

ZAVOD ZA FIZIČKI ODGOJ
ZAGREB

xe5-7

HRVANJE

po češkom od

A. OČENAŠEKA

priređio

DRAGUTIN ŠULCE,

vodja „Saveza hrv. sokolskih društava“.



U ZAGREBU

Tisak dioničke tiskare.

1907.

Naklada kajlara
A. OČENAŠEKA

ZAVOD ZA FIZIČKI ODGOJ
ZAGREB
Xe5-7

$\frac{2217}{1954} / \frac{II}{-}$

Predgovor.

Bivši prije tri godine u Zlatnom Pragu, nastojao sam, da svoj boravak u matici češkog Sokolstva čim više i svestranije izrabim na korist hrvatske sokolske tjelovježbe.

Kako sam još prije ovog svog boravka u Pragu dobio dozvolu prijevoda knjižice: »Hrvanje« od autora br. A. Očenaška, to sam ga i ovaj puta posjetio i izvjestio o gotovom jur i priredjenom izdanju »Hrvanja« za tisak u hrvatskom jeziku. Kojeg li iznenadjenja po me, kada mi reče autor, da je svoje »Hrvanje« preudesio i hvatove porazvrstao sasama drugim načinom.

Na to mi je brat Očenašek uručio novi svoj originalni rukopis, te me uputio u raspored hvatova i priposlao mi klišeje, na čemu iskrena mu hvala.

I tako će izaći naše »Hrvanje« udešeno po budućem drugom češkom izdanju.

Ma da sam ovu knjižicu dva puta preveo i makar su mi kod čitanja korektura a mjestimice i kod nazivlja pomogla dva profesora, i to br. dr. F. Bučar i Vjek. Novotny, to je ipak potrebno, da ovo djelce bude čim savršenije još mnogo promišljanja i — vremena, koje niti je meni a niti ostaloj braći suradnicima žalibože za sada dostajalo u onoj mjeri, e bi se čim više udovoljilo i kritici općoj i pojedinaca, te svrsi knjižice, kako bi se ista mogla u što izdašnjoj mjeri praktično i razumljivo upotrebiti.

S toga molim naše strukovnjake na polju tjelovježbe, da mi u tome pomognu, naročito u nazivoslovju, koje se nekima od braće pričinja kovanim proti duhu hrvatskog jezika, a ja ću, hvaleći im unaprijed istaknuti njihovo nastojanje u našem časopisu »Sokolu« ili u II. izdanju »Hrvanja«, te upozoriti na sve umjesne primjetbe i promjene, dakako u sporazumu sa prednjačkim zborom »Saveza hrv. sokol. društava«.

Glavna mi je za sada bila svrha, da podam i opet nešto gradje našim društvima, a presretan ću biti, preteče li me koji od braće Sokolova, te iznenadi naše Sokolstvo i opet čim novim, a dao Bog i — boljim.

Pohrvaćenim ovim djelcem i usvojenim, t. j. učinjenim »našim«, neka se hrvatsko Sokolstvo čim više okoristi, ili bar istim onim marom i sklonošću, kao što je ova grana tjelovježbe uvedena u Češkoj, po kojoj smo mi — hrvatski Sokolovi, a uz Čehe i po ostalim Slavenima — učili i učiti ćemo, »priredjivali« spise i »priredjivati« ćemo još dugo, ali vazda ćemo i istaknuti, da smo to »priredili« po bratskom narodu českom ili ovom ili onom, a to svakako nije tako nedostojno ili možda čak i štetno po narodnu i sokolsku našu osebnost, kao što je to nedostojno onda, kada netko na »svom« djelu napiše samo »priredio« (možda baš po njemačkom) bez ikakvog daljnjeg označenja. Toliko onima, koji vele, da se mi povadjamo samo za Česima.

A tomu nije baš sasvim tako. Dokaz tome je upravo ova knjižica, kojom se želi što većma tek usavršiti hrvanje, jer se ova grana tjelovježbe smatra već cdavna baš osebnom u našem narodu, slično kao i bacanje kamena i Sinjska alka, prvo (bacanje kamena) — naročito u Lici i Dalmaciji, premda se i po ostalim krajevima takodjer više ili manje goji. Hrvanje je dakle i kod nas već poznato, a ne će se tek ovom knjižicom uvesti, nego usavršivati slično, kao što i Česi i ostali narodi usavršuju razne tjelovježbe po inim narodima bez ikakove štete po narodnu osebnost. U ostalom načini i putevi, koji nas vode k cilju mogu biti razni, tek glavno je, da su korisni i smjerajući k napretku naroda i Slavenstva.

Ako je dozvoljeno u umjetnosti ili bilo u kojoj znanosti, struci ili književnosti povadjati se za stranim uzorima, za što ne bi to isto bilo dozvoljeno u Sokolstvu, to više, gdje se mi Hrvati, Sokolovi — povadjamo baš najviše za Slavenima, jer su nam ovi najbliži, najrazumljiviji i jer su »naši«, kao što smo i mi »njihovi«, buduć smo svi velika i jedina sokolska i slavenska rodbina. Dapače mi Sokolovi moramo jedni od drugih čim više da učimo i čim smo nešto naučili, svojina je to naša, kao i onih, od kojih se čemu naučismo. Time ćemo upravo napredovati i rasti u otpornoj fizičnoj i moralnoj snazi, a ne težnjom za isticanjem osebnosti pojedinog naroda, što se dapače protivi sokolskim principima.

Zdravo!

D. Š.

Opći dio.

U češki sustav tjelovježbe, koji smo poprimili i mi Hrvati, uvrstio je njegov osnivatelj dr. Miroslav Tyrš medju inim granama tjelovježbe i razne borilačke vježbe, u kojima kao izvrsna predvježba prvo i uvodno mjesto zauzimalje hrvanje.

Kod hrvanja biti će nam zadaćom, da svog protivnika prevalimo na zemlju tako, da bude svaki njegov daljnji odpor nemoguć.

Kretnja, kojom protivnika nadvladamo i položimo na tlo, zove se *hvat*. Ona pako kretnja, kojom se naš protivnik izmakne padu, zove se *obrana*.

Zadaća škole hrvanja biti će, kako se imadu hvatovi izvadjati i kako nam se je proti njima braniti.

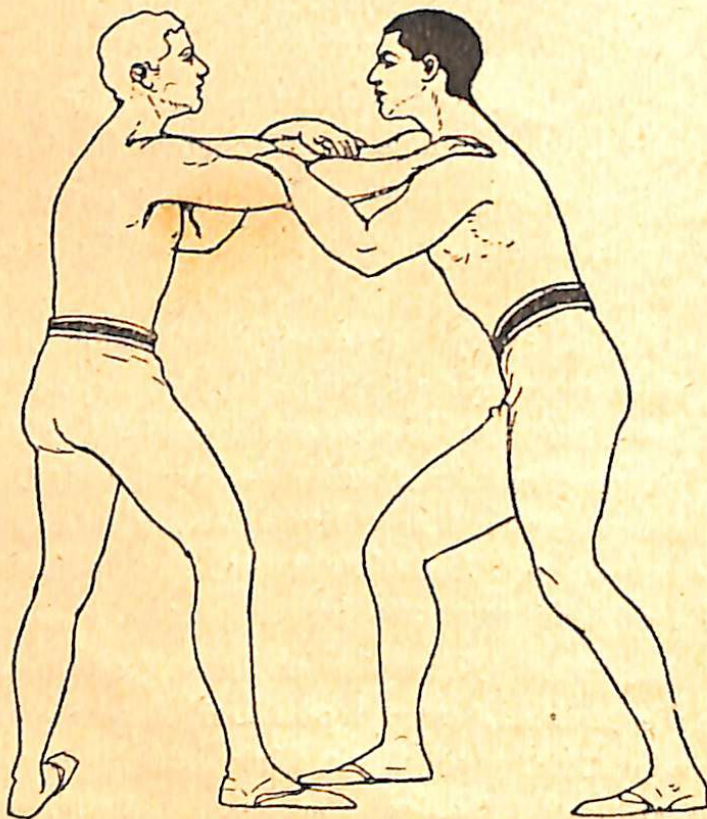
U svakom hvatu valja nam razlikovati tri značajne dobe ili momenta. Prvi: protivnik je uhvaćen — *prihvata*. Drugi: protivnik je iz svog stava uklonjen i nekakim načinom bačen — *pada*. Treći: protivnik je zauzeo položaj (dotaknuo se trupom, lopaticama ili goljenom zemlje), koji se smatra za — *poraz*.

Prihvata izvadja se raznim načinima, a ubrajamo k njemu ne samo kretnje rukama, nego i potrebni stav nogama, koje ove kretnje sprovadjaju. Protivnika uhvatimo bud obim rukama na istom mjestu (ispod koljena, u križima, za ruke, ramena, oko vrata), pri čem imadu obje ruke obično istu zadaću tako, da djeluju trgnućem ili tlakom, ili ga još hvatamo i tako, da položimo ruke na različna mjesta, jednu ispod koljena, a drugu na trup, kod česa odlučuje obratni smjer, pošto jedna ruka trgne, a druga tlači, i tako se djelatnost obih sila kombinira i nadjačuje. Kretnje nogama, kojima pratimo kretnje rukama, jesu: približenje k protivniku ispadom, skokom, okretom ili korakom k njemu sprijeda, sa strane ili straga.

Ispad vanjski jest, kada se približimo k vanjskoj strani protivnikovog stegna, unutarnji pako, kada su po ispadu unutarnje strane okrenute k sebi.

Pad se izvadja:

1. Tlakom ili navalom natrag.
2. Trgnućem naprijed.
3. Pregibom strance preko nastavljene noge.
4. Udarcem o upiruću se nogu.
5. Trgnućem upiruće se noge.
6. Dignućem protivnika u visinu, odkuda dalje:
 - a) tlačenjem k zemlji,
 - b) naglim prebačenjem,
 - c) premetom.
7. Okrenućem strance i premetima kod hvatova u klečećem podporu i ležanju.



Sl. 1.

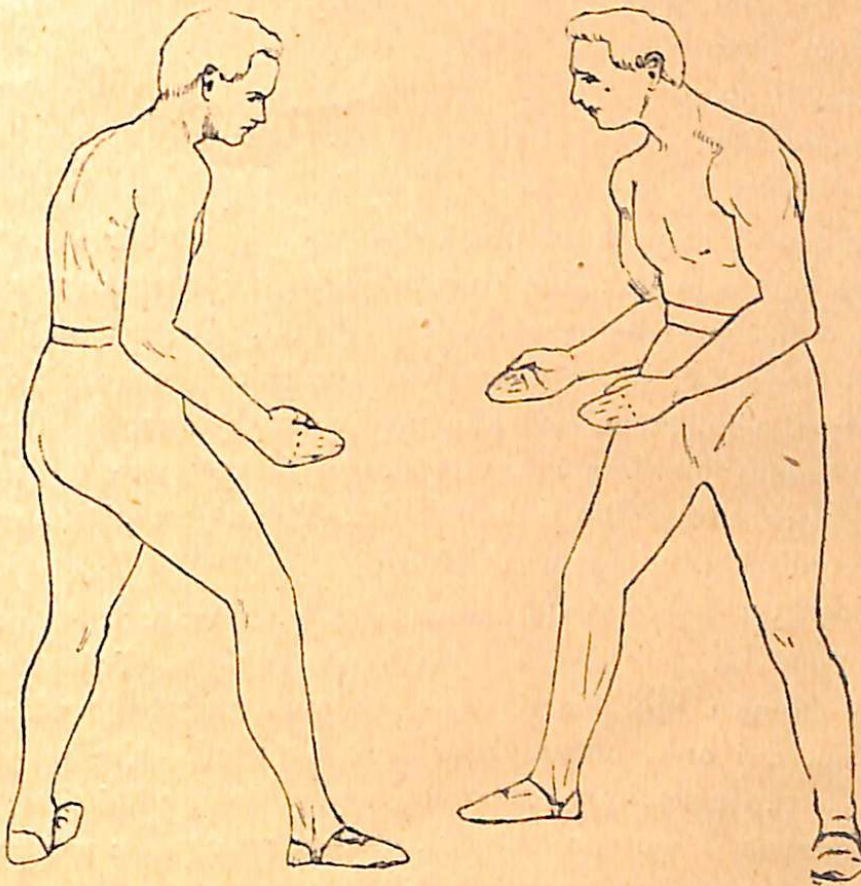
Hvatove nazivljemo prema česti tijela, za koju protivnika uhvatimo: vratni, križni, i t. d., dakle po prijehu. Gdje pako možemo protivnika jednim prijehom, nu na više načina prevaliti, dodajemo jošte način pada. Na pr.: хват u zapješću premetom, vratnim pregibom i t. d.

Svrha hvatu jest nadvladati, a nadvladanje biti će tek onda pravilno, kada će se protivnik proglasiti za pobjedjenog ili kada će biti riješen svakog odpora i kretnje. Ali to bi iziskivalo mnogo

vremena, dok bi sva njegova sila bila slomljena, s toga se ustanovljuju uvjeti, koji se laglje polučuju. Dostatno je n. pr. za nadvladati, da se protivnik takne samo trupom zemlje ili se mora taknuti obim lopaticama ili konačno mora biti dulje vremena pridržan na lopaticama.

U sokolskom hrvanju smatra se pobijedjenim onaj, koj se »kojomgod česti trupa takne zemlje«.

Nalazi li se hrvač u takovom položaju, koji mu daje najviše prilike uložiti najveći odpor proti navali protivnika, velimo, da je dobro zaštićen. U protivnom slučaju, naime, kad će ga protivnik lasno uhvatiti, bio je nezaštićen.



Sl. 2.

Nezaštićeni smo na pr. proti prihvatu, kada suviše udaljimo ruke od tijela, čime ih je lako uhvatiti i tako je hrvač u velike riješen odpora, a ujedno su mu time nezaštićeni bokovi i tako pružamo prilike križnomu hvatu; dalje je pogrešno preveliko sagibanje nogu i pomicanje njima napred, što daje zgodu hvatovima ispod koljena; konačno nezaštićena je glava, kad je previše uzdignuta, pak ju valja više prsima nakloniti.

Proti padu nezaštićeni smo najviše zlo zauzetim stavom, t. j. kad se noge i trup ne nalaze u propisanom položaju. Protivnik ili se previše nagne naprijed, natrag ili strance te stoji previše čelom ili bokom k protivniku ili mu je jednoć preblizu, drugda predaleko, a osim toga previše je možda uspravljen ili sagnut; konačno još ne stoji kojom nogom dosta čvrsto i t. d.

Hrvalački stav. Želimo li se hrvati, zauzeti nam je tijekom takav položaj, koji će nam ujedno služiti za obranu, te koji nam ujedno osim toga, što smo u njemu zaštićeni, daje i najviše prilike, da navalimo: takav se stav zove hrvalački stav.

Hrvalačke stavove razlikujemo:

1. stav uz doticaj ;
2. stav bez doticaja ;
3. klečeći stav i
4. mješoviti stav.

U sokolskim se društvima najviše služimo 1. stavom, t. j. stavom uz doticaj stojeći.

Udaljenost nogu je od prilike 50 cm., desna noga je sprijeda i malo prama unutra pomaknuta, koljena mirno sagnuta, skoro uspravna, trup ravan i niti previše uspravan niti sagnut, glava donekle k prsima naklonjena, oči uprte u protivnikove ruke i noge. Ruke napnemo naprijed i položimo na ruke protivnikove tako, da desna ruka počiva na nutarnjoj strani protivnikove lijeve ruke, a lijeva na vanjskoj strani protivnikove desne ruke. Tijelo jest cijelom širinom trupa okrenuto k protivniku.

Hrvalački stav bez dotika nastaje, ne uhvate li se protivnici rukama. Cijeli stav jest donekle malo promijenjen. Težina tijela neznatno se prenese više na desnu (prednju) nogu, trup uspravan (niti izbočen, niti uvit) mirno se nakloni naprijed, ruke se pako zalakticama mirno primaknu bokovima, a obje se predlaktice sa otvorenim dlanovima i napram gore okrenutim palcima, pripravne k prihvatu, napnu vodoravno naprijed. (Sl. 2.)

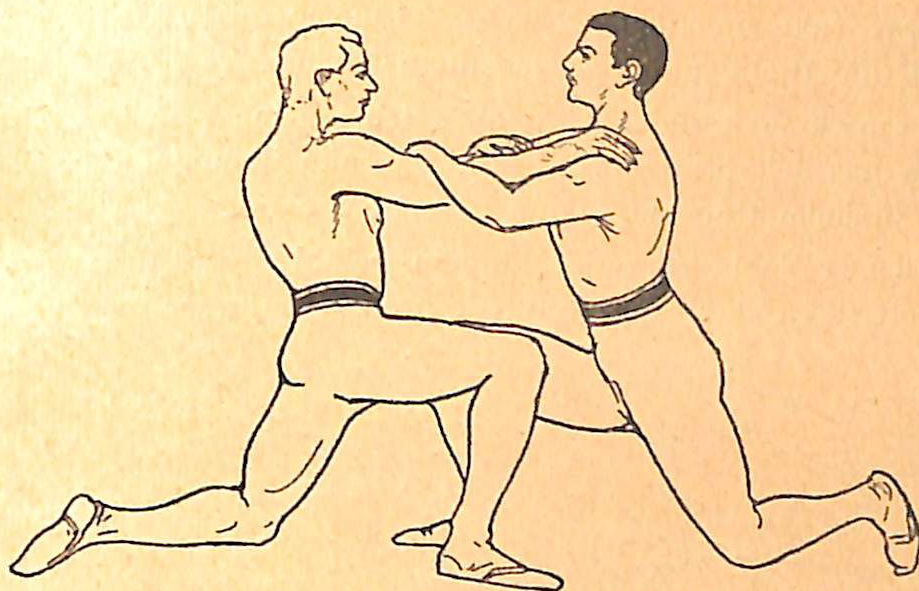
Udaljenost između hrvača ovdje je veća nego kod stava s dotikom, nu ipak ne više od dva koraka.

Ovaj se stav preporuča za slobodno hrvanje.

Stav klečeći. (Sl. 3.). U ovaj stav prijedjemo tako, da se iz stava stojećeg s dotikom spustimo lijevim koljenom u klečanje.

Mješoviti stav je onaj, kada se jedan protivnik nalazi u stavu stojećem, a drugi u klečanju.

Ova dva posljednja stava od manje su važnosti, a dolazimo u njih najčešće slučajno za slobodnog hrvanja.



Sl. 3.

Mnogi hrvači rabe umjesto navedenih stavova razne druge stavove, kao: klečeći podpor ili ležanje na prsima. Ali to valja više smatrati za vrst obrane, a ne kao početak hrvanja, pak se s toga kod nas ni ne preporuča. Najbolje su navale uvijek iz stojećeg stava.

Navala je kretnja, kojom pristupamo k protivniku, da ga raznim načinima hvatova pobjedimo. Onaj, koji poduzimlje navalu, zove se napadač, a onaj, na koga se navala izvadja: branič.

Ako je protivnik zaštićen, nastojat je napadaču, da ga kojim načinom predobi, a to će time polučiti, da mu zaprijeti hvatom na koji dio tijela. Braniču je sad nastojati, da se obrani, te će time na drugoj strani postati nezaštićen što će napadač k pravoj svojoj navali upotrebiti.

Takav slučaj, gdje je napadač drugdje navalio, a drugdje zaprijetio, nazvat ćemo varkom.

Prva kretnja, kojom je protivnika zaveo tako, da je nezaštićen zove se prijetnja, dočim se tek druga kretnja, kojom je protivnika zaista napao, zove prihvatom.

Prije prihvata mogu biti dvije i tri prijetnje. Ima hrvača, koji se podjedno njima služe dotle, dok množinom njih sasma ne smetu protivnika, samo da uzmognu što većom sigurnošću izvesti na njemu prihvatom.

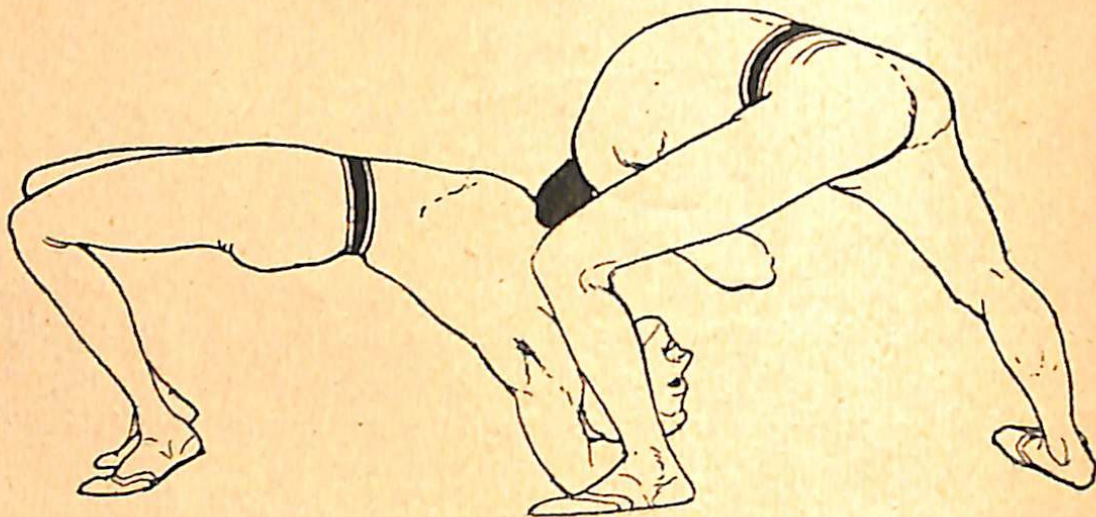
Razlikujemo dakle varke sa dvije, tri ili više prijetnja.

Obrana osujećuje protivnikovu navalu. Ista leži u odvratu, prihvatu, odporu proti vučenju ili tlaku. Još se branimo i tako, da izvedemo uzmak rukama ili nogama.

Odvrat je kretnja, kojom osujećujemo prihvat napadača time, da njegove ruke uhvatimo ili da ih odrinemo od sebe ili da u opće uhvaćeni dio tijela, uloživši svu silu, izbavimo.

Uzmak je kretnja, da u opće izbjegnemo prijhatu. Čim opazimo, da nas želi protivnik uhvatiti za ruku ili nogu, odmah strjelovitom brzinom trgnemo rukom ili nogom natrag.

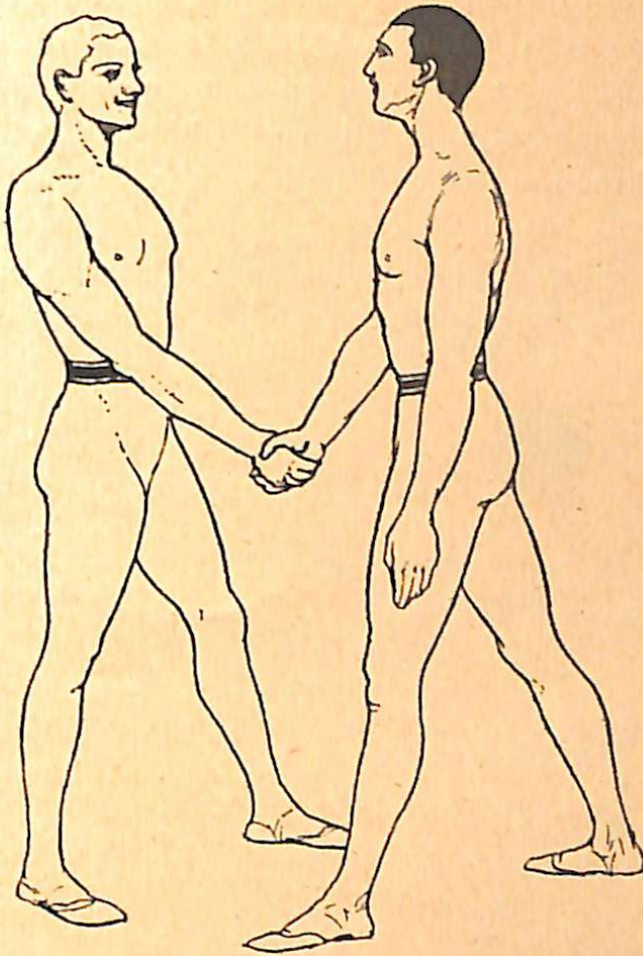
Odpor je protukretnja, kojom oslabljujemo ili osujećujemo pad. Proti tlaku stavljamo protutlak, proti vučenju opet protuvučenje..



