

ZAVOD ZA FIZIČKI ODGOJ  
ZAGREB

xe5-7

# ŠAKANJE (BOX)

PO ČEŠKOM OD DRA. JINDRICH A VANIČEKA

PRIREDIO :

**DRAGUTIN ŠULCE,**  
NAČELNIK SOKOLSKOG DRUŠTVA U ZAGREBU.

ZAGREB 1920.

TISAK HRVATSKE TISKARE D. D. U ZAGREBU.

VLASTITA NAKLADA.

SAKRALNE  
BOJ

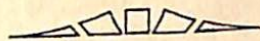
ZAVOD ZA FIZIČKI ODGOJ  
ZAGREB  
Xe5 - 7

2217  
1954 / III.

## Uvod.

Braća češki Sokolovi, polazeći na sastanke »Unije francuskih gimnasta«, upoznaše se raznim vježbama, koje ih osvojiše koli s gledišta ljepote, toli s gledišta izdašnosti po razvitak vježbačeva tijela. Odlučiše stoga, da neke od njih uvedu u sustav sokolske tjelovježbe. U tu svrhu poslan bi brat dr. Jindřich Vaníček u vojničku akademiju u Joinville-u. Plodove svojih nauka objelodanio je brat dr. Vaníček u češkom sokolskom časopisu »Sokolu« pod naslovom: »Plody Joinvillu«, i to u tečaju od godine 1897. U člancima navedenog naslova opisao je vježbe šakanja (box) i vježbe mačevanja dugom batinom (baton). Poslije opisao je mačevanje kratkom batinom (canne) i floret.

Priredilac ovog djelca praktično se upoznao s navedenim vježbama u prednjačkom tečaju »Češke Obce Sokolske«, a iza toga od njih do sele izvodio šakanje i mačevanje dugom batinom s članovima zagrebačkog »Hrvatskog Sokola« kod raznih sokolskih zgoda u Hrvatskoj. Time popunjena praksa zacijelo će doprinijeti ovome opisivanju, kojim će se naročito s uspjehom poslužiti polaznici prednjačkih tečajeva »Hrvatskog Sokolskog Saveza«, u kojima se ove vježbe praktično podučavaju. Bez praktičnog uvježbanja ovo će opisivanje jedva polučiti pravu svoju svrhu.



## Šakanje.

Vježbe u šakanju sastoje se iz navala, koje izvodimo okrajninama našeg tijela sa udarcima na umišljenog protivnika. Osim toga sastoje se od obrana i uzvrata na udarce.\*

Vježbe navala uvrštene su u ovom opisu u I. dio, a vježbe obrana, navala i uzvrata u II. dio.

Da prištedimo na prostoru opisivati ćemo ovdje sve vježbe samo iz borilačkog stava, u kojem se vježbač nalazi lijevom nogom naprijed.

Samo se po sebi razumije, da valja sve elemente, a poslije i kombinacije vježbati takodjer iz borilačkog stava, u kojem je desna noga naprijed hoće li se, da tijelo bude svestrano jačano.

U borilački stav k šakanju prelazimo iz temeljnog stava, koji je: spetni, ruke dolje.

### I. DIO.

(A. O „borilačkom stavu“. — B. O napredovanju i uzmicanju iz borilačkog stava. — C. Navale na umišljenog protivnika).

#### A. O „borilačkom stavu“ (sl. 1.).

U borilački stav prelazimo iz spetnog stava tako, da izvedemo na:

1. četvrt okreta desno na peti desne noge i na prstima lijeve. Poslije okreta stopala su spram sebi okomito; prsti lijeve noge smjeraju naprijed (u smjeru obličja, uzevši po temeljnom sta-

\* Vježbama u šakanju upotpunjujemo u sokolskom stavu one vježbe, koje nazivljemo »prostim vježbama«, a koje izvodimo bez ikakvih sprava i bez pomoći inih vježbača. Po svom obilježju spadaju one zapravo u borilačke vježbe, pogotovo ako se izvode i po dvojici vježbača, okrenutih čelom proti sebi. Stoga ih razloga i donosimo pod naslovom: »Borilačke vježbe«.

vu), a desne strance. Obje pete na istoj su crti. Pogled je upravljen naprijed, naime tamo, kamo je bio upravljen u temeljnom stavu. Pesnice stisnemo. Na:

2. pomaknemo lijevu nogu naprijed u duljini od 50 *cm* prama smjeru, kamo smjeraju prsti iste noge. Pete ostaju i opet na istoj crti. Noge se neznatno sagnu; lisnjak lijeve nalazi se okomito spram tlu, a desna je tako sagnuta, da joj se koljeno nalazi okomito nad njenim prstima. Težina tijela većinom je na desnoj nozi. U onom trenu, kako se lijeva noga dotakla tla, prelazimo i rukama u položaj, koji je propisan šakanju. To izvodimo tako, da neznatno sagnutu lijevu ruku dignemo naprijed u visini brade i naprotiv iste. Dlan okrenut je gore i neznatno desno. Desna ruka skučena je preko prsiju i time brani trup; lakat joj je uz tijelo, a pesnica je na prsima nešto ispod pazuha sa hrptom gore. Trup je uspravan, a prsa su okrenuta čitavom širinom naprijed.

Zapovijed:

„U borilački stav lijevom — **sad!**“



Sl. 1.

noge, na kojoj se okrenemo. Dakle: okret na prstima desne noge izvodimo lijevo, a onaj na prstima lijeve noge nadesno.

Zapovijed:

„U spetni stav — **sad!**“

Kod poduke početnika dodaj zapovijedi: »J e d a n — d v a!«

Prelaz u borilački stav desnom izvodimo obratno gornjem opisu. — Povrat u spetni stav izvodimo sa četvrtinom okreta na prstima one noge, koja je otraga i ujedno priključimo nogu, koja je u borilačkom stavu bila naprijed te spustimo ruke. Taj okret izvodi se uvijek na protivnu stranu od

## B. O napredovanju i uzmicanju iz borilačkog stava.

Način, kojim se k protivniku približavamo ili se od njega udaljujemo, jest dvojaki, i to: 1. izmjena borilačkog stava okretom i korakom; 2. izmjena borilačkog stava samo korakom.

### 1. Izmjena borilačkog stava okretom i korakom.

Izmjenu borilačkog stava okretom i korakom izvodimo: a) naprijed, b) natrag.

#### a) Izmjena borilačkog stava okretom i korakom naprijed.

Za izmjenu borilačkog stava naprijed okrenuti ćemo se na prstima lijeve noge i pomaknuti desnu pred lijevu za 50 cm. Točno u onom trenu, kako se desna noga dotakla tla, mijenjaju i ruke svoje položaje tako, da desna predje preko pesnice lijeve ruke pred tijelo, a lijeva ispod desne k tijelu. Noge su kod izmjene borilačkog stava uvijek sagnute. Po izmjeni nalazi se desna noga naprijed. Inače vrijedi sve isto, što je rečeno o borilačkom stavu lijevom nogom naprijed.

Zapovijed:

»Izmjena borilačkog stava okretom naprijed — sad!«\*

U svrhu tumačenja daljnjeg elementa određuje prednjak: »O d m o r!«, na što vježbači brzo spušte ruke dolje i napnu noge. Tako postupamo kod poduke svakog daljnjeg elementa ili kada želimo vježbanje prekinuti, da što god ispravimo. Na: »Pozor!« predjemo u borilački stav dignuvši ruke i sagnuvši noge.

