



2

- 2.1 Razvoj borilnih veščin
- 2.2 Ukrepi varnostnika in zakonska podlaga
- 2.3 Praktični postopek splošno
- 2.4 Osnove taktike bojevanja na kratki razdalji**
- 2.5 Osnovne tehnike golorokega bojevanja
- 2.6 Poškodbe pri borilnih športih in nujna medicinska pomoč

PRAKTIČNI POSTOPEK

## ***OSNOVE TAKTIKE BOJEVANJA NA KRATKI RAZDALJI***

### ***4. POGlavJE - 2.4***

Gradivo za izvedbo usposabljanja učne skupine IBS Varovanje d.o.o. – varovanje oseb

December 2009

Dalibor Debartoli, direktor

Pripravila: Dalibor Debartoli in Geoff Robinson

**Čas trajanja**

Štiri (4) ure

**Materialno tehnični pripomočki**

Bela tabla za pisanje, barvni markerji, PowerPoint prezentacija / LCD projektor, prenosni računalnik,

**Namen predavanja**

Cilj lekcije je da se slušatelji seznanijo z osnovami taktike bojevanja na kratki razdalji, da spoznajo kaj v konfliktu lahko pričakujejo, kaj vse konflikt spremlja, katere veščine naj vadijo in kako intenzivno, itd..

**Formalni cilji**

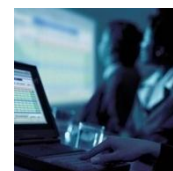
- Poznavanje osnov taktike bojevanja na kratki razdalji
- Poznavanje vpliva adrenalina na človeka



**Opomba:** Pred podajanjem informacij, inštruktor izzove slušatelje, da podajo svoje mnenje o tem kaj se jim zdi ključnega pomena ob samem kontaktu oziroma fizičnem napadu na njih oziroma njihovo varovano osebo. Slušatelji naj si oporne točke zapišejo v zvezek. Ko končajo, naj slušatelj celotni skupini predstavi zapisano. Slušatelji se prezentaciji pridružijo, aktivno sodelujejo in podajo svoje mnenje. Ugotovitve naj predstavljajo oporne točke skozi celo predavanje (zapišite na belo tablo).

**Kratka predstavitev**

V žargonu varnostnikov telesnih stražarjev, beseda "kontakt", predstavlja tak ali drugačen napad na varovano osebo oziroma na člane varnostnega spremstva. Napad na člane varnostnega spremstva, napadalec navadno izvede takrat, ko drugače ne more doseči svojega namena (recimo ugrabitev, diskreditacija ali poškodovanje varovane osebe, itd).

**Obdelane teme**

1. Kontakt
2. Delitev kontakta glede na razdaljo,
3. Delitev tehnik,
4. JUJUTSU,
5. Vpliv adrenalina na človeka,
6. Glavne tri prioritete ob konfliktu,
7. Delitev kontakta,
8. Naravni borbeni položaj,
9. Osnovna načela,

## Kazalo

<b>Kontakt.....</b>	<b>4</b>
<b>Borba na kratki razdalji - (C.Q.B. – CLOSE QUARTER BATEL).....</b>	<b>4</b>
Delitev kontakta glede na razdaljo.....	4
Delitev kontakta glede na vrsto boja.....	5
<b>Borilni šport ali borilna veščina .....</b>	<b>5</b>
<b>Glavne prioritete spopada .....</b>	<b>6</b>
1. Motivacija.....	7
2. Stabilnost in borbeni položaj – (pokrčen položaj).....	8
3. Tehnika metoda (KISS – princip uporabe borilnih tehnik) .....	9
<b>Spremljevalec boja oziroma konflikta – adrenalin .....</b>	<b>9</b>
<b>JUJUTSU - dobra alternativa za boj na krajši razdalji.....</b>	<b>10</b>
<b>Taktika bojevanja .....</b>	<b>11</b>
<b>Kako delimo tehnike in kdaj uporabiti katero izmed njih .....</b>	<b>11</b>
Obramba (ko je napadena varovana oseba) .....	11
Omejevanje (ko je potrebno izvesti nalogo) .....	12
Udarci, brce in meti.....	12
Vitalne točke .....	13
<b>Vrste kontakta .....</b>	<b>13</b>
Kontakt na tleh.....	13
Kontakt stoje.....	13
<b>Stopnjevanje sile, razlika med policijo in vojsko .....</b>	<b>14</b>
<b>Načela! .....</b>	<b>15</b>
<b>Vir in literatura .....</b>	<b>15</b>
<b>Kontrolna vprašanja.....</b>	<b>15</b>

## Kontakt

V žargonu varnostnikov telesnih stražarjev, beseda "kontakt", predstavlja tak ali drugačen napad na varovano osebo oziroma na člane varnostnega spremstva. Napad na člane varnostnega spremstva, napadalec navadno izvede takrat, ko drugače ne more doseči svojega namena (recimo ugrabitev, diskreditacija ali poškodovanje varovane osebe, itd).

## Borba na kratki razdalji - (C.Q.B. – CLOSE QUARTER BATEL)

Gre za spopad na kakršenkoli način med napadalcem in varnostnim osebjem. Tu imamo v mislih tako spopad s hladnim orožjem, goloroko borbo kakor tudi spopad s strelnim orožjem. Borbo delimo tudi glede na distanco med udeleženi.

