

SVEUČILŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(Studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: profesor kineziologije)

Tomislav Žabjačan

BUDOKAI – ZAGREBAČKA ŠKOLA

(diplomski rad)

Mentor:
Prof. dr. sc. Hrvoje Sertić

Zagreb, siječanj 2012.

BUDOKAI – ZAGREBAČKA ŠKOLA

Sažetak:

Ideja o razvijanju budokai borilačkog umijeća u Zagrebu javlja se u periodu između 1957. godine i 1969. godine. Svojim djelovanjem i vizijom razvija ga dr. Emin Topić sa suradnicima. Osnivanjem Zagrebačkog stručnog centra za borilačke vještine Budokai, 1969. godine, djeluje kao sport i natjecateljska disciplina, a u Zagrebački športski savez ulazi 1975. godine. Rad prikazuje razvoj sportova čiji najdjelotvorniji i najsigurniji dijelovi su integrirani u sam budokai, kao i postignute rezultate na međunarodnim natjecanjima. Budokai akademija predstavljena je kroz svoj program, kao i specifičnosti same tehnike i taktike u treningu i borbenoj igri. Također, ukratko je opisan i kodeks borilačkog umijeća budokai koji općenito služi kao smjernica u suvremenom životu.

Ključne riječi: umijeće, sport, tehnika, suvremeni život

BUDOKAI – ZAGREB SCHOOL

Summary:

The idea of developing budokai martial arts in Zagreb occurs between 1957. and 1969. With his actions and visions dr. Emin Topić develops it along with his associates. In 1969 Zagrebački stručni centar za borilačke vještine Budokai was established, and in 1975 it enters Zagrebački športski savez. This piece shows development of the sports whose simplest and safest parts are included in budokai as well as the results and achievements at international competitions throughout the years. Budokai academy is presented through its program as well as the specificity of the techniques and tactics in training and fighting games. Also, the codex of budokai martial arts, presented in the piece, serves as a guide in the modern life.

Key words: arts, sports, technique, modern life

SADRŽAJ

1.	UVOD.....	3
2.	PREDMET I CILJ RADA.....	4
3.	POVIJEST I RAZVOJ BUDOKAI ZAGREBAČKE ŠKOLE.....	5
3.1.	Prvi počeci (1957 – 1968).....	5
3.1.1.	Razvoj karatea u svijetu (1970 – 1978).....	7
3.2.	Budokai Centar (1969 – 1977).....	8
3.3.	Hrvatski savez za borilačke sportove: semi i full contact, kung fu i budokai (1977 – 1990).....	10
3.4.	Hrvatska samostalnost (1990 - 1999).....	13
3.5.	Vraća se budokai umijeće (1999 -).....	14
4.	VJEŽBANJE PREMA SPECIFIČNOSTIMA.....	15
4.1.	Temeljni pojmovi.....	16
4.1.1.	Temeljna načela.....	16
4.2.	Pripremne vježbe.....	16
4.3.	Kretanja i suzbijanje sile napada.....	17
4.4.	Združeni zahvati.....	17
4.5.	Temeljne jednostavne borbene vježbe.....	18
4.6.	Posebne borbene vježbe.....	18
4.7.	Budokai Akademija DCI.....	19
4.7.1.	Učenici / studenti budokai umijeća i sporta, KYU.....	20
4.7.2.	Majstori budokai umijeća i sporta, DAN.....	22
4.8.	Kodeks i njegova primjena.....	23
5.	PRAVILA NATJECANJA.....	25
6.	ZAKLJUČAK.....	30
7.	LITERATURA.....	31

1. UVOD

Budokai počinje osnivanjem Budokai Centra 1969.g. kao učenje i vježbanje – trening i nadmetanje. Započinje ga dr. Emin Topić, kao ideju i način života. Ideju da se objedini sve najjednostavnije i najdjelotvornije iz borilačkog umijeća i da se živi po njihovu kodeksu. Zvuči utopijski, danas možda i jest. Od tada, budokai se razvija usporedno s dolaskom različitih borilačkih vještina na ova područja, prije svega karatea i full contacta, a kasnije kickboxinga, ali zadržavajući znanja iz jiu jitsua i juda.

Dr. Topić jedan je od utemeljitelja borilačkog sporta u Hrvatskoj. Ovu činjenicu potkrepljuju dokazi da je dr. Topić sudjelovao u samim počecima borilačkih sportova na ovim područjima te da je također sudjelovao ili inicirao stvaranje pojedinih saveza ili organizacija.

No, budokai nije samo umijeće, nego i sport sa svojim pravilima od 1969. godine, u kojem se na natjecanjima provjeravaju stečene sposobnosti i znanja, a član Zagrebačkog športskog saveza je od 1975. godine. U kineziološkoj terminologiji budokai bi spadao u polistrukturane sportske aktivnosti u kojima dominiraju kretne strukture acikličkog karaktera u kojima dolazi do direktnog, hrvačkog suprostavljanja i indirektnog udaračkog suprotsavljanja boraca.

2. PREDMET I CILJ RADA

Cilj rada je detaljno i kronološki opisati razvoj budokaja na temelju prikupljenih podataka te predstaviti osobe koje su zajedno s dr. Eminom Topićem sudjelovale u stvaranju budokaja i prije 1969. godine kada se počinju organizirati i natjecanja u istoj disciplini. Osim toga, prikazati vježbanje prema specifičnostima, budokai akademiju DCI, kao i mogućnost primjene kodeksa i pravila ponašanja Zagrebačke budokai škole u suvremenom društvu. Ovim radom htio bih upoznati javnost s budokajem i postignutim rezultatima, a ponajviše popularizirati sport.

