



Jožef Šimenko

## Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji

### Izvleček

**Borilne veščine in športi nas spremljajo že skozi naš celotni obstoj. So nepogrešljivo sredstvo telesne vadbe, samoozbrambe in različnih obrambnih sistemov, ki so se razvili. Namen članka je na kratko predstaviti zgodovino borilnih veščin in pojasniti razliko med pomenom besed borilni športi in borilne veščine. V nadaljevanju je predstavljen pregled in možnosti treniranja borilnih športov v Sloveniji ter pregled samih borilnih športov znotraj Olimpijskega komiteja Slovenije.**

**Ključne besede:** borilni športi, borilne veščine, trening, zgodovina, Slovenija.

### Combat sports and martial arts in Slovenia

#### Abstract

Martial Arts and Sports accompany us through our entire existence. They are an indispensable means of physical exercise, self-defense and various defense systems, which have evolved. The purpose of this article is to briefly present the history of martial arts and to explain the difference between the meaning of words martial arts and combat sports. In the following is an overview of the possibilities and training martial arts in Slovenia and overview of combat sports inside of the Slovenian Olympic Committee.

**Keywords:** combat sports, martial arts, training, history, Slovenia.

### Uvod

Borilne veščine in športi nas spremljajo že od samega začetka človeštva in tako tudi njihov izvor predstavlja pojav človeka. Nikakor ne v takšni obliki, kot jih poznamo danes, vendar pa to zgodovinsko obdobje predstavlja začetne kamenčke v velikem mozaiku borilnih veščin, njihovih stilov in modernih borilnih športov. Borba sama izvira iz časa pračloveka in iz njegovega boja za preživetje z naravnimi sovražniki (Logar, 2008). Prava borba se je pri pračloveku razvila, ko se je iz vseh štirih postavil na noge in prvič uporabil palico za doseg hrane na drevesih in ko je s to enako palico odgnal tiste, ki so mu hoteli odvzeti hrano (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014). Tukaj se skriva t. i. pravi izvor borilnih veščin in kasneje športov.

### Zgodovina borilnih veščin in športov

Nihče ne more povedati natančnega datuma, kdaj so nastale prve kombinacije gibov, ki bi se lahko smatrale kot sredstvo za premaganje nasprotnika, čeprav je veliko starodavnih kultur za seboj pustilo sledi v obliki slik, hieroglifov ter pergamentov s prizori bitk in boja. Najstarejše sledi, ki segajo nazaj 3400 let pred našim štejetjem, so slike iz Egiptovskih piramid, ki kažejo neko obliko boja. Tudi na mestu nekdanje Mezopotamije (Babilon) sledi boja segajo 3000 let pred našim štejetjem, kjer so našli različne zapise v obliki reliefov in pesmi, ki označujejo značilnosti borbe. V Vietnamu so izkopali risbe in skice iz leta 2879 pred našim štejetjem, te prikazujejo



Vir: www.colombia.com

jo določene načine bojevanja v kombinaciji uporabe meča, palice, loka in sulice (Piechocki in Zukow, 2011). V Egiptu so v grobnici Beni Hasi, ki bi naj nastala okrog 2000 let pred našim štejetjem, našli slike, ki prikazujejo različne rokoborske prijeme (*Martial arts timeline*, 2014).

Vzporedno so se prav tako na daljnem vzhodu, predvsem na področju Indije, Kitajske, Japonske in Koreje, razvijale različne borilne veščine. Nekateri imenujejo daljni vzhod tudi zibelko borilnih veščin. Kitajski viri, ki segajo 2600 let pred našim štejetjem, govorijo o menihih, ki želijo z vadbo ohraniti nesmrtnost določenih metod telesne vadbe, ki vključujejo tudi različne elemente samoobrambe.

be. Zapis govori tudi, da je okoli leta 2670 pred našim štetjem tedanji cesar Ju-Huang-Shang-Ti izumil borilni sistem, imenovan czio-ti. Ti borilni sistemi so bili predvsem osredotočeni na vojaški vidik. Želja vladarja je bila, da ima ustrezen usposobljeno vojsko, tako da so vse oblike boja predstavljale element celotnega sistema usposabljanja. Veliko zgodovinarjev, ki preučujejo različne borilne sisteme daljnega vzhoda, je mnenja, da izhajajo praforme borilnih sistemov iz področja Indije. Stari indijski plesi vsebujejo elemente t. i. form (japonsko *kata*), ki so v svojem unikatnem borilnem sistemu učili tudi različne metode dihanja in mentalne koncentracije za doseg psihološkega ravnovesja, te pa izhajajo iz joge (Piechocki in Zukow, 2011).

## ■ Borilna veščina ali šport

Sama aksiologija borilne veščine se razlikuje od borilnega športa. V športu sta glavna cilja rezultat in zmaga na tekmovanju. V borilnih veščinah pa so cilji praviloma veliko širši. Nagibajo se k izboljšanju celotne psihofizične osebnosti in v celoti izboljšajo človeka (Cynarski in Lee-Barron, 2014).