### Delitev kontakta glede na razdaljo

Ko govorimo o distanci, recimo 50 metrov, ter se nasproti postavita dva moža eden 160 cm in 60 kg ter drugi 190 cm in 100 kg, oba z enakim orožjem, ugotovimo, da je v tem primeru v rahli prednosti manjši mož, saj mu nasprotnik predstavlja večjo tarčo, ki jo bo ta, ob predvidevanju, da sta oba moža enako usposobljena za rokovanje s tem orožjem, lažje zadel.



Napad z strelnim orožjem (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



Napad s hladnim orožjem (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

Ko pa govorimo o kratki razdalji, boj moža na moža ali nekaterim ljubše, nož na nož, pa je ravno nasprotno. Zopet ob predvidevanju, da imata oba moža enako predznanje borilnih veščin, ima mož, ki je večji in težji ter posledično tudi močnejši, več možnosti za dober izid boja.

Po prvi svetovni vojni se je v Angliji pojavil velik problem, vojska katera danes šteje za najbolj usposobljena, je takrat razdelila usposabljanja na trening z različnimi orožji in posebej na trening fizičnih zmogljivosti. Torej tisti, ki ga je zanimala borba z bajonetom je treniral v skupini z orožji in na koncu ni imel velikih fizičnih sposobnosti in nasprotno, tisti ki so trenirali v skupini za šport, so imeli fizične sposobnosti, niso pa imeli znanja v rokovanju z orožjem. To je bila velika NAPAKA. Zaključek tega spoznanja je, da je v kolikor želimo doseči maksimalno prednost v možnih konfliktih, nujno potrebno, sorazmerno posvetiti svoja usposabljanja tako taktiki in tehniki bojevanja, rokovanju z orožjem, kot tudi splošni fizični pripravljenosti.

## Delitev kontakta glede na vrsto boja

Kontakt lahko razdelimo tudi glede na štiri (4) različne vrste bojevanja, ki pa so tudi povezani z samo distanco med napadalcem in varnostnikom telesnim stražarje oziroma varovano osebo, te pa so:

- ✓ projektili - boj s strelnim orožjem,
- ✓ boj z noži, hladnim orožjem in z različnimi palicami ter podobno (orožja, ki nam predstavljajo podaljšek telesa)
- ✓ goloroko borbo - brce,
- ✓ goloroka borba - udarci in
- ✓ goloroka borba - grabljenja, davljenja, metanja, itd

	<b>NAPAD</b>	<b>NAPAD</b>	<b>NAPAD</b>	<b>NAPAD</b>	<b>NAPAD</b>
<b>Način napad</b>	<i>Projektili</i>	<i>Hladno orožje</i>	<i>brce</i>	<i>udarci</i>	<i>grabljenja</i>
<b>Razdalja</b>	<i>večja</i>	<i>kratka</i>	<i>krajša</i>	<i>krajša</i>	<i>Naj krajša</i>

## Borilni šport ali borilna veščina

Po celem svetu se trenirajo različni borilni športi, kot je Karate, Judo, Aikido, vendar pa je to v prvi vrsti šport in ne borilne veščine, ki bi bile lahko uporabne v realnih situacijah, za potrebe preživetja. Varnostni organi po svetu, so v začetku petdesetih let prejšnjega stoletja, začeli razvijati več različnih tehnik, ki jih sedaj imenujejo Ju-Jitsu. In sicer kaj so storili, iz tehnik posameznih športnih vešči kot je Karate, Judo in Aikido so vzeli tehnike, ki so še bile uporabne.

Kasneje so ugotovili, da gre za športne tehnike, ki so zaradi uporabe v tekmovalne namene, zelo omejene. Nevarne stvari oziroma nevarne tehnike, so tisti ki so bili začetniki in ustanovitelji športnih veščin, vzeli iz učbenikov, saj niso želeli, da bi se tekmovalci med seboj resneje poškodovali ali celo kaj drugega. Žal pa so s tem dejanjem, dejansko iz veščin pobrali tisto, kar je v resnem konfliktu, ki je pomeni boj na življenje in smrt, delovalo.



Borilni šport - Judo (Vir: Paul Clemens)



Borilna veščina - JUJUTSU (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

Danes se policije, vojske, specialne enote po celem svetu, za potrebe bojevanja, zopet vračajo k prvotnim "tradicionalnim" zapiskom veščin, ki vsebujejo tudi tehnike, ki bodo v konfliktu resnično zagotavljale preživetje. Tehnike delujejo, niso omejene s strogimi sodniškimi pravili, dovoljujejo praktično vse, ne uporablja se zaščitnih sredstev, uporablja se udarjanja v vitalne točke, treniramo lahko praktično povsod, itd..

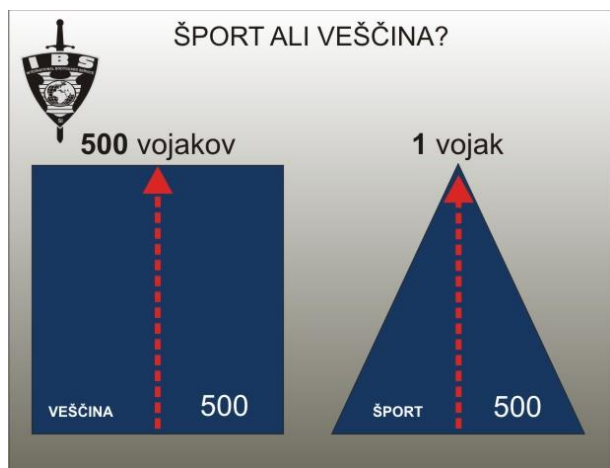


**PRIMER:** Državni prvak policije v JUDU in pripadnik Specialne enote, je bil v lokalu polnem opitih gostov, namerno napaden s strani le teh. Ob napadu nanj je uporabil tehniko metanja v kateri je takoj prešel tudi v končni prijem. Na tekmovanju bi takšna tehnika pomenila deset točk (ippon) in takojšnjo zmago. V realnem svetu pa se je zgodilo, da so ga ostali udeleženci v konfliktu, tako na tleh ležečega, napadli s steklenicami in brkami, kar je zanj na "srečo" pomenilo le hude telesne poškodbe in več mesecev okrevanja, lahko pa bi celo umrl.