Sl. 4.

Izmak je takova kretnja, kojom se protivnik u posljednjem trenu poraza izbavlja, pri čemu se okrene bilo kojim načinom tako, da ne padne u položaj, kojim bi bio pobijedjen. Taj se način upotrebljava naročito onda, kada protivnik mora biti položen na lopatice, pak čim osjeti opasnost pobjede, baci se u položaj, koji mu daje prilike najbrže se izbaviti porazu i to ili u klečeći potpor ili se legne na prsa ili na jedan bok. Ti su načini prigodom padanja različni, tako da se često ne dadu ni opisati.

Posebna, a ujedno i najteža vrst izmaka je pregib, a to zato, jer nas protivnik želi okrenuti naprijed, natrag ili naglavce i tako svaliti na ledja. Kod ovog padanja u posljednji nam se je tren uviti tako, da nam se dotiču samo glava i stopala zemlje. (Sl. 4.). Da si olakšamo pad, podmetnemo pod šiju ili pod glavu ruke. U ovom ali položaju ne ustrajemo, već se, ako nam protivnik daje za to vremena, strjelovito brzo okrenemo na prsa. Nu protivnik obično ne čeka na to, već nas pobijedjuje t l a k o m. Čini to tako, da nam dignu šiju sa zemlje i pritisne tijelo dolje.



Sl. 5.

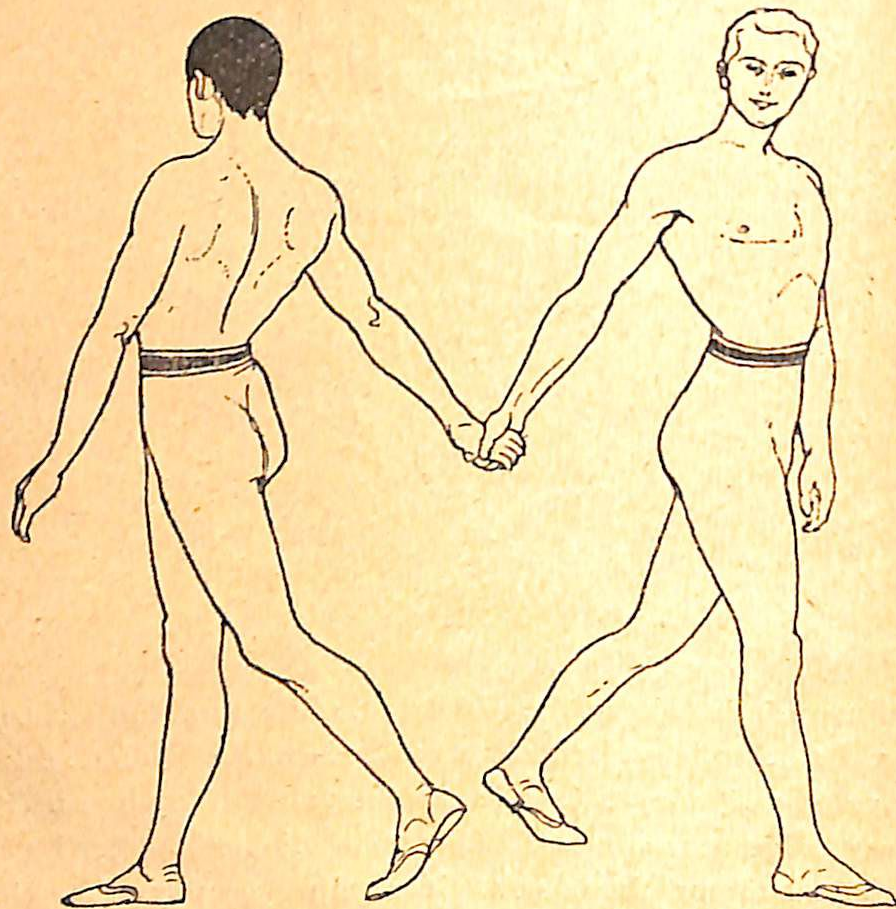
Najuspješnija obrana je odhvat. Čim protivnik zauzme stav za kakav hvat, to je već time nezaštićen. Protivnik ne čeka na svršetak navale, već odmah izvede sam navalu ili odhvat. Prvi, pokušni hvat, zove se nahvat. Odhvat izvadja se takodjer i po obrani, pošto i ovdje bude protivnik nezaštićen, nije li se povratio u hrvalački stav poslije neuspjele navale.

Razmak. Udaljenost izmedju jednog i drugog hrvača nazivljemo razmak. Budu li hrvači tijesno uza se, trupom na trup, tada je to tijesni razmak; jesu li u takovom razmaku, da dosegnu na sebe, nastaje srednji razmak; veći od srednjega je povoljni razmak.

Pozdrav. Kao kod mačevanja, tako i kod hrvanja dolazimo u stav k borbi stanovitim kretnjama, koje znače, da će se borba izvadjati ne samo bez gnjeva i zavisti, nego dapače s poštovanjem prema suboriocu, jer se tu radi o dobrovoljnom mjeranju snage pomoću pravednih sredstava.

Te kretnje označuju pozdrav, a ograničuju se na rukovanje desnicom. Protivnici nastupe s dviju protivnih strana čelom proti sebi, na što si iz daljine od dviju koraka pruže ruke (sl. 5.). Iza toga učine korak lijevom nogom naprijed i još jedan desnom, tako, da prodju na lijevo, ledjima k sebi okrenuti (sl. 6.) Na to se okrenu na desnoj peti natrag čelom i tako dodju u stav s dotikom ili bez dotika.

Po svršenoj borbi pruži pobjeditelj ruku poraženomu, pomogne mu ustati i stisne mu ruku, te zajednički odilaze s mjesta borbe.



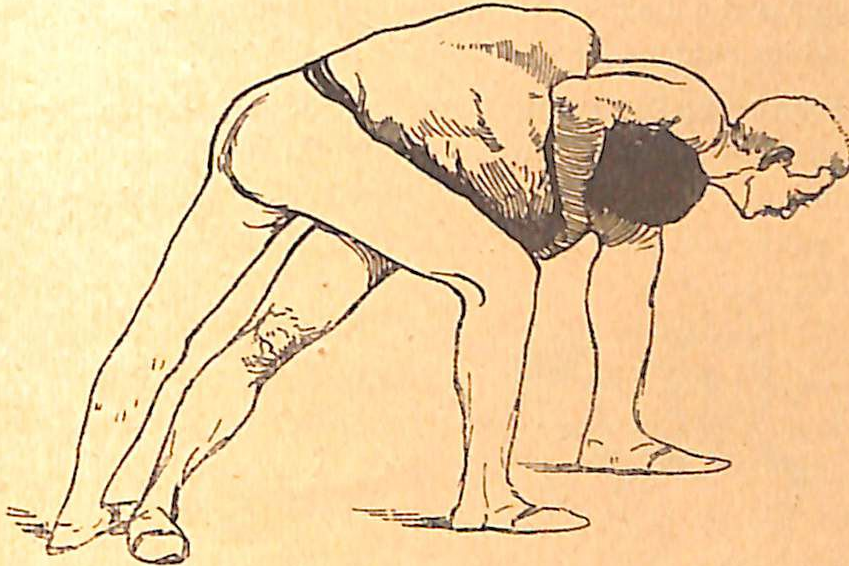
Sl. 6.

Popis hvatova.*

1. Hvat vratni trgnućem. (Sl. 7.) **Pri hvat:** Protivnik izvede desnom nogom ispad unutra (medju noge). Desnom rukom obujmi vrat protivnika tako, da se šija nalazi u sagibu lakta, a sama pijest položi se na desno rame. Ljevom rukom uhvati (nadhvatom) protivnikovo desno zapiješće, koje pritisne na svoja prsa. Pa l zavadja se cijelim okretom na lijevo i trgnućem protivnika k zemlji, kod česa

* Hvatovi opisani su samo iz stava desnom nogom napred s dotik

izvedemo još ispad lijevom nogom naprijed, nagnuvši se silno trupom naprijed ili se spustimo u poklek desnonoške i tako protivnika po uzdužnoj osi okrenemo i svalimo pod sebe.



Sl. 7.

Da sigurnije i bolje svališ protivnika, valja da se tijesno uz njegovo tijelo pritisneš, a po okretu sa svom se težinom svoga tijela baci s njime k zemlji. Okreneće oko uzdužne osi, da protivnik dodje pod napadača, izvadja lijeva ruka.

Da protivnik padne, često puta nije dostatan samo okret na lijevo, koji ima tu svrhu, da protivniku oduzme čvrsti stav, nego valja njime još i dalje zamahnuti, a to se izvadja ovako: Čutimo li kod prihvata, da protivnik imade dosta čvrsti stav, ne zadovoljavamo se pukim okretom, nego po okretu zavrtimo njim dalje u polu ili cijelom krugu u smjeru prvog okreta. Središte kruga je u desnoj nozi, dok lijeva noga mijenja svoje mjesto smjerom na lijevo (ili natrag), pri čem joj je tražiti zgodno mjesto, da napadač sam ne gubi stalnog stava. U onom trenu, kada čutimo, da ćemo protivnika nadvladati, bacimo se k zemlji i trgnemo njegovim desnim zapješćem, te ga preokrenemo pod sebe, pritisnuvši ga svojim tijelom k zemlji. Ako je potrebno izvesti još jedan krug, onda je lijeva noga središte kruga, a desna mijenja mjesto smjerom na lijevo i naprijed.

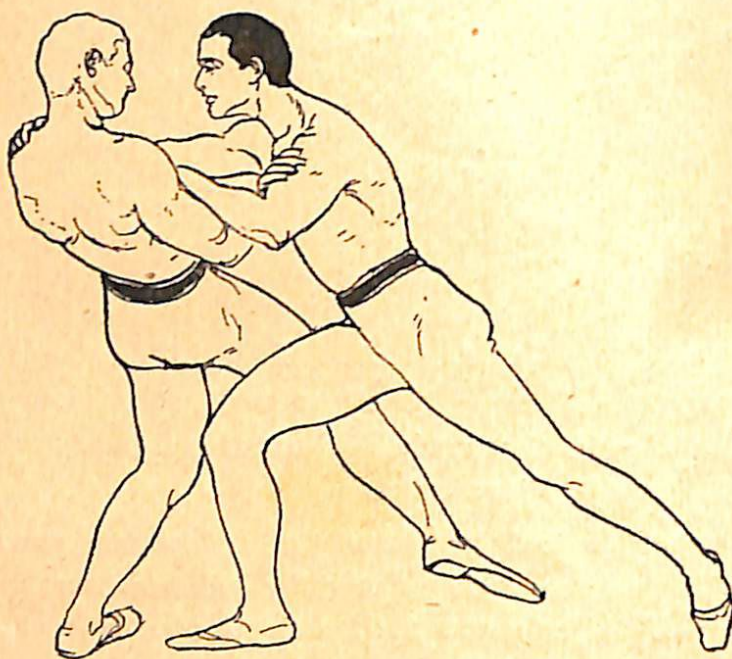
Obrana: a) Uzmakni glavom ispod napadačeva lakta k svojoj lijevoj strani te istrгни uhvaćenu ruku.

b) Ako smo već primljeni, onda izvedemo ispad desnom nogom naprijed, te se odupiremo uspravljanjem; lijevom rukom obujmiti

ćemo protivnika u križima, a desnom u pasu ili ga uhvatimo za nogu i tako ga dignemo.

c) Posljednja obrana izvadja se proti okretu na zemlju. Ne možemo li se više uspraviti ili dignuti, padnemo u klečeći potpor, pri čem nam valja dakako prije izbaviti desnu ruku, da se u klečanju možemo obim rukama uprti o zemlju.

2. Hvat vratni pregibom. (Sl. 8.) **Prihvat.** Ispad desnom nogom tijesno k vanjskoj strani protivnikove desne noge. Desnim laktom obujmi vrat protivnika, a lijevu ruku položi mu na prsa i na desnu ruku u sagibu lakta.



Sl. 8.

Pad: Protivnika prevalimo tlakom lijeve ruke dolje i desne strance preko nastavljenog stegna. Napadač ostaje pri tom u stavu, nu prema potrebi može se ipak spustiti u poklek desnom ili i tijelom nalegnuti na padnuvšeg protivnika.

Prihvat može se još izvesti i ovako: Ispad i prihvat desnom rukom ostaje isti, lijevom pako rukom odrinemo protivnikovu desnu u vis, uhvativ je u nadlaktici viličnim hvatom, a u istom trenu ujedno desnom pregiblremo.

Umjesto da odrinemo protivnikovu desnu ruku u vis, možemo ju uhvatiti u zapješću i čvrsto pridržati uz lijevu stranu svojih prsiju.

Još nam je i na to paziti, da u trenu prihvata ne stoji napadač točno licem prama licu protivnika, već nešto na lijevu stranu, da navala dolazi malo s lijeve strane, inače se napadač sam izlaže ne-

stalnom stavu protivnika, koji ga može istim hvatom svaliti. Ne stojimo li dakle dosta strance, valja to učiniti brzim skokom k desnoj strani protivnika.

Ne možemo li to učiniti, upotrijebimo za navalu radje hvat vratni trgnućem (sl. 7.), koji pripušta ispad unutra i nije za napadača toli opasan.

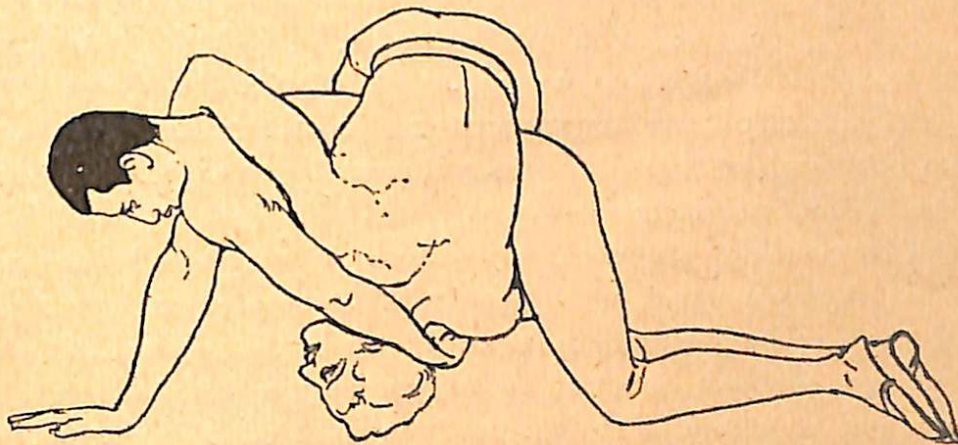
Obrana: a) Proti prihvat: uzmakom desne noge natrag i napnućem ruku, kojima se upremo o protivnikova ramena, te ga od sebe tlačimo.

b) Proti padu: Izvadja li protivnik navalu kada nije dostatno zaštićen ili zauzumlje li pri ispadu suviše popriječki položaj ili nestalan, lako svaljivi, tad je najboljom obranom odhvat vratni.

3. Hvat vratni premetom strance. Prihvat: Desnom nogom ispad vanjski, desnim laktom obujmimo šiju protivnika, a lijevom uhvatimo mu desno zapješće i pritisnemo k lijevoj strani svojih prsiju. Istodobno izvedemo $1\frac{1}{2}$ okreta na lijevo, tako da se pritisnemo lijevom bokom k protivniku, a lijevu nogu pomaknemo malo k njemu. Protivnik trgnut je time na naša ledja u popriječkom položaju.

Pad: a) Brzim naklonom naprijed odbacimo ga ledjima i premetnemo strance preko svojih križa.

b) Spustimo se u klečeći podpor i trgnemo na sebe protivnika tako, da počiva okomito na smjer naše uzdužne osi, na to ga odbacimo križima i premetnemo ga trgnućem za desni lakat. (Slika 9.: na lijevo).

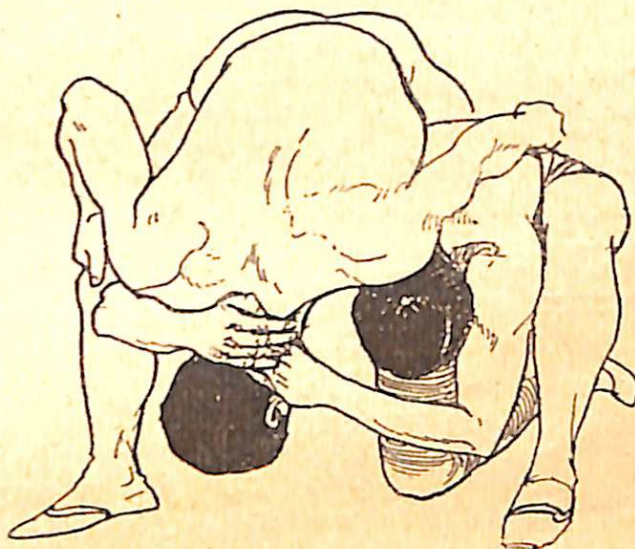


Sl. 9.

Obrana: a) Kao pri hvatu vratnom trgnućem (1. hvat).

b) Po premetu branimo se pregibom ili okretom u podpor ili ležanje.

4. **Hvat vratni premetom naprijed.** (Sl. 10.). Prihvat Brzi ispad desnom nogom unutra (ili van) i cijeli okret na lijevo, a ledjima se valja što bliže pritisnuti prsima protivnika. (Cijela kretnja je više skok s okretom). Na to se dignu ruke nad glavu, te uhvate otraga protivnikovu šiju.



Sl. 10.

Pad: Napadač padne na desno koljeno te se nagne, sagnuv protivnika na sebe. Sad, kao da bi se htio ustati, upre se lijevom rukom o zemlju, a desnu ne pušta sa šije, te odbaci protivnika križima preko sebe i tako ga premetne.

Obrana: a) uzmakom pri ispadu ;
 b) odporom i odhvatom trbušnim ;
 c) pregibom (po premetu) ;
 d) okretom u podpor ili ležanje.

5. **Hvat zapjesni trgnućem za jednu ruku.** **Prihvat:** Lijevom rukom uhvati napadač protivnika za desno zapješće, a desnom rukom zalakticu iste ruke.

Pad: Snažnim trgnućem i ispadom lijeve noge natrag sa $\frac{1}{2}$ okreta na lijevo u ispad na lijevu stranu strovaljujemo protivnika. Odmah po trgnuću pustimo desnom rukom protivnikovu zalakticu i uhvatimo ga viličnim hvatom desne ruke pod desnim pazuhom i dignemo ga, a medjutim i lijevom rukom ujedno trgnemo, čime protivnika okrenemo ledjima k zemlji jošte u stavu te ujedno i padu na ledja znatno doprinašamo. Prama potrebi možemo još odmah za pada i vlastitim tijelom nalegnuti na protivnika, te s njime na zemlju pasti.

Prihvat možemo izvesti još i obim rukama za zapješće.

Obrana: a) Uklonom prihvata, t. j. skućenjem desne ruke natrag.

b) Ako smo već uhvaćeni, nagnemo trup natrag (zaklon).

c) Trčanjem naprijed. Napadnuti popusti trgnuću te skoči ili bježi naprijed, okrećuć se na lijevo čelom k napadaču.

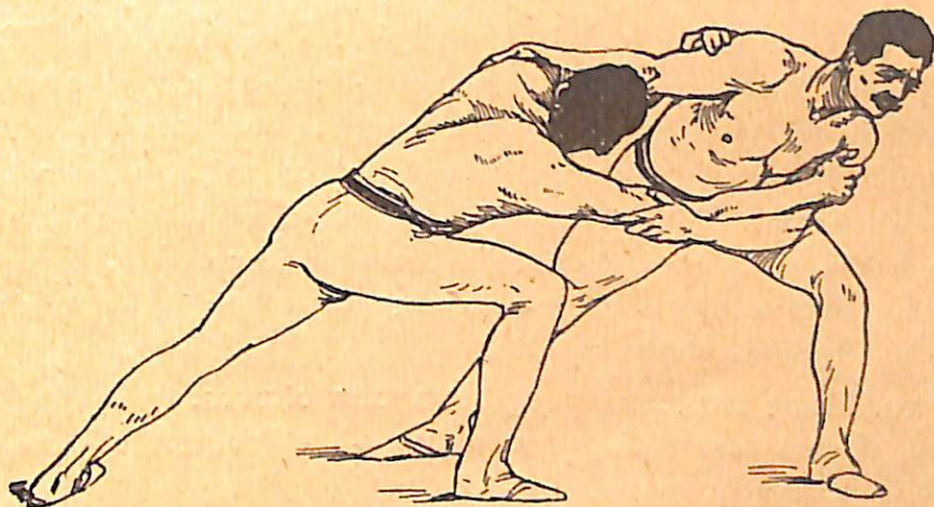
6. Hvat zapjesni trgnućem za obje ruke. Prihvat: Lijevom rukom uhvatimo protivnika za desno zapješće, desnom pako za lijevo.

Pad: Ispadom lijevonoške natrag s poluokretom na lijevo, snažnim trgnućem obim rukama k sebi i dolje ili donekle u krugu na lijevo. Odmah po trgnuću zamijeni desna ruka vučenje u tlak smjerom odozdola gore, lijeva pako podjednako vuče i time protivnika okrenemo leđjima napram zemlji još prije samog pada.

Obrana: a) odklonom prihvata, t. j. skućenjem ruku;

b) zaklonom } kao kod prijašnjeg hvata.
c) trčanjem }

Prihvat možemo izvesti još i tako, da protivnika uhvatimo umjesto za zapješće za lakte. Ostalo je isto. (Sl. 11.).



Sl. 11.

7. Hvat zapjesni zavitlajem za jednu ruku. Ne dostaje li jednokratno trgnuće za ruku, da protivnika svalimo, opetujemo to dva, tri puta brzo za sobom, poskakujući neprestano u ispad lijevonoške natrag s poluokretom na lijevo. Time opisuje protivnik oko nas neko kružno gibanje, koje nazivljeno zavitlajem. U zgodnom trenutku, kada se protivnik već dosta spotiče, uhvatimo ga za desnu ruku pod pazuhom, i nalegnemo na njega vlastitim svojim trupom i srušimo ga na leđa.

8. Hvat zapjesni zavrtljajem za obje ruke proizlazi sasma istim načinom od zapjesnog hvata trgnućem za obje ruke.

Obrana proti zapjesnim hvatovima zavrtljajem ista je, kao i ona proti hvatu trgnućem:

a) odklonom prihvata;

b) zaklonom;

c) trčanjem naprijed, čelom proti napadaču.

9. Hvat zapjesni trgnućem. **Prihvat:** Napadač izvede ispad desnom nogom unutra. Istodobno uhvati lijevom rukom (nad-hvatom) protivnika za desno zapješće i pritisne k lijevoj strani svojih prsiju. Desnu ruku položi protivniku na desnu zalakticu i uhvati je s donje strane viličnim hvatom.

Pad: Cijelim okretom na lijevo predjemo u ispad lijevonoške naprijed i bacimo se s protivnikom k zemlji. Zgodimice možemo pri tome pasti i na koljeno te istodobno protivnika vući za uhvaćenu ruku pod sebe, a uza to još se i sami okrećemo leđjima na nj i njima protivnika na zemlji pridržimo.