Avtor Haramboure (2012) je raziskal razliko na primeru karateja kot borilne veščine in karateja kot borilnega športa. Ko je obiskal tradicionalen *dojo* in sodoben športni klub, ni zaznal razlik glede oblačil vadečih, postopkov ocenjevanja, postopkov treninga ali uporabe japonske terminologije. Avtor navaja, da tudi ni pravih razlik v pripravljalnem procesu obeh zvrsti. Metodologije in njene aplikacije, ki jih najdemo v vsaki od zvrsti, lahko le doprinesejo ena drugi pri procesu vzgajanja bolj popolnega in vsestranskega karateista.

Obstaja veliko razlag, da je glavna razlika med borilnimi veščinami in športom v tem, da nas borilna veščina trenira za realno življenje, šport pa ne. Ampak že tukaj pridemo v nestrinjanje. Ohlenkamp (2014) trdi, da najdemo velikokrat zelo subjektivne in zavajajoče razlage, kaj dejansko je celosten trening telesa in duha. V samem treningu borilnih veščin, ki naj bi nas pripravljale za realno borbo na življenje in smrt, nikoli ne vidimo dejanskih udarcev v vitalne točke telesa, kot so vrat, grlo, oči, dimlje ... Zato marsikatera borilna veščina ne usposablja dovolj učinkovito za samoobrambo in realno borbo-boj, saj nas ne more usposobiti za borbo brez resnega tveganja za partnerja. Veliko borilnih veščin je zaradi tega sprejelo zelo stilizirane, obredne in včasih celo zelo disfunkcionalne metode usposabljanja. Sami sebe nikoli ne vidimo tako jasno, kot takrat, ko smo soočeni s svojo smrtjo, in na to naj bi nas pripravljale borilne veščine. Borbenost je mogoče razviti le z bojem, ironično, vendar tega dejanskega stanja borilne veščine ne morejo prakticirati.

In tukaj pride logična povezava s športom. Za šport je značilno, da ima pravila, sodnike, časovno in prostorsko omejitve itd. Šport ima veliko definicij, vendar ga zelo dobro opisuje Šugman idr. (2002) – kot vsako telesno dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnosti boja samega s seboj z drugimi ali prvinami narave. Športna borba lahko zagotovi nadzorovano okolje, v katerem lahko prikaže moč nad nasprotnikom brez tveganja za hujše poškodbe. Po tej teoriji lahko športe borbe zagotovijo boljše usposabljanje učinkovitih borbenih tehnik. Športna borba nikakor ni enaka realni borbi na življenje in smrt, ampak služi podobnemu namenu in je bližja oblika realni borbi kot katerakoli druga oblika treninga (Ohlenkamp, 2014).

Iz napisanega je razvidno, da borilne veščine že od nekdaj v svojih usposabljanjih uporabljajo tudi princip športne borbe, saj bi drugače doji ostali brez vadečih zaradi nenehnih in neizogibnih poškodb. Vendar ne smemo enačiti celotnega treninga športa in veščine. Princip športne borbe predstavlja le eno možno metodo treninga veščin. Glavno razliko predstavlja tudi to, da je za športno borbo značilno, da vemo, kdaj in kje jo bomo imeli, in se lahko pripravimo na njo, se pred samo borbo tudi ogrejemo in če poznamo nasprotnika tudi pripravimo strategijo in taktiko. Veščina pa nas tudi s pomočjo metode športne borbe pripravlja na nenadne in nepričakovane situacije, ko moramo hitro odreagirati, se nimamo časa ogreti ter smo napadeni iz vseh smeri z enim ali več napadalcev na neznanem kraju.

Z razvojem naše kulture se razvijajo tudi borilne veščine. Nekatere bolj, druge manj. Z razvojem in upoštevanjem modernih metod treninga in metodičnih principov so se iz nekaterih borilnih veščin razvili t. i. moderni borilni športi. S tem so postali bolj dostopni in zanimivi širšim množicam. Takšni primeri so npr. *judo*, *športni karate*, *taekwon-do*, *kickboxing*, *savate*, *brazilski jui-jitsu* ... Dejstvo je, da so bile nekoč metode treninga prilagojene takratni mentaliteti in pogojem, v katerih so živeli ljudje. Danes bi nekatere od teh metod lahko označili kot krute in nepedagoške. In tukaj se pojavi precep borilnih veščin. Časi so se spremenili in določene metode so postale nesprejemljive. Če se jih ne posodobi ali aplicira v sistem treninga novih metod t. i. športnega treniranja, so postavljene pred dejstvo, da jih morda ne bo hotel trenirati nihče več. Na moderne borilne športe lahko gledamo kot na logično evolucijo borilnih veščin v današnjem času. Drug drugega lahko le dopolnjujejo in ne izključujejo. Borilni športi ne morejo zanikati povezave z borilnimi veščinami, saj iz njih posredno ali neposredno izvira v celoti, ali pa so njihovi le določeni borbeni elementi. Prav tako borilne veščine ne morejo zanikati povezave z borilnimi športi, saj ti gojijo in razvijajo njihove stile, borbene elemente, mentaliteto, tradicijo in izročilo. Redko kateri mladostnik bi prenesel princip treninga izpred 200 let. Mogoče smo se res pomehkužili, vendar je to trenutno dejansko stanje družbe, ki se mu morajo prilagoditi borilne veščine v njihovem boju za obstanek. Na svetu poznamo veliko borilnih veščin, ki so zelo zanimive in koristne v primerih samoobrambe – škoda bi bilo, če bi se katera izmed njih zaradi strogih tradicionalnih prepričanj pahnila v pozabo in ne bi šla v korak z časom.