#### b) Izmjena borilačkog stava okretom i korakom natrag

izvodi se slično onoj naprijed. Okret je na prstima desne noge. Lijeva se noga pomakne za desnu natrag tako, da bude 50 cm udaljena od iste. Ostala su pravila jednaka izmjeni naprijed.

\* Zapovijedi k svim elementima šakanja, koji sad slijede, izdaju se u cijelosti samo onda, kada se vježba dotične zapovijedi izvodi prvi put. Kod svakog daljnjeg opetovanja zapovijeda se jednostavno: »T o i s t o — s a d!«

Zapovijed:

»Izmjena borilačkog stava okre-  
tom natrag — **sad!**«

## 2. Izmjena borilačkog stava korakom.

Izmjenu borilačkog stava korakom izvodimo: a) korakom naprijed, b) korakom natrag.

a) *Izmjena borilačkog stava korakom naprijed*

izvodi se ovako. Na:

1. predjimo u »uspon« na lijevoj napetoj nozi time, da koraknemo desnom naprijed, postavivši njenu petu 20 *cm* udaljeno pred prste lijeve noge (sl. 2.). Stopala nalaze se kod toga okomito spram sebi, a težinu tijela prenesemo odmah na lijevu nogu. Na:



Sl. 2.

2. izvedemo korak lijevom nogom naprijed tako, da bude 50 *cm* pred desnom. Sada još obje sagnemo i time opet dodjemo u stav.

Za trajanja ove izmjene stava ne ostavljaju ruke svog mjesta.

Izvedi izmjenu borilačkog stava korakom naprijed iz stava desnom naprijed.

Zapovijed:

»Izmjena borilačkog stava korakom naprijed — **sad!**«

Kod početnika dodaj još: „Jedan — dva!“

b) *Izmjena borilačkog stava korakom natrag.*

Ova je izmjena sasvim slična izmjeni stava naprijed. Na:

1. predjemo u »uspon« na napetoj desnoj nozi i izvedemo korak lijevom natrag, postavivši njene prste 20 *cm* udaljeno od pete desne noge, na koju ujedno prenesemo težinu tijela. Na:
2. izvedemo korak desnom natrag, 50 *cm* udaljeno od lijeve i tako dodjemo ponovo u stav.



Istu vježbu izvedi i iz stava desnom naprijed.  
Zapovijed:

»Izmjena borilačkog stava korakom natrag — **sad!**«

Za početnike dodaj: »Jedan — **dva!**«

## C. Navale na umišljenog protivnika.

### 1. Navale rukama.

Navale rukama izvode se na glavu i na trup protivnika.

Sve navale, osim stražnjeg udarca desnom (l.) rukom, sastoje se od »priprava« k navali i od same navale, to jest od udarca.

#### a) Gornji udarac desnom rukom.

U pripravu na ovaj udarac prelazimo time, da:

1. ruku, koja brani trup, čim brže skućimo natrag u položaj dlanimice, t. j. dlan kod toga gleda gore, a sama pest nalazi se upravo pod pazuhom, dočim lakat smjera ravno natrag. Istodobno s ovim gibanjem prenesemo težinu tijela sasma na desnu nogu i ujedno lijevu napnemo. Na:
2. sunemo snažno desnom rukom naprijed nešto prama gore. t. j. otprilike na ono mjesto, gdje bi se nalazilo obličje protivnika. Sunuvši tako rukom valja njenu pesnicu ostaviti u prvotnom joj položaju. Istodobno, kako smo sunuli, predje lijeva ruka u isti položaj, u kom se prije nalazila desna, t. j. u pripravu, i to najkraćim putem. Da sâm udarac bude čim krjepči, prenesemo težinu tijela naprijed na lijevu nogu, koju time dakako sagnemo, a drugu napnemo. Osim toga valja da udarac produljimo time, da i rame slijedi gibanje ruke; treba dakle trup okrenuti bokom sasma u smjer udarca. (Sl. 3.)



3. Iza toga vraćamo se u stav, iz kojega smo vježbu počeli. To izvedemo tako, da desnom rukom predjemo ispod lijeve pesnice na svoje mjesto i ujedno tijelo prenesemo natrag, sag-nuvši desnu nogu.

Zapovijed:

»G o r n j i u d a r a c d e s n o m r u k o m — **sad!**«

Za početnike dodaj zapovijedi: »J e d a n — d v a — t r i ! «

Isti udarac izvedi iz borilačkog stava desnom nogom naprijed, nu sada lijevom rukom.

Da se članovi bolje uvježbaju u udarcu, preporučamo izvedbu obim rukama nekoliko puta uzastopce, bez povrata u borilački stav na treću dobu iza svakog udarca. To vježbamo iz posebnog stava, tzv. »stava k suvanjima«. Ovaj stav dobivamo tako, da iz borilačkog stava napnemo desnu nogu i prenesemo težinu tijela naprijed na skučenu lijevu, pruživši ujedno ruke naprijed. Položaj pesnicâ: dlanimice. Trup i noga, koja je napeta, u jednoj su crti.

Zapovijed:

»U s t a v k s u v a n j i m a — **sad!**«

Na daljnju zapovijed: Suvati — »j e d a n « predje vježbač u pripravu na gornji udarac desnom rukom, skučivši je natrag, a na: »d v a ! « sune njom i istodobno predje lijevom rukom u pripravu, skučivši je natrag. Tako se sad rukama opetuje sve dotle, dok prednjak ne izda zapovijed: »**Dost!**«, na koju će vježbač onom rukom, koja je upravo skučena, još jedamput sunuti i proći u borilački stav na zapovijed: »U b o r i l a č k i s t a v — **sad!**«

#### b) Dônji udarac desnom rukom.

U pripravu k ovom udarcu proći nam je sasma jednako s onom gornjeg udarca, samo što pesnica predje k pasu. I sâm udarac izvodimo po istim pravilima, tek cilj udarcu je protivnikov truh.

Zapovijed za vježbanje dônjeg udarca udesit nam je prema zapovijedi gornjeg udarca. Isto tako udesit nam je zapovijedi za suvanja, koja izvodimo u svrhu uvježbanja dônjeg udarca.

c) *Vanjski udarac desnom rukom.*

Ovaj udarac namijenjen je lijevom obrazu protivnikovom. Priprava sastoji se iz dviju dobi. Na:

1. spružimo desnu ruku, t. j. njenom predlakticom zamahnemo dolje tako, da se nalazi 15 *cm* udaljena od stegna desne noge strance. Istodobno napnemo lijevu nogu i prenesemo težinu tijela na desnu još više sagnutu (sl. 4.). Na:



Sl. 4.



Sl. 5.

2. skučimo desnu ruku tako, da joj se pesnica nalazi za šijom, dočim lijeva ostaje u prvotnom svom položaju (sl. 5.) i na:
3. udarimo pesnicom koso dolje od desne strane k lijevoj od prilike u ono mjesto, gdje se nalazi obraz umišljenog protivnika. Udarac neka je čim krjepči. To ćemo polučiti tako, da desnim ramenom trgnemo naprijed, a s time ujedno, pruživši desnu nogu, nagnemo i trup naprijed. Desna ruka, pošto se nije sastala s predmetom svoje navale, proletjela je svoj put i zaustavila se kod lijeve strane trupa, naimе kod rebara, gdje je mirno položimo i time udarac svršimo. Lijevu ruku skučimo strance (sl. 6.).