3. POVIJEST I RAZVOJ BUDOKAI ZAGREBAČKE ŠKOLE

Budokai se javlja krajem šesdesetih godina prošloga stoljeća kada grupa zagrebačkih entuzijasta karate sporta: dr. Emin Topić, Slavko Truntić, Željko Bestić i dr. osnivaju Centar za borilačke vještine budokai koji će imati za cilj okupljanje i organiziranje natjecanja između klubova diljem Jugoslavije. Centar uči tri osnovne budo vještine: karate, aikido te judo. Uzor je bio Daleki Istok no pravila su se prilagođavala našem podneblju te je tako modificiran kimono čiji je donji dio bio obojen u crvenu boju, a promjena je bilo i u demonstracijama samoobrane gdje se nisu samo koristila tradicionalna japanska oružja nego i stvari iz svakodnevnog uporabe običnih građana (Šurjak, 1975).

3.1. Prvi počeci (1957 – 1968)

Nakon osnivanja prvog judo kluba u Hrvatskoj 1957. godine osnovan je Judo klub „Kata“. U to vrijeme, osim juda koji je i glavna natjecateljska aktivnost, vježba i uči se jiu – jitsu. Članovi kluba su tada bili: Berislav Jandrić, Emin Topić, Žarko Modrić, Nikola Pečko, Željko Iljadica i dr. (Hećimović, 2009).

U potrazi za novim vještinama 1960. godine judo trener Emin Topić putuje u Pariz gdje je u klubu Tetsujia Murakamija prvi puta vidio karate (Modrić, 1976a). U isto vrijeme u Hrvatsku dolazi drugi majstor karatea, Vijetnamac, Trin Tan Tana koji u Akademskom judo klubu „Mladost“ u Zagrebu podučava nekolicinu judaša osnovama karatea. Ubzo nakon njega 1964. godine, Tetsui Murakami održava prvi službeni karatistički seminar u Petrovcu na Moru (Sertić, 2004). Iduće godine, od 16. – 23. siječnja 1965. održan je i drugi karate seminar na Gornjem gradu kojeg zajedno provode Tetsui Murakami i dr. Emin Topić (Hrvatski karate savez, 2011).

Prva Internacionalna ljetna škola organizirana je 1966. godine u Medulinu za karate, aikido i jiu-jitsu. Po prvi puta na ovim prostorima se primjenjuje Gashuku trening (Topić, 1995). Trenira se cijeli dan prema japanskim

posebnostima judo kodokan sistema. Treća Internacionalna ljetna škola 1968. godine dovodi Amerikanca japanskog podrijetla s Havaja Arthura Koji Hisatakea (Hrvatski karate savez, 2011). Škola se i danas organizira svako ljetno i pruža priliku demonstratorima, asistentima, asistent – instruktorima, organizatorima i instruktorima usvajanje novih znanja i vještina.



Slika 1. Seminar u Zagrebu koji vodi Yoshinao Nanbu 1967. godine. Prvi red: dr. Emin Topić, Yoshinao Nanbu i Berislav Jandrić. (vlasnik slike Pero Ptiček)

Slijedi razdoblje osnivanja karate klubova u Hrvatskoj koji su se 1967. godine udružili u Karate odbor Hrvatske čiji je prvi predsjednik bio Žarko Modrić (Hećimović, 2009). Osnivanjem Komisije za dodjelu stručnih zvanja, čiji je prvi predsjednik dr. Emin Topić, radi se na programu rada za školovanje demonstratora, asistenata, asistent – instruktora, organizatora i instruktora (Modrić, 1976b).

U Splitu 1968. godine u sklopu prvog međunarodnog natjecanja „Kup Jadrana“ organiziran je i 2. Međunarodni sudački seminar (EKU) na kojemu su za sudačka zvanja ispit položili Berislav Jandrić, Žarko Modrić i dr. Emin Topić (Hećimović, 2009).

3.1.1. Razvoj karatea u svijetu (1970 – 1978)

Zbog smanjenog interesa publike, medija i sponzora Amerikanac Mike Anderson 1972. godine piše pravila za novi sport koji naziva "All Style Karate". Novosti koje su tada uvedene bile su zaštitna oprema kojom su borci bili zaštićeni od glave do pete, te oprema koja je bila šarena i napravljena od laganih materijala što je borcima omogućavalo visoku slobodu izvođenja nožnih udaraca.

Kako bi uspio u svom naumu, morao je otići u Europu koja je u ono vrijeme diktirala događanja u sportu. U tome mu je pomogao prijatelj i učenik Georg F. Brückner 1974. godine. Brückner je kao student 1969. godine osnovao Taekwondo saveza Berlina, čiji je bio i predsjednik, a njegov prijatelj Hans Vierthaler učinio je isto u gradu Garmischu. Od tuda je bio cilj širiti „All Style Karate“ po Europi. U tu svrhu organizirano je u Berlinu 17. svibnja 1974. "Europsko pojedinačno sve-stilsko karate prvenstvo" i borba timova između SAD-a i Europe. No, i nakon svih tih promjena pomaka nije bilo što se tiče medija i sponzora. U tom trenutku odlučuje se na promjenu imena i pravila, te nastaje novi sport „Full Contact Karate“

Nova pravila bila su atraktivnija, kako za publiku tako i za nezainteresirane medije i sponzore. Dozvoljeni su udaraci rukama i nogama i to punom snagom, što je doprinijelo atraktivnosti, ali istovremeno su zabranjeni udarci u zatiljak, genitalije i ispod pojasa, kao i udaranje protivnika na podu što novom sportu daje dodatnu sigurnost.

Nakon odličnog starta organizacije "Professional Karate Association" (PKA) 1975. godine osnovana je nova federacija, utemeljena na novim osnovama i s novim nazivom - "World Amateur Martial Art Association" (WAMAA). Na osnivačkom sastanku između dvanaest predstavnika iz isto toliko zemalja sudjelovao je i naš Žarko Modrić. No, zbog nespretnog naziva organizacija je ubrzo promijenila ime u "World All-Style Karate Organization" (WAKO). Pod tim organizacijskim imenom organizirano je od 20. do 21. rujna

1975. "Europsko All Style Karate prvenstvo" kao i meč za svjetsku profesionalnu titulu u full contactu.