Današnji trendi borilnih veščin in športov so nagnjeni k prepletanju, združevanju in iskanju najučinkovitejšega sistema borbe. Zato smo priča nastanku različnih borilnih veščin, kot so *krav maga*, *kempo arnis*, *modern arnis*, *taekwon-do*, *jet kun do*, *MMA* itd. Pojavila se je tudi težnja, da se dokaže, kateri borilni šport ali veščina je najboljši in s tem so nastali različni stili tekmovanj, kot so *Vale tudo*, *UFC*, *K1* itd.

## ■ Zmeda v borilnih veščinah in športih

Po pregledu literature in področja borilnih veščin in športov lahko z gotovostjo trdimo, da obstaja že v samem poimenovanju in interpretaciji različnih veščin in stilov veliko nestrinjanje in poplava zavajajočih informacij. Že v sami Japonski najdemo veliko zmedo in nestrinjanje glede določenih izrazov, veščin itd. (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014).

Na začetku moramo kot osnovo pri imenih izpostaviti besedo *jutsu*, ki se pojavlja v veliko izpeljankah različnih borilnih veščin in športov. *Jutsu* pomeni v prevodu veščina in da je ta veščina namenjena obrambi in napadu. Velikokrat zasledimo različne zapise, kot so *ju jutsu*, *ju jitsu* in *jiu jitsu*. Originalna veščina je *JU JUTSU* in bi jo lahko prevedli kot mehka veščina. Pomembno je, kaj smo mislili s samo besedo in na kateri slog bojevanja smo se osredotočili. Če smo s izrazom opisovali originalno veščino, ki je *JU JUTSU*, izraz *jitsu* ni primeren in je napačen, pojavil pa se je zaradi neposrednega prevajanja (Harrison, 1982; Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014; Morning, 2009). Če pa opisujemo brazilsko različico borbe, ki se je razvila iz *ju jutsu*, pa je pravi izraz *JIU JITSU*. Sam izraz *JU JITSU* predstavlja športno borbo same veščine *JU JUTSU*, zato jo je napačno obravnavati kot veščino, ampak kot športno panogo, ki se je razvila iz nje. Podobno različico predstavlja tudi šport JUDO.

V imenih novejših borilnih "veščin" se pojavlja končnica *DO*, ki v prevodu pomeni pot in je mišljena bolj filozofska – nanaša se na "način" ali "pot", ki mu/ji sledimo kot načinu življenja. Avtor Refsnyder (2014) tolmači ustreznost uporabe izraza *jutsu* kot zelo kompleksno in zakoreninjeno vprašanje v dihotomiji tradicije in modernizma. Trdi, da bi morali uporabiti izraz "*jutsu*" v primeru, ko je neka veščina jasen potomec starih borilnih veščin in se še vedno poudarja bojno resničnost. Izraz *DO* pa za veščine, ki so potomci *jutsu* veščin ter se jih danes uporablja za šport in osebni razvoj. Tak primer predstavlja *kendo* proti *kenjutsu* ter *ju jutsu* in *aiki jutsu* proti *judu* in *aikidu*. Judo je neke vrste varnejša različica *ju jutsu*, ki se je razvila predvsem za potrebe športa in osebnostnega razvoja. Prav tako *aikido* predstavlja prijaznejšo, bolj humano različico *aiki jutsu* (Wilson, 2010). V veliki večini danes ni več pomemben "*jut-*

*su*" – boj z nasprotnikom na življenje in smrt. Pomembnejši je "*do*" – pot, način življenja, pri katerem gre za spopad s samim seboj, boj z lastnim egom, izpopolnjevanje veščine do popolnosti zaradi osebnega razvoja (Zgaga, 1995).

Zmedo povzročajo tudi različna poimenovanja in tolmačenja določenih veščin iz stilov, ki uporabljajo določena orožja, kot so noži, sulice, palice, meči ... Ali so samostojne veščine ali samo tehnike uporabe teh pripomočkov? Načeloma naj bi bile to samo tehnike, kajti orožje predstavlja podaljšano roko človeka. V osnovi se delijo na orožja bližnjega, srednjega in dolgega dometa, projektilne ter na eksplozivna in zažigalna sredstva (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014). Vendar točno določena pravila glede poimenovanja in klasificiranja niso določena in temeljijo na lastnem znanju in interpretacijah samih mojstrov borilnih veščin in športov.

## ■ Borilne veščine in športi v Sloveniji

Sama zgodovina borilnih športov in veščin je v slovenskem prostoru zelo pestra in sega daleč v prejšnje stoletje. Vendar se bomo v našem pregledu osredotočili na trenutno stanje in ponudbo borilnih veščin ter športov v Sloveniji. Po pregledu smo v Tabeli 1 predstavili borilne veščine in športe, ki jih lahko treniramo v Sloveniji. Iz tabele je razvidno, da lahko v različnih klubih in društvih treniramo kar 60 veščin in športov. Izmed teh športov in veščin imajo mnogi tudi različne tekmovalne discipline in vadbene stile, kar naredi izbiro še bolj pestro.

