije početka treninga *kohai*, *sempai* ili mlađi *sensei* imaju zadatak postaviti *kamizu* ili *kamidanu*, što znači *duhovna polica*. Ona potječe iz *Shinto* religije kao prebivalište bogova ili duhova. Tako je *kamiza* tradicionalno mjesto gdje se može koncentrirati duh onoga koji vježba ninjutsu te se prema *kamizi* vriši i tradicionalni pozdrav na početku i na kraju treninga, koji ću kasnije opisati, kako bi trening prošao u harmoniji.



Slika 45. Kamiza u BSD-u Zagreb.



*Kamiza* se sastoji od drvene police obložene bambusovim papirom na kojoj se nalaze posebno raspoređene posudice sa soli, vodom i ispranom rižom – simbolima stvari potrebnih za održavanje života. Također se sa svake strane *kamize* nalaze vaze s biljkama koje također simboliziraju život. Na sredini police nalazi se drveni hram ispred kojega je postavljeno ogledalo – na japanskom jeziku naziva se *kagami*. Ono služi kako bi nas podsjetilo da moramo uvijek sagledavati svoje dobre i loše strane te odbaciti svoj ego za vrijeme treninga. Duž police je postavljeno 3 – 5 svijeća koje se pale na početku i na kraju treninga te se, ispod ili iznad *kamize*, nalazi isprepletено rižino uže te komadi rižinog papira koji simboliziraju munje. Rižino uže i papir imaju simboliku koja znači „ovo je duhovno mjesto – iskreno i čisto“.

S lijeve i desne strane *kamize* nalaze se slike učitelja, Hatsumija *sokea* i pokojnoga Takamatsu *sokea*. Posljednji dio *kamize* nalazi se ispod police, a to je zastava – *hata*. Ona je zastava stila, odnosno škole, koju *dojo* predstavlja. Na *hati* u BSD-u Zagreb nalazi se 9 tradicionalnih škola koje se podučavaju u *Bujinkanu* te zaštitni znak *Bujinkana* – „*Bu Jin*“ na crvenom suncu. U pravilu, *kamiza* u *dojou* stoji na sjevernom zidu te je postavljena cijelo vrijeme. No budući da BSD Zagreb iznajmljuje prostor u Osnovnoj školi Silvija Strahimira Kranjčevića, *kamiza* se na početku svakoga treninga postavlja te se na kraju svakoga treninga rastavlja i posprema u poseban ormarić.

Trening počinje pozdravom majstoru koji vodi trening. Učitelj koji vodi trening (najčešće jedan od *shihana*), sjedi ispred svih, okrenut prema svojim učenicima. Ostali sjede u tri linije, majstori u prvoj, napredna grupa iza majstora te početna grupa iza napredne. Svi, i majstori i učenici, sjede po stupnjevima, tako da na lijevoj strani sjede najveći stupnjevi, pa udesno prema najmanjem (iz perspektive voditelja treninga, s desna nalijevo). *Sensei* koji sjedi kao prvi slijeva u liniji majstora, izgovara „Shisei o tadashite sensei ni rei!“ što u prijevodu znači „Pogledajte učitelja i pozdravite ga!“ Nakon toga učenici se klanjaju učitelju te on njima. Zatim se učitelj okreće prema *kamizi* (prethodno opisanoj vrsti tradicionalnog japanskog oltara) te izgovara *shidoshi* mantru, poznatu samo njemu, uz koju izgovara i riječi „Shikin haramitsu dai komyo“, što znači „Molim za zaštitu i prosvjetljenje na treningu.“

Nakon toga učenici i učitelj plješću rukama dva puta (simbolično prizivanje bogova) te vrše naklon, nakon kojega pljesnu rukama još jednom te vrše drugi naklon. Učitelj se nakon toga okreće učenicima te izriče „hai“ ili „rei“ nakon čega se učenici klanjaju majstoru izgovarajući „Onegai shimasu.“ („Molimo za poduku.“). Majstor na to

odgovara „Dozo.“ („Izvolite.“) nakon čega počinje trening. Trening završava na isti način, no na kraju, umjesto da učenici mole za poduku, oni izgovaraju frazu „Domo arigato gozaimashita.“ što znači „Velika hvala za podučavanje.“



Slika 46. Tradicionalni pozdrav na treningu u prirodi.

