



BORILNE VEŠČINE MED TRADICIJO IN SODOBNOSTJO

RAZISKOVALNA NALOGA

MENTOR:

Tadej Gregorc, univ. dipl.
bibl. in lit. komp.

AVTORJA:

Filip Duškov, 8. a
Jaka Mastnak, 8. b

MESTNA OBČINA CELJE, Mladi za Celje
CELJE, MAREC 2018

KAZALO

KAZALO SLIK.....	3
KAZALO TABEL	3
1. POVZETEK.....	4
2. UVOD.....	5
2.1. CILJI RAZISKOVALNE NALOGE	6
2.2. METODOLOGIJA DELA.....	6
2.3. HIPOTEZE	7
3. TEORETIČNI DEL	8
3.1. ROJSTVO BORCA IN NASTANEK BORILNIH VEŠČIN.....	8
3.2. NA SLEDI TRADICIJE: BORILNE VEŠČINE SKOZI ČAS	11
3.3. MODERNI PRESKOK	16
3.3.1. OD BORILNIH VEŠČIN K BORILNIM ŠPORTOM	16
3.3.2. PODOBE BOJEVNIKOV NA FILMSKEM PLATNU	20
4. RAZISKOVALNO DELO	23
4.1. NINDŽUTSU.....	23
4.1.1. OPREDELITEV IN IZVOR.....	23
4.1.2. POT SKRIVNEGA BOJEVNIKA.....	24
4.1.3. BOJ V SENCI: DANAŠNJE »NINDŽE«	28
4.1.3.1. Obisk treninga Bujinkan Ninpo Dojo Slovenija	28
4.1.3.2. Intervju z učiteljem nindžutsuja, Andrejem Jasencem.....	32
4.1.3.3. Intervju z Jernejem Rejcem, udeležencem treningov	36
4.2. KIKBOKS.....	39
4.2.1. OPREDELITEV IN IZVOR.....	39
4.2.2. POT SODOBNEGA BORCA.....	41
4.2.3. BOJ POD ŽAROMETI: DANAŠNJI »KIKBOKSERJI«	44
4.2.3.1. Obisk treninga kimboksa v Športnem klubu Hyong.....	44
4.2.3.2. Intervju s trenerjem kimboksa, Urošem Bernardom	48
4.2.3.3. Intervju s Hamzo Tičevićem, udeležencem treningov.....	52
4.3. MED TRADICIJO IN SODOBNOSTJO: PRIMERJALNA ANALIZA NINDŽUTSUJA IN KIKBOKSA	55
4.3.1. POTEK TRENINGOV	55
4.3.2. IZSLEDKI IZ INTERVJUJEV IN SPLOŠNE UGOTOVITVE	62
5. ZAKLJUČEK.....	70
6. VIRI IN LITERATURA.....	71

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz boja s palicami v Starem Egiptu.....	9
Slika 2: Prikaz boja japonskih samurajev v obdobju Muromači.....	10
Slika 3: Pankration	11
Slika 4: Bodidharma v upodobitvi japonskega umetnika Yoshitoshija	13
Slika 5: Ponazoritev boja z mečem in ščitom v Walpurgis Fechtbuch	14
Slika 6: Tradicionalni savate oziroma francoski boks.....	15
Slika 7: Karate nekoč	18
Slika 8: ... in danes	18
Slika 9: Prizor iz filma Kickboxer: Maščevanje (2016)	20
Slika 10: Prizor iz filma Ninja (2009)	21
Slika 11: Five Element Ninjas (1982)	21
Slika 12: Shinobi no Mono (1962)	22
Slika 13: Zapis besede »nindža« v japonskem kanjiju.....	23
Slika 14: Nindža v »akciji«.....	25
Slika 15: Nobunaga Oda v upodobitvi jezuitskega slikarja Giovannija Nicola.....	27
Slika 16: Kamiza ali kamidana – duhovna polica v doju.....	28
Slika 17: Spiritualna molitev kot uvodni del treninga.....	29
Slika 18: Vaja za segrevanje.....	29
Slika 19: Raztegovanje.....	30
Slika 20: Vodenje dihalne vaje s strani uchi deshija – osebnega učenca.....	30
Slika 21: Individualna vaja (preval naprej na gredi)	31
Slika 22: Demonstracija tehnike (vzvod)	31
Slika 23: Zaključek treninga	32
Slika 24: Slika 20: Joe Lewis, legenda ameriškega kikboksa	40
Slika 25: Mike Anderson, organizator prvenstva	41
Slika 26: Nabor opreme za sodobnega kikbokserja	41
Slika 27: Logotip zveze WAKO.....	42
Slika 28: Dejan Pavlović	44
Slika 29: Uvodni nagovor trenerja	45
Slika 30: Ogrevanje v parih	45
Slika 31: ... in skupinsko	46
Slika 32: Priprava na glavni del treninga	46
Slika 33: Demonstracija tehnike v paru	47
Slika 34: Simulacija borbe	47

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primerjava potekov treninga	61
Tabela 2: Splošna primerjalna tabela	69

1. POVZETEK

Borilne veščine so se iz preprostih borilnih tehnik, znanih že jamskemu človeku, tekom zgodovine razvile v kompleksne borilne sisteme. Nekateri so romali v pozabo, redki so se ohranili do danes v svoji prvotni obliki, številni so se preoblikovali tako, da vsaj na videz bolj ustrezajo sodobnemu človeku. Z raziskovalnim delom sva želela ugotoviti, kako je prišlo do prehoda od tradicionalnih borilnih veščin k sodobnim borilnim športom in kako se danes kažejo razlike med obojim. Napravila sva primerjalno analizo med japonsko tradicionalno veščino, nindžutsujem, in sodobnim borilnim športom, kimboksom. Predvidevala sva, da bodo razlike očitne in nepremostljive, a so naju rezultati raziskave prepričali, da resnica ni tako preprosta. Navkljub drugačnim izhodiščem in ciljem se bojevniki sence in luči večkrat srečajo na svoji poti, se potrepljajo po ramenu in potrdijo, da imajo marsikaj skupnega.

2. UVOD

»Da se več!!!«

- Andrej Jasenc, ustanovitelj, vodja in glavni učitelj *Bujinkan Ninjutsu Zveze Slovenija*

Ljudje smo borci. V vseh obdobjih zgodovine smo se borili in na ta način izražali svojo naravo. V naši notranjosti nas nekaj zavedno ali nezavedno privlači k borbi za osvajanje različnih nam pomembnih vrednot: zmage, denarja, obvladovanja telesa, lepšega telesa, miru, ljubezni ali česa drugega.

Pot borilnih veščin je torej pot (samo)spoznavanja. Številni avtorji, ki so se z borilnimi veščinami ukvarjali ali jih preučevali, so ugotavljali, da so veliko več, kot o njih vemo. To nas žene k lastni preizkušnji in nenehnemu raziskovanju, odkrivanju skrivnosti o veščinah, ki bi sicer lahko romale v pozabo.

Informacije o zgodovinskem razvoju borilnih veščin so razmeroma skope in slabo urejene. Deloma je to zaradi pomanjkanja ustreznih zgodovinskih zapisov. Znanja nekaterih tradicionalnih borilnih veščin so se tekom zgodovine porazgubila, se s selitvami narodov pomešala med sabo in spremenila, nekatera pa so ostala skrbno varovana pod tančico skrivnosti v rokah izbranih posameznikov.

A kljub temu so borilne veščine preživele test časa. Še več kot to: v zadnjem času opazimo porast najrazličnejših klubov, ki se ukvarjajo z ohranjanjem tradicionalnih veščin. Obenem pa smo priča tudi razmahu sodobnih borilnih športov, ki so se razvili iz tradicionalnih veščin in predstavljajo njihovo sodobno, za marsikoga bolj »aktualno« različico.

Za raziskovalno nalogo na temo borilnih veščin sva se odločila, ker naju je zanimalo, na kakšen način je sploh prišlo do preskoka od tradicionalnih veščin k borilnim športom. Zanimalo naju je tudi, kako se danes kažejo razlike med tradicionalnimi borilnimi veščinami in športi. Izhajala sva iz predpostavke, da obstajajo številne razlike med obojim. Svoje domneve sva razvila v obliki hipotez, ki sva jih v raziskovalnem delu naloge potrdila oziroma ovrgla.

Ker bi zaradi omejenosti s časom težko primerjala več borilnih veščin in športov hkrati, sva se po posvetovanju z mentorjem odločila, da primerjava dva reprezentativna primera: *nindžutsu* kot tradicionalno veščino Daljnega vzhoda in *kikboks* kot tipičen primer sodobnega borilnega športa.

Zavedava se, da *vseh* ugotovitev, do katerih sva prišla, zaradi razlik med posameznimi veščinami in športi ne bi mogli zvesti na skupni imenovalac vseh veščin in športov. Pa vendarle: po študiju literature, ogledu treningov in izvedenih intervjujih lahko zatrdiva, da bistvene razlike (in podobnosti!) med tradicionalnimi veščinami in sodobnimi športi *obstajajo*. Priznavajo jih tudi posamezniki, ki so aktivno udeleženi v procesu vadbe.

2.1. CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Pred izdelavo raziskovalne naloge sva si zastavila cilje, ki sva jih z raziskovalno nalogo uspešno realizirala. Ravnala sva se po smiselnem vrstnem redu:

- poiskati in preučiti zbrano literaturo na temo borilnih veščin in športov;
- v teoretičnem delu na kratko predstaviti razvoj borilnih veščin skozi čas;
- nakazati, kako so se tradicionalne borilne veščine postopoma preoblikovale v borilne športe;
- opazovati podobe borcev v starejši in bolj sodobni filmski produkciji;
- primerjati *nindžutsu* s *kikboksom* na podlagi izsledkov iz literature, ogledanih treningov in izvedenih intervjujev;
- ter ne nazadnje: potrditi ali ovreči zastavljene hipoteze.

2.2. METODOLOGIJA DELA

Za realizacijo zastavljenih ciljev sva skupaj z mentorjem oblikovala načrt dela. Odločila sva, da se bova do rezultatov dokopala s pomočjo treh različnih metod.

V začetku sva se posvetila študiju literature na temo nastanka in zgodovine borilnih veščin nasploh ter nindžutsuja in kikboks posebej. V pisnih virih sva dobila kar nekaj koristnih informacij, ki so nama kasneje bile v pomoč pri pisanju teoretičnega dela naloge.

S študijem literature sva dobila tudi »material« za pripravo vprašanj za intervjuje, ki sva jih izvedla med udeleženci treningov nindžutsuja in kikboks. Vprašanja sva oblikovala na ta način, da so nama odgovori služili za čim lažjo in boljšo primerjavo. Za intervju sva najprej poprosila učitelja nindžutsuja Andreja Jasenca in trenerja kikboks Uroša

Bernarda, kasneje pa sva se pogovorila še z dvema učencema: Jernejem Rejcem (nindžutsu) in Hamzo Tičevićem (kikboks).

Tretja metoda je bila opazovanje treningov. Na oba treninga sva prišla oborožena s primerjalnimi kriteriji, po katerih sva opazovala prostorske omejitve, razlike in podobnosti v načinih treninga, vzdušje na treningu in podobno. Ogleda treningov sta bila neprecenljivi izkušnji, saj sva na ta način dobila največ informacij iz »prve roke«.

Na podlagi ugotovitev sva oblikovala dve tabeli (Primerjavo poteka treningov in Splošno primerjalno tabelo), ki zaokrožujeta najine ugotovitve in predstavljata jedro najine naloge v 4. poglavju.

2.3. HIPOTEZE

Pred izdelavo naloge sva oblikovala nekaj domnev, cilj naloge pa je bil, da preveriva njihovo veljavnost.

Najine hipoteze so sledeče:

1. Nindžutsu ima kot tradicionalna veščina filozofska izhodišča: temelji na povezanosti človekovega telesa in duha in njegovem osebnem razvoju; kikboks kot sodobni borilni šport pa ima bolj pragmatična izhodišča: razviti kar najučinkovitejši borilni sistem za zmago nad nasprotnikom.
2. Tradicionalne borilne veščine in sodobni borilni športi so si tako različni, da nimajo nobenih skupnih ciljev.
3. Borci v sodobnih borilnih športih so praviloma večji individualisti in egoisti kot borci v tradicionalnih borilnih veščinah.
4. Prikazi nindž in kikbokserjev v filmskih produkcijah so običajno pravo nasprotje tistega, kar se dogaja na resnem treningu in v resničnih življenjskih situacijah. Prikazi borilnih veščin v starih japonskih filmih so bolj verodostojni od hollywoodskih.

3. TEORETIČNI DEL

3.1. ROJSTVO BORCA IN NASTANEK BORILNIH VEŠČIN

Ljudje smo razumska bitja, vsi naši dosežki pa plod večtisočletne evolucije, ki je poskrbela za to, da se je velikost možganov od časov avstralopiteka do modernega človeka povečala kar za trikrat. A človek se pri soočanju s preprekami, ki so ga doletele na njegovi poti skozi čas, ni zanašal le na svoj razum. Skozi tisočletja ga je ohranjal pri življenju tudi nagon po samoohranitvi, prazgodovinski »artefakt«, ki smo ga podedovali od svojih prednikov.

Ker ljudje pred svojimi morebitnimi zunanjimi sovražniki nismo bili vselej zaščiteni z demokratičnimi zakoni in varstvom človekovih pravic, smo se morali za preživetje nasloniti na svoje znanje in iznajdljivost. Morali smo se znati zaščititi pred zunanjimi napadalci, ki so ogrožali rodno mesto, okoliške posesti ali celo domače ognjišče. Za potrebe premagovanja svojih nasprotnikov v borbi smo tako razvili posebne sisteme bojevanja, ki so tekom zgodovinskega razvoja dobili podobo borilnih veščin, kakršne v mnogih primerih poznamo še danes.

Številni avtorji menijo, da je nastanku borilnih veščin moč slediti do samega izvora človeštva in da so se neizogibno razvile zaradi potreb po samoobrambi oziroma boja za preživetje. Jožef Šimenko v svojem članku, objavljenem v reviji Šport, pravi, da nas »... *borilne veščine in športi spremljajo že od samega začetka človeštva in tako tudi njihov izvor predstavlja pojav človeka. Nikakor ne v takšni obliki, kot jih poznamo danes, vendar pa to zgodovinsko obdobje predstavlja začetne kamenčke v velikem mozaiku borilnih veščin, njihovih stilov in modernih borilnih športov.*«¹(Šimenko, 2014, str. 1.)

Temu pritrjuje Gregor Logar v spletnem zapisu², ki govori o zgodnji zgodovini borilnih veščin. Borba sama po njegovem izvira iz časa pračloveka in iz njegovega boja za preživetje z naravnimi sovražniki, kot so bili npr. jamski medvedi, mamuti itd. Logar poudarja, da je bil sicer poudarek v tovrstnem zgodnjem bojevanju na skupinskem sodelovanju in uporabi orožja, so pa tedanji lovci tudi že samostojno vadili gibe in udarce, ki so se v boju izkazali za najbolj učinkovite. (Logar, 2008.) Vladimir Sitar

¹ Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1W9M7RSV/4527d0cb-9286-4438-9902-619acf870171/PDF> (6. 2. 2018)

² Povzeto po: <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vescin/> (dostopno 16. 1. 2018).

poudarja, da so bile prvotnim ljudem borilne sposobnosti in navade živali poseben vzor. Skušali so si prisvajati njihove moči in jih oponašati ter na ta način izpopolniti samega sebe. V procesu poskusov in zmot so se njihove tehnike izboljšale in razvile v sisteme borb. (Sitar, 2001, str. 10.)



Slika 1: Prikaz boja s palicami v Starem Egiptu. Glinena ploščica iz egipčanskih Teb sega v obdobje 1350 let pr. n. št.
(<https://www.google.si/search?q=egyptian+stick+fighting&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiqrNjNltXZAhXM2aQKHflnBelQAUICigB&biw=1680&bih=91>)

Nihče seveda ne more povedati natančnega datuma, kdaj so nastale prve kombinacije gibov, ki bi se lahko smatrale kot sredstvo za premagovanje nasprotnika. Veliko starodavnih kultur je za seboj pustilo sledi v obliki slik, hieroglifov ter pergamentov s prizori bitk in boja. To so edini dokumenti, ki nudijo vpogled v takratne načine bojevanja. Sitar (2001) in Šimenko (2014) poudarjata, da so najstarejše sledi, ki segajo nazaj v 4. tisočletje pred našim štetjem, slike iz egiptovskih piramid in Mezopotamije (Babilon). Tod so našli različne zapise v obliki reliefov in pesmi, ki že označujejo specifične značilnosti borbe.

Številni viri za »zibelko« borilnih veščin označujejo Daljni vzhod. Kitajski viri, ki segajo v obdobje 2600 let pred našim štetjem, govorijo o menihih, ki so želeli z različnimi metodami telesne vadbe doseči nesmrtnost, metode pa so vključevale tudi določene elemente samoobrambe. (Šimenko, 2014.)

A izpopolnjevanje borilnih veščin ni vselej bilo namenjeno le samoobrambi. Vladimir Sitar poudarja, da so se z nastankom prvih civilizacij in organiziranih družbenih oblik v starem veku »razvile tudi vojaške skupine, kjer so se z orožjem borci ne samo branili, ampak tudi napadali.« (Sitar, 2001, str. 10.) Umetnost borbe je torej pozneje služila tudi vojaškim potrebam različnih vladarjev in gospodarjev, ki so svoje borce urili v najrazličnejših tehnikah premagovanja nasprotnika na bojnem polju. Obdobje antike, ki

je sledilo staremu veku, pa je v umetnost bojevanja vneslo še dodatni dimenziji: športno-tekmovalno in razvedrilno.