**POMEMBNO:** Vendar pa moramo vedeti, da tehnike lahko uporabimo le takrat, ko smo sami oziroma je naša varovana oseba v taki nevarnosti, ki lahko zaradi napada napadalca, povzroči poškodbe ali celo smrt. Uporaba teh tehnik mora biti razumna, primerna in sorazmerna napadu napadalca. Uporabimo jih šele tedaj, ko smo najprej poskušal konflikt preprečiti ali pred se njim umakniti "pobegniti". Kot zadnja možnost na bo vstop v konflikt. Zavedati se namreč moramo, da nam nobeno znanje na tem svetu, 100 odstotno ne zagotavlja pozitivnega izhoda iz konflikta. KAJ BO Z VAROVANO OSEBO V KOLIKOR BOMO IZGUBILI???

Torej med varovanjem varovanih oseb ravnajmo tako:

- ✓ preprečimo konflikt - to naj bo naš cilj,
- ✓ pred njim pobegnimo - prva možnost,
- ✓ pristavimo na konflikt - to naj bo zadnja možnost.



Šport ali veščina, kaj je primernejše? (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



Samuraji - JUJUTSU (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

Dejstvo je tudi, da se pri borilnih športih tekmuje, da je vedno na koncu eden najboljši, zato ker je najhitrejši, najbolj vzdržljiv, najbolj razgiban, itd. Pri Borilnih veščinah pa se mora posameznik posluževati svojih prednosti, torej izkoristi tudi tisto, kar bi v športu bilo morda celo ovira. Svetovne vojaške velesile pri urjenjih svojih vojakov ne rabijo enega najboljšega vojaka, temveč več vojakov, ki imajo zadovoljujoče znanje veščin, da bodo lahko uspešno delovali med konflikti. To so razlogi zakaj so borilne veščine bolj primerne kot borilni športi.

## Glavne prioritete spopada

V kolikor se konfliktu nikakor ne moremo izogniti so pomembne tri (3) stvari, katere pogojujejo pozitiven izhod iz spopada in sicer:

- ✓ MOTIVACIJA – privolitev v boj – želim se boriti, želim zmagati..
- ✓ STABILNOST – pokrčen položaj – pripravljen sem na boj
- ✓ TEHNIKA, METODA – torej znanje (veščina)..

## 1. Motivacija

Duševna dejavnost je vedno motivirana, zato ima motivacija velik pomen tudi v psihologiji boja. Sprva gre za privolitev v boj in nato za posebno motivacijo z ciljem zmagati. Teorij splošne motivacije ne moremo popolnoma aplicirati na motivacijo v boju. Gre za velike vsebinske težave, ki so povezane z storilnostno usmerjenostjo in tekmovalnostjo na eni ter usmerjenostjo k nalogi na drugi strani. Pot do uspeha je skupek naslednjega: motivacije ter sposobnosti, spretnosti in znanja. Zato je potrebno pri konfliktnih upoštevat tudi dejavnike motivacije in ne samo sposobnosti ali spretnosti. Za nas sta aktualni dve delitvi motivacije in sicer:

**Pozitivna in negativna:** Pri prvi gre za željo po zmagi, pri drugi pa za težnjo po izogibanju kazni in posledicam (kazen oziroma posledica, bi bila v našem primeru lahko zelo resna - celo smrt).

**Intrifizična in ekstrifizična:** Prva izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna (gre zato da želimo v konfliktu zmagati), ekstrifizična pa je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna (želim biti junak, ker sem nekomu rešil življenje, itd).

### Motivacija in treniranje borilnih veščin

M. Buet je na vprašalnik, naslovljen na 1600 športnikov dobil 12 glavnih motivov: potreba po uporabi odvečne energije, potreba po gibanju, težnja po uveljavljanju samega sebe, potreba po nadomestitvi ali izravnavanju svojih moči, premagovati čut manjvrednosti, želja po družbeni navezavi (sodelovanje, druženje s prijatelji), tekmovalnost, želja po zmagi, želja postati prvak, bojevitost (prirojena, konstruktivna, napadalna), veselje do narave, veselje do tveganja in veselje do pustolovščin kot »tekma z nezgodami«. Treniranje borilnih veščin (katerihkoli) bo varnostniku telesnemu stražarju prineslo "samozavest", samozavest pa bo posledično tudi dvignila raven motivacije po zmagi v konfliktu. V kolikor v konflikt vstopimo že v naprej prepričani, da bomo izgubili, potem se tega raje ne lotimo.

