

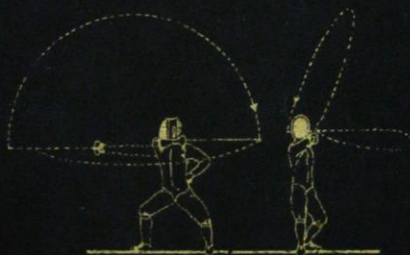
Александар Станковић

---

# МАЧЕВАЊЕ

Основи технике флорета

---



Књига I

ПОЛОЖАЈИ И РАДЊЕ БЕЗ ОРУЖЈА

---

# SPORTSKO MAČEVANJE

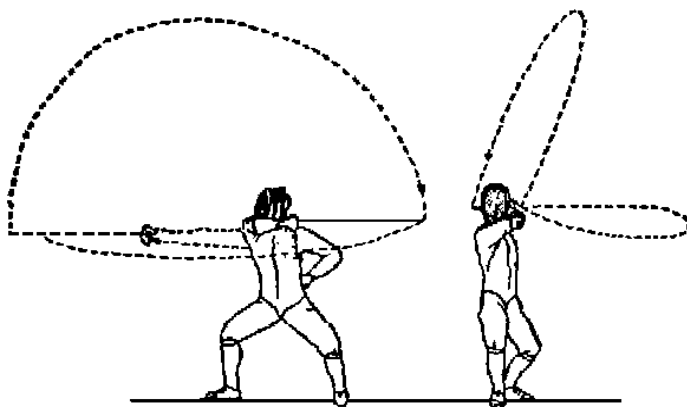
2

Osnovi tehnike

Položaji i radnje bez mača

**Aleksandar Stanković**

---



---

**Mačevanje**  
*Osnovi tehnike sportskog mačevanja*  
*Položaji i radnje bez mača*

*Izdaje*

Škola mačevanja "Sveti Đorđe"  
II IZMENJENO I DOPUNJENO IZDANJE IZ 1998.god.  
Beograd, 2016.

3

*Za izdavača*

**Aleksandar STANKOVIĆ**

[www.macevanje.org](http://www.macevanje.org)

0611334471  
0638316816

---

*Na prvoj strani:*

**Mačevalac izvodi „mulinet**



4

Škola mačevanja "SVETI ĐORĐE"

# MAČEVANJE

## Osnovi sportskog mačevanja

---

KNJIGA I  
POLOŽAJI I RADNJE BEZ MAČA

Beograd, 2016.

---

“Mačevanje - umetnost nanošenja sečenja i bodova mačem bez njihovog primanja. Pogađanje protivnika do njegovog poraza, a bez primanja pogodaka, učinila je mačevanje kao veštinu vrlo komplikovanom i teškom jer oku koje vidi i pazi, razumu koji razmišlja i rešava, a ruci koja ispunjava, potrebno je dodati još i preciznost i brzinu, što sve ukupno daje život oružju.”

***Molijer, 1650.***

---

## SADRŽAJ

15	U V O D
17	Glava I EVROPSKO MAČEVANJE
37	Glava II TEHNIKA MAČEVANJA
41	<b>POLOŽAJI I RADNJE BEZ MAČA</b>
45	<b>A) MAČEVALAČKI STAV</b>
45	- Teorija radnje
46	- Tehnika radnje
47	<b>1) Radnje trupa</b>
47	a) Iskošenje
48	b) Ramena
49	v) Glava
49	g) Ruke:
50	<b>Naoružana</b>
51	- <i>Dubina</i>
51	- <i>Visina</i>
51	- <i>Horizontala</i>
51	- <i>Šaka</i>
51	<b>Nenaoružana</b>
52	<b>2) Radnje nogu</b>
52	a) Stopala
52	- <i>Ugao</i>
52	- <i>Položaj</i>
53	- <i>Rastojanje</i>
54	- <i>Rastojanje</i>
55	- <i>Oslonac</i>

- 55 b) Kukovi  
 56 v) Butine i kolena  
 57 g) Težište  
 57 - *Po vertikalni*  
 58 - *Po horizontalni*

### 3) Nivelacijske radnje

60

## B) MAČEVALAČKE KRETNJE

### - Teorija kretnji

62

#### a) *Uvodne mačevalačke kretnje*

7

- *promena stava*

66

67

#### b) *Proste mačevalačke kretnje*

- *Tehnika kretnji*

68

#### 69 1. KORAK NAPRED I NAZAD

70

- *Osnovni korak*

74

- *Priključeni korak*

75

#### 2. POLUKORAK NAPRED I NAZAD

78

#### 3. DVOKORAK (ukršten korak) NAPRED I NAZAD

78

#### 4. SKOK NAPRED I NAZAD

78

- *Osnovni*

79

- *Defanzivni*

79

- *Ofanzivni (ukršteni)*

81

- *Taktinki*

83

#### 5. ISPAD

83

a) Opšta slika osnovnih tipova

84

- *Školski*

85

- *Klizajući (leteći)*

86

- *Ukršteni*

86

b) Detaljna slika ispada

86

- Osnovni elementi ispada

86

- visina:

87

*visok*

88

*dubok*

- 89                    *osnovni*  
 - dužina  
                       *kratak*  
                       *srednji*  
                       *dugačak*
- 90                    - brzina
- 92
- 92                    **v) Osnovne radnje po fazama ispada**
- 92                    **1) Radnje donjeg dela tela**
- 95                    a) prednja noga
- 97                    b) zadnja noga
- 97                    **2) Radnje gornjeg dela tela**
- 98                    a) naoružana ruka
- 99                    b) nenaoružana ruka
- 99                    v) trup
- 100                   - *u kretnji*
- 101                   - *u stoju*
- 104                   g) glava
- 105                   **3) Vraćanje u stav**
- 105                   a) radnje nogu
- 106                   - *stav nazad*
- 106                   - *stav napred*
- 107                   - *stav u mestu*
- 107                   - *stoj u stavu*
- 107                   b) radnje ruku
- 108                   - *naoružana*
- 110                   - *nenaoružana*
- 111                   **6. FLEŠ**
- 111                   **Statički fleš**
- 112                   a) Iz visokog stava
- 114                   b) Iz dubokog stava
- 115                   **Dinamički fleš**
- 115                   - *sa polukorakom napred*
- 115                   - *sa poluispadom*
- 115                   - *sa doskokom*
- 116                   - *sa polukorakom nazad*
- 119                   - *Opšte napomene*
- 120                   **7. ESKIVAŽE**
- 121                   a) U stranu



- 121 b) U nazad  
121 - sa korakom  
122 - sa *ispadomv*) U napred  
122 g) Čučnjem  
123 d) Poluobrtom

123 **g) Složene mačevalačke kretnje**

- 124 1) Istoimene  
124 - *produženi ispad*  
125 2) Raznoimene  
126 - *patinačda*  
129 - *polukorak - ispad*  
130 - *balestra*  
130 3) Kombinovane

9

133

133

**Glava III**

135

**Opšti elementi tehnike mačevanja**

136

**1) brzina**

137

**2) amplituda**

**3) ritam**

139

**Modulacija parametara**

141

**ZAKLJUČAK**

**O AUTORU**

**LITERATURA**

---

**PRILOZI**

**SISTEMATIKA MAČEVANJA**

- *Mačevalački „Dijamant“*

- *Tehnika mačevanja*

- *Položaji i radnje bez mača*

10



## U V O D

*Knjiga pred vama je namenjena prvenstveno polaznicima škola sportskog mačevanja. Međutim, obim građe koju obuhvata i niz detalja koji se obrađuju, omogućava da se može uspešno koristiti u svim fazama i dostignutim stepenima ovladavanja mačevalačkom veštinom. U tom smislu, smatram, da će biti interesantna ne samo za početnike, već i zrele mačevalace, kao i sve koji žele da budu samo informisani.*

*Njen zadatak je ciljan: da što preglednije i sa što većim brojem šema i grafičkih prikaza olakša razumevanje i savladavanje tehničkog dela veštine mačevanja floretom, kao osnovnim ali i najkomplikovanijim oružjem.*

*Složenost položaja tela, rad naoružane ruke i ukupna koordinacija pokreta pri mačevalačkim kretnjama, kako tokom treninga tako i tokom borbe, zahtevaju od početnika da ima u sebi unapred dobro izgrađenu vizuelnu predstavu svega onog što se tokom mačevanja dešava.*

*Knjiga se neće detaljnije baviti nizom složenih i zanimljivih tema iz oblasti teorije mačevanja, a koje predstavljaju drugu i nezaobilaznu komponentu u potpunom savladavanju veštine. U njih spadaju: istorija mačevanja, sistematika mačevanja, metodika mačevanja, strategija i taktika mačevanja, psihologija, mačevalačka oprema, terminologija, pravila i suđenje, organizacija takmičenja; ali i etika mačevanja itd.*

*O nekim od navedenih tema će biti samo uzgred ponešto rečeno, i samo koliko to mora, radi boljeg razumevanja same tehnike mačevanja, pošto nije moguće bez ostatka govoriti o tehnici mačevanja a da se pri tome, na primer, ne govori istovremeno ponešto i o njenim svrhama, sredstvima i načinima upotrebe.*

*Knjiga pred vama obuhvata **položaje i radnje bez oružja** - osnov i prvi deo savladavanja tehnike mačevanja. Druga knjiga će biti obimnija i obuhvataće **položaje i radnje sa oružjem** - najsloženiji i najkomplikovaniji deo tehnike mačevanja. Vrlo zanimljive teme, kao što su **taktika mačevanja, istorija mačevanja, istorija oružja i opreme, pravila mačevanja i suđenja, terminologija, sistematika,***

*mačevalačka oprema i psihologija mačevanja* biće predmeti treće knjige.

*Taj poduhvat, za koji verujem da će uspešno biti priveden kraju, treba da donese ne samo jednu ediciju knjiga iz oblasti teorije i prakse mačevanja, već i prvu te vrste na srpskom jeziku, koja u svim najbitnijim elementima osvetljava ovaj sport.*

**A u t o r**  
**Beograd, 2016**

## Glava I

### EVROPSKO MAČEVANJE

**K**ada je reč o mačevanju, i ovde je potvrđena stara izreka da *najmanje se zna o onome o čemu se polovično zna*. Oni koji se bave mačevanjem mogu se utešiti time da je ova polovičnost znanja tipična za sve oblasti života koje su ljudima relativno bliske. Tako, mačevanje prati ne samo dečije odrastanje kroz igre, već je i nezaobilazni a sporedni deo tema mnoštva dramskih, filmskih i književnih ostvarenja. Ovako stvorena bliskost, koja o mačevanju govori puno a kazuje malo, je glavni uzrok što se o njemu, kao nečem svakodnevnom i uobičajenom, govori više kroz maštu i pretpostavke nego kroz promišljenost i znanje. U tom smislu ova veština je neobična i po tome što je obavijena sa puno velova zabluda, predubeđenja i mistike.

13

Takva situacija je vrlo indikativna s obzirom da mačevanje ima ne samo dugu istoriju, najtesnije i značajno vezanu sa neposrednim životom generacija ljudi, već i najširu postojbinu porekla u odnosu na sve ostale sportove - javljalo se i postoji svuda, a upražnjava se danas kao i u prethodnim vremenima.

U prilog tome ću citirati samo jedan pasus uvoda iz već skoro zaboravljene i pre skoro 70 godina napisane knjige „Mačevanje“, Stjepana Kereca:

„Najveći deo onih, koji ovu granu sporta ne poznaju, misli, da je mačevanje priprema za dvoboj, dakle ubilačka veština. Drugi misle, da je mačevanje zastarela zabava nekadašnjih vitezova, koja za današnji život nema nikakvog značaja. Mnogi opet drže, da je mačevanje sport samo uskog kruga bogatih aristokrata, te da za osposobljavanje čoveka u izvršavanju životnih zadataka nema ta grana sporta nikakvog značaja.“

Smatram da su za ovu situaciju najviše krivi sami mačevalaci koji ne samo da nisu dovoljno, i na pravi način,

radili na popularizaciji i širenju teorijskih znanja o svojoj veštini u široj javnosti već to nisu činili ni među samim mačevalacima. Najbolji primer za to je skoro redovna opaska niza početnika, koji su sticajem najrazličitijih okolnosti došli prvi put u školu da se upoznaju ili bave ovim sportom, kako: „nisu ni znali da mačevanje uopšte u našoj sredini postoji“, ili, „čuli da ga ima ali već godinama ne uspevaju da dopru ni do kakvih bližih informacija!“

14

Uzrok tome nije nedovoljno aktivna radoznalost tih početnika već nedovoljna agilnost i nekreativnost onih koji su tu upravo ne da bi održali već da bi proširili, obogatili i što više razvili svoj sport. Dovoljno je reći i podatak da za prethodnih 70 godina na srpskom jeziku nije ni prevedena (ako se izuzmu pravila mačevanja Međunarodne mačevalačke federacije štampana 1977. godine, a koja imaju više usko stručni - sudijski značaj), a kamoli napisana neka knjiga o praktici mačevanja - a to je sport koji u prestižnim zemljama, posle automobilizma, ima najveću unutrašnju dinamiku razvoja. Čak ni zbirke *Vojnog muzeja* koje su prepune materijalne građe i kustosi koji puno znaju o oružju, a o veštini malo, nisu bili dovoljno kreativni izazov. Tako smo došli u situaciju da se u našoj sredini o sportu i veštini, o kojoj se već stotinama godina širom Evrope pišu knjige, a danas se prati preko niza specijalizovanih časopisa, televizijskih i kablovskih kanala, video i kompjuterskih zapisa, zna skoro ništa - čak i među onima koji ga aktivno upražnjavaju misleći da je mačevanje čista tehnika i praktika.

### ***Evropsko*** sportsko mačevanje

Knjigu započinem, ne slučajno, napomenom da se knjiga pred vama bavi evropskim (zapadnim) sportskim mačevanjem. Istaći postojanje ove razlike je bitno pošto se tehnika ovog mačevanja razlikuje od tehnike i taktike sportskog mačevanja Istoka (kendo). Razlika o kojoj je reč,

kao prvo, potiče od različitosti oružja koja se koriste. Na istoku se koriste mačevi koji primarno služe sečenju pa tek onda za bod, dok se na zapadu koriste mačevi kojima se prvenstveno bode a tek sekundarno seče (izuzetak je sablja koja se u sportske svrhe koristi podjednako za bodenje koliko i sečenje).

Druga razlika je u stavu tj. položaju tela s obzirom da se mačevi na istoku uglavnom koriste sa obe ruke, dok se mačevi za evropsko sportsko mačevanje koriste isključivo jednom rukom. Tako dok prvi stoje čeonu drugi stoje bočno.

Kad je reč o tehnici upotrebe mača treba reći da izvorna tehnika klasičnog mačevanja Istoka se primarno temelji na upotrebi mača za napad – nanošenje sečenja i boda, dok se odbrane izvode izmicanjem (blokovi mačem su se izvodili retko i to uvek telućem dvoručne sablje), dakle mač nije služio za mačevanje već je bio alatka za pogodak. Tek kasnije – sa pojavom "kenda", (istočni oblik sportskog mačevanja) ovo se menja i "mač" od bambusa (ili drveta) se počinje koristiti podjednako za odbrane koliko i za napad – dakle, mačevanje. Na Zapadu se, međutim, mač počeo koristiti u pravoj borbi ne samo ofanzivno već i defanzivno (za odbranu) – dakle, za mačevanje još od perioda renesanse tako da se ta tekovina u potpunosti prenela i na evropsko sportsko mačevanje.

Postoje i psihološko-taktičke razlike. Na Istoku vrhunac mačevanja je postignut kad se borba odvija bez uticaja svesti tj. intuitivno i uz mentalni stav nemešanja razuma. Mačevalac koji promišlja, dok to promišljanje traje, okleva, a kad se okleva ne deluje se. Ovaj trenutak oklevanja je trenutak u kome protivnik koji ne okleva, dakle, ne promišlja može zadati pogodak. Tu, dakle, razmišljanje ometa a mačevanje se temelji primarno na nesvesnom nivou posredstvom instinkta i intuicije. Tehničko, razumsko itd. postoje ali su sekundarni i ometajući element koji se teži potisnuti. Ovaj stav je deo tradicionalnog zen shvatanja života.

Na Zapadu je shvatanje mačevanja obrnuto. Pravila, tehnika, oprema i način mačevanja su koncipirani tako da favorizuju promišljeno u čoveku. Mačevalac deluje taktički. On ispituje protivnika, izaziva ga, zavarava ga, kombinuje šahovski poteze unapred - promišlja. On se trudi da proračunato i neočekano izazove protivnika na nepromišljenu i instinktivnu reakciju. U tom smislu mačevalaci se na Zapadu uče kako da savladaju svoje instinktivne, nesvesne i nepromišljene reakcije da ne bi bili njihove žrtve.

Ovaj pristup je deo tehniko-pragmatiskog, a na Zapadu dominantnog shvatanja života.

16 U tom smislu evropsko sportsko mačevanje je takmičarska veština upotrebe svoga tela i triju vrsta oružja: floret, sablja i mač tokom vežbe ili borbe između dva protivnika istim oružjem, udaracem i (ili) bodom, na za to ograničenom prostoru i po pravilima mačevanja, sa ciljem da jedan od mačevalaca prvi nanese protivniku pet pogodaka u važeću površinu za dato oružje, a da se pri tome primi što manje pogodaka, u propisanom vremenu, a posredstvom elektronskog registrovanja i vizuelnog dosuđivanja od strane sudije.

### Poreklo sportskog mačevanja

Sportsko mačevanje je nastalo u 19. veku i to iz dve vrste simulacionog klasičnog (borbenog) mačevanja i jedne vrste pravog borbenog mačevanja.

Kad je reč o pravom borbenom mačevanju sportsko mačevanje je nastalo iz **civilnog dvobojnog mačevanja** lakim bodnim rapirom 18. veka. Pošto su u tom periodu dvoboji gotovo u celoj Evropi bili ilegalni borbe su se, kako bi bile izbegnute oštre sankcije zbog ubistva, vodile uglavnom do "prve krvi" tj. ranjavanja u ruku ili nogu. Tako je i formirana i prva vrsta sportskog mačevanja – mačevanje *sportskim mačem*.



Kad je reč o simulacionim korenima sportsko mačevanje je nastalo, sa jedne strane, na liniji turnirskih viteških borbi 14-15. veka u kojima su učesnici pod strogim pravilima i u zaštitnoj opremi, sa zatupljenim mačevima pred publikom izvodili simulacije pravih borbi (koristeći pri tome modifikovanu autentičnu borbenu tehniku).

Drugi koren je bio **kurtoazno mačevanje sa prijateljem** (koje se zove još i »vežbovni dvoboj«) u funkciji učenja, vežbe, samousavršavanja i usavršavanja stvarne borbene veštine. U ovoj vrsti mačevanja se upotrebljavala špada (mali dvorski mač) 18. veka i iz nje je nastalo *mačevanje sportskim floretom*.

Od mačevanja lakim palošem (spadronom) – vrstom sablje ravnog sečiva, nastalo je mačevanje *sportskom sabljom*.

Dakle, sportsko mačevanje je nastalo najvećim delom iz pravog, borbenog mačevanja ali transformacijom (najčešće izvitoperenjem) primene njegovih elemenata, gubljenjem i gašenjem nekih njegovih osnovnih karakteristika i dodavanjem nekih koje ranije nisu postojale.

17

## Pet uzroka nastanka sportskog mačevanja

### Uzrok 1

Sa 18. vekom dvoboji mačevima su kako gde uglavnom bili zabranjeni, kao i nošenje mačeva uz civilno odelo. Vatreno oružje je u tom periodu u potpunosti u građanstvu potisnulo mač kao sredstvo samoodbrane jer veština pucanja je pogodnija, efikasnija, lakša i jeftinija za učenje i upotrebu. Treba podsetiti da su časovi mačevanja za građanstvo od kraja 17. veka do početka 19. veka bili basnoslovno skupi pošto je visokom cenom aristokratija zadržavala za sebe monopol nad poznavanjem veštine ubijanja, a koji je držala (uz monopol posedovanja mača) tokom celog srednjeg veka.

Iz ovih razloga mačevanje za duel i dvoboj među civilima se zabranjuje a jedino što se dozvoljava je kurtoazno - vežbovno mačevanje. Na ovaj način, tako što su sve "grane drveta" potkresane izuzev jedne mačevanje je usmereno da raste samo u jednom pravcu - tamo gde mu je trenutni sklop ukupnih istorijskih okolnosti zacrtao da mora rasti.

## Uzrok 2

18 Vojsci i policiji 18. veka, za koje je mačevalačko oružje još uvek imalo značaja, bilo je od najvećeg interesa da aktivno ograničavaju građanstvu vežbanje i obuku pravog mačevanja kao borbene veštine kako zbog zabrane dvoboja tako i **pacifikovanja građanske klase** koja je postajala sve više politički revolucionarna. Gotovo u svim zemljama Evrope došlo je do sankcionisanja rada škola mačevanja i ograničavanja rada učitelja mačevanja. Dok su u nekim zemljama škole mačevanja bile zatvarane a učitelji mačevanja proterivani u drugim, sa dužom tradicijom, vlasti su dozvoljavale aktivnosti samo onih škola koje su iznašle način da opstanu tako što su građanstvu počele da nude benigno mačevanje sa novom, izmenjenom tehnikom i drugačijom vrstom mačeva a koja će ovu veštinu pretvoriti u za ono vreme društveno bezopasnu i prihvatljivu igru.

## Uzrok 3

U periodu sredine 18. veka dekadentna i raznežena aristokratija, fino mlado građanstvo i bogata razmažena buržoazija tražila je za sebe zabavu i rasonodu kojom će ispuniti svoje prazno vreme. U tu svrhu su pored jahanja, lova, kriketa, tenisa... počeli da upražnjavaju i mačevanje. Oni, međutim, nisu bili zainteresovani previše za mačevanje u kome se koristi oružje prave težine (oko kilograma), a što je zahtevalo snagu, okretnost i muževnost. Njihovom ukusu je bilo prigodnije koristiti lagane rekvizite težine oko 500 grama i udobnije tehnike koje mačevanje svode na komotno

bockanje u ruku ili nogu i lagane, ležerne i po snazi beznačajne udarce (ogrebotine) iz zgloba šake.

Tako je mačevanje postalo sport među drugim sportovima sa loptama i lopticama koji ima jedinu svrhu u mondenskoj zabavi, luksuzu i telesnoj rekreaciji bogataša. Upravo iz ovog perioda potiče i danas rasprostranjeno laičko viđenje sportskog mačevanja kao "bogataškog", "buržoaskog", "šminkerskog", mekoputnog i "ženskastog".

Kasnije, u drugoj polovini 19. veka, sa pojavom velikih ekonomskih kriza i socijalnih nestabilnosti, sport koji je prvenstveno bio zabava za elitu dobija novu ulogu i zadatak. On se, naime, **namerno omasovljuje** i postaje dostupan srednjim i nižim slojevima naroda a kao osnovno sredstvo za kanaliziranje socijalne agresivnosti, pasivizaciju, zamajavanje i skretanje pažnje sa egzistencijalnih i društvenih problema na fiktivne (sportsko-takmičarske) "probleme". Isti mehanizam je korišten još u starom Rimu sa gladijatorskim igrama na kojima je pod geslom "hleba i igara" plebsu što je nezaposlen ceo dan provodio u gledanju krvavih borbi besplatno još deljen i hleb.

19

Tako je i sportsko mačevanje u svojoj drugoj fazi razvoja (populističkoj) dobilo tu istu ulogu, svrhu i razlog postojanja i izgubivši svoj predhodni mondensko-elitistički karakter postalo je zabava, igra i razbibriga, sredstvo za pražnjenje i opuštanje kao i svi drugi sportovi.

#### Uzrok 4

Učitelji mačevanja i škole mačevanja uvidevši komercijalne mogućnosti novih neborbenih mačeva i zaštitne opreme (njena bezbednost, laka dostupnost i pristupačnost za upotrebu svima), a što je otvorilo vrata omasovljenju broja interesenata, počinju širiti novi unosni biznis koji podrazumeva da se "mačevanjem" mogu baviti više ne samo gospoda već i dame i deca. S druge strane ovaj proces razvija industriju mačevalačke opreme koja se širi svetom podsticana stalnim trendovskim promenama i "nužno neophodnim bezbednosnim" inovacijama u sredstvima za

mačevanje, a što sve povratno preko marketinške mašinerije popularizuje i dalje omasovljuje mačevalački sport.

Podsticaji za dalje širenje sportskog mačevanja su, pored navedenih, dolazili i iz oblasti turističke industrije koja je svojim komercijalnim aktivnostima pratila stotine i hiljade igara, turnira, takmičenja, prvenstava... na koje moraju tokom cele godine putovati takmičari.

### Uzrok 5

20

Uzrok nastanka sportskog mačevanje se, kao i sporta uopšte, jednim velikim delom nalazi i u sferi društvenog (ideologija, ekonomija i politika). Naime, prvobitni kapitalizam koji je uhvatio zamah sredinom 18. veka sa svojim bazičnim konceptom borbe, konkurencije, tržišta i nadmetanja oko poseda i zarade počeo je da radi na stvaranju **mentalne klime** koja najviše odgovara takvom ekonomskom sistemu. Počinje se na svakom koraku fabrikovati potrebe za opštim nadmetanjem i kompeticijom. U svim sferama života se veliča borba, "takmičarski duh" i nadmetanje a "laktanje" postaje glavna i jedina lekcija koju ljudi treba da uče i ponavljaju na svakom mestu od kolevke pa do groba. Tako nastaje fanatičan pokret za stvaranje i veličanje pobednika, rekordera, šampiona i prvaka čiji je glavni cilj potvrđivanje, priprema i trening ljudi za budući život u mehanizmu tržišno-takmičarskog kapitalističkog nadmetanja oko profita. U tu svrhu se (uz falsifikovanje i izvrtanje Darwinove teorije evolucije) unosi u međuljudske odnose "borba za opstanak", "preživljavanje jačeg", "veća riba jede manju ribu", itd. - kategorije preuzete iz životinjskog carstva (a koje čak ni u njemu ne dominiraju suvereno već delimično).

Taj koncept koji vlada i danas svodeći sve međuljudske odnose na suparništvo, borbu i nadmetanje je obuhvatio i oblasti čija je suština s one strane svakog sporta i nadmetanja - umetnost, nauku, obrazovanje ... Ona je najvećim delom razorila i fizičku **kulturu** koja se iz izvorne

aktivnosti telesnog **kultivisanja** i samousavršavanja pretvorila u vrhunski sport, tj. neumerenu i psihofizički nezdravu nadmetačku aktivnost specijalizovanu za konkurentnost rekordera na globalnom takmičarskom **tržištu**. Iz tog razloga je došlo do "slučajnog" obnavljanja Olimpijskih igara, izmišljanja velikog broja novih sportova, kao i koncepta opšteg "omasovljenja" sportsko-takmičarskih aktivnosti sa ciljem što ranije indoktrinacije generacija dece i odraslih **agresivnim** kompetitivnim "duhom".

Tako se sportifikuju i fizičke aktivnosti koje nikada ranije nisu imale formu takmičenja ili sporta već su bile borbene veštine. Jedna od njih je i mačevanje.

Na taj način je i evropsko mačevanje pretvoreno u sport između drugih sportova sa loptama i lopticama postavši točkić globalnog sportskog mehanizma pripreme i navikavanja ljudi na svet u kome, u skladu sa olimpijskim geslom »Citius, altius, fortius«, vlada kao osnovno načelo prestiža (pohlepe).

21

### Neke specifičnosti sportskog mačevanja

1. O mačevanju kao veštini, se od 15. veka širom Evrope piše mnoštvo knjiga. Njih su pisali razni učitelji mačevanja, osnivači škola.

Broj tih knjiga kako se krećemo ka 19. veku raste skokovito pa danas bibliografija klasičnog (borbenog) mačevanja ima gotovo hiljadu bibliografskih jedinica a kada je reč o sportskom mačevanju od 19. veka do danas novih knjiga kako o sportskom tako i klasičnom mačevanju ima desetine hiljada. Kada se navedenom doda da se mačevanje u Evropi učilo na specijalizovanim mačevalačkim akademijama još od 16. veka, od kojih mnoge postoje i danas, kao i da danas postoji niz instituta i visokih škola u kojima se ova veština specijalizovano uči, nema nikakve sumnje da ne postoji veština i sport koji, u tom smislu, imaju

bogatiju ne samo praktičnu i (preko 4000 godina) već i teorijsku storiju.

22

2. Po merenjima vršenim na vrhunskim mačevalacima potrošnja energije ide i do 9.000 kalorija na kilogram telesne težine. Osim toga, za razliku od drugih sportova kod kojih puls uglavnom se ustaljuje na nekoj meri i drži veći ili manji kontinuitet, u skladu sa aktivnostima, mačevanju su svojstvene brze izmene i neprestana kolebanja od 95 do 150 otkucaja u minuti - zato što organizam u trenutku akcije dostiže najveću brzinu da bi u trenutku mirovanja i pripreme akcije morao što pre dostići stanje normalizacije i opuštenosti. Iz tih razloga dobra utreniranost i naviknutost tela na takav način kretanja, kao i optimalno dostignut nivo tehnike rada ruke, kao i kordinacija sa nogama, imaju za cilj ekonomizaciju potrošnje ukupne energije tela. Ekonomizacija dovodi do toga da se telesni naponi uravnoteže sa naporima svojstvenim i svim drugim sportovima kako bi se postigla potrebna stabilnost za psihinka naprezanja koja se ogledaju u dugoj i punoj koncentraciji potrebnoj tokom dugih takminjenja.

3. Kroz mačevanje se usavršavaju i sposobnosti kao što su: koncentracija, samokontrola, strpljenje, brzina, preciznost, predviđanje, gledanje i uočavanje, intuicija i sugestija, prepoznavanja ali i obmanjivanja protivnika. U mačevanju učenik lagano privikava svoje telo na odvojen rad ruku i nogu, što je jedan od osnovnih zahteva uspešnog i harmoninnog kretanja celog tela uz veliki broj raznovrsnih pokreta u trenutku mačevalačke akcije, zbog nega ovaj sport sadrži vrlo visoke kriterijume psihomotorne kordinacije.

Mačevanje je sport koji u vrlo velikoj meri zahteva kreativnost pošto je u nadmetanju svaki protivnik jedan neponovljivi, dinamični, složeni problem kome treba pronaći i iskoristiti greške i slabosti, a pritom ga sprečiti da to isto on učini nama.

4. Bitna osobenost u odnosu na druge sportove, a na koju treba ukazati, je i vrlo jak element multidisciplinarnosti. Mačevanje, naime, u sebe uključuje kretanja i akcije sportista koji upražnjavaju razne sportove. Mačevalac pokreće svoje telo brzo kao atletinar, poseduje rad nogu kao bokser, preciznost i brzinu rada ruke kao stonoteniser, koncentraciju i strpljenje kao strelac i taktičko promišljanje protivnika kao šahista. Iz tih razloga su mačevalaci skoro uvek uspešni kad na opštim fizičkim pripremama upražnjavaju i ostale sportove.

5. S obzirom da je mačevanje individualni sport do krajnjeg izraza dolazi interakcija varijabilnosti najrazličitijih sposobnosti i karaktera mačevalaca. Ova neponovljivost, izrazita promenljivost i nepostojanje srednjih, stabilnih konstanti ponašanja i njihove uravnotežene promene (svojsvene npr. kolektivnim sportovima), mačevalačkoj borbi u svakom trenutku daju naglašenu dinamiku i nepredvidljivost. Dakle, u strukturi mačevanja veliku ulogu u postizanju uspešnosti imaju urođena psihološka svojstva ličnosti u koje spadaju inteligencija, temperament (razdražljivost ili flegmatičnost), bistrina, promućurnost ili tupost, sposobnost samokontrole i koordinacije, sposobnost percepcije i opažanja, sposobnost taktilnog oseća, osećaj intuicije, veština improvizacije, jantina volje, ali i stenene psihinke osobine kao, težnje i shvatanja, sposobnost za razumni rizik, emocionalna zrelost, nivo mačevalačkog i opšteg obrazovanja i kulture.

Svi oni u velikoj meri utiču na krajnji ishod mačevalačke borbe. Psihološke dileme, kao: *da li napadati, držati distancu ili čekati povoljan trenutak*, ili pitanja: *ako ja napadnem šta će činiti protivnik*; ili: *da li je protivnik bolji*, ili: *da li sam ja dobro pripremljen* itd, su faktori koji u mačevanju kao individualnom sportu imaju jak uticaj. Od posebnog je značaja i psihička kondicija tj. sposobnost da se izdrže dugotrajna i jaka psihička naprezanja tokom takmičenja, s obzirom da se od dobrog mačevalaca traži

skoro neprestana pažnja i koncentracija zbog stalne i brze promene situacije.