Slika 2: Prikaz boja japonskih samurajev v obdobju Muromači (pribl. 1336–1573)
(<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MuromachiSamurai1538.jpg>)

Miha Kostanjšek v svoji knjigi *Osebna varnost: Borilne veščine za vsakogar* zagovarja trditev, da o oblikah tradicionalnih borilnih veščin, kakršne poznamo še danes, ne moremo govoriti pred temačnim obdobjem srednjega veka. V tistem času so se začeli pojavljati bolj komplicirani in organizirani, predvsem pa krvavi (danes bi temu rekli »nečloveški«) boji, ki so v ospredje postavili taktično in strateško načrtovanje borbe. Znanstveno proučevanje borilnih veščin je omogočilo boljše poznavanje »ranljivih« točk človekovega telesa in razvoj bolj prefinjenih tehnik borjenja. Vsak element borilne veščine je dobil svoj pomen in namen. Številne kulture so vadbo borilnih veščin začele vpletati v vsakdanje življenje z zdravstvenim namenom: za potrebe ohranjanja zdravega telesa, duha in uma. Kostanjšek enega od razlogov za hiter razvoj borilnih veščin v tem času vidi tudi v zatiranosti in izkoriščanju pripadnikov nižjih družbenih slojev s strani njihovih vladarjev oziroma gospodarjev. (Kostanjšek, 2003, str. 11-12.)

Tekom zgodovine je veliko starih borilnih tehnik utonilo v pozabo, spet druge so se skozi stoletja razvijale in spreminjale. Nekatere borilne umetnosti so se prenesle na druga področja in celo razširile po svetu. Sledi kratek pregled razvoja borilnih veščin po svetu v različnih obdobjih človeške zgodovine.

3.2. NA SLEDI TRADICIJE: BORILNE VEŠČINE SKOZI ČAS

STARI VEK ALI ANTIKA (4. TISOČ. PR. N. ŠT.–5. STOL. N. ŠT.)

Da sta egipčanska in mezopotamska civilizacija glede na dosedanje ugotovitve najstarejši na svetu, potrjujejo izsledki arheoloških izkopavanj. Na nekaterih arheoloških najdbah iz teh območij so našli figure ljudi, ki se bojujejo v položajih, ki jasno nakazujejo neko borilno veščino. Najdbe, na katerih so naslikane ali vrezane takšne podobe, so starejše od japonske, grške in celo kitajske civilizacije. Sitar (2001) povzema, da so po mišljenju nekaterih ameriških teoretikov tovrstne oblike borbe brez orožja preko Krete po trgovskih poteh prišle na evropska tla – v Grčijo, kjer jih je v svojih epih opeval že znani pesnik Homer. Veščine so Grki kasneje združili s principi rokoborbe, ki so jo v tistem času poznali že sami, in slog borbe s skupnim imenom poimenovali *pankration*, kar pomeni umetnost popolne moči. Ta borilna veščina je bila zmes različnih stilov: rokoborbe, metov, prijemov in celo boksa.

Prvo dokumentirano uporabo pankrationa beležimo že v letu 700 pred Kristusom, na prvih olimpijskih igrah leta 776 pr. n. št. pa so se tekmovalci že pomerili v tej disciplini. (Logar, 2008.)

Pankration so od Grkov v 1. stol. pr. n. št. prevzeli tudi Rimljani, ki so že pred tem poznali borbe v boksu in rokoborbi. Cesarji so s prirejanjem tovrstnih borb skrbeli tudi za zadovoljstvo gledalcev, ki je bilo približno enako kot pri gladiatorskih borbah. (Sitar, 2001, str. 12.)



Slika 3: Pankration (<http://healthandfitnesshistory.com/ancient-sports/greek-pankration/>)

Borilne veščine z uporabo rok in nog torej niso izvorna posebnost Daljnega vzhoda, kakor nas včasih nagovarjajo mitične zgodbe. A kljub temu pri razvoju borilnih veščin

seveda ne moremo mimo dežel daljne Azije. Neizpodbiten vpliv na zgodnji razvoj borilnih veščin v starem veku je imela Indija v vedskem obdobju (1400–550 pr. n. št.), ko je že imela dobro organizirano vojaško kasto – *kšatrije*. Poveljniki te vojske so se odlikovali z obširnimi vojaškimi znanjem in so bili po pričevanju zgodovinskih virov tudi mojstri borilnih veščin. (Logar, 2008.) Številne opise tehnik bojevanja najdemo tudi v znamenitem indijskem sanskrtskem epu *Mahabharata*, ki še danes velja za eno najdaljših tovrstnih besedil.

Če se odpravimo po sledih antičnih borilnih veščin še dlje na vzhod, je treba omeniti tudi Kitajsko v zgodnjem obdobju dinastije *Džou* (Zhou). Iz tega obdobja izhaja Konfucijeva *Knjiga pomladi in jeseni*, v kateri so opisane »trde« in »mehke« tehnike goloroke borbe v tistem času, kasnejša besedila (iz 1. stol. pr. n. št.) pa že omenjajo tudi kitajsko avtohtono rokoborbo, ki jo poznamo pod imenom *Shuai jiao*. (Povzeto po: https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_martial_arts, 9. 1. 2018.)

Za obdobje starega veka sta bila po mnenju Mitje Dišića odločilna trgovina med različnimi civilizacijami in osvajanje novih ozemelj. Pripomogla sta k razširitvi mnogih azijskih borilnih veščin, ki je še danes učijo po vsem svetu.³ (Dišić, 2013.)

SREDNJI VEK (OD 5. DO 15. STOL. N. ŠT.)

Kratko popotovanje po razvoju borilnih veščin nadaljujemo v najbolj temačnem obdobju zemeljske zgodovine – srednjem veku. V tem obdobju so marsikateri borilne veščine, ki jih poznamo še danes, dobile svojo bolj konkretno definicijo in obliko.

Izjemen pomen je za razvoj borilnih veščin v srednjem veku imel kitajski budistični samostan Shaolin, ki bi naj predstavljal zibelko kitajskih borilnih veščin, zbranih pod skupnim imenom *kung fu*. Samostan naj bi stal sredi bujnih gozdov in je bil ustanovljen leta 495 po Kristusu. V njem so se svečeniki predajali meditaciji in razmišljanju o Budi, matematiki, poeziji ... V samostan je leta 520 prišel indijski ustanovitelj zen budizma Bodidharma, ki ga še danes mnogi dojemajo za prvega znanega učitelja indijskih borilnih veščin. Bodidharma naj bi opazil, da imajo nekateri redovniki slabo telesno konstrukcijo, zaradi katere težko prenašajo dolgotrajne napore pri meditaciji. Sklenil je, da jih za njihovo zdravje nauči borilnih veščin, katerih se je sam naučil v Indiji, potrebe po tovrstnem znanju pa naj bi se pojavile tudi zaradi napadov lokalnih razbojnikov. (Sitar,

³ Povzeto po: http://maximum-portal.com/Vadba/Borilne%20ve%C5%A1%C4%8Dine/3/100/1123/3/Borilne_ve%C5%A1%C4%8Dine_skozi_%C4%8Das/ (dostopno 9. 1. 2018).

2001, str. 14–15) Zapise o rednem praticiranju borilnih veščin za zidovi samostana in njegovih templjev najdemo v književnih delih, nastalih v času dinastije Ming (14.–17. stol.).



Slika 4: Bodidharma v upodobitvi japonskega umetnika Yoshitoshija (1887)

Življenje na najbolj vzhodnem delu azijske celine, v deželi vzhajajočega sonca, je v srednjem veku nekaj stoletij odločno odrejal družbeni sloj »bušijev« oziroma samurajev. Samuraji so bili poklicni vojaki, ki so se bojevali za svojega gospodarja v zameno za plačilo, denar ali zemljo. Povzdigovali so predanost, čast, neustrašnost in skromnost. Da bi se lahko učinkovito bojevali, so morali poznati številne tehnike bojevanja in uporabljati raznovrstne tipe orožij. Vzporedno s samuraji pa so v času fevdalne Japonske »vzniknili« tudi »demoni noči«, neustrašni bojevniki, vohuni in morilci plačanci, ki jih dandanes poznamo pod imenom nindže. (Jampolska, 2016, str. 104-113) Njihovi starodavni borilni veščini, nindžutsuju, se bova podrobneje posvetila v raziskovalnem delu najine naloge.

Borilne veščine pa so se v srednjem veku samostojno razvijale tudi na evropskih tleh. Svoje sisteme bojevanja so imeli Vikingi, ubesedeni so v islandskih sagah, npr. *Eddi*. Najstarejši znani priročnik o oboroženih borilnih veščinah na evropskih tleh je *Walpurgis Fechtbuch* iz 14. stoletja, izvira iz samostana v nemški regiji Frankovska in ponazarja tehnike boja z mečem in ščitom. Na evropskih tleh so bili v tem času pogosti tudi viteški turnirji, na katerih so se tekmovalci pomerili v mečevanju na konjih in posnemali boje v pravih bitkah. V poznem srednjem veku smo priča prvim dobro razvitim sistemom sabljanja, veščini, katere začetki segajo na španska tla v 15. stoletje.



Slika 5: Ponazoritev boja z mečem in ščitom v Walpurgis Fechtbuch (okoli 1320)
https://commons.wikimedia.org/wiki/Royal_Armouries_Ms._I.33

NOVI VEK (OD 16. STOL. DALJE)

Za razvoj borilnih veščin v zgodnjem novem veku je pomembna japonska Okinava, kjer se je v 16. stoletju razvijala priljubljena goloroka veščina in sodobni borilni šport *karate*. Točen izvor karateja je, tako kot pri veliki večini tradicionalnih veščin, sicer negotov oziroma točka nesoglasij med korejskimi, kitajskimi in japonskimi zgodovinopisci. Kakorkoli, razlog za nagel razvoj veščine na tem japonskem otoku bi lahko našli v dejstvu, da so na Okinawi so leta 1609 iz političnih in varnostnih razlogov prepovedali vse oblike vojaškega združevanja in zaplenili oziroma prepovedali vsakršno orožje. (Sitar, 2001, str. 15.)

V Evropi smo v zgodnjem novem veku priča razvoju raznovrstnih tehnik in stilov sabljanja, v 16. stoletju pa na angleških tleh zasledimo tudi zgodnje oblike tekmovalnega boksa, kakršnega poznamo danes. Borba je na začetku potekala z golimi pestmi in brez dorečenih pravil. Slednja je prvi oblikoval šele Jack Broughton leta 1743, ko je želel sebe in soborce zaščititi pred morebitno smrtjo. Eno izmed pravil, ki je v veljavi še danes, je, da se dvoboj ne nadaljuje, če po določenem času slabši tekmovalec ne zmore več. (Povzeto po: <https://en.wikipedia.org/wiki/Boxing>, 10. 1. 2018.)

Na francoskih tleh se je v 17. stoletju razvila posebna veščina *savate* oziroma francoski boks. Za veščino je značilno kombiniranje različnih udarcev, ki so značilni za boks, z nožnimi udarci. V marsičem spominja na sodobno različico ameriškega kimboksa, ki ga bova natančneje obravnavala v raziskovalnem delu naloge.

V 19. stoletju je prišlo do velike konkurence med angleškim in francoskim boksom, prevladal je angleški slog. Na olimpijskih igrah leta 1920 je bilo tekmovanje v savateju le še demonstracijsko, kasneje pa je ta šport zamrl, a v sodobnem času, tako kot mnoge tradicionalne veščine, ponovno doživlja preporod. (Sitar, 2001, str. 14.)



Slika 6: Tradicionalni savate oziroma francoski boks (<http://www.sampabji.com/french-kickboxing-savate>)

MODERNA ZGODOVINA (OD 19. STOL. DALJE)

Zahodno zanimanje za vzhodno-azijske borilne veščine se je skozi čas neprestano povečevalo zaradi rastoče trgovine z Daljnim vzhodom. Evropske borilne veščine so bile skozi stoletja osredotočene na dvoboje z meči med višjimi sloji in različne sloge ljudske rokoborbe med nižjimi sloji, postopoma pa so evropske dežele s preseljevanjem in mešanjem različnih kultur prevzemale borilne vzorce tudi od drugod. Postopek je seveda v določeni (manjši) meri stekel tudi v obratni smeri. Na ta način so nastali povsem novi borilni sistemi, za katere je značilno združevanje različnih vplivov iz različnih okolij.

Edward William Barton-Wright, angleški inženir, je v času svojega bivanja na Japonskem med leti 1894–97 študiral ju-jitsu. Velja za ustanovitelja ene prvih sodobnih »eklektičnih« borilnih veščin, imenovane »bartitsu«. V njej je združil znanje iz različnih borilnih veščin: ju-jitsuja, juda, rokoborbe, boksa, savateja in bojevanja s palicami. (Povzeto po: <http://www.bartitsu.org/index.php/the-martial-arts-of-bartitsu/>, 6. 2. 2018.)

S tem je napovedal nov trend v razvoju borilnih veščin: mešanje različnih slogov. Razvoj brazilskega jiu-jitsuja iz zgodnjega 20. stoletja in sodobni MMA sta denimo dobra primera »križanja« tradicij bojevnih umetnosti, značilnega za moderni čas.

Po drugi strani so na evropskih tleh v 20. stoletju nastala najrazličnejša društva, klubi in druge organizacije, ki z omogočanjem treningov in spremljevalnimi aktivnostmi skrbijo za ohranjanje tradicije starodavnih borilnih veščin.

V 70. in 80. letih 20. stoletja smo bila priča tudi okrepljenemu medijskemu interesu za borilne veščine zahvaljujoč azijskim in hollywoodskim filmom in zelo priljubljenim televizijskim oddajam kot so Kung Fu, Vojaški zakon in Zeleni sršen. Bruce Lee, Jackie Chan in Jet Li so pomembne filmske figure, ki so povzročile medijsko povzdignjenje azijskih borilnih veščin, kar pa je seveda dvorezen meč: pretiravanja in neverodostojni prikazi borilnih veščin za potrebe filmske »drame« so lahko upravičeno tarče pravih poznavalcev: učiteljev borilnih veščin.

In ne nazadnje: moderni preskok, o katerem bova spregovorila v naslednjem poglavju, predstavlja tudi postopen, a izrazit prehod nekaterih tradicionalnih borilnih veščin k sodobnim borilnim športom. Principi športne borbe, natančno določena pravila izločanja in tekmovalnost so se »naselili« v številne veščine, ki so jih nekoč mojstri poučevali predvsem za potrebe samoobrambe in »življenjskega zavarovanja«. Kako je prišlo do tega preskoka in kako se kaže danes?

3.3. MODERNI PRESKOK

3.3.1. OD BORILNIH VEŠČIN K BORILNIM ŠPORTOM

Pravila športne borbe in druge karakteristike borilnih športov v borilne veščine niso prišli nenadoma, v njih so prisotni že od samih začetkov. Tekmovanja iz različnih borilnih disciplin so bila od samega začetka vključena v olimpijske igre, v arenah v starem Rimu so potekali gladiatorski boji, ki so poleg boja na življenje in smrt skrbeli tudi za zabavo množic, viteški turnirji pa so tekom srednjega veka dobili podobo skrbno zrežiranega dvornega ceremoniala posamičnih dvobojev. Tudi japonski samuraji so se »kalili v dvobojih, ki so predstavljali obliko tekmovalnega sistema.« (Vogrinc, 1999, str. 6.)

A o pravem razmahu borilnih športov lahko po mnenju Vladimirja Sitarja govorimo šele v zadnjih petih desetletjih. Za njihovo rastočo priljubljenost je po avtorjevem mnenju več vzrokov: od pozitivnega vpliva na človekovo telo ter uspešnega načina samoobrambe in samozaščite do neomejenih možnosti industrije in menedžmenta – slednja sodita v

»spremljevalni« program praktično vsakega novodobnega borilnega športa. (Sitar, 2001, str. 7.)

Marsikdo dandanes niti ne razlikuje med borilnimi veščinami in borilnimi športi. Zakaj je temu tako? Eden izmed možnih odgovorov bi bil, da so današnji trendi borilnih veščin in športov nagnjeni k prepletanju obojega. Lahko pa bi tudi rekli, da nerazumevanje razlik izhaja iz nepoznavanja zgodovinskih okoliščin razvoja tradicionalnih veščin in modernih športov. Na podlagi pregledane literature, opazovanja in razgovorov z učitelji borilnih veščin bi lahko razlikovanje med borilnimi veščinami in borilnimi športi povzela nekako takole:

BORILNA VEŠČINA – je sistem urejenih metod vadbe telesa in tudi duha, z namenom učinkovitega bojevanja, tako golorokega kot tudi oboroženega. Pojem se danes uporablja predvsem v povezavi z golorokimi azijskimi borilnimi veščinami, čeprav v resnici zajema raznolike veščine bojevanja z vsega sveta.

BORILNI ŠPORT – posredno ali neposredno izvira v celoti ali v določenih borbenih elementih iz borilne veščine in človeka pripravlja na zmago v vnaprej omejenih in opisanih okoliščinah z namenom doseganja točk za prikaz prevlade nad nasprotnikom.