Vidimo lahko raznoliko izbiro, med katero najdemo tudi manj poznane veščine in športe. Zaradi različnih poimenovanj, zapisov

**Tabela 1:** Pregled borilnih športov in borilnih veščin v Sloveniji

| Borilni šport/veščina      | Št. klubov | Borilni šport/veščina | Št. klubov | Borilni šport/veščina                | Št. klubov |
|----------------------------|------------|-----------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| karate (vsi stili in šole) | 158        | kendo                 | 5          | jet kun do                           | 4          |
| judo                       | 80         | iaido                 | 5          | krav maga                            | 3          |
| kickboks                   | 32         | ninjutsu              | 4          | filipinske borilne veščine           | 3          |
| boks                       | 30         | bo jutsu              | 4          | wing chun kung fu                    | 3          |
| aikido (vsi stili)         | 25         | seishin teki kyoyo    | 4          | kobudo                               | 3          |
| taekwon-do                 | 24         | bo jutsu              | 4          | pa kwa chang                         | 2          |
| mma                        | 24         | so jutsu              | 4          | kempo arnis                          | 2          |
| ju-jitsu                   | 20         | kusari dogu           | 4          | pentjak silat                        | 2          |
| sabljanje                  | 11         | shuriken jutsu        | 4          | won hwa do                           | 1          |
| savate-francoski boks      | 9          | henso jutsu           | 4          | systema                              | 1          |
| tajski boks-muay thai      | 8          | kayaku jutsu          | 4          | kalaripayattu                        | 1          |
| tai ji quan (vsi stili)    | 8          | shinobi iri           | 4          | street surviving systems             | 1          |
| rokoborba(vsi slogi)       | 7          | ba jutsu              | 4          | panantukan                           | 1          |
| sambo                      | 7          | sui ren               | 4          | zgodovinske evropske borilne veščine | 1          |
| qigong                     | 7          | bo ryaku              | 4          | nanbudo                              | 1          |
| ken jutsu                  | 6          | cho ho                | 4          | kapap                                | 1          |
| naginata jutsu             | 6          | inton jutsu           | 4          | hambo jutsu                          | 1          |
| hapkido                    | 5          | ten mon               | 4          | tanto jutsu                          | 1          |
| capoeira                   | 5          | chi mon               | 4          | iai jutsu                            | 1          |
| kyudo                      | 5          | taijutsu              | 4          | modern arnis                         | 1          |

in tolmačenj obstaja možnost, da smo kakšen stil ali večino tudi izpustili, vendar to samo še doda k pestrosti izbire. Nekatere od športov in veščin bomo v nadaljevanju na kratko opisali in predstaviteli.

**Qigong** se je razvil iz daoističnih tehnik dihanja. Obstaja več različnih delitev *qigonga*. V osnovi se deli na na *qigong* za varovanje zdravja, terapevtski *qigong* in borilni *qigong*. Druga delitev je na trdi in mehki ali pa na statični, dinamični, trdi in oddajni. Lahko se ga deli tudi na daoistični, budistični ali konfucijanski (Besedilo o Qigongu, 2014).

**Hapkido** je dinamična korejska borilna veščina, ustanovitelj je bil mojster Choi Yong Soo leta 1951. Primarno je zamišljena kot oblika samoobrambe. Je kombinacije elementov japonske borilne veščine *daito ryu aiki ju jutsu*, juda in stare korejske borilne veščine *tae kyona*. Sestavljajo ga različni elementi, kot so: meti, prijemi, davljenje, spodnašanja in rušenja, blokade, udarci z rokami in nogami, pritiski na boleče točke, padce, tehnike s tradicionalnimi orožji, meditacija in dihanje (Ribić, 2008).

**Ninjutsu** vsebuje najvišji koncept samoobrambe, ne le fizičnega telesa, temveč tudi uma in duha. Točen izvor veščine je neznan. Korenine segajo preko Kitajske in jugovzhodne Azije, vse tja do Tibeta in Indije. Kot posledica tega je *ninjutsu* nastal kot mešanica raznih kultur in znanj ter se razvil v neodvisen sistem, ki pa je bil politično, religijsko, kulturno in vojaško nasproten običajnim pogledom tistega časa. Razvil se je kot visoko ilegalna anti-kultura vladajoči samuraiski kasti, ki pa je bila seveda grobo zatirana in preganjana. Trening *ninjutsu* združuje poučevanje in obvladanje 18 veščin, ki se imenujejo *shinobi no juhappan* in naj bi predstavljale najpopolnejši sistem, ki naj bi ga obvladal borec. Te veščine so *seishin teki kyoyo* – duhovno usposabljanje, *taijutsu* – goloroka borba, *bo jutsu* – borba s palicami, *ken jutsu* – mečevanje, *kusari dogu* – orožja z verigami, *shuriken jutsu* – veščina uporabe projektilov, *so jutsu* – veščina uporabe kopja, *naginata jutsu* – veščina uporaba helebarde in podobnih orožij, *kayaku jutsu* – uporaba eksplozivnih in zažigalnih naprav, *hensho jutsu* – veščina preoblačenja, maskiranja in upodabljanja, *shinobi iri* – tehnike neslišnega in tajnega premikanja ter prodiranja, *ba jutsu* – veščina uporabe konja, *sui ren* – vodni trening, *bo ryaku* – principi borbene strategije, *cho ho* – vohunjenje, *inton jutsu* – tehnike bežanja in skrivanja, *ten mon* – meteorologija, *chi mon* – geografija (Ninjutsu zgodovina, 2014; Borilne veščine, 2014; *BUJINKAN DOJO*, 2014).