Trening započinje zagrijavanjem i razgibavanjem – najčešće je to trčanje i jednostavne strukture gibanja, odnosno trčanje sa zadatcima. Zatim slijedi raspoređivanje po dvorani te razgibavanje i istezanje. Taj dio svaki put provodi drugi učenik, uglavnom učenik iz napredne grupe ili jedan od majstora. Ne počinje uvijek trening na taj način, no to je najučestalije. Zadaća svakog učenika ili majstora koji vodi zagrijavanje jest pripremiti učenike za trening koji slijedi pa će se tako veća pažnja posvetiti razgibavanju i istezanju kukova, prepona i koljena ako su tema treninga udarci nogama; vrat i ramena ako su tema padovi; zapešća, laktovi i ramena ako su tema udarci rukama ili poluge na rukama itd. Na kraju zagrijavanja, obvezno se radi *Surya namaskar*, odnosno Pozdrav suncu, poznat i u jogi. Nakon toga dijela, učenici se vraćaju u svoje vrste te tada voditelj treninga pokazuje vježbe *taihenjutsua* koje učenici ponavljaju, ne samo za zagrijavanje, nego i za učenje pravilne tehnike. Kao što je ranije navedeno, često i ostali majstori dobivaju zadatak da smisle kombinacije vježba. Vježbe često poprimaju oblik poligona – postavljaju se prepreke poput švedskih sanduka, kozlića, švedskih klupa te protivnika s fokuserima ili *shinaima* (gumenim palicama koje simuliraju napad mačem ili

palicom, no s obzirom na gumu od koje su napravljene, ne uzrokuju ozljede) te raznih drugih oblika prepreka, ovisno o majstorovoj maštovitosti. Majstor pokazuje način na koji bi se prepreke trebale prijeći te se svi trude izvesti pokazano, no s razumijevanjem za one koji ne mogu izvesti pojedini dio zbog neiskustva, ozljede i sl.

Zadatak organizacije početka treninga često dobivaju i majstorski kandidati, kako bi, osim maštovitosti, pokazali opus tehnika koje su naučili te kako bi se vidjelo koje tehnike smatraju bitnima za vježbanje. Nakon vježba *taihenjutsua* odnosno poligona, majstori ili oni koji su sastavljali vježbe govore o najčešćim pogreškama vježbača koje su primijetili, te na kojim bi detaljima učenici trebali poraditi. Nakon toga učenici se dijele na početnu i naprednu grupu i svaka se smješta na jednoj polovici dvorane.

Kao što je već ranije rečeno, početnu grupu svaki put vodi drugi *sensei* kako bi učenici u početnoj grupi čuli različita razmišljanja i viđenja tehnika i stavova o vježbanju ninjutsua. Naprednu grupu u pravilu vodi Dean Rostohar *shihan*, te ga u slučaju odsustva zamjenjuje Davor Gašparović *shihan*. U rijetkim slučajevima kad su zbog obaveza, seminara ili bolesti oba *shihana* odsutna, naprednu grupu, kao i čitav trening, vodi sljedeći majstor po rang, ovisno o tome tko je prisutan na treningu.



Slika 47. Trening BSD-a Zagreb u prirodi, na Tuškancu.

Trening početne grupe sastoji se od programa *Ten Ryaku No Maki* koji sadrži već ranije navedene principe i tehnike.