Dober primer za borilno veščino, ki je sčasoma postala tudi borilni šport, je *karate*. Izhaja iz besed 唐 – "kara", kar pomeni prazen, in 手 – "te", kar pomeni roka. Dobesedni prevod opozarja na dejstvo, da gre za borilno veščino brez uporabe orožja. Pogosto se dodaja še tretja pismenka 道 – "do", ki pomeni »pot« oziroma »način življenja« in ponazarja globljo predanost in kompleksnost veščine. Vse tri pismenke skupaj (空手道) dajo popoln pomen –*karate-do* oziroma »pot prazne roke«.

Silvester Vogrinec (1999) poudarja, da se danes v svetu »*negujeta dve obliki karateja, tradicionalna in športna. Tradicionalne karate je introvertiran. Vadi se kot borilna veščina, ki potencira samurajski oziroma bojevniški duh. Ta oblika karateja zaradi primesi zen-budizma poudarja duhovno komponento. Športni karate pa je ekstrovertiran in tekmovalno usmerjen. Mentalna komponenta je podrejena fizični ter doseganju rezultatov navzven.*« (Vogrinec, 1999, str. 6.)



Slika 7: Karate nekoč ...
(<http://budo-karate.info/karate-practiced-at-university-in-old-days/>)



Slika 8: ... in danes (<https://www.olympic.org/news/mind-and-body-alliance-is-key-for-karate-gold>)

Dejstvo je, da zaradi vključenosti tekmovanj karate dandanes uživa vedno več zanimanja javnosti, ker je to borilni šport, ki je za dečke zelo zanimiv, hkrati pa brez kontakta in dober za samoobrambo. Pri karateju velja poudariti, da morajo mladi karateisti priseči, da s karatejskimi gibi ne bodo nikogar napadli in ga bodo uporabili le za samoobrambo. Mnogi avtorji (kot npr. Jožef Šimenko v svojem članku *Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji*) zagovarjajo, da zagato razlikovanja borilnih veščin od borilnih športov lahko deloma rešimo z analizo poimenovanj posameznih veščin in športov. Kot osnovo pri imenih in prepoznavanju borilnih veščin je potrebno omeniti japonsko besedo "*jutsu*", ki se pojavlja v veliko izpeljankah različnih borilnih veščin in športov. "*Jutsu*" pomeni v prevodu veščina in to, da je ta veščina namenjena obrambi in napadu. "*Jutsu*" kot boj z nasprotnikom na življenje in smrt je bil v obdobjih nenehnih spopadov pomemben in tudi glavni namen in način učenja – izvajanja borilne veščine. Borilnih veščin so se učili z realnim bojem in na t. i. »polni kontakt«. Tedanji postopki učenja borilne veščine so bili prilagojeni znanju, miselnosti in razmeram, v katerih so v tistih časih živeli ljudje. V današnjem času bi nekatere od teh metod lahko označili za krute in nepedagoške. Časi

pa so se spremenili in nekatere metode so postale nesprejemljive, in če jih ne bi posodobili ali prilagodili sistemu treninga novih metod t. i. športnega treniranja, bi bile postavljene pred dejstvo, da jih morda nihče ne bi več hotel trenirati. (Šimenko, 2014.)

Z razvojem človeške kulture so se torej razvijale tudi borilne veščine. Izvajanja borilnih veščin v realnih okoliščinah je bilo v obdobjih miru vedno manj in je bilo načine izvajanja treba prilagoditi. Zato se je kot nekakšna logična evolucija sistema "*jutsu*" pojavil sistem "*do*". Japonska beseda "*do*" pomeni v slovenščini pot ali način življenja, pri katerem gre za spopad s samim seboj, boj z lastnim egom, izpopolnjevanje veščine do popolnosti zaradi osebnega razvoja. Iz tega logično izhaja, da bi torej izraz "*jutsu*" lahko uporabili, kadar je neka veščina jasna potomka starih borilnih veščin in kadar se še vedno poudarja bojna resničnost. Izraz "*do*" pa za veščine, ki so potomke "*jutsu*" veščin in se danes uporabljajo za šport in/ali osebni razvoj. Najboljši predstavniki razvoja in evolucije so *kendo*, ta se je razvil iz *kenjutsu*, *judo*, ta se je razvil iz *ju-jutsu*, in *aikido*, ki se je razvil iz *aiki jutsu*. (Šimenko, 2014.)

Z razvojem in upoštevanjem modernih metod treninga in pedagoško-metodičnih principov so moderni športi postali bolj dostopni in zanimivi za širše množice. Takšni primeri so *judo*, moderni športni *karate*, *taekwondo*, *kikboks*, *brazilski jui jitsu* in ne nazadnje tudi *kikboks*.

Kljub temu morava treba na tem mestu opozoriti, da poimenovanja ne razkrivajo vseh skrivnosti in razsežnosti borilnih veščin. Tudi tradicionalne borilne veščine so poleg razvijanj učinkovitih sistemov samoobrambe v bojni resničnosti spodbujale iskanje ravnovesja človekovega telesa in duha, stik z naravo in poglobljeno raziskovanje psihologije borbe. Borilni športi, na drugi strani, pa nas lahko zaradi konstantnih treningov vzdržljivosti, fizične moči in poznavanja raznovrstnih borilnih tehnik pripravijo tudi na morebitne potrebe po samoobrambi. Marsikatera tradicionalne borilne veščine imajo torej v tem pogledu s sodobnimi borilnimi športi skupne točke. To bova kasneje dokazala tudi z analizo tradicionalne japonske veščine *nindžutsu*.

Razlike med borilnimi veščinami in športi bi torej morda najlažje prepoznali, če opazujemo praktične okoliščine borbe: za športno borbo (borilni šport) je značilno, da vemo, kdaj in kje jo bomo imeli in se na njo lahko pripravimo, se pred samo borbo tudi ogrejemo, in če poznamo nasprotnika, tudi pripravimo strategijo in taktiko same borbe. Veščina pa nas, tudi z uporabo metod športne borbe, pripravlja na nenadne in nepričakovane okoliščine, ko se moramo hitro odzvati, ko se nimamo časa ogreti, ko smo

napadeni z vseh smeri z enim ali več napadalcev na neznanem kraju, kjer se moramo morda bojevati tudi za svoje življenje.

3.3.2. PODOBE BOJEVNIKOV NA FILMSKEM PLATNU

Izjemen vpliv na to, kako si dandanes mnogi ljudje predstavljajo nindže in kimbokserje, imajo filmi. Gre pač za javno najbolj dostopne prikaze življenja bojevnikov. Toda ali so ti prikazi tudi verodostojni?

Med izdelavo raziskovalne naloge sva se »zaposlila« tudi tako, da sva si ogledala nekaj filmov na temo nindžutsuja in kimboksa. Zanimalo naju je predvsem, kakšni so »portreti« bojevnikov v hollywoodski filmski produkciji in nekaterih starejših filmih vzhodno-azijskega izvora. V zvezi s tem sva oblikovala eno od hipotez: *Prikazi nindž in kimbokserjev v filmskih produkcijah so običajno pravo nasprotje tistega, kar se dogaja na resnem treningu in v resničnih življenjskih situacijah. Prikazi borilnih veščin v starih japonskih filmih so sicer bolj verodostojni od hollywoodskih.*

Pričakovala sva, da bo v filmih ogromno pretiravanj, ki mečejo slabo luč na »resnične« kimbokserje in nindže. V tem smislu nisva bila »razočarana«. Prav zares večina filmov hollywoodske produkcije nindžam in kimbokserjem ne dela večje usluge v tem smislu, da bi realno prikazovali njihove načine treninga in bojevanja. Film skušajo režiserji narediti bolj atraktiven tako, da nindže prikažejo kot črne demone z nadnaravnimi močmi, kimbokserji pa poleg običajnih udarcev obvladajo tudi različne tehnike iz kung fu-ja in cirkuških aren. V ospredju v filmih *Kickboxer* (1986), *The Quest* (1996), *Kickboxer: Maščevanje* (2016), *American Ninja* (1985) in *Ninja* (2009) so bolj kot zgodovinska dejstva ljubezenske zgodbe, zapleti in spletke.



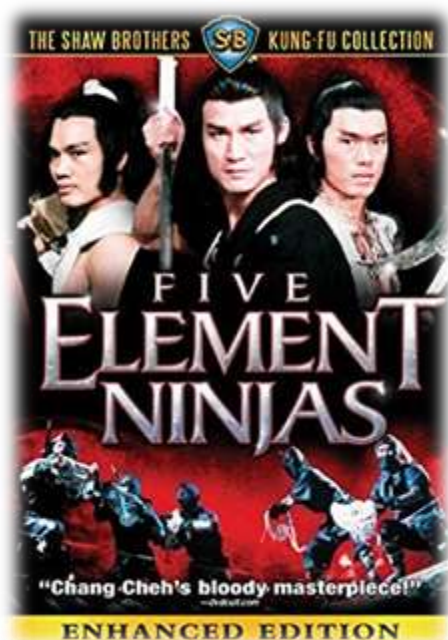
Slika 9: Prizor iz filma *Kickboxer: Maščevanje* (2016) (<https://kiaikick.com/2016/09/12/review-kickboxer-vengeance-2016/>)



Slika 10: Prizor iz filma *Ninja* (2009) (<https://mojtv.hr/film/13696/ninja.aspx>)

Malce bolj natančni so stari japonski in hongkonški filmi. Ogledala sva si denimo tudi film *Ren zhe wu di (Five Element Ninjas)*, ki bi naj bil narejen po zgodovinskih zapisih in v katerem prikazi orožja, ki ga uporabljajo nindže, izpadejo zelo realistični. Kljub temu se tudi v tem filmu ne morejo izogniti pretiravanjem, kot so uporaba magije in neomejeno število poškodb, ki jih lahko utrpijo borci.

Film, ki je še najbližje realnemu prikazu zgodovinskih nindž, je *Shinobi no mono* iz leta 1962. Dogaja se v času fevdalne Japonske, ko je nindže ogrožal vojaški vodja Odu Nobunaga. Prikazi bojov so zelo realistični, ravnanje nindž je v skladu z njihovim kodeksom, niti ne manjka obvezen repertoar skrivnih bojevnikov: skriti prehodi, pasti, *shuriken*i itd. Pri nastanku filma naj bi s svojimi nasveti sodeloval tudi poglavar *Bujinkana*, Masaaki Hatsumi.



Slika 11: *Five Element Ninjas* (1982) (<https://www.amazon.com/Five-Element-Ninjas/dp/B002IRYYKA>)



Slika 12: Shinobi no Mono (1962) (<http://www.imdb.com/title/tt0164882/>)

Seveda si zaradi pomanjkanja časa nisva mogla ogledati več filmov, ki bi nama ponudili še širši vpogled v verodostojnost filmske produkcije na tem področju. Meniva, da sva kljub temu dobila dovolj informacij, da lahko svojo 4. hipotezo potrdiva. Prikazi bojevnikov v filmskih produkcijah so običajno res precej »olepšane« verzije tega, kar se dogaja v resničnem življenju.

A po drugi strani se zavedava tudi, da je osnovni namen filma pač zabavati ljudi. In ta namen je bil takrat, ko sva si ogledala filme, prav gotovo dosežen.

4. RAZISKOVALNO DELO

4.1. NINDŽUTSU

4.1.1. OPREDELITEV IN IZVOR

Nindžutsu, tradicionalna veščina fevdalne Japonske, je bila tekom zgodovine vselej zavita v tančico skrivnosti. Med raziskovanjem sva izvedela, da so mnogi podatki o izvorih in razvoju veščine skriti na t. i. zvitkih, ki so skozi stoletja ostali skrbno varovana skrivnost poglavarjev različnih šol nindžutsuja in so dostopni samo izbranim osebam.

Kakorkoli, obstaja tudi nekaj pisnih virov, ki so javno dostopni in vsaj do določene mere osvetlijo pestro zgodovino te veščine. Pomemben vir informacij sta bili obsežni knjigi poglavarja (*sōkeja*) organizacije *Bujinkan*, ki ima sedež na Japonskem, Masaakija Hatsumija. Za to, da sva knjigi pridobila, se morava zahvaliti Jerneju Rejcu, udeležencu treningov nindžutsuja pod okriljem društva Bujinkan Ninpo Dojo Slovenija. Veliko informacij sva našla tudi v knjigi *The Ninja and Their Secret Fighting Art* Stephena K. Hayesa, ki je postal prvi Američan, ki se je veščine učil neposredno pod budnim očesom poglavarja Hatsumija.

Prvo »nindžo« naj bi po pričevanju mitov in legend »zaposlil« že princ Shotoku Taishi, pomemben japonski regent, politik in pisec, ki je bil v obdobju Asuka (6. stoletje) velik podpornik budizma. Eden izmed njegovih podanikov je bil »vohun« Otomono Hosohito, ki ga nekateri še danes dojemajo kot daljnega predhodnika »shinobijev« oziroma nindž. V angleškem prevodu iz zapisa v japonskem kanjiju shinobi oziroma »nindža« pomeni »skrivni bojevnik«. ⁴



Slika 13: Zapis besede »nindža« v japonskem kanjiju (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ninja-kanji.svg>)

⁴ Masaaki Hatsumi (1981, str. 10) v zvezi z etimologijo imena opozarja, da je prevajanje japonske besede »nin« v kateri koli drugi jezik zelo kompleksno. Predpona ima namreč večznačen pomen, ki označuje raznovrstne, a v končni fazi med sabo povezane pojme: vztrajnost, odpor, prikritost in nadzor nad lastnim telesom.

A eno so miti in legende, drugo pa zgodovinska dejstva. O točnem izvoru nindžutsuja po mnenju večine piscev težko govorimo. Na spletni strani Bujinkan Ninpo Dojo Slovenija denimo pišejo, da je nindžutsu, *«tako kot tudi večina ostalih stvari, ki so zatem dobile končno obliko na Japonskem, prišel iz Kitajske.»* Korenine te veščine bi naj torej segale preko Kitajske in jugovzhodne Azije, vse tja do Tibeta in Indije (Povzeto po: <http://www.bujinkan.si/slo/nindžutsu.asp>, 15. 12. 2017).

Hatsumi (1981) in Stephen K. Hayes (2001) podkrepita to teorijo z dejstvom, da so se na ozemlje Japonske okoli leta 900 zatekli kitajski vojaški poglavarji propadajoče dinastije Tang. S sabo naj bi prinesli znanje raznovrstnih tehnik bojevanja, obenem pa tudi nauke kitajskega mysticizma, utemeljenega na podlagi indijske in tibetanske ezoterike. Okoli leta 1024 so na japonski polotok Kii prišli tudi kitajski menihi, ki so med svoje japonske kolege, *yamabushije*, še nadalje razširili znanje o samozavedanju in razumevanju ustroja sveta, ki je bilo poleg poznavanja borilnih tehnik za razvoj nindžutsuja ključno.

Znanja kitajskih »prišlekov« so se torej v tem času pomešala s predznanji lokalnega prebivalstva in iz tovrstnega mešanja kultur so nastali prvi zametki tega, kar danes poznamo kot nindžutsu.

A Hayes poudarja, da v tistem času nindžutsu sploh še ni imel svojega imena. Dejanska uporaba imen »nindža« in »nindžutsu« naj bi se pojavila šele po 12. stoletju, ko se je izoblikovala najstarejša še danes obstoječa »šola« nindžutsuja, *Togakure-ryū*. (Hayes, 2001, str. 18-21.) Hayes predpostavlja, da je izvorni nindžutsu predstavljal le nekakšen okvir znanja, s katerim se je že v začetku oblikoval kot alternativa religijskim, kulturnim in vojaškim pogledom tistega časa.

A pred nindžutsujem je bila takrat še dolga pot ...

4.1.2. POT SKRIVNEGA BOJEVNIKA

Vsaj v začetku svoje zgodovine je nindžutsu torej deloval kot nasprotje vladajoči samurajski družbi. Skozi stoletja nenehnih poskusov takratne vladajoče družbe, da svoje nasprotnike uniči, se je razvil v sistem (samo)obrambe, ki je moral delovati proti odlično izurjeni in dobro opremljeni samurajski vojski.

Za razvoj nindžutsuja kot veščine je imel po zgodovinskih pričevanjih velike zasluge Daisuke Togakure, bivši samuraj, ki je izgubljenem spopadu izgubil svoj naziv in si poiskal zatočišče v goratih predelih japonske province Iga. Tam je srečal kitajskega

bojevnika in meniha Doshija, s pomočjo katerega je začel raziskovati povsem nove principe bojevanja, utemeljene na ravnovesju telesa in duha in poznavanju naravnih zakonitosti borbe. (Hatsumi, 2004, str. 19.) Togakurejevim naukom še danes sledijo v okviru mednarodne organizacije Bujinkan.

Sčasoma so se na območju Ige in sosednje Koge razvile raznovrstne šole nindžutsuja (t. i. *Iga-ryu* in *Koga-ryu*), ki so v okviru družin in klanov skrbele za prenos veščin in skrivnosti na svoje učence. Stili so se seveda med sabo razlikovali po načinu bojevanja in dela. Šlo je za strogo varovane skrivnosti in če je bila kakšna od njih razkrita, bi lahko to pomenilo konec obstoja določenega klana. Zaradi tega je bilo zelo pomembno, koga so učili in katere veščine. Največkrat se je učenje prenašalo iz očeta na sina ali iz učitelja na najboljšega učenca. (Povzeto po: <http://www.bujinkan.si/slo/nindžutsu.asp>, 15. 12. 2017.)