Mačevalačke akcije, dakle, imaju uvek raznoliku psihičku osnovu i mogu se javljati ne samo kao rezultat razmišljanja i racionalne analiza već i kao rezultat iracionalnih uticaja. U ove spadaju prvenstveno urođeni i uslovni refleksi, ali i intuicija i improvizacija.

24

Savladavanje veštine mačevanja, dakle, ne podrazumeva samo niz složenih tehničkih i telesnih delovanja. Iako je ona predmetno i čulno odnošenje dva tela protivnika i njihovih oružja (u mačevanju, što se tiče neposredne telesne snage, treba naglasiti da ona u borbi nije ni odlučujući ni presudan faktor. Naime, izvođenje mačevalačkih radnji snagom, štaviše, ove usporava, daje im inerciju i krutost, koji otežavaju kontrolu pokreta pa oni postaju preširoki i preotvoreni i zato pogodni za akcije protivnika.

6. Učenje i takmičenja u mačevanju se organizuju za oba pola i sve uzraste (pioniri, kadeti, juniori, seniori i veterani). Mačevanje je, u tom smislu, jedan od retkih sportova u kome se mogu uzajamno i ravnopravno nadmetati ne samo oba pola već i svi uzrasti a da pri tom ishod ne bude uvek izvestan. Rangiranje se vrši jedino na osnovu rezultata postignutih učešćem na takmičenjima širom zemlje i sveta kako u pojedinačnoj tako i u ekipnoj konkurenciji.

7. Mačevalački sport je dvoranski sport što znači da se treninzi i takminenja odvijaju isključivo u zatvorenom prostoru tj. u za to prigodnim salama. S obzirom da se u mačevanju kretanje izvodi linearno (pravolinijski) najpogodniji prostori za ovaj sport su oni relativno uski, a dugački. Takođe, pošto se u mačevanju koristi zaštitna oprema koja je višeslojna i u potpunosti pokriva telo, a mačevalačke kretnje su skopčane sa povećanim fizičkim naporima, vreme najpogodnije za njegovo intenzivno



upražnjavanje je od oktobra do jula tj. on je u neku ruku zimski sport. Naravno, često se može videti kako mačevalaci vrlo rado organizuju preko celog leta neformalna nadmetanja na otvorenim prostorima ali takve aktivnosti su više vezane za rekreaciju, zabavu i aktivni odmor nego za ozbiljno upražnjavanje ove veštine.

\*

25

**U**koliko mačevalac ima pravilno razumevanje i psihološki pristup ovom sportu tj. svaku pobedu ne tumači površno samo kao cilj već kao rezultat niza težnji koje su usmerene pravilnosti, lepoti, kombinovanju, kreativnosti, nadmudrivanju, uživanju u brzini, majstorski urađenim pokretima, kodeksu, poštovanju protivnika itd, mačevanje se za njega potpuno otvara - postaje život u malom, sa svim njegovim bogatstvima. Poraz je vredniji nego pobeda koja je izvojevana manje kreativnom i maštovitom igrom. Samo u tom slučaju mačevanje postaje i prava veština, a ne ostaje puko trnačnje za banalnom pobedom.

Ukoliko nema tog osećaja nema mačevalac još nije otkrio njegove prave čari. On je, makar i pobeđivao, početnik i poraženi pošto uživa samo u jednom - pobjedi, dok je za veštinu i sve ostalo što je važnije, šire i bogatije u njoj, ostao slep jer on je **„...strelac koji je pogodio cilj ali promašio ceo preostali svet.“**

## Glava II

### TEHNIKA MAČEVANJA

**T**ehnika mačevanja je temelj na kome se gradi cela veština mačevalačkog sporta. Pod njom se podrazumeva umeće baratanja mčem i telom tokom borbe i treninga. Ona je, dakle, sistem specijalizovanih mehaničkih radnji telom i mačem kojima mačevalac izvodi akcije sa ciljem da zada protivniku pogodak, ili se od pogotka zaštiti.

26

Svaka tehnička radnja mačevanja ima svoju tačno određenu formu, intenzitet, brzinu i ritam o kojima treba voditi računa kad se izvodi. Pored ovog, svaka tehnička radnja ima i niz svojih taktičkih primena, koje čak mogu biti i suprotne!

Svaka vrsta sportskog oružja ima drugačiju tehniku upotrebe ali je tehnika kretanja mačevalaca u borbi gotovo ista za sva tri oružja. Postoji i izvesna varijabilnost tehnika kada se govori o raznim školama mačevanja. Naime, duga tradicija ovog sporta u zemljama širom sveta je stvorila niz tradicionalnih škola (najpoznatije su npr. francuska, poljska, ruska, italijanska, španska i mađarska) sa njihovim sličnostima i razlikama koje se upravo najviše i odnose na tehnička pitanja.

U tehnici mačevanja treba razlikovati osnovnu, opštu - školsku tehniku kao onu koja je sveukupnost najoptimalnijih radnji, teorijski najboljih za vođenje borbe, i individualnu tehniku, njenu varijantu koja je rezultat individualnih psihofizičkih osobina svakog formiranog mačevalaca i konkretizacija kojom se on, u skladu sa svojim specifičnostima, koristi u borbi. Naravno, ovo individualno bogaćenje opšte, školske tehnike je stvar samo finesa a ne suštinskih principa.

Druga bitna napomena u vezi sa tehnikom se odnosi na razliku školske tehnike i one koja se primenjuje u borbi. Dok se u školi prvenstveno ponavlja radnja sa ciljem da bude stalno ista u izvođenju, u borbi to nije slučaj, tu je svaki pokret približan, u novim uslovima, a svaka radnja predstavlja priču za sebe sa drugačijim tempom i ritmom - ili kraće rečeno, ona je obogaćena okolnostima i taktikom primene.

Dakle, tehnička delatnost, koja je osnov telesno-predmetnog nadmetanja, nema svoj smisao bez taktičke delatnosti mačevalaca, koja je osnov intelektualnog nadmetanja. Nema bilo koje upotrebe

tehnikе bez neke taktike, a bilo koja taktika se može realizovati samo posredstvom neke tehnikе. Jednom tehničkom radnjom je tako moguće rešiti i postaviti različite taktičke zadatke, takođe, jedan taktički zadatak se može rešiti i postaviti na više tehničkih načina. Tehnika i taktika su zato za vreme mačevanja u neprestanom uzajamnom dejstvu i uslovljeni kao namere i sredstva za njihovo sprovođenje. Razvijenost oba elementa je bitna pretpostavka uspešnog mačevanja.

Iz tih razloga, iako je tehnika koja se neprestano praktično uvežbava, naizgled, konkretna i neposredna a taktika koja se promišlja i kojom se tehnika u borbi koristi nešto teorijsko, posredno i apstraktno, ipak, stvar nije tako jednoznačna pošto pod taktikom se podrazumeva poznavanje načina korištenja tehnikе u konkretnim i neposrednim uslovima specifičnog vremena i prostora. Iz tog razloga, zapravo, koliko je savladavanje tehnikе apstraktno toliko je njena primena kroz taktiku konkretizuje.

27

Taktika se u mačevanju proučava i s obzirom na to da mačevalačka borba ima više karakteristika: veliku raznovrsnost namera i dejstava, načelni deficit vremena kada se akcija započne, ograničenost prostora za borbu, nedovoljnost informacija o protivniku, maskiranja namera i delovanja, itd. Sve ovo uveliko otežava tehničko izvođenje svake mačevalačke akcije pa se one najčešće izvode nasumično ili intuitivno.

Slabo razvijena tehnika vodi tome da se borba izvodi sa uprošćenom taktikom, i obratno, bogata tehnika zahteva raznovrsnu i složenu taktiku. Pored ovog, dobro zamišljeni taktički planovi, ukoliko se ne poseduje adekvatna, prateća tehnika, ne mogu se sprovesti, i više ometaju mačevalaca nego što mu pomažu. Tehnički i taktički nivo razvoja mačevalaca, dakle, moraju biti usklađeni i razvijati se zajedno, uzajamno i ravnomerno.

U tom smislu se može reći da dok se tehnika mačevanja bavi elementima, taktika se bavi opcijama, dok je tehnika mačevanja repetitivna, taktika je kreativna, dok tehnici mačevanja pripada definisano i poslušnost, taktici pripada inventivno i sloboda dok tehnika mačevanja traži predmetnost, taktika traži ideju, dok se tehnika mačevanja vidi taktika je nevidljiva... Zato je tehnika telesna horizontala a taktika duhovna vertikalna svakog dobrog mačevalaca.

Iz svih navedenih razloga učenik prvo za zadatak dobija uvežbavanje jedne određene tehničke radnje, pri čemu se definiše kako treba da u njenom izvođenju otpočne i kako da završi. Na drugom stepenu, kad učenik postigne tehničku zrelost, njemu se kao zadatak daje da izvede određenu tehničku radnju ali tako da se definiše kako treba u njenom izvođenju da otpočne ali ne i kako da je završi. Ova sloboda u završici otvara mogućnost različitog taktičkog delovanja. Na trećem stepenu, kad učenik taktičku finalizaciju usavrši, njemu se daje kao zadatak da izvede određenu tehničku radnju, ali bez definisanja kako njeno izvođenje da otpočne i završi. On u tom smislu mora se pokazati kao kreativan tj. kao neko ko inventivno koristi automatizovanu tehniku.

28

Tehnička priprema mačevalaca, bez obzira na to što je skopčana tesno sa taktičkom, se tako izvodi da mačevalac o svojim tehničkim radnjama ne razmišlja tj. da se one odvijaju na jedan specifično automatizovan način.

Naime, usredsređenost na određene taktičke probleme ne dozvoljava takmičaru da u punoj meri kontroliše svoju tehniku svesno, a posebno ako se u borbi javljaju neočekivane i iznenadne akcije i situacije koje zahtevaju tačnu i brzu reakciju. Iz ovog razloga se tehnika mačevanja savladava tako da u velikoj meri funkcioniše automatski tj. na nesvesnom nivou. Ovim se uspešno sprečava da koncentracija u toku borbe ne ide od tehnike ka taktici već obrnuto jer taktika treba da vodi tehniku a ne tehnika taktiku. No, puko **automatsko reagovanje u klasičnom smislu te reči je najveći neprijatelj mačevalačkog sporta**. Mačevalac koji mašinski mačuje lako se pobeđuje s obzirom da je lako predvidljiv. S druge strane, klasično, stečeno refleksno reagovanje, dovodi do toga da mačevalac sam sebe isključuje iz mogućnosti najboljeg izbora, s obzirom da svaka situacija ima za svoje rešenje širok krug raznolikih tehničkih radnji kojima se rešava isti taktički problem. Iz ovog razloga, takođe, takvo reagovanje nikad ne daje najbolji rezultat, ili ga daje povremeno i slučajno.

Osobenost svakog trenutka u mačevalačkim kretnjama zahteva od mačevalaca poseban vid automatike. Reč je o elastičnoj automatici tipa - sačekaj i izaberi, a ne krutoj tipa – deluj odmah i bilo šta. Dok je ova druga nekontrolisana, mašinska, nekoordinirana sa stalno varijabilnom situacijom, ishitrena, instinktivna pa i nemoćna da bira pravo rešenje, ona prva uočava problem, oseća ga, sačeka delić

sekunde i kraičkom razuma i intuicije izabere najbolje pa se tek tada se prepusti automatskom izvođenju. Dok prva reakcija, dakle, iz lepeze različitih naučenih reakcija izvlači prvu koja joj je pri ruci, ona druga se trudi da izabere najbolju. Naizgled se čini da je onaj ko reaguje promišljeno u gubitku zbog sporije reakcije. Uistinu, brže je odreagovati odmah i bez veze sa situacijom, ali i najčešće neadekvatno. Cilj nije dakle, besmislena brzina već ona kontrolisana, usmerena. Sa druge strane, trening i ima za cilj neprestano usavršavanje i ubrzavanje svih elemenata drugog tipa reagovanja tako da kod nadarenih i dobro utreniranih mačevalaca se ona graniči sa brzinom instinktivne reakcije prosečnog čoveka. Dakle, samo ovaj drugi tip automatske reakcije dovodi to toga da mačevalac ne mačuje „napamet“ i daje pogotke slučajno, ne znajući kako, već oplemenjeno svesnim i namernim.

29

Svi prethodno navedeni razlozi su i jedno od objašnjenja zašto u savladavanju veštine mačevanja se prvo uči tehnika, pa tek nakon toga taktika mačevanja.

**Tehničke radnje** mačevanja se dele u dve osnovne grupe:

- 1) **Položaji i radnje bez mača**
- 2) **Položaji i radnje sa mačem**

## POLOŽAJI I RADNJE BEZ MAČA

**S**portske mačevalačke akcije se odvijaju velikom dinamikom, posredstvom brzih akcija i sa stalnom izmenom distanci i tipova radnji. Takvo stanje zahteva od mačevalaca umeće dobrog manevrisanja, umeće brzog i laganog kretanja po prostoru namenjenom za borbu i očuvanje mačevalačkog stava spremnosti za sve tipove akcija u svakom trenutku. Sve ovo može biti ispunjeno samo ukoliko mačevalac savršeno vlada tehnikom kretanja. Maksimalno racionalizovana tehnika kretnji od početnih, preko izvršnih do završnih,

dakle, u svim fazama i elementima mora biti izvedena uz optimalno naprezanje, neophodnu amplitudu i pravilan ritam i tempo.

U osnovne tehničke mačevalačke radnje bez mača spadaju: **mačevalački stav, koraci i skokovi, ispad, i vraćanje iz ispada u stav, fleš (skok u protivnika), eskivaže, kao i niz njihovih kombinacija.**

Navedeni položaji i radnje bez mača su prva i osnovna aktivnost koju treba da savlada svako ko počinje da se bavi mačevanjem. One se kraće zovu zajedničkim imenom „**nožni radovi**“. Pomoću nožnih radova se:

- 30**
- a) početnici uče osnovnim statičkim i dinamičkim kretnjama, a koje su pretpostavka za rad sa oružjem,
  - b) stiče i održava neophodna kondicija i pravilnost rada koji su potrebni za savladavanje težih vežbi - sa oružjem („škole“) a kasnije borbe i takmičenja.

Nožni radovi nisu samo deo radnji početnika već i redovni element treninga svakog mačevalaca tokom svih godina upražnjavanja ovog sporta, pre bilo kakvih aktivnosti sa oružjem.

Ove vežbe izvodi svaki početnik: sam - individualno, uz asistenciju kolege ili uz asistenciju trenera.

**Savladavanje položaja i radnji bez oružja je ujedno najmukotrpniji i najdosadniji deo mačevalačke veštine što dosta početnika ubrzo odbije od ovog sporta. Ali to ne treba da budu argumenti protiv već argumenti za dalje uporno treniranje. Naime, u ovom početnom delu učenja mačevanja, početnik se ne priprema samo fizički već i psihički za niz prepreka i iskušenja koja će pred njega postaviti protivnici. Brzopletost, nestrpljenje, lakomislenost, odsustvo koncentracije, upornosti i slušanja trenera a zapovedanja sebi, su prve među najlošijim osobinama za ovaj sport koje mačevalac treba da kontroliše kroz upražnjavanje nožnih radova.**

To samosavladavanje ubrzo postaje uživanje za svakog početnika koji pronađe u sebi dovoljno duha, i koji prepreku hoće i vidi kao izazov. Sa prvim koracima, tada, dok još nije naučio da mačuje, započinju njegove prve i zanimljive borbe - borbe protiv samog sebe, koje mu otvaraju, kasnije, vrata za uspešne i još zanimljivije borbe protiv suparnika pred sobom. U

**tom svetlu tek dobija pun značaj stara mačevalačka izreka da: „Protivnika može savladati samo onaj mačevalac koji je pre toga naučio da savladava samog sebe.“**

Temeljno poznavanja i uspešno izvođenje svih elemenata mačevalačkih radnji bez oružja tj. „nožnih radova“ je pretpostavka za kasnije uzimanje oružja u ruku. Ovo je bitno pošto se mačevalačke kretnje moraju izvoditi delimično nesvesno, kao pri običnom hodu, kada se o njemu ne misli, kako bi se sva pažnja skoncentrisala na delatnost naoružane ruke i taktičke elemente koji su pred mačevalaca tokom treninga i borbe postavljeni.

S druge strane bez usavršenosti u nožnim radovima mačevalac nikad u pravom smislu ne može napredovati u ovoj veštini. S obzirom da je rad ruku u mačevanju spregnut sa radom nogu, mačevalac može u tom slučaju dostići samo neki određeni nivo tehnike sa oružjem, a zavisano od njegovih urođenih telesnih i psihičkih osobina. Ovaj nivo tada jako varira od trenutnih okolnosti, i vremenom može samo stagnirati.

Savladavanje ovog prvog i osnovnog dela, ukoliko se neće dinamika sledeće faze proporcionalno usporiti, traje načelno najmanje tri meseca. Naravno, individualna varijabilnost je ovde često puta odlučujući faktor. Dosta početnika dolaze ne samo kao nadareni za ovaj sport i sa pravim psihičkim predispozicijama već i sa odličnom fizičkom pripremom na mnoge načine ranije stečenom i održanom. U tom slučaju ovaj period je kraći i rad sa ovakvim početnicima je lakši i za njih i za trenera.

U toku tog perioda pokazuje se koji od početnika ima smisla za ovaj sport a koji ne. Za to nije potrebno samo mišljenje (osećaj) početnika, koji se polako povlači sa treninga smatrajući da nema fizičkih predispozicija, već i stav trenera koji može uočiti da je reč o fizički nadarenom početniku, ali psihički nepripremljenom da se nosi sa problemima pred koje je postavljen.

Ovo selektiranje je od značaja pošto je mačevanje individualni sport u kome trener ima obavezu da pojedinačno radi sa svakim početnikom i u tom smislu njegovo vreme je dragoceno s obzirom na one sa kojima ne samo da može brže raditi već i postići vidljive rezultate.

Položaji i radnje bez oružja se grupišu u dve podgrupe:

**A) Mačevalački stav****B) Mačevalačke kretnje**

Ono što je najbitnije za savladavanje ovog, prvog, dela veštine mačevanja, a koji se odnosi na tehničke aspekte položaja i radnji bez mača jeste da uspeh može imati samo onaj početnik koji se u svakom trenutku trudi da savlada, razdvoji i pri tome usklađeno kontroliše tri elementa:

32

1. Kad je reč o položajima (statički element) - forme koje svaki položaj ima. Time će pokazati da poseduje osećaj za prostor i oblik.

2. Kad je reč o radnjama (dinamički element),

a) forme koje treba održavati prilikom kretanja

b) redosled, ritam i brzina sa kojima se radnje izvode

čime će pokazati da ima osećaj za vreme i pokret.

3. Kad je reč o psihofizičkom naprezanju - tu su tromost, lenjost i slabost koje mora da savlada ukoliko želi da stekne i kontroliše svoje telesne i psihičke snage.

Ovim će, ukupno uzev, početnik pokazati da poseduje telesne, duhovne i duševne kvalitete koji su potrebni kao pretpostavka za savladavanje niza složenijih problema koji će se tek naći pred njim u sledećoj fazi rada.

Dakle, samo ukoliko su potpuno savladana i usklađena sva navedena tri elementa početnik može pokušati savladavanje sledeće etape tehnike mačevanja: POLOŽAJE I RADNJE SA MAČEM, a koji su predmet *Knjige II* ove edicije.

**A) MAČEVALAČKI STAV**

- Teorija radnje -

**T**ehnika svih mačevalačkih radnji je temeljno vezana sa osnovnim položajem tela u kome mačevalac mačuje. Upravo pravilan položaj mačevalaca u osnovnom stavu, na kome se posebno



potencira, jedino omogućuje najširu raznovrsnost akcija tokom borbe.

Mačevalački stav je osnovni, statički položaj tela mačevalaca koji je najudobniji za mačevačko kretanje u svim pravcima i ravnima, a iz koga se vrše lako, brzo, stabilno i uz maksimalnu racionalizaciju energije najefikasnije napadačke, odbrambene i ostale mačevalačke radnje.

Osim ovog, u mačevalačkom stavu je naoružana ruka najviše isturena prema protivniku tj. vrh oružja je najbliži onim površinama na koje se nanosi bod. U ovom položaju je, ujedno, naoružana ruka tako postavljena da najlakše i najbrže može izvršiti odbranu od protivnikovog napada, dok su grudi prema njemu izložene najmanjom površinom.

Mačevalac se u ovaj osnovni stav postavlja pre početka akcije, u stavu se kreće za vreme trajanja akcije i u stav se vraća uvek nakon izvršene akcije, a bez obzira na njen ishod. Ovim se obezbeđuje ne samo puna pažnja i spremnost za borbu u svakom trenutku već i neophodan stepen discipline i kontrole tela da se uvek na pravi način i pravovremeno reaguje.

Mačevalački stav koji je jednom savladan lako se može zapustiti pa je zato potrebno njegovo neprestano kvalitativno održavanje kroz *nožne radove*, bez obzira na rast kvalifikacije mačevalaca, inače je moguće pojavljivanje odstupanja i nedopustivih grešaka koje je kasnije teško ili nemoguće otkloniti.

Mačevalački stav se odlikuje neprirodnim, nesimetričnim, složenim pokretima i položajima pa je zato u početku nezgodan za učenje i početničko izvođenje. Elementi stava, koji su naizgled sitnice, u kasnijim, složenijim mačevalačkim kretnjama imaju bitan, a često puta i presudan značaj. Male greške i odstupanja na početku vode velikim greškama i promašajima kasnije. Iz ovog razloga je vrlo bitno da početnik odmah nauči i upražnjava na pravilan način mačevalački stav jer praktikovanje nepravilnog stava ili stava na nepravilan način vodi sigurno neotklonjivim greškama.

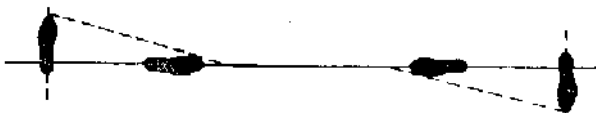
Osnovni tehnički elementi koji čine mačevalački stav su: uzajamni položaj stopala, položaj stopala u odnosu na bojevu liniju, rastojanje među stopalima, visina stava, težište tela, položaj trupa, položaj naoružane i nenaoružane ruke i položaj glave.

## - Praktika radnje -

Opšta napomena. U narednom tekstu će biti reč o radnjama u kojima će naoružana ruka biti desna. U tom smislu, a radi lakšeg praćenja, treba samo napomenuti da se svi elementi položaja i radnji, o kojima će ovde biti reči, kod levaka odnose isto kao i kod dešnjaka, samo u izvrnutom liku, kao u ogledalu.

- Prvi pojam, a koji je pretpostavka za savladavanje svih, pa i osnovnih radnji u mačevanju, s obzirom da se u odnosu na njega definiše niz bitnih parametara vezanih za stav i kretanja, o kome treba nešto reći, je *bojeva linija*.

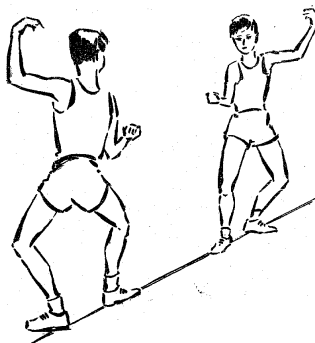
34



*Položaj stopala mačevalaca na bojevoj liniji*

Pod ovim pojmom se podrazumeva zamišljena prava crta koja prolazi kroz sve četiri pete mačevalaca a prostire se duž *planše* (podijum po kome se mačuje, dimenzija: 14 puta 2 metra).

Zauzimanje stava otpočinje postavljanjem na bojevu liniju u jedan od dva položaja prema protivniku. Onaj sa desnim bokom napred ili onaj sa levim bokom napred, a što zavisi od toga da li je budući mačevalac dešnjak ili levak.



*Mačevaoci u stavu na bojevoj liniji*

- Postavljanje u mačevalački stav sadrži tri vrste radnji:

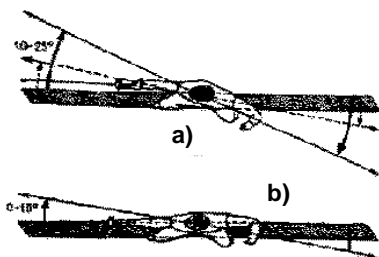
- 1) one koje se odnose na gornji deo tela (trup),
- 2) one koje se odnose na donji deo tela (noge),
- 3) zajedničke (korektivne ili nivelacijske).

Kroz ove tri vrste radnji mačevalac se uči kako odvojenom tako i usklađenom radu ruku i nogu.

## 1) Radnje trupa

a) **Iskošenost:** telo mačevalaca treba da stoji vertikalno i poluprofilno prema protivniku. Ova iskošenost je neophodna pošto se pomoću nje smanjuje površina izložena protivničkom napadu - *pogođajna površina* (pogođajna površina je ona koja se u mačevanju boduje tj. gde je pogodak oružjem ispravan, važeći. Kod floreta je to površina prsluka, kod mača je to celo telo a kod sablje ceo gornji deo tela. Nevažeca površina je ona koja obuhvata delove tela koji iako su pogodeni, se ne smatraju važećim delovima pa i pogodak u njih nije valjan i ne boduje se) a sa druge strane se povećava tehnička sposobnost naoružane ruke koja samostalno pa i potpuno slobodno vodi potrebne pokrete. Ugao zakrivljenosti ravni trupa u odnosu na bojevu liniju je 23-27 stepeni. Manji ugao nije adekvatan pošto, otvara leđa *bodu*, menja položaj glave, nepotrebno zamara pošto zateže mišiće, tera koleno prednje noge unutra. Veći ugao takođe ne odgovara pošto se njime povećava pogođajna površina, zadnja noga ide na spolja i odstupa od bojeve linije, narušava se stabilnost i pravolinijsko kretanje, moraju se praviti previše široke *zaštite* oružjem.

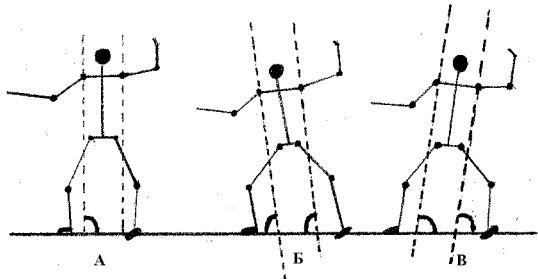
35



Ugao zakrivljenosti trupa u odnosu na bojevu liniju gledano odozgo:  
a) optimalan; b) preteran

b) **Ramena:** položaj ramena se definiše, kao prvo, po torziji tj. uglu koji zatvaraju u odnosu na bojevu liniju (10-25 stepeni) i drugo po nagibu tj. uglu koji ramena zatvaraju u odnosu na planšu. Naginjanje trupa tj. promena ovog ugla je najefikasnije sredstvo za promenu težišta, dakle, i prilagođavanja ravnoteže tipu akcija koje se izvode. Položaj ramena u osnovnom *stavu* i pri *neutralnom kretanju* je horizontalan tj. pod uglom od nula stepeni - ramena su paralelna sa planšom. U *napadačkim akcijama* ramena se naginju maksimalno do 10 stepeni ka planši tj. protivniku. U *odbrambenim akcijama* ugao dopuštenog naginjanja je takođe 10 stepeni ali na suprotnu stranu tj. unazad, a zamišljena linija koja prolazi kroz ramena mačevalaca preseca planšu iza njega. Veća ili izlišna kretanja ramena tj. naginjanja tela su dopuštena samo iz taktičkih razloga (npr. lažne ili izazivane akcije).

- a) *neutralni položaj,*  
 b) *napadački,*  
 v) *odbrambeni.*



**Taktička napomena:** jedan od indikatora namera protivnika (napad, odbrana, priprema) jeste i položaj ramena. Reč je ne samo o naginjanju ramena već i o torziji trupa koja načelno u trenutku napada raste.

v) **Glava:** u svakom trenutku mačevanja, bilo da je reč o statičkim ili dinamičkim radnjama, glava treba da stoji uspravno i čeonu usmerena u pravcu protivnika. Ovo je posebno od značaja zbog strogih pravila koja nalažu zabranu korištenja zaštitne maske u odbranama, koja kod floreta ne spada u pogođajnu površinu, tj. u svrhu pokrivanja važeće površine ili sklanjanja protivnikovog sečiva u trenutku akcije pokretima glave. Ova zabrana postoji ne samo iz razloga fer-pleja već i bezbednosti pošto u takvim situacijama pogodak može pasti na zadnji deo maske tj. potiljak mačevalaca koji konstrukcijom maske nije potpuno zaštićen. Pravilan položaj glave je od značaja i zbog pravilnog raspoređivanja tonusa mišića celog

gornjeg dela trupa. Ukoliko glava ide napred ceo trup se krivi i naprežu se mišići leđa i ramena zadnje ruke (pa je mačevalac spušta). Ukoliko se glava zabacuje unazad zatežu se mišići grudi, krivi se unazad i podiže previše naoružanu ruku.

g) **Ruke:** U savremenom sportskom mačevanju oružje se drži samo jednom rukom. Držanje, pa i vođenje oružja sa dve ruke (mačevanje u srednjem veku sa teškim mačevima dvoručnjacima kao i mačevanje na Dalekom istoku) je teže i komplikovanije s obzirom da je spregnuto tj. uslovljeno sa dva stepena slobode kretanja obeju ruku koje treba uskladiti i kontrolisati, a čiji su pokreti u nizu situacija međusobno ograničavajući i kontradiktorni. Sa druge strane, držanje oružja sa dve ruke uvek mačevalaca dovodi u čeonu iz profilnog položaja čime je on ne samo više otvoren za napadačka dejstva protivnika, kako u kretanju, tako i u zamahu, već i u težoj situaciji da u tom položaju izvede bod (koji je jedini način nanošenja pogotka kod floreta).

37

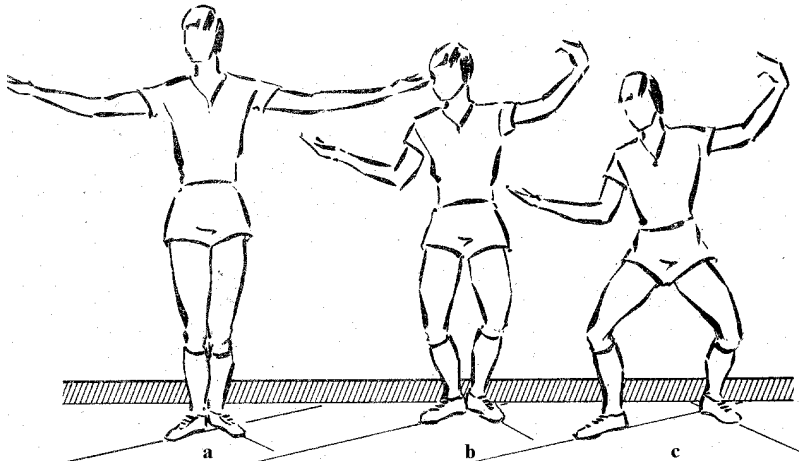
Savladavanje mačevalačkog položaja ruku podrazumeva tri vrste radnji:

- *prvo*, zajedničke radnje koje se odnose na njihovo uravnoteženje,

- *drugo*, radnje koje se odnose, sa jedne strane, na naoružanu ruku, a sa druge strane na položaje šake naoružane ruke,

- *treće*, radnje koje se odnose na nenaoružanu ruku.

- Pod početnim postavljanjem u položaj obe ruke se podrazumeva njihovo dovođenje u stanje labilne ravnoteže kako ne bi pretezalo tj. naginjalo se, pa ni više bilo napeto nijedno od ramena. Time se još obezbeđuje i potreban. pravilan položaj ramena o kojima je već ranije bilo reči. Ovo se postiže tako što budući mačevalac dovede svoje ispružene ruke u horizontalan, bočni položaj sa prednjom ispruženom ka protivniku, a tek iz njega naoružanu i nenaoružanu ruku postavlja u položaje koji su za njih ponaosob definisani.



Postavljanje ruku i nogu u mačevački stav

### Postavljanje naoružane ruke

- **Definisanje po dubini** - *pruženost*. Lakat se savija i spušta ka kuku prednje noge. Školski, ili osnovni položaj je sa udaljenošću od dve širine šake mačevaoca od boka do lakta, ili u visini kolena prednje noge. Ovaj položaj je bitan pošto se iz njega može ruka dovesti lako u ofanzivan, napadački ili defanzivan položaj o kojima će kasnije biti više reči u delu rada sa oružjem.

- **Definisanje po visini** - *vertikali*. To je ugao koji gradi podlaktica sa planšom. Za osnovni, školski stav on je nula stepeni tj. ona je paralelna sa planšom. Za borbene stavove tj. one u kojima se drži oružje ovaj ugao je optimalno oko 45 stepeni tj. šaka se nalazi u visini grudi, i pomera se gore ili dole u zavisnosti od visine protivnika, a o nemu će biti reči u delu o radu sa oružjem.