### Na splošno o motivih

Motive lahko opredelimo kot dinamogene dele motivacijske strukture, ki neposredno izzivajo človekovo aktivnost in jo usmerjajo k določenemu cilju. Prevlada enega ali več motivov nad drugimi je posledica različnih življenjskih situacij in individualnih izkušenj. Človekova dejavnost je odvisna od bioloških in socialnih potreb ter od življenjskih razmer, v katerih je človek doraščal in v katerih živi. Te potrebe privedejo k dejavnosti šele tedaj, ko se izrazijo v duševnosti kot nagibi, motivi ali težnje. Sam obstoj potrebe še ne povzroči nujno ustrezne dejavnosti. Zgolj zaradi potrebe po gibanju še ne nastopi nujno ustrezna aktivnost, to je gibanje. Potreba po gibanju se mora najprej izraziti v človekovi duševnosti tako, da sproži ustrezen motiv, ki vodi do akcije. S fiziološkega stališča so motivi stanja živčnega vzburljenja, ki opozarjajo na obstoj potreb, tako da se sproži mehanizem za njihovo zadovoljitev.

Motivi imajo lahko pozitiven ali negativen predznak oz. valenco, odvisno od tega ali se približujemo ali oddaljujemo od cilja. Čim bližji je cilj, tem močnejši je motiv. Oddaljeni cilji sprožijo šibko motivacijo. Varnostniku telesnemu stražarju, ki mora v svoje napredovanje vložiti veliko časa in vadbe, moramo postaviti nekaj bližnjih ciljev, da zadržujemo dovolj močno motivacijo skozi proces usposabljanja. Od oblikovanja motivov je odvisen osebni razvoj, kajti način, kako se je otrok v mladosti naučil usklajevati svoja pričakovanja z življenjskimi možnostmi, je v veliki meri odločilen za bodoče doživljanje in ravnanje.

## Vrednote

Vrednote si lahko zamišljamo kot vrednostne kategorije za katere si prizadevamo in ki nam predstavljajo neke vrste cilje oz. ideale. Torej lahko govorimo o posebni vrsti motivacijskih ciljev. Za vrednote lahko rečemo, da predstavljajo pomembno področje našega duhovnega sveta.

V osebnotnem razvoju posameznika so obdobja, ki se značilno razlikujejo med seboj. Kljub temu da so vrednote relativno stabilne in trajne, pa lahko že na podlagi osebnih izkušenj sklepamo na spreminjanje vrednostnih usmeritev v daljših časovnih obdobjih. Torej se tudi na področju vrednot pojavlja neka razvojna hierarhija.

## 2. Stabilnost in borbeni položaj – (pokrčen položaj)

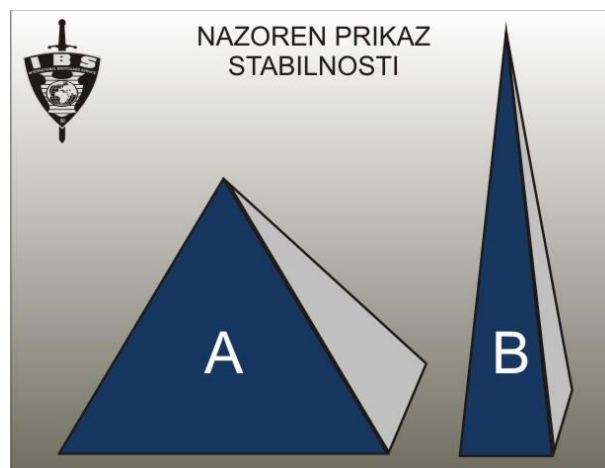
Položaj izvedemo tako:

- ✓ da pokrčimo kolena (kolena so nekoliko skupaj, tako zaščitimo genitalije),
- ✓ stopala so v širini ramen z eno nogo za pol koraka naprej (obe stopali so obrnjeni v smeri gibanja oziroma napada),
- ✓ da se nagnemo nekoliko naprej (s tem pridobimo na stabilnosti),
- ✓ brado naslonimo na prsi, tako da zaščitimo vrat in damo glavi dodatno oporo,
- ✓ ramo prednje noge nekoliko dvignemo, tako še dodatno zaščitimo čeljust oziroma cel spodnji del glave
- ✓ z obema rokama zaščitimo glavo.

**POMEMBNO:** večina telesne teže je zaradi stabilnosti telesa na prednji nogi, torej na tisti, ki je na skici obarvana z belo bravo. V kolikor pogledamo z ptičje perspektiva prednja rama skoraj da pokrije koleno prednje noge (v tem primeru bo telesna teža dejansko tam kjer mora biti).



Borbeni položaj (Zapiski s predavanja C.Q.B)



Kateri predmet je bolj stabilen? (Zapiski s predavanja C.Q.B)

### S tem položajem zaščitimo:

- ✓ vrat,
- ✓ glavo (čeljust, nos)
- ✓ pleksus, trebuh in
- ✓ genitalije

Torej najbolj ranljive dele telesa (vitalne točke). Prav tako pa tudi zaradi takega položaja, gledano iz profila predstavljamo manjšo tarčo. Morda še to, gre za čisto naraven in ne prisiljen položaj. To je



tisti položaj, ko bo med našo hojo za nami prišlo do močnega poka, ki nas bo presenetil. Človek se nagonsko postavi v ta položaj, brez da ga za to dodatno usposabljam. Isti položaj uporabljamo tudi pri streljanju.

**POMEMBNO:** Nikoli se ne postavlja v učen položaj borilnih veščin (STAV), ampak poizkusi razmišljati logično in praktično. V kolikor bomo v naravnem položaju, s tem ne bomo nasprotniku dajali signala, da poznamo borilne tehnike in si bomo tako zaradi njegove podcenjevanja pridobili rahlo prednost.