Znotraj šol oziroma tradicij je veljala posebna hierarhija. Vodja klana se je imenoval *jonin* in je v celoti odločal o vsem, tudi o tem, za koga in za kako ceno bodo nindže ponudile svoje usluge. Iz potreb po samozaščiti so *jonini* večkrat vzdrževali anonimnost pred svojimi »podizvajalci«, ki so se imenovali *genini*. Slednji so prejeli navodila od *chuninov*, ki so delovali kot nekakšni posredniki med *jonini* in *genini*, skrbeli pa so tudi za razvijanje strategij in organizacijo operacij.



Slika 14: Nindža v »akciji« (Utagawa Toyokuni (1769–1825), lesorez, 1853)
(<http://vintageninja.net/?tag=woodcuts>)

Do 14. stoletja so nindže predvsem na območju Ige in Koge dvignile svoj vpliv, saj so skrbele za zaščito lokalnega prebivalstva in okoliških templjev, njihove usluge pa so najemali tisti, ki so jim bile njihove metode blizu oziroma so imeli od njihovega raznovrstnega bojevniskega repertoarja kakšno korist. Mlade nindže so že zelo zgodaj

začele spoznavati zakonitosti gibanja po neravnih podlagah, se seznanjali z različnimi tehnikami udarcev in blokad, se učili veščin uporabe orožja in razvijali tudi številne manj konvencionalne veščine: plavanje pod vodo, tiho premikanje, skakanje z drevesa na drevo, plezanje po stenah itd. (Hayes, 2001, str. 25-27.)

V 15. stoletju so tudi nekateri samurajski vladarji uvideli sposobnosti nindža bojevnikov in svoje »sovražnike« prosili, da za njih opravijo nekatera dela, ki bodo, če bodo uspešna, bogato poplačana. Tako so nindže za te vladarje opravljali stvari, za katere so bili izurjeni, kot so vohunjenje, gverilsko bojevanje, razne diverzije, eliminiranje ključnih oseb in podobno, oziroma tisto, kar je samurajem, vsaj uradno, prepovedoval njihov *bushido* oz. kodeks časti.

Tako so bili nindže mnogokrat odločilni faktor bitk, saj so bili v svoji zgodovini vohuni, tajni agenti, varnostniki, telesni stražarji, strategji in še marsikaj. Samurajski poveljniki so jih imeli radi v svojih vrstah, ker so jim velikokrat, zaradi svojega delovanja, prihranili veliko denarja in človeških življenj. Lahko bi rekli, da so nindže postali nekakšne »specialne enote« samurajskih vojsk. (Povzeto po: <http://www.bujinkan.si/slo/nindzutsu.asp>, 16. 12. 2017.)

A nindže so si med svojim »kontroverznim« delovanjem seveda nakopale tudi kakšnega izrazitega sovražnika. Zaradi izjemnih borbenih sposobnosti so o njih začele krožiti mnoge legende, kot so hoja po vodi, letenje in branje misli, nasprotniki pa so te izmišljene zgodbe izkoristili za začetek »lova na čarovnice«: o nindžah so govorili kot o krutih morilcih ali celo o zlih demonih, o njihovi veščini pa kot o ponižanja vrednem divjaštvu, ki ni dostojno pravega bojevnika. (Hatsumi, 1981, str. 10.)

Eden največjih nasprotnikov je bil vpliven general Nobunaga Oda, ki je bil znan po svoji pragmatičnosti in preziru do vsakršnih znanj, ki izvirajo iz duhovnosti in misticizma. Iz maščevanja za poraz, ki ga je doživel v medsebojnem spopadu z nindžami leta 1579, je dve leti pozneje izvedel napad na Igo in z veliko številčno premočjo posejal smrt med lokalnim prebivalstvom. S tem je povzročil umik nindž v gorate predele, kjer so nekaj časa ponovno delovale v popolni osami. (Hayes, 2001.)



Slika 15: Nobunaga Oda v upodobitvi jezuitskega slikarja Giovannija Nicola (1560–1626). Slika sega v obdobje med leti 1583–1590. (https://en.wikipedia.org/wiki/Oda_Nobunaga)

V začetku 17. stoletja je tja zaneslo Nobunaginega nekdanjega zaveznika, Iejasuya Tokugawo, kjer mu je nindža Hanzo Hattori ponudil zatočišče. S tem je tlakoval pot novi generaciji šogunov⁵, generaciji Tokugaw, ki so na Japonsko od 17. stoletja dalje prinesli družbeni mir in red.

Zanimivo, a obenem razumljivo dejstvo je, da sta prav red in mir prinesla zmanjšan vpliv nindž na nadaljnje zgodovinsko dogajanje na Japonskem. Potrebe po njihovem posredovanju v konfliktnih situacijah so se od takrat naprej močno zmanjšale in le redki so bili dogodki (kot je denimo bil upor *Shimabara* leta 1637), ki so ponovno za kratek čas obudili njihovo aktivno delovanje izven prostorov za trening. (Hayes, 2001, str. 30.)

Z gospodarskim, kulturnim in vsesplošnim napredkom, ki so ga na drug konec sveta prinesli zahodnjaški ideali, je tudi Japonska sčasoma postala globalizirana dežela, v kateri navidez ni več prostora za starodavne artefakte, kot so borilne veščine iz 10. stoletja. A številni posamezniki, društva in organizacije, ki v 21. stoletju skrbijo za zaščito in prenos znanj tradicionalnih veščin, dokazujejo, da je trening tradicionalnih borilnih veščin lahko aktualen tudi danes, saj so njegovi principi v svojem bistvu naravni in »večni«.

O tem, kakšen je nindžutsu videti danes, bova spregovorila v naslednjem poglavju.

⁵ Šogun: japonski častni naslov in vojaški čin v času fevdalne Japonske, približno enakovreden sodobnemu generalu.

4.1.3. BOJ V SENCI: DANAŠNJE »NINDŽE«

4.1.3.1. Obisk treninga Bujinkan Ninpo Dojo Slovenija

12. februarja 2018 sva se navkljub težavnim vremenskim razmeram odpravila na pot v Ljubljano, da bi si ogledala, kako svojo veščino trenirajo sodobne nindže. Dolga pot do telovadnice Gimnazije Poljane in nazaj se je obrestovala, saj sva na treningu iz prve roke izvedela marsikaj novega in zanimivega.

»Oborožena« s predznanjem iz prebrane literature in mentorjevimi navodili za opazovanje treninga sva vstopila v telovadnico, ki sicer predstavlja prostor za vadbo številnim različnim športnim društvom v okolici. A tokrat to ni bila čisto navadna telovadnica z običajnimi rekviziti za športno vadbo.

Telovadnico si nindže spremenijo v svoj *dojo*, prostor, v katerega vstopijo s spoštljivim poklonom. Ob daljši steni telovadnice na sredini stoji *kamiza*, duhovna polica, ki naj bi zaznamovala prostor, kjer sedi Bog.



Slika 16: Kamiza ali kamidana – duhovna polica v dojo.

Vadeči si trening opravo nadenejo že pred prihodom v prostor za vadbo v garderobi. Njihova oprava (oblačila, pasovi in emblemi) se razlikuje glede na osebne preference in na stopnjo, ki so jo dosegli v sistemu rangiranja. Slednji je sicer zelo zapleten, a bi ga v osnovi lahko razdelili na naslednje stopnje: začetnik, osebni učenec, mlajši inštruktor, inštruktor ter tri stopnje učiteljev: *sensei*, *shidoshi ho* in *shidoshi*. (Povzeto po <http://www.bujinkan.si/slo/bnds.asp>, 16. 12. 2017)

Kratkemu spontanemu druženju pred začetkom treninga sledijo pozdrav učitelju, meditacija, spiritualna molitev in prošnja za poduk.



Slika 17: Spiritualna molitev kot uvodni del treninga (Foto: Gregorc, 2018)

V fazi ogrevanja se zvrstijo najrazličnejše vaje, ki jih vadeči izvajajo skupinsko pod nadzorom učitelja. Gre za kombinacijo vaj za segrevanje in moč, ki je, tako kot celoten trening, v skladu s *Kunrenom*⁶.

Opazila sva, da učitelj že v fazi segrevanja svoje učence opozarja na doslednost pri izvajanju vaj, ob koncu določene vaje pa jih poduči tudi njenem o globljem pomenu (*Kuden*⁷).



Slika 18: Vaja za segrevanje (Foto: Gregorc, 2018)

⁶ Kunren: standardizirani potek treninga nindžutsuja v skladu s tradicijo *Bujinkan*

⁷ Kuden: modrost učitelja



Slika 19: Raztegovanje (Foto: Gregorc, 2018)

Segrevanju v skladu s *Kunrenom* sledi raztegovanje, pri katerem vadeči izvajajo vaje za razgibavanje devetih skupin mišic in zglobov. Pri tem delu treninga je še posebej zanimivo, ker se pri demonstraciji in vodenju nekaterih vaj učitelju pridružijo nekateri višje rangirani učenci.



Slika 20: Vodenje dihalne vaje s strani uchi deshija – osebnega učenca (Foto: Gregorc, 2018)

V glavnem delu treninga se vadeči razdelijo v dve skupini. Začetniki vadijo pod vodstvom mlajših inštruktorjev, v drugi skupini pod mentorstvom Andreja Jasenca, *shidoshija*, vadijo »nadaljevalci«.

Trening vključuje izbor vaj iz različnih tehnik telesnega premikanja, uporabe naravnih elementov ter osmih borilnih tehnik in njihovih variacij. V tem delu učitelj Jasenc tehniko pogosto demonstrira skupaj z učencem, občasno pa za demonstracijo poskrbita tudi višje rangirana učenca. Vadeči se nato v tehniki preizkusijo v paru oziroma (glede na naravo vaje) individualno.



Slika 21: Individualna vaja (preval naprej na gredi) (Foto: Gregorc, 2018)



Slika 22: Demonstracija tehnike (vzvod) (Foto: Gregorc, 2018)

V zaključnem delu treninga so se vadeči preizkusili še v veščini borbe z orožjem. Tokrat je bila na sporedu veriga z utežmi. Dobila sva zanimivo informacijo, da trening tehnik z orožjem pravzaprav temelji na istih načinih premikanja kot trening tehnik brez orožja. To prav gotovo odgovarja podobi nindže kot tihega bojavnika, ki je moral znati različne tipe orožij uporabljati diskretno, kot nekakšen »podaljšek« svojih rok.

Zanimivo se nama je zdelo, ker sva ob koncu treninga opazila, da so mnogi udeleženci treninga že kar precej utrujeni in je intenziteta v primerjavi z začetkom treninga rahlo upadla. Nekako sva dobila občutek, da se vadeči precej iztrošijo že v fazi ogrevanja, v katero vložijo maksimalno koncentracijo in trud.

Trening se je zaključil, tako kot se je začel – v duhovni sferi. Nindže se od prostora, kjer so vadili, poslovijo s spiritualno molitvijo in zahvalo za trening.



Slika 23: Zaključek treninga (Foto: Gregorc, 2018)

4.1.3.2. Intervju z učiteljem nindžutsuja, Andrejem Jasencem

Shidoshi Andrej Jasenc je ustanovitelj, vodja in glavni učitelj Bujinkan Ninjutsu Zveze Slovenija, ki združuje slovenska društva v okviru mednarodne organizacije Bujinkan Dojo. Sodeluje in trenira z največjimi učitelji nindžutsuja po vsem svetu. Za 20-minutni intervju si je vzel čas pred začetkom treninga v telovadnici Gimnazije Poljane.

1. Spoštovani gospod Jasenc, če začnemo na začetku: v kratki biografiji, ki je zapisana na vaši spletni strani, piše, da ste se v življenju preizkusili v mnogih borilnih veščinah, a vas nobena ni tako prepričala kot nindžutsu. Katere so po vašem mnenju glavne dodane vrednosti nindžutsuja v primerjavi z drugimi veščinami?

Razlog je zelo preprost: druge borilne veščine se mi zdijo preveč športno usmerjene. Če bi želel biti športnik, bi se ukvarjal s kakšnim drugim bolj »profitno« usmerjenim športom. Tradicionalne borilne veščine, na drugi strani, pa so me od nekdaj zanimale in sem v njih videl veliko možnosti praktične uporabe v vsakdanjem življenju. Menim tudi, da si praviloma pri borilnih športih po 35. letu čedalje slabši, v borilnih veščinah pa čedalje boljši.

2. Marsikdo ki se ukvarja z razvijanjem človeškega telesa in duha ter njegovih zmožnosti je dobil navdih pri izjemnih, edinstvenih posameznikih. Ali imate poleg poglavarja Hatsumija še kakšnega vzornika?

Seveda. Hatsumi in vsi njegovi »originalni« učenici iz 50ih let prejšnjega stoletja so mi v veliko motivacijo pri tem, kar delam. Poglavar Hatsumi je denimo star 87 let in pri teh letih še vedno vstane iz sedečega položaja s prekrižanimi nogami tako urno in hitro, da ga skoraj ne opaziš.

3. Postati shidoshi (učitelj) v vaši veščini je zagotovo velika čast. Nam lahko na kratko predstavite, kakšno znanje mora pokazati bodoči učitelj, da osvoji licenco?

V prvi vrsti mora imeti dobro razvite fizične spretnosti. Imeti mora tudi »žilico« za prenašanje znanja na manj izkušene. Vendar po drugi strani postati »shidoshi« sploh ni nek velik uspeh – to je šele tretjina poti. S tem nazivom dosežeš stopnjo 5. DAN od možnih 15 v naši veščini. Je pa test zelo zanimiv: učenec mora sedeti s prekrižanimi nogami ali klečati v položaju japonskega sedenja, učitelj za njim pa stoji za njim z visoko vzdignjenim mečem. Oba imata zaprte oči. V nekem trenutku učitelj zamahne z mečem in če si se umaknil, si shidoshi, sicer pač ne.

4. Na spletni strani vašega društva ste zapisali: »Osebe, ki ne morejo pravilno pogledati vase in zavreči svojega ega, ne morejo nikoli obstati v tej veščini, kljub morebitnim začetnim uspehom.« Na to temo imava dve vprašanji.

a) Prvo je: Kolikšen del učencev, ki začnejo z obiskovanjem treningov, obupa že na začetku – in zakaj, po vašem mnenju?

Usip je kar visok. Od desetih, ki se pridružijo začetni skupini, morda ostanejo štirje, od teh pa morda dva prideta v nadaljevalno skupino. V naši šoli je trenutno okoli 50 članov. Zakaj je temu tako? Marsikomu ne ustreza način treninga, ker je zanj pretežak, kdo drug sprevidi, da pač nismo »nindže«, kakršne je videl v ameriških filmih, tretji kmalu ugotovijo, da to ni za njih, ker nismo tekmovalno naravnani. Razlogi so različni.

b) In drugo: Ali menite, da je v sodobnih borilnih športih večji poudarek na individualnosti (posameznikovem egu) in manjši na kolektivnem duhu/sodelovanju? Kako je s tem pri nindžutsuju?

Prav gotovo. V sodobnih borilnih športih se tekmovalci ženejo za odličji in slavo, kot pri vsakem drugem športu. Edina želja jim je premagati nasprotnika. V klasičnih borilnih

veščinah ni tako. Če si jaz in vsi moji partnerji na treningu popolnoma ne zaupamo (glede na intenziteto treninga in »nevarne« stvari, ki jih počnemo), se nihče od nas ne more razvijati naprej. Zato je gojenje kolektivnega duha v naši veščini zelo pomembno, smo kot velika družina.

5. Zakaj je vpis v vaše društvo mogoč šele pri 16. letu starosti? V sodobnih borilnih športih člane vpisujejo že pri zelo zgodnjih starostih.

Želita iskren ali diplomatski odgovor? (smeh) Če sem diplomatski: v društvo vpisujemo člane, ki so stari najmanj 16 let, da smo lahko prepričani, da se nam je pridružil nekdo, ki si to sam želi. Ne pa da je to »neizpeta« želja njegovih staršev, ki v mladosti tega niso imeli možnosti početi in se jim nenadoma zdi »primerno«, da bi to lahko počel sin, čeprav za to nima nobenega interesa. Če pa sem iskren: v ozadju vpisa v borilne športe je pri zgodnjih starostih po mojem mnenju posredi tudi denar. Oni svoje storitve prodajajo. Za primer: če bi jaz odprl »nindža klub« za otroke, bi verjetno imel hitro vpisanih vsaj 200 otrok. Vendar tega ne želim, ker ni to namen naše veščine.

6. Ste svoje spretnosti že kdaj bili prisiljeni uporabiti izven prostorov za trening? (Niti ne merimo toliko na neposreden spopad, temveč na ravnanje v družbenih situacijah, ki se izkažejo za napete in moraš pokazati samozavest in odločnost.) Kakšne so sicer vaše izkušnje o praktični uporabnosti znanja, ki ga nindžutsu praktikanti pridobijo na treningu? Kdaj in kje v življenju dejansko lahko pride prav uporaba tradicionalnih pripomočkov in orožja, ki se je učite na treningih?

Nindžutsu je v svojem bistvu zelo enostavna veščina, vendar v svoji enostavnosti tudi zelo zakomplicirana. Samo bistvo »bojevniških« veščin je, da to, kar se naučimo na treningu, znamo prenesti v vsakdanje življenje.. Uporabljamo denimo minimalno količino t. i. fizične moči, da bi dosegli maksimalen učinek. Zaradi tega so v naši veščini zelo uspešne tudi punce in starejši ljudje. Prav nam recimo pridejo tudi tehnike pravilnega padanja.