Sl. 6.

Na:

4. vraćamo se u borilački stav.

Isti udarac vježbamo sličnim načinom iz stava desnom nogom naprijed.

Zapovijed:

»Vanjski udarac desnom rukom — sad!«

Za početnike: »Jedan — dva — tri — četiri!«

*d) Vanjski udarac lijevom rukom.*

Ovaj udarac nezgodan je radi toga, jer njime napuštamo obranu, što nam je pruža lijeva ruka u borilačkom stavu. Nu za to s druge opet strane pruža mogućnost, da mu dodamo gornji udarac desnom rukom i time daje priliku kombiniranoj navali. Vanjski udarac lijevom rukom namijenjen je lijevom obrazu protivnika, a izvodimo ga ovako. Na:

1. predjemo u pripravu pesnicom lijeve ruke pod pazuhu desne. Položaj pesnice je palčimice, t. j. palac smjera gore. Desna ruka makne se k lijevoj time, da istodobno s njom predje u pripravu na gornji udarac. Sada se obje ruke nalaze pesnicama jedna uz drugu. Istodobno s prelazom lijeve i desne ruke u pripravu (od kojih lijeva, nalazeći se pred prsima, smjera laktom naprijed) prenesemo težinu tijela na desnu nogu, još jače sagnutu stoga, što ćemo lijevu nogu napeti. Na:
2. udarimo hrptom lijeve ruke od desne strane k lijevoj od prilike na ono mjesto, gdje predmijevamo, da se nalazi cilj udarcu. Sam udarac produljit ćemo naklonom naprijed, a uz to i time, da napnemo desnu nogu. I kod ovog udarca, pošto se ruka nije sukobila s predmetom svoje navale, nastavlja kretanju dalje sve do položaja natrag; na:
3. vraćamo se u borilački stav.

Zapovijed:

»Vanjski udarac lijevom rukom — sad!«

Za početnike: »Jedan — dva — tri!«

e) *Nutarnji udarac lijevom rukom.*

1. Ljevom rukom predjemo najkraćim putem u položaj: »lijeva ruka natrag (palčimice)«;
2. vanjskim lukom na lijevo udarimo lijevom rukom snažno k desnom obrazu umišljenog protivnika, okrenuvši pri tom pesnicu k obrazu. Istodobno valja trup nagnuti naprijed i desnu nogu pružiti. Lijevu ruku zaustavit nam je u položaju: »lijeva ruka naprijed gore«. Desna ruka predje istodobno u pripravu na gornji udarac. Na:
3. povrat u borilački stav.

f) *Stražnji udarac desnom rukom.*

Ovaj udarac namijenjen je desnom obrazu protivnika, koji stoji iza šakača. Izvodi se izravno iz borilačkog stava, bez ikakove priprave, na slijedeći način: Na

1. udari desna ruka hrptom prama natrag od prilike tamo, gdje bi se imao nalaziti protivnikov desni obraz. Da ovaj udarac bude moguć, treba se trupom okrenuti sa pô okreta desno. Kod toga gibanja slijede i oči gibanje ruke; okrenuti nam je dakle i glavu zajedno s okretom trupa i upraviti pogled spram pesnice desne ruke. Noge doduše ostaju na svome mjestu, samo što ćemo u svrhu produljenja udarca, naime da se tobože laglje dosegne glavu protivnika, napeti lijevu nogu, a težinu tijela prenijeti na desnu, koja je sada još jače sagnuta. S udarcem desne ruke sagnemo lijevu na prsa palcem prama gore i pesnicom u blizini ramena. Na:
2. vraćamo se u borilački stav sa pô okreta lijevo. Desna ruka vraća se u svoj prvotni položaj donjim lukom, a lijeva najkraćim putem.

Zapovijed:

»S t r a ž n j i u d a r a c d e s n o m r u k o m —  
sad!«

Kod početnika zapovijedamo još: »J e d a n —  
d v a!«

Isti udarac vježbamo lijevom rukom iz borilač-

Gore navedenim udarcima spomenuti nam je, da se imadu izvesti onom snagom, koju bismo uložili, kada bi zaista navalili na protivnika. Tako na pr. potrebno je u 3. dobi vanjskog udarci desnom (l.) rukom istu potpuno napeti u laktu. Iskustvo je dokazalo, da se baš ovdje najviše griješi.

Samo ovako izvedene navale godit će oku, a tijelu pružati će ono, što se od ovih navala traži.

## 2. Navale nogama.

Udarci nogama raznih su ciljeva. Tako na pr. dônji udarac desnom nogom izvodi se u golijen protivnika, koji stoji naprotiv napadača. Ostali udarci namijenjeni su trupu i glavi. Svi udarci nogama, izim dônjeg, sastoje se iz pripravâ i samog udarca.

### a) Dônji udarac desnom nogom (sl. 7.).



Sl. 7.

1. Desna noga ostavlja svoje mjesto iz borilačkog stava i pomakne se naprijed u istom držanju, koje je imala u tom stavu, i to tijesno nad zemljom i tik uz nutarnju stranu lijeve noge. Čim je prošla pokraj noge, živo se napne u koljenu i nastoji se, da dosegne cilj. Da to može lakše postići, produljuje se put noge pomoću naklona natrag, a uz to i time, da

lijevu nogu još i više sagnemo. Za održanje ravnoteže ruke se pruže i zamahnu u položaj: »ruke natrag van« u onaj čas, kad je noga, koja udara, prošla pokraj stojeće noge. Glava je podjedno uspravna. Noga, koja udara, ima biti poslije udarca udaljena 20 cm od tla. Pošto je gore bilo rečeno, da noga za trajanja gibanja u udarac imade pridržati položaj, u kojem se nalazila u stavu, to je ona i sa svršetkom udarca okrenuta prstima desno, tako, da udaramo unutar-njom česti stopala, naime petom. Na:

2. vraćamo se u borilački stav, i to odmah po izvedenom udarcu.

Zapovijed:

»D o n j i u d a r a c d e s n o m n o g o m — s a d!«  
Kod poduke početnika dodaj: „J e d a n — d v a!“

Sličnim načinom vježbamo isti udarac lijevom nogom iz borilačkog stava, u kome se nalazimo desnom nogom naprijed.

Ovim udarcem možemo preći i u stav okretom lijevo, i to sa pô ili cijelim, već prama tome, kako se je protivnik udarcu ugnuo. Sâm prelaz udarcem i okretom u novi stav, ima se izvesti na prstim a lijeve sagnute noge tako, da najprije udarimo, a poslije se okrenemo i opet se postavimo u borilački stav. Ruke prelaze u položaj, propisan za šakanje u onom trenu, kada se je napadajuća noga vratila u borilački stav. Valja izvježbati, da ovim okretom ni malo ne trpi ravnoteža. Iza povrata u borilački stav ima se tijelo držati sasna nepomično i sigurno. Obzirom na to služimo se samo sa pô ili cijelim okretom.