- **Definisanje po horizontali**. Pod ovim se podrazumeva kretanje podlaktice u levo i desno u odnosu na bojevu liniju. Za osnovni, školski stav ovog kretanja nema tj. podlaktica je stalno na pravcu bojeve linije. Lakat, dakle, stoji unutar zone širine tela. Kretanje podlaktice u levo i desno biće detaljnije obrađeno u delu koji obrađuje rad sa oružjem.

- **Definisanje položaja šake.** Prilikom zauzimanja mačevalačkog stava šaka se nalazi u osnovnom položaju. To je položaj koji je približan onom koji zauzima kada se uzme oružje u ruku. U tom položaju šaka je u istoj liniji sa podlakticom (nema lomova šake u odnosu na podlakticu ni u jednom pravcu), prsti su pruženi a dlan i nadlanica su paralelni sa zidovima. Palac je usmeren na gore.

Ostali položaji koje šaka može zauzimati su takođe deo oblasti o kojoj će biti reči u radu sa oružjem.

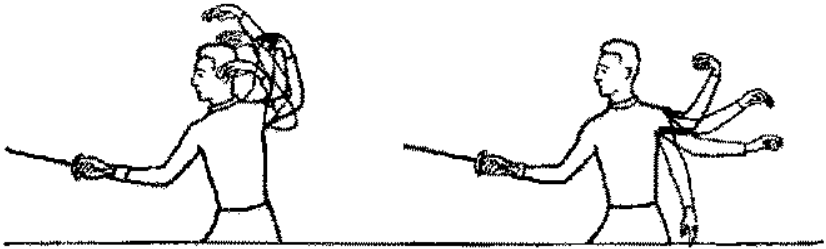
## Postavljanje nenaoružane ruke

39

**Z**adnja ruka se podiže sve dok nadlaktica ne dođe u paralelan položaj sa podom, a podlaktica i prsti nastavljaju da se povijaju naviše sa podlakticom povučenom lagano u nazad pod pravim uglom i sa opuštanim prstima okrenutim prema napred.

Nenaoružana ruka sa svojim položajem je od bitnog značaja za stav pošto predstavlja kontrateg naoružanoj ruci koja je pružena napred i pri tome još drži oružje sa izvesnom težinom. U tom smislu, ona je organ balansiranja mačevaoca prilikom kretanja. Svi navedeni elementi utiču na to da mačevalac, ukoliko ne drži pravilno nenaoružanu ruku, najčešće rame prednje ruke povija na dole i, uopšte uzev, naginje trup ka napred. Za ovaj položaj je bitan ugao koji zatvara nadlaktica nenaoružane ruke po visini tj. u odnosu na liniju ramena (ona može biti ispod ove, na njoj ili iznad nje). Tipiski ili osnovni položaj nenaoružane ruke u stavu i pri *neutralnom kretanju* je sa ravnim ramenima tj. ona je na visini linije ramena.

**Taktička napomena:** položaj nenaoružane ruke je jedan od indikatora namere protivnika. Načelno, pri napadačkim dejstvima ta ruka se nalazi u višem položaju, a pri odbrambenim ispod linije ramena.



*Različiti položaji zadnje ruke u mačevalačkom stavu tokom borbe*

40

## 2) Radnje nogu

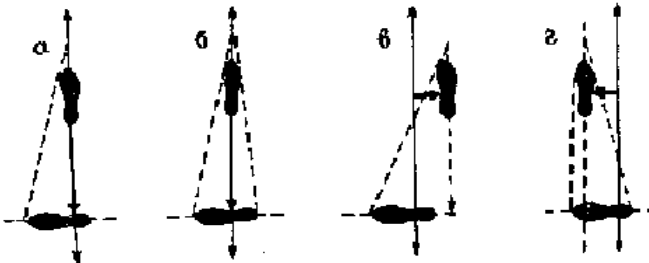
### a) Položaj stopala

- **Ugao stopala.** Stopala se postavljaju pod uglom od 90 stepeni, ali tako da kod dešnjaka desno stopalo je usmereno napred a levo pod pravim uglom u odnosu na njega, kod levaka je obratno. Ugao između stopala ne sme biti ni manji ni veći od 90 stepeni. Ukoliko je ugao veći ili manji stav je nestabilan pošto nema oslonca a kretanje mačevalaca bilo napred ili nazad biće otežano i usporeno. Pored ovog, zbog nepostojanja linearnog sprega sila u pravcu napredovanja, kretanje neće biti pravo već će nužno biti usmereno u stranu - ka spolja ili unutra u zavisnosti od pravca skretanja stopala.

Česta je greška da početnikovo prednje stopalo odstupa od pravca bojeve linije, ili zadnje stopalo ima prste okrenute prema natrag. U oba slučaja se narušava stabilnost tela, dolazi do povlačenja kolena na unutra i gubi kasnije pravac kretanja tj. preciznost pogotka protivnika.

- **Položaj u odnosu na bojevu liniju.** Oba stopala treba da su tako postavljena da bojeva linija ili prolazi ili dodiruje obe pete mačevaoca.





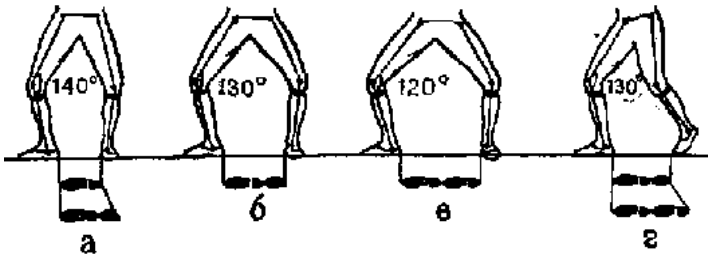
*Mogući položaji stopala u mačevalačkom stavu  
s obzirom na bojevu liniju*

- a) školski položaj, 41  
 b) položaj vrhunskih mačevalaca karakterističan zbog najefikasnijeg biomehaničkog sprega sila po pravcu ose ka napred,  
 v), g) položaji apsolutno nepravilni kako s obzirom na ravnotežu tako i s obzirom na efikasnost i usmerenost kretanja.

Istraživanja su pokazala da mačevaoci koji pravilno drže stopala u odnosu na bojevu liniju prilikom akcija vrlo uspešno ne samo održavaju ravnotežu već i njihove akcije ne odstupaju od pravca bojeve linije tj. od najkraćeg puta do protivnika. Ovo je normalno pošto linija težišta tela prolazi upravo bojevom linijom na kojoj leže pete mačevalaca. Iz tog razloga je i lako održati ravnotežu prilikom kretanja kako u prostim tako i u složenim akcijama.

Ovaj položaj, s obzirom na težište, je ujedno i položaj najboljeg oslonca za efikasno pokretanje tela napred i nazad tako da svaki pokret stopala u najvećoj meri omogućava lagano, brzo i eksplozivno kretanje u svakom trenutku.

- **Rastojanje između stopala.** Rastojanje između stopala je od velikog značaja pošto se njime reguliše visina stava i stabilnost prilikom kretanja. Rastojanje nije određeno samo konstitucijom mačevalaca (visoki treba i mogu da imaju veće rastojanje između stopala, oni niži - suprotno) već i tipom oružja koje se koristi. U mačevanju floretom rastojanje je veće nego u mačevanju sabljom i mačem. No, bez obzira na ovu individualnu varijabilnost ovaj razmak ne ide nikad ispod dužine jednog stopala mačevalaca niti prelazi dužinu od dva stopala. Optimalni, školski, razmak iznosi 1,5 dužina.



*Ugao savijanja kolena nogu i rastojanje između stopala u različitim mačevalačkim stavovima: a) visok stav, b) osnovni stav, v) dubok stav*

42

**D**va su načina da se odredi ovaj razmak između stopala:

a) Mačevalac stoji sa spojenim petama pod uglom od 90 stepeni. Prednju nogu isturi ispruženu napred tako da ona sa podom zaklapa ugao od 45 stepeni. U tom položaju je i razmak između stopala otprilike pravilan.

b) Mačevalac stoji sa spojenim petama pod uglom od 90 stepeni. Stopalo prednje noge zaokreće oko prstiju ka napred do usmerenosti pete ka protivniku. Nakon toga, stopalo okreće oko pete, tako da prsti postignu usmerenje ka protivniku. Dobijeni razmak je otprilike pravilan.

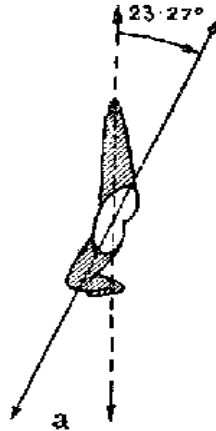
Visina mačevalačkog stava i rastojanje među stopalima se nalaze u obrnutoj zavisnosti - što je razmak veći to je i visina stava manja, i obratno - što je visina stava veća to je i razmak između stopala veći. Optimalna visina je otprilike ta da su projekcije kolena mačevalaca tačno u visini prstiju stopala.

- **Oslonac stopala.** Oslonac se ne nalazi na celom stopalu. Početnik treba da drži oslonac na spoljašnjim bridovima stopala čime se obezbeđuje da oba kolena idu ka spolja. Kasnije mačevalac ima oslonac na celom stopalu, a ukoliko stekne rad nogu pod imenom „boksersko kretanje“, koje se sastoji od niza sitnih skokova, oslonac je na jagodicama nožnih prstiju.

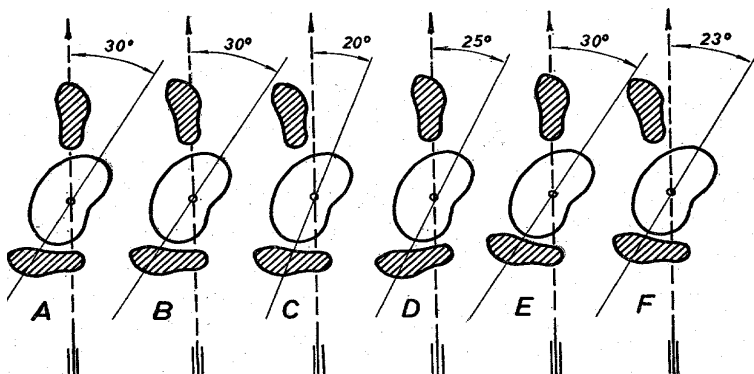
## b) Položaj kukova u odnosu na bojevu liniju

Osa kukova - zamišljena linija koja prolazi kroz oba kuka sa bojevom linijom treba da zaklapa ugao od 23-27 stepeni.

*Optimalan ugao kukova  
u mačevalačkom stavu  
u odnosu na bojevu liniju*



Ugao kukova u odnosu na bojevu liniju delimično zavisi i od položaja stopala u odnosu na bojevu liniju, kao i položaja stopala u samom stavu. Tako odstupanje zadnjeg ili prednjeg stopala od uzajamnog ugla koji iznosi 90 stepeni se reflektuje direktno na promenu ugla kukova u odnosu na bojevu liniju.

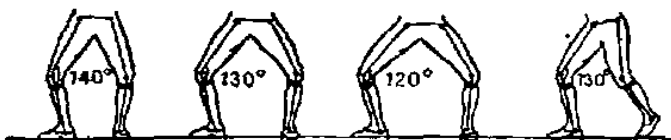


44

*Različite varijante položaja stopala i ugla kukova u odnosu na bojevu liniju*

### v) Položaj butina i kolena

**K**olena su savijena ali toliko da ugao između butina, kada se mačevalac posmatra sa strane, kreće u rasponu od 120-140 stepeni.



*Zavisnost ugla koji zaklapaju butine od visine stava*

Ugao između butina (kolena) u projekciji odozgo iznosi 90 stepeni. Kada mačevalac stoji u položaju koji ispunjava ove uslove gledajući odozgo na svoje noge vidi jedan pravilan petougao niju petu, donju stranu nini pod između stopala. Oblik ovog petougla se menja kako se mačevalac diže ili spušta u stavu. Savijenost kolena je vrlo bitna pošto se pomoću nje reguliše deliminno visina pa i pokretljivost težišta tela.

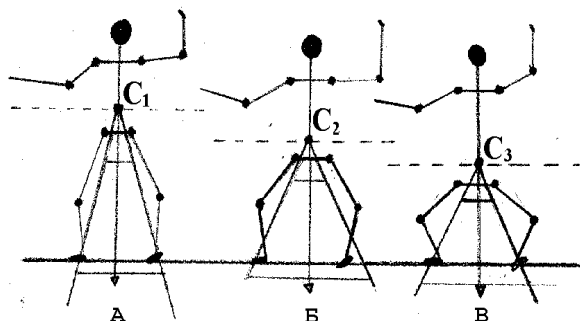
Česta greška je da se koleno prednje ili zadnje noge zavaljuje na unutra. Ovo je najnešće posledica nepravilnog položaja kukova u stavu tj. ugla koji je ili veći ili manji od propisanog.

## g) Težište

**K**ada se govori o težištu reč je o raspoređivanju težine tela na obe noge. U tom smislu će se govoriti o dva elementa:

- **težištu po vertikali** (*visini*). Stav po visini može biti visok, školski i dubok. Visina stava je određena uglom između kolena i razmakom između stopala. Ova visina stava određuje i visinu težišta tela. Predubok stav nije dobar pošto je u njemu težište u visini kolena što jako otežava kretanje nogu koje u koraku treba da se pružaju. Stav ne treba niti da je previsok pošto je tada težište podignuto suviše čime je i ravnoteža labilnija, a kretanje sporije i neefikasnije. Načelno visina težišta u ofanzivnim i defanzivnim akcijama je manja dok pri neutralnom kretanju i pripremi akcije veća. Optimalna, školska visina stava se dobija pri uglu butina od 130 stepeni, a razmaku između stopala od 1,5.

45



**Položaj težišta po visini za različite dubine stava:**

a) visok, b) osnovni, v) nizak.

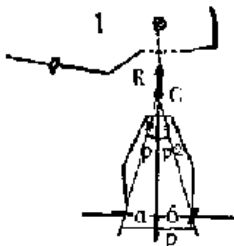
$S_1, S_2, S_3$  - centri težišta tela

**Taktička napomena:** načelno, visina stava može biti jedan od indikatora namera protivnika. Spuštanje u dublji stav je priprema napada, viši stav je uvod u pripreme akcije. Podizanje u odbrani znači pasivno povlačenje - bežanje, spuštanje tela u odbrani znači aktivno povlačenje koje u svakom trenutku može doneti kontranapad.

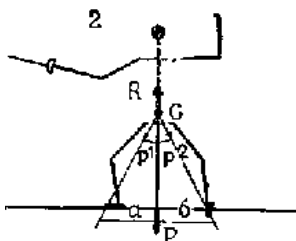
- **težište po horizontali.** Težište tela u školskom stavu je na sredini tako da ne boli ni jedna ni druga noga a može se kretati u neutralnom kretanju podjednako lako i napred i nazad. Ova sredina znači da projekcija težišta na bojevu liniju pada tačno na pola puta

između stopala mačevalaca. Težište je fiksirano u trenucima mirovanja i pripreme akcije, ili neutralnog kretanja. U trenutku napada ili odbrane težište se premešta ka prednjoj ili zadnjoj nozi. Veličina pomeranje težišta zavisi od niza taktičkih zadataka koji se u borbi rešavaju kao i od napadačkih ili odbrambenih akcija. Tako visok položaj, a sa težištem na sredini

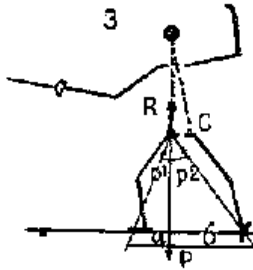
46



nije pogodan za brzo manevrisanje napred i nazad i primenjuje se pri svim pripremnim akcijama. Njegov nedostatak je što se teško može izvesti brz i efikasan ispad za koji je potreban niži stav a težište blago pomereno ka prednjoj nozi, kao ni efikasno povlačenje koje takođe zahteva niži stav ali težište pomereno u nazad. Položaj srednje visine i sa težištem na sredini

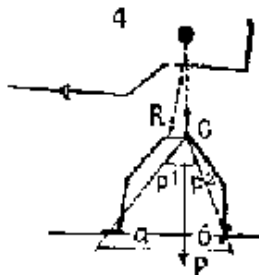


je tipski i primenjuje se pri obuci za usvajanje osnovne školske tehnike. On je podjednako pogodan za sve akcije, pa zato podjednako i nepogodan za svaku ponaosob. Ovaj stav može doneti samo osrednje rezultate. Treći položaj



u kome je težište na prednjoj nozi je onaj u kome je mačevalac u napadačkom položaju. On omogućava brzo manevrisanje u napadu što mu je i primarna svrha. Ovde rasterećena zadnja noga efikasno može gurati telo napred. Nedostatak je u izvesnoj zgurenosti napred i povećanom pritisku na prednju nogu što vodi bržem zamoru, ali i oslobađanju svog ramena za napad protivnika. Ova nagnutost zato zahteva i šire zaštitne akcije koje, sa druge strane, ne samo da vode većem otkrivanju prema protivniku, već i smanjuju preciznost napada pošto ruka vođena sa nagnutim telom stalno teži na dole. Četvrti položaj

47



sa težištem pozadi nije prigodan za napad. Telo je blago nagnuto nazad. Zadnja noga je više savijena i zato više i trpi. Dobar je u slučajevima aktivne odbrane i povlačenja kada rasterećena prednja noga lako gura telo nazad. Napad je težak jer je potrebno prebaciti težište na suprotnu stranu. Ovaj položaj se koristi na granici planše kada više nije moguć korak u nazad.

**Taktička napomena:** iz izloženog jasno proizilazi da položaj težišta po horizontali može biti takođe jedan od efikasnih pokazatelja namera protivnika.

### 3) Nivelacijske radnje

**P**od njima se smatraju radnje pomoću kojih se proverava jedinstveno i usklađeno funkcionisanje gornjih i donjih elemenata stava.

48

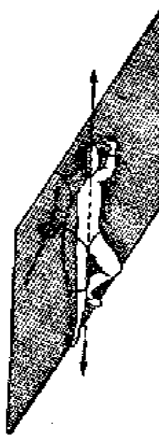
- Desno koleno je iznad prstiju stopala desne noge, a levo iznad prstiju leve. Postoji i mogućnost da je prednja potkolenica vertikalno tj. njena projekcija je na peti stopala a samo zadnja u visini prstiju - ovo sve zavisi od dubine stava.

- Koleno prednje noge ne prelazi bojevu liniju.

- Prednje stopalo i prednja butina treba da budu na bojevoj liniji.

- Prednja noga se nalazi u istoj ravni sa ramenom naoružane ruke.

- U pravilnom stavu se u jednoj ravni (koja se zove bojeva ravan a nastaje kao vertikalna projekcija bojeve linije) nalazi: jedna polovina trupa, naoružana ruka, jedna polovina prednje noge, (butina, koleno, stopalo). U toj ravni se nalazi i centar težišta tela.



*Bojeva ravan*



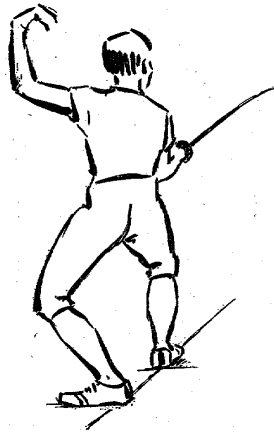
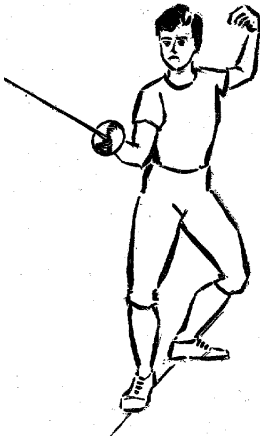
- Ugao torzije kukova je uvek za nešto veći od ugla ramena i ova razlika iznosi oko 10 stepeni.

- Položaj lakta naoružane ruke je takav da on ne pokriva pogled na koleno prednje noge (vodeći pri tome računa da je ovo koleno na bojevoj liniji ili ovu dodiruje svojom unutrašnjom stranom).

*Pogled na mačevalački stav iz raznih uglova*



49



## B) MAČEVALAČKE KRETNJE

### - Teorija kretnji -

50

**M**ačevanje se ne odvija samo u prostoru već i u vremenu. Dok se mačevalački stav, s obzirom na mirovanje, odnosi samo na prostornu dimenziju mačevalaca, mačevalačke kretnje mu daju dimenziju s obzirom na vreme. Sledeća etapa u ovladavanju mačevanjem, dakle, je savladavanje kretanja. Pomoću njega se vrše osnovni vidovi brzih i usmerenih promena položaja tela u prostoru za vreme treninga ili borbe a da pri tom učesnici u svakom trenutku akcije manevrišu u mačevalačkom stavu. Ovo je neophodno iz dva razloga:

a) pošto se u sportskom mačevanju, zapravo, pogodak ne nanosi rukom, koja je samo sredstvo za izvođenje boda, već nogom čije je kretanje uzročnik boda. Ovo isto važi i za odbrane. One se uvek i prvo pokušavaju izvesti kretanjem noge nazad pa tek posle kretanjem ruke (kao odstupanje od ovog se javljaju samo izvesni taktički izuzeci).

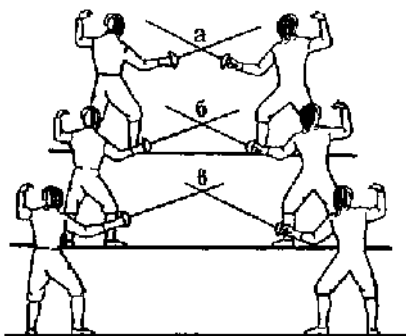
b) pošto je svaka mačevalačka kretnja (izuzev fleša) tako koncipirana da se na nju u svakom trenutku, po potrebi, može nadovezati neka druga ili niz drugih.

Iz ovih razloga u mačevanju postoji neprestana prostorna borba uslovljena nametnutim promenama situacije, sa ciljem da svaki od protivnika stvori za sebe što povoljnije uslove kako bi uspešno sproveo sopstvenu zamisao.

Cilj mačevalačkih kretnji je, dakle, prvenstveno promena ili održanje *distance* među mačevaocima pošto za *manevrisanje* u bilo kojoj od distanci je potrebno znanje mačevalačkih koraka. (Kod pojma *distance* razlikujemo udaljenost dvaju mačevalaca ili mačevalaca i trenera u toku borbe ili vežbe.

Ta distanca može biti jako kratka (kod akcija bliske borbe), kratka (za akcije u kojima se bod nanosi samo pružanjem ruke), srednja (za akcije u kojima se bod nanosi korakom napred, ispadom ili statičkim flešom), daleka (za akcije u kojima se pogodak nanosi skokovima, patinandom, balestrom ili dinamičkim flešem), i jako daleka (udaljenost u početnom položaju mačevalaca na pisti). Procenjivanje razmaka i učenje ovog je vrlo bitno za mačevanje.

**Distance:**  
**a - bliska,**  
**b - sredwa,**  
**v - velika**



51

Promena u distanci se obezbeđuje aktivnim napadom, povlačenjem, izvođenjem koraka različite dužine od onih koje izvodi protivnik, ili, pak, neočekivanim stojem u mestu dok protivnik napreduje. Održavanje distance tj. razmaka u borbi je bitno pošto najveći broj pogodaka i pada upravo zbog nemogućnosti da se pravilno održi razmak. Održavanje distance se izvodi kretanjem napred i nazad sa intenzitetom kojim se kreće protivnik ali uvek u istom smeru. U tom smislu zahtevi kretanja u mačevanju se najbolje mogu slikovito opisati onim čuvenim: „*I stići, i uteći, i na strašnom mestu postojati.*”

Svaka mačevalačka kretnja, dakle, ima približno određenu veličinu prostora koji savladuje kako sama tako i u odnosu na druge mačevalačke kretnje.

- 1) Korak napred savladava prostor od oko 1,5 - 2 stopala.
- 2) Ispad savlada prostor od oko 3,5 - 4 stopala. (ukršteni ispad 8 stopala).
- 3) Skok napred savladava prostor od oko 4 - 4,5 stopala; ukršteni oko 5 stopala.
- 4) Dvokorak savladava prostor oko 5 stopala.
- 5) Patinanda savladava prostor oko 5,5 - 6 stopala.
- 6) Fleš savladava prostor oko 7 i više stopala u zavisnost od tipa.
- 7) Balestra savladava prostor od 8 i više stopala u zavisnosti od tipa skoka.
- 8) Prostor koji se savladava složenim akcijama kao što su:  
 - **skok-fleš**, ispad-fleš, patinanda-fleš, produžen ispad,

- **patinanda** - produžen ispad, balestra-produžen ispad,
- **dvokorak** - ispad, dvokorak produžen ispad, dvokorak - balestra,
- **dvokorak** - fleš, itd. dobija se okvirno zbrajanjem veličina prostora koje nose kao pojedinačne radnje.

Ali, posredstvom mačevalačkih kretnji ne savlađuje se samo prostor, one služe i za postavljanje i rešavanje niza taktičkih zadataka: navođenje protivnika u zabludu o svom kretanju, stvaranje pogodne situacije za kontranapad, izvođenje lažnih kretanja telom, lažnih koraka u vidu polukoraka itd. Pomoću svih ovih radnji se izvodi priprema akcija koja je osnovni taktički element mačevanja.

52 Najznačajnija pravila u mačevalačkom kretanju se odnose na održanje elemenata stava i pravca kretanja u svakom trenutku akcije i pri svim brzinama. Male greške u kretanju (u smislu odstupanja od pravilnog stava) vuku za sobom izmene položaja tela i naoružane ruke što se jako odražava na preciznost bodova. Ovo pravilo posebno treba poštovati prilikom koraka i skokova.

**S druge strane, bitan element mačevalačkog kretanja je pravilan redosled radnji u vremenu. Da ona prva ide pre, ona druga posle, a one zajedničke idu istovremeno. Nepoštovanje zadatog redosleda usled žurbe, nestrpljenja, nepažnje itd. vode zbrci u pokretima čiji je rezultat uvek nelogična radnja i sigurna greška.**

Iz ovog razloga svaki početnik treba da ima na umu sledeću vežbu koja je od velikog značaja za pravilno vremensko usklađivanje tj. održavanje redosleda radnji prilikom učenja mačevalačkih kretnji.

Reč je o brojanju u sebi svakog pokreta koji treba da se izvršiti s obzirom da svaka mačevalačka kretnja ima određene delove i ritam. U tom smislu sve radnje u mačevanju se savladavaju ritminki - „metronomski“, zbog čega početnici treba da se trude da svaki korak ili radnju izvedu u nekom, u sebi izbrojanom, broju. U početku je ovaj takt lagan, pa i radnja koja se izvodi spora. Kasnije je takt sve brži, pa se i sve radnje odvijaju većom brzinom. Samo ovo lagano upražnjavanje diskontinuiranih kretanja kod početnika stvara kasnije razvijenu formu brzih, kontinuiranih i pravilno povezanih kretnji.

**M**oderno mačevanje upražnjava i specifičan rad nogu u odnosu na klasičnu školu mačevanja o kojoj će ovde biti reč. Naime, razvoj savremenog mačevanja ide u pravcu dinamike i atletizma. U onoj meri u kojoj se u klasičnom mačevanju radnje izvode iz statičkog položaja - mirovanja, u savremenom mačevanju se kretnje izvode iz neprestanog pokreta. U tom smislu, dosta mačevalaca u svom kretanju koristi tkz. boksterski hod tj. sitne skokove napred i nazad pomoću kojih se održava distanca i lako vrši promena mesta težišta u napadu i odbrani. Međutim, ovaj tip kretanja drastično siromaši bogatstvo mogućnosti izvođenja radnji nogu i svodi ih na skok napred i nazad, ispad i fleš. Najduža akcija koja se može ovim načinom kretanja izvesti je skok napred - ispad, ili skok napred - fleš. Osim ovog, neprestano skakutanje omogućava protivniku da uspešno deluje dok je telo protivnika u vazduhu ili doskoku a bez mogućnosti da odreaguje na kontranapad, otežava koncentraciju, otežava izvođenje lažnih akcija kao i eskivaža.

Naravno, i klasična škola mačevanja ima mane, pa primedbe stavljene na modernu školu ne znače da ona nema i niz prednosti. Raznolikost i bogatstvo varijanti koje pruža tek harmonična upotreba osobina obeju škola treba u svakom trenutku koristiti, ali oprezno i u skladu sa taktičkim okolnostima.

Osnovni vidovi kretanja u mačevanju odnose se na različite tipove koraka i skokova napred i nazad, postoje i kretanja u stranu i dole, ali su ona ređa i upražnjavaju se u smislu eskivaža.

Osnovna podela **mačevalačkih kretnji** je izvršena na:

- a) Uvodne
- b) Proste
- v) Složene

### a) UVODNE KRETNJE

**U**vodne su one kretnje koje imaju za osnovni cilj nekolicinu radnji pomoću kojih mačevalac lagano stiže osećaj za pokret prilikom mirovanja u stavu tj. izmene u samom stavu ili stava samog.

U ove radnje spada prvenstveno:

1) varijacije stava tj. pomeranje težišta napred i nazad, promena visine stava, promena nagiba trupa itd. - dakle, prvenstveno sve one kretnje koje može izvoditi mačevalac stojeći u stavu a da ne naruši njegovu pravilnost,

2) promena levog stava u desni stav i obratno.

Osvrnuću se samo na drugi slučaj pošto on skoro ne predstavlja više radnju u mestu već kretnju.

### - Promena stava -

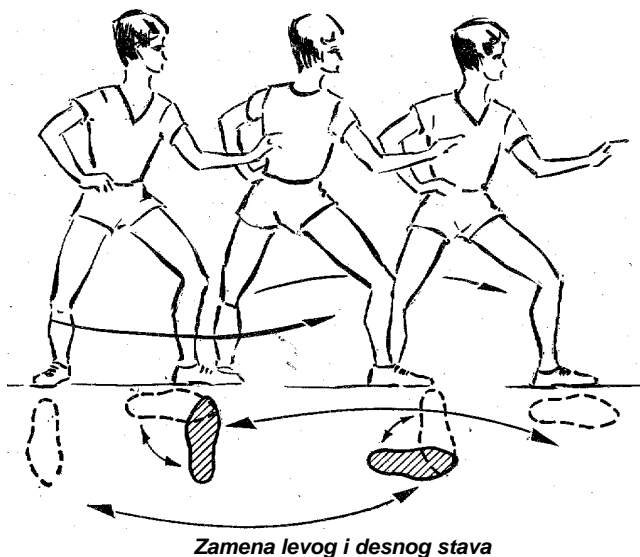
54

**R**adnja naizgled nebitna, ali od velikog značaja ne samo zbog učenja prve koordinacije pokreta nogu i trupa, te vežbanja održavanja elemenata stava tokom i nakon izvedenog pokreta, već i zbog uravnoteženja ravnomernog i simetričnog razvoja mačevalaca - kako psihomotornog tako i telesnog. Naime, s obzirom da su mačevalački stav i kretnje u njemu nesimetrični neophodno je što više težiti ovu specifičnost mačevalačkog sporta kompenzovati upražnjavanjem i suprotnog stava, ne samo u početku učenja mačevanja već i tokom redovnog upražnjavanja nožnih radova.

Kako se izvodi prelaz iz desnog stava u levi i iz levog u desni? Ukoliko mačevalac stoji u desnom stavu iskoračuje svojom zadnjom nogom napred, ispravljajući prste stopala ka napred, pred zadnju nogu za dužinu razmaka stopala u mačevalačkom stavu. Noga koja je u desnom stavu bila prednja i okrenuta prstima stopala napred dolazi ovom radnjom u položaj da je zadnja. Jedina radnja koju, zapravo ona čini je da podigne prste i oko pete zarotira stopalo ka spolja za 90 stepeni. Prilikom cele ove radnje, dok se izvodi iskoračivanje zadnjom nogom napred, i zadnja ruka zamenjuje svoj položaj sa prednjom.

Ovu radnju treba u početku vežbati lagano kako bi se prilikom svake promene položaja mogli proveriti svi elementi ispravnosti stava. Najčešće greške su: zadnja noga koja je stupila napred ne stoji na bojevoj liniji, ili je razmak između stopala nepravilan.

Kad se promena stava dobro uvežba mačevalac može vršiti kretanje napred i nazad samo pomoću sukcesivnih promena stava.



## b) PROSTE MAČEVALAČKE KRETNJE

To su kretnje koje se izvode u jednom „mačevalačkom tempu“. Izvesti mačevalačku akciju u „jednom tempu“ znači izvesti je jednim dejstvom ili akcijom, odjednom u celini i bez prekida - vremenske stavke tj. u kontinuitetu. Grubo rečeno, akcija u jednom tempu je akcija u kojoj se namerava zadati ili izbeći pogodak samo u jednom pokušaju.