Kar se tiče uporabe orožja, odmetavanje snega z lopato v zimskem času je denimo zelo podobno tehnikam vboda s kopjem, ki se jih učimo na treningih. Da bi se pri »kidanju« čim manj utrudil, se moraš znati na pravilen način gibati z lopato v rokah. Veščine gibanja imajo v tradicionalnih japonskih veščinah svoje posebno ime: *taijutsu*.

7. Ali pride med treningi kdaj do vroče krvi in nenadzorovanega spopada? Ali imate v primeru, da bi prišlo do tega, sistem izločanja oziroma kaznovanja?

Zanimivo vprašanje. Do tega pri nas ne prihaja. Zgodilo se je že, da so nekateri bivši člani spretnosti, ki so se jih naučili na treningu, na neprimerne načine uporabili *zunaj* prostorov za trening. Bili smo pripravljeni, da jih izključimo, a so nam prihranili delo: ni jih bilo več nazaj na trening. V našem društvu ni prostora za ljudi, ki bi se le radi znali pretepati.

8. Sedaj pa malce »težje« vprašanje. Ali bi v nezaželeni ulični situaciji, ko si prisiljen v samoobrambo in nimaš časa za razmislek, priporočali bolj intuitiven ali organiziran odziv na napad?

Če uporabim očetovo prisposodobu: v realni borbi je vedno tako kot pri vožnji avtomobila: veš, kateri idiot je na tej strani, ne veš pa, kdo je na drugi. Če se med vožnjo znajdeš v kočljivi situaciji, se ne moreš odzivati premišljeno in organizirano, ker je za kaj takega prepozno. Enostavno poskušaš zvoziti. Če te nekdo v napadu preseneti, prav tako nimaš časa razmišljati. Zato je edini pravi odgovor intuitiven odziv. Vendar to ne pomeni, da so tehnike, ki se jih učimo na treningu, brez pomena: vztrajnosti pri treningu ti omogoča, da v neki fazi dosežeš t. i. mišični spomin: ko telo »pravilno« odreagira namesto tebe.

9. Verjetno se strinjate, da trening borilnih veščin ni le urjenje tehnik samoobrambe, temveč tudi skrb za osebno rast, zdravje in dobro počutje. Malce provokativno vprašanje: kolikšen del vašega življenja je povsem neodvisen od nindžutsuja?

Vse, kar v življenju počnem, je neločljivo povezano z nindžutsujem. Žena pravi, da bi se, če bi se moral odločiti med njo in nindžutsujem, verjetno odločil zanj. *(smeh)* Sam zagovarjam trditev, da borilnih veščin ne »treniramo«, temveč »vadimo«. Pravilna vadba pa ne poteka le v ponedeljek in četrtek od šestih do osmih, temveč vse življenje. Še tako osnovne stvari, kot so recimo pitje iz kozarca, pometanje, ali pritiskanje gumbov na daljincu so v svoji osnovi povezane s tem, kar počnemo pri nindžutsuju.

10. In še zadnje vprašanje. Kakšen naj bi bil po vaše sodobni nindža?

Takšen, kakršen je bil v preteklosti. Neviden, neslišen, neopazen, nerazumljen. James Bond. *(smeh)*

4.1.3.3. Intervju z Jernejem Rejcem, udeležencem treningov

Jernej Rejc je prijatelj najinega mentorja, ki je z veseljem pristal na intervju o veščini, s katero se ukvarja. Veliko zanimosti nama je povedal tudi med treningom in po njem. Nindžutsu trenira 4. leto in je v tem času napredoval do stopnje uchi-doshija (osebnega učenca). Je lastnik zelenega pasu.

1. Jernej, zakaj si od številnih borilnih veščin, ki jih danes lahko treniraš, izbral prav nindžutsu? Kaj te je pri tej veščini najbolj prepričalo? Je bila posredi kakšna oseba/vzornik, ki te je še posebej nagovoril/a k treningu?

Moje prvo srečanje z nindžutsujem je bilo pol planirano in pol naključno. Pred leti sem se udeležil posebnega dogodka, ki se imenuje Dan Japonske, na katerem imajo svoje predstavitve tudi klubi, ki se ukvarjajo z različnimi borilnimi veščinami in športi. Od vseh vidnih stvari me je najbolj navdušila demonstracija nindžutsuja, ker ni temeljila na filmskih nindža »klišejih«, temveč so prikazovali načine uporabe različnih orožij in raznovrstnih obrambnih scenarijev – denimo kako se obraniti z dežnikom, vrvjo, nožem oziroma vsakdanjimi predmeti. Sama predstavitev je izpadla manj »stilizirano« in bolj naravno kot druge predstavitve borilnih športov, npr. karateja. Vzbudila mi je zanimanje, zato sem se odpravil do njihove stojnice, kjer sem načel pogovor in si ogledal letake. Nato sem doma še malce preštudiral knjigo o nindžutsuju in se kasneje ob začetku nove sezone odločil, da se pridružim društvu. Moram povedati še to, da me je sicer japonska kultura zanimala že kot otroka, za aktivno ukvarjanje z nindžutsujem pa sem se odločil predvsem zato, ker je deloval kot umetnost in ne kot tipični sodobni borilni športi, npr. karate. Je pa odločitev prišla povsem samostojno, nihče me ni posebej nagovarjal k začetku treninga.

2. Ker smo si ogledali trening, vemo, da je fizično zelo naporen. Kakšne so ovire, s katerimi se soočaš pri svojem napredku?

Razdelil bi jih lahko na dva različna »tipa«. Prvi je prav gotovo fizični napor. Med treningom se moraš podvreči določenemu režimu, ki služi pripravi telesa. Vsaj na začetku, pa tudi pozneje, to pripravo spremljajo krči v mišicah, bolečine v križu in drugi odzivi telesa, na katere nisi pripravljen. A v društvu nas vseskozi nagovarjajo k

premostitvi tovrstnih težav – da ne obupaš in vseskozi poskušaš nekako preseči svoje omejitve. Po drugi strani pa vendarle nismo vojaki in to upoštevajo: vsak ima pač drugačne fizične kapacitete, v okviru katerih lahko deluje oziroma do katerih si »upa«. In to je že pomemben drugi tip ovir – mentalne prepreke. V prvi vrsti gre za strah pred različnimi stvarmi, ki ga moraš premagati: strah pred tlemi oziroma padanjem, pred skokom iz višine ali čez oviro in podobno. Marsikdo, ki pride na naš trening, je denimo začuden, da prevale naprej izvajamo kar na golem parketu ali na gredi in ne na blazinah oziroma tatamiju. Vse to počnemo z razlogom: tudi v realnih življenjskih okoliščinah ne boš padel na človeškemu telesu prijazno podlago, zelo velika verjetnost je, da boš padel na beton.

3. Imaš pred sabo kak cilj, kaj bi si želel doseči? Si morda želiš, da bi napredoval tudi do takega naziva, ki bi ti omogočal, da večino nekoč poučuješ?

Zanimivo vprašanje. Nindžutsu sem v prvi vrsti izbral tudi za to, ker se mi zdi, da gre za večino, ki ji ne moreš priti do konca. Učiš se je celo življenje. Naš *sōke*, ki je sicer v okviru generacije rangiran najvišje, je – tako kot vsi ostali, ki se ukvarjamo z večino – le »navaden človek z nenavadnimi sposobnostmi«. Rangi, ki jih dosežemo, so zgodovinsko gledano povsem nepomembne etikete. Veliko ljudi recimo zanima, koliko časa potrebuješ, da dosežeš črni pas. Črni pas v naši večini na nek način pomeni šele pravi začetek ukvarjanja s to večino in škoda je, ker mnogo ljudi, ki pridejo do njega, kasneje odneha s treningi oziroma se »polenijo«. V naši organizaciji sicer poznamo koncept t. i. »triletnega srca«, ki nagovarja, da k vsem stvarem v življenju pristopaš z zanosom, radovednostjo in »čistostjo« triletnega otroka. Z drugimi besedami bi lahko rekli, da moraš znati zavreči svoj ego. Ni pomembno, ali si dosegel nek cilj, pomembno je vztrajati na poti do znanja. Ko pa enkrat dosežeš rang, ki omogoča poučevanje večine, si pravzaprav celo »zadolžen« za to, da znanje začneš prenašati na manj izkušene.

4. Slišali smo, da se pri nindžutsuju poleg treningov udeležujete tudi posebnih seminarjev, na katerih izpopolnjujete in preverjate svoje znanje. Nam lahko na kratko opišeš potek takega seminarja?

Za razliko od treningov so seminarji namenjeni preučevanju točno določenih *tem*. Na seminarjih ni ogrevanja, vadijo se zgolj posamezne tehnike v sklopu tem. Traja 5-6 ur in je bolj intenziven trening različnih tehnik goloroke borbe, borbe z orožjem ter devetih

»stilov« oziroma borilnih tradicij *Bujinkan Ryu Ha*. Včasih imamo na začetku seminarja krajše predavanje, ki predstavlja uvod v temo (recimo zgodovina uporabe določenega tipa orožja). Na seminarjih večkrat gostujejo tudi učitelji iz drugih svetovnih držav, denimo iz Japonske. Poleg tega so seminarji tudi dobra priložnost za medsebojno spoznavanje in druženje – skupaj pijemo čaj, jemo suši, imamo piknike itd. Pomemben je torej tudi socialni vidik.

5. Vprašanje, ki izhaja iz prejšnjega in si deloma že odgovoril nanj, pa vendarle. Vidimo, da si na treningu zelo prizadeven. To se zagotovo obrestuje. Si dosegel že kakšen večji uspeh, na katerega si sam osebno zelo ponosen?

Prav gotovo kot uspeh lahko dojemam opravljeni test za 5. stopnjo (od devetih) do črnega pasu. Gre za precej zahteven preizkus, na katerega sem se pripravljaj vsak dan dober mesec in pol. Naučiti sem se moral preko 50 različnih tehnik gloroke borbe in borbe z orožjem, pokazati veliko mero fleksibilnosti pri borbi itd. Me pa osebno zelo izpolnjujejo tudi tisti »mali« uspehi, ki jih recimo dosežeš na treningu, ko te učitelj pohvali za dober telesni položaj ali brežhibno izveden preval na klopici in ti da priložnost, da recimo na treningu sam pokažeš kakšno vajo.

6. Kako dobro poznaš imena obvezne opreme in pripomočkov, ki jih uporabljate na treningu? Prosimo, če našteješ tiste, s katerimi še posebej rad delaš.

Oprava in orožja so integralni del resnega treninga. Znamo jih poimenovati tudi z japonskimi imeni. Nosimo posebna kimona, pasove in copate z ločenim palcem, ki v svojem bistvu simulirajo bosa stopala. Uporabljamo pa tudi cel »arzenal« orožja, npr. meče (*katane*), kratka bodala (*wakizashije*), verige z utežmi (*kusari-fundo*), *shurikene*, kopja, kratke palice in celo pahljače. Bistveno pri uporabi orožij je, da premikanje ostane enako kot pri goloroki borbi.

7. Verjetno se boš strinjal, da je pri vsaki borilni veščini pomembno vzdrževanje psihofizičnega ravnotežja. Ali imate posebno hrano, ki jo morate uživati (katere več, katere manj)? Si kdaj predpišeš dieto?

Imam obdobja, ko si predpišem dieto, a praviloma ne trajajo dolgo (*smeh*) zaradi ljubezni do sladkarij. V naši veščini sicer obstajajo zapisana znanja o priporočenem

jedilniku nindž: rjav riž, nič soli, nič sladkega, izdelki iz soje ter zelena zelenjava. Sam osebno menim, da je primeren odgovor tudi uravnotežena prehrana.

8. Ali dobite po treningih tudi »domačo nalogo«? Ali kdaj tudi samostojno vadiš, v prostem času, ko ni treninga? Na kakšne načine?

Včasih se zgodi, da nam učitelj naroči, da določeno tehniko (recimo izvleka meča iz nožnice) vadimo tudi doma in nas na naslednjem treningu »vpraša« (*smeh*). Vadim pa seveda tudi samoiniciativno, a morda še premalo. Idealno bi bilo, da bi vsak naredil vsaj dihalno vajo, nekaj vaj za raztezanje, kakšno vajo za izboljšanje psihofizičnih atributov. Kak dan uspe več, kak dan manj. Večkrat vadim tudi z različnimi tipi orožja, saj le na ta način dobiš občutek za ravnanje z njim. Nujno pa je tudi neprestano izpopolnjevanje v osnovnih osmih tehnikah (*Kihon Happo*), skozi katere učinkovito zvadiš vse prvine – napade, blokade itd. Gre za prastare principe, ki predstavljajo hrbtenico nindžutsuja in borilnih veščin nasploh.

4.2. KIKBOKS

4.2.1. OPREDELITEV IN IZVOR

Po razlago besede »kikboks« sva se najprej zatekla k Wikipedii, ki kikboks opredeljuje kot »šport, kjer se uporabljajo različne tehnike udarcev in gibanj, podobno kot pri standardnem boksu. Kikboks ne dovoljuje nadaljevanja borbe potem, ko eden od nasprotnikov obleži na tleh.« (Povzeto po: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kickbox>, 14. 12. 2018.)

Ker se nama je definicija zdela zelo skopa, sva se morala po boljšo razlago zateči h knjižnim virom. V pomoč sta nama bili knjigi *Kikboks* slovenskega avtorja Vladimirja Sitarja in *Kickboxing* Klause Nonnemacherja.

V uvodu slednje piše: »*Kickboxing je zelo hitro rastoč šport, ki je nastal v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja.*« (Nonnemacher, 2011, str. 5.)

V nadaljevanju beremo, da se je kikboks, kakršnega poznamo danes, razvil iz t. i. *polnega kontakta karateja*.⁸ Po koncu druge svetovne vojne je tradicionalna japonska veščina karate v Ameriki postala zelo priljubljena, a tekmovalci v začetku niso smeli uporabljati

⁸ Katja Šneler v prevodu Nonnemacherjeve knjige uporablja izraz *polni kontakt karate*, Sitar pa v svoji knjigi *full kontakt karate*. Midva sva se odločila za Sitarjevo rabo.

polnega kontakta, ker je bilo prenevarno. (Nonnemacher, 2001, str. 6.) To je privedlo do razvoja opreme, ki je omogočala polni kontakt pri karateju.

Sitar (2001) pojasnjuje, da je tradicionalni karate borcem postal nezanimiv, ker so bili dovoljeni le zadržani (nakazani) udarci. V *full kontakt karateju* pa je bilo drugače: udarci so se izvajali s polno močjo. Ker so bile dovoljene vse tehnike z rokami in nogami nad koleni, je kimboks kmalu postal zanimiv tudi za gledalce in organizatorje tekmovanj. (Sitar, 2001: str. 18.) Prvo tekmovanje v *full kontakt karateju* je bilo organizirano leta 1968, nasploh pa naj bi bilo obdobje od 1968–1974 »za organiziranost in uveljavljanje ameriškega kimboksa tako odločilno, da ga lahko označimo za uradne začetke.« (Sitar, 2001, str. 24.)

Full kontakt karate se je v teh letih od tekmovalca do tekmovalca izpopolnjeval, v sedemdesetih letih pa se je uradno preimenoval v *kimboks* (orig. »kick boxing«). Uradno je bil priznan 14. septembra 1974 na prvem svetovnem prvenstvu v Los Angelesu, na katerem so se tekmovalci že pomerili v srednji, poltežki in težki kategoriji. (Sitar, 2001.)



Slika 24: Slika 20: Joe Lewis, legenda ameriškega kimboksa in prvak v težki kategoriji na prvenstvu v Los Angelesu leta 1974 (<http://tdatraining.blogspot.si/2008/04/joe-lewis-learn-from-legend.html>)



Slika 25: Mike Anderson, organizator prvenstva (<http://www.singpatong-sitnumnoi.com/famous-martial-arts-experts/>)

4.2.2. POT SODOBNEGA BORCA

Ker je vsak začetek težak, so se morali prvi borci, trenerji in organizatorji tekmovanj v kimboksu spopadati z veliko tehničnimi in organizacijskimi ovirami. Na prvih tekmovanjih so se borci borili le s svojimi tehnikami in pogumom. Tekmovalna pravila so organizatorji določali na predvečer vsakega tekmovanja, oprema pa vsaj na začetku ni bila predpisana. Prvi, ki je v borbi denimo uporabil ščitnike za stopala in pesti, naj bi bil šele Jhon Ree (John Ree) leta 1977. A postopoma so se oblikovala tudi tekmovalna pravila in zahteve za opremo, danes pa so ta pravila že zelo natančno opredeljena in odvisna od posamezne discipline kimboksa. (Sitar, 2001.)



Slika 26: Nabor opreme za sodobnega kimbokserja (<https://www.pinterest.com/fight2winnl/xprt-kickboxing-gear/?lp=true>)

Kritike s strani nasprotnikov full kontakt karateja so bile na začetku številčne in so se nanašale na nepraktično opremo, ki bi naj borce ovirala pri gibanju, nekateri zagovorniki tradicionalnega karateja pa so menili tudi, da je kikkoks »*tradicionalni karate spremenil v cirkuški šport, ki zadovoljuje najnižje strasti občinstva.*« (Sitar, 2001, str. 25.)