Zapovijed:

»D o n j i u d a r a c d e s n o m n o g o m i p r e l a z u s t a v s a  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{1}{4}$ ) o k r e t o m l i j e v o — s a d!«

Za početnike: »J e d a n — d v a!«

Istu vježbu i iz borilačkog stava, u kome se nalazi desna noga naprijed. Ovdje je onda okret ( $\frac{1}{2}$  ili  $\frac{1}{4}$ ) desno.

b) *Vanjski udarac desnom nogom.*



Sl. 8.

1. U pripravi za ovaj udarac predjemo tako, da lijevu nogu brzo napnemo i time na nju prenesemo težinu tijela, okrenuvši se pomoću pô okreta lijevo na njenim prstim a. Istodobno skućimo odnožno desnu (sl. 8.) na slijedeći način: Koljeno desne noge digne se sasna točno strance od tijela i po mogućnosti

čim više, nu najmanje svakako vodoravno; lisnjak iste noge nalazi se u onom trenu sasna uz stegno i smjera koso natrag i dolje; peta okrenuta je van, a prsti unutra, te su ujedno svinuti prama koljenu. Istodobno s okretom zauzme lijeva ruka položaj: »lijeva ruka strance«, a desna ostaje na svome mjestu.

2. Sâm udarac izvedemo time, da iz gore navedenog položaja desne noge njome sunemo tako, da se koljeno iz prijašnjeg svog položaja ni malo ne spušta. Poslije udarca biti će noga sasna vodoravna ili i nešto viša. Kod toga prsti su noge podjednako svinuti prama koljenu (sl. 9.).



Sl. 9.

3. Sličnim načinom, kako smo udarili, opet se vraćamo u pripravu. Na:
4. vraćamo se iz priprave na prstima lijeve noge sa pô okreta desno u prvotni stav.  
Zapovijed:

»Vanjski udarac desnom nogom i povrat u isti stav — **sad!**«

Za početnike: »Jedan — dva — tri — četiri!«

Istu vježbu izvedi i iz stava desnom nogom naprijed.



Primjetiti nam je, da je noga kroz čitavo trajanje izvedbe okrenuta nutarnjom stranom prama dolje. Trup valja držati sasna uspravno i nagingati njime više prama strani udarca. Udarajuću nogu valja sasna napeti. Iz početka zahtijevati ćemo, da vježbači neko vrijeme izdrže u vodoravnom položaju, da se uvježbaju u ravnoteži. To će polučiti ako budu stajali na grčevito napetoj nozi. U prvo vrijeme i to će zadavati poteškoće, nu marljivost donijeti će nam upravo neočekivane rezultate. Da mišičje, koje kod ove vježbe dolazi do djelatnosti, laglje priučimo i privedemo čestitoj izvedbi, ispočetka ćemo odrediti, da si vježbači međusobno dižu noge do vodoravne visine. Kod toga valja postupati polagano i oprezno, te ujedno paziti, da bude noga doista podjedno napeta, a trup uspravan. Ujedno preporučamo, da vježbači izmjenice sad jednu, sad drugu nogu stavljaju na predmete u visini njihovih bokova.

Rekosmo, da se kod dônjeg udarca desnom nogom ne treba uvijek vraćati u stav, iz kojeg smo izveli udarac, nego da nam je protivnika slijediti u slučaju izmjene njegovog stava. Nakon izvedbe ovog udarca i nakon što se vratismo u pripravu, možemo proći u stav, u kojem smo od prijašnjeg okrenuti za  $90^{\circ}$ . To ćemo izvesti tim načinom, da izvedemo okret i da desnu nogu postavimo za lijevu u propisani stav.

Zapovijed:

»Dônji udarac desnom nogom sa p ô okreta lijevo — **sad!**«

Za početnike: »Jedan — dva — tri — četiri!«

Ovim udarcem možemo izvesti i promjenu stava tako, da nakon udarca i povrata u pripravu stavimo nogu prama onoj strani, kamo je udarac izveden, okrenuvši se k istoj prstima. Time dolazimo u stav, u kome smo sada desnom nogom naprijed.

Zapovijed:

»Vanjski udarac desnom nogom i prelaz u stav desnom naprijed — **sad!**«

Za početnike: »Jedan — dva — tri — četiri!«

Nu u šakački stav možemo gledom na prvotni stav preći i sa cijelim, pòdrugim i dvostrukim okretom. To ćemo izvesti tako, da se po izvedenom povratu u pripravu okrenemo na prstima lijeve noge, a na to stavimo desnu za lijevu u stav.

Zapovijed:

»Vanjski udarac desnom nogom i prelaz u stav s  $\frac{1}{1}$  ( $1\frac{1}{2}$  ili  $\frac{2}{1}$ ) okretom lijevo — **sad!**«

Početicima: »Jedan — dva — tri — četiri!«

Iza ovog udarca ne samo da mogu slijediti razni okreti, nego istome predhode i priprave. U praksi služimo se samo pòdrugim okretom desno tim načinom, da na:

1. dignuvši se iz stava u uspon na obim nogama, izvedemo na prstima  $1\frac{1}{2}$  okreta desno i time dodjemo u križni stav, u kome je desna noga sprijeda, a pogled upravljen prema strani, kamo ćemo udariti. Time ujedno predjemo i rukama u položaj, koji je ovome udarcu propisan; na:
2. dignemo desnu nogu u pripravu na udarac vanjski i na:
3. udarimo, te se na:
4. vratimo u pripravu, da na:
5. izvedemo  $\frac{1}{2}$  okreta desno i povrat u stav.

Zapovijed:

»Pòdrugim okretom desno vanjski udarac i povrat u isti stav — **sad!**«

Početicima: »Jedan — dva — tri — četiri — pet!«

### c) Nutarnji udarac lijevom nogom.

Na:

1. Izvedemo prvu dobú izmjene stava korakom naprijed i istodobno se okrenemo sa  $\frac{1}{2}$  okreta desno. Desna ruka predje u položaj: »desna ruka strance«, a lijevu skućimo naprijed unutra pesnicom u blizini pazuha desne ruke; na:
2. izvedemo pripravu lijevom nogom na isti način, kao kod vanjskog udarca desnom nogom; na:
3. nutarnji udarac lijevom nogom; na:

4. korakne lijeva noga za desnu kao kod izmijene stava korakom natrag; na:
5. koraknemo desnom nogom u stav i izvedemo  $\frac{1}{2}$  okreta lijevo, te ujedno i ruke predju u položaj, koji je propisan za šakanje.

d) *Stražnji udarac desnom nogom.*

Ovaj udarac smjera na lijevu stranu trupa ili u glavu protivnikovu.

1. Slično, kao kod vanjskog udarca desnom nogom, i sa svrhom, da dodjemo u pripravu, prenesemo težinu tijela na lijevu napetu nogu, okrenuvši se na njenim prstima sa pô okreta desno, dižući ujedno desnu u pripravu na isti način, kako je to bilo opisano kod vanjskog udarca. Na:
2. udarimo u smjeru priprave; na:
3. vraćamo se u pripravu, da na:
4. izvedemo poluokretom na prstima lijeve noge povrat u prijašnji stav.