U proste mačevalačke kretnje spadaju:

1. *Korak napred i nazad*
2. *Polukorak napred i nazad*
3. *Dvokorak (ukršteni korak) napred i nazad*
4. *Skok napred i nazad*
5. *Ispad*
6. *Fleš*
7. *Eskivaže*

## - Tehnika kretnji -

### 1. Korak napred i nazad

**K**orak napred i nazad spadaju u mačevalačke kretnje koje imaju najveću i najraznovrsniju primenu. Iz tog razloga se i uče kao osnovne kretnje.

#### - *Korak napred*

56      Primenjuje se radi izvođenja neutralnih kretnji, pristupajućih napadačkih dejstava, kontranapada i različitih taktičkih zadataka (priprema akcije, kontranapad itd.). Korak napred treba raditi što neprimetnije pošto se njegov početak uglavnom koristi kao pogodna prilika za napad protivnika. Iz ovih razloga se izbegava previsoko podizanje prstiju prednje noge pri iskoraku kao i izraženo kretanje tela napred pri promeni centra težišta, zbog čega trup treba da je maksimalno pasivan.

Iako korak ne izgleda tehnički složen on zahteva sistematsku vežbu i neprestanu samokontrolu zbog praćenja niza elemenata kako stava, tako i pokreta.

*Postoje dva tipa koraka napred:*

- a) osnovni i
- b) priključeni

Oba tipa se sastoje od dve vrste radnji koje su međusobno povezane i neodvojive:

- *radnji prednje noge i*
- *radnji zadnje noge.*

a) **Osnovni korak.** Prednja noga vrši tri radnje: podizanje stopala, ispravljanje kolena i stupanje na stopalo. Zadnja noga vrši dve radnje: guranje tela napred i primicanje prednjoj nozi.

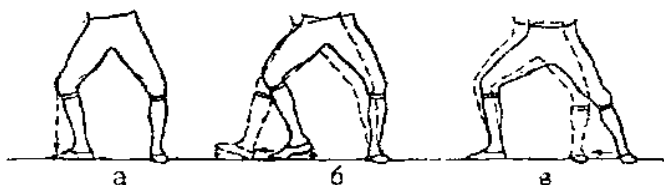
Za razliku od koraka nazad korak napred otpočinje prednjom nogom a završava zadnjom, pored ovog gurajuća noga je zadnja a ne prednja kao što je to slučaj kod koraka nazad. Međutim, celokupna procedura vezana za pokretanje i pružanje prednje noge napred zavisi od trenutnog stanja težišta tela mačevaoca, kao i taktičkih namera sa tim korakom.



Ukoliko je težište tela u trenutku akcije više na prednoj nozi (bilo da je to sticajem raznih neželjenih okolnosti ili se želi npr. učiniti lažni korak napred, koji se zapravo pretvara u ispad) korak napred počinje podizanjem pete, traje ispravljanjem kolena a završava zakoračivanjem na petu, brid i stopalo u celini, čime se prednji deo tela mačevaoca premešta ka protivniku. Pri ovoj celoj akciji zadnja noga vrši guranje tela napred. Dužina koraka može varirati, a što diktiraju uslovi udaljenosti protivnika, i upravo zbog mogućnosti da se ona podešava, prednja noga u iskoraku je pružena. Dužina iskoraka prednje noge je načelno školski oko dužine jednog stopala.

U sledećem trenutku zadnja noga se podiže 2-3 santimetra od poda i bez vučenja po podlozi priključuje prednjoj za iskoračeni razmak. Ovim se i zadnji deo mačevaoca premešta ka protivniku čime je on u celini tek savladao prostor.

57



***Korak napred sa težištem tela na prednjoj nozi***

Ukoliko je težište tela na sredini (neutralno kretanje ili priprema akcije) ili blago nazad (iznenadno kretanje napred nakon povlačenja, ili npr. uzvratanje na protivnikov napad) pružanje prednje noge počinje podizanjem prstiju, traje ispravljanjem kolena a završava zakoračivanjem na petu, brid i stopalo u celini, čime se prednji deo tela premešta u pravcu protivnika. I ovde, takođe, zadnja noga vrši guranje tela napred.

U sledećem trenutku zadnja noga se podiže 2-3 santimetra od poda i bez vučenja po podlozi priključuje prednjoj za iskoračeni razmak. Ovim se i zadnji deo mačevalaca premešta ka protivniku čime je on u celini tek savladao prostor.



Načelno, kod neutralnog kretanja i školskog koraka napred trudimo se da težište tela uvek bude na sredini.

58

Kod oba navedena tipa koraka napred kritični trenutak za mačevaoca koji ga izvodi je onaj u kome on pruža prednju nogu napred i zakoračuje.

b) **Priključen korak.** Određene taktičke situacije se efikasno rešavaju pomoću koraka napred koji započinje napredovanjem zadnje noge. Ona se premešta napred za dužinu jednog stopala. U ovom slučaju protivniku je otežano da efikasno primeti prilazjenje. Ovaj korak je posebno efikasan u slučaju kada se na njega nadovezuje ispad čime je protivnik uvek u neizvesnosti da li sledi samo priprema akcije, neutralno kretanje ili neposredni napad. Nedostatak ovog načina koračanja napred je u tome što ukoliko u tom trenutku protivnik takođe izvrši kretanje napred ili napad nije moguće efikasno odstupiti nazad ili se održati u stavu.

Ovaj tip koraka napred ima dva kritična trenutka za njegovog izvršioca. Prvi je onaj u kome su njegove noge primaknute a drugi je onaj u kome on pruža prednju nogu i zakoračuje napred.

#### **- Korak nazad**

Koristi se za neutralno kretanje, održavanje distance i za odstupajuća odbrambena dejstva. Elementarna je radnja u svakoj akciji pariranja protivnikovom napadu. I u ovom slučaju postoje dva tipa: osnovni i priključeni korak. U oba slučaja se izvođenje sastoji od dve vrste delovanja: radnji zadnje i radnji prednje noge.

**Osnovni korak nazad.** Za razliku od koraka napred, korak nazad počinje zadnjom nogom a završava prednjom. Pored ovog, gurajuća noga je prednja a ne zadnja, a što je slučaj kod koraka napred. Korak nazad se vrši, dakle, podizanjem zadnje noge, njenim pružanjem u nazad sa blago savijenim kolenom i zakoračivanjem u nazad dok prednja noga vrši guranje tela u nazad i primicanje stopala

zadnjoj nozi. Podizanje stopala zadnje noge otpočinje podizanjem pete. Stupanje stopala zadnje noge u nazad se izvodi na prste. Dužina koraka u nazad zavisi od situacije tj. dužine koraka napred protivnika.

Težište tela mačevaoca koji ide u nazad je i u ovom slučaju od značaja. Ukoliko je težište mačevaoca u trenutku kada treba učiniti korak nazad na prednjoj nozi podiže se peta prednje noge a guranje vrši prstima. Ukoliko je težište na sredini ili zadnjoj nozi podižu se prsti prednje noge a guranje vrši petom.

Drugi deo koraka nazad se sastoji u primicanju prednje noge zadnjoj za odstupljenu distancu kako bi telo u celini savladalo prostor. Prilikom ovog primicanja noga se ne vuče po podlozi.

I u ovom slučaju, načelno, kod neutralnog kretanja i školskog koraka nazad težište tela treba da je na sredini.

59

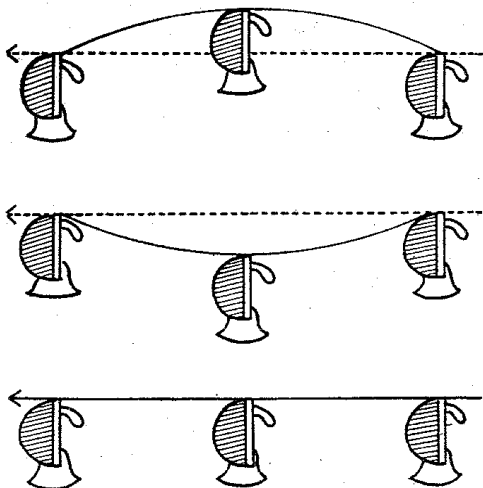
Kritični trenutak za onoga ko izvodi korak nazad je onaj u kome je on upravo stao tj. primiče ili je primakao prednju nogu zadnjoj.

**Priključeni korak nazad.** Postoje i taktičke okolnosti u kojima se može odstupiti od ovakvog načina izvođenja koraka nazad. U ovim slučajevima korak nazad počinje sa prednjom nogom koja stupa u nazad za razmak jednog stopala, da bi tek nakon toga zadnja noga iskoračila u istom pravcu za isti razmak. Ovaj tip koraka nazad se izvodi u jako skraćenoj distanci, kada se rade predudarci ili zaustavni bodovi, kada se ripostira sa korakom nazad, kod manevrisanja sa linijom itd. Nedostatak ovog načina iskoraka unazad je u tome što i u ovom slučaju se telo u određenom trenutku (dok zadnja noga ne stupi nazad) ne nalazi u mačevalačkom stavu pa je i nestabilno i u nemogućnosti da izvrši eventualno pogodna napadačka dejstva.

Kritični trenutak za onoga ko izvodi ovu radnju je, dakle, onaj u kome on ima približene noge, kao i onaj u kome on počinje ili upravo završava sa iskorakom zadnjom nogom.

### **Opšte napomene:**

Kod kretanja tela prilikom koraka napred i nazad put glave u idealnom slučaju je vodoravan, kod učenja se dopušta put prema dole a nikada glava ne sme činiti krivulju na gore.



*Putanja kretanja glave kod koraka napred i nazad*

60

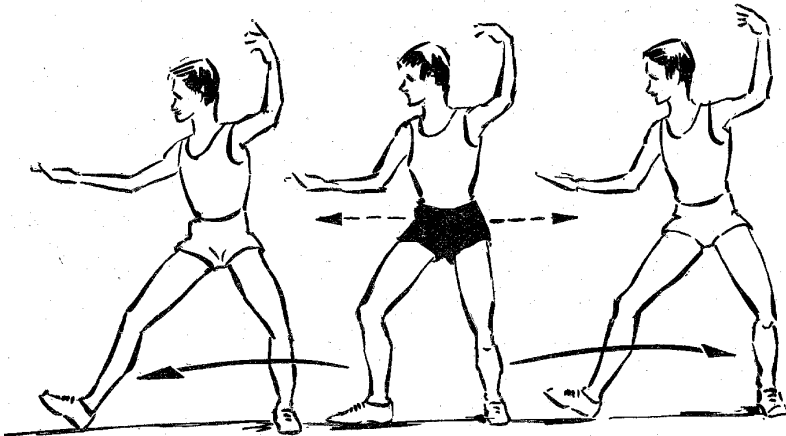
Dakle, za vreme izvođenja koraka napred i nazad telo mačevaoca se kreće u stavu, da bi u trenutku izvršenog koraka u svim elementima bilo u stavu iz koga je u kretanje i pošlo. Dok se čini korak napred i nazad svi elementi stava se održavaju, a posebno početno rastojanje između stopala. Pri svim ovim kretanjima telo se kreće pravolinijski bez oscilacija i kolebanja. Koraci se izvode lagano i u kontinuitetu, a bez prebacivanja težišta sa prednje na zadnju nogu i obratno - ovo izaziva ljuljanje napred - nazad u koračanju, a što nije poželjno.

Ono na šta početnik, u prvim koracima, treba da obrati posebno pažnju je koordinacija zadnje i prednje noge pošto se u mačevalačkom koračanju noge kreću nezavisno jedna od druge.

***Neke tipične greške:***

- u koraku telo ide gore-dole
- u koraku se telo ljulja napred-nazad
- počinje se kretanje sa kolenom napred
- u koračanju se ne održava pravac tj. skreće u stranu i prekoračuje bojeva linija
- zadnja noga je povijena na unutra - „stidljiv stav“
- pružanje kolena zadnje noge prilikom koraka napred.

- kada se radi korak nazad ne sme se pružati prednja noga u kolenu pošto ovo vodi do podizanja u stavu
- kada se radi korak nazad ne sme se koleno prednje noge savijati na unutra
- greška je ukoliko se noge ne odižu od tla već se vuku ili klizaju po njemu.



61

*Korak napred i nazad - održavanje položaja glave, kukova i ruku prilikom koranačja*

## 2. Polukorak napred i nazad

- **Polukorak napred:** je akcija u kojoj se izvršava prva faza koraka napred tj. prednja noga stupa napred ali zadnja ostaje na mestu. Pri ovom se telo delimično pokreće napred sa savijenom, polupruženom ili pruženom prednjom rukom, u zavisnosti od taktičkih namera. On se efikasno koristi kada se ima namera naneti riposta, kada se uzvraća protivniku koji se vraća iz ispada, kada se vrši kontranapad, kada se hoće izvršiti polukorak - ispad, koji je duži od običnog ispada a brži za izvođenje od patinande. Koristi se i vrlo efikasno u istraživanju protivnika, kao i za izvođenje veza na oružje, pri akcijama u kojima je potrebno podjednako učiniti delimično napredovanje kao i vraćanje u predhodno stanje. Akcija polukoraka je odlična i za izazivanje protivnika na kontranapad.

Kritični trenutak za mačevaoca koji izvodi polukorak napred je onaj u kome on upravo završava iskoračenje ili stoji u tom stavu.

- **Polukorak nazad:** je akcija u kojoj se izvršava prva faza koraka nazad tj. zadnja noga stupa nazad ali prednja ostaje na mestu. Pri ovom se telo delimično kreće u nazad sa izabranim položajima prednje ruke.

62 On se efikasno koristi u nizu taktičkih zadataka npr. okolnost kad nema puno mogućnosti odstupanja nazad - zbog dosuđenog „*poslednjeg metra*“, kada se hoće namerno izvršiti pariranje bez koraka nazad, kada se hoće naneti riposta protivniku koji ne odstupa, kada se hoće napasti protivnik koji se vraća u stav iz ispada, u slučajevima kada se hoće stupiti u blisku borbu a da se pri tome ostavi mogućnost za hvatanje protivnikovog oružja i uzvratanje, protiv mačevalaca koji koriste napade sa drugom intencijom, kao taktičko sredstvo za obmanjivanje protivnika o vlastitim odbrambenim radnjama itd.

Načelno ova akcija je riskantna i u njoj se prima pogodak ukoliko protivnik čini direktan napad a onaj ko se brani u polukoraku ne ume na vreme odstupiti i prednjom nogom, to je i ujedno kritični trenutak za onoga ko ga izvodi.

### 3. DVOKORAK (UKRŠTENI KORAK) NAPRED I NAZAD

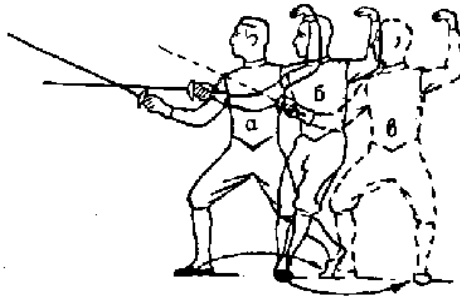
- **Dvokorak (ukršten korak) napred:** koristi se radi brzog približavanja protivniku. Ispunjava se iskorakom zadnje noge što bliže prednjoj, pri čemu se težište u ovom trenutku blago prebacuje na prednju nogu, da bi se zatim za toliko iskoračilo i prednjom nogom napred do položaja mačevalačkog stava sa težištem pomerenim na sredinu ili u onom pravcu koji je pogodan za dalje nameravane akcije.

Kritični trenutak za onoga ko izvodi ovaj korak je onaj u kome su mačevaocu ukrštene noge ili tek započinje sa iskorakom napred.

- **Dvokorak (ukršten korak) nazad:** primenjuje se efikasno za povećanje distance prilikom odstupanja. Vršiti se iskorakom prednje noge što bliže zadnjoj, težište tela se i ovde blago prebacuje u nazad, da bi se zatim za toliko iskoračilo zadnjom nogom do položaja mačevalačkog stava sa težištem pomerenim u onom pravcu koji je pogodan za dalje nameravane akcije. Posebno je dobar za akcije u

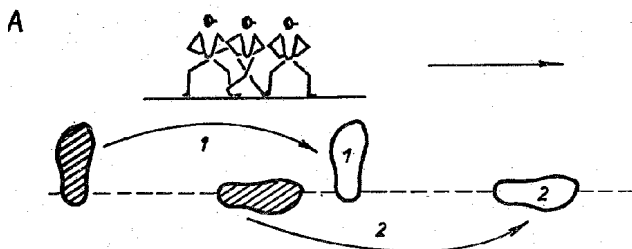
kojima je potrebno brzo odstupanje kao priprema za kontranapad. Loša strana - u trenutku kada su noge ukrštene, a ako se pojavi zgodna prilika za napad njega nije moguće izvesti.

Kritični trenutak radnje za mačevaoca koji je izvodi je onaj u kome zakoračuje prednjom nogom nazad a još nije počeo i sa odstupanjem i zadnjom nogom.

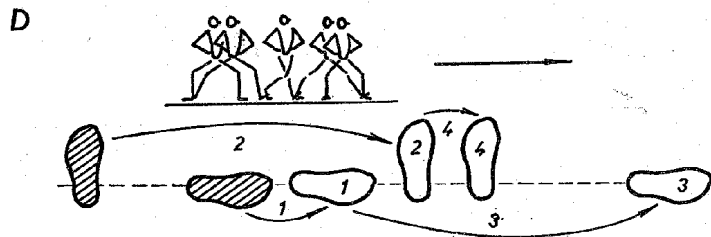
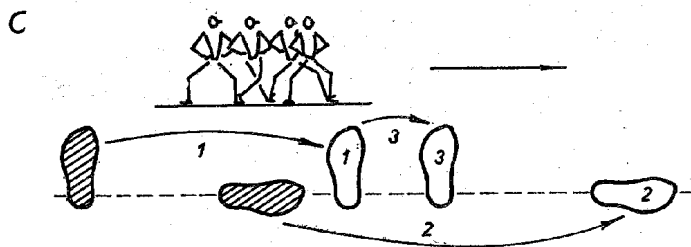
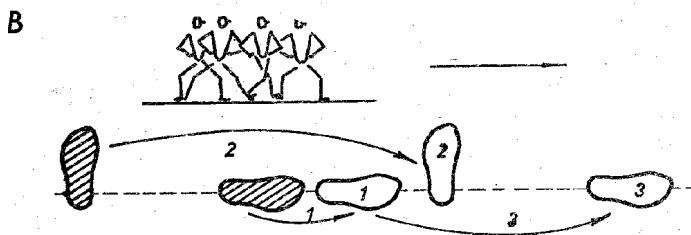


*Dvokorak nazad*

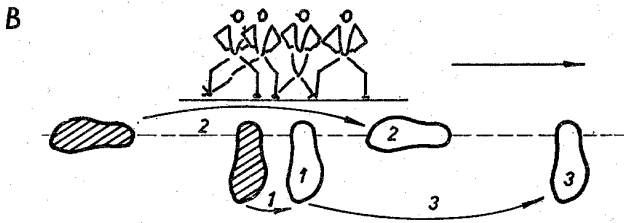
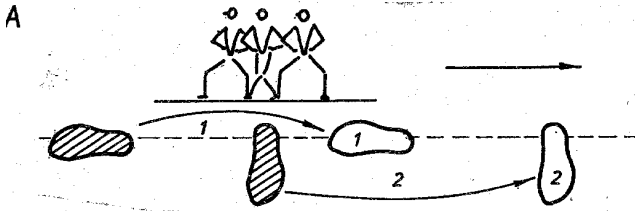
Razni tipovi dvokoraka  
napred i nazad



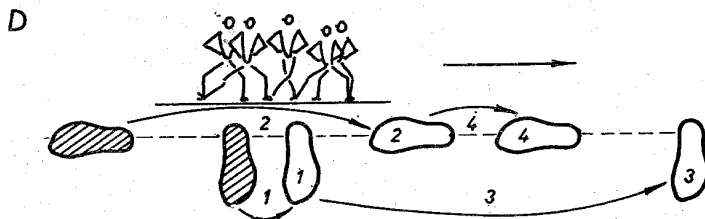
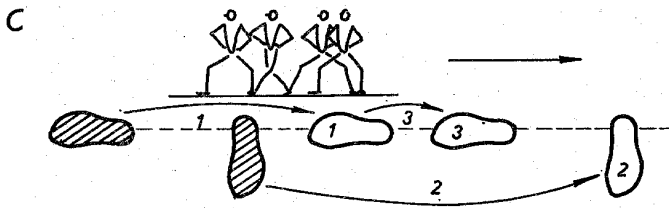
64







65



## 4. Skok napred i nazad

- **Skok napred:** koristi se za brzo i iznenadno približavanje protivniku na srednju distancu. Iako je skok napred kretnja kojom se osvaja prostor ovo osvajanje može imati tri namene u zavisnosti od okolnosti i taktičkih namera, pa se i izvodi na tri načina: kao osnovni ili neutralni, kao defanzivni i kao ofanzivni. Ovo razlikovanje se vrši s obzirom na položaj težišta tela prilikom doskoka mačevaoca na tlo. Sva tri tipa skoka napred, dakle, su ofanzivne akcije ukoliko je pružena ruka ka protivniku, ali svaki od njih ima specifične namene s obzirom na to šta se želi učiniti tim napadom kasnije.

66

**Prvi tip.** *Osnovni skok napred.* Izvodi se u stavu srednje visine. Uvežbavanje se izvodi sa skokom u vis izazvanim ravnomerno i istovremeno sa obe noge iz mačevalačkog stava a dočekom na tlo u mačevalačkom stavu. Kada je ovo učinjeno više puta ista radnja se izvodi ali ovaj put sa skokom ne u vis već u napred. Jakim trzajem zadnje noge ka napred potpomognutim istovremenim trzajem i prednje noge u istom pravcu telo se baca u mačevalačkom stavu napred i dočekuje na obe noge u mačevalačkom stavu. Ova akcija se karakteriše fazom leta kroz vazduh.

Dužina skoka tj. trajanje leta zavisi od jačine izbacivanja obeju nogu. Ovakav tip skoka napred se odlikuje i ravnomernom uravnoteženošću tela tj. težištem na sredini, čime je omogućeno momentalno kretanje u svim pravcima kada se završi stabilan doskok, i ofanzivno i defanzivno ukoliko to izmenjena situacija neočekano zahteva. Iz ovog razloga je naročito pogodan za neutralno kretanje. Ukoliko se ovaj skok pokušava uraditi iz visokog stava mačevalac se nužno prvo mora spustiti kako bi mogao efikasno skočiti. U tom slučaju protivnik ima signal za nameru pa skok više nije iznenađan.

**Drugi tip.** *Defanzivni skok napred.* Izvodi se u visokom stavu, pretežno se radi iz taktičkih razloga i kada je mačevalac u pripremi akcije, sa prebačenom težinom tela na zadnju nogu. Za njega je svojstveno, kada se pravilno radi, da odlično maskira svoj početak tj. da ga je teško uočiti i razlikovati od početka izvođenja koraka napred ili ispada, a kada se ovi izvode pravilno - sa opružanjem kolena. Iz ovog razloga je najefikasniji za akcije lažnog napada i očekivanja kontranapada pošto je kratak i iz njega se lako može odstupiti nazad. Ovaj skok se radi tako što se težište tela prebaci na zadnju - odraznu

nogu dok prednja ostaje slobodna. Prednja noga se opruža što više u kolenu a peta se uzdiže 15 - 20 santimetara od tla. Kad je peta na najvišoj tački i ispružena ka napred (ne na gore) izvodi se sledeća radnja: *U trenutku njene najveće opruženosti na zadnjoj nozi se odskoči napred*. Doskok je istovremen i na obe noge a završava se sa mačevaocem u pravilnom stavu. Loše strane ovog načina izvođenja skoka su:

a) s obzirom da je pogonska snaga ovog skoka samo u jednoj nozi (a ne u obe kao u gornjem slučaju) na koju je pri tom još i prebačena sva težina tela, on je uvek kraći.

b) s obzirom da skok počinje sa pomerenim težištem u nazad i doskok u pravilan stav se završava pomerenom ravnotežom tela ka zadnjoj nozi. Iz ovog razloga u trenutku doskoka mačevalac je u pogodnom stavu samo za defanzivne akcije dok god ne stabilizuje ili ne prebaci težište napred - a za šta je potrebno vreme i pogodne okolnosti. Iz ovog razloga se ovaj tip skoka napred ne izvodi kada mačevalac ima nameru iz njega tj. nakon njega izvršiti ispad ili neku drugu ofanzivnu akciju.

67

**Treći tip.** *Ofanzivni ili ukršteni*. Izvodi se iz dubokog stava, njime se savlađuje najveći prostor, uz najmanje naprezanje a pri tome sa visokim stepenom maskiranja. Ovaj skok se izvodi vrlo slično dvokoraku napred. Težište se blago prebaci na prednju nogu a zatim se istovremeno sa njom skoči napred a zadnja noga ovu što više prekoračuje. U trenutku doskoka na zadnju nogu prednja se pomera za veličinu preskoka zadnje napred do uspostavljanja stava. Ono što je najbolja osobina ovog skoka - njegova ofanzivnost, ujedno je i njegova najveća mana. On se nikada ne sme izvoditi ukoliko postoji i najmanja mogućnost da će protivnik izvesti kontranapad, u tom slučaju onaj ko ga izvodi ne može da se odbrani i sigurno će biti pogođen.

**Četvrti tip.** *Taktički*. Koristi se vrlo efikasno radi istraživanja protivnika i njegovog provociranja na kontranapad, kao i lažiranja trenutka svog napada. Vrš se jakim trzajem zadnje noge koji baca telo napred. Doček se vrši na prednju nogu koja se ne umiruje već pre nego što zadnja dodirne tlo odbacuje telo nazad na zadnju nogu koja opet ponavlja početnu radnju.

Za sve tipove skoka napred kritični trenutak je onaj u kome mačevalac započinje skok, kao i onaj u kome se on prizemljuje, staje na tlo, a još nije krenuo ili kreće u neku drugu radnju.

- **Skok nazad:** koristi se za brzo i iznenadno udaljavanje sa srednje distance. Radnja se izvodi, kao i skok napred, na četiri načina u zavisnosti od okolnosti i taktičkih namera. Kao osnovni ili neutralni, kao ofanzivni i kao defanzivni. Skok nazad je, dakle, uvek defanzivna akcija, ali u zavisnosti od položaja težišta tela u doskoku svaki od ovih tipova stvara pretpostavku za izvođenje određenih akcija u sledećem koraku i u tom smislu je pogodan za napad ili dalje odstupanje.

**Prvi tip.** *Osnovni.* Izvodi se iz stava srednje visine, ima iste pripreme radnje i karakteristike kao i prvi tip skoka napred, svi elementi se poštuju osim što se skok izvodi po istom pravcu ali suprotnom smeru tj. u nazad. U ovom slučaju skok započinje jakim trzajem zadnje noge u nazad.

68

**Drugi tip.** *Ofanzivni.* Izvodi se iz visokog stava potiskom sa prednjom nogom na kojoj je težište, ka nazad. Ali za ovaj tip skoka nazad je svojstvena ofanzivnost tj. on se izvodi najčešće kad nakon odstupanja skokom nazad planiramo kontranapad pošto se i u doskoku težište tela nalazi na prednjoj nozi. On se i efikasno koristi ukoliko smo bili u ofanzivnom položaju tj. sa težištem napred a protivnik izvršava kontranapad - ovaj tip skoka u nazad jedini efikasno u tom slučaju obezbeđuje izvođenje brzog odstupanja, ali i kontranapada iz njega.

**Treći tip.** *Defanzivni.* Izvodi se iz dubokog stava. Svi elementi skoka su isti kao i kod skoka napred samo što se u ovom slučaju težište tela blago prebacuje na zadnju nogu koja izvršava skok u nazad a istovremeno je prednja prekoračuje. U sledećem trenutku, kad telo ima oslonac u prednjoj nozi koja je pozadi, zadnja se pomera nazad čime mačevalac staje u stav. Ovaj tip skoka nazad je defanzivan pošto u doskoku u stav je težište na zadnjoj nozi što nije pogodno za napadačke akcije, već dalje odstupanje.

**Četvrti tip.** *Taktički.* Izvodi se potpuno isto kao i taktički skok napred samo u suprotnom smeru.

Kritični trenutak kod vršenja ovih skokova je onaj u kome se mačevalac prizemljuje i zaustavlja.

Kod izvođenja svih tipova skokova najčešća greška je da pri doskoku se ne zadržavaju elementi pravilnog stava, kao i da se skok razvija u visinu umesto u daljinu.

## 5. Ispad



69

Ispad je glavna napadačka akcija u mačevanju. Najefikasniji je na srednjim distancama. Vrednost ispada je prvenstveno u njegovoj brzini i eksplozivnosti pomoću kojih savladava prostor, kao i teškoj uočljivosti njegovog početka pošto je ovaj isti kao i prva faza koraka napred. Mačevalac prilikom izvođenja ispada može uvek iz njega vrlo lako produžiti svoju akciju bilo defanzivno ili ofanzivno. Položaj tela u ispadu, koji je profilan, nizak, često puta nagnut napred i sa pruženom rukom, ne samo što obezbeđuje veliku preciznost pogađanja već i jako otežava nanošenje pogotka iz odbrane ili kontranapada.

U savremenom mačevanju postoji niz različitih varijanti ispada koje se ne primenjuju samo u napadu već i za pripremne i lažne akcije (tada se izvodi sa manjom amplitudom), kao i kontranapade. Ove razne verzije ispada, s obzirom na prostor kojim ovladavaju, brzinu kojom se izvode i radnje koje sadrže ne menjaju u osnovi tehniku ispada već je samo bogate i produbljuju dajući akcente i usmerenja na pojedine elemente vezano za specifičnu namenu.

Da bi se što bolje razumelo izvođenje ispada, koji je jedna od najsloženijih radnji u mačevanju, potrebno je sistematizovano prikazati najbitnije pojmove vezane za njega. U ove spadaju:

### a) Osnovni tipovi ispada:

- školski (osnovni)
- klizajući (leteći)
- ukršteni ispad

**b) Osnovni elementi ispada:**

- visina (visok i nizak)
- dužina (kratak, srednji i dugačak)
- brzina (sa punom brzinom, sa nekom konstantnom brzinom različitom od maksimalne, sa postepenim povećanjem brzine, sa iznenadnim povećanjem brzine, sa usporavanjem)

**g) Osnovne radnje po fazama ispada:**

- 70** - U izvođenju ispada razlikuju se sledeće radnje za koje je svojstveno da svaka pojedinačno ima tri faze (početnu, fazu trajanja i završnu fazu) :

1) radnje donjeg dela:

- *radnje prednje noge*
- *radnje zadnje noge*

2) radnje gornjeg dela:

- *radnje naoružane ruke*
- *radnje nenaoružane ruke*
- *položaj trupa*
- *položaj glave*

3) radnje vraćanja u stav pod kojima se smatra

a) Radnje nogu

- *stav nazad*
- *stav napred*
- *stav u mestu*
- *stoj u mestu*

b) Radnje ruku

- *naoružana*
- *nenaoružana*

## - Opšta slika ispada -

### a) Osnovni tipovi ispada

#### **Školski (osnovni):**

- Osnovni, ili školski, ispad se izvodi iz položaja mačevalačkog stava.

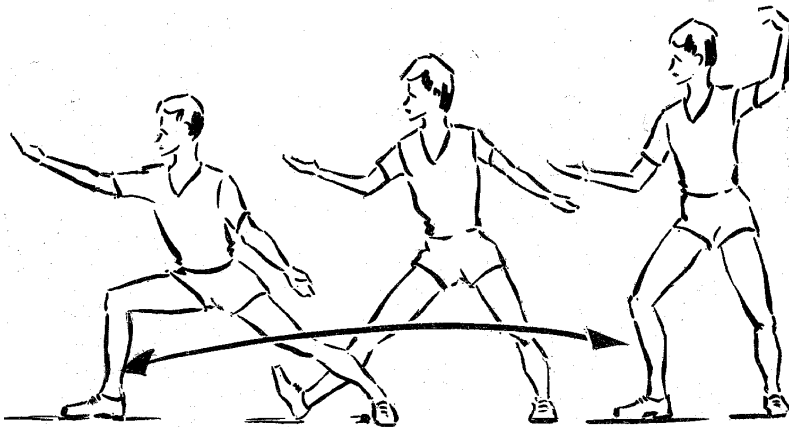
- Ispad započinje sa načelnim pružanjem prednje ruke i njenim usmeravanjem u pravcu tela protivnika .

- Težište je neutralno ili se blago prebacuje na prednju nogu.

- Trajektorija kretanja prednje noge počinje sa podizanjem prstiju stopala, a nastavlja se njihovim pružanjem napred sa ciljem ispravljanja kolena.