Posledično se je kikkoks soočal s težavami pri organizaciji svojih vrst. Prva tekmovanja so potekala še v organizaciji karate zvez, (npr. WKA⁹) ki pa novemu športu niso bile pretirano naklonjene. Težave v organiziranju kikkoksa povsod po svetu so se po mnenju Sitarja pojavljale tudi zato, ker Američani niso hoteli organizirati amaterske svetovne organizacije, zanimala jih je le organizacija profesionalnih nastopov.

So pa bili za skupno organizacijo zainteresirani v Evropi, v katero se je ameriški kikkoks uspešno »naselil« v drugi polovici sedemdesetih let. Evropa je tehnike *full kontakt karateja* najboljše spoznala, ko so pristaši novega borilnega športa organizirali več seminarjev, na katerih sta denimo kot predavatelja sodelovala tudi Joe Lewis in Chuck Norris. (Sitar, 2001.)

Iz teh zgodnjih poskusov povezovanja je sledil nastanek prve prave (in še danes aktivne) organizacije, ki je povezovala svetovne kikkokserje: današnji WAKO oziroma World Association of Kickboxing Organizations je bil ustanovljen leta 1978 v Berlinu, njegov idejni vodja pa je bil Nemec Georg Brückner.



Slika 27: Logotip zveze WAKO (World Association of Kickboxing Organizations)
(<http://www.freelogovectors.net/world-association-of-kickboxing-organisations-wako-logo-eps-file/>)

V okviru te organizacije so bila ob koncu sedemdesetih let organizirana številna tekmovanja, ki so prispevala k širitvi tega borilnega športa. V tem času so se oblikovale tudi že različne discipline kikkoksa. Od samih začetkov lahko govorimo o borbi na polni

⁹ World Karate Association

kontakt (*full contact*), leta 1977 pa se prvič pojavi *semi contact*, borba z rahlim kontaktom s prekinjanjem borbe ob doseženi točki. Po letu 1987 so potekala tekmovanja tudi v *light contactu*, borbi z rahlim kontaktom v neprekinjeni borbi (brez dovoljenega nokavta), in *glasbenih katah*, kjer tekmovalci nastopajo ob spremljavi glasbe, nastop pa je koreografiran. (Sitar, 2001: str. 19) Kot disciplini kimboksa v današnjem času dojemamo tudi *low kick* (dovoljeni udarci po nogah pod kolena) in *tajski boks*, katerega izvori sicer segajo na daljno Tajsko še precej pred čas, ko se je razvil ameriški full kontakt karate oziroma današnji kimboks.¹⁰

In kako je bilo z razvojem kimboksa na slovenskih tleh? S prihodom v Evropo je full kontakt karate prišel tudi v takratno našo skupno državo Jugoslavijo. Slovensko javno mnenje sprva ni bilo naklonjeno temu športu. Številni poskusi, da bi se ustanovila samostojna zveza, so bili zaradi neenotnosti in nasprotovanj posameznikov ter negativnega mišljenja javnosti neuspešni. Tedanji Zvezi karate organizacij Slovenije sodobni principi kontaktnih borilnih športov niso bili blizu oziroma jih je dojemala za nevarne, zato je ustanavljanju skupne organizacije ostro nasprotovala in iz svojih vrst izključila vse klube, ki so se ukvarjali s full kontakt karatejem.

Prizadevanja za ustanovitev samostojne zveze so se nadaljevala tudi v prihodnjih dveh desetletjih in bila neuspešna, kljub temu da so bili v tem obdobju ustanovljeni številni iniciativni odbori, prirejene mnoge skupščine in spisanih ogromno dopisov, naslovljenih na Zvezo karate organizacij Slovenije. Klubi, ki so se ukvarjali s kimboksom, so se v tem času znašli po svoje, se udeleževali različnih medrepubliških tekmovanj na Hrvaškem in drugod, a zaradi nasprotovanj zveze seveda brez problemov ni šlo. (Sitar, 2001.)

Prizadevanja za ustanovitev samostojne zveze so na plodna tla naletela šele z osamosvojitvijo Slovenije leta 1991. Takrat je bila ustanovljena Zveza za kontaktni borilni šport Slovenije, ki se je leto pozneje preimenovala v *Kickboxing zvezo Slovenije* in tlakovala pot boljši prepoznavnosti borilnega športa in lažjemu delu klubov. Pod tem imenom jo poznamo še danes.

Slovenski kimboks je danes kot športna panoga zelo uspešen, klubi se udeležujejo najrazličnejših tekmovanj na državni, evropski in svetovni ravni. Dejan Pavlovič je

¹⁰ Opozoriti morava, da sva na spletu zasledila razlikovanje med *ameriškim, japonskim in evropskim kimboksom*, ki bi se naj med sabo razlikovali po tipih dovoljenih udarcev. Ker gre za nepreverjene informacije, ki po našem mnenju izvirajo iz zmešnjave pri terminologiji, tega razlikovanja ne vključujemo v jedro svoje naloge in se po Sitarju (2001) raje sklicujemo na našete *discipline* sodobnega kimboksa.

denimo na svetovnem prvenstvu, ki je leta 2016 potekalo v italijanskem mestu Andria, premagal vso konkurenco v *full contactu* v kategoriji do 86 kg.



Slika 28: Dejan Pavlović, bivši svetovni prvak v *full contactu* v kategoriji do 86 kg
(<https://www.24ur.com/sport/ostalo/na-svetovnem-prvenstvu-je-pometel-s-konkurenco-in-polomil-nekaj-reber.html>)

Kakšna je dan prej videti priprava na državno tekmovanje v *light contactu*, sva ugotavljala ob ogledu treninga v celjskem Športnem klubu Hyong.

4.2.3. BOJ POD ŽAROMETI: DANAŠNJI »KIKBOKSERJI«

4.2.3.1. Obisk treninga kimboksa v Športnem klubu Hyong

Treninga kimboksa sva se po vnaprejšnjem dogovoru s predstavnico kluba udeležila skupaj z najinim mentorjem 16. februarja 2018. Opremljena s tabelo z vključenimi parametri za opazovanje in z veliko vprašanji sva poskusila kar najbolje izkoristiti odmerjeni čas obiska, eno uro opazovanja treninga in pol ure časa za izvedbo intervjuja s trenerjem Urošem Bernardom.

Že ob prihodu v III. nadstropje zgradbe naju je presenetilo, da se treningi dogajajo na razmeroma majhni površini, ki pa je maksimalno izkoriščena.

Kompleks obsega tri glavne prostore. Prvi je vadbeni prostor, ki je sodobno opremljen z vsemi nujnimi pripomočki za vadbo. Ob krajših stenah se nahajajo police z opremo (rokavice, ščitniki, čelade itd.) in t. i. »fokusarji« ter »floperji« oz. boksarske vreče za individualno vadbo. Ob daljši stranici je prostor zaščiten s pleksi steklom, skozi katerega lahko obiskovalci iz sosednjega prostora za druženje opazujejo dogajanje v vadbenem prostoru.

Tudi prostor za druženje je sodobno opremljen, v stilu »bara«, v njem so postavljene mize in klopi, nameščen je TV sprejemnik za ogled športnih dogodkov. V neposredni

bližini tega prostora je še manjši prostor za individualno vadbo, v katerem zasledimo nekaj telovadnih orodij in fitnes naprav.

Po uvodnem pozdravu in kratki pojasnitvi našega obiska je napočil čas za začetek treninga. Že v začetku nama je trener Uroš Bernard zaupal, da bo današnji trening specifičen, saj gre za pripravo na tekmovanje, na katerega se tekmovalci odpravljajo naslednji dan.



Slika 29: Uvodni nagovor trenerja (Foto: Gregorc, 2018)

Trening se začne z uvodnim pozdravom trenerja, tekmovalci stojijo v ravni vrsti ob daljši stranici vadbenega prostora. Sledi uvodno ogrevanje v parih, ki ga že zaznamujejo gibanje, značilno za realno borbo in nakazani udarci (t. i. shadow boxing). Tekmovalci nadaljujejo s skupinskim ogrevanjem. Celotna faza ogrevanja poteka brez uporabe zaščitne opreme.



Slika 30: Ogrevanje v parih ... (Foto: Gregorc, 2018)



Slika 31: ... in skupinsko (Foto: Gregorc, 2018)

Faza raztegovanja, ki je sicer pomemben del vsakega športnega udejstvovanja, na tem treningu ni bila vključena. Trener je opozoril, da je to zaradi spreminjajoče se narave poteka treningov glede na tekmovalni cikel. Tekmovalci sicer pred bližajočim se tekmovanjem vadijo vsakodnevno na individualni in/ali skupinski osnovi in poskrbijo za ustrezno fizično pripravo.

Ogrevanju je sledil glavni del treninga, pred katerim so si tekmovalci nadeli vso potrebno opremo: čelade, rokavice in ščitnike za noge.



Slika 32: Priprava na glavni del treninga (Foto: Gregorc, 2018)



Slika 33: Demonstracija tehnike v paru (Foto: Gregorc, 2018)

Glavni del treninga sta sestavljali dve fazi: delo v parih, pri katerem so pari preizkušali kombinacije različnih tehnik napada in obrambe z zelo blagim kontaktom, in simulacija borbe, pri kateri se je intenziteta udarcev zelo povišala. V fazi simulacije borbe so dovojski potekali že po tekmovalnem principu s polno močjo udarcev in časovno določenimi intervali. Zanimivo se nama je zdelo, ker konec dvoboja in menjavo partnerjev označi poseben zvonec, ki namesto trenerja skrbi za urejeno »časovnico« treninga.



Slika 34: Simulacija borbe (Foto: Gregorc, 2018)

Trening se je končal z vrnitvijo vadečih v začetni položaj ob daljši stranici vadbenega prostora in z motivacijskim nagovorom trenerja za prihajajoče tekmovanje.

Vzdušje na treningu se nama je vsaj na začetku zdelo sproščeno, predvsem zaradi dejstva, ker se vadeči ogrevajo ob spremljavi glasbe. V nadaljevanju treninga se je intenziteta borbe vidno zvišala, posledično pa tudi koncentracija vseh tekmovalcev, ki so v fazi simulacije borbe delovali zagnano in odločno. Trener nama je v spontanem razgovoru po treningu zaupal, da je bil trening v prvi vrsti namenjen zbijanju

kilogramov, da bi tekmovalci »padli« v nižjo kategorijo na tekmovanju. Tovrstna ciljna naravnost je po mnenju Uroša Bernarda tista, ki v tovrstnih borilnih športih pač prinaša rezultate.

Ogledu treninga je sledil še intervju, v katerem sva iz prve roke izvedela še marsikaj zanimivega o sodobnem treningu kimboksa.

4.2.3.2. Intervju s trenerjem kimboksa, Urošem Bernardom

Uroš Bernard je predsednik Športnega kluba Hyong in njegov glavni trener z večdesetletnimi izkušnjami. Vodi treninge taekwon-doja in kimboksa. Intervju z njim sva opravila po končanem večernem treningu. V klubu se tekom dneva zvrsti več treningov, zato je vidno utrujen, a kljub temu zelo prijeten in zanimiv sogovornik.

1. Spoštovani g. Bernard! Če začnemo na začetku: kaj vas je nagovorilo k temu, da postanete trener borilnih športov? Ste se kdaj v preteklosti ukvarjali tudi s kakšno tradicionalno borilno veščino, iz katerih so se borilni športi pravzaprav razvili?

Na začetku svoje poti sem se ukvarjal s taekwon-dojem in se še vedno. Situacija v prejšnjem klubu ni bila rožnata, zato smo fantje razmišljali, da bi šli »na svoje«. To je bilo pred triindvajsetimi leti in počasi se je zgodilo, da smo se začeli ukvarjati tudi s kimboksom, v katerega se lahko vpiše vsak, če spoštuje neka določena pravila. Pri taekwon-doju ali karateju moraš imeti določena znanja, denimo pri taekwon-doju moraš imet opravljen črni pas, če se hočeš udeležiti tekmovanj. Na kimboks pa lahko prideš na tekmovanje in če si zdrav ter spoštuješ pravila, se lahko udeležiš tekmovanj.

2. Kakšne dodane vrednosti imajo po vaše sodobni borilni športi v primerjavi s tradicionalnimi veščinami? Ali so po vašem mnenju te še sploh aktualne?

Seveda so aktualne. Na začetku se moramo zavedati, ali se želimo iti šport ali veščino. Sicer se da sodoben borilni šport in tradicionalno borilno veščino tudi združiti, ampak po mojem mnenju nimata dosti podobnosti. V borilnih športih moramo biti takšni kot nogometaši, atleti, ker je to šport in je treba biti dobro fizično pripravljen in potem nadgradiš samo borbo. Pri tradicionalnih športih pa so neke druge zakonitosti, ki jih moraš spoštovati. Judo je v osnovi borilna veščina, a se ga danes lotevamo enako kot npr.

nogometa: če dobi nasprotnik točko, jo nekako moraš dobiti tudi ti, a seveda ne iz jeze, temveč da boš rezultatsko uspešnejši. Zato smo tudi na treningu – treniramo zelo intenzivno in udarci so močni, ampak na koncu koncev smo vsi prijatelji.

3. Zgodovina razvoja kontaktnih borilnih športov je precej turbulentna ... Ostri nasprotniki (o njih piše Nicović) so obstajali že v 70ih letih: »Full kontakt je tradicionalni karate spremenil v cirkuški šport, ki zadovoljuje najnižje strasti občinstva«. Kako danes odgovarjate na podobne očitke? Se še najde kdo, ki je zagovornik tradicionalnih borilnih veščin in so mu sodobni borilni športi nekakšen trn v peti?

Mi svoje učence treniramo zato, da pridejo iz tekmovanj z nekimi dosežki, kot pri nogometu. Namen je jasen: osvojiti dobro mesto, za kar se je treba dobro pripraviti. Po drugi strani pa v klubu vodimo tudi čisto tradicionalne treninge taekwon-doja, kjer osvojimo osnove in temu posvečamo dosti časa. Teh stvari pač ne morem dati v isti koš. Nikakor pa nisem proti kateremu koli športu ali veščini, vsak mi je po svoje všeč.

4. Marsikdo ki se ukvarja z razvijanjem človeškega telesa in duha ter njegovih zmožnosti, je dobil navdih pri izjemnih, edinstvenih posameznikih. Ali imate kakšnega vzornika?

Niti ne. Naš šport je še zelo mlad, tudi sam nisem imel nekih velikih uspehov iz tekmovanj, ker sem dosti hitro prešel v trenerski poklic. Udeležujem se številnih izobraževanj, na katerih vedno prisluhnem izkušnjam svojih kolegov, ne bi pa zares nikogar izpostavljajal.

5. Lahko na kratko predstavite, kakšno znanje mora pokazati trener kimboksa, da pridobi licenco?

Najprej moraš opraviti izobraževanje, izpit pa je sestavljen iz dveh delov. Prvi zajema teoretični del, torej moraš imeti nekaj osnovnega znanja, predvsem iz anatomije. Drugi del je praktični, preverjajo te starejši trenerji, tekmovalci. Nimamo usposabljanj, a je to licenco treba vsako leto obnoviti, z leti aktivnosti pridobiš licenco. Ne moreš kar priti v šolo in reči, da si trener kimboksa. Tudi pri taekwon-doju se moraš izobraževati, predpogoj za to je črn pas. Nekaj znanja dobiš od trenerja, potem ga pa nadgradiš, preoblikuješ in izhajaš iz tega.

6. V enem od intervjujev ste zapisali, da »vsak slab dan na treningu predstavlja močno izgubo«. Predpostavljamo, da trening kimboksa ne zahteva le dobre fizične, ampak tudi dobro psihično pripravo. Učenec mora iti v danem trenutku tudi čez svoje »meje«, da lahko nekaj doseže.

V ekipnih športih te lahko, če imaš slab dan, vedno nekdo zamenja. V individualnem športu, npr. pri tenisu, je konec, ko si izgubil. Temu se reče piramidni sistem. Pri nas je enako. Če si se na evropsko prvenstvo pripravljaj pol leta in imaš slab dan in ne boš »naredil maksimuma« na treningu, je vse odvisno od tebe in takrat tudi prej pride do poškodb. Svoje tekmovalce spodbujamo, naj delajo bolje, intenzivneje in ohranijo stik z nasprotnikom v sami borbi. Na treningu je enako. Ko prideš v telovadnico, so cilji treninga zastavljeni in ga moraš oddelati z maksimumom. Seveda se vsakemu zgodi, da na treningu ne uspe. Ampak pri tem so pomembni tudi drugi dejavniki.

7. Kolikšen del učencev, ki se začnejo udeleževati treningov, obupa že bolj na začetku (morda zaradi prevelike intenzitete)?

Treninge začnemo z začetnimi tečaji in uvajanjem v ta šport, kar predvidoma traja štiri mesece. Po končanem prvem delu vse raztegnemo. Tiste, ki prej osvojijo znanje in so fizično dovolj napredovali, prestavimo v višjo skupino, kjer pa je intenzivnost precej višja. Če kje, potem odnehajo pri prestopu v višjo skupino zaradi prevelikega napora. Usip je, a tako pač je.

8. Marsikdo meni, da je v sodobnih borilnih športih večji poudarek na individualnosti (posameznikovem ego in želji po uspehu) in manjši na kolektivnem duhu/sodelovanju? Kako je s tem pri kimboksu? Se po vaših izkušnjah borci povezujejo med sabo tudi izven prostorov za trening, ali so bolj »vsak zase«?