Zbog želje za nastupom na Olimpijskim igrama, WAKO stupa u kontakt s Olimpijskim odborom, kojem su Japanci već uložili žalbu zbog imena karate u nazivu Organizacije. Nakon toga umjesto imena karate, sport su preimenovali u kickboxing (Hrvatski kickboxing savez, 2006) .

Formalno, WAKO je nastao u Berlinu 1978. godine kada se oko Georga Brücknera okupilo desetak entuzijasta i stručnjaka. Među ljudima koji su na osnivačkom odboru postavili temelje bili su, uz domaćina Georga Brücknera, Amerikanac Mike Anderson, Nizozemac Jan Stoker, Švicarac Jean Pierre Schuepp, Norvežanin Wolfgang Wedde, Austrijanac Bernardt Zimmermann, te dr. Emin Topić i Žarko Modrić iz Hrvatske (Modrić, 1998).

3.2. Budokai Centar (1969 – 1977)

Otkako je 1969. osnovan Zagrebački stručni centar za borilačke vještine budokai, centar se sa svojim stručnim suradnicima zalaže za uvođenje novih pravila i zaštite radi sigurnosti vježbača na treninzima i natjecanjima. Zajedno s liječnicima medicine rada, sportske medicine, kardiolozima, fiziolozima, okulistima, otorinolaringolozima i kirurzima radi se na unapređenju i metodologiji redovitih sistematskih pregleda aktivnih sudionika u karateu. Iste godine otvara se i prva sekcija, koja je ujedno bila i prva u bivšoj Jugoslaviji, u O.Š Većeslava Holjevca u Sigetu (Modrić, 1976b).

Dolazi do osnivanja Karate saveza Jugoslavije (1969), Karate saveza Hrvatske (1970) i Karate saveza Zagreba (1972).

Centar sa stručnjacima za borilačke vještine 1974. godine radi na programu studija Osnova opće obrane u svrhu Opće narodne obrane i samozaštite, kao i na provedbi tog programa u karate klubovima Hrvatske (Modrić, 1976b).



Slika 2. Demonstracija programa Opće narodne obrane i samozaštite 1975. godine (slika preuzeta iz časopisa Front)

Kako full contact dolazi u Europu tako i prije očekivanog dolazi u Hrvatsku, gdje je u Splitu 1974. godine održana prva full contact karate priredba na kojoj su se sastale full contact sekcije iz Dalmacije i ostatka Hrvatske. Nakon priredbe u Splitu udruge: "Budokai" s dr. Eminom Topićem iz Zagreba, "Mugendo" s Petrom Mijićem iz Splita i "Jeet kune do" Branka Tenžere iz Splita nastavljaju s organiziranjem priredbi radi što veće popularizacije sporta. Djelovanje se nastavlja do 1976. godine kada počinju sustavna državna i međurepublička natjecanja koja organizira dr. Emin Topić. Međurepublička liga imala je 1. i 2. ligu u kojima je sudjelovalo po 13 klubova (Hrvatski kickboxing savez, 2006).

Prvaci po kategorijama u full contact karateu su bili:

- 57 kg Milan Kaniški - ("Kula" - Kneginec Gornji),
- 63 kg Robert Siladi - ("Zrinjski" - Čakovec),
- 69 kg Anđelko Mladenović - ("Mladost" - Varaždin),
- 74 kg Alfonz Eferl - ("Izola" - Izola, Slovenija),
- 79 kg Branko Žgaljardić - ("Budokai Rijeka" - Rijeka),

-84 kg Mladen Carević - ("Građevinar" - Virovitica),
+84 kg Milan Vučević - ("Zagreb" - Zagreb).

3.3. Hrvatski savez za borilačke sportove: semi i full contact, kung fu i budokai (1977 – 1990)

Krajem sedamdesetih u Sloveniji mali broj klubova ulazi u Budokai Centar te su tako mogli nastupati na međurepubličkim natjecanjima u disciplini full contact. Tako je Budokai Centar organizirao veliki seminar od 25. do 27. ožujka 1977. godine u Portorožu kako bi se uključio veći broj klubova iz Slovenije. Iste godine osnovan je unutar Karate saveza Hrvatske Odbor za full contact, a njegov predsjednik bio je ing. Stjepan Ivasić iz Zagreba. U početku su natjecanja bila u full contactu, a kasnije su se počela organizirati i u semi contactu (Vindiš, 2007). Osnivanjem Saveza Hrvatske za borilačke sportove: semi¹ i full contact², kung fu i budokai, broj natjecateljskih disciplina se je proširio, a borbe se organiziraju u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji po kategorijama, ali i u apsolutnoj kategoriji.

Da su se stvari dobro razvijale potvrdilo je prvo svjetsko prvenstvo u full contactu - Berlin 1978., godine gdje je titulu svjetskog amaterskog prvaka odnio Branko Žgaljardić iz Rijeke. Daljnji uspjesi prikazani su u tablicama 1. i 2. (Hrvatski kickboxing savez, 2006).

Tablica 1. Rezultati sa WAKO svjetski prvenstava (Samurai br. 11, 1995):

Ime i prezime	Godina i mjesto	Kategorija	Disciplina	Z	S	B	Ukupno
Žgaljardić	1978 Berlin	84	Full contact	1			1
Žgaljardić	1979 Tampa, SAD	84	Full contact		1		1

¹ Semi contact - Kod svakog udarca u dozvoljeno mjesto na protivniku, borba se prekida i tri suca određuju bodove (preuzeto sa <http://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboxing>).