Obrana: Branič upre se lijevom rukom u napadačeva leđa, desnom nogom učini ispad naprijed, te se kuša obraniti od trgnuća još i uspravom ili trbušnim odhvatom.

Opaska. Hvat zapjesni trgnućem (prema opisu pod 9.) s uspjehom ćemo upotrijebiti kao obnovljenu navalu po neuspjelom vratnom hvatu (1.) trgnućem ili hvatu pregibom (2.), i to onda, ako je branič upotrijebio obranu prelazom glave pod napadačevu ruku, da je isti ne može obujmiti. Ovdje sad napadač nastavlja u gibanju desne ruke preko glave protivnika, koja mu je uzmakla, te ga uhvati za desnu ruku k hvatu zapjesnom trgnućem, kojega i provede, kao da je tim hvatom uopće navalio.

10. Hvat zapjesni pregibom bez okreta. **Prihvat:** Ispad desnom nogom izvana. Ljevom rukom uhvatimo protivnika za desno zapješće, a desnom za lijevu zalakticu.

Pad: Trgnućem za uhvaćenu ruku dolje i strance preko nastavljene desne noge. Ako već protivnik pada, onda ga brzo pritisnemo desnom rukom na lijevom ramenu k zemlji.

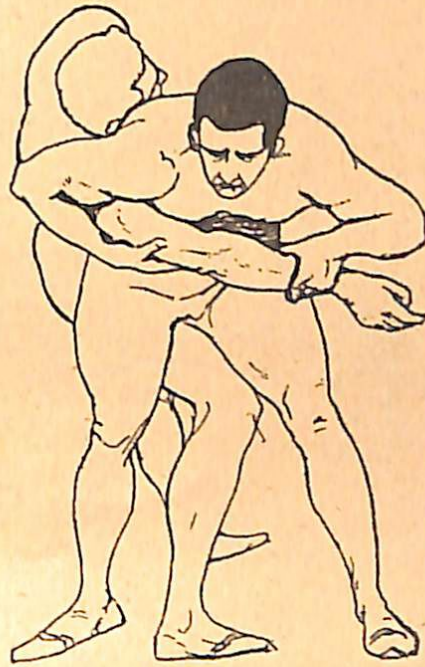
Obrana: a) Uzmakom desne noge natrag i odklonom prihvata skučenjem i trgnućem rukû natrag.

b) Uzmakom desne noge natrag i rivanjem protivnika od sebe obim rukama.

c) Istim odhvatom.

11. Hvat zapjesni pregibom i okretom (sl. 12.) **Prihvat:** Napadač učini desnom nogom ispad izvana te uhvati lijevom rukom

nadhvatom protivnikovu desnu ruku u zapješću, te je pridrži uz lijevu stranu svojih prsiju. Desnu ruku položi na zalakticu protivnikove desne ruke, te je uhvati odozdola viličnim hvatom.



Sl. 12.

Pad: Cijelim okretom na lijevo u ispad i naklonom na lijevo naprijed svaljen je protivnik pod napadača, koji svojim leđjima ili bokom pridržaje poraženog na zemlji.

Obrana: a) Odklonom prihvata t. j. uzmakom desne noge i istrgnućem uhvaćene desne ruke.

b) Ako smo već uhvaćeni, te se iz toga hvata već ne možemo izbaviti, branimo se odporom. Desna noga uzmakne natrag, te odmah iza toga ponovno izvede ispad i to čim dalje naprijed, ali k vanjskoj strani protivnikove desne noge. Ovime dobivamo čvrsti stav, na to se uspravimo i time se odupiremo protivnikovoj težnji, koja ide za tim, da nas trgne dolje k zemlji. Lijeva ruka upre se pri tome u protivnikova križa.

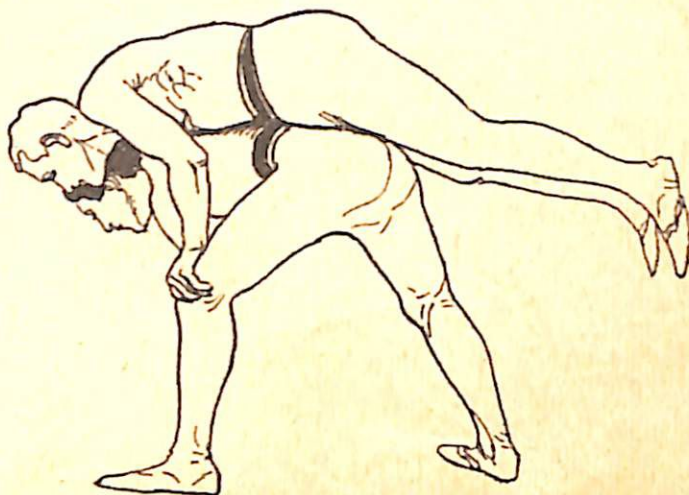
c) Ako nam uspije riješiti se (prema načinu b) navale, izvesti ćemo odmah odhvat trbušnim ili prsnim hvatom.

12. Hvat zapjesni jednoručke prebačenjem. (Sl. 13.)

Prihvat: Desnom nogom ispad vanjski. Lijeva ruka uhvati nadhvatom protivnikovu desnu ruku u zapješću, a desna uhvati ga također za desnu, nu u zalaktici. Na to se brzo okrenemo na lijevo natrag i trgnemo protivnikovo desno pazuho na svoje desno rame.

Pad: Sad se još brzo nagnemo duboko naprijed i istodobno trgnemo za protivnikovu desnu ruku. Time protivnika dignemo na

na svoja pleća i lišavamo ga odpora. Na to ga križima odbacimo (trknemo) odozdola gore i tako prebacimo preko sebe, držeći ga sveudilj za ruku. Ali sad odmah nalegnemo još desnim bokom na njega, te ga desnom rukom za lijevo rame tlačimo uz zemlju.



Sl. 13.

Obrana: a) Odklonom prihvata. Rukama trgnemo brzo natrag i skućimo ih i tako se izbavimo prihvatu; uz to još uzmaknemo i desnom nogom natrag.

b) Stoji li već protivnik dižući nas ledjima k nama okrenut, upremo se lijevom rukom medju lopatice i napnemo ruke.

c) Odhvat vratni, trbušni ili rameni sa trgnućem natrag.

d) Ako smo već dignuti, izmaknemo se k desnom boku napadačevom u raskročni stav, pri čem nastojmo što dalje doći desnom nogom.

13. Hvat zapjesni jednoručke premetom. Prihvat isti, kao kod prijašnjeg hvata (12.).

Pad: Trgnućem za uhvaćenu ruku dignemo protivnika na svoja ledja, te se strjelovitom brzinom nagnemo naprijed i tako ga križima odbacimo i premetnemo preko glave i odmah pritisnemo za ramena k zemlji.

Obrana: Ista, kao kod prijašnjeg hvata (12.). Osim toga branimo se protiv prebačenju premetom tako, da se okrenemo slično, kao da izvadjamo zanošku (preskok zanožni) ili se brzo u križima uvinemo (pregibom).

Opaska hvatu zapjesnom premetom i prebačenjem. Osim vanjskog ispada možemo kod navale upotrijebiti i nutarnji ispad. Pad nije mnogo teži, a opasnost za napadača je manja. Razlika obih hvatova je slijedeća: Ispad desnom nogom van ili unutra i odmah

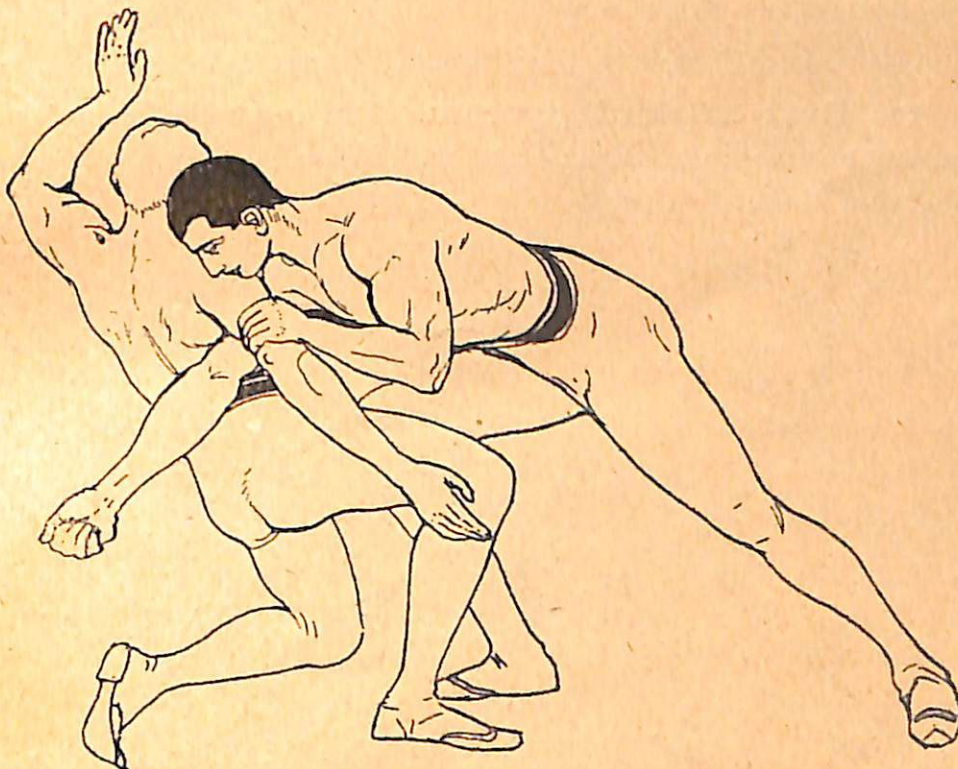
cijeli okret na lijevo i kleknuti desnom nogom. Prihvat za ruku je neizmjenjen. Na to ga bacimo ravno iz pokleka ili uspravivši se, i to prebačenjem ili premetom.

Kod pada ovim načinom potrebno je što tjesnije se pritisnuti k protivniku trupom uz trup. Opasno je kod prihvata za desnu ruku okretati se na desno ili uhvaćenu ruku trgnuti na lijevo rame, jer ju tim načinom možemo slomiti. Isto tako nema li napadač svoje desno rame pod rukom protivnika, neka ne diže nasiljem, jer je i ovdje ruka ugrožena. Čuva li se i izbjegne li napadač opasnim stranama ovih hvatova, dobit će time jednu od najljepših i najsigurnijih navala za poraz.

14. Hvat zapjesni objeručke. Prihvat: Desnom nogom unutarnji ispad, desnom rukom uhvatimo protivnika za zapješće desne ruke, a lijevom za zapješće lijeve ruke tako, da je lijeva ruka nad desnom.

Pad: Cijelim okretom na lijevo i trgnućem protivnika za lijevu ruku dignemo protivnika na ledja. Sad ga možemo prebaciti k svom desnom boku ili ga dubokim naklonom naprijed i odbačenjem trupa prebacimo preko sebe.

Obrana: ista, kao kod prijašnjih dvaju hvatova.



Sl. 14.

15. Hvat zalaktni pritiskom. (Sl. 14.) Ovaj je hvat najzgodniji, kad se protivnik nalazi u čelnom raskročnom stavu.

Prihvat: Lijevom rukom uhvatimo protivnika za ruku nad desnim laktom (odtuda: hvat zalaktni), te je time udaljimo od tijela.

Pad: Strjelovito bazi ispad desnom nogom unutra i istodobni prijelaz desnom rukom pod desno pazuhu protivnika, te čvrsti pritisak ramenom na protivnikovu zalakticu. Uz to ga još vučemo za lijevu ruku dolje, čemu eventualno pomaže još i desna ruka, i tako bude protivnik svaljen natrag ponješto k lijevoj strani.

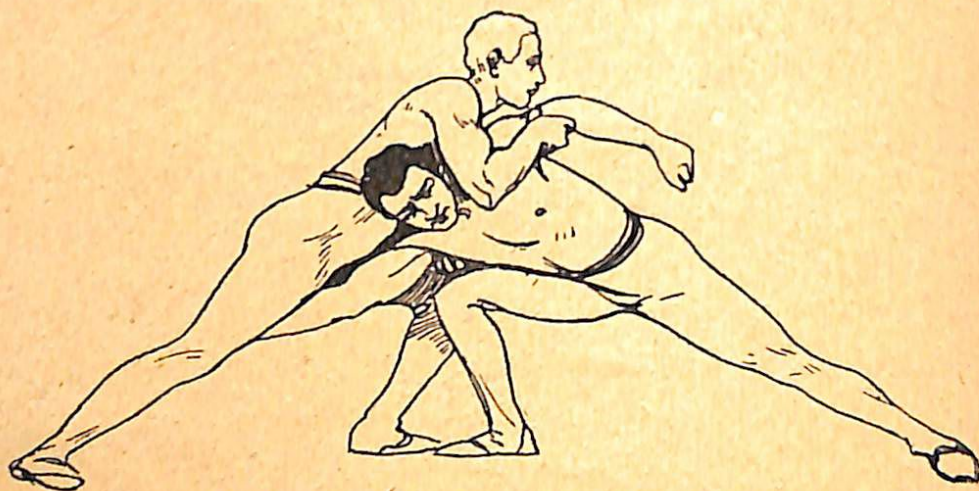
Obrana: a) Odklonom prihvata i uzmakom. Desna se ruka skuči i pritisne ka boku, lijeva ruka rine protivnika od sebe, desna noga uzmiče, a trup i noge odupiru se.

b) Uzmakom desne noge i pritiskom protivnika k zemlji. Ako nas je protivnik već uhvatio uzmičemo desnom nogom a lijevu predlakticu upremo o protivnikovu šiju, te nalegnemo cijelom težinom tijela na njega i tako ga tlačimo k zemlji.

16. Hvat zalaktni pregibom. Ovaj se hvat ne razlikuje od prijašnjeg ničim do li ispadom vanjskim i to desnom nogom. Tlačenje na protivnikovu zalakticu ima smjer na lijevo, tako se protivnik prebaci preko nastavljene desne noge.

Obrana: Uzmakom i odklonom prihvata.

17. Hvat zalaktni uporom. **Prihvat:** Lijevom rukom uhvatimo protivnikovu desnu ruku u zapješću i pritegnemo ga k lijevome svom boku.



Sl. 15.

Pad: Sa pol okreta na lijevoj peti i ispadom desnonoške naprijed. Desna se ruka upre nadhvatom u protivnikovo desno koljeno, a istodobno i snažnim ispadom navali desno rame u protivnikovu zalakticu. Time je bačen protivnik na lijevu stranu kao kod pregiba.

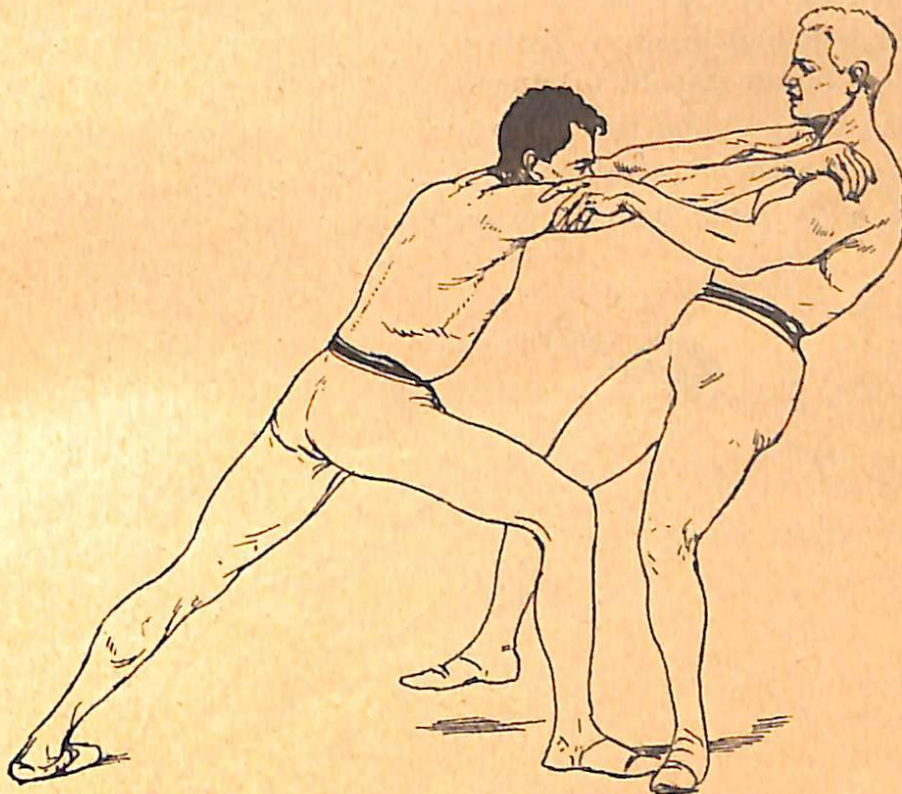
Obrana: Uzmakom desne noge i odklonom prihвата.

18. Hvat za pleće. Ako je protivnik u ispadu ili u predkročnom stavu ili u širokom hrvalačkom stavu sa daleko napred pomaknutom nogom, a uz to je ujedno veoma nagnut naprijed, bit će dobro, da se poslužimo hvatom za pleće. (Sl. 15.)

Na pr.: Protivnik se nalazi u ispadu desnonoške naprijed, nagnut naprijed. Napadač učini sad proti njemu ispad desnonoške unutra, desnom rukom uhvati podhvatom lijevu zalakticu protivnikovu a lijevom se upre u njegovu desnu lopaticu. Tlakom lijeve ruke dqlje a desne gore svaljuje protivnika na ledja.

Obrana: Izmjenom stava s poskokom, odporom, padom u klečeći podpor.

19. Hvat rameni pritiskom. (Sl. 16.) Ovaj je hvat zgodan protiv protivnika, kada isti stoji sučelice, uspravno i raskročno.



Sl. 16.

Prihvat: Lijevom rukom uhvatimo protivnika za desno rame, desnom za lijevo.

Pad: Istodobnim i snažnim ispadom ili skokom naprijed bacimo ga natrag. Nije li dostatna prva navala, učinit ćemo drugi ispad ili poskok. Ne uspije li nam protivnika sasma baciti, to smo ga time doveli bar dotle, da je zateturao, a time pruža nam se prilika, da ga nadvladamo dosjetivši se brzo drugom kojem zgodnom hvatu.

Obrana: a) Stavi se brzo sučelno i uspravno.

b) Ne uspije li napadač svojom namisli, odmakne protivnik koju god nogu natrag (najbolje onu, koja je sprijeda), te se mirno sagne i stavi tako, te će najzgodnije uzmaknuti navali.

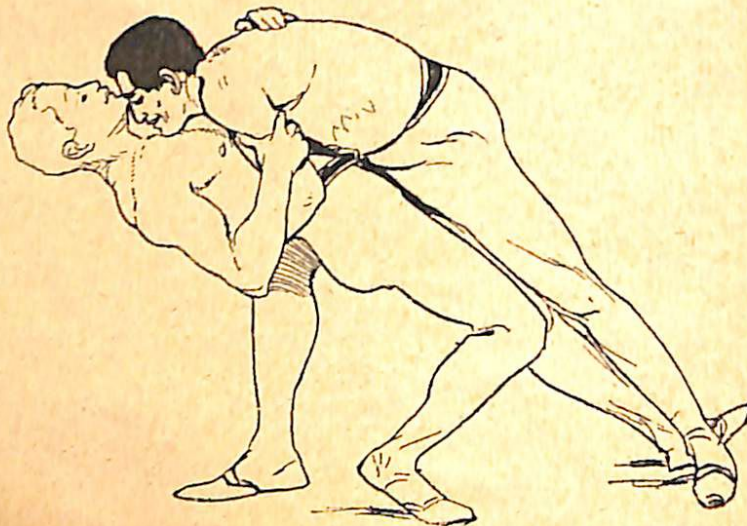
c) Osjeća li protivnik navalu, uzmiče cijelim okretom ili eventualno padne u podpor stojeći ili klečeći.

20. Hvat rameni trgnućem natrag. Ovaj hvat spada medju navale straga. Protivnik okrenut je k nama leđjima i uspravan. Uхватimo ga za ramena i trgnemo njime natrag.

Obrana: Kadagod se k napadaču okrenemo leđjima, uvijek nastojmo nagnuti se naprijed.

21. Hvat križni pritiskom. (Sl. 17.) **Prihvat:** Varkom ili nasilno odrinimo protivnikove ruke od trupa ili ih maknemo gore, otvorimo mu bokove, na što izvedemo brzo ispad desnom nogom naprijed i objumimo ga u križima tako, da se ruke otraga križaju, i tako ga tijesno k sebi privinemo.

Pad: a) Pukim tlakom svojih prsiju svalimo protivnika, pri čem si pomažemo i pritiskom brade na njegova prsa. Nije li protivnik previše jak i velik, brzo će popustiti i podleći.

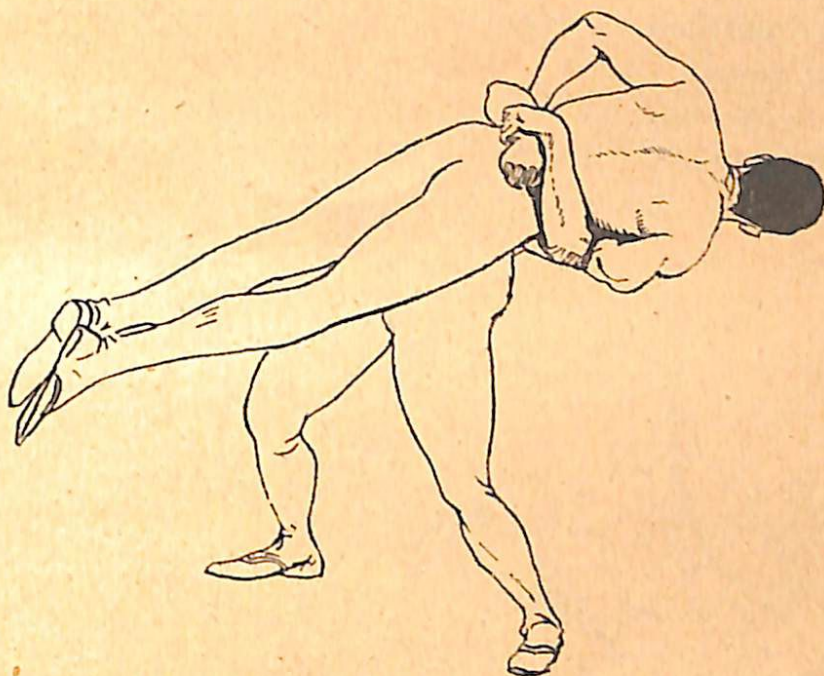


Sl. 17.

b) Ne možemo li protivnika ovim načinom svaliti, dignemo ga najprije u vis i brzo ga pritisnemo k zemlji.

22. Hvat križni trzanjem. (Sl. 18.) Prihvat: kao kod prijašnjeg hvata.

Pad. Protivnika dignemo i trgnemo najprije na desno pak na lijevo, tako da se noge ne mogu uhvatiti tla. U onom trenu, kada su na primjer noge prilično visoko na desnoj strani, okrenemo se vješto na lijevo i tako ga bacimo na ledja.



Sl. 18.

23. Hvat rižni zavrtlajem. Prihvat: kao kod prijašnjeg hvata.

Pad: Protivnika dignemo obuhvativši ga, te se okrenemo nekoliko puta oko uzdužne osi i tako njime zavrtimo, da noge protivnika dodju od prilike u vodoravnu visinu. Tada se brzo okrenimo u protivnom smjeru i brzo ga pritisnemo k zemlji.