Vsak vrhunski tekmovalec je med borbo egoist, drugače ne more biti vrhunski. Po drugi strani je pa to treba ločiti. Ko stopiš iz dvorane in končaš, je čas za druženje, saj si vsi tisti, ki so se trudili in dali vse od sebe, potem pomagajo in so veliko skupaj. Imamo tudi skupne priprave, ki trajajo cel dan. Tekmovalcem pomagamo pri šolskih obveznostih, če so zaprti vase, jih skušamo sprostiti. Naše celotno društvo je zelo povezano, dosti se družimo med sabo, predvsem starejši člani.

9. Ste svoje spretnosti že kdaj bili prisiljeni uporabiti izven prostorov za trening? Kakšne so sicer vaše izkušnje o praktični uporabnosti znanja kikbokserjev, če izvzamemo uspehe na tekmovanjih?

Dejstvo je, da mi vzgajamo učence v športnike in ne pretepače. Je pa vsak udarec seveda zelo uporaben ob morebitnem spopadu na ulici. Uporabo podpiramo le v samoobrambi.

10. Ali bi v nezaželeni ulični situaciji, ko si prisiljen v samoobrambo in nimaš časa za razmislek, priporočali bolj spontan ali organiziran odziv na napad: bi se zanesli na svojo intuicijo ali na tehnike, ki jih uporabljate na treningu?

Nekatere tehnike, ki se jih tu učimo, so prav gotovo uporabne in zgodilo se je že, da jih je kdo bil prisiljen uporabiti. Načeloma bi priporočal tehnike, ki se jih učimo tukaj, ampak je velikokrat tudi podzavestni udarec uporaben. Odvisno od situacije. Oceniti moramo, v kakšni nevarnosti smo in ali bo zadoščal en »nenadzorovan« udarec ali pa morda zaporedje, kakršnega se učimo na treningih. Jaz bi sicer najbolj priporočal, da se že na začetku umaknemo, stopimo korak nazaj. Tehnike samoobrambe uporabimo le v skrajni sili.

11. V borilnih športih je nujno upoštevanje pravil športne borbe. Prekrški so kaznovani. Ali lahko pride tudi v takšnih nadzorovanih okoliščinah kdaj do vroče krvi, prepovedanih udarcev itd.? Imate slučajno slabe izkušnje z borci, ki so jim treningi ventil za sproščanje agresije?

Ko ti naenkrat treniraš vsak dan, nimaš več volje do tega, če treniraš le za sproščanje agresije. S prekrški je, kot sem že danes velikokrat omenil, enako kot pri nogometu. Seveda kdaj pride do prepovedanega udarca ali prijema, ampak ne zato, ker bi hoteli koga poškodovati. V žaru borbe se zgodi marsikaj. Je pa seveda naloga trenerja, da med borbo igralca umiri in ga psihično pripravi za nadaljevanje borbe.

12. Verjetno se strinjate, da trening borilnih športov ni le borba za rezultate, temveč tudi skrb za osebno rast, zdravje in dobro počutje. Malce provokativno vprašanje: kolikšen del vašega življenja je neodvisen od tega, kar počnete kot trener borilnih športov?

Tega se ne da nikoli čisto »izklopiti«. Predstavlja velik del mojega življenja, službeno dolžnost, tudi otroci zaenkrat kažejo, da bodo stopali po mojih poteh. Verjetno ni nič drugače kot za koga drugega pri drugem športu. Vsaj pri tistih ne, ki se s tem ukvarjajo stoodstotno.

13. Kakšen bi naj bil po vašem sodobni kimbokser? Najverjetneje ni podoben tistim iz hollywoodskih filmov?

Film je narejen na način, da je všeč gledalcem. Če bi gledali našo borbo, jim verjetno ne bi bila všeč, ker se odvija zelo hitro in ne vidiš, kaj se dogaja. Mislim pa, da gre sedaj vse v to smer. Biti moraš izredno dobro fizično pripravljen, bolj kot so bili včasih. Tudi tehnike morajo biti učinkovite in dovršene. Sedaj je tudi konkurenca vedno večja, kimboks je postal zelo priljubljen šport in si zato ne moreš privoščiti, da boš prišel v telovadnico, malo pomigal in zmagal. Naši tekmovalci imajo vsaj en trening na dan, reprezentanti pa po dva, ko jim čas to dopušča. Današnji kimbokser mora torej biti predvsem zagnan in predan.

4.2.3.3. Intervju s Hamzo Tičevićem, udeležencem treningov

Ko sva se lotila raziskovalnega dela, sva iz dobro obveščenih virov izvedela, da se tudi eden od naših učencev ukvarja s kimboksom. To je Hamza Tičević, učenec 6. b, ki treninge kimboksa obiskuje zadnjih 8 mesecev v Šentjurju v začetni skupini dečkov do 12. leta. Hamzo sva povabila na razgovor v našo šolsko knjižnico.

1. Hamza, zakaj si od številnih borilnih športov, ki jih danes lahko treniraš, izbral prav kimboks? Imaš morda kakega vzornika, ki te je še posebej nagovoril k treningu?

Z atom sva pred nekaj časa šla na obisk k njegovemu prijatelju v Šentjur. Šla sva mimo dvorane, v kateri potekajo treningi kimboksa. Že prej sem vedel, da je tam pred časom treniral tudi moj stric in očetu sem povedal, da bi tudi sam želel trenirati. In tako se je začelo.

2. Kaj ti je pri kimboksu najljubše?

To, da moraš biti po eni strani napadalen, po drugi strani pa moraš znati tudi zaščititi samega sebe.

3. Ker smo si ogledali trening, vemo, da je fizično zelo naporen. S kakšnimi ovirami se soočaš pri svojem napredku?

Prav gotovo je največji problem vzdržljivost, kondicija. (smeh)

4. Imaš pred sabo kak cilj, kaj bi si želel doseči? Si morda želiš, da bi ta šport postal tudi tvoja »služba« oz. da bi postal trener?

Prav gotovo bi enkrat rad postal trener. Pred tem pa bi si želel osvojiti vse, kar se pač osvojiti da.

5. Ker je kimboks šport, zagotovo klubi organizirajo tudi tekmovanja. Katerega si se verjetno tudi že sam udeležil. Kakšno je vzdušje na tekmovanjih?

Tekmovanja si pridejo ogledat starši, tekmujejo pa otroci iz različnih klubov v več starostnih skupinah. Na tekmovanjih se počutim zelo »izpostavljenega«, kot da te vsi ljudje gledajo in si v središču pozornosti. Vendar se ne smeš ukvarjati s tem, moraš biti osredotočen na borbo. Sekunda nepozornosti lahko pomeni izgubljen dvoboj.

6. Si dosegel že kakšen večji uspeh, na katerega si zelo ponosen?

Sem še na začetku, dobil pa sem že diplomu za doseženo 2. mesto v svoji kategoriji na manjšem tekmovanju znotraj kluba.

7. Ali poznaš imena vse opreme in pripomočkov, ki jih uporabljate na treningu?

Niti ne (smeh). Veliko je tega. Odvisno od kategorije, v kateri nastopaš. Različni ščitniki, floperji itd.

8. Glede na to, da mora kimbokser imeti veliko kondicije in ne sme biti pretežak na tekmovanjih, ali imate posebno hrano, ki jo morate uživati (katere več, katere manj)? Imate morda celo določeno dieto?

Prav gotovo več zelenjave, sadja, vitaminov, proteinov in manj mastne hrane, kot so npr. hamburgerji.

9. Ali dobite po treningih tudi »domačo nalogo«? Ali kdaj tudi samostojno vadiš, v prostem času, ko ni treninga? Na kakšne načine?

Seveda. Naročajo nam, naj ne bomo aktivni le na treningu, temveč moramo »migati« tudi doma. Včasih grem tečt, s prijatelji igramo košarko in nogomet. Poskrbeti moraš za to, da ne zastaneš.

4.3. MED TRADICIJO IN SODOBNOSTJO: PRIMERJALNA ANALIZA NINDŽUTSUJA IN KIKBOKSA

4.3.1. POTEK TRENINGOV

FAZE (POTEK) TRENINGA	NINDŽUTSU	KIKBOKS
<u>1. Uvodni del</u>	Skupni čas trajanja: 10 min Opažanja: Vadeči se že odeti v trening opravo zberejo v vadbenem prostoru, ki ga pozdravijo s spoštljivim poklonom. Kratkemu spontanemu druženju sledijo pozdrav učitelju, kratka meditacija, spiritualna molitev in prošnja za poduk.	Skupni čas trajanja: 5 min Opažanja: Spontano druženje v vadbenem prostoru. Vadeči posedajo na tleh, se preoblačijo v opravo za trening in se pogovarjajo do prihoda trenerja, nekateri uporabljajo pametne telefone. Sledi krajši nagovor trenerja kot uvod v trening.
<u>2. Segrevanje</u>	Skupni čas trajanja: 17 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani učitelja Individualno/v parih/skupinsko: - skupinsko Poudarek na pos. delih telesa/celem telesu: - poudarek na celem telesu Uporaba pripomočkov/opreme: - v fazi segrevanja vadeči ne uporabljajo posebnih pripomočkov/opreme Potek segrevanja: - standardiziran potek v skladu s <i>Kunrenom</i> s prilagoditvami - kombinacija vaj za segrevanje in moč:	Skupni čas trajanja: 15 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani trenerja Individualno/v parih/skupinsko: - v parih in skupinsko Poudarek na pos. delih telesa/celem telesu: - poudarek na rokah in nogah Uporaba pripomočkov/opreme: - v fazi segrevanja vadeči ne uporabljajo posebnih pripomočkov/opreme Potek segrevanja: - potek odvisen od usposobljenosti udeležencev, želenih ciljev in tekmovalnega cikla

	skupinski tek v krogu s kombinacijami različnih vaj, krožno gibanje okoli »stebrov«, čepi, poskoki, prevali naprej in nazaj, izpadni koraki, simulacije nožnih udarcev, vaje za trebušne mišice, sklece Opažanja in ugotovitve: - zamudniki se ogrejejo samostojno v prostem delu vadbenega prostora in se postopoma pridružijo skupini - ogrevanje ob maksimalni tišini in koncentraciji (opozarjanje na hrup) - skupina počaka počasnejše in fizično slabše pripravljene posameznike - opozarjanje na primerno dihanje, maksimalen trud in dosledno število izvajanja vaj - ob koncu vsake vaje sledi poduk, modrost učitelja (<i>Kuden</i>)	- simulacija borbe brez kontakta v parih (t. i. »shadow boxing«) - ob zvoku zvonca (na 3 min) menjava partnerjev - poskoki na eni nogi ter simulacije polkrožnih in bočnih nožnih udarcev (skupinsko) - individualne vaje ob »fokusarjih« in »floperjih« Opažanja in ugotovitve: - zamudnikov ni bilo; če kdo zamudi, se samostojno ogreje v ločenem prostoru za individualno vadbo - ogrevanje ob spremljavi ritmične glasbe - fizično slabše pripravljene posamezniki odidejo v ločen prostor na samostojno vadbo
--	---	--

<u>3. Raztegovanje</u>	Skupni čas trajanja: 12 min Vodeno/prosto: - voden s strani učitelja/učencev Individualno/v parih/skupinsko: - skupinsko Poudarek na posameznih delih telesa/celem telesu: - poudarek na celem telesu Uporaba pripomočkov/opreme: - v fazi raztegovanja vadeči ne uporabljajo posebnih pripomočkov/opreme Opažanja in ugotovitve: - v skladu s <i>Kunrenom</i>: vaje za razgibavanje devetih skupin mišic in zglobov (vaje za glavo, okončine, zapestja, prste, hrbtenico, kolena ...) - sodelovanje nekaterih učencev pri vodenju razgibavanja	Skupni čas trajanja: / Vodeno/prosto: / Individualno/v parih/skupinsko: / Poudarek na pos. delih telesa/celem telesu: - brez posebnih poudarkov Uporaba pripomočkov/opreme: - vadeči ne uporabljajo posebnih pripomočkov/opreme Opažanja in ugotovitve: - trening v celoti namenjen zbijanju kilogramov za tekmovanje, zato faze raztegovanja ni bilo
------------------------	--	--

<u>4. Glavni del treninga</u>	Skupni čas trajanja: 75 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani učitelja Individualno/v parih/skupinsko: - v parih (samostojna izbira partnerja) Poudarek na posameznih delih telesa/celem telesu: - poudarek na celem telesu Uporaba pripomočkov/opreme: - uporaba gredi za izvajanje prevalov naprej - v zaključku glavnega dela treninga sledijo vaje <i>Buki Shugyo</i>: veščine borbe z orožjem (Kusari-fundo – veriga z utežmi) Vključene vaje iz različnih tehnik: - <i>Taihenjutsu</i>: telesno premikanje (tehnike padcev, tehnike izmikanja, tehnike izmikanja pred napadom z orožjem) - <i>Shoshin Go Gyo no Kata</i>: osnovni trening uporabe naravnih elementov (5 osnovnih kat) - <i>Kihon Happo</i>: trening osnovnih osem tehnik in njihovih variacij - menjavanje partnerjev: na učiteljev znak (po presoji)	Skupni čas trajanja: 40 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani trenerja Individualno/v parih/skupinsko: - v parih (sekvenčna menjava partnerjev) Poudarek na posameznih delih telesa/celem telesu: - poudarek na rokah in nogah Uporaba pripomočkov/opreme: - ščitniki za golene, stopalo in zobe, suspenzor, rokavice in čelada - fokusarji, floperji (boksarske vreče) Vključene vaje v okviru treninga specifične borbene vzdržljivosti (priprave na tekmovanje): - kombinacija različnih tehnik napada in obrambe (delo v parih) - zaključek glavnega dela treninga: simulacija borbe (»point fighting«) - menjavanje partnerjev: 2–3-krat (3 runde po 2 min) sparingi z vmesnimi 1-minutnimi odmori med rundami in 5-minutnimi odmori med serijami
--------------------------------------	--	--

	Opažanja in ugotovitve: - spoštljiv priklon ob končani vaji/ menjavi partnerja - demonstracija učitelja in učenca pred delom v parih - nekaterim učencem, ki sodelujejo pri treningu, počasi pojenjajo moči, zato se intenziteta zmanjšuje - vse tehnike in njihovo uporabo razloži na vsakdanjih primerih - vsi načini gibanja z orožjem so enaki načinom gibanja brez orožja	Opažanja in ugotovitve: - tekmovalca si pred menjavo partnerja izmenjata »kepici« - demonstracija trenerja in izbranega tekmovalca pred delom v parih - tekmovalci ne kažejo nobenih znakov utrujenosti med treningom in vseskozi povečujejo intenziteto
--	--	--

<u>5. Zaključni del</u>	Skupni čas trajanja: 5 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani učitelja Individualno/v parih/skupinsko: - skupinsko Poudarek na posameznih delih telesa/celem telesu: - poudarek na celem telesu Uporaba pripomočkov/opreme: / Opažanja in ugotovitve: - učenci se posedejo v položaje, kakršne so zasedali že na začetku (japonsko sedenje) - <i>Shinzen Rei</i>: spiritualna molitev - <i>Domo Arigato Gozaimashita</i>: zahvala za trening - <i>Dojo Rei</i>: pozdrav prostoru, kjer je potekal trening	Vodeno/prosto: 5 min Vodeno/prosto: - vodeno s strani učitelja Individualno/v parih/skupinsko: - skupinsko Poudarek na posameznih delih telesa/celem telesu: - poudarek na celem telesu Uporaba pripomočkov/opreme: / Opažanja in ugotovitve: - po končani simulaciji borbe si tekmovalci izmenjajo »petke« s trenerjem - postavijo se v začetni položaj (vrsta ob daljši steni dvorane), trener jim da zaključna navodila
DRUGE UGOTOVLJENE PODOBNOSTI IN RAZLIKE	NINDŽUTSU	KIKBOKS
<u>PROSTOR ZA VADBO – ZNAČILNOSTI</u>	Telovadnica Gimnazije Poljane, spremenjena v <i>dojo</i> - ob polovici daljše stene je v smeri proti (vzhodu) postavljena <i>kamiza</i>: prostor, kjer sedi Bog; duhovna polica	Prostori Športnega kluba Hyong v 3. nadstropju Športnega centra NRG: ločena prostora za individualno in skupinsko vadbo; Tatami podlaga za trening, zaščitno pleksi steklo na

		okenskih površinah, ob robu dvorane zloženi pripomočki za individualno vadbo (»fokusarji« in boksarske vreče)
<u>NAMEN TRENINGA</u>	Redni trening v skladu s <i>Kunrenom</i>	Priprava na tekmovanje (zadnji trening)
<u>PSIHOLOŠKA PRIPRAVA NA TRENING</u>	Skupinska meditacija in molitev pred začetkom ogrevanja	Individualna priprava
<u>VKLIJUČITEV VAJ ZA IZBOLJŠANJE PSIHOFIZIČNIH ATRIBUTOV</u>	Določene vaje vključene v fazi segrevanja, predvsem vaje za moč	Celoten trening »v službi« izboljšanja psihofizičnih atributov, predvsem vzdržljivosti
<u>VZDUŠJE IN SOCIALNA DINAMIKA NA TRENINGU</u>	Spremenljivo (na začetku sproščeno, v fazi segrevanja in raztegovanja skoncentrirano, v glavnem delu treninga ponovno bolj sproščeno)	Na začetku sproščeno, v fazi segrevanja skoncentrirano, v fazi simulacije borbe rivalsko in ciljno naravnano
<u>STOPNJA NADZORA IN KOORDINACIJE VADBE</u>	Visoka stopnja nadzora in koordinacije: opozarjanje na dosledno izvajanje vaj, vadeči sledijo učiteljevim navodilom	Nižja stopnja nadzora in koordinacije s strani trenerja
<u>POPRAVKI (KORIGIRANJE) STORJENIH NAPAK</u>	Redno individualno in skupinsko korigiranje (kritike, spodbude, navodila) s strani učitelja	Občasno individualno korigiranje (kritike, spodbude, navodila) s strani trenerja
<u>JEZIK SPORAZUMEVANJA</u>	Uporaba japonskega besednjaka za poimenovanje posameznih faz vadbe, razlaga v slovenščini	Vsa komunikacija v slovenščini
<u>SLOG BORBE</u>	Fleksibilen, ponotranjen	Načrtovan, ciljno naravnano
<u>»DOMAČE DELO« PO KONČANEM TRENINGU</u>	Razmislek in študij literature o veščini, navodila o prenosu znanj iz treninga v svoja osebna življenja	Ohraniti kondicijo, vzdrževati mišično maso, ne zastati

Tabela 1: Primerjava potekov treninga

4.3.2. IZSLEDKI IZ INTERVJUJEV IN SPLOŠNE UGOTOVITVE

V začetku pisanja raziskovalne naloge sva oblikovala osnovne hipoteze, ki sva jih tekom raziskovanja želela potrditi ali ovreči. 3 hipoteze (1., 2. in 3.) so se nanašale na jedro najine raziskave: primerjavo tradicionalnih borilnih veščin s sodobnimi borilnimi športi. Z izsledki iz opazovanj treningov, opravljenimi intervjuji in študijem literature sva prišla do številnih ugotovitev. Nekatere med njimi sva pričakovala, druge so naju presenetile. Že podrobna analiza poteka treningov v prejšnjem poglavju je odgovorila na nekaj najinih vprašanj, po opravljenih intervjujih pa sva dobila še širši vpogled v podobnosti in razlike med nindžutsujem in kikboksom.