² Full contact – Dozvoljeni su udarci punom snagom u mjesta na protivniku koja dozvoljavaju pravila, a ista su kao i u semi contactu. Borba se ne prekida kao u semi contactu (preuzeto sa <http://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboxing>).

Carević		+84	Full contact		1		1
Cikatić		74	Full contact			1	1
Pavlović		69	Full contact			1	1
N. Đurović		74	Semi contact			1	1
Stojanović	1983 London	63,5	Full contact		1		1
Šokota	1985 London	85	Full contact			1	1
Benčić		74	Semi contact			1	1
Malović	1990 Venecija	+91	Full contact		1		1
Sabljić	1993 Budimpešta	54	Full contact	1			1
L. Topić		+65	Full contact			1	1
UKUPNO				2	4	6	12

Tablica 2. Rezultati sa WAKO europskih prvenstava (Samurai br. 11, 1995):

Ime i prezime	Godina	Kategorija	Disciplina	Z	S	B	Ukupno
Šokota	1977 Rotterdam	74	Full contact		1		1
Đerek		83	Full contact			1	1
Batina	1977 Beč	79	Full contact	1			1
Kokol		+84	Full contact		1		1
Mladenović		69	Full contact			1	1
Oreški		74	Full contact			1	1
Roković	1978 Wolfsburg	+84	Full contact		1		1
Šipljak		69	Full contact			1	1
Šokota		74	Full contact			1	1
Žgaljardić		84	Full contact			1	1
Šokota	1978 Basel	74	Full contact	1			1
Cikatić	1979 Milano	79	Full contact	1			1
Žgaljardić		84	Full contact	1			1
Štulić		+84	Full contact			1	1
Šokota		74	Semi contact		1		1
Divić		84	Semi contact			1	1
Budimir		+84	Semi contact			1	1
Cikatić	1980 London	79	Full contact	1			1
Špika		84	Full contact		1		1
Pušnik		+84	Full contact		1		1
Cikatić	1981 Dublin	79	Full contact	1			1
Špika		84	Full contact		1		1
Špika		+84	Full contact		1		1
Stojanović		63	Full contact			1	1
Vojak		63	Semi contact			1	1
Šehić		79	Semi contact			1	1
Stojanović	1984 Graz	63,5	Full contact	1			1
Sitar		57	Full contact			1	1
Zdravec		60	Full contact			1	1
Golob		84	Semi contact			1	1
Carević	1986 Atena	+91	Full contact	1			1
Šarac		91	Full contact		1		1
Dušan		80	Full contact			1	1
Pisk		75	Full contact			1	1

Mareškina		84	Semi contact			1	1
Bašković	1988 Trogir	67	Full contact	1			1
Grabovac		54	Full contact			1	1
Šarac		91	Full contact			1	1
Gotovac			Semi contact			1	1
Mutavdžić	1990 Madrid	91	Full contact		1		1
Zečević		71	Full contact			1	1
Šurković		69	Semi contact			1	1
UKUPNO				9	10	23	42

Free fight kao međunarodna inačica za borbu golorukih – udaračkom i hrvačkom tehnikom u stojećem stavu i na tlu, omogućila je 1982. godine u organizaciji ICMAF Hong Kong našim borcima da postanu najbolji. Najboljima su se dokazali: Slavko Šafranić, Damir Penić, Milivoj Špika i Milan Prosenica. Mjestom vicešampiona zadovoljio se Saša Smiljanić, a treće mjesto osvaja Mato Vidović. Uspješan je i prezentacijski tim u sastavu: Irena Kos, Stjepan Ivasić i Slavko Truntić.



Slika 3. Ing Stjepan Ivasić i dr. Emin Topić Zagreb 1975. godine. Prikaz obrane i protunapada za radinke ZET-a (vlasnik slike Pero Ptiček)

U Sloveniji je 1985. godine uspostavljen Inicijativni odbor za osnivanje Budokai saveza Slovenije. Osim sudjelovanja u disciplini budokai predviđeno je bilo i sudjelovanje na kickboxing natjecanjima. No, zbog neslaganja članova unutar saveza ideja nije realizirana. Od 1985. pa do 1990. godine neki klubovi u Sloveniji su propali, a oni koji su trenirali kickboxing sudjelovali su na natjecanjima koja je organizirao Budokai Centar većinom na području Hrvatske (Vindiš, 2007).

3.4. Hrvatska samostalnost (1990 - 1999)

Zbog ratnih zbivanja u Hrvatskoj smanjena su sredstva za financiranje Budokai Centra te se smanjuje broj internacionalnih turnira na koje odlazi reprezentacija, ali rezultati ne izostaju (Kos-Topić, 2001), što i prikazuje tablica 3.

Tablica 3. Rezultati sa svjetskih i europskih natjecanja od 1994. godine do 1999. godine (Samurai br. 5 i 6, 1994; Samurai br. 16, 1996/1997; Samurai br. 21, 1997; Samurai br. 22, 2000; Kos – Topić, l., 2001)

Ime i prezime	Godina i mjesto	Turnir	Kategorija	Disciplina	Pozicija	Medalja
Šurković	1994 Beč	VII Wiener Meisterschaft IAKSA	75	Full contact	2.mj.	1
Šalković			71	Full contact	2.mj.	1
Jozić			75	Full contact	3.mj.	1
Benčić			75	Light contact	3.mj.	1
Lukić			67	Light contact	5.mj.	
Dragčević	1994 Beč	WKA Europa Junioren Wien	55	Semi contact	2.mj.	1
Ivanović			40	Semi contact	3.mj.	1
K. Topić			do 10.g.	Semi contact	3.mj.	1
Mišetić			do 15.g.	Semi contact	3.mj.	1
I. Topić			do 12.g.	Semi contact	5.mj.	
Požgaj	1994 Detchland berg	Koralalpen Cup	81	Light contact	2.mj.	1
Puh			75	Full contact	3.mj.	1
L. Topić	1994 Budimpešta	SP	65		3.mj.	1
Pomper	1995 Venecija	Europski kup	75		1.mj.	1