Obrana proti križnim hvatovima a. a) Proti prihvat: Ne puštati, da napadač prodre svojim rukama medju trup i naše ruke. To ćemo polučiti, ako na bokove pritisnemo zalaktice ili ako izravno svojim rukama prihvat odvratimo.

b) Ako je hrvač već uhvaćen u križima, to ćemo taj prihvat tako onemogućiti protivniku, da izbočimo trup što je više moguće, te

se spustimo makar sve do čučnja ili u klečanje, pri čem se obim predlakticama čim više upremo u napadačeva prsa, ili se trsimo, da svojim rukama dodjemo pod jedno i drugo mu pazuho. Time, što smo se spustili, spuste se protivnikove ruke k lopaticama, a tada već nije sila napadača tako velika, pošto ovaj prihvat previše umara i baš time se napadač i umori, tako da na posljedku i sam odustane od ovog hvata.

c) Prihvat možemo oslabiti i tako, da protivnikove ruke obujmimo s vanjske strane, te svojim zalacticama silno pritisnemo protivnikove zalaktice naprama unutra. (Sl. 19). Pomoću ovog tlaka se možemo okrenuti i istrgnuti svome protivniku, ili ga uhvatiti zapjesno ili vratno.



Sl. 19.

d) Proti trzanju i zavrtlaju branimo se tlakom predlaktica u prsa protivnikova, čime hvat oslabimo, a uz to još i time, da se ulovimo nogama o zemlju u čvrsti stav.

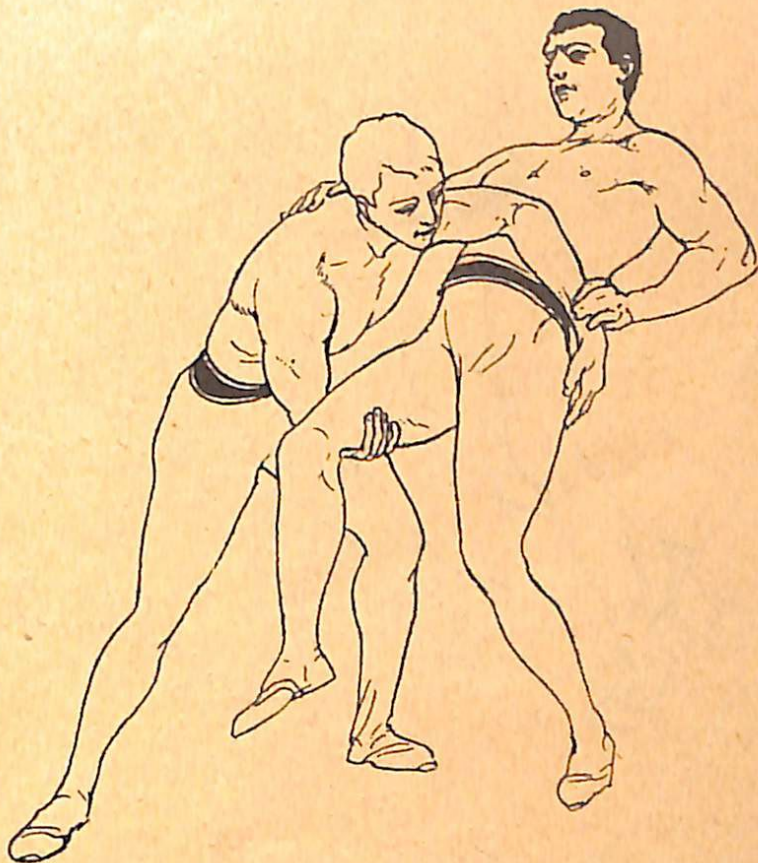
e) Najbolja je obrana odhvata križni. Čim opazimo navalu na bokove, odmah brzo sami prijedjemo svojim rukama medju ruke protivnikove, te ga uhvatimo u križima.

Opaska. Gnječiti protivnika u želudac, dizati mu bradu ili tlačiti mu obraze nije dozvoljena obrana.

Hvat križni imade dvije nepravilne dobe, koje se kod hrvanja često pojavljuju, i to kod križnog hvata preko jedne ruke i preko obih ruku. Pri prvome hvatu oba su protivnika u jednakoj zgodi i nezgodi. Pad i obrana ista je, kao i kod prijašnjih križnih hvatova, tek sam pad nerazmjerno je teže provesti, a obranu laglje. Kod ovog hvata obično se silno izmuče oba protivnika, ako medju njima nema velike razlike u težini. Inače teži protivnik redovito ovdje pobjedjuje.

Drugi križni hvat sa hvatom preko obih rukú više je nekom obranom proti pokušanom križnom hvatu, a poslužiti se može njom samo onaj, koji nadmašuje svoga protivnika tjelesnom težinom i snagom. Kadkada uspije.

24. Hvat bedreni. (Sl. 20.) Prihvata. Lijevom nogom ispad vanjski. Lijevom rukom (hrptimice) obujmimo protivnika u pasu (za lijevo bedro), a desnom rukom uhvatimo ga za desno stegno s vanjske strane.



Sl. 20.

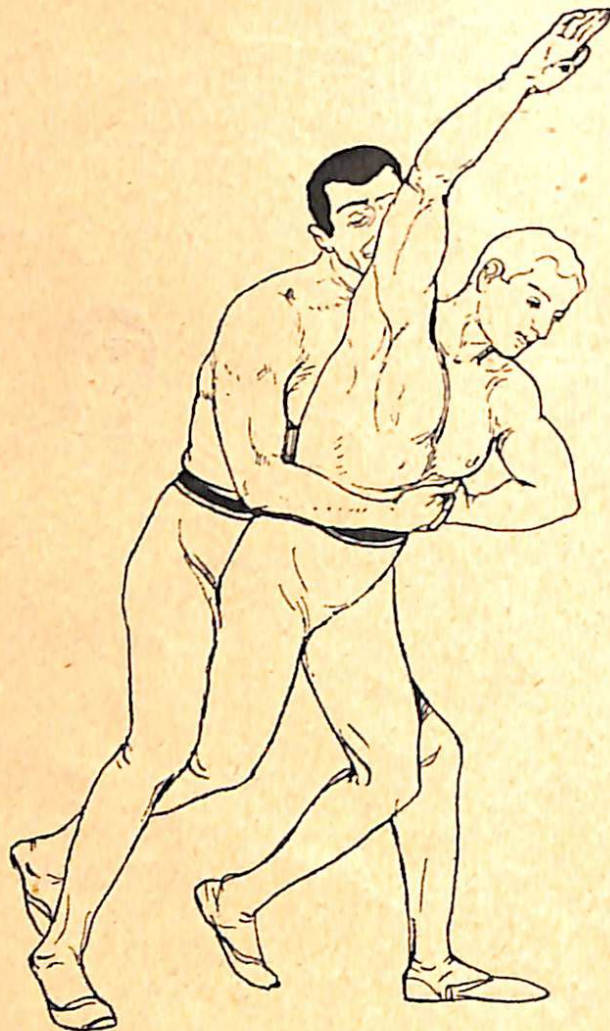
Pad. Protivnika dignemo skoro do vodoravnog položaja i spustimo na ledja ili se odmah lijevim bokom na njega spustimo.

Obrana. a) Uzmakom desne noge natrag i odklonom ruku, koje su nas htjele uhvatiti.

b) Ako smo već uhvaćeni, okrenimo se brzo cijelim okretom na lijevo i spustimo na ruke.

c) Prebacimo ga odhvatom vratnim.

25. Hvat trbušni dignućem. (Sl. 21.) Ovaj hvat spada među navale straga, a služimo se njime, ako je protivnik leđjima okrenut protiv nas ili kada ga okrenemo i uhvatimo straga. Ovaj okret izvodjamo na dva načina: trgnućem i podbojem.



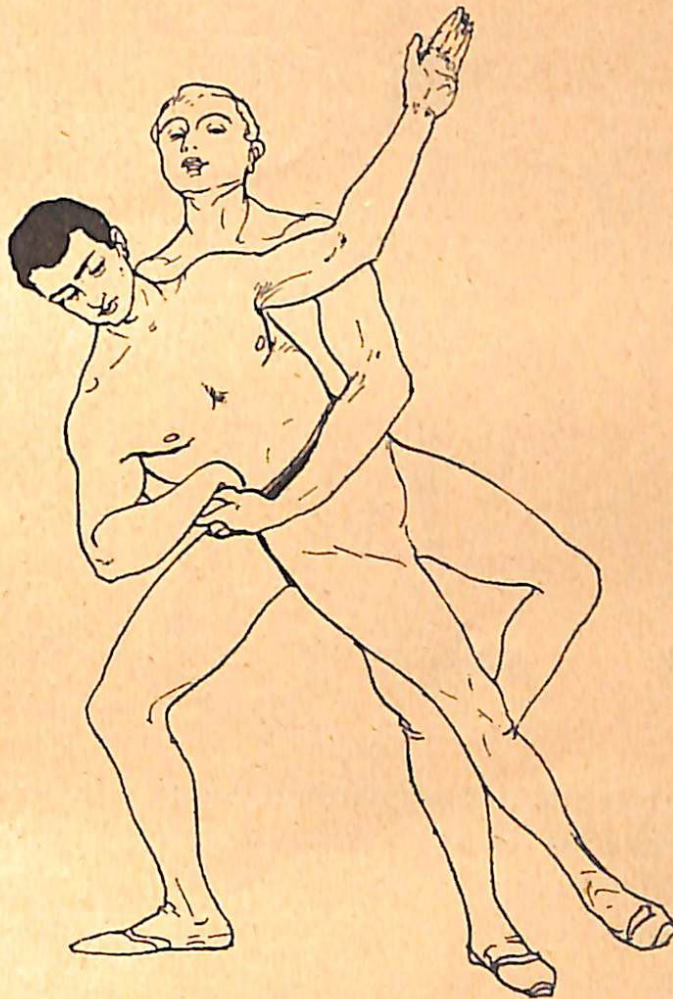
Sl. 21.

Prihvat trgnućem. (Sl. 22.) Lijevom nogom ispad vanjski. Istodobno uhvatimo protivnika obim rukama za desno zapješće i trgnemo njime k desnoj svojoj strani, čime protivnika okrenemo leđjima k sebi i trgnemo na sebe. Na to ga otraga obujmimo u obim bedrima i pri tom čim više moguće i njegovu lijevu ruku k tijelu

pritisnimo. Isti hvat možemo i tako izvadjati, da umjesto ispada lijevom nogom učinimo korak desnom nogom. Hvat i trgnuće isto je, jedino što kretanja dulje traje, te iziskuje i snažnije trgnuće.

Prihvat podbojem. Lijevo nogom ispad vanjski. Lijevo rukom (viličnim hvatom) odrinimo protivnikovu desnu zalakticu u vis i tako ga okrenemo leđjima k sebi. Desnom rukom pridržimo protivnikovu lijevu ruku pritisnutu uz tijelo. Na to ga i lijevo rukom otraga objumimo.

Pad. a) Protivnika dignimo i ravno natrag trgnimo.



Sl. 22.

b) Protivnika dignimo i zamahnimo njime nešto na lijevo, lijevo nogom koraknimo naprijed, te preko noge svalimo protivnika na leđa ili bok. Kod zamaha možemo nešto desnom nogom popustiti i izvesti njom korak naprijed, te preko iste svaliti protivnika.

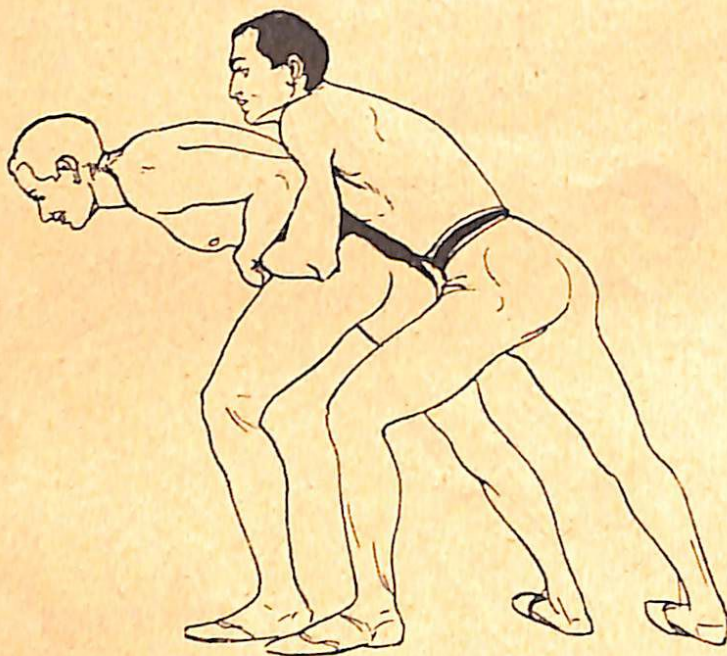
Obrana. a) Proti prihvat trgnućem branimo se odvratom,

t. j. brzim skućenjem rukû natrag, pri čem još desna noga izvede korak natrag uz pol okreta na desno.

b) Ako je već protivnik trgnuo s nama, popustimo i poskočimo ili potrčimo naprijed, okrećući se čelom k protivniku.

c) Proti podboju branimo se odkrokom na desno natrag i s okretom na desno, a desnom rukom protivnikovu ruku gornjim lukom pritisnemo k boku.

d) Obrana proti padu. (Sl. 23.) Drži li nas već protivnik straga, pa ako su nam ruke ili bar jedna još slobodna, trsit ćemo se, da se protivniku odkinemo, pri čemu se silno naprijed nagnemo ili i sasna u klečeći podpor padnemo.



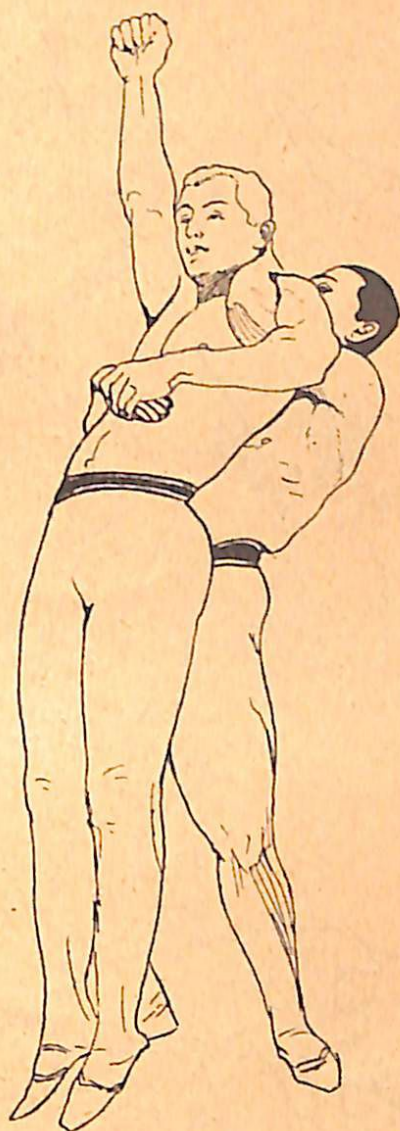
Sl. 23.

26. Hvat trbušni s upiranjem jedne ruke o šiju. (Sl. 24.)
Prihvata. Trgnućem ili podbojem okrenemo protivnika leđjima k sebi, nu obujmimo ga samo desnom rukom preko desnoga mu boka, a lijevom prijedjemo pod lijevi pazuh i upremo je nadhvatom o njegovu šiju.

Pad. Na to dignemo protivnika i povukavši ga za lijevu ruku, položimo ga na leđa prema desnoj strani. Kod prihvata podbojem dobro je zamahnuti protivnikom na lijevo, pak na desno i tekar tada baciti ga k desnoj strani.

Obrana ista je, kao kod prijašnjega hvata.

27. Hvat trbušni prebačenjem. Ovaj se hvat rabi prot protivniku, koji je u nisku ispadu ili uzmaku, u klečećem podporu ili kada leži.

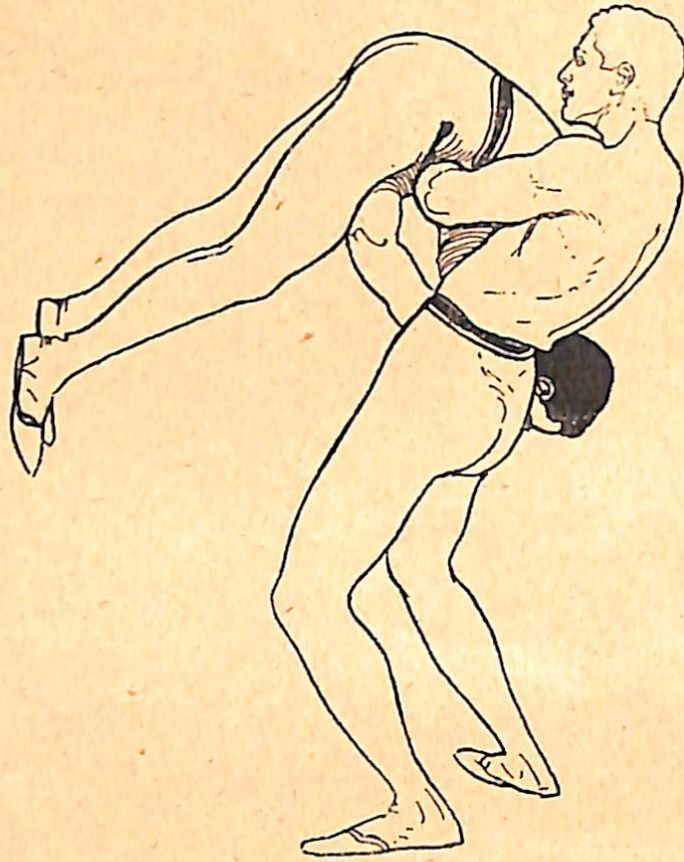


Sl. 24.

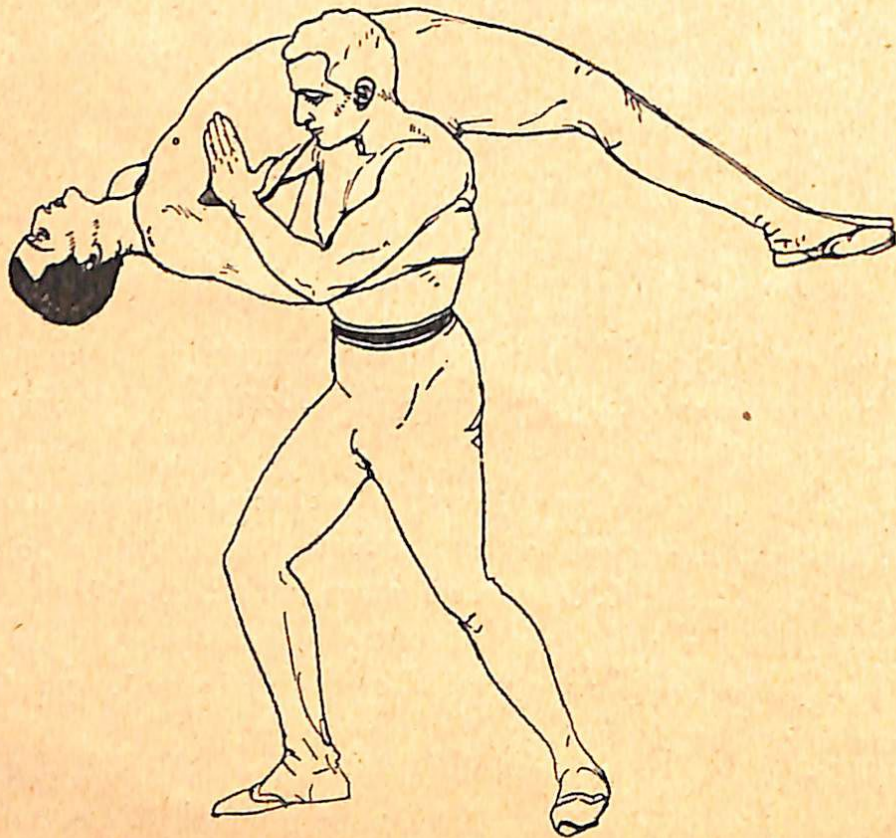
Prihvat. Napadač nalazi se na primjer u nisku ispadu desnom nogom naprijed. Branič ga uhvati odozgora u polovici tijela i prekriži mu ruke na trbuhu.

Pad. Na to ga digne (Sl. 25.) i prebaci na rame tako, da protivnik počiva leđjima na našem ramenu u vodoravnom položaju licem gore okrenut. (Sl. 26.) Trgnućem ramena strance posklizne se onaj s ramena po boku i nozi dolje na ramena. Pri tom valja se nagnuti strance, da se tijelo uzmogne po kosom tijelu dolje spustiti, da ne bude pad prežestok.

Umjesto spuštanja izravno s ramena dolje, možemo pad provesti i tim načinom, da pokleknemo, te si protivnika položimo na sagnuto koljeno, te ga tekak odavle k zemlji otisnemo.



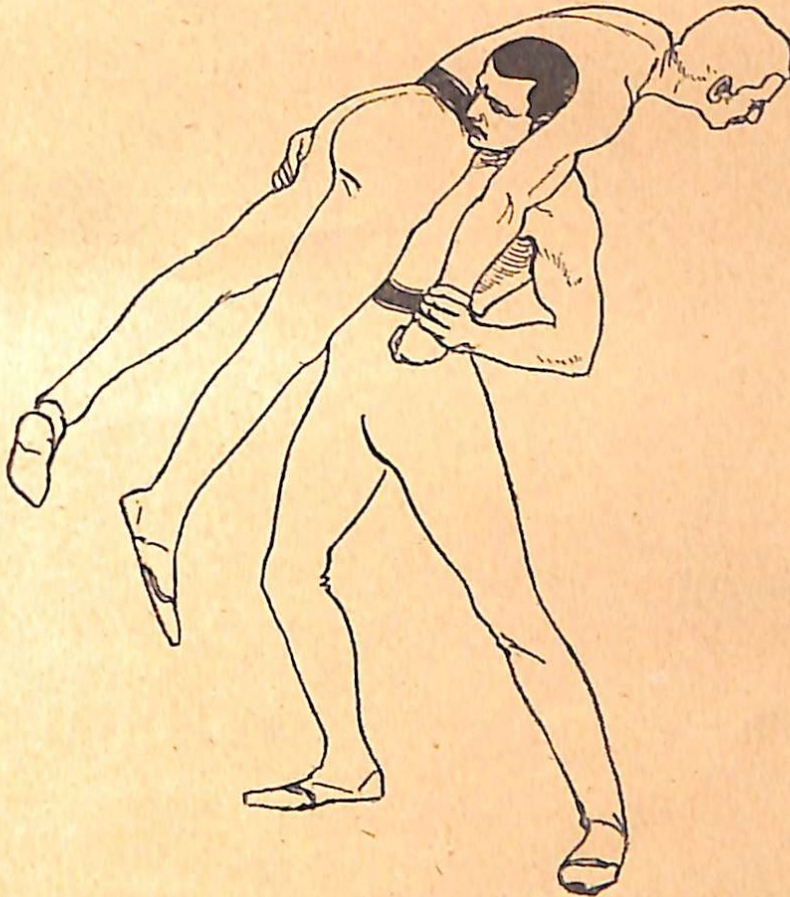
Sl. 25.



Sl. 26.

Obrana počiva u odporu protiv dignuća. Cijelom težinom svoga tijela bacimo se natrag i dolje, da nas protivnik ne može dignuti.

28. Hvat za pazuhu. (Sl. 27.) Pihvat: Ispad desnom nogom unutar. Lijevom rukom uhvatimo protivnika u zapješću desne ruke i trgnemo njime k sebi, a ujedno predjemo glavom pod njegov desni pazuh, tako da šija dodje u jamicu pod pazuhom. Desnom rukom obujmimo ga u križima.



Sl. 27.

Pad: Na to se uspravimo i time protivnika dignemo. Zamahnivši njime odklonom glave k lijevoj strani, položimo ga na leđa k našoj desnoj strani.