Prvo hipotezo sva zastavila malce »filozofsko«. Domnevala sva, da nindžutsu opredeljujejo filozofska izhodišča, kikboks kot borilni šport pa bolj pragmatična izhodišča.

Hipotezo lahko delno potrdiva. Že študij literature naju je podučil o starodavnih izvorih nindžutsuja v kitajskem mysticismu, kikboks na drugi strani, pa je nastal kot praktična potreba borcev v karateju, ki so pogrešali »polni« kontakt. Prav tako o filozofski »globini« nindžutsuja priča potek treninga, ki vključuje meditacijo in spiritualne molitve. Trening kikboksa, po drugi strani, je precej bolj »storilnostno« naravnan in namenjen doseganju maksimalnih rezultatov, nujnih za pripravo na tekmovanje. Hipotezo le delno potrjujeva zaradi dejstva, da nindžutsu ni le »duhovna« veščina, temveč je v vseh obdobjih zgodovine služil tudi praktični rabi: zaščititi sebe in svojcev, svoje borilne spretnosti pa so nindže znale tudi »prodati« drugim ljudem. Tako Andrej Jasenc kot Jernej Rejc poudarjata praktično rabo nindžutsuja tudi v današnjih časih: tehnike premikanja, padanja, goloroke borbe in uporabe orožij nam lahko pridejo prav kadar koli v življenju: ko moramo zaščititi sami sebe ali se recimo znati »uloviti« ali izvleči iz neprijetnega telesnega položaja.

Nekatere razlike med nindžutsujem in kikboksom so sicer zelo očitne. Zato sva bila vseskozi zelo blizu temu, da potrdiva svojo drugo hipotezo: *Tradicionalne borilne veščine in sodobni borilni športi so si tako različni, da nimajo nobenih skupnih ciljev.*

Iz pogovorov z Andrejem Jasencem in Urošem Bernardom je razvidno, da oba strogo razlikujeta med tradicionalnimi borilnimi veščinami in sodobnimi športi. Osnovni cilji obojih so po njunem mnenju povsem drugačni: Jasenc poudarja, da za svoj dober občutek ne potrebuje tekmovanj in dokazil o uspehu, medtem ko Bernard priznava, da je

želja po uspehu na tekmovanjih nujni sestavni del vsakega športa, tudi kikboks. Kikboks v tej luči celo primerja z nogometom in drugimi športi.

Številne razlike v poteku treninga sva zelo podrobno opisala že v prejšnjem poglavju. Razlike so očitne že v sami zasnovi vadbenega prostora, kažejo pa se tudi v slogu borbe, naboru borilnih tehnik, koordinaciji vadbe in še čem.

A kljub temu bi težko rekla, da tradicionalne borilne veščine in sodobni borilni športi nimajo *nobenega* skupnega cilja. Na obeh treningih sva opazila, da učenci vlagajo veliko truda in napora v učinkovito izvajanje vaj in pozorno poslušajo trenerjeva/učiteljeva navodila. Iz tega sklepava, da oboji trenirajo, ker jim je to v veselje in želijo skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje, obenem pa se tudi čim več naučiti.

Jasenc in Bernard sta se tudi strinjala, da so tako borilni športi kot borilne veščine primerni za razvijanje raznovrstnih tehnik samoobrambe, ki lahko pridejo prav v vsakdanjem življenju. Oba sicer poudarjata, da pred morebitnimi uličnimi napadalci vedno najprej priporočata *umik*, šele v neizogibnih primerih spopad.

Zaradi omenjenih razlogov morava drugo hipotezo zavreči.

Zanimalo naju je tudi, če so tekmovalci v borilnih športih praviloma res večji individualisti in egoisti kot borci tradicionalnih borilnih veščin. To, tretjo hipotezo, sva preverjala tako, da sva opazovala socialno dinamiko na obeh treningih, za »izvedensko« mnenje pa sva povprašala tudi Andreja Jasenca in Uroša Bernarda.

Hipotezo lahko delno potrditva. Ugotovila sva namreč, da so vadeči na treningu nindžutsuja bolj homogena skupina kot tekmovalci pri kikboks, ki so (morajo biti?) bolj rivalsko »nastrojeni«. Vaje za segrevanje in raztegovanje so denimo pri nindžutsuju pogosto skupinske in čutiti je, da udeleženci pri njih dihajo »kot eno«. Pri kikboks segrevanje večino časa poteka v parih ali individualno. Prav tako je pri nindžutsuju ob začetku in koncu treninga čutiti sproščeno vzdušje s spontanim pogovorom, pri kikboks pa tekmovalci pred začetkom treninga uporabljajo pametne telefone, po končanem treningu pa jo vsak hitro ubere po svoje. Ti znaki torej nekako potrjujejo najino hipotezo.

Mnenje trenerja Bernarda je, da tekmovalec v kimboksu pač *mora* biti egoist, če hoče biti uspešen v tem športu. Ker se treningi pred tekmovanjem z visoko intenziteto odvijajo praktično vsakodnevno, so tekmovalci zelo časovno omejeni, za skupinska druženja pa takrat enostavno zmanjka časa.

A obenem Bernard dodaja, da v njihovem športnem klubu to nadoknadijo z druženjem in skupinskimi dejavnostmi ob drugih priložnostih. Medsebojno spoznavanje in socialni stiki se odvijajo na skupnih piknikih, tekmovalci se med sabo družijo na tekmovanjih itd. Tudi pri nindžutsuju imajo tovrstna skupinska druženja, ki jih organizirajo v okviru seminarjev. Jernej Rejc poudarja, da so tovrstna srečanja zelo pomembna za »gradnjo skupnosti«. Kakor koli, tako Jasenc kot Rejc priznavata, da se med njihovimi člani občasno znajdejo tudi takšni, za katere se izkaže, da jim je edina motivacija za trening nindžutsuja doseči črni pas – torej so v svojem bistvu egoisti in individualisti. Tretjo hipotezo lahko torej potrdi le delno.

Za bolj nazoren prikaz razlik (in tudi podobnosti) med nindžutsujem in kimboksom sva oblikovala tudi Splošno primerjalno tabelo, v kateri sva določila področja primerjave in obema veččinama »podelila« ustrezne vrednosti v obliki števil od 0–3 glede na stopnjo poudarka. Pri dodeljevanju števil sva upoštevala izsledke iz literature, opažanja iz treningov, v pomoč pri izpolnjevanju pa sta nama bila tudi učitelj Jasenc in trener Bernard.

	BORILNI VEŠČINI	
PODROČJE PRIMERJAVE	NINDŽUTSU	KIKBOKS
Borilne tehnike (udarci, vzvodi)		
Ročni udarci	3	3
	Ročnih (pa tudi nožnih) udarcev je malo morje, od konic prstov do različnih oblik pesti ipd. Celotno telo lahko uporabimo kot orožje.	Udarci s komolci pri večini disciplin kikboks niso dovoljeni.
Nožni udarci	3	3
		Udarci s koleno pri večini disciplin kikboks niso dovoljeni.
Meti	3	0
Vzvodi	3	1
	Vzvodi na vseh glavnih zglobeh so del osnovnih tehnik.	Vzvode uporabljajo le pri posebni disciplini kikboks, <i>tajskem boks</i> .
Blokade	3	2
	Bloki oz. sprejemi so poleg nožnih in ročnih udarcev ena od glavnih prvin.	
Pritiski na boleče točke	3	0
	<i>Kosshijutsu</i> oziroma poznavanje vitalnih točk je pomemben del strategije napada in obvladovanja nasprotnika.	
Borba na tleh	3	0
	Veliko vadbe poteka na tleh; npr. tehnike obrambe in	

	obvladovanja nasprotnika iz sedečega ali ležečega položaja.	
Tehnike nekonvencionalnega bojevanja		
Uporaba posebnih (tehničnih) pripomočkov	2	0
	Odvisno od situacije, kar naredimo z golimi rokami, lahko tudi s pomočjo raznovrstnih pripomočkov.	
Uporaba naravnih elementov	2	0
Uporaba orožja	3	0
Diverzije	3	0
	Strategije vsebujejo različne oblike prevar, diverzij, prikritih dejanj, lažnih potez ... če nasprotnik ne ve, kaj pravzaprav počnemo, ne more predvideti naše naslednje poteze.	
Pomožne tehnike		
Kate	3	1
	Kate so tradicionalni pedagoški pripomoček pri učenju osnov.	Kate se uporabljajo v okviru posebne discipline kimboksa, <i>glasbenih kat</i> .
Akrobatske spretnosti	2	1

	V okviru vadbe veščin telesnega premikanja se poučujejo tudi nekatere akrobatske/gimnastične prvine – salte, premeti in razni skoki – ki služijo izogibanju napadu ali reševanju iz vzvodov in drugih tehnik.	
Tehnike dihanja	3	1
	Tehnike so sestavni del osnovne vadbe.	
Pravilno padanje	3	1
Meditacija	1	0
	Je dobrodošla, a ni nujna.	
Strategije približevanja in umikanja		
/Pol-cirkularna (/Pol-krožna)	2	1
Linearna (naprej-nazaj)	3	2
Cik-cak	3	2
Drugo	Gibati se moramo znati brežhibno v vse smeri in se spontano prilagajati na dejanja nasprotnika, s pravim »tajmingom«, ritmom in distanco!	Kombinacija strategij glede na gibanje nasprotnika
Prednostne točke napada		
Glava	3	3
Prsni koš	3	3
Noge	3	1

		Noge so dovoljene točke napada le pri disciplinah kimboksa <i>low kick</i> in <i>tajski boks</i> .
Drugo	Celotno telo ima šibke točke, ki jih lahko izkoristimo sebi v prid.	
Psihofizični atributi		
Fizična moč	1	2
Gibčnost/prožnost	3	2
Koncentracija	3	3
Vzdržljivost	3	3
Hitrost/odzivnost	2	3
Ritem	3	2
Pristop k borbi		
Fleksibilen/intuitiven	3	3
Načtovan/osredotočen/	1	2
Brezkompromisen/kategoričen	2	3
Popustljiv/prizanesljiv	2	1

Nadzor		
Opozarjanje na napake	3	1
Preprečevanje (hujših) poškodb	3	1
Kaznovanje prekrškov/izločanje iz borbe	0	2
Cilj/namen borilne veščine		
Spoštovanje tradicije	3	1
Zabava	2	2
Osebna rast	2	1
Zdrav način življenja	3	3
Učinkovita samoobramba	3	1
Tekmovalnost	0	3

Tabela 2: Splošna primerjalna tabela

LEGENDA: STOPNJE Poudarkov

0 – nepomembno/se ne uporablja

1 – manj pomembno/redkejša uporaba

2 – pomembno/pogosta uporaba

3 – zelo pomembno/zelo pogosta – nujna uporaba

5. ZAKLJUČEK

»Trening borilnih veščin in športov krepí in razvija vse mišične skupine, usklajuje delovanje mišic, izboljšuje ravnotežje in povečuje vzdržljivost, skratka izboljšuje delovanje telesa kot celote. Mnogo borilnih veščin poleg tega poudarja tudi duhovno plat, nujnost harmonije med telesom in notranjo energijo. Če je ta harmonija vzpostavljena, smo zadovoljni, zdravi in polni energije. Če ni, smo tečni, nič se nam ne da, bolj smo izpostavljeni boleznim.« (Povzeto po: <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vescin/>, 27. 12. 2017.)

Tako v svojem zapisu, naslovljenem *Zgodovina borilnih veščin*, pravi Gregor Logar. Iz pisanja je razvidno, da avtorja ne obremenjujejo razlike med tradicionalnimi veščinami in sodobnimi borilnimi športi. V obojem vidi pozitiven vpliv na človeka in njegov psihofizični razvoj.

Tudi sama sva se tekom pisanja raziskovalne naloge spraševala, ali je tovrstno razlikovanje sploh smiselno. Odgovor je najbrž: *da* in *ne*.

Da zato, ker med sodobnimi borilnimi športi in tradicionalnimi veščinami obstajajo bistvene razlike, ki jih ne gre zanemarjati in vsega metati v isti koš.

In *ne* zato, ker si športi in veščine navkljub drugačnim izhodiščem in ciljem tudi marsikaj delijo – skrb za telo, zdravje in dobro počutje je le ena pomembna skupna točka.

Skozi različna obdobja v zgodovini, ko je bilo orožje nedosegljivo ali prepovedano, so bile goloroke borilne veščine edino uspešno sredstvo, preko katerega so ljudje lahko branili sebe in svoje družine. Veščine pa so se ohranile do danes, ker nas učijo mnogo več kot le samoobrambe. Resnične borilne veščine in športi poudarjajo razvoj osebnosti, disciplino in spoštovanje.

Izbira je široka. Borilni športi morda na prvi pogled bolj odgovarjajo izzivom sodobnega časa, ko moramo biti čim bolj tekmovalni, da kaj dosežemo. Po drugi strani tradicionalne veščine s svojo ponotranjenostjo omogočajo umik pred ponorelim svetom in lažje spopadanje z vsakdanjimi težavami.

Meniva, da sva s to raziskovalno nalogo uspešno predstavila tematiko, ki je sicer kar precej kompleksna. Če sva kogar koli zaradi te naloge uspela navdušiti, da se odloči za trening borilnih veščin ali športov, je najin namen dosežen.

6. VIRI IN LITERATURA

- Hatsumi, M. *Ninjutsu. History and Tradition*. Burbank: Unique Publications, 1981.
- Hatsumi, M. *The Way of the Ninja*. Tokyo ; New York ; London: Kodansha International, 2004.
- Hayes, S. K. *The Ninja and Their Secret Fighting Art*. Rutland ; Tokyo: C. E. Tuttle, 2001.
- Jampolska, T. *Bojevniki: 14.-17. stoletje*. Jezero: Morfemplus, 2016.
- Kostanjšek, M. *Osebna varnost?: borilne veščine, samoobramba za vsakogar*. Ljubljana: Pro-spect, 2003.
- Nonnemacher, K. *Borilni športi. Knj. 1, Kickboxing*. Radovljica: Didakta, 2011.
- Sitar, V. *Kikboks: nastanek in razvoj v svetu in pri nas*. Ptuj: samozal., 2001.
- Vogrinec, S. *Karate med tradicijo in športom*. Ptuj: Milenium, 1999.
- Boxing (10. 1. 2018). Dostopno na spletnem naslovu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Boxing>
- Bujinkan Ninpo Dojo Slovenija (15. 12. 2017). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.bujinkan.si/slo/bnds.asp>
- Dišić, M. *Borilne veščine skozi čas* (9. 1. 2018). Dostopno na spletnem naslovu: <http://maximum-portal.com/Vadba/Borilne%20ve%C5%A1%C4%8Dine/3/100/1123/3/Borilne%20ve%C5%A1%C4%8Dine%20skozi%20%C4%8Das/>
- History of Martial Arts (9. 1. 2018). Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_martial_arts
- Logar, G. *Zgodovina borilnih veščin* (16. 1. 2018). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vescin/>
- Kickbox (14. 12. 2017). Dostopno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kickbox>
- Ninjutsu zgodovina (15. 12. 2017). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.bujinkan.si/slo/nindzutsu.asp>
- Šimenko, J. *Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji* (6. 2. 2018). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1W9M7RSV/4527d0cb-9286-4438-9902-619acf870171/PDF>