Pomper	1995 Lucca, Italija	Europski kup	75		2.mj.	1
Conar	1995 Stuttgart	WAKO SP	84	Semi i light contact	5.mj.	
Čavka			+89	Light contact	5.mj.	
Plazonić			65	Light contact	5.mj.	
V. Dragčević	1996 Hamilton, Kanada	SP	66		2.mj.	1
I. Topić			60		5.mj.	
I. Topić	1996 Zagreb	„Croatia Open“	60		2.mj.	1
D. Paliska	1996 Graz	EP IAKSA	67	Full contact	3.mj.	1
V. Dragčević	1997 Burmington am	WC IAKSA	81	Light contact	5.mj.	
V. Dragčević			81	Semi contact	5.mj.	
V. Dragčević	1998 Istambul	EP IAKSA	81	Semi contact	3.mj.	1
V. Dragčević			81	Light contact	5.mj.	
Baričević			75	Light contact	5.mj.	
M. Bratičić	1999 Madrid	SP IAKSA	75	Semi contact	3.mj.	1
UKUPNO						18

Na državnoj razini održavaju se turniri u disciplinama semi i full contact, point karate kao i budokai. Među uspješnijim klubovima su „Strojoterm“ Krapina, „BTI“ Zabok, „Gradex“ Zagreb, „Croatibus“ Zagreb, „Utrine“, Zagreb, „Sveti Križ“ Začretje, „Pribo“ Kutina, „Jordanovac“ Zagreb, Moslavina“ Kutina, „Centar“ Zagreb, „Netrelić“ Netrelić, „Draga“ Rijeka, „Jež“ Začretje, „Dekorativa“ Kaštela, „Labin“ Labin, „Eugen Kvaternik“ Slunj, „Croatibus – Centar“ Zagreb, „Graforeklam“ Pleternica, „Labin“ Labin (Kos, 1997).

3.5. **Vraća se budokai umijeće (1999 -)**

Danas je Budokai Centar okrenut podučavanju vještine borilačkog umijeća i poboljšanju kvalitete življenja, dok je sportski dio smanjen i odvija se u opsegu od 3 do 5 turnira godišnje. Česti su zato seminari koji služe obnovi znanja i u usavršavanju vještine. Na gradskoj razini djeluju tri kluba sa svojim sekcija, a na državnoj još djeluju tri kluba (Labin, Rovinj i Umag) od kojih su Labin i Rovinj uključeni u rad Hrvatskog kickboxing saveza.

4. VJEŽBANJE PREMA SPECIFIČNOSTIMA

Budokai spada u skupinu polistrukturalnih acikličkih sportova. Ono što ga razlikuje od ostalih borilačkih sportova je da povezuje udaračko i hrvačko umijeće, kao i umijeće baratanja tradicionalnim oružjem obrane u jedno globalno borilačko umijeće. Stoga se simbolička destrukcija i kontrola protivnika postiže simuliranim ili strogo kontroliranim udarcima ruku i nogu (karate) te zahvatima bacanja, gušenja, poluga ili držanja (judo) (Sertić, 2004). Na temelju navedenoga može se zaključiti da jednadžba specifikacije uspješnosti za budokai sport nije jednostavna te bi trebala biti izvedena iz jednadžbi specifikacija za judo i karate:

$$\text{JUDO} = \text{snaga} + \text{koordinacija} + \text{brzina} + \text{fleksibilnost} + \text{ravnoteža} + \text{preciznost}$$
$$\text{KARATE} = \text{brzina} + \text{koordinacija} + \text{snaga} + \text{fleksibilnost} + \text{preciznost} + \text{ravnoteža}$$

Budući da ne možemo govoriti o postotcima tj. koeficijentima doprinosa pojedinog faktora rezultatu, hipotetska jednadžba specifikacije uspješnosti u budokaju glasila bi:

$$\text{BUDOKAI} = \text{brzina} + \text{snaga} + \text{koordinacija} + \text{fleksibilnost} + \text{preciznost} + \text{ravnoteža}$$

Povezivanje tri velike grupe borilačkog umijeća daje mogućnosti izbora velikog broja tehničkih elemenata koji daju dinamičnost samoj borbi, koja je također potakuta samim pravilima, stoga važnu ulogu u postizanju rezultata imaju funkcionalne sposobnosti. Brojna su istraživanja pokazala (Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T., 2009; prema Marković, 2003; Sertić, 2004; Segedi, 2004) da se borbe odvijaju pod visokom razinom laktata u krvi te tako možemo govoriti o anaerobno glikolitičkoj izdržljivosti, dok aerobna izdržljivost dolazi do izražaja prilikom oporavka budući da tijekom turnira natjecatelj sudjeluje u 2 – 4 borbe dnevno.

4.1. Temeljni pojmovi

Osnovne tehnike svladavaju se na dva načina. Prvi je onaj koji se koristi za osobnu zaštitu i samoobranu, a to uključuje osnovni stav, gard i hvat, zatim disanje i kretanje te suzbijanje protivnikova djelovanja. Tu spada i terapijska gimnastika s masažom koja unapređuje zdravstveno stanje. Drugi je napadački postupak gdje se osnovnim napadačkim tehnikama ugrožava protivnik koristeći udarce rukama i nogama i to izravno, kružno ili polukružno, kao i zahvate iz kojih se izvode poluge, gušenja, bacanja i držanja na tlu, te njihove kombinacije (Topić, 1981).