**Iaido** je japonska borilna veščina mečevanja. Utemeljuje se s tekočim, hitrim in kontroliranim izvlekom meča iz *saye*, posekom nasprotnika, brisanjem krvi z rezila in vračanjem meča v *sayo*. Uči se hitra in precizna kontrola japonskega meča (*nihontō*), *katane*. Cilja sta mojstrsko obvladanje *katane* in umirjenost v sedanjem trenutku in zavedanje vsega, kar se dogaja v okolici, hkrati pa biti pripravljen nemudoma reagirati na nenaden napad nasprotnika (Iaido, 2014).

**Naginata jutsu** predstavlja japonsko borilno veščino obvladovanja *naginata*, ki bi naj nastala leta 1146. *Naginata* je neke vrste palica s skupno dolžino do 2,4 m, ki ima na koncu pritrjeno do 60 cm dolgo rezilo. Na Japonskem se *naginatajutsu* smatra kot ženska borilna veščina (Naginata, 2014).

**Krav maga** je izraelski borilni sistem ter v prevodu pomeni »kontaktna borba«. Uči, kako v najkrajšem možnem času onesposobiti nasprotnika. Imi Lichtenfeld (1910–1998), znan tudi kot Imi Sde-Or,

je prvi pričel s poučevanjem *krav maga* v Bratislavi z namenom, da bi pripadnikom židovske skupnosti pomagal pri obrambi pred nacistično vojsko. V začetku so ga uporabljali izključno vojska, specialne enote in tajne službe, kot so Mossad, Shabak, Aman, Yamas, CIA, a se je sčasoma prilagodil tudi civilistom in se danes poučuje v *krav maga* šolah po vsem svetu. Je edinstvena borilna veščina, izjemno uporabna v vojnih pogojih, borbah za življenje in smrt ter tudi kot samoobramba na ulicah. Načelni principi *krav maga* so: izogniti se poškodbam, hitra nevtralizacija napadalca, hiter prehod iz obrambnih v napadalne tehnike, izraba naravnih telesnih refleksov, izrabiti vse kritične točke telesa in uporabiti vse možne pripomočke (*Kaj je Krav Maga*, 2014).

**Kempo arnis** sloni na temeljih borilnih veščin *ryukyu kempo* in *modern arnis*, hkrati pa vsebuje tudi vezne elemente, ki obe veščini povežejo skupaj v enovito celoto. *Kempo arnis* ni namenjen športni borbi in tekmovanju, ampak realni samoobrambi v vsaki situaciji, na vsakem mestu proti enemu ali več nasprotnikom. Je živa veščina, ki se spreminja in nadgrajuje času ter prostoru primerno. Veščina sledi raziskovanju in iskanju najbolj učinkovitih metod samoobrambe, zato se ukvarja s študijem številnih borilnih veščin, kot so *ryukyu kempo*, *modern arnis*, *small circle ju jitsu*, *kapap*, *jeet kue do* in njihove najučinkovitejše elemente integrira v svoj sistem vadbe. Poudarek je na samoobrambi glede na številne vedenjske scenarije fizičnih napadov, ki se zgodijo na ulici, kot so davljenje, prijem v giljotino, udarci, rušenje na tla, razni prijemi za roke, okoli telesa ... Goloroke tehnike izhajajo iz *tigwe* ter *panantukana* in predstavljajo boksarsko tehniko rok ter nizke nožne udarce (*Kempo Arnis*, 2014).

**Pa kwa chang** je ena izmed treh značilnih kitajskih borilnih veščin. Ustanovljena je bila proti koncu 18. stoletja in temelji na 800 let staremu tekstu *I ching* (*Knjiga sprememb*). Gibi *pa kwa changa* so osredotočeni na krog in nasprotja *yina* in *yang*. Mnogo napadalnih tehnik je »nežnih« in nedirektnih, vendar so pri samoobrambi zelo učinkovite. Glavni principi pri izvajanju veščine *pa kwa chang* so: ustvarjanje in ohranjanje močnega središča (*tan tien*), harmonično prenašanje sil skozi dlani, stopala, glavo in trup v središče in iz njega ponovno navzven. *pa kwa chang* spada med ene od najzahtevnejših psihofizičnih veščin. Kljub temu da so roke, noge, glava in trup povezani s središčem, so neodvisni drug od drugega. To pomeni, da vsak del soustvarja svojo zgodbo krožnih in spiralnih sil (*Borilni športi*, 2014; *Pa Kwa Chang*, 2014).