Zapovijed:

»Stražnji udarac desnom nogom — **sad!**«

Početicima: »Jedan — dva — tri — četiri!«

Razni udarci nogama dadu se zgodno spajati i bez povrata u stav. To vrijedi naročito o dônjem udarcu, koji se vrlo dobro spaja sa vanjskim i stražnjim udarcem.

Vanjski udarac spajamo s dônjim tako, da se po 1. dobi brzo dignemo na prstima lijeve noge i ujedno okrenemo sa pô okreta lijevo, te odmah podjemo u poznatu nam jur pripravu na vanjski udarac, koji i izvedemo, a poslije toga se vraćamo u isti ili u drugi stav.

Zapovijed:

»Dônji i vanjski udarac desnom nogom i povrat u isti stav — **sad!**«

Početicima: »Jedan — dva — tri — četiri — **pet!**«

Stražnji udarac desnom nogom spajamo s dônjim udarcem tako, da se iza prve dobe dônjeg udarca vraćamo s istom nogom natrag, ali ne u stav, nego u pripravu na stražnji udarac, dignuvši se brzo

na lijevoj nozi i učinivši pô okreta desno. Odovud izvedemo stražnji udarac i vratimo se sa pô okreta lijevo u prijašnji stav.

Zapovijed:

»Dônji i stražnji udarac desnom nogom i povrat u isti stav — **sad!**«

Početicima: »Jedan — dva — tri — četiri — pet!«

Isto, što je bilo rečeno o vježbama navala rukama, vrijedi u potpunoj mjeri o udarcima nogama. U iste naime valja uložiti svu silu, koja ali ne smije biti na štetu ravnoteže, nego s njom u potpunom suglasju. Svi udarci nogama, osim dônjeg, moraju se izvesti dônjom česti stopala, u koju svrhu prsti su svinuti prama koljenu, kako smo to već i gore istaknuli.

Kada smo vježbače uputili u temeljne vježbe šakanja, poduzeti ćemo s njima teže i sastavljenije. Najtoplije preporučamo, da s vježbačima gotovo u svakom satu vježbanja budu opetovani pojedini elementi, a naročito težji. Samo češćim opetovanjem valjano ćemo i točno uvježbati vježbače i postignuti u njih bezuvjetno potrebnu stabilnost. Time će biti vježbačina pribavljena za šakanje potrebna brzina i snaga.

Kombinacije, koje ćemo niže navesti, t. zv. sastavi, služe kao primjeri, kako se ove vrsti vježba naizgodnije sastavljaju. Pri tome valja uvijek imati na umu svrhu sastava, a uz to i njihovu ljepotu. Što se još napose tiče navala rukama, možemo osim navedenog sastava vanjskog udarca lijevom rukom i gornjeg udarca desnom rukom preporučiti još:

Tri gornja udarca rukama — povrat u stav:

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom;
2. gornji udarac desnom rukom;
3. gornji udarac lijevom rukom — priprava na gornji udarac desnom rukom;
4. gornji udarac desnom rukom — priprava na gornji udarac lijevom rukom;
5. povrat u stav.

Doba između 4. i 5. požurena je, t. j. brža od onih između ostalih brojeva.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac lijevom rukom — gornji udarac desnom rukom:

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom:

2. gornji udarac desnom rukom — priprava na donji udarac lijevom rukom;
  3. donji udarac lijevom rukom — priprava na gornji udarac desnom rukom;
  4. gornji udarac desnom rukom — priprava na gornji udarac lijevom rukom;
  5. povrat u stav.
- Doba između 4. i 5. požurena.

Tri donja udarca rukama:

1. Priprava na donji udarac desnom rukom;
  2. donji udarac desnom rukom — priprava na donji udarac lijevom rukom;
  3. donji udarac lijevom rukom — priprava na donji udarac desnom rukom;
  4. donji udarac desnom rukom — priprava na donji udarac lijevom rukom;
  5. povrat u stav.
- Doba između 4. i 5. požurena.

Gornji udarac desnom rukom — unutarnji udarac lijevom rukom  
— gornji udarac desnom rukom:

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom;
  2. gornji udarac desnom rukom i istodobno u pripravu na unutarnji udarac lijevom rukom;
  3. unutarnji udarac lijevom rukom — priprava na gornji udarac desnom rukom;
  4. gornji udarac desnom rukom — priprava na gornji udarac lijevom rukom;
  5. povrat u stav.
- Doba između 4. i 5. požurena.

Gornji udarac desnom rukom — unutarnji udarac lijevom rukom  
— vanjski udarac desnom rukom:

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom;
  2. gornji udarac desnom rukom — priprava na unutarnji udarac lijevom rukom;
  3. unutarnji udarac lijevom rukom i priprava na vanjski udarac desnom rukom. (U ovoj kombinaciji imade ova priprava posebnu formu. Iz položaja: desna ruka naprijed gore, u kojem smo se nalazili predhodnim udarcem, predjemo istodobno sa unutarnjim udarcem lijeve ruke u položaj: desna ruka natrag [palčimice]);
  4. vanjski udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom. (Vanjski udarac desnom rukom izvedeno slično kao unutarnji udarac lijevom rukom);
  5. povrat u stav.
- Doba između 4. i 5. požurena.

Donji udarac desnom rukom — unutarnji udarac lijevom rukom  
— vanjski udarac desnom rukom:

1. Priprava na donji udarac desnom rukom;
2. donji udarac desnom rukom i priprava na unutarnji udarac lijevom rukom;

3. unutarnji udarac lijevom rukom i priprava na vanjski udarac desnom rukom;
4. vanjski udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom rukom;
5. povrat u stav.  
Doba između 4. i 5. požurena.

Vanjski udarac lijevom rukom — gornji udarac desnom rukom — povrat u stav — stražnji udarac desnom rukom:

1. Priprava na vanjski udarac lijevom rukom i na gornji udarac desnom rukom;
2. vanjski udarac lijevom rukom;
3. gornji udarac desnom rukom;
4. povrat obim rukama u stav;
5. stražnji udarac desnom rukom;
6. povrat u stav.

Doba između 3. i 4. te između 4. i 5. mora biti požurena.

Vanjski udarac desnom rukom — stražnji udarac desnom rukom izvodimo tako, da iz svršenog vanjskog udarca brzo napnemo lijevu nogu i s time ujedno izvedemo stražnji udarac desnom rukom. Sastav je 5-erodoban. Odnosaji obih udaraca ovdje su jednaki tumačenju ovih udaraca. (Vidi »Hrvatski Sokol« g. 1913., str. 133. i 134.).

Gornji udarac desnom rukom vrlo se zgodno daje spojiti sa izmjenom stava korakom naprijed, i to slijedećim načinom:

U onom trenu, kada smo korakom desne noge njenu petu stavili pred prste lijeve noge predie i desna ruka u pripravi za gornji udarac, koji izvedemo istodobno s prijelazom lijeve noge u ispad naprijed. Ovdje dakle prelazimo odmah iz koraka naprijed u ispad, a nipošto u stav k šakanju kao onda, kada izvodimo samo izmjenu stava korakom naprijed. U stav vraćamo se kod ovog sastava tek iza svršenog gornjeg udarca desnom rukom tako, da djelomično prenesemo težinu tijela na desnu nogu. Sastav je trodoban zajedno s povratom u stav.