4.1.1. Temeljna načela

Temeljna načela osiguravaju kreativnu borbenu igru, a podijeljena su na : budokai tehniku, disanje, djelotvornost, koordinaciju, prikladnu udaljenost, doseg, središnji smjer, biomehanička središta tijela, nepomičan lakat, vrata, komoru, prste šake i stopala, stanje stabilnosti, slabost ili stanje bez snage, razbijanje ili prekidanje, izvršenje, ekonomičnost, otvaranje tijela, tvrde i meke kretnje, trenutak za napad ili protunapad, varku i cilj, borbenu igru, oružja, brzinu, koncentraciju snage, pomicanje težišta, kružne kretnje, polukružne kretnja, usklađenost kretanja s protivnikom, kontroliranje pokreta obrane za protunapad, osiguranje zahvata gušenja ili poluge, kontrolu i dvojnost u budokaju.

4.2. Pripremne vježbe

Pripremne vježbe u budokaju imaju za cilj poboljšanje radnog kapaciteta vježbača radi što lakše prilagodbe na kontinuirano povećanje tjelesnih i psiholoških zahtjeva treninga. U okviru treninga koriste se kondicijske vježbe za opći fizički razvoj i vježbe za razvoj biomotoričkih sposobnosti. Vježbe za opći fizički razvoj imaju indirektan utjecaj, a mogu se podijeliti na vježbe koje se izvode bez pomagala i vježbe koje se izvode s

pomagalima. One poboljšavaju i koordinaciju te sposobnost učenja. Vježbe za razvoj biomotoričkih sposobnosti izravno poboljšavaju specifičan fizički trening. One dominiraju i tijekom većine faza treninga jer vježba daje trenažni efekt, proporcionalno vremenu i frekvenciji kojom se izvodi (Bompa, 2006).

4.3. **Kretanja i suzbijanje sile napada**

Kretanje u budokaju koristimo kako bi stvorili što pogodniju poziciju za obranu, napad ili protunapad. Razlikujemo kretnje u stojećoj poziciji i kretanje na parteru odnosno u borbi na tlu.

Osam postupaka suzbijanja sile protivnika (Topić, 2003; Topić, 1981):

1. Izmicanje
2. Eskiviranje
3. Sagibanje
4. Valjanje
5. Padanje
6. Skretanje
7. Zaustavljanje
8. Pokrivanje

4.4. **Združeni zahvati**

Združeni zahvati (9 snagom primjerenih i taktički ispravnih kombinacija u protunapadu) (Topić, 2003; Topić, 1981):

1. Izravni udarci rukama
2. Kružni udarci rukama
3. Polukružni udarci rukama
4. Izravni udarci rukama i nogama
5. Kružni udarci rukama i nogama
6. Polukružni udarci rukama i nogama
7. Udarci i zahvati polugom
8. Udarci i zahvati gušenjem
9. Udarci i zahvati bacanjem
 - 9.1 Bacanje prilaženjem sprijeda
 - 9.2 Metenje noge
 - 9.3 Veliko vanjsko košenje
 - 9.4 Veliko unutrašnje košenje
 - 9.5 Bacanje obuhvatom pojasa
 - 9.6 Obaranje bedrom

- 9.7 Ramensko bacanje
- 9.8 Povlačenje naprijed rukama preko noge
- 9.9 Požrtvovno bacanje preko glave

4.5. **Temeljne jednostavne borbene vježbe**

Temeljne jednostavne borbene vježbe:

1. Tehnika izravno
2. Tehnika kružno
3. Tehnika polukružno
4. Tehnika obaranja
5. Tehnika zahvata na tlu

4.6. **Posebne borbene vježbe**

Posebne borbene vježbe (9 taktičkih i tehničkih borbenih vježbi):

1. Serija posebne borbene vježbe
 - Napad: 1. kombinacija (izravni udarci rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9.
2. Serija posebne borbene vježbe
 - Napad: 2. Kombinacija (kružni udarci rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
3. Serija posebne borbene vježbe
 - Napad: 3. Kombinacija (polukružni udarci rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
4. Serija posebne borbene vježbe
 - Napad: 4. Kombinacija (istovremeni usklađeni izravni udarci nogama i rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
5. Serija posebne borbene vježbe

- Napad: 5. Kombinacija (istovremeni usklađeni kružni udarci nogama i rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
6. Serija posebne borbene vježbe
- Napad: 6. Kombinacija (istovremeni usklađeni polukružni udarci nogama i rukama)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
7. Serija posebne borbene vježbe
- Napad: 7. kombinacija (istovremeni usklađeni udarci rukama / nogama i rukama i **uhvati polugom**)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
8. Serija posebne borbene vježbe
- Napad: 8. Kombinacija (istovremeni usklađeni udarci rukama /nogama i rukama i **uhvati gušenjem**)
 - Obrana: 1. - 8. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: 1. - 9. Kombinacija
9. Serija posebne borbene vježbe
- Napad: redosljedom od 1. do 9.
 - Obrana: 1. - 9. postupci suzbijanja sile protivnikova napada
 - Protunapad: uhatom obaranja bacanjem 1. - 9. Kombinacija ili primjenom varijacijom iz iste grupe kao i specijalka.

4.7. **Budokai Akademija DCI**

Budokai akademija DCI (Dan Collegium International) je internacionalni majstorski kolegij koji okuplja majstore crnog pojasa iz borilačkih sportova: budokai, jiu jitsu, judo, karate, kempo, kendo, ki aikido, kickboxing, ko budo, kung fu, kung fu, kung fu, nanbudo, ninjutsu, pentjak silat, savate, taekwondo, tai chi, thai bocijng, wing tsun (Budokai Centar, 2010).

Studij borilačkog umijeća i borilačkog budokai sporta dijeli se na one koji su na početku puta kao učenici / studenti (Kyu) i one koji se već

kreću najjednostavnijim putem kao majstori (Dan). Zbog toga je potrebno za učenike / studente postaviti program treninga koji trebaju slijediti kako bi dosegli majstorstvo u samome treningu te naučeno primijenjivali na treningu i u životu slijedeći temeljni program prema svojim osobnim sposobnostima.