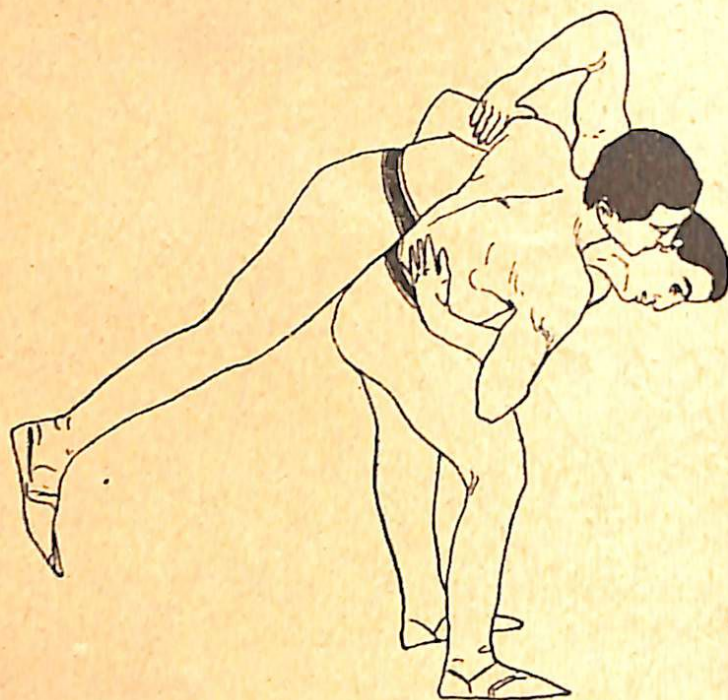
Obrana: a) Ne dati protivniku unići glavom pod pazuhu. To se izvadja skučenjem desne ruke natrag.

b) Unidje li protivnik pod pazuhu, odmaknut će se branič desnom nogom natrag i pritisnuti protivnika dolje.

c) Iz obrane pod b) odhvatom plećnim.

Opaska. Kod ovog hvata još su slijedeći prihvat: 1. Desnom rukom umjesto u križima uhvatimo protivnika u zapješću lijeve ruke i tlakom odozdo pomognemo se uspraviti. 2. Desna ruka uhvati protivnika za desno podkoljeno s nutarnje strane. Pad natrag ili k desnoj strani nastaje trgnućem desne ruke i naklonom naprijed.

29. Hvat bedreni lijevo. (Sl. 28.) Prihvat: Lijevom nogom ispad lijevo unutra. Desna ruka uhvati protivnika u zapješću lijeve ruke, a lijeva obujmi ga u križima. Istodobno spustimo se nešto dolje i upremo lijevo bedro o protivnikovu slabinu.



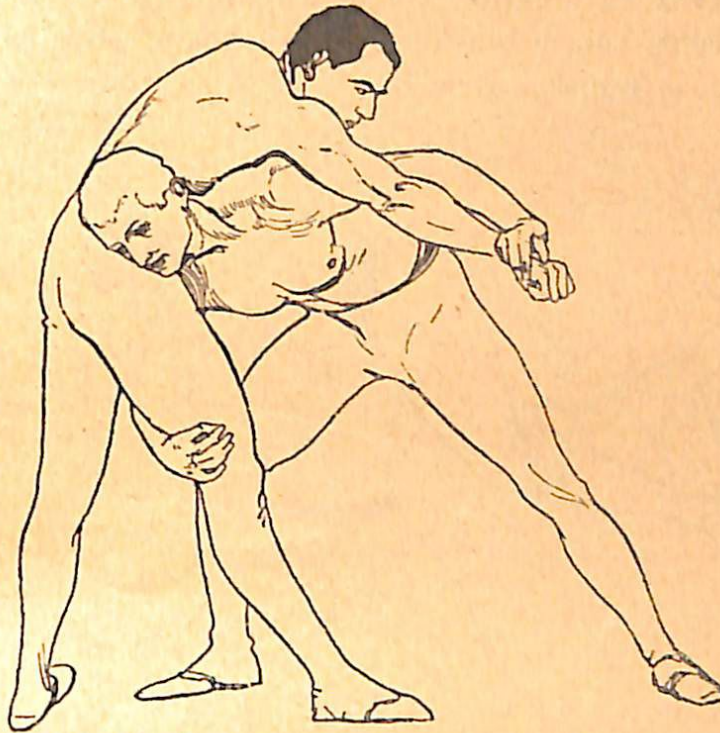
Sl. 28.

Pad: a) Okretom na desno natrag dignemo protivnika na svoja bedra, trgnemo ga za lijevu ruku i svalimo s bedra dolje na ledja.

b) Drugi način pada jest zavrtljajem. Ako se je protivnik prigodom dignuća ulovio nogom o zemlju, bit će teško nadvladati ga pukim zamahom, pak je potrebno njime zamahnuti cijelim krugom, smjerom na desno, i tako ga maknuti iz postojanosti.

30. Hvat bedreni desno. Prihvat: Desnom nogom ispad vanjski. Desna ruka obujmi protivnika preko lijevog boka i trgne njime k sebi; lijeva ruka obujmi desno mu zapješće.

Pad: Okretom na lijevo natrag dignemo protivnika na desno bedro, odkuda ga sada svalimo na ledja.



Sl. 29.

Obrana: Uzmakni desnom nogom natrag i odbij protivnikovu desnu ruku svojom lijevom.

b) Odhvatom vratnim ili zapjesnim sa pregibom.

Opaska: Ovaj hvat možemo izvesti i ispadom desne noge unutra. Ostalo ostaje bez izmjene. Obranit ćeš se s izmjenom stava poskokom i odhvatom bedrenim lijevo.

31. Hvat raskročni. Prihvat: Desnom nogom ispad nutarnji. Desnom rukom obujmimo ga izpodkoljena desne noge s nutarnje strane, desno pako rame uprimo nad rukom o stegno. Lijevom rukom uhvatimo protivnika za desno zapješće i pritegnimo ga naprijed. (Sl. 29.)

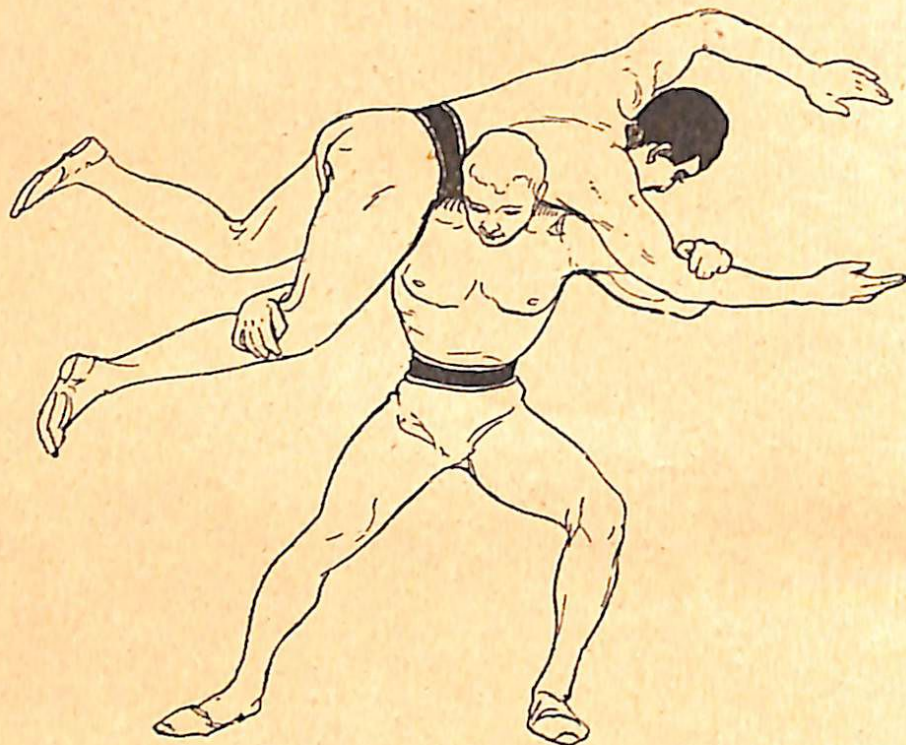
Pad: Uspravivši se dignimo protivnika na ledja i pomozimo si pritežući njegovu lijevu ruku. Na to se nagnemo naprijed i bacimo ga na ledja. (Sl. 30)

Obrana: a) Uzmakni desnom nogom i odrini protivnika od sebe. Nije li uspjelo protivniku, da nas uhvati za nogu, onda je hvat odklonjen, te sad izvedemo odhvat plećni.

b) Ako ipak uhvati za nogu, onda pritisnemo protivnika slobodnom rukom k zemlji, da se ne može uspraviti, a desnu

ruku izbavljajmo od protivnikovog hvata time, da ju skućimo natrag.

32. Hvat za stegno. Prihvat. Lijevom nogom ispad unutarnji. Desnom rukom uhvatimo lijevi bok protivnika, a lijevom desno stegno s vanjske strane.



Sl. 30.

Pad: Protivnika dignemo pritiskujući se k njemu lijevom bedrom, zamahnimo njime k desnoj strani i položimo ga na leđa. Kuša li se protivnik uloviti lijevom nogom o zemlju, zavrtimo njim na desno.

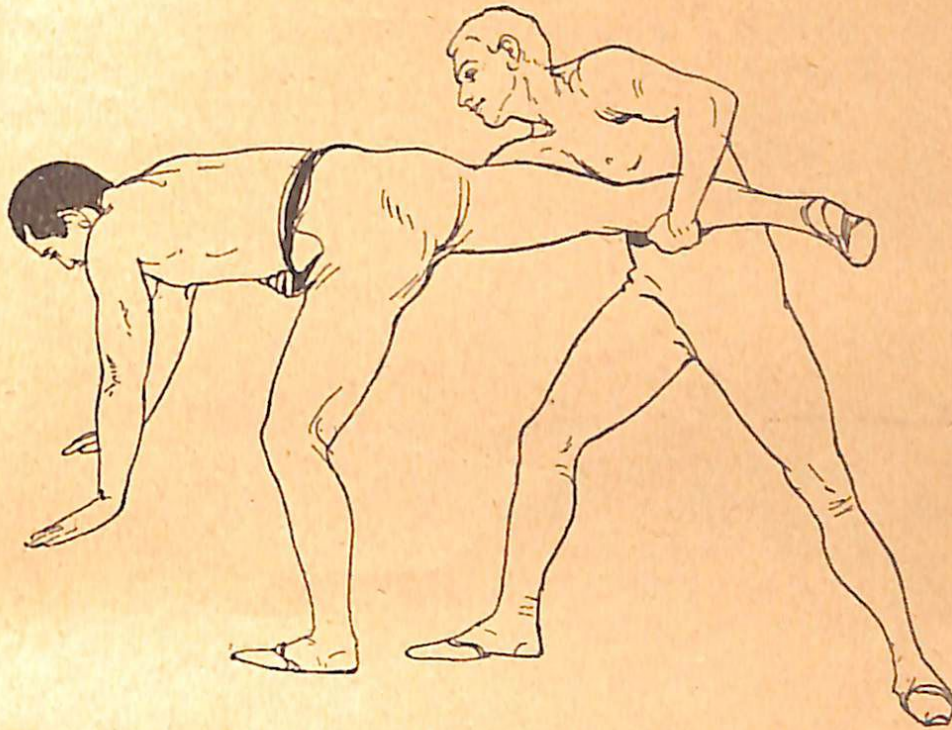
Obranit ćeš se, ako uzmakneš desnom nogom i izmakneš prihvat.

Opaska. Ovaj se хват može izvesti i iz ispada desnom nogom unutra. Ostalo je isto.

33. Hvatovi za podkoljeno jedne noge.

Prvi: Prihvat: Lijevom nogom ispad vanjski i pol okreta na desno tako, da napadač stoji braniču na desnom boku. Na to se spusti u poklek, desnom rukom uhvati protivnika u sagibu lakta lijeve ruke ili je upre u prsa, lijevom pakom rukom uhvati ga ispod desnog koljena s vanjske strane.

Pad: Uspravom trgne lijevu ruku gore, a desna tlači natrag te odmah uhvati i desna s unutarnje strane desno podkoljeno i pomaže lijevoj do pada.



Sl. 31.

Obrana: a) Uzmakom desne noge natrag i rivanjem protivnika od sebe.

b) Ako smo već uhvaćeni, nagnemo se napred i pružimo uhvaćenu nogu, te rivljemo napadačevu desnu ruku od sebe.

c) Padamo li već, izvedemo brzo cijeli okret na lijevo i pahnemo na ruke u stojeći potpor. (Sl. 31.)

Drugi: Prihvat: Lijevom nogom ispad vanjski. Lijeva ruka upre se u protivnikova prsa, a desna uhvati desno potkoljeno s unutarnje strane.

Pad: Trgnućem desne ruke u vis i tlakom lijeve natrag.

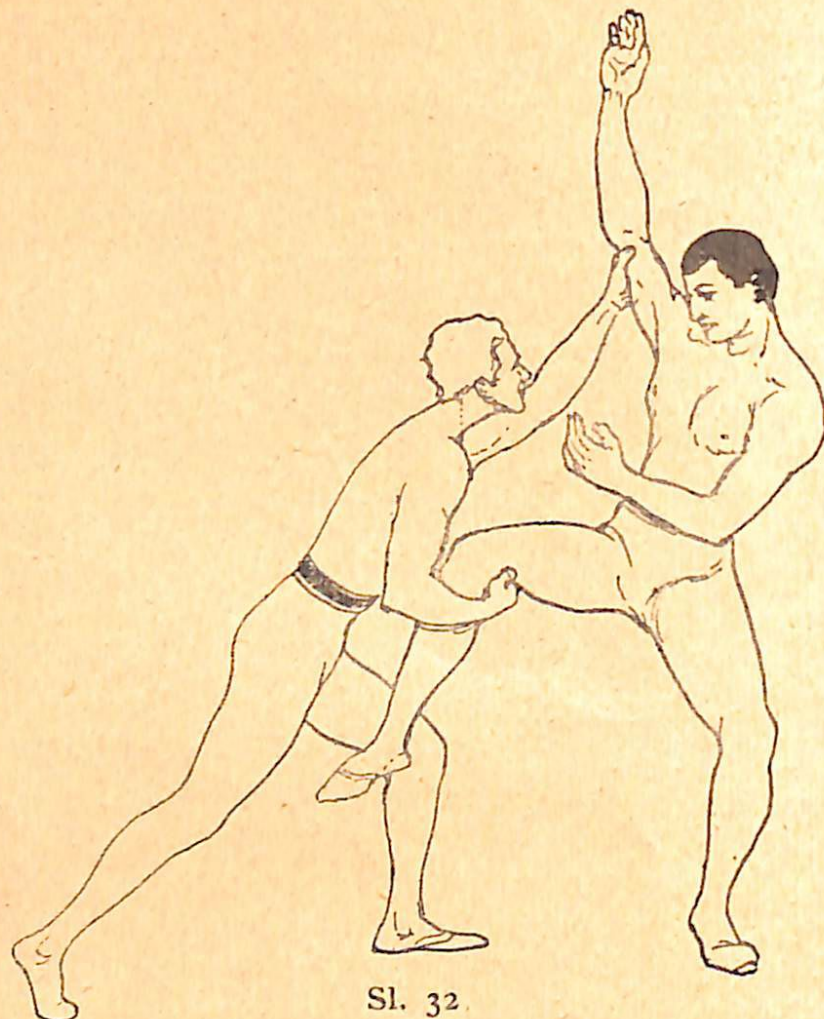
Obrana: Kao kod prvog hvata.

Opaska. Umjesto tlaka lijevom rukom na prsa, možemo odrinuti protivnikovu desnu ruku u vis. (Sl. 32.)

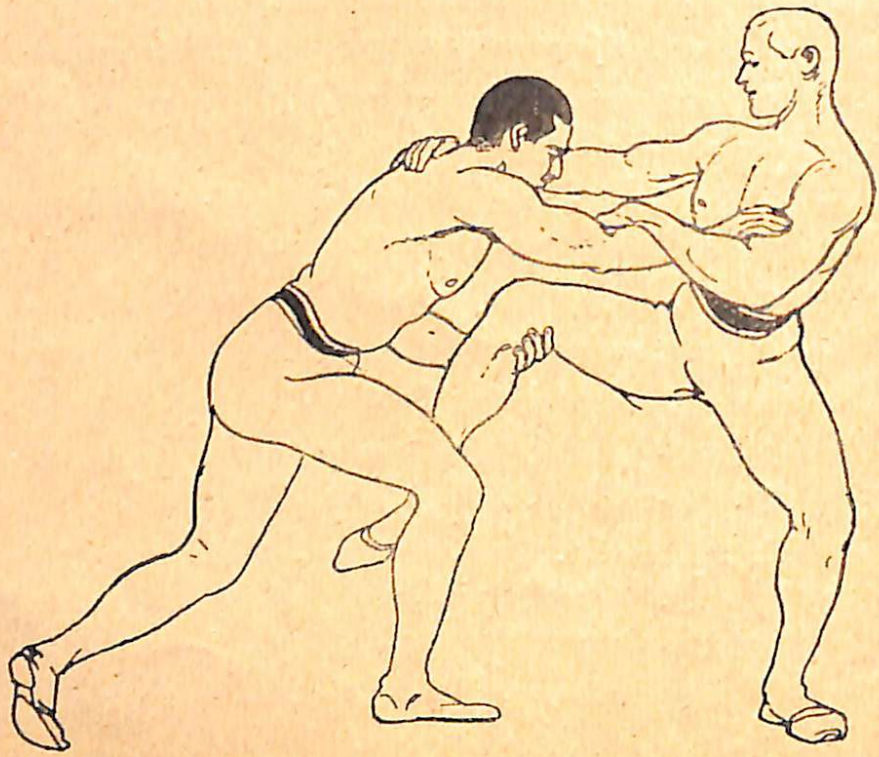
Treći: Prihvat: Desnom nogom ispad nutarnji, lijeva ruka uhvati protivnika za desno potkoljeno s vanjske strane, a desna se ruka upre u njegova prsa ili u sagib njegove lijeve ruke.

Pad: Trgnućem lijeve i tlakom desne protivnik je svaljen natrag. (Sl. 33.)

Obrana: Kao kod prvog hvata.



Sl. 32.



Sl. 33.

34. Hvatovi za oba potkoljena. Ovim se hvatovima napada na protivnika, koji stoji suviše u čelnom stavu, te imade jednu nogu malo napred pomaknutu. Prihvat: Desnom nogom ispad nutarnji. Svaka ruka uhvati protivnika za jedno potkoljeno, a desno rame upre se u njegovo bedro (ili glavom u prsa).

Pad: Trgnućem u vis i tlakom ramenima natrag.

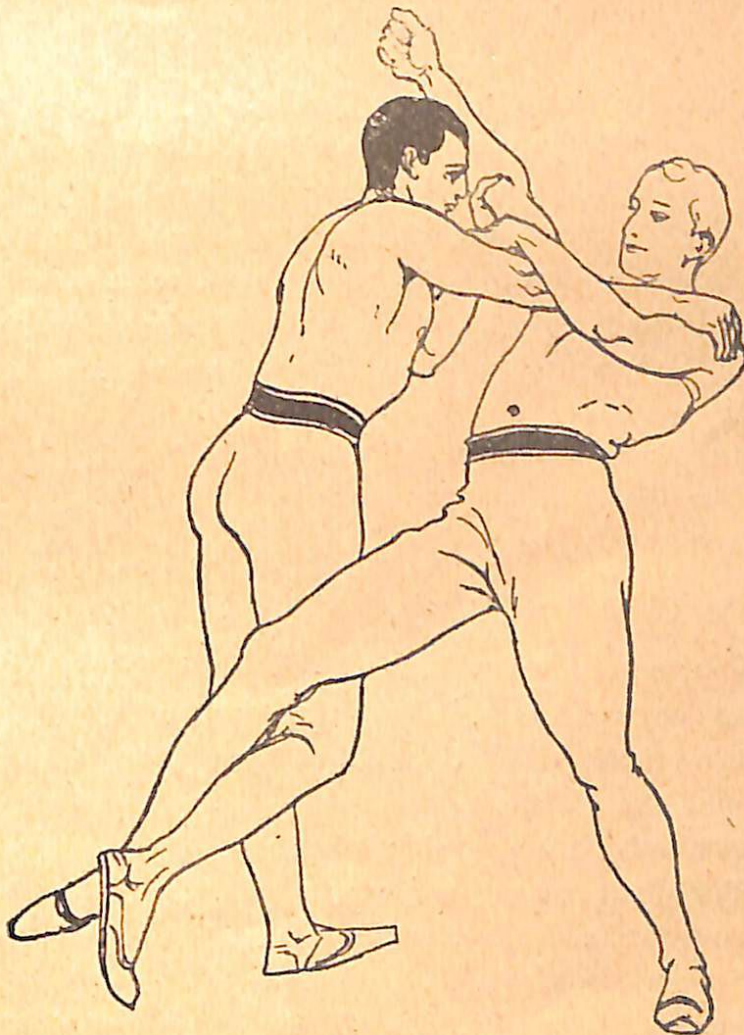
Obrana: Uzmaknemo jednom ili obim nogama ili pružimo noge i nagnemo se napred; tako legnemo na protivnika i tlačimo ga k zemlji

35. Hvat za petu. Prihvat: Lijevom nogom ispad vanjski i poklek desnom. Lijevom rukom uhvatimo desno potkoljeno, a desnom desnu protivnikovu petu i položimo ju sebi na desno rame.

Pad: Uspravimo se.

Obrana: a) Uzmakom desne noge i odvratom prihвата.

b) Poluokretom na lijevo i padom na ruke u potpor stojeći.



Sl. 34.

Izmjena ovome hvatu je slijedeća. **Prihvat:** Iz stava izravno se spustimo u poklek lijevom. Lijevom rukom uhvatimo protivnikovu desnu petu, a desnu ruku upremo mu u prsa ili uhvatimo petu zajedno s lijevom rukom

Pad: Uspravimo se i ispad izvedemo nutarnji.

I pri ovom hvatu možemo petu položiti na rame i time pomoći trgnuću u vis.

Obrana: Kao kod prijašnjeg hvata.

36. Hvat trgnućem za nogu. (Sl. 34.) **Prihvat:** Desnu nogu dignemo napred k vanjskoj strani protivnikove desne noge. Lijevom rukom uhvatimo ga za desnu zalakticu.

Pad: Petom ili nešto više nad istom udarimo ga otraga u desnu nogu takodjer pod listnjakom. Lijevom rukom odrinemo mu desnu ruku u vis i pri tom legnemo odmah prsima na njega, te ga tlačimo k zemlji.

Obrana: a) Izdržati udarac.

b) Uzmaknuti desnom nogom natrag i okrenuti se poluokretom na desno.

c) Odhvatom vratnim ili zapjesnim.

Opaska. Trknuti nogom možemo i kod drugih hvatova, na pr. križnog, trbušnog, za potkoljeno, zapješće, stegno. Trknuće izvadja se uvijek u tijesnom razmaku i kada počiva protivnikova težina tijela na jednoj nozi. Ovdje trknemo udarcem iz kojegod strane.

Pad: Dizanjem nogu, dok ga ne premetnemo. Desnom se nogom pri tome postavimo pred protivnika, da isti ne može bježanjem po rukama izbjeći padu.

Obrana: a) Hodanje po rukama.

b) Okretom strance (kao gore).

c) Pregibom.

Hvatovi u klečećem podporu.