**Nanbudo** naj bi bila najcelovitejša japonska borilna veščina, ki je nastala leta 1976 pod mojstrom Yoshinao Nanbujem. V *nanbudo* se prepletajo številne samoobrambne oz. borilne tehnike, podobne tehnikam *juda*, *karateja*, *aikida*, *ju jutsu*, *kobuda*, *kenda* itd., sprostitvene in energijsko stimulativne *KI* vaje za zdravje in počutje ter starodavno znanje o energiji, energijskih točkah, meridianih, meditaciji ter vzajemni odvisnosti delovanja zdravega telesa, uma in duha (*Celovita veščina Nanbudo*, 2014).

**Kalaripayatu** je starodavna indijska borilna veščina. Velja pravzaprav za t. i. izvor vseh starodavnih borilnih veščin in je stara že več tisoč let. Vsebuje udarce z rokami in nogami, rokoborbo, borbo z orožjem in metode zdravljenja. Zato ni posebej težko najti podobnosti med *kalarijem* in nekaterimi ostalimi starodavnimi veščinami, kot so *silat* in *chuan fa*. *Kalari* se je iz Indije razširil v Indonezijo, Malezijo in južno Kitajsko. Tradicionalno oblačilo *kalarija* se imenuje *kachha*. Obstajata dva sistema vadbe: severni in južni. Južni sistem temelji na dotikanju in fokusiranju na energetske toč-

ke, imenovane *marma*, ter vsebuje 18 oblik vadbe. Oba sistema, južni in severni, pa uporabljata značilne položaje živali in posne-manje njihovega obnašanja: kače, divjega prašiča, petelina, slona idr. Obramba v *kalaripayattu* se imenuje *verum kai prayogam* in vsebuje več različnih načinov prijemov, blokad in odbojev, ki se jih kombinira med seboj na ta način, da se z njimi osredotoča na dotikanje *marm* ali vitalnih mest nasprotnika. Obstaja približno 300 različnih načinov blokad in zapiranj in hkrati tudi toliko načinov, da se jim izmaknemo (*Kalaripayattu*, 2014).

**Systema** predstavlja rusko borilno veščino, ki primarno izhaja iz ruskih oboroženih sil. Njeni začetki segajo v 10. stoletje, ko je bilo območje sedanje Rusije pod nenehnimi invazijami različnih napadalcev, od katerih so domačini pobrali različne stile bojevanja in oborožitve, ki so jih izoblikovali in izpopolnjevali skozi stoletja v poseben ruski slog bojevanja. V obliko, kot jo poznamo, jo je izoblikoval Mikhail Ryabko (Young, 2013). Glavna značilnost *systeme* je, da je posebej zasnovana za hitro učenje. Popolnoma nasprotno od številnih azijskih stilov ne uči striktnih borbenih stavov, ampak, kako se boriti iz vseh položajev. Poudarja sprostitvev in upočasnitev gibanja v boju, namesto da bi ga pospešili. Ne osredotoča se na ustvarjanje največje moči in hitrosti giba. Upočasnjena borba pa prinaša svoje prednosti, ker omogoča udarce in kombinacije iz zelo nenavadnih kotov. Nima točno določenih in predpisanih form treninga in gibov. Treningi bazirajo na realnosti in nepredvidljivosti same borbe v različnih situacijah. Uči tudi tehnike meditacije (Secours, 2008).

## ■ Borilni športi znotraj Olimpijskega komiteja Slovenije

V okviru Olimpijskega komiteja Slovenije je včlanjenih 12 športnih zvez, ki spadajo v borilne športe. Iz Tabele 2 lahko vidimo pregled borilnih športov, s katerimi lahko dosežemo kategorizacijo. Izmed navedenih športov so *boks*, *judo*, *rokoborba*, *sabljanje* in *taekwondo-wtf* tudi olimpijski športi. Borilni šport z največ kategoriziranimi športniki je *judo*. Prednjači s kar 154 športniki in je edini iz druž-

ne slovenskih olimpijskih borilnih športov, ki je osvojil olimpijsko medaljo. Po številu kategoriziranih športnikov mu sledijo *karate*, *kickboks*, *ju-jitsu*, *taekwondo-itf*...

Iz Tabele 2 lahko tudi vidimo, da vsi borilni športi skupaj predstavljajo 540 kategoriziranih športnikov od 5535 (Pregled kategoriziranih športnikov, 2014) vseh kategoriziranih športnikov OKS-a, kar znaša 9,76 % vseh kategoriziranih športnikov v Sloveniji.