Program napredne grupe mijenja se svaki mjesec. Nepisano je pravilo da se u parnim mjesecima vježba uz upotrebu oružja (mač, nož, lanac, štap...), a u neparnima borba golim rukama, no početkom svake kalendarske godine *shihani* sastavljaju plan za tekuću godinu, tako da može biti i odstupanja od ovoga pravila. Osim toga, i borba oružjem i goloruka borba također se mogu podijeliti po školama, tako da se jedan mjesec može obrađivati npr. borba mačem iz jedne škole, a za 2 mjeseca borba mačem druge škole i slično. Na treningu napredne grupe uglavnom se sve radi u parovima, od udaranja fokusera do vježbanja tehnika, osim u nekim specifičnim vježbama koje zahtijevaju više od jednog napadača ili izmicanja od oštrog mača, gdje mačem rukuju samo *shihani* ili visoki stupnjevi crnog pojasa, te izmicanja od *shurikena*, bačenih oštrica, koje također baca jedan od *shihana* ili visoko rangirani majstor. Kod izmicanja od *shurikena* ipak se češće koriste imitacije oštrica nego prave oštrice, dok se s mačem češće koristi izmicanje od pravoga mača. Te se vježbe izvode samo u naprednoj grupi.

Kod vježbanja tehnika u paru naglasak se stavlja na principe te osjećaj za pravovremenost, udaljenost i ravnotežu (i svoju i napadačevu), bilo da se radi o vježbanju s oružjem ili o golorukoj borbi. Autor dijeli mišljenje trenera u klubu u vezi vježbanja s partnerom. Vježba se na takozvani „vojnički način“ – svaki partner radi tehniku 3 puta (nekada 2, nekad 4 ili kako se već partneri dogovore) te nema sparinga. Razlozi su tome (a ujedno i razlozi zašto se ovakav način treninga zove „vojnički“) što su navedene tehnike namijenjene samoobrani i preživljavanju te nisu pogodne za sparing zbog mogućnosti ozljeđivanja partnera, čak opasnog po život. Drugi razlog, a koji objašnjava i ime principa ovakvog treninga („vojnički“) jest sljedeći: pripreme vojske i sportaša razlikuju se čak i kad se vježbaju iste sportske tehnike. Naime, sportašu je cilj, u borilačkim sportovima, biti najbolji i najjači te se u svakom sportskom klubu zna tko je najbolji predstavnik kluba u kojoj kategoriji. Stoga sportaši što je moguće češće koriste sparing kao način treninga – na taj način dobivaju osjećaj za izvedbu tehnika na sportskom borilištu te osnažuju samouvjerenost. Taj način treninga neće odgovarati vojsci, jer ako u vojsci dopustimo sparinge i sportski način treninga, nakon nekog vremena zna se tko je u odredu najbolji, tko je drugi ili treći, a tko je najslabiji. U tom se slučaju slabiji vojnici

u bitkama „skrivaju“ iza jačih, te ako slučajno strada najjači vojnik, ostali gube moral. S obzirom da su tehnike koje se koriste u samoobrani sličnije vojnika nego sportskima, taj je način treninga također prikladniji. Kada slabiji uspije na većem i jačem protivniku izvesti tehniku 3 puta zaredom i s obzirom na to da su tehnike samoobrane usmjerene na svladavanje većeg i jačeg napadača, manjem i slabijem vježbaču samopouzdanje raste kao i većem i jačem, te on dobiva osjećaj da bi se i u realnoj situaciji, koristeći sva moguća sredstva, mogao obraniti. Iako autor ovog rada vježba i druge borilačke vještine te daje sparingu neizostavno mjesto u borilačnom treningu, ovaj „vojnički“ način rada najprikladniji je za vježbanje tehnika samoobrane te tehnika s pravim, oštrim oružjem, poput mača i noža. Ovo je samo autorovo mišljenje, odnosno mišljenje autorovih trenera u BSD-u Zagreb te trenera drugih samoobrambenih vještina kojima se autor bavi. Autor nema namjeru podcjenjivati druge borilačke vještine i sportove, te, kao što je ranije navedeno, i sam mnogo sparira u treningu drugih borilačkih vještina, no ovaj način rada smatra prikladnim za uspostavu jednakosti među vježbačima te misli da ovakav način treninga ima dobru funkciju u obuzdavanju ega vježbača.



Slika 48. Trening sječenja katanom u BSD-u Zagreb.