Sličnim načinom spojit ćemo: izmjenu stava korakom natrag sa stražnjim udarcem desne ruke.

Kod toga ne prelazimo korakom natrag u stav k šakanju, nego odmah iza koraka (lijevom nogom natrag za desnu) izvedemo ispad desnom nogom natrag. Zajedno sa ispadom izvedemo stražnji udarac desnom rukom tako, da se ruka i noga istodobno nadiu u propisanom položaju. Sastav je trodoban zajedno s povratom u stav.

Izdašno vrelo sastava pruža nam spajanje navala sa izmjenama stavova. Evo nekih primjera:

Gornji udarac desnom rukom — povrat u stav — izmjena stava korakom i okretom naprijed.

Sastav je četverodoban.

Po gornjem udarcu desne ruke vraćamo se podvostručenom brzinom u stav, a tek iza toga izmjeniti ćemo ga. Iziškuje dakle povrat u stav  $\frac{1}{2}$  jedinice tempa.

Gornji udarac desnom rukom — povrat u stav — izmjena stava korakom i okretom natrag.

Četverodoban sastav sličan prijašnjemu.

Vanjski udarac desnom rukom — izmjena stava korakom i okretom naprijed.

Sastav četverodoban.

Iza izvedene treće dobe vanjskog udarca prelazimo izmjenom stava u stav desnom nogom naprijed.

Vanjski udarac desnom rukom — izmjena stava korakom i okretom natrag.

Sastav četverodoban, sličan prijašnjemu.

Tri gornja udarca rukama — povrat u stav — izmjena stava korakom i okretom naprijed.

Sastav 6-erodoban. Iza trećeg udarca vraćamo se brzo u stav, a tek iza toga izmijenimo stav naprijed.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac desnom nogom — povrat u stav.

Sastav četverodoban. Čim se ruke nadju u drugoi dobi gornjeg udarca odmah ćemo na to izvesti donji udarac desnom nogom (bez povrata u stav iza udarca rukom). Poslije udarca nogom prelazimo u isti stav, iz kojeg smo izašli.

Tri gornja udarca rukama — donji udarac desnom nogom — povrat u stav.

Sastav 6-erodoban.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac desnom nogom — prelaz u stav sa  $\frac{1}{2}$  okreta lijevo.

Sastav četverodoban.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac desnom nogom — povrat u stav s cijelim okretom lijevo.

Sastav četverodoban.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac desnom nogom — povrat u stav — izmjena stava korakom i okretom natrag.

Sastav 5-erodoban.

Gornji udarac desnom rukom — donji udarac desnom nogom — povrat u stav — izmjena stava korakom i okretom naprijed.

Sastav 5-erodoban.

Izvedi isto i sa tri gornja udarca rukama

Donosimo još neke oveće i velike kombinacije, specificirane po dobama:

- 1.—2. Gornji udarac desnom rukom;
3. donji udarac desnom nogom;
- 4.—6. stražni udarac desnom nogom;
7. povrat u stav;
8. izmjena stava natrag (korakom i okretom).

Iza prve dobe donjeg udarca desne noge predjemo odmah u polovini jedne dobe u pripravu na stražnji udarac desnom nogom, te nakon što smo udarac izveli vraćamo se u stav, iz kojeg smo izašli, da onda ovaj izmijenimo novim stavom natrag.

- 1.—4. Tri gornja udarca rukama;
5. donji udarac desnom nogom;
- 6.—8. vanjski udarac desnom nogom;
9. povrat u stav desnom nogom naprijed sa po okreta na-desno;
10. izmjena stava naprijed (korakom i okretom).

Iza prve dobe donjeg udarca desnom nogom, u polovini jedne dobe, predjemo u pripravu na vanjski udarac desnom nogom, a nakon što smo udarac izveli, predjemo u stav desnom nogom naprijed (koji je stav jednak sa smjerom prijašnjeg stava). Poslije mijenjamo ovaj stav naprijed

- 1.—4. Tri gornja udarca rukama;
5. donji udarac desnom nogom;
6. povrat u stav;
7. prva doba izmjene stava natrag (korakom);
- 8.—10. stražnji udarac desnom nogom;
11. povrat u stav;
12. izmjena stava natrag (korakom i okretom).

Iza prve dobe izmjene stava natrag korakom izvedemo naprije po okreta desno, a onda (na 9) dignemo nogu u pripravu za stražnji udarac desnom nogom, a da se prije toga ne vraćamo u stav, u koji dolazimo tek nakon svršenog udarca.

- 1—4. Tri gornja udarca rukama;
5. donji udarac desnom nogom;
6. povrat u stav.
7. izmjena stava natrag (korakom i okretom);
8. podругi okret na lijevo;
- 9.—11. vanjski udarac lijevom nogom;
12. prelaz u isti stav sa po okreta lijevo.
- 1.—4. Tri gornja udarca rukama;
- 5.—6. donji udarac desnom nogom s cijelim okretom na lijevo u stav;
7. prva doba izmjene stava korakom natrag;
- 8.—11. stražnji udarac desnom nogom;
12. prelaz u stav desnom nogom naprijed sa po okreta desno.

Iza prve dobe izmjene stava korakom natrag okrenemo se sa po okreta desno (na 8) i dignemo odmah desnu nogu (na 9) u pripravu za stražnji udarac desnom nogom. Nakon što smo ovaj izveli skućimo opet desnu nogu i okretom (na 12) staviti ćemo je u odgovarajućoj udaljenosti pred lijevu i tako doći u stav desnom nogom naprijed.

- 1.—2. Vanjski udarac lijevom rukom;
3. gornji udarac desnom rukom;
4. donji udarac desnom nogom;



5. povrat u stav;
6. izmjena stava natrag (korakom i okretom);
- 7.—9. vanjski udarac lijevom nogom;
10. prelaz u stav sa podrugim okretom desno.

Iza 6. dobe čim je iza izmjene stava lijeva noga prispiela na tlo, odmah dižemo istu nogu na udarac, a nakon ovoga vraćamo se u stav sa podrugim okretom desno na isto mjesto, iz kojega je prošla na izvedbu vaniskog udarca.

1. Stražnji udarac desnom rukom;
2. povrat u stav;
3. donji udarac desnom nogom;
- 4.—6. vanjski udarac desnom nogom;
7. prelaz u stav sa podrugim okretom lijevo;
8. prva doba izmjene stava korakom natrag;
- 9.—12. stražnji udarac desnom nogom;
13. povrat u stav.

Iza prve dobe donjeg udarca desnom nogom, t. j. na 4. predjemo u pripravu na vanjski udarac desnom nogom, koji na 5. izvedemo, a na 6. predjemo natrag u pripravu, da na 7. predjemo u stav sa podrugim okretom, iz kojeg smo izašli. Na 8. stavimo lijevu nogu za desnu, na 9. izvedemo pol okreta na desno, na 10. dignemo desnu nogu i skućimo je u pripravu za udarac.

Samo se po sebi razumije, da sve ove kombinacije izvajamo prema zapovjedi prednjaka dalje na drugu stranu, ako smo izvedbom posljednjeg elementa došli u obratni stav od onog, iz kojeg smo počeli vježbati.