## ■ Sklep

Borilni športi in veščine nas spremljajo že od začetka našega obstoja. Skozi čas so se razvijali in dopolnjevali v oblike, kot jih poznamo danes. Predstavljajo kompleten program telesne vadbe in so primerni za vse generacije. Na svetu in v Sloveniji lahko najdemo veliko različnih borilnih športov in veščin. V jedru so si vse enake, saj strmijo k najučinkovitejšemu sistemu samoobrambe. Iz tega razloga še danes nastajajo nove borilne veščine, športi in obrambni sistemi, ki združujejo različne veščine in stile borbe v težnji perfekcije. Načeloma vse novejšje t. i. mešane borilne veščine slonijo na obvladovanju borbe v petih distancah, ki predstavljajo brce, udarci, princip lepljivih rok, klinč borbe in borbe na tleh (Osebna komunikacija, B. Kincl, april 2014). Na žalost se borilnih veščin in športov še vedno drži paradigma, da se borilne veščine in športe učijo t. i. "pretepači in nasilneži", vendar to še zdaleč ne drži. Oseba, ki se je popolnoma posvetila določeni borilni veščini, ne bo nikoli napadla prva. Konfliktno situacijo bo poskušala rešiti na miren način in zadnja izbira je uporaba sile. Kljub majhnosti Slovenije lahko rečemo, da smo Slovenci močan predstavnik v sferi borilnih športov in veščin. V Sloveniji imamo veliko mednarodno priznanih mojstrov in veliko športnikov, ki dosegajo vrhunske rezultate. Med športniki lahko omenimo dve olimpijski medalji *judoistke* Urške Žolnir in bronasto olimpijsko odličje Lucije Polavder, našega edinega in najuspešnejšega profesionalnega *boksarja* Dejana Zavca – bivšega svetovnega prvaka v velterski kategoriji po združenju IBF. V *ju-jitsu* imamo našega najboljšega borca Benjamina Laha, bivšega evropskega prvaka in tretjega z Iger borilnih veščin. V ta-

**Tabela 2:** Pregled borilnih športov po seznamu kategoriziranih športnikov Olimpijskega komiteja Slovenije (Pregled kategoriziranih športnikov, 2014)

| ŠPORT/KATEGORIZACIJA | MLR        | DR         | PR        | MR        | SR        | Št. Kat. Šp. | % od vseh kat. Šp. |
|----------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------------|
| BOKS                 | 0          | 3          | 0         | 0         | 0         | 3            | 0,05               |
| JU-JITSU             | 29         | 14         | 8         | 2         | 0         | 53           | 0,96               |
| JUDO                 | 78         | 34         | 23        | 11        | 8         | 154          | 2,78               |
| KARATE               | 58         | 20         | 9         | 1         |           | 88           | 1,59               |
| KICKBOKS-WAKO        | 10         | 35         | 13        | 14        | 6         | 78           | 1,41               |
| ROKOBORBA            | 0          | 3          | 0         | 0         | 0         | 3            | 0,05               |
| SABLJANJE            | 11         | 18         | 0         | 0         | 0         | 29           | 0,52               |
| SAMBO                | 4          | 14         | 1         | 0         | 0         | 19           | 0,34               |
| SAVATE               | 1          | 24         | 1         | 8         |           | 34           | 0,61               |
| TAEKWAN-DO-ITF       | 8          | 9          | 14        | 9         | 3         | 43           | 0,78               |
| TAEKWAN-DO-WTF       | 9          | 4          | 4         | 3         | 2         | 22           | 0,40               |
| TAJSKI BOKS          | 0          | 14         | 0         | 0         | 0         | 14           | 0,25               |
| <b>SKUPAJ</b>        | <b>208</b> | <b>192</b> | <b>73</b> | <b>48</b> | <b>19</b> | <b>540</b>   | <b>9,76</b>        |

Legenda: MLR – mladiski razred, DR – državni razred, PR – perspektivni razred, MR-mednarodni razred, SR-svetovni razred, Št. Kat. Šp.-število kategoriziranih športnikov, % od vseh kat. šp. – odstotek od vseh kategoriziranih športnikov po seznamu OKS-a št. 72.

ekwondoju imamo sedaj že športno upokojenega Tomaža Barado, ki je trikrat osvojil naslov svetovnega prvaka po verziji ITF. Barada se je pomeril tudi v *kickboks*u in v svoji profesionalni karieri osvojil kar 5 naslovov svetovnega prvaka po združenju WAKO, v katerem še vedno drži rekord s kar 84 zmagami brez poraza. Ti borci pa predstavljajo le majhno peščico vrhunskih slovenskih borcev in športnikov na našem področju. Na področju borilnih veščin v Sloveniji je ali pa še vedno deluje veliko mednarodno priznanih mojstrov, ki jih obča in strokovna javnost sploh ne pozna, saj tega ne delajo zaradi prepoznavnosti, ampak zaradi sebe in predanosti določenemu borilnemu slogu ali filozofiji. Borilne veščine se skozi stoletja razvijajo, dopolnjujejo in rastejo. V današnjem duhu modernizacije in kapitalizma so nekatere morda izgubile svoj prvotni pomen, vendar glavni esencialni pomen ostaja. Ta pa predstavlja razvijanje veščine ali športa, osebnostno rast, psiho-fizično stabilnost in ravnovesje, borbo s samim sabo in strmenje k perfekciji.