### 3. Tehnika metoda (KISS – princip uporabe borilnih tehnik)

V angleškem jeziku je nastala kratica KISS oziroma (**K**eep **I**t **S**imple **S**tupid). Kar pomeni, da naj bo naša tehnika enostavna, nekomPLICIRANA ter v čim manj korakih. V kolikor je tehnika sestavljena iz preveč členov in se pri enem zmotimo, ter nismo izkušeni v tovrstnem načinu bojevanja, potem bo tehnika postala neuporabna. Poznavalci boja na kratki razdalji se v teh primerih znajdejo in improvizirajo, vendar pa je do te stopnje znanja potrebno šele priti.

Torej, obdrži tehniko enostavno, da bo uporabna.

### Zakaj je potrebno veščine oziroma tehnike konstantno trenirati

Dokazano dejstvo je, da v krizni situaciji, kar konflikt zagotovo je, le deset (10) odstotkov ljudi pravilno reagira. Reagirane v taki situaciji je čisto nagonsko, oseba pa naredi tisto kar je zakoreninjeno nekje globoko v možganih. Da bi v taki situaciji reagirali z zeleno tehniko oziroma metodo, je tehnike potrebno vtisniti globoko v možgane, kar pa seveda storimo skozi treninge oziroma skozi ponavljanja. Pravijo, če si želimo tehniko zapomniti, jo je potrebno v povprečju ponoviti 12 krat, v kolikor jo želimo znati iz z njo reagirati v krizni situaciji, pa je le to potrebno ponoviti več sto (100) krat.

**POMEMBNO:** Veliko bolje je, da za posamezni način napada poznamo eno ali dve obrambni tehniki, ki delujejo in te vadimo vedno znova in znova. S tako trenirano tehniko bomo zagotovo v krizni situaciji reagirali uspešno. Seveda se z našim napredovanjem v znanju, učimo tudi vedno nove stvari, kar nas v nadaljevanju dopolnjuje pri morebitni improvizaciji, kljub temu pa tiste osnovne metode nikoli ne zapostavljamo in jih ponavljamo ob vsaki priložnosti.

### Spremljevalec boja oziroma konflikta – adrenalin

Adrenalin je hormon sredice nadledvične žleze. Povečuje količino sladkorja v krvi (ima nasprotni učinek kot inzulin), vpliva na krčenje žil in zvišuje krvni tlak. Skupaj z noradrenalinom, s katerim se skupaj nahaja, imata pomembno vlogo pri prenosu dražljajev v adrenergičnih živcev (simpatičnih).

**Zanimivost:** Adrenalin so kot prvi hormon pridobili v čisti obliki že leta 1901.

Adrenalin v telesu povzroči določene spremembe, ki se jih ne da preprečiti. Zaradi adrenalina se vam lahko zgodijo tri možnosti v konfliktu, od katerih sta dve za nas uporabni, oziroma celo ključnega pomena, tretja pa predstavlja veliko nevarnost.

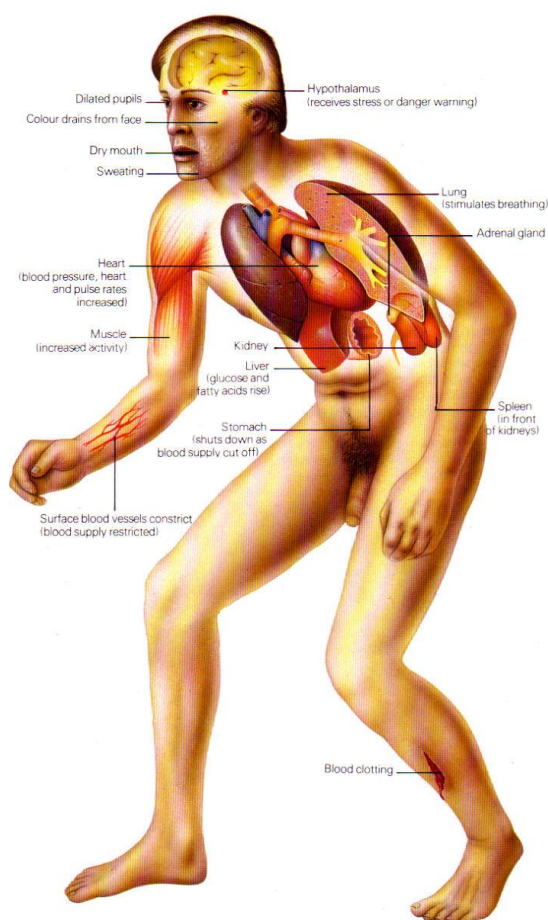
Takoj ko pride do konflikta in sproščanja adrenalina, moramo nanj odreagirati in sicer lahko odreagiramo tako:

- ✓ **FIGHT** – sprejmemo boj (adrenalin nam daje nepojmljivo moč)
- ✓ **FLIGHT** – odločimo se za beg in (adrenalin nam daje hitrost)

Pri obeh dveh navedenih možnostih, nam bo adrenalin v veliko pomoč.