Najefektnije kombinacije svakako su one, koje izvodimo na sve četiri strane, a od kojih ćemo neke na ovome mjestu navesti. Sve ove kombinacije svršavaju vanjskim ili stražnjim udarcem noge. Vraćajući se iz ovih udaraca u pripravu, t. j. skućivši nogu, kojom smo upravo udarili, stavljamo je naprijed u smjer, kamo su okrenuta prsa. Noga, koju iza udarca stavismo na tlo, mora da se u odnošaju spram druge noge nalazi u propisanom šakačkom stavu. Istodobno, kad je noga stala na tlo, moraju i ruke preći u odnošaj, koji odgovara ovome stavu, naime ruka nad nogom, koja je udarala, mora da je naprijed, a druga preko prsiju. Čim je noga stala na tlo, poskoćimo njome neznatno i ujedno joj položimo prste druge noge u sagib koljena. Iza toga predjemo u stav k šakanju naprijed onom nogom, koju smo prstima položili u sagib koljena, a time ujedno dakako i rukama prelazimo u položaj, koji sad ovome stavu odgovara. Ruka naime, koja se u stavu k šakanju nalazi naprijed, uvijek je nad nogom, koja se u tom stavu nalazi naprijed.

Poslije toga ometujemo cijelu kombinaciju u ovu novu stranu, dok se konačno nakon četvrte izvedbe ne nalazimo na istome mjestu, iz kojeg smo kombinacijom otpočeli.

Kombinacija sastavljena od 13. doba:

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom;
2. gornji udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom rukom;

3. gornji udarac lijevom rukom i priprava na gornji udarac desnom rukom;
4. gornji udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom rukom;
5. donji udarac desnom nogom;
6. povrat u stav;
7. prva doba izmjene stava korakom natrag;
8.  $\frac{1}{2}$  okreta desno;
9. priprava na stražni udarac desnom nogom;
10. stražni udarac desnom nogom;
11. povrat u pripravu;
12. povrat u stav desnom nogom naprijed;
13. poskokom izmena stava.  
Doba između 5. i 6. je brža.

Kombinacija, sastavljena od 16 doba.

1. Priprava na gornji udarac desnom rukom;
2. gornji udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom rukom;
3. gornji udarac lijevom rukom i priprava na gornji udarac desnom rukom;
4. gornji udarac desnom rukom i priprava na gornji udarac lijevom rukom;
5. povrat u stav;
6. priprava na vanjski udarac desnom nogom;
7. vanjski udarac desnom nogom;
8. povrat u pripravu;
9.  $1\frac{1}{2}$  okretom lijevo prelaz u stav;
10. prva doba izmjene stava korakom natrag;
11.  $\frac{1}{2}$  okreta desno;
12. priprava na stražnji udarac desnom nogom;
13. stražnji udarac desnom nogom;
14. povrat u pripravu;
15. prelaz u stav desnom nogom naprijed;
16. poskokom izmiena stava naprijed.  
Doba između 4. i 5. je brža.

Kombinacija, sastavljena od 14 doba.

1. Prva doba priprave na vanjski udarac desnom rukom;
2. druga doba priprave na vanjski udarac desnom rukom;
3. vanjski udarac desnom rukom;
4. izmjena stava korakom i okretom (izvedena odmah iza naklona naprijed, s kojim je izveden udarac);
5. stražnji udarac lijevom rukom s  $\frac{1}{4}$  okretom lijevo (na petama);
6. donji udarac desnom nogom;
7. prelaz u stav  $\frac{1}{4}$  okretom lijevo;
8. prva doba izmjene stava korakom natrag;
9.  $\frac{1}{2}$  okreta desno;
10. priprava na stražnji udarac desnom nogom;
11. stražnji udarac desnom nogom;
12. povrat u pripravu;
13. prelaz u stav desnom nogom naprijed;
14. poskokom izmiena stava naprijed.

Kombinacija, sastavljena od 12 doba.

1. Prva doba izmjene stava korakom naprijed;
2. druga doba izmjene stava korakom naprijed: poskok na desnoj nozi i istodobno priložiti prste lijeve noge u sagib koljena desne noge, te priprava na gornji udarac desnom rukom;
3. ispad lijevom naprijed i gornji udarac desnom rukom;
4. dônji udarac desnom nogom;
5. povrat u stav;
6. prva doba izmjena stava korakom natrag;
7.  $\frac{1}{2}$  okreta desno;
8. priprava na stražnji udarac desnom nogom;
9. stražnji udarac desnom nogom;
10. povrat u pripravu;
11. povrat u stav desnom nogom naprijed;
12. poskokom izmjena stava naprijed;

Doba između 4. i 5. je brža.

Kombinacija, sastavljena od 15 doba.

1. Priprava na vanjski udarac lijevom rukom i na gornji udarac desnom rukom;
2. vanjski udarac lijevom rukom;
3. gornji udarac desnom rukom;
4. povrat u stav;
5. stražnji udarac desnom rukom;
6. povrat u stav;
7. dônji udarac desnom nogom;
8.  $\frac{1}{1}$  okret lijevo s poskokom na desnu nogu, a prste lijeve noge priložiti u sagib koljena desne noge;
9. prelaz u stav lijevom nogom naprijed;
10. dônji udarac desnom nogom;
11.  $\frac{1}{2}$  okreta desno u pripravu na stražnji udarac desnom nogom;
12. stražnji udarac desnom nogom;
13. povrat u pripravu;
14. prelaz u stav desnom nogom naprijed;
15. poskokom izmjena stava naprijed.

Doba između 3. i 4., 5. i 6., 10. i 11. je brža.

## II. DIO.

### ŠAKANJE U DVOJE.

Elementi vježba u šakanju znatno dobivaju zanimivosti, izvode li ih po dvojica šakača, okrenuta čelom jedan prema drugome.

U tom slučaju treba poznavati o b r a n e i ine okolnosti, kao r a z m a k, r e d n a v a l a itd. Pokušati ćemo, da sve ovo ukratko razjasnimo.

R a z m a k o m nazivljemo međusobnu udaljenost dvajuh zajedno vježbajućih šakača. Ta neka bude takova, da napadač naklonom i istodobnim gor-

njim udarcem ruke još ne dosegne protivnika, koji stoji u šakačkom stavu. Inače bi moglo biti jao i napako po zube i nos!

**O b r a n o m** nazivljemo svako sredstvo, kojim se služimo, da osujetimo svrhu protivnikove navale. To ćemo polučiti time, da njegove navale hvatamo rukama ili da ih navraćamo na ona mjesta, gdje nam nijesu škodljiva ili da uzmaknemo s onoga mjesta, kamo je protivnikova navala smjerala. Kojima ćemo se od ovi načina obrana poslužiti ovisno je ob okolnostima, pod kojima je navala izvedena. Brzina i sigurnost obrane glavni su ovdje čimbenici.

Protiv navale uvijek se branimo predlakticom ili samo pesnicom, a nikada zalakticom. Obrane dobivaju nazive prema navalama, koje namjeravamo osujetiti. Tako se primjerice od vanjskog udarca branimo vanjskom obranom, od nutarnjeg nutarnjom i donjeg donjom.

**G o r n j a o b r a n a.** Ruka, kojom se branimo, skučena je naprijed gore unutra (predlaktica vodoravno). Sâm gornji udarac odbijamo gore.