4.7.1. Učenici / studenti budokai umijeća i sporta, KYU

- Bijeli pojas - 6. Kyu

Uvodnim programom se učenik/student privikava temeljnim načelima umijeća. Program traje 40 sati, a sastoji se od vježbi kretanja samostalno i sa suvježbačem te svladavanju pripremnih vježbi, kao i jednostavnih borbenih vježbi.

- Žuti pojas – 5. Kyu

Sama boja, zlatna, ukazuje da je učenik/student ovladao tehnikom kretanja u prostoru i tehnikom globalnog borilačkog umijeća, te nam sam otkriva svoju vrijednost kroz kretanje s partnerom.

Program traje 60 sati, a učenik treba naučiti pojmove i načela, kao i sama budokai pravila. Vježbanjem uz voditelja uči usmjerene pripreme vježbe, jednostavne borbene vježbe 1. - 5. temeljne borbene vježbe 1. - 3. kata oružjem. Ovdje je neophodan i sportski nastup, poradi vježbe i kontrole usvojenih načela. Dosežu ga djeca učenici između pete i šeste godine života.

- Narančasti pojas – 4. Kyu

Izražena želja za pozitivnim djelovanjem u kretanju sa partnerom, i djelovanju u obrani protunapadom. No, dok se ta razina djelovanja ne dosegne u dnevnom radu i treningu nije potrebno ići dalje.

Program traje 60 sati, gdje se stječe pravo za polaganje ispita Demonstrator. Program djelovanja se proširuje na kretanje sa više suvježbača. Uče se temeljne borbene vježbe 1.-6. te temeljne borbene vježbe oružjem 1.-3. kata oružjem. Samoobrana goloruk protiv naoružanog. Sportski nastup, Kohaku. Dosežu ga djeca učenici između sedme i osme godine života.

- Zeleni pojas – 3. Kyu

Učenik/student pokazuje upornost, izdržljivost i mir u svojem djelovanju te razumije postavke da „snaga leži u nama a, budokai će nam samo pomoći da je naučimo“. Važna smjernica je koju treba učenik/student da dostigne je i „Fer aut fer, ne feriasis fer“, ili „podnesi ili udari, da ne budeš udaren udari“ (Topić 2003), i dok se to ne dosegne u radu, vježbanju i djelovanju nije potrebno ići dalje.

Program traje 60 sati. Demonstrator je u praksi te stječe pravo na polaganje ispita za Asistenta, odnosno pomoćnog voditelja. Temeljne borbene vježbe 1.-9. Temeljne borbene vježbe oružjem 1.-6. Kata obaranja uhvatom. Samoobrana oružjem obrane od naoružanog oružjem. Sportski nastup, Kohaku turnir 6 x. Dosežu ga djeca učenici između devete i jedanaeste godine života.

- Plavi pojas - 2. Kyu

Plava boja simbolizira vodu i njezine elemente te stoga učenik treba pokazati sposobnost prilagođavanja, kao i jednaku psihofizičku prilagodljivost u obrani i u napadu. Dok se ne dosegne prirodno djelovanje bez naprezanja (kao voda) nije potrebno ići dalje.

Program traje 120 sati. Asistent u praksi. Temeljne borbene vježbe oružjem 1.-9. Kata obaranja naoružanog napadača. Randory – samoobrana uz specijalku. Kohaku turnir 10 x. Član DCI sekcije pripravnika i majstorskih kandidata. Dosežu ga djeca učenici između dvanaeste i četrnaeste godine.

- Smeđi pojas – 1. Kyu

Učenik/student vlada teorijom i praksom od bijelog do smeđeg pojasa, te je razvio sposobnost uočavanja bitnog od nebitnog, primjerenog je djelovanja u svakoj situaciji, te ne ulazi u beskorisne aktivnosti. On iskazuje postojanost na najjednostavnijem putu.

Program traje 160 sati pod nadzorom mentora. Asistent je u praksi, te stiče pravo pristupanja ispitu za pomoćnog instruktora. Asistent – instruktor. Sudački pripravnik, seminar, praksa, ispit. Randory – samoobrana uz

specijalku, s više napadača. Kata. Trening kamp. Ljetna škola. Sportski nastup, Kohaku 10 x. Član DCI sekcije pripravnika i majstorskih kandidata. U doseg u vrijeme odrastanja između petnaeste i osamnaeste godine.

4.7.2. Majstori budokai umijeća i sporta, DAN

- Crni pojas 1. stupanj – Shodan

Mlađi pomoćnik instruktora, onaj koji pomaže da se studenti održe na najjednostavnijem putu DO.

Program traje 160 sati pod nadzorom mentora. Asistent instruktora u praksi, te stiče pravo pristupa ispitu za pomoćnih instruktora, Asistent – Instruktor. Sudački pripravnik, seminar, praksa, ispit. Randory, više napadača. Kata seminari. Trening kamp, ljetna škola. Zimski miting. Sportski nastup, Kohaku 10 x. Član DCI.

- Crni pojas 2. stupanj – Nidan

Instruktor, onaj koji vodi u programu podučavajući i podržavajući druge na njihovom putu.

Kandidat, stječe pravo polaganja ispita dvije godine nakon 1. stupnja uz preporuku. Instruktor, praksa voditelja i mentora, seminari, bodovni sudac, ispit za suca u borilištu i suca za kate. Trening kamp, ljetna škola. Zimski miting. Športski nastup, Kohaku 10 x. Član DCI.

- Crni pojas 3. stupanj – Shodan

Instruktor, posebno školovan učitelj koji postiže visoko razumijevanje i solidan uspjeh u podučavanju.

Kandidat, stječe pravopolaganja ispita tri godine nakon 2. stupnja uz djelovanje u stručnom timu Budokai Centra. Instruktor, praksa voditelj i mentora; dva majstora u rangu 1. stupnja, četiri studenta smeđi pojas i njihova prezentacija. Član DCI.