Če takoj ne uporabimo teh dveh možnosti se nam zgodi naslednje:

- ✓ **FRIGHT** – zmrznemo, otrpnem. Torej smo zamudili priložnost za prvi dve ter smo tako postali zelo ranljivi.
- ✓ adrenalin se proizvaja
- ✓ adrenalin daje moč
- ✓ adrenalin blokira trenutno krvavitev



- ✓ **HYPOTHALMUS**  
*opozori na nevarnost in stres,*
- ✓ **USTA**  
*se zelo izsušijo,*
- ✓ **OČI**  
*zoži in poslabša se vidno polje,*
- ✓ **KOŽA**  
*na koži izstopijo žile in povzročijo potenje,*
- ✓ **JETRA**  
*poviša se sladkor in maščobe,*
- ✓ **PLJUČA**  
*pospeši se dihanje,*
- ✓ **TREBUH**  
*otrpne zaradi ne dotoka krvi,*
- ✓ **MIŠICE**  
*povečajo aktivnost,*
- ✓ **KRVNI OBTOK**  
*sprosti pro-thrombin,*
- ✓ **SRCE**  
*pritisk, bitje srca in pulz naraščajo,*

Vpliv adrenalina na človeka ob konfliktu (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

## JUJUTSU - dobra alternativa za boj na krajši razdalji

Poznamo različne metode in sredstva za boj na krajši razdalji (DART – Taktika obrambne in preprečevanja). Pri nas v IBS prakticiramo večino JUJUTSU. Menimo namreč, da je večina JUJUTSU ob kombinacija določenih tehnik klasičnega boksa, ena najuporabnejših obrambnih metod.

Nam v prid govori tudi dejstvo, da gre za večino, ki so jo uporabljali že starodobni "telesni stražarji", **samuraji**. Samuraji so v času fevdalne Japonske, proti plačilu izvajali varovanje oseb. Samuraji so

varovali svoje gospodarje (šogune). Njihovi konflikti so se navadno končali z smrtjo ene izmed udeleženih strani, zato so morale biti obrambne metode izpopolnjene do perfektnosti. Ena takih metod, se je ohranila v prvotni obliki vse do danes, gre za šolo JUJUTSA imenovano **Sakura-Ryu-AikiJutsu**, šolo ki vam jo bomo predstavili tudi v okviru našega usposabljanja za varnostnike telesne stražarje. Več o JUJUTSU bo predstavljeno v 5. poglavju.



Sakura-Ryu-AikiJutsu - JUJUTSU (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



Boks (Vir: RTV Slovenija)

## Taktika bojevanja

Pri taktiki bojevanja se je potrebno držati določenih pravil, s katerimi bomo pridobili na prednosti in s tem tudi več možnosti, da iz konflikta pridemo kot zmagovalci.

### Kako delimo tehnike in kdaj uporabiti katero izmed njih

Tehnike v osnovi delimo glede na vrsto oziroma način izvedbe le te in sicer na:

- ✓ udarce in brce - hujša uporaba fizične sile
- ✓ mete - hujša uporaba fizične sile
- ✓ vzvodne prijeme in - milejša uporaba fizične sile
- ✓ davljenja - milejša uporaba fizične sile

Širša in preciznejša delitev ni potrebna. Pomembno je, da navedeno delitev razdelimo tudi na hujšo in milejšo uporabo fizične sile (več o tem v 3. poglavju o, poglavju o praktičnem postopku). Zakaj smo prva dva sklopa tehnik podčrtali, iz preprostega razloga, ker gre za tehnike, ki jih varnostniki telesni stražarji največkrat uporabijo pri svojem delu. Torej pri sami taktiki bojevanja je potrebno že v osnovi vedeti kdaj uporabiti katero metodo.

### Obramba (ko je napadena varovana oseba)

Poglavitna naloga varnostnika telesnega stražarja je, da zavaruje in obvaruje varovano osebo. V primeru, ko smo napadeni sami oziroma je napadena naša varovana oseba smo seveda upravičeni tudi do uporabe ukrepa fizična sila v najhujši obliki. V tem primeru uporabimo udarce ali brce ter mete. Seveda je tudi od samega načina napada odvisno, katero izmed tehnik bomo uporabili, lahko tudi tiste, ki spadajo med milejše oblike, vendar pa je bilo iz analize primerov ugotovljeno, da je v večini primerov, za zagotovitev varnosti, bila potrebna uporaba sklopa tehnik iz, ki jih uvrščamo pod "hujše", torej:

- ✓ udarce in brce - hujša uporaba fizične sile
- ✓ mete - hujša uporaba fizične sile

Torej še enkrat, ko uporabljamo tehnike v smislu samoobrambe, takrat izberimo tako imenovane »udarne tehnike« oziroma tehnike brcanja in udarjanja.

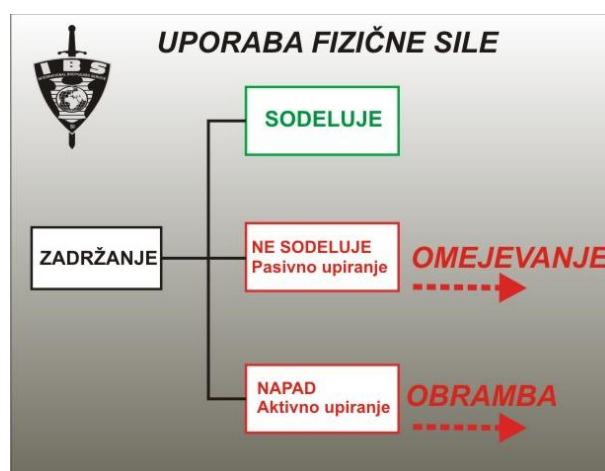
### Omejevanje (ko je potrebno izvesti nalogo)

V primeru, ko mora varnostno osebje za doseg izvršitve zakonite naloge, recimo odstranitev osebe z varovanega območja, zadržanje do prihoda policije in podobno, uporabiti ukrep fizične sile, pa je pomembno, da se uporabijo milejše oblike tehnik, torej:

- ✓ vzvodne prijeme in - milejša uporaba fizične sile
- ✓ davljenja in pritiski v vitalne točke - milejša uporaba fizične sile



Delitev tehnik (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



Stopnjevanje fizične sile (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

Vzvodne prijeme se izvaja na zglobeh (koleno, komolec, zapestje, rama, vrat, prsti, hrbtenica, itd) in sicer z določeno torzijo in s tem s povzročitvijo bolečine. Davljenja se izvaja na vratu nasprotnika pritiski v vitalne točke pa se izvajajo z direktnim pritiskom dela telesa, ki je na pritisk občutljiv.