Vrlo se mnogo obranâ izvadja iz klečećeg podpora, pošto se isti općenito ne smatra nadvladanjem protivnika, tek jedino u iznimnim slučajevima. Uslijed toga može se dakle dalje navaljivati i braniti iz pokleka. Time razvila se skupina posebnih hvatova »u klečećem potporu«, a to su slijedeći:

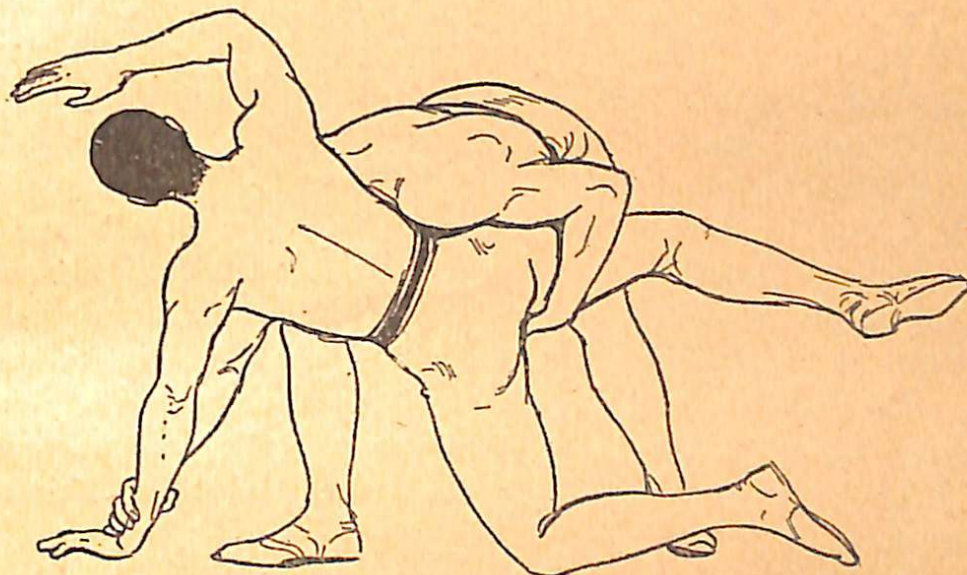
37. Preokret za ruku i nogu. (Sl. 35.) **Prihvat:** Napadač pristupi k protivniku, koji se nalazi u klečećem podporu, i to s desne strane okomitim smjerom prama njegovom boku, sagne se ili se spusti u klečanje lijevonoške, desnom rukom prodje pod desni pazuh protivnikov, te ga uhvati za lijevo zapješće, a lijevom rukom uhvati ga za desnu nogu u stegnu.

Pad: Na to se uspravi i trgne protivnikom u vis i svali ga na leđa, pri čem si može pomoći i glavom, podmetnuvši ju pod protivnika.

Obrana: a) Odporom.

b) Ako je branič već dignut i okrenut, doda u zraku još jedan okret u smjeru okreta, kojim ga je protivnik okrenuo i padne ponovno u klečeći potpor.

c) Padom u ležanje na prsima.

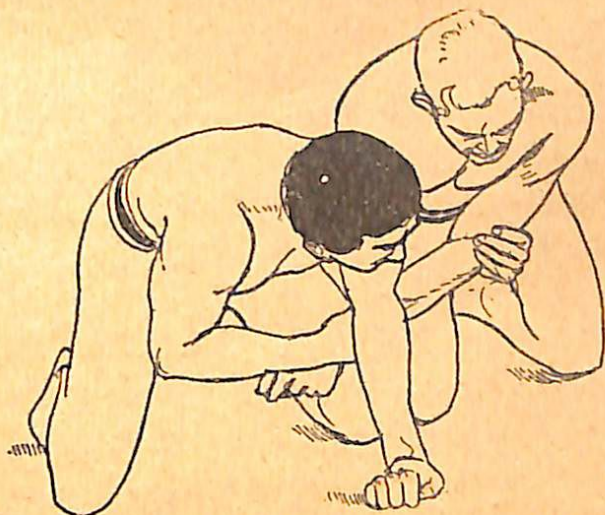


Sl. 35.

38. Preokret za ruku i križa. Prihvat: Napadač opet pristupi s desne strane, uhvati protivnika desnom rukom za njegovo lijevo zapješće, a lijevom pako rukom obujmi ga u križima.

Pad: Izvadja se trgnućem lijeve ruke i dignućem u križima, na način hvatova za bedra.

Obrana: kao kod prijašnjeg hvata.



Sl. 36.

39. Preokret sa strane za jednu ruku. (Sl. 36.) **Prihvat:** Napadač pristupi s desne strane k protivniku i spusti se takodjer u klečeći potpor, tako, da se nalaze istosmjerno kraj sebe. Obim rukama uhvati protivnikovu lijevu ruku, a lijevim ramenom predje pod njegova prsa.

Pad: Trgnućem za uhvaćenu ruku i dignućem lijevog ramena preokrenut je protivnik na ledja. Valja paziti na to, da ostanemo po dužini uz protivnika pritisnuti, inače ga ne ćemo moći izdržati na ledjima.

Obrana: a) Odporom.

b) Odhvatom iste vrsti.

c) Raznoženjem i padom na prsa.

Preokret za jednu ruku s uspjehom se upotrebljava u slijedećem slučaju. Kod slobodnog hrvanja često se događa, da se branimo padom u klečeći podpor, a protivnik sagnut je nad nama te leži prsima na našim ledjima, pri čem je istosmjernan s našim položajem. Ako nam uspije u tom položaju uhvatiti ga za desnu ruku, onda ga čvrsto pritisnemo na svoja prsa prema načinu hvata zapjesnog trgnućem, i kada se okrećemo na ledja, vučemo protivnika pod sebe, a svojim ga ledjima u neobranjenom položaju pri-držajemo.

Obrana počiva u popuštanju prihvatu, u odporu ili odhvat u iste vrsti.

40. Preokret za jednu ruku sprijeda. Nalaze li se oba protivnika u klečećem podporu naprotiv sebi, a jedan od njih imade glavu pod protivnikom, to isti uhvati obim rukama jednu protivnikovu ruku prema načinu prijašnjeg hvata i svalivši se sâm na ledja, time ujedno povuče protivnika pod sebe. Kod preokreta mora se napadač uviti u križima, da se ne dotakne ramenima zemlje prije, nego onaj uhvaćeni.

Obrana: kao prijašnja.

41. Premetnuće vratno napred. Ako je jedan od borioca u klečećem podporu, a drugi položi se po duljini prsima na njega u namjeri, da ga preokrene, nu pri tom prelazi mu glava preko glave klečećega, tada će to biti zgodan trenutak za vratno premetnuće napred.

Prihvat: Klečeći posegne desnom rukom natrag nad glavu, uhvati napadačevu šiju i upre se lijevom rukom o zemlju.

Pad: Udarcem desne ruke i odbačenjem trupa premetne protivnika preko glave na ledja.

Obrana: a) Odvratom prihvata.

b) Odporom. Uhvaćeni upre se rukom u ledja protivnikova, te se uspravom odupire premetnuću.

c) Okretom postrance (slično preskoku zanožnom na spravama ili pregibom.

42. Premetnuće vratno strance. Leže li protivnici popriječki preko sebe tako, da gornji počiva prsima na križima donjega, a glavom prelazi preko lijevoga boka, posegne onaj dole lijevom rukom natrag i uhvati laktom (u sagibu) protivnikovu šiju, te ga premetne strance preko sebe, pri čemu si pomaže odbačenjem trupa.

Obrana: a) Odvratom prihvata.

b) Odporom.

c) Okretom strance (kao gore).

d) Pregibom.

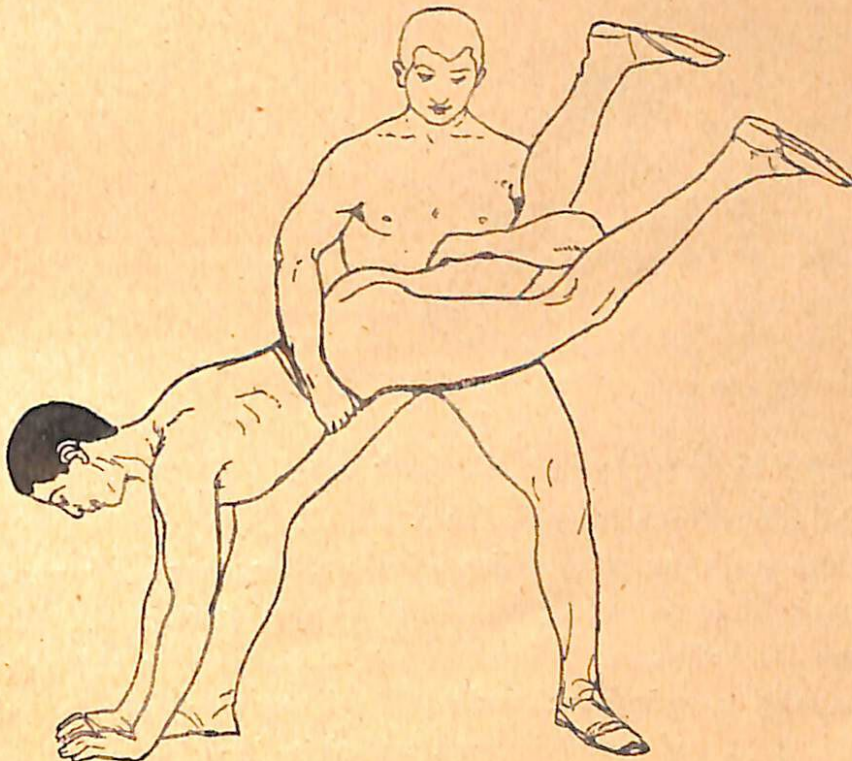
43. Premetnuće za nogu. (Sl. 37.) **Prihvāt:** Napadač pristupi klečećemu s desne strane, uhvati lijevom rukom desnu nogu s nutarnje strane, a desnom rukom objmi protivnika u križima odozgora.

Pad: Dizanjem nogu, dok ga ne premetne. Desnom se nogom pri tome postavi pored protivnika, da isti ne može bježanjem po rukama izbjeći padu.

Obrana: a) Hodanje po rukama.

b) Okretom strance (kao gore).

c) Pregibom.



Sl. 37.

Hvatovi u ležanju*).

Razaznajemo hvatove ležećega i na ležećega. Na ležećeg samo su preokreti i premeti i to:

44. Preokret za ruku i nogu. Protivnik, koji je bio bačen k zemlji, ali ne lopaticama, obično upotrebljava za obranbeni položaj ležanje na prsima, kod čega odmah raširi ruke i noge. Ovo raširenje smatra se za najsigurniji položaj proti različnim preokretima. Napadač mora se trsiti s jedne strane, da ga riješi snage upiranja rukom i nogom. Pristupi dakle s desne strane i prodje desnom rukom pod protivnikova prsa, uhvati ga za lijevu zalakticu ili za lijevo rame, lijevom rukom prodje pod desnu protivnikovu nogu i uhvati ga za lijevu nogu pod koljenom, na to trgne protivnikom k sebi, digne ga i preokrene na ledja.

Obrana: a) Odvratom prihvata i odporom.

b) Ako je napadač dignut i okrenut, okrene se pregibom u smjeru okreta dalje za cijeli okret više i padne opet na prsa.

45. Preokret vratni popriječki. (Sl. 38.) Napadač pristupi k protivniku s desne strane, spusti se u poklek ili klek ili se položi prsima na protivnikova ledja, lijevu mu ruku uhvati i pritegne ju na križa i tamo ju pridrži. Na to prodje desnom rukom pod desni mu pazuh i upre ju o šiju. Na to upiranjem desne ruke i tlakom prsiju preokrenemo protivnika na ledja.



Sl. 38.

Obrana: a) Odvratom prihvata.

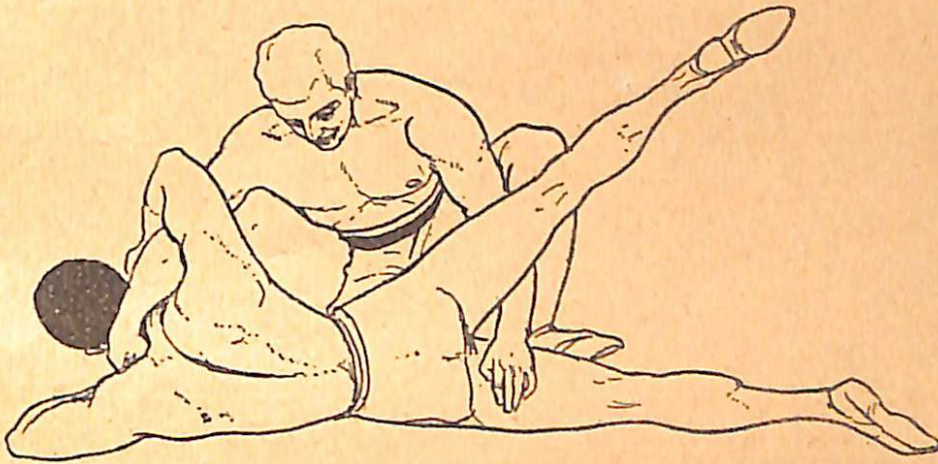
*) Odlukom tehničkog odbora Č. O. S. o pravilima hrvanja na IV. sletu u Pragu ustanovljeno je bilo, da se za nadvladanoga smatra onaj, koji se padom dotakne trupom zemlje, bilo bokom, bilo prsima ili ledjima od šije do stegna. Pošto je taj zaključak ostao i nadalje u vrijednosti, odpali bi hvatovi u ležanju, koji su mogući jedino uz uvjet nadvladanja na obje lopatice. Radi podpunosti i mogućnosti, da bi gdje god mogli biti i drugi uvjeti ustanovljeni, nego što su sada, donášamo i hvatove u ležanju.

b) Odporom,

c) Pregibom i cijelim okretom u smjeru okretanja.

d) Okretom strance (kao gore prema načinu preskoka zanožnog na spravi). Čim je napadaču uspio prihvat, te počinje protivnika okretati, to se isti odmah u trenu, kada već leži na lijevom boku, brzo otisne lijevom nogom od zemlje i tako okrene strance i padne na protivnika, koji je sada odozdola.

Opaska: Ovaj se hvat može još i tako izvesti, da se lijeva ruka upire u nogu (Sl. 39.), umjesto da drži lijevu protivnikovu ruku.



Sl. 39.

46. Preokret hvatom za rame. Borioc često skučuje ruke pod sebe, da izbjegne opasnosti okreta prema načinu hvata 45., jer mu protivnik sada ne može unići svojim rukama pod njegove. Sada je ali manje sposoban odporu proti okretu strance, jer nema ruke strance na zemlji, da se njima upire. Na ovakav položaj nema druge navale, nego okrenuti ga hvatom za ramena. Protivnika uhvatimo za ramena, i to lijevom rukom za lijevo rame, desnom za desno ili obim za jedno rame i sada ćemo nastojati, da ga kojim smjerom okrenemo. Pri tom dobro je upotrebiti zavadjanje čestim mijenjanjem smjera, dok ga konačno ipak iznenadimo.

Drugi način preokreta hvatom za ramena izvadja se ovako. Napadač legne kraj protivnika u isti položaj, u kojem se i protivnik nalazi i nastoji unići lijevom ramenom pod njegovo desno rame. Na to ga preokrene, dižući ga i tlačeći tijelom u okret.

Obrana leži samo u odporu.

Hvatovi ležećega odvajaju se od hvatova iz klečećeg podpora, k izvedbi kojih potrebno je donekle se dignuti na ruke i time nastaju skoro isti s onima iz klečećeg podpora. To su: 1. preokret za jednu ruku sprijeda, 2. sa strane, 3. premetnuće vratno

napred i 4. strance. Ovo su hvatovi na više manje neopreznog protivnika. Prelazi li protivnik po duljini preko glave ležećega, uhvati ga isti za šiju, upre se rukama i premetne ga. Isto tako učini, prelazi li glavom preko kojeg baka. Ako mu uspije uhvatiti ga za jednu ruku, navaljuje preokretom za ruku sa strane.

Obrana k ovim hvatovima je ista, kao pri istim hvatovima iz klečećeg podpora.

Odhvatovi.

1. **Nahvat vratni trgnućem — odhvat bedreni na lijevo.** (K str. 8.). Provedba. Napadač izvede ispad desnom nogom unutra te obujmi sagibom lakta desne ruke protivnikovu šiju. Sada ali branič brzo izmijeni stav sa poskokom u ispad na lijevo unutra, tako, da budne napadač za njime, te ga obujmi lijevom rukom u pasu, a desnom ga uhvati za lijevu ruku u zapješću. Na to ga digne na bedro i položi na zemlju. Odhvat mora se izvesti brzo i donekle u sagnutom stavu, tako, da protivnik nema vremena, da izvede hvat za rame trgnućem, što je u uspravnom stavu vrlo lako moguće.

2. **Nahvat vratni trgnućem — odhvat trbušni.** (K str. 8.). Provedba. Proti navali brani se branič time, da se u onom trenu, kada ga je napadač uhvatio sagibom lakta, sagne i kratkim skokom strance na lijevo unidje glavom na lijevo pod napadačevu ruku tako, da stoji za njime, samo što je k njemu ledjima okrenut. Sad se brzo uspravi, uhvati i baci protivnika kojim trbušnim hvatom.

3. Umjesto trbušnim hvatom možemo izvesti i odhvat **rameni, trgnućem natrag**, obično proti protivniku, koji napada uspravan.

4. **Nahvat vratni pregibom — odhvat vratni pregibom.** (K str. 10.). Provedba. Branič ne uzmiče hvatu, nego u trenu, čim je protivnik izveo k njemu korak, i spremio se izvesti pregib, osujećuje mu ga sâm istim hvatom, i to pregibom na lijevo, pošto su oba hrvača u istom stavu.

5. Istog značaja sa prijašnjim odhvatom jesu slijedeći odhvatovi:

- a) **zapjesni pregibom bez okreta,**
- b) » » **sa okretom.**

I kod ovih odhvatova ne uzmiče se korakom, nego se ispad protivnika upotrebljuje odgovarajućim hvatom za vlastitu navalu.

6. **Nahvat vratni pregibom — odhvat:** a) zapjesni, trgnućem za obje ruke, b) zapjesni, trgnućem za jednu ruku, c) trbušni, d) rameni. (K str. 10.). Provedba. Napa-

dač izvede ispad vanjski na desno, te se trsi, da protivnika uhvati vratnim hvatom. On ali uzmakne desnom nogom natrag, te napinjanjem svojih ruku rivlje protivnika od sebe. Napadač rivlje se uslijed toga još jače napred, a sada ga branič uhvati za obje ili jednu ruku i spusti se donekle te njime trgne u smjeru protivnikove navale, te ga baci izravno hvatom za pjesnim trgnućem, ili u slučaju, ako je izabrao hvat za jednu ruku (d.), trgne njime leđjima k sebi, te izvede odhvat trbušni ili rameni, trgnućem natrag.

7. Nahvat vratni pregibom — odhvat: a) za petu, b) pod koljeno, c) bedreni. (K str. 10.). Provedba. Proti nahvatu brani se napadač tako, da se odupire i izmijeni stav sa poskokom, što može izvesti i u poklek desnom nogom. Izmijenjenim ovim stavom, kojim se predusreo korak protivnikov, izvede se zgotan hvat i poraz navedenih triju odhvata.

8. Nahvat zapjesni trgnućem za jednu ruku — odhvat: a) zapjesni trgnućem za jednu ruku, b) trbušni, c) rameni, trgnućem natrag. (K str. 12.). Provedba. Napadnuti brani se proti trgnuću time, da pobjegne napred, popustiv trgnuću i okrećući se na desno, čelom neprestano k protivniku. Bježi ili skoči ovim okretom sve do desnog boka napadačevog, te kada je k njemu sa svojim lijevim bokom okrenut u stavu raskročnom, uhvati ga već za vrijeme bježanja za desnu ruku i trgne njime k zemlji ili to učini trbušnim ili ramenim trgnućem.

9. Nahvat zapjesni trgnućem za jednu ruku — odhvat: a) rameni tlakom natrag, b) zalaktni tlakom. (K str. 12.). Provedba. Napadnuti brani se opet bježanjem napred, ali ne tako daleko, kao kod odhvatova prijašnjih (ad 8.), nego se zaustavi ravno pred protivnikom, kada je k njemu čelom okrenut i navalio snažnim ispadom na lijevo, i to bilo u rame, bilo da ga uhvati za zalakticu, te ga ovom navalom svali natrag. Smjer ove navale jest okomit na smjer trgnuća. Jedan i drugi ovaj odhvat može se i ovako provesti. Napadnuti upotrebi kretnju, prouzročenu trgnućem, ili ju dapače još i poveća. Ustrajnošću i vlastitim naprezanjem naleti na protivnika i strovali ga natrag, smjerom ne sasma okomitim, kao prije, već kosim. Ovom kretnjom možemo izvesti sa uspjehom umjesto tlaka — hvat križni. Po trgnuću brzo ćemo proći rukama za protivnikova križa, te ćemo ga svaliti natrag ili strance u smjeru trgnuća.

10. Nahvat zapjesni trgnućem — odhvat trbušni ili rameni trgnućem natrag. (K str. 14.). Provedba. Čim se je

napadač ledjima k nama okrenuo, prije, nego se je nagnuo napred, da nas baci napred, možemo izvesti koji god od navenih odhvatova.

11. Nahvat zapjesni pregibom bez okreta — odhvata zapjesni pregibom bez okreta. (K str. 14.). Provedba. Napadnuti ne uzmakne nogom, te sâm ovim hvatom izvede na protivniku pregib.

12. Nahvat zapjesni pregibom sa okretom — odhvata trbušni. (K str. 14.). Provedba. Čim se je napadač okrenuo čelom natrag i prije, nego se je bacio napred, da nas svali, izmijeniti će napadnuti pomoću poskoka svoj stav i uhvatiti napadača otraga trbušnim hvatom. Ovaj odhvata uspije vrlo dobro, ako je napadač tlagahan.

13. Nahvat zapjesni jednoručke prebačenjem ili premetom — odhvata vratni pregibom ili trgnućem natrag. (K str. 15.). Provedba. Čim se je napadač okrenuo, da protivnika digne na ledja, preteče ga napadnuti sa vratnim hvatom preko desne svoje noge ili ga uhvati za ramena i trgne njime natrag.

14. Nahvat zapjesni jednoručke prebačenjem ili premetom — odhvata bedreni na lijevo. (K str. 15 i 16.). Provedba. Napadač izvede ispad nutarnji desnonoške i sprema se, okrećući se, da protivnika digne na ledja. Nu ovaj će na to brzo sa poskokom izmijeniti stav; čime dolazi lijevom nogom pred protivnika i pritisne se uza nj lijevim bokom k njegovom desnom boku.

15. Nahvat zalaktni pritiskom — odhvata za pleće. (K str. 18.). Provedba. Napadnuti brani se uzmaknuvši desnom nogom i pritiskivanjem protivnika k zemlji. Čim je u tome uspio, to sada još sa tlakom lijeve ruke u protivnikovu desnu lopaticu i dizanjem pomoću hvata pod njegovo pazuhu lijeve ruke ili za zalakticu preokrenemo protivnika na ledja.

16. Nahvat rameni pritiskom — odhvata zapjesni trgnućem za obje ruke. (K str. 19.). Provedba. Napadač izvede ispad desnom nogom napred i snažno navali na ramena protivnika. Napadnuti odstupit će umah lijevom nogom natrag, te uhvati napadača za ruke u zapjestima ili nad laktovima, sagne se i trgne s njime dole, okrenuvši ga na ledja sebi uz lijevu stranu. Izvede li napadač ispad lijevom nogom, odstupiti će napadnuti desnom nogom natrag i trgne s protivnikom k desnoj svojoj strani.

17. Nahvat križni — odhvata križni. (K str. 20., 21.), Provedba. Napadač nastoji, da uhvati ili je već uhvatio protivnika u križima. Prije, nego trgne s njime na sebe i stisne u čvrsti hvat, prodje napadnuti rukama odozgora, pa dlanovima uz svoje tijelo, medju njegove ruke, i sam ga sa križnim hvatom iznenadjuje.