Dio treninga s partnerom u pravilu traje oko sat vremena te se na kraju treninga, kao i na početku, partneri klanjaju jedan drugome te zahvaljuju za trening. Naklon iz poštovanja prema partneru prije i poslije treninga, prema učitelju prije pitanja ili nakon učiteljeva savjeta te prema *dojou* pri ulasku i izlasku jest tradicionalni dio

istočnjačkih borilačkih vještina, pa tako i ninjutsua. Trening završava ranije opisanim pozdravom.

Razlike u načinu vođenja treninga vidljive su i tijekom zadnjih 8 godina, koliko je autor ovoga rada član kluba. Godine 2007. klub je bio slabije opremljen, nije bilo dovoljno fokusera za sve članove tako da se rijetko vježbalo udarce u paru na fokuserima. Od pomagala su bile dostupne švedske ljestve, klupe te kozlići i švedski sanduci. Danas klub posjeduje 20-ak parova fokusera, nekoliko vreća i lutaka za udaranje i bacanje te je trening s fokuserima postao sastavni dio svakog treninga. Sve ranije navedene sprave i dalje su dostupne. Prije samo 7 godina, kada je autor rada prešao u naprednu grupu, trening je bio mnogo više zasnovan na tradicionalnim tehnikama i osnovama nego što je to danas. To se postepeno mijenjalo te je danas omjer tradicionalnih tehnika i vježbanja čistih osnova u odnosu na vježbanje realnijih i danas primjenjivih drilova i tehnika otprilike pola-pola. Iako se i danas na treningu naglašava da je dobra osnova bitan temelj svim tehnikama borbe, više se pažnje poklanja primjeni osnovnih principa kroz napredne tehnike. Kako je shvaćanje i razina znanja *shihana* Rostohara i Gašparovića napredovala, tako je i trening poprimao drukčija obilježja. Danas se puno više pažnje u treningu poklanja čvrstim udarcima i polugama te brzim bacanjima, dok se prije više vježbalo na „finiji“ odnosno manje čvrst način, a više se pazilo na ravnotežu i tečnost pokreta. Također, način treninga uvelike ovisi i o učenikovom napretku. Nakon tek položenog 8. *kyu* stupnja, odnosno prelaska iz početne u naprednu grupu, većina učenika još uvijek mora mnogo raditi na osnovnim tehnikama jer je prelazak u naprednu grupu samo znak učenicima da dovoljno dobro poznaju osnovne tehnike, no ne i da su ih posve naučili. Stupanj 1. *dan* znači da je pojedinac svladao osnovne tehnike u potpunosti te da ih može prenositi dalje, i zbog toga svi *sensei* naizmjenično podučavaju početnu grupu. Kako učenik napreduje od 8. *kyua* do 1. *dana*, njegovo shvaćanje i način izvođenja tehnika uvelike se mijenja. Što je bolje usvojen osnovni princip, tehnike se mogu izvoditi brže, čvršće i s većom dozom sigurnosti. Kako su učenici i majstori tijekom godina sve više napredovali, tako je i razina težine treninga stalno povećavana kako bi se učenike izbacilo iz *zone udobnosti*.

Iako se treninzi održavaju triput tjedno, majstori stalno naglašavaju važnost osobnog te kondicijskog treninga, koji se ne provode u sklopu termina za treninge u dvorani. U skladu s time, članovi se često nalaze izvan dvorane radi vježbanja i

usavršavanja tehnika. Također se često održavaju i seminari s različitim temama kojima je cilj detaljnija obrada pojedinog segmenta treninga.