**D ô n j a o b r a n a.** Ruka, kojom se branimo, skučena naprijed dolje unutra (predlaktica vodoravno). Sâm donji udarac odvrćamo dolje.

**V a n j s k a i n u t a r n j a o b r a n a.** Odgovarajuća ruka skučena je ovdje naprijed sa predlakticom prama gore i tako daleko u odgovarajuću stranu udaljenom, da udarac ne može doseći izabrano mjesto na tijelu.

Udarce nogom: vanjski, nutarnji i stražnji, upe-rene na bok, branimo odgovarajućom rukom, koja je strance prama dolje tako skučena, da se otvorenim dlanom nalazi kod boka, te smjera proti udarcu. Obrane su vanjska, dônja i nutarnja, dônja.

Ide li udarac više od boka, nastupa odgovarajuća vanjska ili nutarnja obrana.

Ako je dônji udarac nogom izveden više od goli-jena, onda se obranimo hvatom za napadajuću nogu, i to jednom rukom za petu, a drugom za prste.

Osim navedenog branimo se i tako, da onom česti, na koju protivnik navaljuje, uzmaknemo, dakle:

glavom, nogom ili čitavim tijelom. Protiv navala na glavu uzmičemo u k l o n o m glave ili čitavog trupa na neugroženu stranu. Branimo se protiv ovakove navale još i č u č n j e m ili korakom unutra. Protiv navala na trup branimo se korakom unutra ili natrag ili sa izmjenom stava natrag. Protiv navala na sprijeda stojeću nogu branimo se izmjenom stava natrag ili time, da napnemo onu nogu, koja se u borilačkom stavu nalazi otraga, a onu sprijeda prednožno skučimo, i to čim više.

**R e d n a v a l â.** Navaljuje uvijek samo jedan od dvojice, drugi se brani. Istodobna navala znači sukob. Obrana rukom spaja se uklonom. Čim je navala svršena, odmah je napadnuti vježbač dužan izvesti odgovarajuću u z v r a t n u navalu, ako mu je naime uspjelo, da se obrani ili bilo kako osujeti navalu.

Navala može biti jednostavna, t. j. od jednog elementa, ili sastavljena od više njih. U potonjem slučaju imade svaki element biti tako izveden, da protivnika dosegne, ako se isti nije obranio. Slično i uzvratna navala može biti izvedena tek elementom ili i kombinacijom.

Evo nekoliko kombinacija šakanja u dvoje.

Vježbači stoje u dvim vrstama čelom jedni k drugima, u propisanom (gore navedenom) razmaku.

Borilački je stav: lijevom nogom naprijed.

Rimski brojevi označuju I. i II. vrstu.

I. Izmjena stava okretom naprijed

II. Izmjena stava okretom natrag.

(Tri puta isto obratno tri puta itd. kod svake kombinacije.)

I. Izmjena stava korakom naprijed.

II. Izmjena stava korakom natrag.

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom.

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom rukom.

II. Dônja obrana lijevom rukom

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, gornji udarac lijevom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, gornja obrana desnom rukom.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, dônji udarac lijevom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, dônja obrana desnom rukom.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, dônji udarac lijevom rukom, gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, dônja obrana desnom rukom, gornja obrana lijevom rukom.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, nutarnji udarac lijevom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, nutarnja obrana desnom rukom.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, nutarnji udarac lijevom rukom, vanjski udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, nutarnja obrana desnom rukom, vanjska obrana lijevom rukom.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Obrana odklonom lijevo.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Obrana korakom desne natrag unutra.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Obrana čučnjem.

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana prednožnim skučenjem lijeve.

»U — stav!«

I. Vanjski udarac desnom nogom.

II. Vanjska dônja obrana lijevo.\*

»U — stav!«

I. Nutarnji udarac lijevom nogom.

II. Izmjena stava korakom i okretom natrag.

»U — stav!« (Prvi izvedu povrat izmjenom! stava korakom natrag, a drugi izmjenom stava korakom i okretom naprijed.)

\* Drugi drže nogu prvih u položaju, u koji je prispjela sve do zapovijedi: »U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom, vanjski udarac desnom nogom.

II. Obrana prednožnim skućenjem lijeve, povrat u stav i obrana vanjska dônja lijevo.

»U — stav!«

I. Izmjena stava korakom i okretom naprijed, dônji udarac lijevom nogom.

II. Izmjena stava korakom i okretom natrag dva puta.

»U — stav!« (Prvi vraća se u stav i mijenja ga natrag; drugi mijenja stav naprijed dva puta.)

I. Izmjena stava korakom naprijed, dônji udarac desnom nogom.

II. Izmjena stava korakom natrag, obrana prednožnim skućenjem lijeve.

»U — stav!« (Obojica vraćaju se u stav i na to izvede prvi izmjenu stava korakom natrag, a drugi korakom naprijed).

I. Izmjena stava korakom naprijed,  $1\frac{1}{2}$  okretom desno vanjski udarac desnom nogom.

II. Izmjena stava korakom natrag, obrana vanjska, dônja lijevo.

»U — stav!« (Prvi predju u stav  $\frac{1}{2}$  okretom desno desnom nogom natrag i pridodaju izmjenu stava korakom natrag; drugi: izmjenu stava korakom naprijed.)

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom i uzvrat gornjim udarcem desne ruke; prvi brane se od uzvrata gornjeg udarca.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom i uzvrat desnom na dônji udarac desnom rukom; prvi se brane protiv ovog.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, uzvrat desnom na vanjski udarac.

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom, nutarnji udarac lijevom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, nutarnja obrana desnom, uzvrat lijevom rukom na vanjski udarac (prvi se brani protiv ovog uzvrata).

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom, uzvrat desnom rukom na dônji udarac.

I. Dônja obrana lijevom, uzvrat desnom rukom na vanjski udarac (drugi se brane protiv ovog uzvrata.)

»U — stav!«

I. Gornji udarac desnom rukom.

II. Gornja obrana lijevom rukom, uzvrat desnom rukom na vanjski udarac.

I. Vanjska obrana lijevom, uzvrat desnom rukom na vanjski udarac (drugi se brane).

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana prednožnim skućenjem lijeve, povrat u stav i uzvrat desnom rukom gornjim udarcem (prvi se brani)

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana prednožnim skućenjem lijeve i uzvrat dônjim udarcem desne noge.

I. Vraća se u stav i brani se protiv uzvrata drugih prednožnim skućenjem.

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana izmjenom stava natrag, izmjena stava naprijed i uzvrat dônjim udarcem desne noge.

I. Obrana izmjenom stava natrag.

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Prvu dobu izmjene stava natrag korakom i odmah povrat u stav te uzvrat dônjim udarcem desne noge (prvi se brane prednožnim skućenjem).

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana vanjska dônja lijevom i uzvrat gornjim udarcem desne ruke (prvi se brane).

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana vanjska dônja lijevom i uzvrat dônjim udarcem desne noge (pozor! samo naznačiti.)

»U — stav!«

I. Dônji udarac desnom nogom.

II. Obrana vanjska dônja lijevom i uzvrat dônjim udarcem desne noge.

I. Obrana uklonom lijevo i uzvrat na vanjski udarac desnom rukom (drugi se brane).

»U — stav!«