### Udarci, brce in meti

Pri uporabi brc in udarcev je zelo pomembno sledeče:

- ✓ najprej izberimo cilj kam bomo napadli (udarili oziroma brcnili) in
- ✓ nato izberimo primerno sredstvo za napad

Oziroma sredstvo za napad je lahko tudi kazalec, ki pa je za udarjanje uporaben v vitalno točko kot recimo oko, ni pa primeren za udarjanje v telo napadalca, saj si ga bi tako lahko poškodovali. Torej najprej CILJ in nato način oziroma sredstvo. Najboljša obramba je napad (trk, udarec). Torej tudi nasprotnikove udarce blokiramo z udarci.

Da dosežemo najvišjo možno silo pri tehnikah brcanja in udarjanja moramo upoštevati naslednja dejstva:

- ✓ pravilno razporedimo telesno težo,
- ✓ napad izvedimo s strani,

- ✓ spustimo težo telesa s krčenjem kolen,
- ✓ distanca naj bo čim krajša,
- ✓ fokusirajmo se na cilj,
- ✓ z vso težo in hitrostjo telesa v smeri cilja (s tem nasprotniku onemogočimo izmikanje oziroma absorbiranje sile z umikanjem nazaj),
- ✓ kot udarjanja naj bo 90 stopinj.

### Vitalne točke

Ko za obrambo uporabljamo brce in udarce v vitalne točke, je zelo pomembno, da za maksimalen učinek zgoraj navedenega upoštevamo, da izberemo primeren cilj katerega lahko poimenujemo tudi vitalna točka. Na človeškem telesu je več kot 100 bolj ali manj znanih vitalnih točk, vendar pa so za varnostnika telesnega stražarja pomembne predvsem naslednje:

- ✓ kolena,
- ✓ točke na stegnih,
- ✓ genitalije,
- ✓ solarni pleksus,
- ✓ goleni in gležnji
- ✓ meča,
- ✓ nos in čeljust,
- ✓ tilnik,
- ✓ goltanec,
- ✓ arkade,
- ✓ fontanela itd.

Več o samih izpeljavah udarcev na posamezne vitalne točke, o posledicah in prvi pomoči, je opisano v drugih poglavjih.

### Vrste kontakta

Kontakt v goloroki borbi delimo na kontakt stoje oziroma kontakt na tleh. V obeh primerih si moramo zapomniti nekaj osnovnih pravil, ki na bodo v konfliktni situaciji pomagala, konflikt preživeti in iz njega priti kot zmagovalec.

#### Kontakt na tleh

- ✓ če je le možno ne pristanimo na borbo na tleh, torej se v konfliktu poskušajmo obdržati čim dalj časa na nogah,
- ✓ če že smo na tleh poskrbimo, da je naš napadalec z obrazom obrnjen proti tlu (v tem položaju nam je najmanj nevaren), enako velja za nas, v kolikor smo z obrazom obrnjeni proti tlu, se potrudimo, da se obrnemo na hrbet,
- ✓ ko uspemo priti v položaj na hrbtu, se potrudimo umakniti iz borbe na tleh in se postavimo nazaj na noge.

#### Kontakt stoje

V kolikor poznamo, kakšen napad lahko pričakujemo ob različnem kontaktih, se bomo napada tudi veliko lažje lahko ubranili, zato kontakt stoje delimo na naslednje 4 načine:

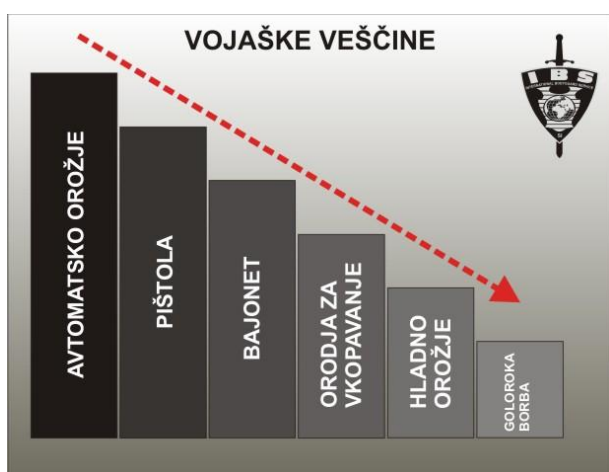
- ✓ SPREDAJ - kontakt stoje - brez stika (v tem primeru lahko pričakujemo napad, kot je udarec, brca, itd..)