## **10. SEMINARI U ORGANIZACIJI BSD-a ZAGREB**

Nekada je mnogo više seminara održavanih u Hrvatskoj imalo temu iz Bujinkan ninjutsua, no danas sve više seminara održava SPECWOG (Special Warrior Operation Group), koji čine Dean Rostohar (glavni instruktor i osnivač SPECWOG-a), Davor Gašparović, Ivica Števanja, Matija Kurtanjek i Marko Cerovečki. Iako se i SPECWOG-ovi treninzi i seminari baziraju većinom na ninjutsuu, prisutni su elementi i drugih vještina (eskrime, KFM-a i drugih). Razlika u podučavanju je u tome što se na SPECWOG-ovim seminarima ne obraća pažnja na tradicionalni dio te na osnovne tehnike, već su sve tehnike u funkciji realne primjene kao takve. Znači, osim drilova, nema tehnika koje se vježbaju zbog učenja pokreta ili zbog učenja principa. Pretpostavlja se da na seminare dolaze ljudi koji već imaju predznanje o borilačkim vještinama i samoobrani te su sve tehnike naprednije od osnovnih tehnika u ninjutsuu. Seminari SPECWOGA imaju različite teme i obično traju 2 dana (najčešće vikendom), sa po 4 – 6 sati treninga po danu. Najčešće su teme samoobrana, borba protiv noža, borba nožem, taktička palica, pištolj itd. Takvi seminari otvoreni su i za one koji nisu članovi BSD-a *Zagreb*. Cijene seminara su, po autorovoj subjektivnoj procjeni, pristupačne svima, a znanje koje se dobiva veliko. Sam autor prisustvovao je mnogim seminarima SPECWOG-a, naročito o borbama nožem i protiv noža te mnogim drugima.



Slika 49. Demonstracija Deana Rostohara na SPECWOG-ovom seminaru samoobrane.

Dok su u prošlosti seminari bili orijentiraniji na drilove te vježbanje tehnika, danas je sve veći naglasak na taktici borbe te situacijskim vježbama. Dean Rostohar svoj je sistem borbe nazvao T.T.B.S. (TAKTIČKO-TEHNIČKI BORBENI SUSTAV), te ga podučava kako u Hrvatskoj, tako i diljem svijeta – u Americi, Grčkoj, Mađarskoj, Danskoj i drugim zemljama. Također, *shihan* Rostohar autor je i dizajner borbenog noža *Specwog Warrior Combat Knife*, namijenjenog svim taktičkim situacijama i borbi. Kombinirajući karakteristike različitih noževa, Rostohar je dizajnirao nož po svome ukusu. *Specwog Warrior* ili *Specwog Alpha Warrior* nož proizvodi ugledna tvrtka za proizvodnju noževa *Fox Knives* te se proizvodi u običnoj i preklopnj verziji.

Seminari se u pravilu održavaju u dvorani u kojoj i redoviti treninzi, no određen broj seminara održan je i u prirodi, a bilo je organizirano i nekoliko seminara preživljavanja. Najčešća je lokacija za održavanje borbenih seminara livada na Tuškancu na kojoj se održalo nekoliko seminara SPECWOG-a te nekoliko seminara Bujinkan ninjutsua.



Seminari ninjutsua održani u Hrvatskoj također su imali različite teme, kao što su: borba oružjem protiv oružja (sva tradicionalna ninja i samurajska oružja), seminari mača, seminari *taihenjutsua* (kolutova i padova) i njihove uporabe u borbi, pa i seminari „otvorenog uma“, koji su jedni od najzahtjevnijih. Princip je takvoga seminara vidjeti koje smo tehnike usvojili u potpunosti, odnosno na razini automatizacije, tako da *shihan* daje samo „početak tehnike“ (izmicanje, napad, smanjivanje udaljenosti...) te su od određene točke nadalje sudionici prepušteni samima sebi. *Shihan* također nakon svakog „početka tehnike“ izvede neku od tehnika koja mu u tom trenutku odgovara, najčešće svaki put drugu te tako daje sudionicima ideju kako bi to moglo ili trebalo izgledati. Bitna stvar kod ovakvog načina treninga jest to da nakon prvotnog, pokazanog, dijela tehnike sudionik ne stoji i ne razmišlja o tome što će dalje napraviti, već da instinktivno izvede tehniku koja mu odgovara u tome trenutku, tečno i povezano s prvim, pokazanim, dijelom tehnike. Ovaj nivo treninga zahtijeva veliko znanje i razumijevanje sudionika. Također je održano i nekoliko seminara humanitarnog karaktera, a najznačajniji je seminar održan u suradnji s aikido klubom *Izvor* te s Klubom japanskog mačevanja *Yamaoroshi dojo Zagreb*.





Slike 50., 51. i 52. Humanitarni seminar japanskih borilačkih vještina.