- Kad je peta prednje noge dostigla maksimum visine - od 5 do 10 sm (u svom kretanju napred u kome kao da teži udariti neki predmet ispred), koleno zadnje noge se trzajem unazad opruža do kraja a mišići zadnje noge vrše izbacivanje tela u napred. U trenutku dejstva zadnje noge prednja je u vazduhu sasvim pružena a razmak između obe je toliki da one obrazuju ugao od 90 stepeni.

71



*Ispad i vraćanje u osnovni stav*

- Nakon izbacivanja nogama u ispad telo se kreće po inerciji. Iz ovog razloga je potrebno da položajem trupa i kretanjem ruku data situacija bude kontrolisana.

- Otresitim trzajem nenaoružane ruke ka gore-nazad u trenutku punog pružanja zadnje noge, dočekom na petu prednje noge, koja čim dodirne tlo se savija u kolenu do ugla od 90 stepeni, i prebacivanjem težišta na sredinu tela, koje je pravo ili samo blago naklonjeno napred ali sa horizontalnim položajem ramena, u kome je prednja ruka pravo i napred a zadnja dole i nazad, ispad se završava.

- Kod školskog ispada stopalo zadnje noge ostaje na mestu na kome je bilo i pre početka kao i za vreme izvođenja ispada.

**72 Kritični trenutak** za izvođana ispada je onaj u kome mačevalac započinje ispad tj. prebacuje težište na prednju nogu, ili je ispad izveo a pogodak nije naneo pa se treba vratiti u stav ili nastaviti akciju.

### ***Klizajući (leteći) ispad:***

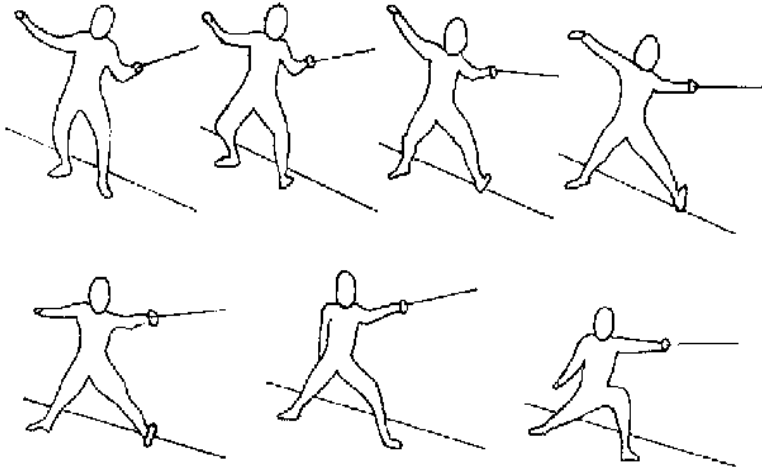
- Ispad i ovde započinje sa načelnim pružanjem prednje ruke i njenim usmeravanjem u pravcu tela protivnika.

- Težište je neutralno ili se blago prebacuje na prednju nogu.

- Kod klizajućeg ispada prednja noga unekoliko ima drugačije kretanje nego kod školskog. Ova razlika se sastoji u sledećem: prednja noga polazi napred u polukorak koji se nikada neće izvesti do kraja pošto u trenutku kad stopalo treba da stupi na tlo započinje njegovo pružanje napred u ispad. Ovaj deo radnje je od ključnog značaja za razlikovanje školskog od klizajućeg ispada. Školski ispad počinje iz mesta, klizajući počinje iz kretanja napred kao njegov nastavak i koristi inerciju koju telo dobija iz već postojećeg pokreta.

- Kada je peta prednje noge dostigla maksimum visine - od 10 do 15 sm, koleno zadnje noge se trzajem u nazad opruža do kraja a mišići zadnje noge vrše izbacivanje tela u napred. U trenutku dejstva zadnje noge prednja je u vazduhu sasvim pružena a razmak između obe noge je toliki da one obrazuju ugao od 90 - 120 stepeni, tako da, gledajući sa strane, izgleda kao da mačevalac leti kroz vazduh čineći „špagu“).





**Faze letećeg ispada**

- Otrесitim trzajem nenaoružane ruke gore-nazad u trenutku punog pružanja zadnje noge, dočekom na petu prednje noge, koja čim dodirne tlo se savija u kolenu do ugla od 90 stepeni, i prebacivanjem težišta na sredinu tela, koje je pravo ili samo blago naklonjeno napred ali sa horizontalnim položajem ramena u kome je prednja ruka pravo i napred a zadnja dole i nazad, ispad se završava.

Kod letećeg (klizajućeg) ispada zadnja noga, zbog jačine ispada i inercije koju telo dobija pri tome, kliza u napred od 1 do 3 dužine stopala u zavisnosti od jačine trzaja. Ovo pomeranje stopala zadnje noge u napred je posledica osvojenog prostora za veličinu koja je savladana u prvoj fazi letećeg ispada.

**Kritični trenutak** za onoga ko izvodi ovaj tip ispada je zakoračenje u polukorak sa težištem napred, trenutak izvršenog ispada - stanje pruženosti.

***Ukršteni ispad:***

Dok se školski ispad efikasno koristi na prelazu između kratke i srednje distance, leteći na prelazu između srednje i velike, ukršteni

ispad je efikasan za ofanzivna i iznenadna dejstva sa velikih distanci. Početni položaj je isti kao i kod ostalih tipova ispada - stav.

- Ispad počinje kao i u predhodna dva slučaja, načelno, pružanjem ruke uz istovremeno približavanje zadnje noge na raspon udaljenosti od jednog stopala do prednje noge (u nekim školama i do prekoračka - ukrštanja). Standardna i najsigurnija distanca je oko jednog stopala pošto ona omogućuje i najveću stabilnost tela u trenutku pred ispad.

- Težište neutralno ili prebačeno napred, i ispad se od ovog trenutka izvodi kao i u prethodna dva slučaja.

- Ispad se može završiti kao i školski, sa stopalom zadnje noge bez pomeranja, ali i kao leteći ukoliko je protivnik uspeo brzo da odstupi.

74

- Ukršteni ispad je najefikasniji kad se koristi uz varke, složene akcije, kao i dejstva na oružje.

- Mačevaocu koji ga je započeo je teško ili nemoguće da svoju akciju promeni u defanzivnu, ukoliko protivnik izvede kontranaпад, pa se zato ovaj ispad koristi samo kada je naпад dobro pripremljen.

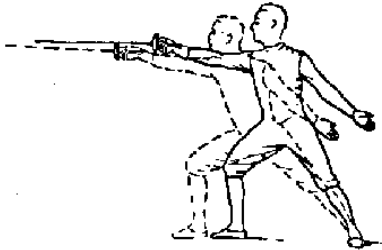
- Kritični trenutak za korisnika ovog ispada je onaj u kome je prekoračio zadnjom nogom a još nije pošao u ispad, ili tek započinje sa njim, kao i onaj u kome je on izveo ispad i stoji u njemu maksimalno pružen.

### - Detaljna slika ispada -

#### b) Osnovni elementi ispada

##### - Visina ispada -

**V**isina ispada je faktor od značaja kako za njegovu dužinu tako i brzinu. **Mačevalac koji izvodi visok ispad** izvodi uvek i kratak ispad. Tip visokog ispada upražnjava se uglavnom sa protivnicima koji su blizu i niži tj. koje je lakše pogoditi u rame ili preko ramena u leđa. Ovaj tip ispada je relativno spor, s obzirom da je težište tela visoko, a ugao između potkolenice i donjeg dela butine, kad je mačevalac najviše pružen u ovom ispadu, kad je u najnižem položaju i sa savijenim kolenom, uvek oko 45 stepeni.



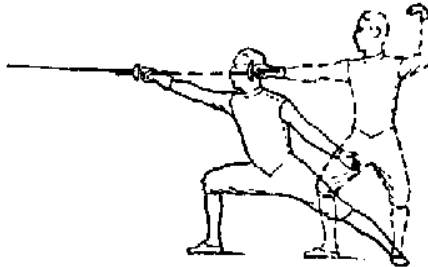
**Visok, kratak ispad (puna linija) i ispad srednje dubine - osnovni (isprekidana linija)**

On se najčešće i koristi u lažnim akcijama, akcijama istraživanja protivnika, manevarskim akcijama i akcijama kontranapada.

75

Visok ispad se može izvoditi iz visokog, srednjeg ali i dubokog osnovnog stava. Ukoliko se izvodi iz visokog stava on je nešto veće brzine i trajektorija tela je padajuća, ukoliko se izvodi iz dubokog stava on je nešto sporiji i trajektorija je penjuća, ukoliko se izvodi iz stava srednje visine ona je zanemarljivo penjuća.

**Mačevalac koji izvodi dubok ispad** uvek izvodi i dugačak ispad. Ovaj tip ispada je brz s obzirom da je težište tela nisko pa ga je lako pomeriti napred, ali ga usporava njegova dužina, pa je po brzini ispred visokog ali iza osnovnog. Ugao između potkolenice i natkolenice, kada je mačevalac najviše pružen u ovom ispadu i sa savijenim kolonom, je uvek 90 stepeni.



**Slika dubokog ispada**

Iz tih razloga, s obzirom da telo poseduje veliku inerciju ka napred svojstvenu brzom kretanju, ovaj tip ispada se efikasno koristi kod direktnih, dobro pripremljenih napada, napada na protivnike koji se nalaze u visokom stavu (pa se zato teško pokreću), protiv

protivnika koji su neprecizni, spori, kao i kada je distanca veća od srednje. Glavni nedostatak ovog ispada je u relativno teškom vraćanju iz njega i nemogućnosti, da kada se jednom započne, akcija zaustavi ili promeni u neku drugu.

I ovaj tip ispada se može izvoditi iz visokog, srednjeg i dubokog stava. Ukoliko se izvodi iz visokog stava on je dosta sporiji i trajektorija tela je izrazito padajuća, ukoliko se izvodi iz dubokog stava on je brz i trajektorija je pravolinijska, ukoliko iz srednjeg stava ona je zanemarljivo uzlazna.

**76** *Mačevalac koji izvodi ispad srednje dužine* - ili tipski, (prikazan isprekidanim linijama na prvoj slici) izvodi ispad koji sadrži zajedničke elemente predhodnih. Za ovaj tip ispada je nebitno iz koje se visine stava izvodi pošto su sve varijacije trajektorija zanemarljive, a s obzirom da je sa najoptimalnije uravnoteženim elementima i brzina mu je najveća. Ugao između potkolenice i donjeg dela butine je uvek između 45 i 90 stepeni.

Namena ovog tipa ispada je sasvim specifična. Koristi se samo u direktnim napadima na srednjim distancama i za potrebu pravolinijske trajektorije tela.

**Napomena:** Pojam trajektorije tela prilikom izvođenja ispada je vrlo bitan. Na njega mačevaoci često ne obraćaju dovoljno pažnje pa u toku borbe, čineći neusklađeno svoje želje i radnje - promašuju. Naime, ukoliko mačevalac želi npr. svojim ispadom naneti protivniku pogodak u neki od gornjih sektora dubok ispad iz visokog stava (tj. onaj sa izrazito padajućom trajektorijom) gotovo uvek vodi promašaju. Slična je situacija ukoliko se želi pogoditi protivnik u donje sektore a koristi se visok ispad iz visokog stava itd.

### - Dužina ispada -

**U** mačevanju je vrlo bitno pravilno proceniti distancu koju treba ispadom preći kako bi se ona efikasno savladala. Neadekvatno izabran ispad, ukoliko je prekratak, vodi ka tome da se protivnik ne može dostići, a da mu se pri tome, istovremeno omogućava efikasno preuzimanje napada. Ako je ispad predugačak mačevalac neće uspeti

da razvije nameravanu akciju oružjem pošto će mu ponestati ili vremena ili prostora (a najnešće oba) da bi istu doveo do kraja.

Iz tog razloga, napadi sa ispadom se mogu raditi iz raznih distanci, što unekoliko menja njegove forme, kao i karakter njegovog izvođenja. Tako razlikujemo školski, leteći i ukršteni ispad kojima se uspešno savladava razmak od 3,5 - 8 stopala tj. prostor prelaza između bliske, srednje i velike distance.

Ali dužina ispada ne zavisi samo od tipa ispada koji se izvodi. Ona je u velikoj meri određena i visinom stava iz koga se izvodi, jačinom zadnje noge koja daje najveći udeo u eksplozivnosti ispada, mestom težišta tela, kao i veličinom ugla između raskoračenih nogu za vreme leta kroz vazduh.

Viši stav sobom nosi i kraći ispad. Dakle ko hoće izvesti duži ispad mora se spustiti u niži stav.

77

**Dužina ispada je proporcionalna uloženoj snazi potiska od strane zadnje noge**, što je ovaj veći to je i ispad duži.

Najefikasniji način da se u samoj kretnji reguliše i utiče na dužinu ispada jeste pomeranje težišta tela. Kada se težište pomeri na zadnju nogu, trajektorija prednje ide na gore čime se i produžava ispad. Kada se ispad želi skratiti, dovoljno je naglo, u raskoraku, prebaciti težište na prednju nogu čime ona odmah dobija silaznu trajektoriju i ispad se završava.

Ugao između nogu određuje neposredno raskorak tj. visinu podizanja prednje noge. Što je ovaj ugao veći to je i ispad duži, što je ovaj ugao manji, to se i prednja noga kraće vreme kreće kroz prostor, pa je i ispad kraći.

Dužina ispada nije određena samo prostorom koji treba savladati već i nizom taktičkih zadataka koji se postavljaju pred mačevaoca. Na primer, ispad pri kontranapadu treba da je kratak, školski, pri direktnim napadima je najbolje koristiti ispad srednje dužine - leteći, pri napadima sa fintama i dejstvom na oružje, ukršten ispad.

### - Brzina ispada -

**U**koliko se ispad radi nedovoljno brzo on gubi smisao napadačke akcije. Iz ovog razloga brzina ispada je jedna od njegovih najvažnijih karakteristika. Kod dobro utreniranih mačevalaca brzina

ispada ide i do 3 m/sec. Postoji nekoliko faktora koji određuju brzinu ispada.

- **Prvi** je visina stava mačevaoca. Što je ona veća to je i težište tela mačevaoca više pa ga je teže pokrenuti i dati mu potrebno ubrzanje s obzirom na masu tela. Što je ovo ubrzanje manje to je i brzina ispada manja.

- **Drugi** bitan faktor koji određuje brzinu ispada je njegova dužina. Odnos dužine ispada i njegove brzine je sinusan. Ovo je posledica, s jedne strane, sile inercije koju mačevalac mora savladati u trenucima pokretanja svog tela i, s druge strane, zemljine teže čije je dejstvo kočće na telo koje se kreće horizontalno, proporcionalno dužini puta za koji je ono izloženo njenoj sili. Brzina ispada raste i dostiže svoj maksimum, pre koga i posle koga je manja, samo u zoni između kratkog i dugačkog ispada. Naime, ukoliko je ispad suviše kratak, telo nema dovoljno vremena da biomehanički u potpunosti i do kraja postigne potrebni maksimum brzine - ono se postepeno ubrzava. Ovaj maksimum se postiže tek negde u ispadima srednje dužine kad telo u potpunosti ima vremena da savlada posedujuću inerciju (silu tromosti) i počne se ubrzavati do nekog maksimuma. Ova brzina, opet, opada kako raste dužina puta koju telo savladava svojim dostignutim ubrzanjem s obzirom na kočćeći uticaj zemljine teže.

78

- **Treći** faktor je visina trajektorije stopala prednje noge u trenutku izvođenja ispada. Ova visina može biti mala, srednja i velika. Načelno, brzina ispada se i podešava trajektorijom prednje noge. Što je ova visina veća to je i ispad sporiji. Kad prednja noga klizi 1-2 cm od poda ispad mora biti najbrži. Što ide više u visinu ispad će biti sporiji.

- **Četvrti** faktor, možda i najvažniji, koji utiče na brzinu ispada je težište tela mačevaoca. Ukoliko se za vreme ispada težište lagano prebacuje u nazad trajektorija prednje noge je uzlazna pa se i ispad usporava, ukoliko se težište prebacuje unapred, trajektorija je silazna a telo se ubrzava čime i ispad, ukoliko se za vreme ispada održava stabilnost i ravnoteža težišta brzina ispada je konstantna.

- **Peti** faktor, a koji se najčešće zaboravlja, je snaga sa kojom zadnja noga vrši bacanje tela u napred i brzina kojom se vrši trzaj kolena u nazad. Svi predhodni elementi mogu biti ispunjeni, ali ako mačevalac nije dobro fizički utreniran, ako nema dovoljno snage i kondicije za pokretanje svog tela napred ispad će uvek biti spor i kratak. Snaga zadnje noge mora biti najmanje proporcionalna masi tela mačevaoca, i u onoj meri u kojoj je njihov odnos narušen više na

stranu snage u toj meri je i brzina ispada veća. Samo upražnjavanjem niza specifičnih vežbi, i ponajviše stalnim izvođenjem velikog broja ispada pojedinačno, i u serijama stiže se ova neophodna snaga.

Brzina ispada je određena i taktičkim zadacima tj. tipom akcije koja se izvodi. Tako se ispad ne izvodi u svim okolnostima maksimalnom ili konstantnom brzinom.

Kada je reč o brzini ispada ova može biti rastuća, opadajuća i konstantna. Kada je reč o rastućoj ili opadajućoj svaka od ovih se može javljati kao stalna i promenljiva.

**Kod brzine koja je konstantna postoje dve varijante:**

- 1) Ispad se radi odmah maksimalnom brzinom
- 2) Ispad se radi odmah nekom konstantnom brzinom manjom od maksimalne.

79

Prvi slučaj se primenjuje kod izvođenja napada sa malih distanci, direktnih napada, napada sa prostim akcijama i kontranapada. Drugi slučaj ispada je svojstven lažnim napadima, kao i ispadima sa drugom intencijom.

**Kod brzine koja je promenljiva postoje tri varijante:**

- 1) Ispad poseduje jedno vreme konstantnu vrednost brzine a onda naglo postiže maksimum.
- 2) Ispad se lagano ubrzava od početka do završetka akcije kada dostiže maksimum.
- 3) Ispad počinje sa bilo kojom brzinom (maksimalnom), ili konstantnom, ali se usporava - koči.

Ovi tipovi ispada se upražnjavaju na većim distancama i za složene akcije. Prvi tip je svojstven akcijama sa dejstvom na oružje, drugi tip je svojstven napadima sa fintiranjem, treći tip akcija je svojstven iznenadnoj promeni okolnosti.

**Napomena:** Neophodno je napomenuti da različitost izvođenja ispada po dužini i visini zavisi od taktičkih zadataka, distance među protivnicima, vida oružja i konstitucije mačevalaca. Brzina i sposobnost ubrzavanja i usporavanja ispada zavise od iskorištene jačine i ukupne snage mišića kojom se ispad izvodi u početnoj ili izvršnoj fazi.

## g) Osnovne radnje po fazama ispada

### 1) Radnje donjeg dela tela

#### a) Prednja noga

**R**adnje prednje noge najbolje se mogu razumeti ako se kaže da one predstavljaju navigaciono sredstvo ispada - ono što mu daje pravac i osobine. Koliko je zadnja noga pogonska jedinica ispada toliko prednja određuje kako će se ova energija usmeriti.

80 Kretanje prednje noge počinju sa stopalom. Od zemlje je odižu prsti ili peta (u zavisnosti od intenziteta prebačenosti težišta tela napred tj. nagnutosti).

U sledećoj fazi prednja noga, koja je odvojena od poda, se pruža u kolenu.

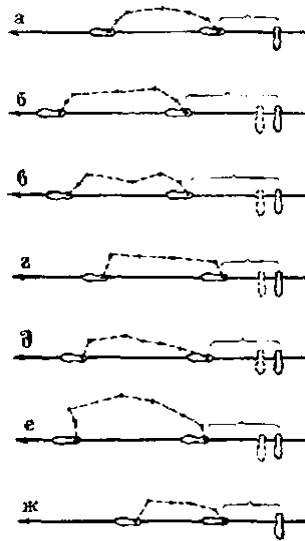
Sledeća radnja svojstvena prednjoj nozi je podešavanje trajektorije njenog kretanja po visini. Trajektorija prednje noge može biti penjuća, silazna i pravolinijska (kretanje paralelno sa podom). Oblik trajektorije se podešava podizanjem prstiju ove noge na gore ili spuštanjem na dole, visinom stava, pomeranjem težišta i taktičkim zahtevima naoružane ruke u momentu dejstva.

- *Silazna trajektorija.* Ona se postiže kad nakon početka ispada naglo prebacimo svu težinu tela napred. Ispad počinje sporo, ali se nakon vrlo kratkog perioda jako ubrzava i brzo završava.

- *Uzlazna trajektorija.* U trenutku izvršenja ispada prednja noga se diže na gore a težište lagano pomera u nazad. U ovom slučaju se ispad usporava.

- *Pravolinijska trajektorija.* U trenutku ispada je potrebno održavati stabilnost i ravnotežu težišta tela. U ovom slučaju brzina je konstantna.





**Različite trajektorije prednje noge  
prilikom ispada**

81

Trajektorija prednje noge je određena i po horizontali. Prilikom izvođenja ispada prednja noga mora da se kreće prevolinijski tj. po bojevoj liniji. Ukoliko dođe do odstupanja u levo ili desno od bojeve linije gubi se pravac dejstva ispada.

Kad se prednja noga spušta na tlo ovo dodiruje prvo peta stopala, pa spoljašnji brid stopala pa celo stopalo. Spuštanje na spoljašnji brid je od značaja s obzirom da se time sprečava zavaljivanje kolena na unutra.

Koleno prednje noge se savija ali tako da maksimalni ugao između potkolenice i natkolenije je 90 stepeni. To znači da se teži što više amortizovati i zaustaviti padanje kukova ka tlu.

### Osnovne greške:

- previše agresivno dizanje stopala napred, jače nego što bi to bilo pri koraku, a što odaje početak akcije;

- polazak u ispad sa kolenom napred i njegovo izvođenje sa zgrčenim kolenom prednje noge umesto sa prstima i pruženim kolenom;

- skretanje ka levo ili desno stopala prednje noge - odstupanje sa bojeve linije;

- skretanje ka unutra kolena i butine;

- greška je olabavljenje prednje noge i prebacivanje sve težine tela napred, zbog čega projekcija kolena u ispadu premašuje visinu prstiju stopala tj. ugao između potkolenice i natkolenice postaje manji od 90 stepeni. Iz ovog položaja je vrlo teško se vratiti nazad u stav;

- predugačak iskorak prednjom nogom tako da je ugao između potkolenice i natkolenice veći od 90 stepeni. Tada je putanja naoružane ruke po dubini kratka i ne može se dostići protivnik bez naginjanja tela napred. Uvek kad se hoće izvesti predugačak ispad on se po pravilu izvodi prekratko;

82

- stupanje prednjom nogom na tlo pre nego što se zadnja potpuno opružila;

- kod izvođenja ispada osnovna greška je da ovaj počinje isturanjem prstiju prednje noge. Prsti se prvi podižu ali peta ide napred a ne prsti, i ona se kreće u propisanoj visini od tla.

**Napomena:** Ukoliko se u toku akcije težište tela nalazi na sredini, ili zadnjoj nozi prednja otpočinje pružanje u ispad sa podizanjem prstiju napred. Ukoliko se ispad, sticajem okolnosti, izvodi iz pozicije u kojoj je težište tela napred tj. na prednjoj nozi, ispad otpočinje podizanjem pete, i naglim, što janim trzajem u kolenu prednje noge do njenog opruženja. Tek u trenutku maksimalne opruženosti i visine zadnja noga treba da izvrši trzaj napred. Ukoliko nema ovog redosleda i koordinacije radnji ispad će odmah nakon početka opružanja prednje noge početi da gubi u snazi i dužini.

## b) Zadnja noga

**R**ad zadnje noge je od ključnog značaja za ispad. Kao što je rečeno ranije, ona predstavlja pogonsku jedinicu ispada.

Radnje otpočinju onog trenutka kada je težište pomereno napred a prednja noga počinje sa svojim kretanjem ka protivniku. Trenutak u kome je prednja noga dostigla maksimum pružanja jeste i

trenutak u kome zadnja noga izvršava trzaj kolena u nazad i potisak butnih mišića u napred, koji se manifestuje kao njeno potpuno opuštanje. Brzina trzaja kolena u nazad daje brzinu pružanja cele noge tj. veliki deo jačine ukupnog potiska zadnje noge.

U trenutku izvršenog ispada i zaustavljenog tela zadnja noga može biti u dva položaja:

- Ostaje na mestu - školski ispad
- Zbog jake inercije tela biva povučena napred (dužine oko jednog stopala i više) - leteći ili klizajući ispad.

Što se tiče stopala zadnje noge ono u oba slučaja stoji celom svojom površinom na tlu. Samo ovaj položaj omogućava efikasno i brzo vraćanje nazad kao i, po potrebi, dalje napredovanje. Ispad u kome se stopalo savija na unutra je nešto duži ali ovaj položaj znatno otežava dalje akcije pošto sa zadnjom nogom uvek treba izvršiti jednu operaciju više, pri čemu su česte povrede zgloba.

83

### **Radnje zadnje noge kod ukrštenog ispada**

Zadnja noga se primiče prednjoj na udaljenost od jednog stopala, ili prekoračuje prednju. Kada se, nakon toga, prebacilo težište napred sve njene radnje su iste kao i kod školskog ispada.

#### **Osnovne greške:**

- Slab trzaj kolena zadnje noge ili njena neopruženost.
- Zavaljivanje stopala na unutrašnju stranu kad je ispad izvršen, bilo u mestu bilo sa vučenjem po tlu.
- Raniji trzaj izbacivanja zadnje noge pre nego što se telu predao potrebni naklon nazad pa telo ide u vis a ne u dalj.

*Odnos jačine potiska zadnje noge i trajektorije prednje, sa nekim tipičnim namenama, dat je u sledećoj tablici.*

- Ispad sa slabim potiskom, bez pojačavanja i uzlaznom trajektorijom prednje noge se koristi za pripremne akcije i lažne napade.
- Ispad sa slabim potiskom, sa pojačavanjem i uzlaznom trajektorijom prednje noge se koristi za napade prostim fintama i protiv sporih i burno reagujućih protivnika.
- Ispad sa jakim potiskom i uzlaznom trajektorijom prednje noge se koristi pri akcijama sa dejstvom na oružje.
- Ispad sa slabim potiskom bez pojačanja i silaznom trajektorijom

<i><b>prednje noge se koristi za izvođenje kratkih, najčešće lažnih ispada.</b></i>
<i><b>- Ispad sa slabim potiskom, sa pojačanjem i silaznom trajektorijom prednje noge se koristi za ripostiranje na protivnika koji pokušava da se vrati u stav.</b></i>
<i><b>- Ispad sa jakim potiskom, i silaznom trajektorijom prednje noge se koristi kod predudaraca kao i zaustavnih bodova nakon kojih treba brzo odstupiti nazad pre završetka akcije protivnika.</b></i>
<i><b>- Ispad sa jakim potiskom i pravolinijskom trajektorijom prednje noge se koristi kod kontranapada.</b></i>
<i><b>- Ispad sa slabim potiskom, i pojačanjem a pravolinijskom putanjom prednje noge se koristi kod fintiranja i složenih napada bez dejstva na oružje.</b></i>
<i><b>- Ukoliko se ispad primenjuje u napadima sa drugom intencom, tj. kad je potrebno sačuvati mogućnost izmene linije napada, neophodno je unekoliko kasnije potpuno opružiti koleno prednje noge i izvesti trzaj zadnjom. Oni se potpuno izvode u trenutku konačnog opredelenja i finalizovanja akcije. Iz ovog razloga se ispad, u tom slučaju, započinje sa blagim pružanjem prednje noge i slabim ali kontinuiranim potiskom zadnje.</b></i>

## 2) Radnje gornjeg dela tela

### a) Naoružana ruka

**Š**kolski ispad počinje uvek sa pružanjem naoružane ruke napred i usmeravanjem prstiju ka važećoj površini protivnika.

U školskom slučaju prednja ruka aktivira pokretanje i vođenje prednje noge tj. u onom trenutku kad je završeno pružanje prednje ruke ona povlači u kontinuitetu i prednju nogu. Pružanje naoružane ruke počinje iz ramena i lopatice a ne iz šake. Ako se pružanje izvodi iz šake tj. šaka vodi ruku ne postiže se preciznost, ruka se ne pruža dovoljno, a kasnije, vrh oružja neće imati smer.

Ova pruženost je potpuna samo prilikom izvođenja direktnih akcija i kratkih ispada. Ukoliko je reč o složenim akcijama i dugačkim ispadima ruka je skoro pružena, ali ne sasvim. Razlog za to se nalazi u mogućnosti protivnikovog kontranapada, pa i spremnosti da se rukom otparira, a što nije moguće ukoliko je ona sasvim pružena. Prerano potpuno pružanje naoružane ruke pre završne faze ispada, kad to distanca ne zahteva, kad je prevelika, daje protivniku ranije

signal o početku napada čime mu se omogućava blagovremena zaštita.

Položaj naoružane ruke prilikom ispada bez oružja je sledeći: rame naoružane ruke, vrhovi prstiju šake i tačka boda na važećoj površini protivnika čine jednu liniju. Šaka ruke, dakle, ne ide ni gore ni dole u odnosu na rame niti izlazi levo i desno u odnosu na ravan tela. Ovaj položaj je bitan ukoliko se hoće postići najveća preciznost pogodaka.

Pružena ruka i prednja noga mačevaoca koja se pruža u ispad, uvek su u istoj ravni. Ukoliko se ovo ne obezbedi, i ruka ide u stranu, tada automatski za sobom povlači i koleno prednje noge, na unutra ili spolja, zbog čega celo telo gubi ravnotežu. Ovo je vrlo česta pojava prilikom napada iz raznih pozicija, kad se neoprezno izlazi van površi tela, čime se čini velika greška, pošto u tom slučaju vektor kretanja napred se razdvaja na dva, deli se sila kretanja napred na dve sa raznim pravcima čime se značajno remeti smer ispada.

Postoji, međutim i niz drugih, ali taktičkih, varijanti pružanja ruke u ispadu. One se koriste u specifičnim okolnostima i strogo namenski. Vrhunski mačevaoci postepeno vežbaju njihovo upražnjavanje kako bi ih koristili kad se, s obzirom na protivnika, za to pruži pogodna prilika. Ovo uvežbavanje je vrlo bitno kako se ne bi dogodilo da taktički izuzeci postanu pravilo ponašanja. Naime, mačevalac koji sistematski, nesvesno, ili naučeno ne izvodi ispad sa prvo pruženom rukom, u akciji napada do protivnika prvo stiže svojim telom pa tek onda oružjem. Ova naopaka situacija koja skoro uvek rezultuje ako ne promašajem u napadu, a onda dobijenim pogotkom koji se mačevalačkim žargonom zove „*povlačenje ruke*” i predstavlja jednu od najtežih greški u ovom sportu.

85

### **Te druge varijante su sledeće:**

- 1) ruka se pruža istovremeno sa trzajem zadnje noge. (primenjuje se kod dejstva na oružje);
- 2) ruka se pruža istovremeno sa obe noge (primenjuje se kod prostih dejstava na naglo skraćenoj distanci);

3) prvo ispad, zatim zadržavanje naoružane ruke do trenutka završetka ispada - onda pružanje (taktička varijanta raznih lažnih napada).

### **b) Nenaoružana ruka**

Zadnja ruka je bitna radi održavanja ravnoteže tela, radi bolje koordinacije, pojačanja ispada i, kasnije, radi lakšeg vraćanja u stav.

86 U mačevalačkoj kretnji ispada nenaoružana ruka se pruža i pravi jako, brzo i slobodno kretanje ka gore-nazad-dole sve do butine zadnje pružene noge. Ova kretnja počinje onoga trenutka kad zadnja noga počinje sa potiskivanjem tela u napred, a završava kad je stopalo prednje noge stupilo na tlo. Ruka se opruža, dakle, tako kao da hoće da baci neki predmet iz šake gore i unazad.

Ona se kreće u ravni tela kad se nanose bodovi pravo, a može se kretati u stranu kad se nanose bodovi sa strane. Ukoliko se ne uočava ova razlika akcije koje se žele izvoditi pravolinijski skretaće u stranu, a akcije koje se žele izvesti u stranu ili bok protivnika ići će u njega pravolinijski.

Kad protivnik dobro maskira početak svog ispada zamah zadnjom rukom je gotovo siguran indikator da će izvesti ispad. Ovo je od posebnog značaja za lažne ispade kod kojih je ovaj zamah gotovo uvek simboličan, ako nije iskarikiran.

