



ШКОЛА МАЧЕВАЊА
"СВЕТИ ЂОРЂЕ"
www.macevanje.org



Osnovni elementi tehnike mačevanja

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 radnji 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 elementa. 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 radnje izvode na pogrešan način (neispravna forma) već i ako se izvode pogrešnom brzinom, snagom, amplitudom, ritmom ili bez stabilnosti i ravnoteže.

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

- 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) a sa druge strane 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 uzvraća.

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 stabilnošću 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 pomeriti 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.

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 postiže 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 intencijom, 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 stiće brzim vežbanjem radnji i akcija. To je potpuno pogrešno. **Brzina se stiće 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...

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 (distancu) 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

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 začaju 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).

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 mačevalackih 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

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

Predstavlja 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:

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 **drugoј 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.

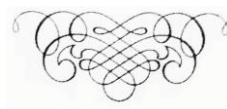
*

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 kretanja 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 kretanja 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, amplitudu amplitudom, snagu 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.





**ШКОЛА МАЧЕВАЊА
"СВЕТИ ЂОРЂЕ"**

Aleksandar S., učitelj mačevanja

* [NASLOVNA](#)

* [GLAVNA STRANA](#)

* [KONTAKT](#)

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