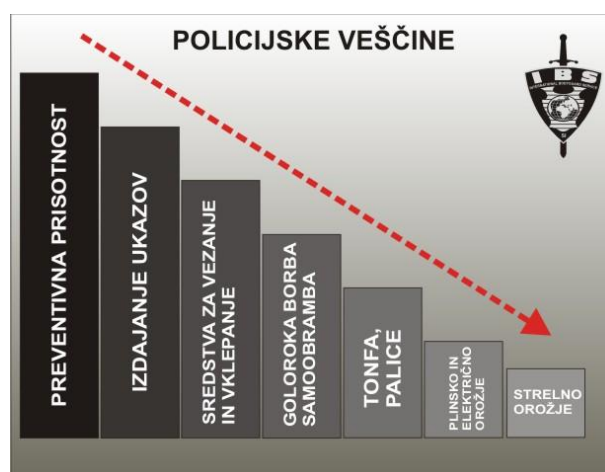
- ✓ SPREDAJ - kontakt stoje – enojni prijem (če nas drži z eno roko, lahko pričakujemo napad z brco ali udarec druge, torej nasprotne strani),
- ✓ SPREDAJ - kontakt stoje – dvojni prijem (v tem primeru lahko pričakujemo napad z nogo, koleno, glavo ali pa met)
- ✓ ZADAJ – kontakt stoje zadaj (navadno se napad konča z udarcem, vlečenjem ali pa celo metanjem).

## Stopnjevanje sile, razlika med policijo in vojsko

Razlika je več kot očitna, še več je celo poponoma diametralno nasprotna. Spodnja grafična prikaza, nazorno prikazujeta kako se stopnjuje sila pri aktivnostih policije in kako pri aktivnostih vojske. Naloge varnostnika telesnega stražarja so bolj sorodne policijskemu delu, razen seveda na območjih tako imenovanega »HIGH RISK« varovanja. Spodnji grafični prikaz lepo prikazuje katerim večiniam posvečajo največ pozornosti v vojski in katerim v policiji.



Vojaške veščine (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



Policijske veščine (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

Iz prikaza izhaja, da policija pri usposabljanjih svojih pripadnikov, v različnih »pooblastilih« oziroma znanjih, posveča največ pozornosti načinu odprave konfliktnih situacij z uporabo prisilnih sredstev, v smeri od najmilejšega k najhujšemu. V vojski pa zaradi same narave dela in drugačnega pristopa k reševanju konfliktnih situacij, ravno obratno.



Vojska - Close Combat Army Trening (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)



IBS – Close Combat Bodyguard Trening (Vir: IBS Varovanje d.o.o.)

## Načela!

Skozi stoletja in desetletja razvoja borilnih veščin so se izoblikovala načela, ki naj bi skrbela v fizičnem svetu za pravilno smer razvoja in razumevanja "poti", po kateri hodi posameznik, ki se ukvarja z borilnimi veščinami. Večina teh načel je univerzalnih, naštevamo jih nekaj:

- ✓ **popusti, da boš zmagal** - moč borilne veščine ni v fizični moči ampak v pametni uporabi njenih tehnik - ne surova sila ampak poskus, da se z čim manjšo vloženo silo izvleče maksimalni možni učinek; praktična uporabnost načela se kaže v tem, da se poskuša izkoristiti moč, silo in gibanje napadalca, ki jo z ustrezno tehniko izkoristimo za doseg cilja, to pa je obramba oziroma obvladovanje
- ✓ **nikoli ne prekorači nujne samoobrambe** - namen jujutsa je obramba, ne pa napad ali poškodovanje, uporabimo tehniko in znanje, zato da z najmanjšo potrebno silo preprečimo napad oziroma se ga obranimo - cilj in namen uporabe je ubraniti se, ne pa maščevanje in uporaba sile za prizadevanje poškodb
- ✓ **izogibaj se neposrednega spopada**, naredi vse, da do njega ne pride - uporaba tehnik samoobrambe je skrajna rešitev
- ✓ **uporabi tehniko, ki čim manj škoduje zdravju in življenju napadalca**, življenje in delovanje poznavalca samoobrambnih borilnih veščin mora biti v skladu z etičnimi načeli same veščine, prav tako pa tudi z družbo, ki ji posameznik pripada in v kateri živi in deluje

## Vir in literatura

Zapiski s predavanja v UVZ GPU na temo varovanje oseb,  
Zapiski s predavanj EULEX na temo varovanje oseb,  
Zapiski s predavanj OSCE na temo varovanje oseb,  
Zapiski s predavanj International Bodyguard Association na temo varovanje oseb,  
Zakon o zasebnem varovanju,  
Kazenski zakonik,  
Zapiski s predavanj JUJUTSA (Sakura-Ryu-AikiJutsu)  
Osnove JUDA (Jože škraba), itd

## Kontrolna vprašanja

1. Kaj je to kontakt?
2. Kako kontakt delimo glede na razdaljo?
3. Kaj je boljše za realno obrambo in zakaj borilni šport ali borilna veščina?
4. Naštej 3 najpomembnejše prioritete spopada?
5. Opiši stabilen borbeni položaj!
6. Zakaj morajo biti tehnike enostavne?
7. Zakaj je potrebno tehnike konstantno trenirati?
8. Kaj je adrenalin ter opiši njegov učinek na človeka ob nevarnih situacijah?
9. Zakaj je JUJUTSU dobra alternativa za boj na kratki razdalji?
10. Kako delimo tehnika in kdaj uporabiti katero izmed njih?
11. Kako delimo kontakt STOJE?
12. Opiši način stopnjevanja sile pri vojski in policiji, v čem je razlika?
13. Naštej osnovna načela JUJUTSA!