### **v) Položaj trupa**

**P**rilikom izvođenja ispada trup mačevaoca zauzima položaj u dva momenta:

- u momentu izvođenja ispada - „*u kretnji*“
- u momentu stoja u ispadu - „*u stoju*“

#### **U kretnji**

**P**oložaj trupa prilikom izvođenja ispada je određen vrstom napadačke akcije koja se izvodi. Dakle, reč je o onom položaju koji bira mačevalac s obzirom na svoje namere. Tu razlikujemo:

- Blagu nagnutost trupa napred - ovo je slučaj kod brzih i direktnih ispada sa prostim akcijama.
- Uspravni položaj trupa - ovo je slučaj kod složenih akcija, dejstava na oružje, kontranapada ili napada sa fintiranjem.
- Trup nagnut blago u nazad - ovo je slučaj kod akcija sa drugom intencijom ili lažnim ispadima.

Pomeranje trupa može biti voljno, ali to je teža i nesigurnija varijanta, zato ona najčešće i nije slučaj, ili to jeste samo onda kad je trup u stanju mirovanja - moment stoja (varijanta (b) o kojoj će biti niže reči). Promena težišta je biomehanička posledica dinamičkih radnji nogu u trenutku izvođenja izabranog tipa ispada. Reč je o odnosu trajektorije prednje noge i jačine potiska zadnje. Tako:

87

- pri jakom potisku i višoj trajektoriji kretanja prednje noge, naklon trupa je u nazad.
- pri slabom potisku i niskoj trajektoriji kretanja prednje noge, nema naklona, trup stoji vertikalno sa odstupanjem u oba pravca od 5 stepeni.
- pri jakom potisku, a niskoj trajektoriji prednje noge niži je položaj trupa i naklon napred.

## U stoju

**N**akon izvršenog napada situacija se ne odvija samo u skladu sa namerama napadača već i reakcijama protivnika. U tom smislu, kod neuspešnih napada mačevalac mora biti spreman za nastavak akcije. Tad je reč ili o odbrani sa korakom nazad, ili ostankom u ispadu, ili nastavkom napada dalje. Svaka od ovih situacija nalaže poseban položaj trupa.

- Ukoliko se namerava odstupiti u nazad iz ispada trup treba u stoju da bude blago nagnut u nazad.
- Ukoliko je protivnik odstupio, pa treba izvesti produženi ispad, tj. nastaviti akciju, trup se blago nagnje napred.
- Ukoliko je protivnik skratio distancu, ili izveo kontranapad prihvata se borba u stoju ispada ili se privlačenjem zadnje noge staje u stav. U ovom, trećem, slučaju zbog bliske borbe, položaj trupa se kreće od oštrog nagnuća napred do izrazitog izvijanja u nazad, kako to

već zahteva situacija pariranja sa oružjem. Ravnoteža se može slobodno remetiti s obzirom da se u tom trenutku ne izvode kretanja nogama.

### ***Opšte napomene:***

Prilikom svih kretanja trupa napred i nazad od velikog je značaja da linija ramena trpi što manje naginjanja tj. da ramena održe horizontalan položaj. Ovo je bitno pošto se bod pravo, sa potpuno pruženom rukom može izvesti jedino ukoliko je i linija ramena usmerena u tačku u koju treba izvršiti bod.

88 Pored ovog, od velikog je značaja da mačevalac koji izvodi ispad, prilikom kretanja ka protivniku, održi bočni položaj trupa tj. ne otvara se grudima u pravcu kretanja. Ovim ne samo da se obezbeđuje održanje smanjene bodne površine već i ono što je bitnije - eliminiše se torzija trupa u stranu čime i ispad ima pravac bojeve linije.

Naginjanje trupa van ravni bojeve linije tj. levo i desno od nje je apsolutno zabranjeno. Savijanje leđa u nazad (izbacivanje stomaka) ili povijanje u napred (pogrbljenost) u bilo kom trenutku ispada, toliko drastično, narušavaju ravnotežu tela da može doći do pada.

## **g) Položaj glave**

**Z**a konačno, ispravno izvođenje ispada je posebno bitan položaj glave. On mora biti prav, profilan te bez nepotrebnih naklona i torzija. Ovo je od značaja ne toliko zbog stabilnosti ispada već zbog dobre vidljivosti protivnika i što tačnije predstave njegovih dejstava u svakom trenutku akcije. Česta pojava, da se pri napadu glava dovodi u položaje pomoću kojih maska pokriva važeću površinu ili se pomoću nje pokušava sklanjanje protivnikovog oružja, je akcija koja može doneti samo kratkoročnu taktičku korist, ali načelno, uvek strateški gubitak. Mačevalac se tako uči ne samo prljavoj borbi, koja se uvek brzo pročita i lako eliminiše, (a takođe je, uzgled rečeno, i pravilima sankcionisana) već i navikava glavu na takve položaje i akcije u kojima se protivnik ne može dobro ili čak uopšte videti.

S druge strane, sve akcije u kojima glava izrazito odstupa od pravilnog položaja uvek previše pokrivaju i štite jednu površinu, čime

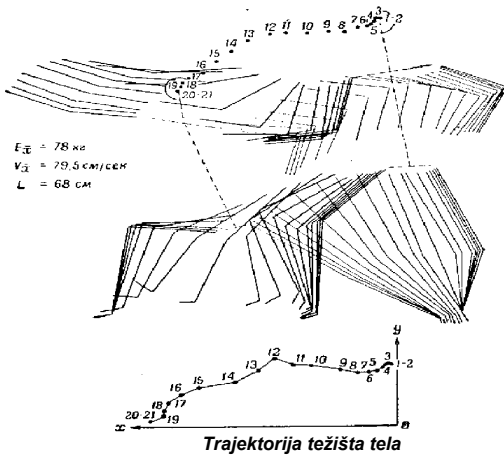


ostvaruju i neželjeno - previše otkrivaju i nude onu suprotnu. To je najčešće slučaj sa mačevaocima koji u akcijama tog tipa glavom brane grudi, ali zato potpuno otvaraju i oslobađaju leđa, ili pokrivaju i brane jedno rame a otkrivaju drugo.

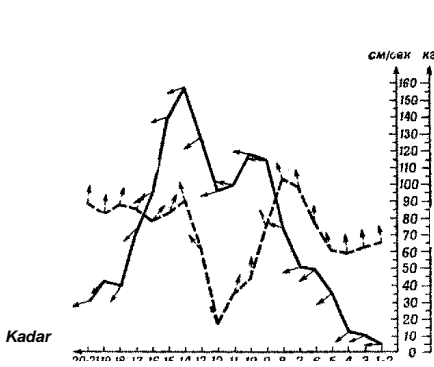
### Dodatak

**N**a slici je prikazana biomehanička analiza dve varijante ispada. Iz analize je vidljivo kako su sve faze i svi elementi ispada međusobno kontinuirano povezani i kako uzajamno utiču.

89

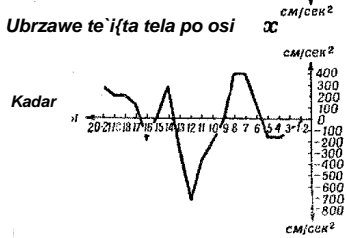
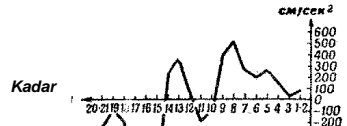


**Trajektorija težišta tela prilikom izvođenja ispada**



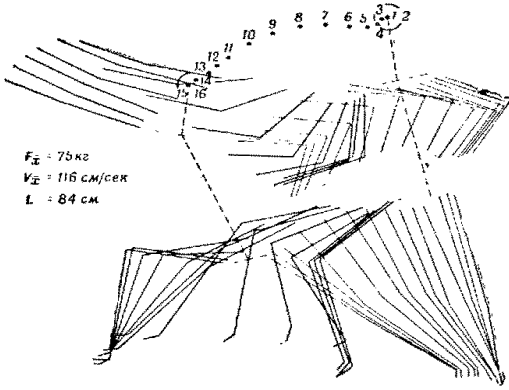
- brzina (trenutna)
- pravac sredwe brzine
- - - inerciona sila (trenutna)
- - - → pravac sredwe vrednosti inercione sile

Brzina i inercione sile težišta tela

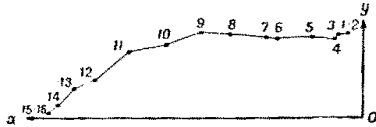


Ubrzanje težišta tela po osi y

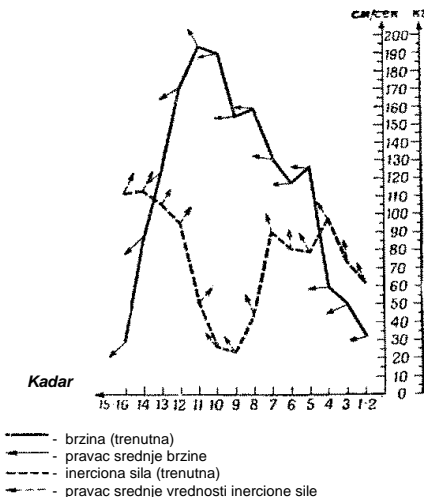
Grafikoni analize tehnike izvođenja ispada



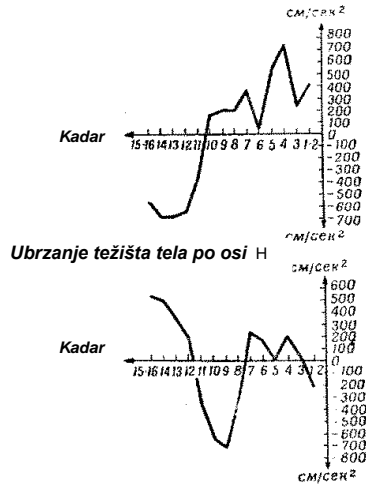
$F_x = 75 \text{ kg}$   
 $V_x = 116 \text{ cm/sek}$   
 $L = 84 \text{ cm}$



Trajektorija težišta tela



**Brzina inercione sile težišta tela**



**Ubrzanje težišta tela po osi - U**

**Grafikoni analize tehnike izvođenja ispada**

Tako u drugom slučaju, u kome je težište tela više na prednjoj nozi brzina ispada je veća. U ovom slučaju brzina ispada iznosi 32 cm/sek, umesto kao u prvom slučaju, za isti period 4 cm/sek. Pravilan položaj mačevalačkog stava u slučaju dva, u sledećim fazama vodi do toga da brzina u kadru 11 dostigne 194 cm/sek. U prvom slučaju ova maksimalna brzina je 157 cm /sek. Interesantno je još pogledati srednje vrednosti. Srednja vrednost inercione sile prilikom izvođenja ispada na prvi način je oko 78 kg a srednja brzina 79,5 cm/sek, dužina trajektorije težišta tela je oko 68 cm/sek. U drugom slučaju inercione sile iznose 75 kg, srednja brzina - 116 cm/sek, dužina trajektorije težišta - 87 cm.

Dakle, drugi ispad ne samo da je brži i duži već se iz njega lakše može vratiti u stav (s obzirom da su inercione sile kretanja unapred slabije).

### 3) Vraćanje u stav

**V**raćanje u stav iz ispada, zbog raznovrsnosti svojih formi, se proučava kao poseban i samostalan mačevalački akt iako se u procesu obuke on izvodi istovremeno kad i ispad. Ispad i vraćanje iz ispada je jedan pokret.

Nakon izvršenog ispada, dakle, bez obzira da li je zadao pogodak ili ne, mačevalac mora svoje telo vratiti u mačevalački stav, ili u neki drugi položaj koji je prigodan za dalje delovanje.

92 Postavljanje u stav je potrebno ne samo iz razloga održavanja discipline i kontrole tela u svakom trenutku već i iz razloga pune koncentracije i spremnosti za akciju tokom cele borbe. Mačevalačka dejstva su tako koncipirana da se iz svakog, u zavisnosti od okolnosti, mogu izvesti uvek najmanje još dve kombinacije. Upravo ova raznovrsnost i širok izbor mogućnosti zahtevaju da mačevalac svoje radnje uvek „niveliše“ - dovodi u red, kako bi iz njih mogao ispravno i precizno izvoditi sve ono što okolnosti traže i nude. Bez ovog stalnog potenciranja na stavu, i kontroli svog položaja u svakom trenutku, mačevalac ubrzo dospeva u situaciju haotičnog, neorganizovanog i instinktivnog mačevanja.

Akcije nakon izvršenog ispada se dele u nekoliko tipova, u zavisnosti od različitih taktičkih situacija:

- Ispad - vraćanje u stav nazad (odstupajuće)
- Ispad - vraćanje u stav napred (napredujuće)
- Ispad - vraćanje u stav u mestu (neutralno)
- Ispad - stoj u ispadu (ofanzivno)

Kod svih navedenih tipova razlikujemo radnje nogu i radnje ruku koje će biti odvojeno prikazane.

#### a) Radnje nogu

##### - Ispad - vraćanje u stav nazad

**O**va situacija je najčešća i smatra se školskom varijantom. Mačevalac izvodi ispad na protivnika, pri tom ga ne pogađa ili nailazi

na protivnikovu odbranu koja uzvraća, odstupa ili izvršava kontranapad. Standardni način rešavanja ovog problema je vraćanje iz ispada u nazad čime se stvara neophodna distanca, kao i pozicija za adekvatno pariranje i uzvraćanje protivnikovoj reakciji. Dakle, kod ovog tipa vraćanja prostor se gubi.

Najvažniji element u vraćanju je korištenje reakcije na istezanje prednje noge prilikom izvršenog ispada.

Vraćanje u nazad počinje sa popuštanjem mišića zadnje noge i njenim aktivnim savijanjem u kolenu praćenim prebacivanjem težišta tela nazad. Ovo prebacivanje težišta je potrebno kako bi zadnja noga mogla povući prednju ka sebi. Bez ovog prebacivanja nije moguće brzo se vratiti u stav. Kad je težište prešlo na zadnju nogu prsti prednje se dižu sa tla kako bi peta prednje noge oslobođene težišta mogla odgurnuti telo u nazad do položaja stava. Dakle, prilikom vraćanja u stav u nazad iz ispada, aktivno učestvuju od trenutka prebačenog težišta obe noge.

Kritični trenutak u akciji je onaj za vreme koga prednja noga putuje nazad, kao i onaj u kome je mačevalac tek stao u stav a težište još nije adekvatno podesio.

93

### - Ispad - vraćanje u stav napred

Česta je situacija da protivnik na izvršeni napad samo odstupi ili se odbrani a ne uzvrat. U tom slučaju napadač treba da nastavi napadačku akciju bilo sa ciljem nanošenja pogotka ili sa ciljem osvajanja protivnikovog prostora. Ovaj tip akcija se koristi i kao efikasno sredstvo za smanjenje distance i stupanje u blisku borbu, kao i akcija iz koje se može vrlo efikasno i neočekivano braniti. Iz akcije ispad - stav napred, se izvršava akcija produženog ispada, ispad - fleš itd. Dakle, kod ovog tipa akcija prostor se osvaja.

Izvodi se tako što mačevalac u ispadu zadnju nogu postavlja napred ka prednjoj do stava. Ova akcija se izvodi dok težište tela trpi prebacivanje na prednju nogu kako bi zadnja oslobođena pritiska mogla da pristupi. Kad se stalo u stav težište se postavlja u položaj zavistan od taktičkih zahteva daljih akcija. Ovaj tip akcija je vrlo efikasan ukoliko im u nastavku sledi patinanda, fleš ili neko drugo ofanzivno dejstvo.

Kritični trenutak ove akcije je onaj u kome se privlači zadnja noga, ali samo ukoliko protivnik u tom trenutku izvrši kontranapad.

## - Ispad - vraćanje u stav u mestu

Varijanta koja se najčešće dešava kod lažnih ispada, ukoliko protivnik na njih ne reaguje, kao i prilikom ispada u kojima nam protivnik uspeva da uhvati i veže oružje, kao i u slučaju kad smo uradili ispad na zadnjem metru. Tada se iz ispada staje u stav prostim poskokom u vis i istovremenim postavljanjem nogu u stav. Ujedno, ovo je i najbrži način da se mačevalac iz ispada vrati u stav spremnosti za akciju.

Dakle, za ovaj tip akcija je svojstveno da su prostorno neutralne tj. niti se osvaja niti gubi u prostoru.

94

Kritični trenutak je onaj u kome je mačevalac tek stao u stav a još nije podesio adekvatno težište.

## - Ispad - stoj u stavu

Mačevalac često puta nakon izvršenog ispada ostaje u tom položaju. Ovaj potez ima taktički karakter. Protivnik koji očekuje odstupanje napadača nailazi na njegovo oružje i telo u ofanzivnom stavu spremno da deluje iz tog položaja. Ova vrsta dejstava se koristi kod pripremnih akcija, ukoliko se oceni da nema vremena za vraćanje u stav (protivnik npr. izvodi fleš), kao i akcija sa drugom intencijom. Ukoliko protivnik hoće da izvrši kontranapad ova akcija je efikasno sredstvo za skraćivanje distance i stupanje u blisku borbu kod koje su sva dejstva skoncentrisana na ruku i oštra manevrisanja trupom napred i nazad.

Ova akcija, inače nema kritični trenutak s obzirom da je statička.

### b) Radnje ruku

#### Naoružana ruka

Radnje koje izvodi naoružana ruka prilikom vraćanja u stav iz ispada su određene taktičkim namerama mačevaoca i situacijom u

kojoj se nalazi. One se definišu po vremenu, kao odnos između redosleda poteza ruke i tela.

1. Ruka se savija istovremeno sa vraćanjem tela u stav. Ovim se otvara mogućnost brze, ofanzivne akcije odmah nakon vraćanja iz ispada u stav.

2. Prvo se savija ruka a zatim se telo vraća u stav. Ovim tipom akcija se izbegava dejstvo protivnika na oružje, ili se stvaraju uslovi za pariranje njegovih kontranapada, ili riposti.

3. Prvo se vraća telo u stav a zatim se savija ruka. „Ostavljena" ruka se često puta koristi sa namerom da se otežaju ili onemogućće direktna napadačka dejstva protivnika za vreme dok se mačevalac vraća iz ispada u stav nazad.

95

4. Kod stava stoja u ispadu ruka je pružena u liniji do trenutka stupanja u blisku borbu.

5. Kod izvođenja ispada - stav napred, ruka je uvek pružena napred dok se stav izvodi, a kada je izveden ruka može ostati u položaju „linije" ili zauzeti standardni položaj stava.

6. Školska, osnovna, varijanta kretanja ruke prilikom vraćanja iz ispada je: prvo, telo nazad, pošto se uvek parira prvo korakom nazad, a zatim tek, ali uz lagano kašnjenje, ruka.

## Nenaoružana ruka

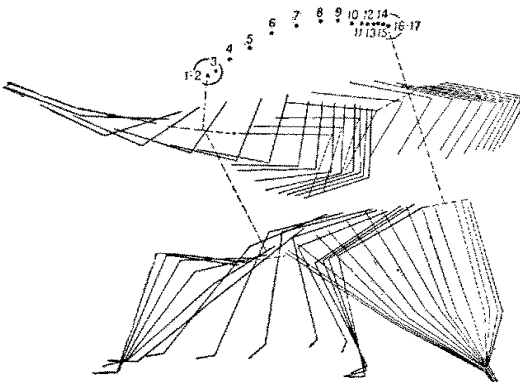
**R**adnje nenaoružane ruke za sve vidove ispada, izuzev ispada u stoju, kada ruka ostaje u zadnjem položaju i pružena, se sastoje u sledećem: onog trenutka kad se savije koleno zadnje noge i otpočne guranje u nazad petom prednje noge zadnja ruka se trzajem podiže gore i onog trenutka kad noge staju u stav i zadnja ruka zauzima svoj osnovni položaj.

## Dodatak

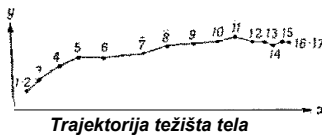
Radi bolje i potpunije predstave o mehanizmu vraćanja iz ispada nazad razmotrićemo biomehaničku analizu izvođenja ove akcije.

U početku izvođenja mačevalac gura prednjom nogom telo u nazad. On pri tome daje telu značajnu inercionu silu (117kg), dostiže relativno veliku brzinu kretanja (45 cm/ sek u kadru 1 - 2 i 104 cm/ sek u kadru 3). U kadru 5 i 6 zadnja noga se aktivno savija, predaje telu dopunsku inercionu silu, što doprinosi rastu brzine, koja u kadru 7 dostiže maksimum (169 cm/sek). Kako se prednja noga privlači i težište stabilizuje, tako i brzina ravnomerno opada.

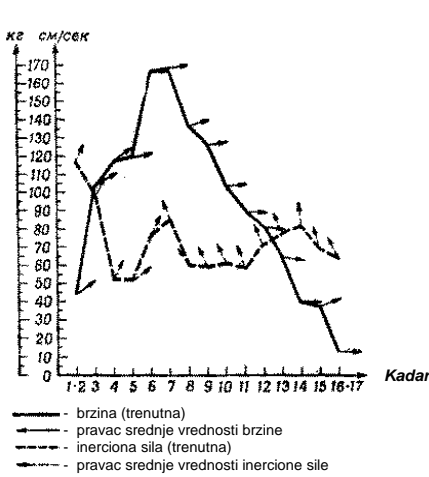
96



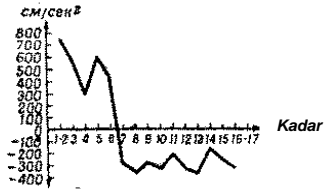
**Trajektorija  
težišta tela  
prilikom  
vlačanja u stav**



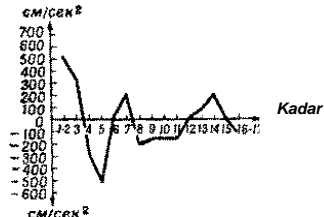




**Brzina inercione sile težišta tela**



**Ubrzawe težišta tela po osi - H**



**Ubrzanje težišta tela po osi - U**

**Grafikoni analize vraćanja iz ispada**

Predhodna analiza ukazuje najbolje kako neusklađenost rada prednje i zadnje noge može značajno usporiti izvođenje ove akcije. Analiza pokazuje i kako trup treba da prati kretanje nogu, u protivnom se remeti težište tela, pa i efikasnost dejstva prednje noge. Naime, ukoliko se telo ranije nagne nazad, izaziva se savijanje zadnje noge, ali ne u kolenu već u kuku, dok se prednja opruža pre nego što je predala impuls telu unazad. Sve ovo zajedno u velikoj meri remeti najoptimalniji i najefikasniji redosled radnji.

**6. Fleš**

**Fleš** se primenjuje u mačevanju po učestalosti odmah posle ispada i patinande. On je jedina završna - zaključna akcija mačevanja. To znači da se izvodi sa namerom nanošenja pogotka odmah i iz jedne akcije koja se ne može nastaviti dalje. Protivnik, čak i ako se odbrani, vrlo teško može naći prostor i mesto za uzvratanje s obzirom da se suparnik neprestano približava velikom brzinom i sa položajem

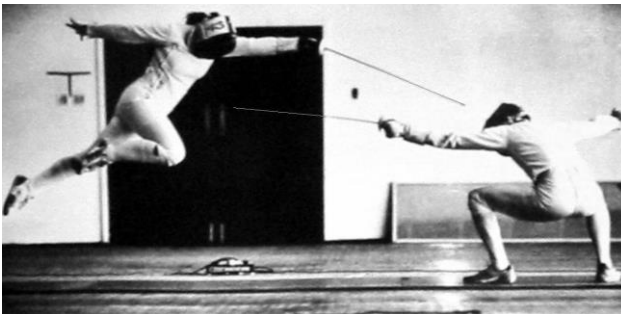
tela koji je krajnje neugodan za uzvraćanje. Iz ovog razloga se akcija završava bez mogućnosti transformacije u neku drugu a što nije svojstveno ostalim mačevalačkim radnjama.

Fleš ima i prednosti u odnosu na ispad i patinandu - u većoj brzini i iznenadnosti ove akcije, koja se izvodi oštrije i retko sa dejstvom na oružje. Pored ovog, u napadu sa flešom može biti savladan značajan prostor u rasponu od srednje do velike distance, što omogućava da se napad izvede uvek kada je to željeno, barem što se prostora tine.

Kad je reč o podeli fleševa na tipove razlikujemo dve:

- podelu s obzirom na visinu stava iz koje se fleš izvodi:
  - a) fleš iz visokog stava (prekorakom)
  - b) fleš iz dubokog stava (skokom)
- podelu s obzirom na to da li je mačevalac mirujući ili pokretan u trenutku izvođenja fleša:
  - a) *statički*
  - b) *dinamički*

98



### Statički fleš

Mačevalac koji izvodi statički fleš tj. fleš iz položaja mirovanja u stavu može se u trenutku izvođenja nalaziti u visokom ali i dubokom stavu. Mačevalac koji se nalazi u visokom stavu ne može izvoditi fleš na isti način kao i mačevalac koji je u dubokom stavu. Iz ovog razloga u tehnici izvođenja fleša razlikujemo dva tipa:

### a) Fleš iz visokog stava

Ovaj tip fleša je karakterističan za srednje distance i direktne napade. Pošto se mačevalac nalazi u položaju sa visokim težištem nemoguće je da izvrši efikasan skok napred sa letom kroz vazduh odbacujući se sa tla obema nogama pošto one nisu u dovoljno napetom mišićnom stanju. Iz ovog razloga, specifični zamah zadnjom nogom predaje telu potrebnu inicijalnu inerciju za izvršenje skoka. Naime, mačevalac otpočinje sa pružanjem naoružane ruke napred (koje završava potpunim pružanjem za vreme leta kroz vazduh), prebacuje težište tela na prednju nogu, zadnja noga sa savijenim kolenom vrši kretanje jakim trzajem koji ide što više napred (kao u dvokoraku) i gore. U trenutku kada ovaj zamah postigne svoj maksimum i njegova inercija povuče telo napred, izvrši se istovremeno i odbacivanje prednjom nogom. Što je jači odskok sa prednje noge i trzaj zadnje let je duži tj. mačevalac može napasti protivnika sa veće distance.

99

Pošto je idealni cilj da ruka, trup i noge u jednom trenutku leta budu u istoj liniji i paralelni sa podom, od značaja je da ruka mora biti što više pružena napred, linija ramena da bude pravo, a trup da ima tendenciju horizontalnog leta. Zbog ovoga se teži da u trenutku skoka telo ima naklon napred, a što se najbolje postiže fiktivnom vizualizacijom da šaka vuče pruženu ruku i celo telo za sobom ka protivniku.

Druga bitna stvar je da skok sa prednjom nogom bude u trenutku maksimalnog zamaha zadnje. Ukoliko je ovaj skok izveden ranije fleš se razvija u visinu a ne u daljinu, ukoliko je kasniji fleš se razvija silaznom putanjom. Zadnja ruka izvodi trzaj opružanja u trenutku skoka i slobodno kretanje u nazad.

Kod fleša pogodak sledi dok traje let kroz vazduh, nakon pogotka oružjem, sledi, dakle, doskok na zadnju nogu, a prednja noga kada dodirne tlo započinje sa trčanjem. Pošto je ova navala brza i silovita, mačevalac ne može telo zaustaviti nego mora i treba protrčati pored protivnika ali uvek sa strane njegovih grudi - nikad sa strane leđa. Ovo je bitno pošto se time izbegava ukrštanje putanja pa i sudar ukoliko mačevaoci istovremeno izvedu fleš. Zaustavljanje sledi što dalje iza protivnika.

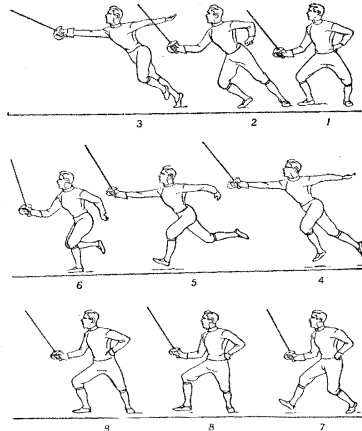
Zbog prekoraka zadnjom nogom trup mačevaoca pri ovom tipu fleša ima tendenciju da naruši profilni položaj i otvori ga grudima prema protivniku. To fleš usporava, čini ga kraćim i omogućava protivniku da uzvrat. Ovo se kompenzuje ne samo što oštrijim i izraženijim pružanjem ruke iz ramena, već i ono što je bitnije, usklađenim po intenzitetu zadnje noge napred. Ukoliko trzaj ruke kasni ne samo da se radi fleš sa „povučenom rukom” već i sledi otvaranje grudima, ukoliko ovaj trzaj predhodi trzaju zadnje noge mačevalac u flešu otvara prema protivniku svoja leđa.

100

### **b) Fleš iz dubokog stava**

Ovo je klasični, školski, tip fleša. On je takođe kratak i zato se koristi na srednjim distancama za direktne i proste napade. Za njegovo izvođenje je potrebno da težište tela bude niže tj. da noge poseduju veću mišićnu napetost i spremnost za skok. Iz ovih razloga je brži i iznenadniji od fleša sa prekorakom.

Kao prvo potrebno je prebaciti težište tela na prednju nogu. Otpočinja se sa pružanjem naoružane ruke (koja se i u ovom slučaju sasvim pruža u toku leta kroz vazduh). Skok napred se izvodi simultanim trzajem - odskokom sa tla obe noge. U trenutku pre skoka, zbog nagnutosti trupa, prednja noga je savijenija a zadnja opruženija da bi se u skoku prednja maksimalno opružila a zadnja što više savila u kolenu. Zadnja noga dok se savija u kolenu oštrim kretanjem butine napred i gore istupa ispred prednje a prednja svojim maksimalnim opružanjem završava trzaj. Pri celoj ovoj radnji se trup maksimalno naginje u pravcu protivnika - ne dole već pravo. Istovremeno se izvodi potpuno pružanje prednje i zadnje ruke. U ovom položaju se i nanosi bod. Kretanje se završava prizemljenjem na zadnju nogu i protrčavanjem pored protivnikovih grudi uz zaustavljanje što dalje iza njega.



*Fleš po fazama izvođenja*

101



*Fleš*

### Dinamički fleš

Za gore navedene tipove fleša je svojstveno da su izvedeni iz stanja stava tj. mirovanja u stavu. Kod njih je svojstveno da mačevalac kad hoće izvesti fleš mora predhodno pokrenuti svoje telo iz nulte brzine. Zato su oni kraći i primenjuju se na srednjim distancama.

Međutim, ovi fleševi se mogu primeniti i kad mačevalac izvodi izvesne kretnje koje telu unapred daju neku brzinu pa i inerciju, dakle

iz nekog dinamičkog stanja. U tom slučaju je fleš brži, lakše se izvodi i duži je. Zbog većeg puta koji prelazi uspešno se koristi i pri akcijama sa fintiranjem. Ovaj tip fleševa se zove dinamički pošto se izvode iz pokreta, za razliku od statičkih koji se izvode iz stanja mirovanja.

### **Način izvođenja**

Ovaj fleš se izvodi iz polukoraka napred, ili iz polaska u poluispad, kao i iz akcije skoka napred, ili kao posebna varijanta polukoraka nazad.

102

#### ***- Fleš sa polukorakom napred***

Polazi se u korak. Ruka se pruža napred, telo i težište se prebacuju napred, do tačke pada. U trenutku kada stopalo prednje noge pređe prostor od oko 1/2 koraka stupa na tlo. Ovo stupanje se ne izvodi na petu već na prste. Kada prsti dodirnu tlo izvršava se skok napred u protivnika istim redosledom radnji nogu kao i kod statičkog fleša (visokog ili dubokog stava).

#### ***- Fleš sa poluispadom***

Izvodi se kraći ispad (poluispad) - ono što je ključno i ovde je da se prednjom nogom uvek staje na prste a ne na petu. Doček na petu izvršava kočenje inercije tela, doček na prste ovu prenosi napred i pojačava fleš koji sledi, a izvodi se kao fleš iz dubokog ili visokog stava.

#### ***- Fleš sa doskokom napred***

Izvede se skok, ali se doskok vrši na prste stopala i uz blagu nagnutost tela napred. Iz ove pozicije sledi izvođenje fleša u zavisnosti od visine stava - dubokog ili visokog.

### **- Fleš sa polukorakom nazad**

Ovo je taktički fleš. On se najčešće koristi kao lažna akcija tj. kada se želi protivnika navesti u zabludu o vršenju aktivnog povlačenja, kako bi se u izabranom trenutku odjednom izveo kontra napad flešom.

Ovaj fleš se izvodi tako što zadnja noga istupa unazad polukorakom, ali oslonac ima na prstima, prednja noga se u kolenu savija nešto više nego uobičajeno, a telo ostaje na mestu sa naklonom napred čime je postignuta potrebna neravnoteža i povoljan položaj za skok napred. Iz ovog položaja sledi klasični fleš sa svim svojim elementima, bilo iz visokog ili dubokog stava.