18. **Nahvat križni — odhvata:** *a)* zapjesni trgnućem, *b)* vratni trgnućem. Provedba. Napadnuti stisnut je križnim hvatom. Tlakom predlakticama na prsa napadačeva ili tlakom sa zalacticama na vanjsku stranu napadačevih zalaktica trsimo se oslabiti čvrstoću napadačevu, kojom nas namjerava stisnuti. Ujedno nastoj, da si pomogneš i tim načinom, da izbočiš križa, spustivši se dole. Odmah, čim nam je uspjelo oslabiti silu hvata, brzo se okrenemo desno ili lijevo, da se sa bokom ili ledjima okrenemo protivniku, na što ga uhvatimo zgodnim hvatom za ruke ili vrat i trgnemo k zemlji. Okret, kada smo obujmljeni, izvadja se izmjenom stava ili ispada pomoću poskoka, kojim ujedno silno trgnemo u stranu okreta. Tim poskokom izdašno podupremo okret gornje česti tijela. Uspijemo li, da kraj protivnika uzmaknemo onom nogom natrag, koja je bila sprijeda, to se time mijenjaju oba odhvata u: *a)* odhvata zapjesni pregibom i s okretom, *b)* odhvata vratni pregibom, te dovede tim prije k porazu. Navedena četiri odhvata imadu se radi svoje važnosti neprestano vježbati, jer su ne samo jedini odhvati protiv najnesigurnijem križnom hvatu, nego i izvrsne obrane. Naročito su zgodni protiv hvata križnom preko jedne ruke. Kod takove zgode okrenemo se na onu stranu, gdje nas je protivnik obujmio preko ruke, jer je tamo njegov hvat slabiji, te provedemo koji od četiri navedena odhvata.

19. **Nahvat bedreni — odhvata za stegno.** (K str. 23.). Provedba. Odmah, kako je napadač izveo ispad vanjski lijevonoške, napadnuti će izmijeniti stav sa poskokom, te će uhvatiti desnom rukom stegno lijeve noge napadačeve s vanjske strane, a lijevom će ga rukom obujmiti odozdola u križima ili će ga uhvatiti nad laktom desne ruke, dignuti i na ledja pred sebe položiti. — Još bolje će biti, uhvati li ga desnom rukom za stegno lijeve noge s unutarne strane, a lijevom da ga obujmi odozgora u križima. Poraz slijediti će sada pukim dignućem i spuštanjem na zemlju ili ga prometnemo k lijevoj strani.

20. **Nahvat bedreni — odhvata vratni premetom strance.** Provedba. Napadač uhvati protivnika bedrenim hvatom i sprema se, da ga digne ili ga je već i dignuo do vodoravnog položaja. Napadnuti upre se u tom trenu lijevom rukom u napadačevo lijevo koljeno ili stegno, a desnom rukom, u sagibu lakta, obujmi ga u šiji. Sada živo trgne sobom uz okret na lijevo, a licem k zemlji, i tako je prisilio napadača, da se sagne. Time će protivnik, kojeg smo digli, doći na zemlju u podpor u klečanju, dok će sada napadač ležati na njemu prsima, okomito na smjer napadnutog. Sada napadnuti trgne desnom rukom, koja se podjednako nalazi obujmljena na protiv

nikovom vratu, te ga premetne strance na zemlju, kod česa neka si još pomogne tako, da ga i križima trkne.

21. Nahvat trbušni dignućem — odhvat za podkoljeno. (K str. 24.). Provedba. Napadač diže napadnutog sa trbušnim hvatom. Napadnuti nagne se i tako oslabi stisak u pasu, te oslobodivši se ruke, posegne obim rukama natrag odozdola, te uhvati protivnika za oba podkoljena s vanjskih strana i digne ga tako u visinu, nagnuvši se i sâm natrag u padanje s protivnikom na ledja, koji je sada pod njime. Prigodom ovog padanja mora onaj hrvač, koji je odozdola, sagnuti glavu i napeti ledja, da bude pad bez boli. Ne možemo li uhvatiti za oba podkoljena, uhvatimo bar za jedno, koje je bliže, i trgnimo u visinu. Ne bacimo li tako protivnika, biti će bar prinužden, da odustane od hvata.

22. Nahvat trbušni dignućem — odhvat: a) zapjesni trgnućem, b) vratni trgnućem, c) zapjesni pregibom i s okretom, d) vratni pregibom. Provedba. Napadnuti jest uhvaćen trbušnim hvatom. Dignuću izbjegnuti će tako, da se nagne napred i tako oslabi hvat i ujedno oslobodiv si ruke, uhvati kojigod ruku protivnikovu, već prama tome, kako to iziskuje hvat zapjesni trgnućem, kojeg i provede. Podje li mu za rukom, da ga uhvati za vrat, to će radje izvesti odhvat vratni trgnućem. Konačno imade li protivnik koju nogu pomaknuti napred, te možemo li pred istu postaviti svoju, izvesti ćemo najuspješniji odhvat: zapjesni pregibom i s okretom ili: vratnim pregibom.

23. Nahvat trbušni dignućem — odhvat vratni premetom napred. Provedba. Hrvač sa trbušnim hvatom uhvaćen, sagne jošte prije, nego je dignut, koljena i trsi se, da dodje u klečanje obim nogama. Uspije li u tome, nagne se napred i vuče protivnika takodjer napred, i tako se pruža prilika odhvat. Čim se je protivnik prilično nagnuo, naime tako, da mu glava prelazi preko glave borioca u klečanju, posegne isti rukama nad glavu i uhvati protivnika u šiji s obiju strana i premetne ga napred. Ovom premetu možemo si pomoći i križima.

24. Nahvat za pazuhu — odhvat za pleće. (K str. 29.). Provedba. Napadač predje glavom pod pazuhu desne ruke napadnutog, koji uzmakne desnom nogom natrag, nagne se napred i tlači protivnika k zemlji, te ga preokrene hvatom za pleće na lijevu stranu. Kod okreta u pad na zemlju uhvati desnom rukom protivnikovu lijevu nad laktom ili u sagibu i trgne njom u visinu, a lijevom rukom pritište ga u desnu lopaticu. Umjesto odhvata za pleće možemo u ovom položaju upotrebiti trbušno prebačenje

tako, da protivnika, kojega smo pritisnuli k zemlji, uhvatimo odozdo u pasu i premetom ga dignemo na ledja.

25. Nahvat bedreni — odhvat bedreni. (K str. 30.). Provedba. Čim nas je protivnik uhvatio, da nas svali bedrenim hvatom, izmijenimo stav sa poskokom i predjemo svojom rukom pod ruku, koja nas je obujmila. Time se postavimo pred protivnika, te zauzmiemo položaj za bedreni hvat na obratnu stranu od napadačeve. Ako je nahvat bio na desno, izvesti ćemo odhvat na lijevo i obratno. To je jedan od najboljih odhvata.

26. Nahvat raskročni — odhvat: *a)* za pleće, *b)* trbušni prebačenjem. (K str. 31.). Provedba. Napadač nastoji, da izvede hvat raskročni. Napadnuti se brani uzmakom desne noge i tlači protivnika k zemlji. Iz ovog položaja prema načinu odhvata k nahvatu za pazuhu izvedemo odhvat za pleće ili trbušno prebačenje.

27. Nahvat za podkoljeno jednonoške — odhvat zapjesni trgnućem za jednu ruku. (K str. 32.). Provedba. Proti navali pod koljeno izvede napadnuti desnom rukom odvrati protivnikovog hvata pod koljenom i uzmakne desnom nogom natrag. Istodobno uhvati protivnika desnom rukom u zapješću, a lijevom nad laktom njegove lijeve ruke, trгнуvši njime napred i odstupivši na lijevu stranu, okrene ga na ledja. Ovaj je odhvat dobar protiv nasilnom napadaču, koji se previše napred rivlje. Umjesto pada, prouzročnog jednostavnim trgnućem, možemo izrabiti kretnju protivnikovu, koju mu prouzročismo trgnućem, još i za hvatove: *a)* zapjesni trgnućem (za lijevu ruku) i okretom, *b)* vratnim, trgnućem na lijevo, *c)* bedrenim na lijevo.

28. Nahvat prvi ili drugi za podkoljeno jednonoške — odhvat trećim za podkoljeno. (K str. 32. i 33.). Provedba. Napadnuti izmijeni stav sa poskokom, odvrati lijevom rukom prihvat te sam uhvati protivnika obim rukama za lijevu nogu pod koljenom i trgne njime u visine. Lijevu ruku upremo protivniku u prsa.

29. Nahvat prvi ili drugi za podkoljeno — odhvat: *a)* križni, *b)* za stegno. Provedba. Poslije izmijene stava s poskokom i odvrata prihvatu predje napadnuti protivniku u križa ili ga uhvati za stegno (na lijevo).

30. Nahvat treći za podkoljeno — odhvat trećim za podkoljeno. Provedba. Napadnuti ne mijenja stav, već samo odvrati prihvat, te sam protivnika uhvati obim rukama za desnu nogu pod koljenom i diže u visinu.

31. Nahvat treći za podkoljeno — odhvat za pleće. Provedba. Napadnuti uzmakne desnom nogom natrag, nagne se

napred i tlači protivnika k zemlji, pri čemu se upire sa predlakticom u njegovu šiju ili ga vuče za ramena k zemlji. Na to se upre lijevom rukom u desno njegovo rame, a desnom rukom diže mu lijevu ruku pod pazuhom i tim ga preokrene na ledja.

32. **Nahvat treći za podkoljeno — odhvata:** *a)* vratni trgnućem, *b)* zapjesni trgnućem, *c)* zapjesni jednoručke prebačenjem ili premetom, *d)* okretom za jednu ruku sa strane. Provedba. Čim je napadač izveo ispad desnom nogom napred, te uhvatio protivnika za desnu nogu pod koljenom, ne uzmakne napadnuti desnom nogom natrag, nego se okrenu na lijevo, čelom natrag, te jošte u padanju obujmi sagibom lakta desne ruke protivnikov vrat, a lijevom rukom se maši za njegovu desnu i trgne njime k zemlji pod sebe. Uzmakne li protivnik glavom, to nastavljamo u kretnji desne ruke te uhvatimo i provedemo odhvata zapjesni trgnućem. Ne uspije li nam protivnika okrenuti tako, da padne pod nas, biti će najbolje, da uhvaćenu ruku više ne puštamo, ali samo onda, ako već ne pada na zemlju, u ležanje, nego samo u klečanje desnonoške ili u podpor u klečanju. Ako je ostao u klečanju, položi si uhvaćenu protivnikovu desnu ruku na desno rame, digne se polagano, te ga zapjesnim hvatom odbaci ili prometne ili ga eventualno iz klečanja odmah kraćim putem baci.

33. **Nahvat za petu — odhvata za pleće.** Spusti li se napadač u klečanje lijevonoške, uzmaknemo desnom nogom natrag, trgnemo njime za lijevu ruku, da zauzme nizak položaj, iz kojeg ga preokrenemo hvatom za pleće na desno.

*

Kako kod mačevanja, tako se i kod hrvanja služe hrvaći načinom, kako će čim laglje svog protivnika nadvladati. Taj način sastoji u tome, da ne navaljuju izravno, nego primjerice navale na ruke, nu iznenada uhvate za vrat, trup, ili jednu ili obje noge. Ovim na inom zavedemo ili prevarimo protivnika, te ćemo ove hvatove nazvati:

Hvatovi varkom.

Prva kretnja, kojom se služimo, tek da zavedemo protivnika, zove se prijetnja, iza koje može slijediti i više njih, dok protivnika konačno ne uhvatimo. (Vidi str. 5., redak 9. odozgora).

1. **Prijetnja na hvata vratni pregibom — dohvata:** *a)* udarcem u lijevu nogu, *b)* vratni, pregibom na lijevo, *c)* vratni, trgnućem na lijevo, *d)* zapjesni,

trgnućem za jednu ruku, *e*) bedreni na lijevo, *f*) zapjesni, prebačenjem ili premetom.

Provedba.

a) Udarcem u lijevu nogu. Napadač naznači prijetnju za hvat vratni pregibom. Izvede ispad vanjski desnom i trsi se, da protivnika sagne. On ali uzmakne desnom nogom natrag, a tim prenese težinu tijela na lijevu nogu, u koju ga odmah napadač udari petom desne noge u nutarnju stranju, smjerom k sebi. Moguće je udariti i lijevom nogom, a to tako, da odmah po uzmaku protivnikovu izmijeni stav poskokom i ispadom, pritisne se k njegovoj lijevoj strani i udari ga lijevom nogom s vanjske strane.

b) Vratni, pregibom na lijevo. Po uzmaku desne noge protivnikove izmijenimo ispad desnom van u ispad vanjski lijevom, te odavle protivnika nagnemo. Cijela varka izgleda kao dva skoka, koja brzo za sobom slijede.

c) Vratni, trgnućem na lijevo. Čim protivnik uzmakne desnom nogom natrag, izmijenimo poskokom ispad desne noge u ispad lijevom unutra, lijevom rukom obujmimo protivnikovu šiju, a desnom ga uhvatimo za lijevu ruku, te okrenuvši se na desno, zavrtimo protivnikom i trgnemo njime pod sebe.

Iste naravi jesu i dohvati: *d*) i *e*), samo prihvat je neznatno izmijenjen.

d) Zapjesni prebačenjem ili premetom. Pošto je protivnik uzmaknuo, okrene se napadač na lijevo, čelom natrag, u poklek desnom, položi si desnu ruku na rame, digne se i provede jedan od navedenih dviju hvatova. I poskokom može izmijeniti stav, te zakrenuti na lijevo i provede navedene hvatove na lijevo. Oba hvata se mogu promijeniti i tako, da protivnikom okrenemo za jednu ruku sa strane u klečećem podporu.

2. Prijetnja na hvat vratni trgnućem — dohvat zapjesni trgnućem za jednu ruku. Napadač čini pravilan hvat vratni trgnućem. Napadnuti uzmakne doduše glavom na lijevo pod ruku napadačevu, ali si ruku nije oslobodio. Napadač sada dakle nastavlja u kretnji desne ruke, te mjesto za šiju, trgne njime za desnu ruku.

3. Prijetnja na hvat zapjesni trgnućem za jednu ili obje ruke — dohvat: *a*) rameni pritiskom, *b*) zalaktni pritiskom, *c*) za podkoljeno, *d*) za stegno, *e*) križni, *f*) bedreni.

Svrha trgnuću jest, da se protivnik istome odupre. Čim smo to polučili, stijelovitom brzinom mijenjamo smjer navale, te izvedemo

dohvat kojim od navedenih hvatova. Trgnuće, kojim se grozimo slično je prije vučenju, nego trenutačnom trgnuću.

4. Prijetnja na hvat rameni pritiskom — dohvat: *a)* zapjesni trgnućem za obje ili jednu ruku, *b)* zapjesni prebačenjem ili premetom, *c)* zapjesni trgnućem za jednu ruku, *d)* vratni trgnućem, *e)* trbušni trgnućem.

Provedba. Svrha prijetnje pritiskom jest upravo obratna od trgnuća. Ima proizvesti tlak napred. Ovaj se tlak upotrebljava kod hvatova trgnućem. I ovdje je temelj uspjehu strjelovito brza izmijena smjera navale (tlaka na trgnuće). Kod odhvata ad *b)*, *c)* i *d)* dolazi još osim toga skok s $\frac{1}{4}$ okretom.

5. Prijetnja na hvat pod koljeno desno — dohvat za lijevo podkoljeno. Napadač izvede prijetnju kojim god hvatom za podkoljeno. Protivnik uzmakne desnom nogom, a napadač, ako je dosta blizu, trgne ga za lijeva nogu.

6. Prijetnja na hvat prvi ili drugi pod koljeno — dohvat: *a)* rameni pritiskom, *b)* za oba podkoljena, *c)* križni.

Provedba. *a)* Napadnuti uzmakne na prijetnju desnom nogom natrag, napadač nalazi se u ispadu lijevom napred, ali odmah sa poskokom izvede pol okreta na lijevo, čelom proti napadnutom, te sada ispadom lijevonoške napred ili prema potrebi još i ispadom desne baci ga ramenima natrag. Smjer pritiska jest okomit na smjer prijetnje.

b) Dohvat za oba podkoljena izvadja se skoro jednako. Po okretu uhvatimo ga umjesto za ramena za oba podkoljena

c) ili ga u križima obujmimo.

7. Prijetnja na prvi ili drugi hvat pod koljeno — dohvat: *a)* vratni trgnućem (lijevo), *b)* zapjesni trgnućem za jednu ruku, *c)* zapjesni uz odbačenje ili premetom, *d)* okretom sa strane za jednu ruku (u klečećem podporu).

Čim je kod prijetnje napadnuti uzmaknuo desnom nogom natrag, okrene se napadač na desno natrag i izvede po mogućnosti koji od navedenih hvatova.

8. Prijetnja u trećem hvatu pod koljeno — dohvat isti kao kod 7., ali na desno (na obratnu stranu).

Nakon što je protivnik uzmaknuo, okrene se napadač na lijevo natrag (pošto je u ispadu desnom napred), te izvede odhvat 7. *a)*, *b)*, *c)* i *d)* na desno.

9. Prijetnja k hvatu pod koljeno — dohvat: *a)* za pleće, *b)* trbušni odbačenjem.

Izvede li protivnik pretnju na hvat pod koljeno i pri tom se uzmaku preduboko nagne, to ćemo ga tlakom predlaktice na šiju sagnuti k zemlji; odavle ga okrenemo hvatom za pleće ili ga dižemo hvatom trbušnim i premetom preko sebe bacimo.

10. Prijetnja k hvatu trećem pod koljeno ili k raskročnom — dohvat raskročni lijevo.

Na prvi ispad uzmakne napadnuti desnom nogom natrag, a napadač odmah spojeno čini drugi ispad lijevom i provede hvat raskročni lijevo.

11. Prijetnja na hvat bedreni — dohvat: *a)* rameni pritiskom, *b)* za oba podkoljena, *c)* križni.

Radi sličnosti hvata bedrenog sa prvim križnim hvatom jest i izvedba odhvata ista. (Vidi 6. *a)*, *b)* i *c)*).

12. Prijetnja na hvat zapjesni jednoručke odbačenjem ili premetom — dohvat za podkoljeno.

Protivnik čini obranu proti prijetnji upiranjem lijeve ruke u lopatice napadača. Tim gubi hvat. Napadač se sagne, pusti uhvaćenu ruku te uhvati otraga oba podkoljena, te njima trgne u vis i sam se baci natrag. Protivnika pridrži otraga pod sobom.

13. Prijetnja k hvatu bedrenom — dohvat bedreni lijevo. Ako se protivnik brani protiv prijetnje odvratom bokova, izvedemo ponovno ispad napred drugom nogom ili sa poskokom izmijenimo ispad, te izvedemo hvat na drugu stranu.

Način poduke.

Najprije vježbamo stavove i borilačke kretnje, kao: stav sa dotikom i bez dotika, ispad, uzmak i t. d. Iza toga učiti ćemo hvatove iz stava stojećega sa dotikom i bez dotika, i to tako: Prednjak pokaže hvat i daje ga po svakom vježbaču napose na sebi izvesti. Ovim načinom služi se prednjak za to, jer je početniku teško pogoditi onu pravu mjeru odpora, a da mu hvat u istinu uspije i da ga nauči. Hvat mora se izvesti stanovitim odporom, nu nipošto se ne smije prednjak u toliko odupirati, da ga napadač u opće ne bi mogao nadvladati. Ne smije se dakle kod škole prednjak sam legnuti, niti čekati na istiniti poraz, niti opet biti tako nepristupan, da ne bi mogao vježbač-početnik izvesti na njemu pravilan hvat i tako ga naučiti. Tekar onda, kada su vježbači dobro naučili hvat, izvadja se hvat skupno po cijelom odjelo. Skupno vježbanje hrvanja izvadja se na brojenje. Obično se broji:

· Na jedan — prihvat,
 na dva — poraz,
 na tri — povrat u stav.

Na 4, 5, 6, vježbaju isto drugi.

Kod škole ne bacimo protivnika tako, da bi se to moglo smatrati porazom, nego poraz tek naznačimo, t. j. zadržimo vježbača prije, nego padne na zemlju. Kod hvatova, gdje dižemo protivnika, istoga ćemo tek dignuti, a ne ujedno svršiti poraz, jer ga ovdje prije poraza ne bismo mogli zadržati. Nakon hvatova učinimo obrane.

Kada smo naučili hvat iz stava sa dotikom poduzmimo ga i iz stava bez dotika. Na koncu uzeti ćemo još i hvatove iz podpora u klečanju i iz ležanja. Svaki hvat se vježba na desno i na lijevo.

Iza toga pristupiti ćemo k odhvatovima, varkama i sastavljenim kombinacijama.

Tekar onda, kada su hvatovi prošli u krv vježbačima, tako, da ih podpunoma znadu i sa odnosnim odhvatovima i varkama, pristupiti ćemo k slobodnom hrvanju, koje ćemo ali poduzeti samo sa vježbačima duševno i tjelesno sposobnim. Slobodno hrvanje vježbaj uz dobar nadzor prednjaka te na odgovajućem tlu, da izbjegneš većoj nezgodi.

Vježbamo li slobodno hrvanje, valja nam paziti naročito kad izvadjamo poraz, da ne ozledimo vježbača. Nastojmo, da razumno, sa pravilnim hvatom izvedemo poraz u prilog ljepote i točnosti.

U našim sokolanama bio je dosele zao običaj, da se je tek površno prošla škola hrvanja ili se u opće nije ni poduzela, te se jednostavno prešlo na slobodno hrvanje. Iz toga dakako nije moglo biti ništa dobra. Hrvanje pretvorilo se u prosto natezanje bez svake estetike, čime se naprosto izazvala antipatija k hrvanju.

Osim slobodnog hrvanja u najširjem smislu riječi, možemo izvadjati hrvanje samo pomoću p r i h v a t a. Poraz se ne izvadja. Čim je protivnik pravilno uhvaćen, ne bacimo ga, jer se već time smatra nadvladanim. Ovaj se način preporuča vježbačima, koji nisu svršili cijelu školu hrvanja, već znadu nekoliko hvatova.

Još možemo ustanoviti slobodno hrvanje s uporabom jednoga, dviju ili više hvatova. I gornji i ovaj način preporučaju se početnicima, jer ne umaraju, kao podpuna škola.

Konačno preporučamo vježbačima, koji su prošli cijelu školu te se bave samo slobodnim hrvanjem, da ipak od vremena do vremena opetuju školu, jer se u slobodnom hrvanju točnost hvatova gubi i zaboravlja.

Jednostavne predvježbe: ispad, uzmak, izmjenu stava ili ispada poskokom, naklone i t. d. možemo vježbati u vrsti (razmaknutoj).

Kod pokazivanja hvatova po prednjaku, najbolje je, da budu vježbači u okrugu oko hrvališta, t. j. prostora, koliki je potreban za izvedbu hvata po dvojici.

Kada se izvadaju hvatovi po cijelom odjelu u jedan mah, onda ćemo vježbače svrstati u dvije vrste naprotiv sebi, dati im potreban razmak, te ih odbrojiti dvojicu po dvojicu, čelom naprotiv sebi okrenutu, na prve i druge.

Sada prednjak pokaže vježbu, koju već namjerava uzeti iz škole hrvanja, te uputi, što se prema njegovom brojenju imade na koji broj izvesti. Na to počme brojiti te ujedno ispravljati kod hvatova i lagljih položaja, ako su krivo zauzeti. Kod težih i prolaznih položaja ispravlja na koncu hvata, t. j. u stavu.

Slobodno hrvanje.

Slobodno hrvanje zauzimalje prvo mjesto medju borilačkim vježbama, koli sa strane estetske toli i praktične. Ne samo što pruža oku osobiti užitak na čelične pojave, koji mjere svoju silu i um u junačkoj borbi, licem u lice, ovdje sa skrajnjim naponom snage u navali, ondje opet u okretnom uzmaku i ispadu, nego slobodno hrvanje odgaja muževe, i to muževe ne samo snažne i mišičave, ali i srčane, hladnokrvne, pošto hrvanje na mnogo načina djeluje na tijelo i duh, kao nijedna druga vježba našeg sustava. Slobodnim hrvanjem raste osobna odvažnost, volja se očeliči, a samopouzdanje uzbudi.