Ovaj seminar održan je kako bi se prikupila sredstva za pomoć Japanu nakon katastrofe u Fukushimi 2011. g. Seminar je održan 9. 4. 2011. g. u dvorani Osnovne škole Silvija Strahimira Kranjčevića, a škola je dala svoj doprinos time što je omogućila besplatno korištenje dvorane za seminar. Tom prigodom skupljeno je više od 15.000 kuna za pomoć Japanu, a seminaru je prisustvovao i izaslanik japanske ambasade g. Takeo koji je održao govor zahvale (slika 51).

## **11. ZAKLJUČAK**

Ninjutsu je japanska borilačka i ratnička vještina koja sadrži udarce rukama i nogama, bacanja, poluge, gušenja, padove i kolutove te borbu s različitim tradicionalnim japanskim oružjem. O njoj se malo zna i u samome Japanu te je svijetu poznata tek od 70-ih godina prošloga stoljeća.

U Hrvatskoj se vježba od 1993. godine, kada Dean Rostohar otvara prvi službeni klub koji nosi ime Bujinkan Seishin Dojo (BSD u tekstu). Druga bitna osoba zaslužna za razvitak ninjutsua u Hrvatskoj jest Davor Gašparović. Od početaka do danas, način treninga se mijenjao, kao i materijalna sredstva potrebna za trening. Kako su napredovali voditelji kluba, tako se povećavala i razina znanja i vještina svih članova. S godinama se način treniranja od tradicionalnog vježbanja osnovnih stavova i

tehnika promijenio, te se, ne zanemarujući osnovu, usmjerio prema modernom načinu borenja i preživljavanja. Također se mijenjao postupak stjecanja zvanja u BSD-u *Zagreb*.

Za praktičara ninjutsua bitne su, po autorovu mišljenju, sljedeće motoričke sposobnosti: koordinacija (26 %), izdržljivost (22 %), brzina (22 %), ravnoteža (17 %) i snaga (13 %). S obzirom da ninjutsu nije sportska vještina, već vještina samoobrane i preživljavanja, ovo je samo hipotetsko autorovo mišljenje o motoričkim sposobnostima koje su potrebne na treningu kako bi pojedinac bio što uspješniji u učenju i napredovanju u ovoj vještini.

U organizaciji BSD-a *Zagreb* održavaju se brojni seminari različite tematike. Neki od njih su Bujinkan seminari na kojima se dublje obrađuje pojedina tema iz Bujinkan Ninjutsua (pojedina škola, pojedino oružje, posebni principi itd.). Osim toga, u organizaciji SPECWOG-a (Special Warrior Operation Group) održavaju se seminari samoobrane, preživljavanja, borbe sa i protiv noža, pištolja, taktičke palice i sl. Takvi seminari dostupni su i široj javnosti, odnosno nisu predviđeni samo za praktičare ninjutsua. Jedan od važnijih seminara BSD-a bio je humanitarni seminar za pomoć Japanu nakon katastrofe u Fukushimi, gdje je prikupljeno više od 15.000 kuna za pomoć Japanu.

## 12. POPIS LITERATURE

### KNJIGE

1. Hatsumi, M. (1982). Ninjutsu History And Tradition. Unique Publications. Tokyo.
2. Hatsumi, M. (2008). Unarmed Fighting Techniques of the Samurai. Kodansha International Ltd. Tokyo.
3. Hayes, K. S. (2004). The Ninja and Their Secret Fighting Art. Charles E. Tuttle Company, Inc. Dayton.
4. Richardson, P.; Van Donk, R. J. (1995). History of the Schools of the Bujinkan. American Bujinkan Dojo. Santa Cruz.
5. Rostohar, D. (2007). Ten Ryaku No Maki – početnički program Bujinkan Seishin Dojoa *Zagreb*. Izdavač Dean Rostohar. Zagreb.

### WEB STRANICE

1. <http://www.bujinkan.hr/v3/en>
2. <http://www.bujinkan.com/index.htm>
3. <http://www.specwog.bujinkan.hr/>
4. <http://www.profightstore.hr/interview/interview-shihan-dean-rostohar-osnivac-bujinkana/59.aspx>