103

### **Opšte napomene**

- Osnovno svojstvo fleša je da težište tela za vreme leta kroz vazduh treba da se kreće horizontalno tj. što više paralelno tlu. Greška je ukoliko ono ide u vis, ili pada na dole. U oba slučaja fleš je kratak i mačevalac se prilikom njegovog izvođenja otvara za protivnikove kontraakcije. Iz ovog razloga se skok izvodi uz vremenski usklađen potisak obe noge. Ukoliko ga izvodi ranije zadnja trajektorija fleša je silazna, ukoliko ga izvodi ranije prednja ona je uzlazna. Dakle, samo spreg ovih sila u pravom trenutku daje pravolinijsku tj. traženu putanju težišta.

U tom smislu, podešavanje snage i trenutka potiska prednje ili zadnje noge može biti od značaja za podešavanje trajektorija fleša ukoliko se radi sa izrazito niskim ili previsokim protivnicima. Ukoliko se izvede ispravan fleš na protivnika koji je niži od nas najčešće sledi pogodak u masku ili promašaj. Ukoliko je reč o višim protivnicima, naša pravolinijska trajektorija završava, u tom slučaju, sa pogocima u predeo pojasa ili niže gde je lako promašiti ili pogoditi u nevažće.

- Kod izvođenja fleša je česta greška da se za vreme skoka glava ne drži licem okrenuta ka protivniku već ide temenom napred. Ovo ne samo da smanjuje vidljivost protivnika već i pravolinijsku putanju fleša uvek pretvara u silaznu.

- Pošto se prilikom izvođenja fleša deo puta prelazi slobodnim letom u pravcu protivnika javlja se često strah od pada. Ovaj strah ometa slobodan i jak skok a što je osnova uspešnog fleša. Osim toga, ovaj strah izaziva i pojavu da mačevalac fleš ne završava protrčavanjem iza protivnika već kočenjem i zaustavljanjem ispred ili pored njega, a što je velika greška. Iz tog razloga je posebno bitno savladavati ovaj strah upornim vežbanjem prizemljenja i razvijanjem osećaja za ravnotežu leta.

- Mačevalac koji izvodi fleš mora stalno imati na umu da ne sme svojim telom dodirnuti protivnikovo. Iz tog razloga i jeste precizno definisan pravac mimoilaženja kako ne bi dolazilo do ukrštanja putanja i sudara.

**104**

- Ovaj tip akcije je relativno riskantan za izvođenje zbog svoje siline i brzine koja je svojstvena profesionalnim mačevaocima u borbama na velikim svetskim turnirima. Često se događa da na mačevaoca koji izvodi fleš protivnik istovremeno pokuša ispad, takođe fleš ili neku drugu napadačku akciju. U trenutku pogotka može, usled prevelikog savijanja, doći do pucanja sečiva, a bod u telo se produžava po inerciji ostatkom oružja koji se drži u ruci. Iz ovog razloga fleš treba izvoditi samo ako smo akciju tako pripremili da je protivnik doveden u situaciju da ne može načiniti ofanzivne korake.

- Kritični trenutak za onoga ko izvodi statički fleš je samo jedan - prebačena ravnoteža napred u deliću vremena pre nego što se izvrši skok. Kod dinamičkog fleša to je trenutak predradnje - stupanje u polukorak ili poluispad, kod skoka doskok na tlo pre izvršenog fleša, kod polukoraka nazad to je trenutak iskoračivanja u nazad.

## Dodatak

Izvršimo ukratko biomehačinku analizu fleša po fazama:

- Mačevalac prebacuje težište tela na prednju nogu. Kretanje napred otpočinje savijanjem kolena prednje noge. Zadnja noga izvršava trzaj napred. Kad je ovaj trzaj dostigao svoj maksimum tj. zadnja noga je u najdaljoj prednjoj tački i prednja noga izvršava trzaj napred. Početak akcije daje brzinu telu od 20 cm/sek. i relativno slabu inercionu silu - 59 kg. Aktivno kretanje zadnje noge napred daje brzinu od oko 150 cm/sek a inercionu silu od oko 75 kg. U trenutku



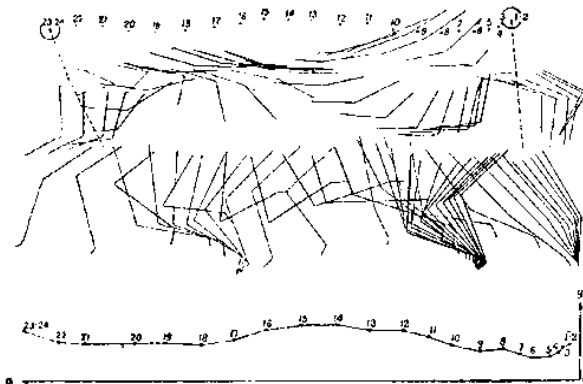
dopunskog potiska prednje noge brzina raste do 200 cm/sek. U poslednjim, i najvažnijim fazama akcije - letu kroz vazduh, kad i trzaj ruke napred dodaje telu izvesnu dodatnu energiju brzina dostiže vrednost od 250 - 260 cm/sek.

Nakon izvršenog pogotka izvodi se doskok na zadnju nogu koja odguruje telo dalje iza protivnika. U tom trenutku akcija fleša dostiže maksimum brzine - 294 cm/sek, a inercione sile su oko 159 kg.

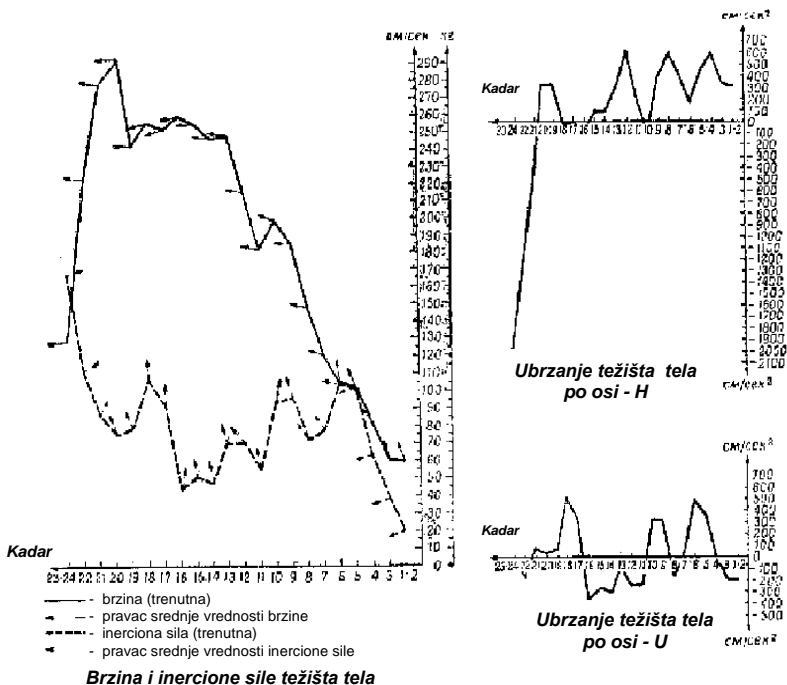
Dakle, za akciju fleša je svojstveno da dostiže vrhunac svoje brzine u momentu okončanja najvažnijih faza dejstva na protivnika. U tom smislu bi tajna najuspešnijeg fleša bila u tome da se pogodak zada između trenutka kad se on najčešće zadaje i treba zadati i trenutka kad se fleš završava. Ova izuzetna akcija, kako po njenoj efikasnosti, tako i po težini izvođenja, vrši se jedino uz ranije izvedenu pripremu koja podrazumeva navođenje protivnika na takvu dinamiku odstupanja koja stvara nešto veću distancu nego što je potrebna za izvođenje pogotka pri maksimalnoj amplitudi fleša.

105

Čest pokušaj da se veštački izazove ovakva situacija prosto izvođenjem kraćeg fleša na protivnika koji je dalji, kako bi se on pogodio u trenutku doskoka, nije pravo rešenje pošto je takav fleš i sporiji, pa protivnik najčešće vrlo uspešno parira ovaj napad. Akcija o kojoj je gore bilo reči zahteva što veću brzinu leta kroz vazduh kako bi maksimalna brzina pri doskoku bila tolika da protivnik nema vremena ni za pariranje ni za eskivažu.



*Trajektorija težišta tela prilikom izvođenja fleša*



Grafikoni analize fleša

## 7. Eskivaže

To su pokreti sklanjanja tela s pravca napada protivnika sa ciljem izbegavanja pogotka. Kod eskivaža se, dakle, premešta važeća površina na neko drugo mesto čime se izaziva promašaj napadača. Eskivažu u tom smislu treba razlikovati od zabranjene akcije premeštanja nevažeće površine (maske, ruke, butine) na mesto gde treba da se nalazi ili se nalazi važeća površina čime se izaziva blokada važećeg pogotka tj. nedozvoljeno ometanje pogodka u važeću površinu. Ono što je za sve eskivaže svojstveno je da prilikom njih uvek jedna noga ostaje na mestu, a nenaoružana ruka ne sme dodirnuti tlo.

Prilikom izvođenja eskivaža je dozvoljen poluobrt, ali sve akcije koje podrazumevaju okretanje leđa protivniku, pa dakle, i pun obrt su u sportskom mačevanju zabranjene.

Eskivaže spadaju u odbrambene akcije, ali posebnog tipa – odbrane telom. One se koriste još i kao sastavni deo kontranapada, a o nemu će kasnije biti više reči.

Prilikom akcija eskivaže mačevalac koji ih izvodi uvek rizikuje da se nađe u neugodnom položaju ukoliko je protivnik izveo lažni napad na koji se odgovorilo eskivažom. U toj neočekivanoj situaciji, s obzirom da onaj ko je eskivažu izvršio ne stoji u mačevalačkom stavu, ne može izvesti odmah neku drugu akciju - odbrambenu ili napadačku. On se uvek prvo mora vratiti u mačevalački stav, pa tek nakon toga sebi omogućiti drug akciju. Ujedno, ovo je i kritični trenutak za sve tipove eskivaža.

107

Iz ovog razloga eskivaže izvode samo mačevaoci koji imaju puno iskustva, odlično barataju tehnikom mačevanja i dobro prepoznaju taktičke namere protivnika.

Postoji nekoliko tipova eskivaža u zavisnosti od pravca u koji se vrši sklanjanje od protivnikovog napada. Ovaj izbor prvenstveno zavisi od pravca iz koga dolazi protivnikov napad, kao i sektora na koji cilja bod.

### **Tako razlikujemo sledeće eskivaže:**

- a) *Eskivaže u stranu (levo i desno)*
- b) *Eskivaže u nazad (korak nazad i ispad nazad)*
- v) *Eskivaža u napred (oboreni ispad)*
- g) *Eskivaža na dole (čučanj)*
- d) *Eskivaža poluobrtom*

### **a) Eskivaže u stranu**

**P**od pojmom „u stranu“ se podrazumeva kretanje prednjom ili zadnjom nogom u odnosu na bojevu liniju.

- Ukoliko protivnikov napad cilja napadnutom grudima, eskivaža se izvodi kretanjem zadnje noge preko bojeve linije, tako da su obe noge sa njene iste strane, uz pružanje prednje ruke napred i u opoziciju prema protivnikovim grudima. Stopalo prednje noge ostaje

na mestu. Mačevalac koristi ovu eskivažu samo ako je siguran da napadač napada grudi ili prednju stranu tela. Cilj ove eskivaže je da protivnikov napad prođe sa promašajem pored grudi napadnutog.

- Ukoliko protivnikov napad cilja napadnutom bok i više ili leđa, u eskivažu polazi prednja noga koja prestupa bojevu liniju ispred zadnje noge, tako da se obe nađu sa njene iste strane, uz pružanje prednje ruke napred i u opoziciju prema protivnikovim grudima. Cilj ove eskivaže je da protivnikov napad prođe sa promašajem iza leđa napadnutog.

## b) Eskivaže u nazad

108

Ove eskivaže se izvode kada se uoči da protivnik napada ili suviše neodlučno, ili sa prekratkim navalama, ili napadima u kojima se jako otvara sa pojedinim delovima važeće površine.

- **Eskivaža korak nazad** se izvodi kretanjem prednje noge u nazad do zadnje, povijanjem struka što više u nazad i gore i naklonom grudi napred ka protivniku uz pružanje prednje ruke ka njegovom ramenu. Ova eskivaža se koristi samo kada je napadnuti siguran da protivnik napada donje sektore odbrane. Cilj ove eskivaže je da napadačeva akcija ne dosegne telo napadnutog.

- **Eskivaža ispadom u nazad.** Desna ruka se pruža napred a šaka se okreće na dole. Zadnja noga se opruža u kolenu nazad. Istovremeno se telo savija u pojasu prema napred, i naslanja se na butinu prednje noge. Glava se savija što je moguće više na dole ali tako da se protivnik može videti.

Ispad unazad se koristi kada je mačevalac siguran da će protivnik napasti gornji deo tela. Ispad u nazad je kretnja kojom mačevalac brani telo od pogotka, direktno izmičući bez odbrane oružjem. Ovom eskivažom se obezbeđuje da napadačev napad prođe iznad tela napadnutog.

Iz ispada u nazad mačevalac se vraća tako da ruke vraća u osnovni položaj, težište se prebacuje na prednju nogu a zadnja noga se privlači u stav.

Kod ispada u nazad je glavna greška ukoliko je glava sagnuta tj. pogled usmeren u pod.

### v) Eskivaža u napred - oboreni ispad

Ovaj tip eskivaže se koristi kad protivnik napada suviše agresivno, neoprezno i sigurno u sebe, gornje sektore važeće površine i to najčešće flešom. Na ovakav napad se izvršava pružanje ruke i ispad napred, ali tako da telo ide što niže dole i grudi se naslone na butinu prednje noge. Bod se izvodi odozdo i to u donje sektore važeće površine protivnika. Ono što je bitno za položaj glave ovde je sledeće: teme glave onoga ko eskivira treba da bude u visini ramena pružene naoružane ruke a glava licem okrenuta prema protivniku.

### g) Eskivaža čučnjem

109

Za ovu eskivažu je svojstveno da zahteva najkraće vreme za svoje izvođenje. Iz tog razloga je njena upotreba najpogodnija protiv napadača koji izvode fleš, a pri tom napadaju gornje sektore važeće površine.

Eskivaža počinje pružanjem prednje ruke napred ka donjim sektorima važeće površine napadača, nastavlja se istovremenim savijanjem oba kolena i njihovim trzajem na gore kako bi se telo slobodnim padom u čučnju dočekalo na tlo prstima oba stopala. Trup se ne izvija već stoji vertikalno sa glavom pravo i licem okrenutim protivniku.

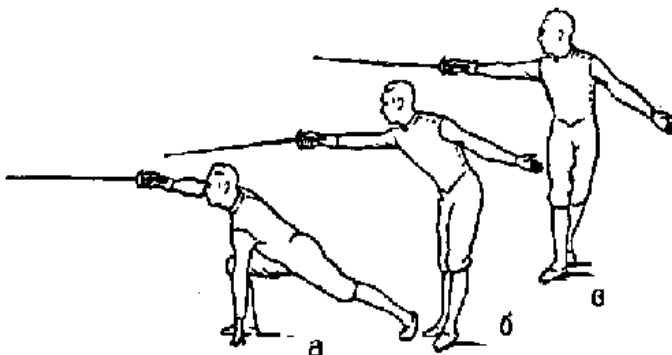
Ova eskivaža je jedini izuzetak u odnosu na sve ostale s obzirom na vraćanje u stav. Naime, kod svih eskivaža je potrebno uraditi izvesne logične radnje kako bi se mačevalac vratio u stav, kod eskivaže čučnjem telo se praktično samo elastičnom reakcijom vraća u položaj mačevalačkog stava.

### g) Eskivaža poluobrtom

Pod ovim se podrazumeva okretanje tela oko svoje ose za maksimalan ugao od 180 stepeni. Poluobrt se najefikasnije koristi kada protivnik napada rame prednje ruke, bok i više ili leđa. Akcija se sastoji, prvo, u pružanju prednje ruke, zatim brzom trzaju prednje noge

unazad i oko zadnje prilikom čega se ona opruža u kolenu i zaustavlja iza nje. Ova eskivaža je vrlo efikasna ukoliko protivnik izvede fleš. Položaj naoružane ruke napadnutog je u tom trenutku takav da praktično idealno može uzvratiti na bok ili leđa protivnika koji protrčava.

110



*Eskivaže: a) ispad unazad b) unazad v) u stranu*

## **v) SLOŽENE MAČEVALAČKE KRETNJE**

**T**o su one koje su sinteza raznih prostih i izvode se u dva i više mačevalačkih „tempa“. Izvesti mačevalačku akciju u dva ili više tempa znači izvoditi je u povezanim celinama, kroz seriju kraćih dejstava ili akcija, dakle, ne odjednom već pomoću odeljenih dejstava od kojih je svako ponaosob ono prosto dejstvo u jednom tempu sa kojim se može naneti pogodak. Akcija sa dva ili više tempa je, dakle, akcija u kojoj se namerava naneti pogodak iz dva ili više pokušaja **povezanih u jednu neprekinutu celinu**. To su kretnje koje se koriste kad je distanca između mačevalaca veća od srednje tj. one u kojoj se prostom akcijom protivnik može doseći, kao i u situacijama kad je protivnik na naš napad odstupio ne uzvraćajući nam pa ovaj ponavljamo dok ne uspemo da ga stignemo. Za sve ove radnje je svojstveno da se koriste ne samo u napadu već i u odbrani tj. i radi efikasnog odstupanja. **U složene mačevalačke akcije spadaju tri vrste radnji:**

- 1) *Istoimene*
- 2) *Raznoimene*
- 3) *Kombinovane*

## 1) Istoimene

Istoimene ili ponovljive mačevalačke akcije su one koje se sastoje od sukcesivnog ponavljanja istih prostih mačevalačkih kretnji. U njih spada:

- *više koraka napred i nazad (svih vrsta)*
- *više ispada (svih vrsta)*
- *više dvokoraka*
- *vezani skokovi (svih vrsta)*

111

Od ovih radnji se treba posebno osvrnuti samo na više ispada ili mačevalačkim žargonom rečeno na akciju *produženog ispada*.

## Produženi ispad

1. Produženi, (ponovljeni) ispad se primenjuje u napadima na odstupanje protivnika. On se izvodi iz položaja ispada uz privlačenje zadnje noge napred u stav da bi se učinio ponovni ispad.

2. Ukršteni produženi ispad. Primenjuje se kod napada sa vrlo velike distance radi brzog, iznenadnog i prikrivenog približavanja protivniku. Akcija se izvodi tako što u trenutku izvedenog prvog ispada zadnja noga se brzo pristavlja prednjoj u distanci oko jednog stopala, ili se čak izvrši i prekorak ove, a zatim se izvodi nov ispad.

Karakteristično za ovaj tip akcije je da se napad izvodi bez prekida između dva ispada tj. da oni slede jedan za drugim bez velikog, tj. sa što kraćim vremenskim razmakom, te da je prednja ruka ispružena tokom celog vremena napredovanja.

## 2) Raznoimene

**R**aznoimene su one koje se sastoje od sinteze tj. sukcesivnog upražnjavanja raznih kombinacija prostih mačevalačkih kretnji. I za ove je karakteristično da su akcije vezane u vremenski kontinuitet koji se ne prekida iako su one odeljene kvalitativno. Cilj je da prelaz iz jedne kretnje u drugu bude što manje uočljiv, a pri tome sa što kraćom vremenskom stavkom (po mogućnosti bez nje).

### U najvažnije spadaju:

112

1. *Patinanda*
2. *Korak napred - skok*
3. *Korak napred - fleš*
4. *Korak napred-dvokorak*
5. *Dvokorak skok*
6. *Dvokorak fleš*
7. *Dvokorak ispad*
8. *Dvokorak balestra*
9. *Skok korak*
10. *Skok fleš*
11. *Skok ispad*
12. *Skok dvokorak*
13. *Skok-patinanda*
14. *Ispad fleš*
15. *Balestra fleš*
16. *Patinanda fleš*
17. *Polukorak ispad*
18. *Polukorak fleš*
19. *Polukorak skok*
20. *Polukorak dvokorak*

Navedeni koraci se rade u kombinaciji svih tipova u kojima se javljaju pojedinačno, npr. sve akcije sa skokom se izvode kombinovanjem svih tipova skokova.

U akcije iz ove grupe, a na koje se treba posebno osvrnuti, pošto su i najtipičnije spadaju:



- patinanda
- polukorak - ispad
- balestra.

## Patinanda

**E**fikasna je u napadačkim delovanjima sa velike distance. Koristi se kao direktna akcija i kao akcija za obmanjivanje protivnika. U skladu sa time postoje tri tipa: prvi je školski ili osnovni koji počinje sa pružanjem ruke, drugi je sa jednoobraznim ritmom kretanja ruke i nogu istovremeno, a sa maksimalnom brzinom, i treći tip sa promenljivim ritmom i ubrzavanjem.

113

Školski ili osnovni tip se izvodi tako što se prvo pruži naoružana ruka napred (oko 80%), zatim se uradi korak napred ka protivniku nakon čega se bez stavke izvodi ispad uz potpuno opuštanje ruke.

Ono na šta treba u patinandi potencirati je da nema vremenske stavke između koraka napred i ispada.

Nakon izvedenog ispada u stav se može vratiti kako to okolnosti nalažu: napred, nazad, ostati u mestu. Pored ovog, akcija se može završiti ali i nastaviti nadovezivanjem na nju drugih kretnji.

## Dodatak

Mačevalac često prebacuje težište tela na prednju nogu, što proporcionalno negativno utiče na pokretačku efikasnost zadnje. Naime, u ovom položaju tela, koleno zadnje noge se ne nalazi nad prstima stopala čime se slabi najoptimalniji spreg sila potreban za pokretanje tela napred. U vezi sa tim pri inercionim silama koje treba dati telu od npr. 62 kg početna brzina kretanja je vrlo niska (svega 14 cm/sek).

Korak napred otpočinje iskoranivanjem prednje noge. Zbog težišta prebanenog napred ovo iskoranivanje unekoliko povećava brzinu tela. No loša situacija sa zadnjom nogom koči i usporava

mačevaoca za sledejući ispad. Najbolji način da se ovo uspešno kompenzuje jeste blago spuštanje težišta na dole. Ova akcija povećava brzinu nak do 77 cm/sek. dok inercione sile mogu dostići i do 90 kg. Načelna srednja brzina u ovom delu akcije iznosi 41 cm/sek a inercione sile 71 kg.

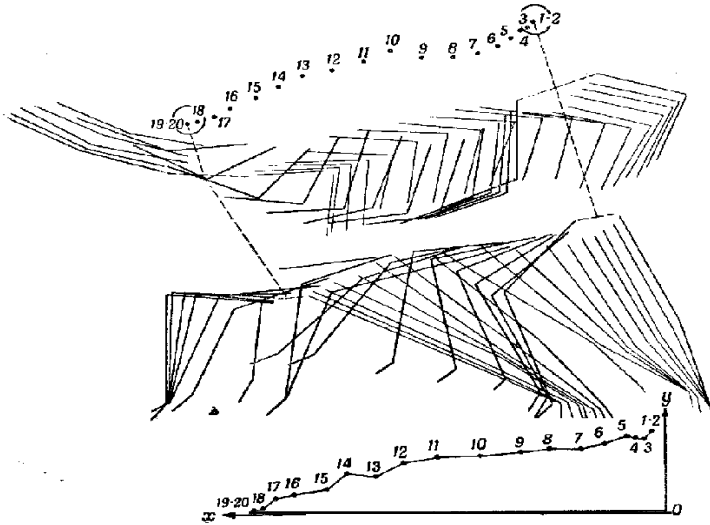
Ukoliko se cela ova akcija iskoračivanja vrši energičnije, a spuštanje težišta je izraženije (tj. mačevalac iz visokog stava dospeva u niski) brzina može ići i do 127 cm/sek. a inercione sile do 100 kg.

114 Trenutak u kome zadnja noga prilazi u stav je onaj u kome brzina opada s obzirom da prestaje njeno potisno dejstvo, i iznosi oko 118 cm/sek. Pošto telo, ipak, poseduje relativno veliku brzinu, koja je postignuta prilikom iskoračivanja, postoji nagnutost napred i nisko težište, pa prednja noga pre nego što brzina počne drastično da opada, izvršava podizanje pete i ispad.

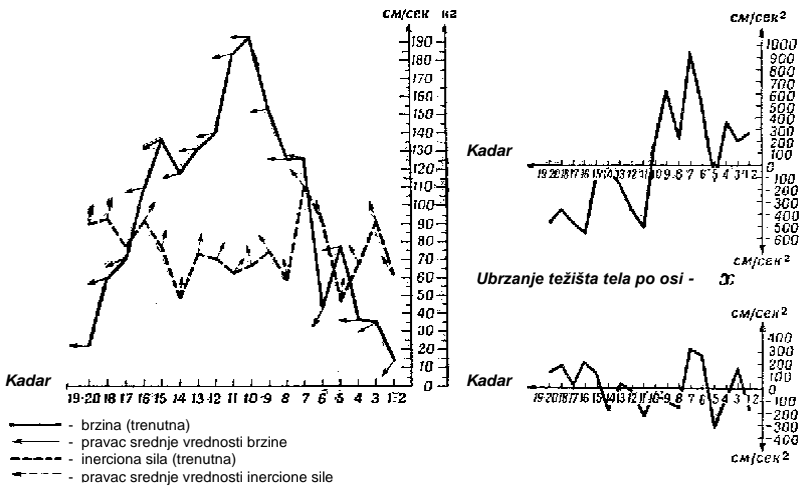
Upravo ovaj deo akcije dokazuje da patinanda spada u inercione akcije tj. one koje za svoj završetak koriste već postignutu brzinu u predhodnom trenutku. Ukoliko se ne iskoristi pravovremeno vrhunac postignute brzine u ranije postignutoj akciji nastavak je sporiji i neefikasniji. Dakle, ključni deo patinande je trenutak prelaza iz koraka u ispad. On se mora izvesti kontinuirano i sa izvežbanim osećajem za brzinu sopstvenog tela.

U poslednjoj fazi patinande tj. ispadu brzina koja se postiže iznosi 136 cm/sek i pada do nule u trenutku zaustavljanja ispada.

Osnovna mana patinande je, dakle, opadanje brzine u najvažnijem trenutku akcije - završetku koraka i prelazu iz završenog koraka u ispad. Ovo je ujedno i trenutak kad se na mačevaoca koji izvodi patinandu može vrlo uspešno izvršiti kontranapad.



Trajektorija težišta tela prilikom patinande



Brzina inercione sile težišta tela težišta tela

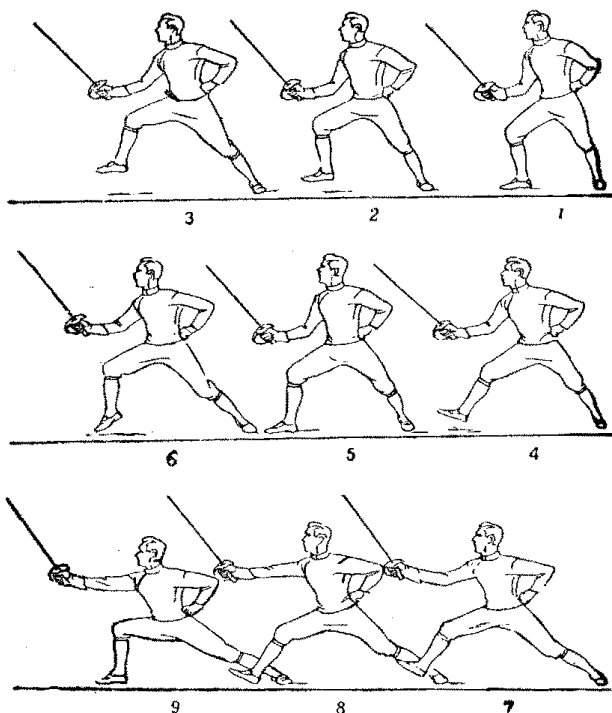
Ubrzanje težišta tela po osi - y

Grafikoni biomehaničke analize za patinandu

## Polukorak-ispad

**P**olukorak - ispad je akcija koja se često zaboravlja, a predstavlja jednu od osnovnih metoda za fintiranje protivnika, kao i izvođenje iznenadnog napada. Naime, cela akcija otpočinje kao i patinanda - iskoračivanjem prednje noge napred kao da ona čini prvu fazu koraka. Protivnik na ovo približavanje koje liči kratkom koraku najčešće odstupa kratkim korakom nazad. No, u trenutku kad prednja noga počne stupati na tlo petom zadnja se ne približava do stava već izvršava potisak i gura telo napred u ispad. Protivnik koji je, dakle, odstupio samo korakom nazad biva neminovno prevaren neočekivanim skraćanjem distance i najčešće prima pogodak.

116



Faze akcije polukorak napred - ispad

Ruka u ovoj akciji može imati različite početne i krajnje položaje u zavisnosti od taktičkih namera. Najčešća varijanta je da iskoračivanje prednjom nogom u polukorak ne prati pružanje ruke kako se ne bi izazvala sumnja protivnika o krajnjim namerama. Ona se u tom slučaju pruža tek kad se otpočne sa ispadom.

## Balestra

**K**oristi se za napade sa dalje distance sa ciljem brzog približavanja protivniku i prvenstveno ukoliko se dejstvuje po ranije zamišljenom planu. Ova akcija se vrlo uspešno koristi i prilikom dejstva na protivnikovo oružje. Postoje dva tipa balestre: školska ili osnovna - sukcesivna, u kojoj skok sledi za pružanjem ruke, i simultana, u kojoj je pružanje ruke istovremeno kad i skok napred.

117

Ono što je bitno za izvođenje balestre je da nema vremenske stavke između skoka napred i ispada.

Nakon balestre je moguće stati u stav nazad, napred, ali i u mestu, radnja se takođe, može završiti ali i produžiti nadovezivanjem drugih.

## 3) Kombinovane radnje

**T**o su radnje koje nastaju kao kombinacija prostih i složenih. Izvode se kad je protivnik na velikoj distanci pa je nužno da se izvede niz kretnji kako bi mu se približilo. Ovim se stvaraju pogodni uslovi za napad i pogodak. Takođe, niz ovih kretanja se čini i sa ciljem da se uzmakne pred protivnikom koji efikasno osvaja prostor pred nama.

Najčešće se izvode sa tri i više tempa (npr. balestra sa produženim ispadom i flešom). Zahtevaju izuzetnu kondiciju, ravnotežu i potpuno savladanu tehniku rada nogu. Pored ovog, zbog velike složenosti i efikasnosti ovih kretnji, potrebno je da mačevalac tačno zna šta taktički hoće kako bi pravilno mogao izvršiti njihovu koordinaciju sa radom naoružane ruke koja se u ovim akcijama takođe nalazi pred složenim zadacima.

**Osnovne kombinovane akcije su:**

- *više skokova, produžen ispad (fleš)*
- *patinanda, produžen ispad*
- *balestra, produžen ispad*
- *dvokorak, produžen ispad (fleš)*
- *produžen ispad, fleš*
- *više skokova, patinanda (sa produženim ispadom)*
- *više skokova, fleš*
- *više skokova, dvokorak (fleš)*
- *više dvokoraka, ispad (produžen ispad)*
- *više dvokoraka, skok (fleš)*
- *više dvokoraka, fleš*
- *više dvokoraka, balestra (sa produženim ispadom)*
- *patinanda, produženi ispad, fleš*
- *balestra, produženi ispad, fleš*
- *korak napred, skok napred ispad - produžen ispad,*
- *korak napred, dvokorak, skok - ispad, fleš.*

118

I u ovom slučaju se sve radnje izvode u kombinaciji svih tipova u kojima se pojavljuju pojedinačno, npr. sve akcije sa ispadom se izvode koristeći kombinovanje svih tipova ispada.

## Glava III

### Opšti elementi tehnike mačevanja

Postoje elementi tehnike mačevanja koji se odnose podjednako na radnje bez mača i na radnje sa mačem, i u tom smislu su opšteg karaktera. Ovde ću se osvrnuti kratko na njih.

**Forma** (izgled) jednog mačevalačkog pokreta (korak, ispad, blok, sečenje, bod...) je **prvi** i temeljni element tehnike mačevanja. U formi jedne mačevalačke radnje se nalazi ono što ostaje kada je iz nje odbačeno sve što je nepravilno i suvišno kako bi se došlo do funkcionalno najčistijeg. Mačevalac koji nije sasvim savladao **formu radnje** mačem, dakle, uvek će koristiti mnogo više pokreta koji ne samo da smetaju u izvođenju akcije već i zamaraju više mišića nego što je to potrebno. Ti mišići skreću njegovu ruku sa pravilnih radnji, oduzimaju im brzinu i snagu pa on nikad ne zna (kao ni protivnik) gde će završiti neki njegov pokret.