Slobodno hrvanje imade dosta neprijatelja; spočitava mu se, da je nedostojno za tjelovježbu čovjeka, da se podupire u njemu zvjerska ćud, te se označuje kao ostatak sredovječne surovosti. Koji tako govore, čine to ili iz neznanja ili iz zavisti. Mnogogodišnji hrvači znadu iz iskustva upravo obratno. Hrvanje ne samo da čovjeka ne ponizuje, nego dapače uzdiže, a ovisi o vježbačima i učitelju, da predušretnu navedenom spočitavanjima, izbjegavajući i najmanji kakav neumjestni postupak. Jer tko može za hrvanja gledati protivniku u oči bez bojazni, ušćuvavši podpuni mir, taj se ne boji, te će si ušćuvati mir i drugdje, makar će mu prijetiti i ozbiljnija opasnost. Tko se priučava uzdržati promišljenost, kada je najvećma usplamtio, taj se time priučava i promišljenosti za cijeli život. Tko se priučava upotrebiti i najmanju zgodu za odlučnu navalu priučava se odlučnosti za cijeli život.

Slobodno hrvanje iziskuje ponajprije stanoviti stupanj sposobnosti, snage i okretnosti. Hrvanje je dakle prema tome samo za naprednije vježbače, i t po temeljitoj pripravi koji u školi hrvanja, toli i u ostalim vrstima vježba. Nekoji su boriooci već od naravi nadareni sposobnostima za hrvanje: odvažnošću, snagom i pruživosti, ali je i ove potrebno podvrgnuti pripravi, da ne prouzroče ozledu sebi ni svom drugu. Neki su bojazljivi, a iz ovih dakako valja dobrom pripravom bojazljivost istjerati.

Kao priprava za hrvanje služe nam ponajprije obične vježbe, kao: bježanje, skakanje, bacanje kamena ili koplja i dizanje utega. Naročito dizanje utega i bjeg pribaviti će nam potrebnu snagu za noge, trup i ruke. Tjelovježbom na spravama polučujemo okretnost, prostim vježbama i onim s batinama i čunjevima elenganciju, koja je i kod hrvanja potrebna.

Prava i najvažnija priprava za hrvanje jest svakako hrvalačka škola, u kojoj se učimo hvatove, odhvatoe, varke, te u opće cijeli sustav hvatova, a konačno i posebne vježbe za poraz i obranu.

Poslije ovakove priprave nije moguće, da se hrvanje izvrigne u natezanje i valjanje po sokolanama bez smisla i svrhe, kod česa nerazabiremo ni jedan pravilan ili u opće nikakav hvat, te nas tako samo odvrća. Hrvanje se mora ne samo učiti, nego i vježbati. Malo je od naravi tako nadarenih vježbača, da bi u slobodnom hrvanju kraj tolike raznolikosti položaja obiju tijela nagonom polučili i izveli onaj pravi i najzgodniji hvat. Općenito je potrebna dugotrajna vježba, da svi hvatovi te u opće sve temeljne vježbe udju u krv, tako, da vježbač uzmogne bez razmišljanja iz kojegagod položaja izvesti odgovarajući hvat ili obranu.

Često se hrvaču svidja jedan hvat, kojim se neprestano služi. Toga se valja čuvati, jer takovom vježbaču mnogo puta izbjegne prilika za koji drugi hvat, a ne može ga upotrebiti, jer izričito želi upotrebiti svoj obljubljeni hvat, te se k njemu pripravlja. Nesigurnost za takovog vježbača sastoji se i u tome, ako protivnik opazi taj hvat, ako se naime uvjeri o neprekidnoj njegovoj porabi, to se ne će dati po istom uhvatiti, nego će dapače na isti hvat navesti njega samoga, i tim će biti sigurnije poražen.

Hvatovi u slobodnom hrvanju donekle se razlikuju od hvatova u školi. Jer osim početnog hvata, ne izvadaju se hvatovi nikada iz točnog stava stojećeg ili iz pokleka. Ovdje, u slobodnom naime hrvanju, mijenjaju se stavovi sa uzmakom, obranom, neuspjelom navalom, što sve dovadja nove hvatove, koji se ne mogu točno po školi provesti. Ovdje dolaze u vrijednost temeljne vježbe hrvanja,

pak ćemo se njima i poslužiti, to su slijedeće: pritisak ili tlak, trgnuće bilo za gornje ili donje česti tijela, udarac nogom u nogu, pregibanje ili sagibanje, dizanje protivnika, okretanje ili i premetnuće. Napadač nastoji najprije, da se nekako zgodno okrene napram protivniku, poskoči u kakav stav, uhvati ga, digne i baci ili ga ravno preko nastavljene noge ili boka prevali, a tečajem padanja u poraz pazi, da se u zadnji čas ne oslobodi kojom obranom, ne će li, da mu sve uloženo naprezanje bude uzaludno. Vježbač, koji je napadnut, neka pazi, da ga protivnik kakovim iznenadnim skokom ne uhvati, ako je već uhvaćen, neka se neda dignuti, ako je ipak dignut i bačen, posluži se kojom obranom, makar i najskrajnjom, nijesi li u opasnosti, da se ozlediš; baci li te protivnik na pola, izvedi odhvat.

Hrvalački stav.

Ishodište k hvatovima jest razno. Oba protivnika imaju ili stav sa dotikom ili bez dotika, jedan se spusti u klečanje ili u podpor u klečanju ili u ležanje. To ovisi o uvjetima ili dogovoru. Najobičniji i najljepši jest stav stojeći sa dotikom ili bez dotika, jer se iz njega dadu izvesti lijepi hvatovi te se njime osigurava lijepi tečaj hrvanja; osim toga je elegantniji, nego stav u klečanju ili podporu u klečanju ili u ležanju, iz kojih se hvatova brzo prelazi u valjanje, od kojeg valja, da se čim više čuvamo. Stav sa dotikom omogućuje navalu, te u opće početak hrvanja, a osim toga dozvoljava malim svojim razmakom, te pošto su bokovi i noge odkrite mnogo laglje izravne hvatove bez varkâ, jer činimo li varke, to su hvatovi više umarajući. Isto tako ne mora misičje biti previše napeto i tim suviše izmoreno, kao u stavu stojeć bez dotika. Preporuča se naročito ovaj stav sa dotikom za slabije vježbače, i gdje nema dostatno vremena i snage, da se badava ne bacaju i natežu. Za hrvače izkusne, izškolané, ili gdje se natječe, preporuča se stav bez dotika.

Stav stojeći neka ne bude nikada širok ili dubok, jer nas stavlja u opasnost, da budemo prebačeni. Osim toga čini dojam tjeskobe. Isto tako veliki naklon nije lijep, skoro bez ikakve vrijednosti, te vodi ružnim navalama i natezanju.

Ima hrvača, koji podjedno bježe i uzmiču. S takovim ćemo brzo hvat privesti kraju, ako ga pridržimo za jednu ruku ili šiju, i tako navalimo na nj u prisilnom ovom položaju.

U stav klečeći ili u podpor klečeći ili u ležanje često dodjemo tečajem hrvanja uslijed neuspjelog poraza a uspjelom kakovom obranom, kojom se često i hotimice bacimo. Nu u ovom položaju

ne ostajemo suviše dugo, te nastojmo, da se nekako spretnom i brzom kretnjom ili navalom opet vratimo u stav stojeći.

Navala.

Kako ćemo navaliti na protivnika, odlučuje i ravnamo se prema tome, kakav je položaj zauzeo protivnik i kakav mu je stav. Na pravilan stav bez dotika teško ćemo navaliti. Pošto se ali vrlo rijedko protivnik nalazi u točnom stavu, to možemo navaliti izravno. Navala dakle ovisi o nepravilnosti stava, u kojem je protivnik nekako krivo nakrenut, skučen ili sagnut, ili stoji previše uspravno ili sa previše raširenim nogama od sebe i t. d. Ne otkriva li nam se protivnik, da nam daje priliku za hvat, valja, da se poslužimo varkama, i to takovim, za koje smo sigurni, da će protivnika zavesti i izmamiti iz stava. Ne pomaže li nam taj način, to ćemo se hotimice sami otkriti, te njegovu navalu upotrebiti, da izvedemo odhvata ili dobru obranu. U svakom slučaju polučeno je time bar to, da je protivnik izgubio obranbeni stav, na koji sad možemo navaliti.

Navalu čini oštro i odvažno; čim je odvažniji hvat, tim više iznenadjuje te imade sigurniji uspjeh. Navala se u opće više cijeni, nego obrana i uzmicanje. Navalu izvede promišljeno, svrsi odgovarajuće, te uvijek prema prilikama.

Ujedno nije dobro neprestano mjenjati hvatove. Poznamo li protivnikov obljubljeni hvat, nastojmo, da protivnika na nj izazovemo, a mi ćemo njegovom navalom, kojom će se otkriti, dobiti priliku, da ga svojim hvatom iznenadimo. Ne poznamo li protivnikovu slabost, nastojmo ju saznati raznim prividnim navalama i varkama. Na pr. da li se kod obrane rado napred sagiblje, da li rado uzmiče ili čini odhvatave jednim hvatom i t. d., te prema tome svoju navalu ravnamo.

Nekoji preporučaju gledati protivniku u oči. Da, možemo u njem čitati namjere. Nu ipak se ovo pravilo ne čini zgodnijim, nego li ono, koje veli, da je najbolje pažljivo promatrati cijelog protivnika, obraz, ruke i noge. Kretnje kod navale neka ne budu velike, da budemo uvijek pokriveni, naročito ispad ne čini velik, te ne udaljimo suviše ruke od tijela; radije ih više držimo uz tijelo stisnute, da budu bokovi zaštićeni od hvata. Čuvajmo se, da proti protivniku ne stojimo previše jednim bokom napred, jer bi nas lako bacio strance, a isto tako, da ne stojimo opet previše čelno u razkročnom stavu, pošto nas time opet može lasno prevaliti na leđa ili trgnuti s nama napred. Izvadimo li hvatove, kojima možemo k protivniku skočiti, kao što je hvat vratni, zapjesni, bedreni, to moramo nogu, koja čini ispad, postaviti napred i prama unutra, te nastojmo u opće sa

navalom doći k njegovom boku, dakle nam je poći i lijevom nogom strance.

U slobodnom hrvanju u opće brzi stav za izvedbu hvata znači sve. Valja, da smo temperamentom mirni, ali time ujedno izvedimo strjeloviti ispad ili skok u hvat i poraz. Mali hrvači s uspjehom će upotrebiti hvatove dizanjem protivnika, kao što su: križni, pod pazuhom, zapjesni, bedreni, pod koljenom, razkročni i za petu. Dalje hvatove, gdje protivnikom trgnemo ili udarimo nogom u nogu — veliki, hvatove jednostavne. Dodje li trup na trup, najzgodnija su pregibanja, dizanja te udarac u nogu.

Podjedno valja imati na umu, da protivnik ne smije saznati naše namjere. Tu dolazi do svoje vrijednosti škola, te sve one varke i odhvatove moramo podpunoma osvojiti. Eto primjera, kako si moramo pomoći.

Protivnik se na mene pritište (u stavu s doticajem), a prema tome odlučujem: odupirati ću se; on će svoje pritiskivanje još i pojačati, a ja ću odskočiti natrag te istodobno njime trgnuti ili izvesti koji zapjesni hvat. Svojom vlastitom silom će pasti.

Ili drugi: Protivnik se pritisne ili tlači na mene, a ja s njime trgnem, ali slabije. On, u uvjerenju navale napred, trgne ili se baci natrag, da ne bude bačen napred, u kojem trenu ga sâm uhvatim i trgnem njime odgovarajućim kojim hvatom.

Kod stava bez dotika biti će nam glavno nastojanje, da dobijemo protivnikove ruke strance, jer inače ne ćemo moći sa uspjehom izvesti ni dolnje hvatove. A ovdje nam opet mora pomoći varka. Nasilje rijedko vodi k cilju. Silom protivniku vući ruke od tijela, stav i prihvat si izvoštivati prisilnim načinom, vodi k obratnom od pobjede, jer se kod toga većinom predlaktica i prsti naprežu, te ovdje mišice najprije oslabe.

Za to izbjegavajmo i dugo natezanje, jer su kod toga najviše ruke zaposlene, koje najprije oslabe. Malo je hrvača, koji si mogu ovim načinom dozvoliti, da vježbača izmore i tako pobjede. To čine obično hrvači po zanimanju, kod nas takove prakse ne treba. Prelaz k snažnom, odvažnom hvatu, bez mnogih hvatanja i natezanja rukama, uvijek je najljepši, što mi, koji gojimo tjelovježbu takodjer sa estetskog stanovišta, ne smijemo nikada zaboraviti. Najviše izdrži trup i noge, za to nam je nastojati, da hvat izvedemo tako, da pri tome težina trupa, kao i sila trupa i nogu dodju do vrijednosti, to jest, da dodje trup na trup. Proti navali na noge najbolji je uzmak, pak ako je dosta dug i napne li se silno noga, to će navala biti uzaludna; u ostalom obraniti ćemo se imati i osim toga još uvijek čime, ako nam i ne uspije obrana uzmakom noge.

Nijesmo li protivnika dobro uhvatili ili dignuli, to radje ne izvedimo poraz, jer nas obično loši hvat izdaje, naročito, ako je protivnik okretan. Takova je navala prebrza i bolje je, da ju niti ne izvedemo, pošto sam poraz iziskuje iz cijelog hvata najviše napetosti snage, te je to uvijek suvišni i veliki gubitak, ako poraz ne uspije, buduć onda kod drugog poraza, gdje u istinu snagu trebaš, iste više ne nalaziš. Mnogi hvatovi ne uspiju za to, jer ne dostaje za poraz dosta snage. Obzirom na to, da poraz iziskuje toliko snage nastojmo, da ga izvedemo ne samo rukama, nego u glavnom trupom. Napadač pritisne se k napadnutomu tako blizu, da se kretanja odmah iz tijela k tijelu priopćuje. U tijesnom stavu dostatna je puka težina ijela, da njome nalegnemo i strovalimo protivnika, bez da se pri tome mnogo sa rukama pomažemo.

Obrana.

Obrana sačinjava sve, što omedjuje, da nas protivnik ne baci. Dakle dobar stav, ne daj prilike, da budeš otkrit za hvat, odklon prihвата, uzmak rukama ili nogama, konačno odhvati izmak, sve su to izrazi, kojima se služimo za provedbu raznih načina obranâ.

Ograničivati se na stav, uzmak i odklon, nije dostatno kod hrvanja. Uvijek poslije neuspjele navale upotrebimo strjelovitom brzinom odhvat, prije, nego protivnik učini drugi hvat. Izmak i pregib takodjer vode k cilju, nu to je posljednje sredstvo.

Najtegotnije i najviše umarajuće je hrvanje, kod kojeg se oba hrvača ograničuju na obranu, a navale samo odbijaju, jer se ne usudjuju poduzeti odhvat.

Kod obrane, naročito izmaka, ne savjetujemo braniti se padom na ruke prigodom padanja na ledja, čime dolazimo kao u neki podpor ležeći natražke. Bolje je pasti na ledja, naklonimo li samo glavu napred, jer je udarac posve bez boli. Isto tako kod poraza na bok ne preporuča se pasti na jednu ruku.

Natjecanja u hrvanju.

O načinu natjecanja u hrvanju naći ćeš upute u »Redu natjecanja« (str. 13), koji je izdao »Hrvatski Sokolski Savez«.

Način ocjenjivanja kod hrvanja može biti na više načina. Pošto ćemo kod natjecanja povjeriti ocjenjivanje povjerljivim i iskusnim sucima, to ćemo, ako već prije nije kakav način ustanovljen, prepustiti ocjenjivanje dogovoru i ustanovljenju istih.

Neke upute za vrijeme natjecanja u hrvanju.

Glavno je kod hrvanja, da budemo sabrani, te u zgodan čas odlučni. Same hvatove ne čini nasilno, nego lahko, ali brzo. Čim opaziš, da se je protivnik odkrio, t. j. da je zauzeo položaj, iz kojeg ćemo ga zgodnim hvatom baciti, navali na njega. Ako ti hvat ne uspije, povrati se u stav i čekaj na zgodno vrijeme. Sa neuspjelim hvatom ne gubi vremena. Nastoj, da protivnika uzbuniš, ali se čuvaj, da si ne umoriš ruke suvišnim natezanjem ili držanjem za ruke, vrat ili nogu. Ne udaraj šnjime nasilno u zemlju te uvijek nastoj, da uščuvaš u pameti posljedice hrvanja. Čuvaj se nasilnih sredstava i da se ne razljutiš. Štedi čim više snagu, da se prebrzo ne umoriš, jer obično pobjedjuje ustrajnost. Tko dulje izdrži, pobjedjuje, pošto umoran protivnik ne može da odbija navale. Ne diši na usta, već na nos, jer ne samo, da se toliko ne zasopiš, nego ti prah ne može da udje u vrat i pluća. Iza borbe od 5 časaka valja, da se odmoriš. Za vrijeme odmora ili poslije svršenog hrvanja hodaj, ako si umoran i diši na nos duboko i polagano. Škodljivo je sjesti se ili legnuti ili konačno skučiti se.

Čuvaj se velike umornosti. Kako je hrvanje kao tjelesna vježba vrlo koristno, tako može biti i štetno kraj prevelikog naprezanja. Granica, do koje se smije hrvati bez uštrba po zdravlje, vrlo se lako prekorači uslijed vatrenog temperamenta vježbača, pak se radi toga slobodno hrvanje u opće ne bi smjelo dozvoliti bez nadzora prednjaka, da isti uzmogne za vremena izdati opomenu, kada im je prestati.

Imade slučajeva, gdje su si hrvači posve uništili mišićje uslijed nadljudskog naprezanja snage.

Priprava za natjecanje.

Pošto se tu i tamo pruža prilika za natjecanje u hrvanju, biti će dobro, da ovdje progovorimo nekoliko riječi o samim pripravama za natjecanje, prem isto na dulje vremena i uz često opetovanje ne preporučamo. Nu uzalud, priprava biti mora, pak eto i o tome koju.

K hrvanju podji svježom snagom i mišlju, dakle nipošto poslije vježbe na spravama, kada si iscrpio snagu. Prije hrvanja vježbaj proste vježbe ili sa malim bučicama ili kakav skok, da se razigraš. Tako ćeš izbjegnuti, da ne budeš odmah usopljen, što se događa, kada je prelaz iz mira u naporan rad previše nagao. Iz početka je dostatno, da se sukobiš jedan ili dva, dakle ne dulje od 10 časaka. Tada se odmori od prilike na tri dana. Poslije mogu

se stanke i skratiti, sve dok ne dodješ do toga, da hrvaš danomice, te dodaješ i broj sukoba. Više od pol sata dnevno nije potrebno, da se hrvaš.

Za vrijeme priprava za natjecanje čuvaj se žestokih pića, kao što je konjak i jako vino. Dapače i uživanje piva, kave i čaja valja stegnuti do najmanje mjere. Pušenje! Toga se mani prije i poslije hrvanja, jer je tada najškodljivije. Oni, koji naginju debljini, valja da se čuvaju brašnenih jela, sočivica, mastnog mesa i koruna. Mršaviji mogu sve uživati, nu umjereno, a naročito mršavo meso i kruh — od pića slabu kavu i slabi čaj te crveno vino.

Medju hrvanjem ne pij, jer to može prouzročiti i smrt. U opće nastojmo, da se priučimo podnašati žedju. Jesmo li žedni, isperimo si usta sa vodom, ali ne previše mrzлом i razrijedjenim sa octom ili sokom limone. Tek za četvrt sata iza hrvanja možemo piti.

Za vrijeme stanaka izmedju hrvanja šeći se, tari tijelo i ruke flanelom, da bude izmjena tvari čim brža.

Iza svršenog hrvanja, kada je tijelo već sasma hladno, podji pod prskalicu ili si tijelo otari sa mokrom krpom, a kašnje tari još i suhim flanelom tako dugo, dok se tijelo opet ne ugrije.

Prigodom pripravljanja za natjecanje čuvajmo se, da pretjerivanjem ne prenapnemo sile, jer se vrlo lako dogodi, da budemo prisiljeni vježbu napustiti na dulje vremena, često i na više mjeseci. Pojave prenapetosti i izmučenosti jesu: besanica, koja se opet u pospanost promijeni. Noći nemirne. besnene i tekar prema jutru dolazi san. Neraspoloženje k jelu, koje se opet pretvori u preveliki tek. Osim toga spojeno je to i sa nervoznošću. To je svakako opasno stanje, kojega se vježbači moraju čuvati.

Odijelo za vježbu hrvanja.

Obične cipéle, kakovim se služimo i kod vježbi na spravama, kratke, jake hlače nad koljena, najbolje trikot, koji valja, da dobro pristaje. Ostale česti tijela ostanu gole. Ovako obuveni najviše se približavamo načinu provadjanja hrvanja starih Grkâ. Osim toga se ovim načinom tijelo najviše jača i osvježuje, jer dolazi izravno u doticaj sa uzduhom, a kraj toga ni umornost tako brzo ne dolazi. U prostorijama, koje su pokrite strunjačama ili sagovima dostatno je takodjer ovo odijelo, ali valja koljena i lakte nečim zaštititi, da se ne oderemo. Za prostorije, gdje nema poda, dobro je obući jače odijelo.

Obično odijelo, kakovo nama služi kod vježbi na spravama, ne preporuča se, naročito kraj današnjeg uredjenja dvoranâ. Prvo,

lako se razdere i skupo je, ruke su sasma odkrite, a i koljena nisu dostatno zaštićena, jer je trikot pretanak. Malo gdje imade toliko strunjača, da se njime može prekriti dostatan prostor za hrvanje, uslijed čega hrvači predju preko strunjača i sasma se oderu, što je tim gore, jer se tamo i prašina laglje uvuče u ogrebine i rane, koje se onda tim teže liječe. Konačno valja se i o tome izjaviti; Obzirom na veliko naprezanje i često dizanje, kao i obzirom na razne udarce i hvatove preporuča se za hrvanja rabiti suspensorium ili bar plivače gaće, koje tijesno uz tijelo pristaju. Isto tako imadu biti nokti podrezani, jer se njima može dosta znatno ozlediti.

Mjesto za hrvanje.

Najzgodnije i najzdravije je hrvanje pod vedrim nebom, na prostoru, sitnim pijeskom posutom. Gdje to nije moguće, nego smo upućeni na dvoranu, valja bar nastojati, da budu strunjače sasma čiste.

Hrvamo li se na ljetnom vježbalištu, obraslom travom ili pokritom trijeslovinom, valja i opet donijeti strunjače, jer se na travi i trijeslovini lako oskliznemo i padom prouzročimo prelom kosti. Dakle glavno je: zrak, čistoća i tlo. O važnosti i potrebi kupaona sa prskalicama nije nužno opširno pisati, jer je o tome za cijelo svatko uvjeran. Tek upozorujemo, da se kod gradnje sokolana na to ne zaboravi i suviše ne štedi sa odgovarajućem uredjenjem kupaona.

Sadržaj:

	Str.
Opći dio	I
Popis hvatova	8
Hvatovi u klečećem podporu	36
Hvatovi u ležanju	40
Odhvatovi	42
Hvatovi varkom	48
Način poduke	51
Slobodno hrvanje	53
Hrvalački stav	55
Navala	56
Obrana	58
Natjecanja u hrvanju	58
Neke upute za vrijeme natjecanja	59
Priprava za natjecanje	59
Odjelo za vježbu hrvanja	60
Mjesto za hrvanje	61