## Literatura

1. *Besedilo o Qigong-u*. (11. 4. 2014). Slovensko združenje Taichiquan hram CSN. Pridobljeno iz <http://www.chen-sn.si/dokumenti/Opis%20o%20qigongu%20za%20predstavitve.pdf>
2. *Borilne veščine*. (10. 4. 2014). Društvo za Karate Celje. Pridobljeno iz <http://www.karateklub-celje.si/borilne.htm#taichi>
3. *BUJINKAN DOJO*. (11. 4. 2014). Bujinkan Nipo Dojo Slovenija. Pridobljeno iz <http://www.bujinkan.si/slo/bujinkan.asp>
4. *Celovita veščina Nanbudo*. (6. 4. 2014). Nanbudo center Ljubljana. Pridobljeno iz <http://nanbudo.biz/rekreacija-borilna-vescina/yoshinao-nanbu>
5. Cynarski, W. J., in Lee-Barron, J. (2014). Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. / Filozofie sztuki walki i ich konsekwencje pedagogiczne. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(1), 11–19.
6. Haramboure R.G. (2012), Karatedo as Budo or Sport: Same Essence and Process. *Imas Quarterly*, 1(4), 29–35. Pridobljeno iz <http://www.instituteformartialartsandsciences.com/wp-content/uploads/2012/10/IMAS-Journal-Volume-001-Issue-004-Autumn-2012.pdf>
7. Harrison, E. J. (1982). *The fighting spirit of Japan*. Overlook Press
8. *Iaido*. (3. 4. 2014). Klub japonskega mečevanja Maribor. Pridobljeno iz <http://www.kjm.si/sl/iaido>
9. *Kaj je Krav Maga*. (12. 4. 2014). Krav Maga Academy Slovenia. Pridobljeno iz <http://www.kravmaga-slovenia.com/o-klubu/>
10. *Kalaripayattu*. (7. 4. 2014). Durga Yoga Center. Pridobljeno iz <http://www.durgayoga.si/page/kalaripayattu>
11. *Kempo Arnis*. (3. 4. 2014). Kempo Arnis Federation Pridobljeno iz <http://www.kempoarnis.com/default.cfm?jezik=Sl>
12. Logar, G. (12. 10. 2008). *Zgodovina borilnih veščin*. Cenim.se. Pridobljeno iz <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vescin/>
13. *Martial arts timeline*. (9. 4. 2014). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Martial\\_arts\\_timeline](http://en.wikipedia.org/wiki/Martial_arts_timeline)
14. Morning, M. (11. 2. 2009). *JUTSU VS JITSU*. Pridobljeno iz <http://www.michaelmorning.com/2009/11/jutsu-vs-jitsu/>
15. *Naginata*. (7. 4. 2014). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Naginata>
16. *Ninjutsu zgodovina*. (10. 4. 2014). Bujinkan.si Pridobljeno iz <http://www.bujinkan.si/slo/ninjutsu.asp>
17. Ohlenkamp, N. (8. 4. 2014). *Martial Art vs Sport*. Judoinfo. Pridobljeno iz <http://judoinfo.com/sport.htm>
18. Pa Kwa Chang. (9. 4. 2014). Artes Spiritus Institut. Pridobljeno iz [http://www.artes-spiritus.si/vadba\\_pa\\_kwa\\_chang.php](http://www.artes-spiritus.si/vadba_pa_kwa_chang.php)
19. Piechocki, A. in Zukow, W. (2011). Strength training and supplementation in the martial sport training. V I. Czerwinska in. P. W. Zukow (ur.), *Humanities dimension of physiotherapy, rehabilitation, nursing and public health* (str. 20-30). Radom: University of Radom.
20. *Pregled kategoriziranih športnikov*. (18. 4. 2014). Olimpijski komite Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.olympic.si/sportna-kariera/registracija-in-kategorizacija/aktualni-seznam/stevilo-sportnikov-po-panogah/>
21. Reafsnnyder, L. (18. 4. 2014). Jutsu or Dō? Some Thoughts. Pridobljeno iz <http://www.ittendojo.org/articles/phil-6.htm>
22. Ribič, M. (2008). HAPKIDO - 16 CONTINUOUS TECHNIQUES FOR OVERPOWERING THE OPPONENT. / HAPKIDO - 16 KONTINUIRANIH TEHNIKA ZA SAVLADAVANJE PROTIVNIKA. *Sport Science*, 1(2), 87–94.
23. Secours, K. R. (2008). TAKEDOWN DEFENSES OF RUSSIAN SYSTEMA. *Journal of Asian Martial Arts*, 17(4), 30–41.
24. Šugman, R., Bednarik, J., Kolarič, B., Doupona, T. M., Rauter, M. in Tušak, M. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. Zgaga, B. (avgust, 1995). *Intervju Ken Nakamtsu*. Pridobljeno iz <http://www.uechi-ryu.si/nakamatsu.html>
26. Young, R. W. (2013). *systema. Black Belt*, 51(5), 40–47.
27. Wilson, W.E. (2010). Do vs. Jutsu. Pridobljeno iz <http://www.minrec.org/wilson/pdfs/Concepts--Do%20vs.%20Jutsu.pdf>

Strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

Mladi raziskovalec,

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Celovška 25, 1000 Ljubljana

E-mail: jozefsimenko@gmail.com