No, najčešća zabluda većine početnika je da ukoliko savladaju izgled (**formu**) jedne tehničke radnje u mačevanju time su ujedno savladali i tehniku mačevanja. To je, međutim, daleko od istine. Pored **forme** (koja je **prvi element** tehnike mačevanja) svaka mačevalačka radnja ima **još pet** veoma bitnih tehničkih elemenata. To su:

- Stabilnost i ravnoteža
- Brzina
- Amplituda (intenzitet)
- Ritam
- Snaga

Dakle, svaka mačevalačka radnja se izvodi ne samo kao pokret sa određenom **formom** već i uz **ravnotežu i stabilnost** praćenu određenom **brzinom, intenzitetom, snagom i ritmom**. Mačevalačka akcija se u tom smislu ne može dobro izvesti ne samo ukoliko se radnja izvodi na pogrešan način (neispravna forma) već i ako se izvodi pogrešnom brzinom, snagom, amplitudom, ritmom ili bez stabilnosti i ravnoteže.

Dobro učenje mačevanja i dobro mačevanje se u tom smislu sastoji od više elemenata:

120

a) Održavanje ravnoteže i stabilnosti

b) Procene **brzine** kojom se izvodi akcija. Procene **pravog vremena** - trenutka (za odbranu, napad ili kontranapad).

v) Procene **amplitude** (prostora) koju sa jedne strane čini:

1. distanca- **udaljenost** protivnika (1/2, 1, 2... metra)

2. **položaj** u odnosu na protivnika (napred, nazad, levo, desno, koso...

3. **veličina** prostora koji doseže mač tokom izvođenja akcije kako kad je reč o dejstvima na telo tako i kad je reč o dejstvima na mač protivnika.

g) Procene **ritma i snage** akcije.

d) Procene **forme** - vrste radnje koju izvodi mačevalac i njegov protivnik.

Navedeni elementi su ključevi tehnike koji jedino, ako se istovremeno okreću, otključavaju bravu uspešnog izvođenja akcija. Treba, dakle, delovati u pravo vreme a ne ranije ili prekasno, treba taj vremenski trenutak iskoristiti na pravom mestu a ne



ispred, iza, levo ili desno od njega i to niti preblizu niti predaleko, a pri tome učiniti pravom snagom pravu stvar koja odgovara formi akcije.

## 1. Ravnoteža i stabilnost

Svaki mačevalac tokom borbe treba neprekidno da bude u položaju tela koji osigurava najveću ravnotežu jer stabilnost je osnovni element svakog dobrog stava i kretanja u borbi. Ravnoteža i stabilnost su bitni zato jedini obezbeđuju povezanost više mačevalačkih radnji u jedan kontinuitet akcije. Ukoliko, dakle, mačevalac jednu radnju koja je segment akcije izvede tako da izgubi pri tome ravnotežu on neće moći ovu povezati sa radnjom koja sledi tj. neće moći izvesti akciju do kraja.

S druge strane ukoliko mačevalac izvede uspešno neku odbranu ali tako da je pri tome svoje telo doveo u položaj nestabilnosti on ne samo da neće moći nakon toga uzvratiti na napad već neće moći ni izvesti drugu odbranu ukoliko napadač produži svoj napad videvši da je branjenik izbačen iz ravnoteže ili ne može da uzvрати.

Postoje dva osnovna znaka da je mačevalac u izvođenju neke radnje postigao stanje stabilnosti i ravnoteže:

1. Kada njegovo telo nakon izvedene radnje nema tendenciju da se kreće dalje i nekontrolisano u nekom pravcu po inerciji već je dospelo u položaj mirovanja i u tom položaju se može održati neograničeno vreme bez dodatnih napora.

2. Kada mačevalac oseća da nema napona samo jedne ili nekolicine grupa mišića, a koji stvara bol i zamor, već je napon ravnomerno raspoređen po celom telu.

Stabilnost i ravnoteža u mačevalačkim akcijama se postiže kontrolom centra težišta tela. Naime, pošto je centar težišta svakog mačevaoca u donjem delu tela tu

se i nalazi alat pomoću kojeg on upravlja stabilošću svojih radnji.

U tom smislu svaki dobar mačevalački pokret počinje uvek pokretanjem prvo težišta - upravljanjem strukom i svaka akcija kreće iz ovog centra i obratno svako delovanje spolja prvo treba da se reflektuje na ovaj centar.

Tako npr. ukoliko se akcije izvode brže težište tela treba pomerati na niže, ukoliko se izvodi kretanje napred težište treba blago pomeriti napred, ukoliko se kretanje izvodi nazad pomeriti ga u nazad, ukoliko se, međutim, treba stabilno zaustaviti iz žustrog kretanja napred potrebno je težište prebaciti nazad i dole a ukoliko se treba stabilno zaustaviti iz žustrog kretanja u nazad potrebno je težište prebaciti napred i dole. Ako se težištem ne barata na ovaj način telo će u akcijama delati nepovezano i u neredu.

122

Manipulacija težištem tela sa ciljem postizanja stabilnosti je od većeg značaja što je mač teži ne samo zato što se tada mačevanje više zasniva na pokretljivosti tela već zato što i sama masa i inercija mača u pokretu utiče na težište tela mačevaoca. Ovo je posebno izraženo kod jednoiporučnih i dvoručnih mačeva.

Najbolja vežba za razvijanje dobrog osećaja ravnoteže i stabilnosti je izvođenje svih mačevalačkih kretanja zatvorenih očiju. Naime, pri kretanju sa otvorenim očima odvija se proces neprestane automatske korekcije položaja našeg težišta u odnosu na udaljenost okolnih tačaka prostora, a što stvara privid uvežbane stabilnosti. Zatvaranjem očiju prekidaju se ti oslonci što se odmah očituje gubljenjem ravnoteže. Bez vizuelnih oslonaca telo je primorano da drži balanse i počinje da koristi uspavane osećaje orijentacije u prostoru bez upotrebe vida. Na taj način mačevalac i sluhom i boljim osećajem napetosti svih grupa mišića bogati vlastiti senzorni arsenal tj. ne

postigne stabilnost više samo vizuelno čime značajno oslobađa oči za druge funkcije u borbi.

## 2. Brzina

Brzina je jedan od najvažnijih elemenata mačevanja i ona se odnosi ne samo na kretanje tela mačevaoca u prostoru već i njegovog mača. Ona **nije samo najbolji saradnik mačevaoca već i njegov najveći neprijatelj**. O tome govori i čuvena mačevalačka poslovice: "Najbrži najbrže strada". U tom smislu **zabluda** je da se mačevalačke akcije izvode samo brzo te da je brži mačevalac ujedno i bolji. Zapravo, nijedna složena akcija se ne izvodi brzo već uz delovanje različitim brzinama, a što i predstavlja vrh tehničkog umeća u mačevanju. Onaj ko ne ume da mačuje **raznovrsnim tempom** ne samo da liči dosadnog svirača koji svira samo jednom - najvećom brzinom već i nužno mačuje brzopleto, pa i nepromišljeno: ne može nikad izvesti neku složenu akciju a one proste izvodi nasumično i u magnovenju.

U borbi se, drugim rečima, ne koristi brzina već **adekvatnost** brzine jer biti u akciji prebrz je isto što biti i prespor a cilj je akciju izvesti u **pravo vreme** - niti prerano niti prekasno. Ukoliko mačevalac, dakle, pogreši u tempu radnje - ne usaglasi njen ritam sa ritmom protivnika, delovaće nepravovremeno tj. prebrzo ili presporo - pogrešno.

Zato veoma važan element mačevalačke tehnike je umeće da se protivnik natera da dela suviše sporo ili previše žuri, dakle da stvari koje su dobre ne radi u pravo vreme. Postoji više načina za to, navešću dva: mačevalac svojim sporim tempom kretnji može da uspori kretnje protivnika, ili da ga svojim brzim tempom užurba - brzo odgovarajte ako hoćete da ubrzate akciju, sporo ako hoćete da usporite. Takođe, mačevalac skraćanjem distance primorava protivnika da dela brže jer zbog manjka prostora ima i manje

vremena za reagovanje, a usporava ga povećanjem distance itd.

U mačevanju postoje načelno četiri brzine izvođenja akcija:

- **Maksimalna**: akcija se izvodi odmah punom brzinom. Koristi se najčešće u prostim akcijama.

- **Progresivno rastuća**: lagana u početku da bi se povećavala kako se akcija privodi kraju. Koristi se prilikom fintiranja i izvođenja složenih radnji.

- **Slobodno konstantna**: manja od neke maksimalne, a pri tome nepromenljiva po intenzitetu. Koristi se prilikom lažnih akcija i akcija sa drugom intencom, kao i protiv mačevalaca koji burno reaguju.

- **Opadajuća**: akcija se lagano ili naglo zaustavlja. Koristi se prilikom neočekivane promene situacije.

Na brzinu izvođenja radnje utiče niz tehničko taktičkih i funkcionalnih komponenti od kojih su najvažnije: urođena sposobnost, zamor, snaga pri ispunjenju osnovnih mačevalačkih radnji, vrste akcija koje treba izvesti, vreme odgovora protivnika, visoko težište koje onemogućava brzo kretanje, itd.

Neiskusni mačevaoci misle da se brzina u mačevanju stiče brzim vežbanjem radnji i akcija. To je potpuno pogrešno. **Brzina se stiče sporošću!** Da bi mačevalac postigao brzinu u izvođenju tehnike mora dugo vremena vežbati sporo izvođenje tehnike. Nestrpljivi to izbegavaju jer misle da vreme protiče uzalud. Jedino spori pokreti nas uče pravilnom izvođenju tehnika a samo pravilnost u izvođenju tehnike otvara vrata za ravnomerno i postepeno ubrzavanje radnji koje je čine. Tek mačevalac koji se izvežbao da dela sporo moći će da se uvežba i da ubrzava.

### 3. Amplituda

Dok brzina definiše mačevalačku kretnju u **vremenu** amplituda definiše mačevalačku kretnju u **prostoru** i to kao:

1. Veličina prostora (distanca-udaljenost protivnika) koju pokriva telo mačevaoca tokom izvođenja akcije. Ona je definisana radnjama na kontaktnoj, kratkoj, srednjoj distanci ili van distance.

2. Veličina prostora koji doseže mač tokom izvođenja akcije (radijus izmaha ili boda) kako kad je reč o dejstvima na telo tako i kad je reč o dejstvima na mač protivnika.

3. Veličina ugla pod kojim se nalazi protivnik - položaj u odnosu na protivnika: ispred, iza, levo, desno, koso...

125

Navedene amplitude tokom akcije mogu biti stalne i promenljive. Stalna je ukoliko uslovi borbe nameću održavanje konstantne distance, radijusa zamaha ili položaja protivnika. Promenljive su ukoliko uslovi borbe diktiraju neprestanu i dinamičnu promenu distance, radijusa izmaha ili položaja protivnika.

Dobro izvedena akcija uvek podrazumeva dobru procenu sve tri amplitude pošto greške u ocenjivanju bilo koje od navedenih vodi promašaju, a što ide uvek protivniku na ruku.

Mačevalac iz tog razloga treba neprestano da vežba svoj osećaj za amplitudu udaljenosti (distanca) tela protivnika. Tako npr. mačevalac sa velike distance ne može ispadom dosegnuti protivnikovo telo kao što ne može na kratkoj distanci izvesti iskorak. On isto tako treba neprestano da vežba osećaj za amplitudu dosega delovanja svog mača ne samo u odnosu na telo već i mač protivnika (udaljenost mača od mača). Tako npr. mačevalac ne može izvoditi batutu na velikoj distanci, vezivanje protivnikovog mača na kontaktnoj distanci ili sečenje vrhom sečiva na srednjoj distanci. Za usavršavanje osećaja za ovu vrstu amplituda neophodan je sparring rad sa učiteljem i kolegama kao i razne vrste vežbi koje se zasnivaju na izvođenju bodova i sečenja po kožnoj lopti koja je okačena i u pokretu. Mačevalac isto

tako mora neprestano vežbati svoj osećaj za dobro procenjivanje prostornog položaja protivnika obzirom na razne uglove pod kojima se može naći: ispred, iza, levo, desno, koso...

#### 4. Ritam

126

U starim školama mačevanja vežbe su se održavale uz udarce bubnja ili štapa kojim je učitelj udarao u tlo. Razlog za ovo je postojanje ritma u izvođenju mačevalačkih akcija. Ritam u mačevanju ima spoljašnji i unutrašnji oblik. U **prvom slučaju** reč je o ritmu neposrednih akcija u borbi. Tako npr. jedan mačevalac može krenuti u napad sa serijom sečenja iz raznih pravaca (tipično za borbu teškim mačevima od 12 do 14 veka) a na šta napadnuti odgovara serijom blokova. Ukoliko je ritam udaraca brži od ritma blokova napadač će pogoditi, ukoliko je isti branjenik će se braniti dok stiže ili ne pogreši. No, ako napadnuti blokove izvodi u bržem ritmu od napadača on će naći vreme za izvođenje uzvrata. Isto tako ukoliko se ofanzivne kretnje nogama napadača smenjuju u bržem ritmu nego što napadnuti izvodi defanzivne kretnje odstupanja napadač će sustići napadnutog i naneti mu pogodak. Ista je situacija i sa serijama napada, blokova, uzvrata, kontrablokova, kontrauzvrata... u kojima mačevaoci uvek u nekom ritmu izvode svoje akcije i reakcije. Spoljašnji ritam akcija se može tokom borbe ubrzavati, usporavati ili održavati, a što zavisi od okolnosti i taktičkih zamisli mačevalaca. Ritam u tehnici mačevanja, dakle, dobija na značaju što su akcije složenije a gubi na značaju što su jednostavnije. Prost jednodelni direktni napad ili tempo bod iz kontranapada ne stiže da formira spoljašnji ritam akcije.

U **drugom slučaju** reč je o **unutrašnjem ritmu** radnji u jednoj istoj akciji. Naime, svaka mačevalačka akcija je sačinjena od delove tj. diskretnih elemenata koji se izvode i smenjuju određenim redom kako bi radnja u celini imala jedan pravilan kontinuiran sled. Tako npr. ispad u prvoj fazi ima tri radnje: pružanje ruke sa mačem (1), pružanje

prednje noge napred (2) i opružanje zadnje noge (3). Ove tri povezane radnje sleduju jedna za drugom ne samo uz prostornu već i vremensku pravilnost smenjivanja - ritam koji može biti različit. Situacija se u slučaju ispada ritmički usložnjava kada ga treba u nastavku akcije još i npr. produžiti. Isto pravilo važi i za sve druge mačevalačke akcije koje u sebi sadrže ciklične radnje npr. kretanje napred i nazad koracima (izvođenje koraka napred je sačinjeno od dve radnje: iskorak prednjom nogom (1) i pristup zadnjom nogom (2). Kontinuirano kretanje uz pomoć koraka, dakle, predstavlja ritmično smenjivanje 1 i 2, pri čemu taj ritam može imati različite brzine: sporo, umereno ili brzo).

127

Usmerenje pažnje na ritam radnje, u tom smislu, je i od značaja za pravilnost njenog izvođenja s obzirom da će tad svaki njen element biti izvršen u pravo vreme a ne preko reda ili kasnije.

No, ritam jedne mačevalačke radnje treba da je usklađen i sa ritmom drugih radnji koje se uz nju izvode (npr. pokreti nogu sa pokretima ruke) jer samo tako kompletna akcija ima jedan isti **tempo** pa ruke i noge u mačevaoca deluju usklađeno. Iz ovog razloga mačevalac koji nema razvijen ili izgrađen osećaj za ritam radnji ove ne može pravilno izvoditi ili ih vrlo teško uklapa u tok mačevalačkih akcija. Glavni način za savladavanje ritma mačevalačkih radnji je da učenik svaki pokret koji izvodi istovremeno u sebi broji pri čemu to brojanje treba da ponavlja različitim brzinama.

Kad je reč o taktiziranju sa ritmom u borbi mačevalac treba da nauči kako da izbegne da bude uvučen u ritam protivnika i da zna kako da njegov ritam poremeti a protivniku nametne svoj.

Druga taktika je da se prihvati ritam protivnika kako bi se zatim malo po malo on modifikovao i prilagodio sopstvenim akcijama i namerama.

### 3. Snaga

128

Kada je reč o **snazi** u mačevanju govori se o jačini dejstva mača po protivniku ili njegovom maču. Većina početnika seče ili bode bez osećaja mere tj. ne samo prejako ili preslabo već i bez umeća da dozira i upravlja snagom dejstva mača u skladu sa okolnostima i zahtevima akcije. Početnici uobičajeno greše kad teže da suviše snažno koriste mač. Zamasi tada dobijaju inerciju pa više nisu slobodni. Brzo i jako rukovanje oružjem otežava manipulaciju sa njim. Slična je situacija i kad početnici suviše malom snagom koriste svoj mač. Tada akcija nema dovoljnu energiju da bi mogla da razvije pravilno svoju formu.

Ne uzimajući, dakle, u obzir prejake i preslabe udarce u mačevanju postoje **jaki** udarci, **srednje** jaki i **slabi** udarci. U akcije koje se ne izvode jakim udarcima spadaju sečenja po kolegi koja se u kurtoaznom (prijateljskom) mačevanju uvek izvode srednjom ili malom snagom (za razliku od pravog bojevog mačevanja u kojem se izvode i punom snagom).

**Jakim udarcima** se mač koristi uglavnom za **batute** sečivom i gardom, **bacanja**, **vezivanja**, **vođenja**, **glisar itd.**, jer ove akcije imaju za zadatak da izbace protivniku mač iz ruke ili da ga odbace u stranu. Uz primenu **srednje ili male snage** (u zavisnosti od tipa mača) se izvode akcije koje imaju za cilj kontinuirano dejstvo na sečivo protivnika koje služi da isprovocira željenu protivnikovu reakciju. U njih spadaju razne vrste **presija** i **kontrapresija**. U mačevanju isto tako i mala snaga ima svoju funkciju. Za izvođenje uboda nikako nije potrebna velika snaga pa unošenje snage u ovu akciju samo izbacuje mačevaoca iz ravnoteže. Takođe, sečenja po rukama i nogama se nikad ne izvode jakim udarcima zato što promašaj u takvom slučaju vodi napadačev mač u preveliku amplitudu koja ga ugrožava. Slično je i sa raznim vrstama sečenja i bodova koji imaju za cilj **čarkanje**, **predudarce**, **varke**, kao i kod **propusnih sečenja**, a koji se u prvoj fazi izvode malom snagom. Takođe, neke od akcija



koje se standardno izvode sa velikom snagom mogu se izvesti iz taktičkih razloga sa malom snagom, a kad je cilj da ovim blefom isprovociramo burnu reakciju protivnika.

Učenje kontrole upotreba mača različitom snagom predstavlja jedan od glavnih elemenata savladavanja tehnike mačevanja i ono se sastoji ne samo od umeća davanja maču određene energije u akciji već i umeće savladavanja ove energije (zaustavljanja mača), dakle, manipulacija inercijom i ubrzanjem mača koji treba pokrenuti i kojeg treba zaustaviti.

## Modulacija elemenata

129

**P**od modulacijom se podrazumeva uzajamno delovanje parametara brzine, amplitude i intenziteta i ona je **srž tehnike mačevalačke borbe**. Kao što tehnički elementi mogu biti harmonizovani i usklađeni (ili neharmonizovani i neusklađeni) unutar jedne akcije tako mogu biti harmonizovane i usklađene (ili neharmonizovane i neusklađene) i akcije dva mačevaoca koji se bore. U tom smislu radnji jednog mačevaoca, koja ima jednu određenu formu, uvek pripada i odgovarajuća radnja reakcija drugog mačevaoca sa drugom formom, a ne neka koja nema veze sa njom. Isto pravilo važi i za ostale elemente tehnike mačevanja: brzinu, amplitudu, ritam i snagu. Jedan mačevalac na akciju koju izvodi napadač sa određenom brzinom, snagom, ritmom i amplitudom treba da odgovori isto tako sa određenom reakcijom kojoj pripada odgovarajuća brzina, snaga, ritam i amplituda.

Mačevalačka borba, dakle, u tehničkom smislu ne predstavlja ništa drugo do složenu modulaciju elemenata tehnike mačevanja u odnose koji mogu biti:

**1. Harmonizovani** (usklađeni). Jedan mačevalac npr. dugačkim korakom zakorači napred a na to drugi odgovori isto toliko dugačkim korakom nazad; jedan zakorači brzo

napred i drugi isto brzo zakorači nazad; jedan uradi tri koraka napred i drugi uradi tri koraka nazad; jedan izvodi snažnu presiju na sečivo drugog a ovaj mu odgovara isto tako snažnom kontrapresijom.

**2. Neharmonizovani** (neusklađeni). Ukoliko mačevaoci mačuju potpuno harmonizovano, ne mogu jedan drugom naneti nikad pogodak, ili do toga dolazi sasvim slučajno. Iz toga sledi da efikasna akcija je posledica **raskoraka** - radnje jednog od mačevalaca kojom on narušava formu, ritam, amplitudu, brzinu ili snagu. Postoje tri varijante neharmonizovanosti:

130

U **prvoj varijanti** mačevaoci su neusklađeni u nekom ili u svim elementima jer ne umeju da se harmonizuju - haotično brljaju i mešaju forme, ritmove, snage i amplitude. To je slučaj sa početnicima i tada zbog nesinhronizovanosti dolazi do pogotka nekontrolisano i nasumično.

U **drugoj varijanti** mačevaoci su neusklađeni u nekom elementu jer je slučajno došlo do greške u sinhronizaciji - neko je uradio nešto prebrzo, prejako, predugačko, prekratko... Tada do pogotka dolazi najčešće slučajno ili namerno ukoliko je drugi mačevalac uspeo da iskoristi ovu slučajnu grešku.

U **trećoj varijanti** jedan od mačevalaca nameće svoje uslove borbe i stalno namerno pokušava da razbije usklađenost forme, amplitude, intenziteta, snage i ritma pokreta kako bi to iskoristio za pogodak.

\*

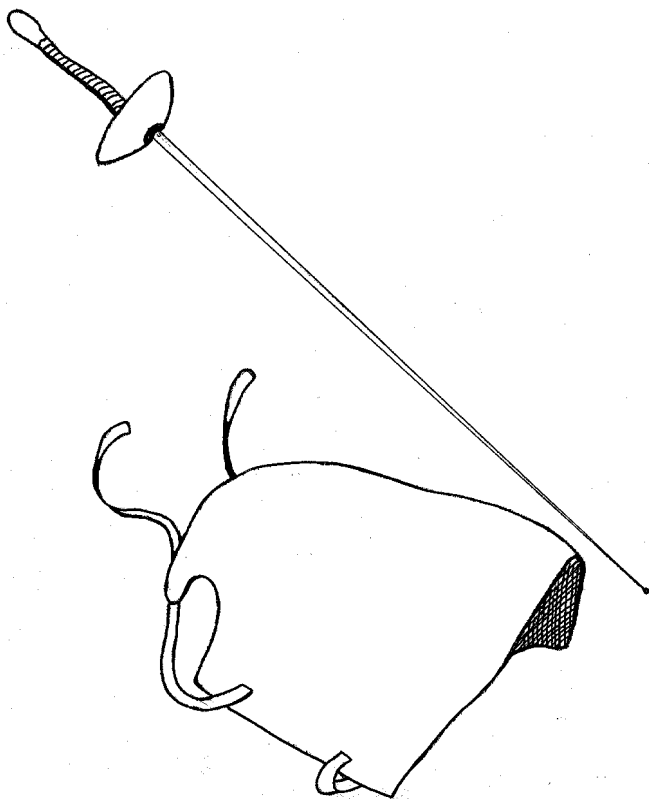
Dobri mačevaoci, dakle, tokom borbe (u zavisnosti od toga da li izvode neutralno kretanje, napad ili odbranu) iz različitih taktičkih razloga neprestano harmonizuju ili disharmonizuju svoje akcije. U tom smislu važan deo veštine modulacije elemenata tehnike mačevanja čini umeće njihovog kontrolisanog prevođenja iz harmonizovanih u neharmonizovane oblike i obratno.

Tako npr. mačevalac treba da zna kako da protivnika primiri ili zavede nizom harmonizovanih kretnji da bi zatim neprimetno i postepeno, ili iznenadno, prešao u neharmonizovane. Ovo se obično dešava u pripremama akcija. Isto tako mačevalac treba da zna i kako će niz neharmonizovanih kretnji preći u harmonizovane - slučaj kada protivnik stalno pokušava npr. da "razbije distancu", preuzme "tempo", diktira određeni ritam borbe ili formu akcija. Znati ovo kompenzovati znači ujedno i neutralisati pokušaje protivnika.

Modulacija forme pokreta, snage, brzine, amplitude i ritma dobija posebno na složenosti kada mačevalac nauči kako da brzinu ne modulira samo brzinom, amplitudom, snagom, ritam ritmom i formu formom već i da ih modulira međusobno. Tako ukoliko je amplituda radnje mala ovo se može kompenzovati povećanjem ritma, ako je ritam radnje spor ovo se može kompenzovati promenom forme radnje, ako je brzina radnje mala ovo se može rešiti povećanjem amplitude, ako se smanji distanca (prostor) - priđe protivniku, napadač gubi snagu svojeg napada jer ga ne može razviti do kraja, ako se pojača ritam radnji protivnik se slabi i on gubi snagu i amplitudu svojih akcija itd. Ovim su ujedno i dati neki od načina pomoću kojih mačevaoci mogu pretvarati harmonizovane radnje u neharmonizovane i obratno.

Sve vežbe vezane za savladavanje ovog vrlo složenog dela tehnike mačevanja, a koji se odnosi na njeno korišćenje čime se prelazi u sferu taktike mačevanja, mačevalac prvo treba da izvodi sam (vežbajući različite brzine, ritmove i amplitude radnji) a zatim sa kolegom ili protivnikom pomoću kojih će uzajamno razvijati osećaj za formu, prostor, vreme i ritam mačevalačkih akcija.

132



## ZAKLJUČAK

U vezi sa tehnikom svih izloženih radnji u ovoj knjizi treba napomenuti sledeće: koraci i skokovi se izvode slobodno u različitim prostornim i vremenskim okolnostima, dok se ispadi, patinande, balestre i fleševi izvode posle različitih pripremnih kretanja koracima, skokovima, poluispadima...

133

Usavršavanje tehnike kretanja bez oružja se izvodi u radnjama bez ali i sa partnerom i tesno je vezano sa izgrađivanjem osećaja za određivanje i održavanje distance, kao i umećem izbora momenta početka svojih dejstava u zavisnosti od položaja i dejstava protivnika.

Sve tehničke radnje se uvežbavaju i izvode sa različitim amplitudama, brzinama i ritmom u zavisnosti od akcija protivnika i taktičkih namera tokom borbe.

Radi potpunog ovladavanja tehnikom, i harmoničnog fizičkog razvoja mačevaoca, kretnje treba izvoditi u oba stava (i levom i desnom). Ovakve vežbe značajno utiču na razvoj ukupne koordinacije i ravnoteže mačevalačkih kretanja.

## AUTORU



134

Учитељ *класичног, спортског и сценског* мачевања. Рођен у Београду 1962. године. Мачевањем се бави од 1976. године. Спортско мачевање је највећим делом учио код Поланског, Чајковског и Војчеховског - тренера светског гласа који су оставили иза себе низ светских и Олимпијских првака. Док се активно бавио спортским мачевањем, поред низа медаља на првенствима Београда и Србије, освојио је и звање државног првака (бивша СФРЈ) и освајача бронзаних медаља у мачу и флорету на Шампионату балканских земаља, и пласман 16. место на Првенству света у Лозани. Звање инструктора спортског мачевања стиче 1983. године, звање учитеља мачевања 1996. године у Београду а 1998. године у Атини звање професора мачевања.

Школу мачевања „Свети Ђорђе“ - прву и највећу школу **класичног** мачевања у Југоисточној Европи, оснива 1999. године. При Централном дому војске Србије

обнавља 2000. године рад „Официрске школе мачевања“, а при Војној академији у Београду 2003. године и катедру секције за мачевање.

У периоду од 2003. до 2009. године држи часове сценског мачевања на Академији уметности "БК" као и школама мачевања у Дубровнику (Renaissance Association »RAGUSEUM«) и Мостару ("Центар за драмски одгој БиХ"). Тренутно је учитељ мачевања у Школи мачевања „Свети Ђорђе“ при „Удружењу за позоришно и историјско мачевање“ у Београду.

135

Од 2002. године је редовни члан "Удружења филмских и телевизијских уметничких сарадника Србије". Као учесник или редитељ сценских борби је од 2001. до 2008. године радио на више позоришних и филмских пројеката: Шекспир, Богојављенска ноћ – Ужичко позориште, Хамлет – Народно позориште у Београду, Комедија забуне – Народно позориште у Београду; Александар Дима, Три мускетара – позориште "Бошко Буха", "АМСЕЛФЕЛД" - Битеф театар, филм »La porta belle 7 stelle« италијанског режисера Pasquale Pozzessere, филм "БОД", Душана Поповића, рекламни спотови од којих је најпознатији за компанију "Цептер", сценарије мачевалачких борби за филм "Казанова", дубровачки документарни филм о Марину Држићу "Од тартаре до уроте"...

Издао је књиге: „Положаји и радње без оружја“ – спортско мачевање; „Опера нова“ и „Манифест“ – класично борбено мачевање; две историографије о мачевању у Србији: „Витешко, дворско и грађанско мачевање у Србији од Деспота Стефана до II светског

рата" и „Војно мачевање у Србији 1804–2004 године“, „Кратка историја европског мачевања“, „Европски мачеви-историјска систематика за мачеваоце и сценске уметнике“, „Увод у коњичко мачевање“, „Дневник учитеља мачевања“ и „Један несавремени приступ несавременом мачевању - кодекс школе“, Три највећа противника доброг мачевања“.

136 Његов мото у раду са ученицима је да: *окретност мача захтева и окретност духа јер коме је туп дух, туп му је и живот - па и мач*. Зато ученике непрестано провоцира, изазива, куша, прави замке, загонетке и параболе, боде, сече, заводи, саплиће, измиче се, вара... не само мачем већ и речима, мислима и делима јер само онај ученик који тежи да му оригинално и креативно узврати брзим, оштроумним, окретним провокативним, маштовитим... мислима, речима и делима - дакле **с духом**, је ученик који је на путу да му тако узврати и мачем.

Сматра да је данашње *декадентно* време потпуно **откинуто од осовине** постојања и да готово све што нуди човеку као *ново и хипермодерно* је синтетички сурогат, фарса, тривијалност, баналност и дегенерација. Од будућности зато не очекује ништа добро па, јер *само ко мисли на сутра имаће данас и само ко мисли на јуче имаће ће сутра*, вазда ученицима говори да се због лењости и комфора не запуштају поводећи се за модерним већ што више **сами** раде на себи како би постали мудри, далековиди и спремни да виде, препознају и мачују са свиме наказним што неизбежно и одасвуд тихо, скривено и невидљиво **надолази**.



Из тог разлога у својој вештини и свему осталом се најрадије држи конзервативно штита класичног, мача традиционалног и патине старог не само зато што кад лепоте нема лепом се враћамо, и јер оно што је прогањано заслужује да буде брањено, већ и зато што су темељи света вечни за разлику од грађевина на њима.

Стога користи сваку прилику да подсети и себе и ученике да ће својој вештини, себи и свету који их окружује од највеће користи бити не ако чине у складу са *модом* већ у складу са *врлином*.

## LITERATURA

1. Mačevanje. Buločko K., Arkadjev A., Varakin A., Keler S., Tišler D., Varaganov V., Sajčuk L., Fedorov V.
2. Mačevanje floretom. Ternan K.
3. Mačevalački trening floretom. Midler M., Tišler D.
4. Osnovi škole floreta. Keler V.
5. Mačevanje. Goqanicki A.
6. Metodika Individualnog treninga mačevanja floretom. Buločko K.
7. Mačevanje. Arkadjev V., Hozikov J.
8. Mačevanje. Stjepan Kerec
9. Pravila mačevanja (FIE)
10. Mačevanje. Žak Donadije, Kristijan Noel, Žan Mari [afra
11. Mačevanje. Raul Kleri
12. Istorija mačevanja. Pler Lakaz
13. Moderno mačevanje. Pler Tiriu
14. Sveske Francuske Akademije mačevanja
15. Mačevanje, zbornik seminara olimpijske solidarnosti međunarodnog olimpijskog komiteta
16. Mačevanje - udžbenik za trenere, Mačevalačke federacije SSSR
17. Mačevanje i mačevalački trening, Laslo Sabo
18. Sve o mačevanju, Bob Andersonov
19. Trenerski priručnik, Brajan Pitman

---

*Ilustracije delimično preuzete iz knjiga:*

**Mačevanje, Bulonko K., Arkadjev A., Varakin A., Keler S., Tišler D.,  
Varaganov V., Sajnuk L., Fedorov V., Udžbenika za trenere ruske  
federacije, Mačevalački trening - Laslo Saba.**

**U P R I P R E M I:**  
**Knjiga II**  
***POLOŽAJI I RADNJE SA MAČEM***

---