- Crni pojas 4. Stupanj – Sandan

Instruktor, posebno školovan, te koji ima natjecateljskih rezultata s učenicima.

Kandidat stječe pravo polaganja ispita četiri godine nakon 3. stupnja. Djelovanje u stručnom timu Budokai Centra. Instruktor, mentor; dva majstorska u rangu 2. stupnja, četiri u rangu 1. stupnja, osam studenata smeđih pojaseva i njihova prezentacija. Član DCI.

- Crni pojas 5. Stupnj – Godan

Instruktor, posebno školovan, iskusan i kreativan učitelj koji trajno predstavlja globalno borilačko budokai umijeće i sport.

Kandidat, stječe pravo polaganja ispita pet godina nakon 4. stupnja. Kreativna djelatnost u DCI.

4.8. Kodeks i njegova primjena

Budokai kodeks kao skup načela određuje pravila ponašanja u dijelu ljudskih odnosa te moralno i pravno obavezuje sve sudionike, kao i sportaše u djelovanju, voditelje, pratiocce i navijače, na njihovo pridržavanje (Topić, 2003).

- Uljepšaj svoj život i učini ga boljim svojom redovitom budokai aktivnošću
- Pridržavaj se svjesno pravila ponašanja.
- Djeluj prema pravilima, pruži jednake uvjete i poštovanje svakom ljudskom biću.
- Suzdrži se i odustani od svakog nasilja, terora, fizičkog i verbalnog djelovanja.
- Uči mlade, uči djecu da uvijek djeluju korektno, pravilno i prema zakonima umijeća.
- Kao osoba zadrži ljudsko dostojanstvo , dobro ponašanje i djeluj pozitivno
- Koristi priliku da svojom aktivnošću stekneš nove prijatelje.

- Djelovanje u životu svoje sredine, na boljem i ljepšem danas i sutra neka ti bude važnije od cilja.

Majstorstvo u budokaju znači biti zainteresiran da se osjeti “osjetiti ono što jeste”. Biti umjetnik svojega života. To se može postići kroz pozitivna stremljena, a ovo su neki od zahtjeva za budokai majstore, ali i za običnog građanina:

- Biti dobar, bez zlih misli BU (držati se društvenih normi),
- Marljivo vježbati i slijediti DO (najjednostavniji ljudski put napretka),
- Razviti što širi interes za KAI (psihofizičko ujedinjavanje, školovanje, usavršavanje),
- Upoznati se s različitostima, uočavati bitno i odvojiti od nebitnog (uočavati, uspoređivati, selekcionirati, klasificirati),
- Pažljivo djelovati, obratiti pozornost na um, a na tijelo se ne obazirati. Marljivo vježbati,
- Razviti sposobnost uočavanja istine u svim stvarima i situacijama,
- Vidjeti ono što se okom ne može vidjeti,
- Biti pažljiv. Ne djelovati beskorisno.

5. PRAVILA NATJECANJA

- Pravila natjecanja u borbi (Budokai Centar, 2010)

Svrha natjecanja je načiniti što više odgovarajućih pravilnih zahvata na protivniku: udaraca, zahvata obaranjem, zahvata držanja na tlu, poluga ili gušenja. Natjecatelj koji sakupi više bodova u svim rundama pobjeđuje na bodove. Natjecatelj koji prisili protivnika na predaju polugom ili gušenjem pobjeđuje bezuslovno, bez obzira koliko je njegov protivnik sakupio bodova (TKO, tehnički knock out). Ako protivnik ne želi nastaviti borbu, natjecatelj pobjeđuje predajom protivnika. Natjecatelj pobjeđuje i ako je njegov protivnik diskvalificiran poradi težeg prekršaja. Borba udarcima vodi se do zahvata, s prvim zahvatom dozvoljeno je korištenje tehnike obaranja i zahvata na tlu. Prilikom svakog razdvajanja borba se nastavlja udarcima. Tijekom tri neuspjela pokušaja napada ili protunapada udarcem koji ne pogađa cilj (glavu, vrat ili trup) nego ruke ili noge borba se nastavlja na tlu iz sjedeće pozicije. Tijekom borbe u stojećem stavu i borbe na tlu akcija se odvija do predaje uzvikom STOP ! ili do znaka kada se rukom ili nogom udari tapšajući, više puta uzastopce po napadaču, sebi ili po tlu. Sudac na borilištu prekida borbu i dosuđuje predaju. Protivnik pobjeđuje sa TKO.

- Težinske, dobne i spolne natjecateljske skupine

Težinske skupine, unutar dobni i spolnih, omogućavaju apsolutnu mogućnost uključivanja velikom broju vježbača, široj populaciji u sportski natjecateljski program. Po osam težinskih skupina za dječake i djevojčice, juniore i juniorke, seniore i seniorke.

Tablica 4. Težinske i dobne kategorije (Topić, 2003)

	DJEVOJČICE DJEČACI (od 6 godina)	JUNIORKE JUNIORI (od 12 godina)	SENIORKE (od 16 godina)	SENIORI (od 16 godina)
1.	do 27kg	do 48 kg	do 51 kg	do 57 kg
2.	30 kg	51 kg	54 kg	63 kg
3.	33 kg	54 kg	57 kg	69 kg
4.	36 kg	57 kg	60 kg	74 kg

5.	39 kg	60 kg	63 kg	79 kg
6.	42 kg	63 kg	66 kg	84 kg
7.	45 kg	66 kg	69 kg	89 kg
8.	+ 45 kg	+ 66 kg	+ 69 kg	+89 kg

- Dopušteni postupci i ciljevi na tijelu protivnika

Udarac mora kontrolirano, primjerenom snagom dodirnuti glavu, vrat ili trup. Obaranje protivnika na bok ili leđa, na jednu ili obje lopatice uz kontrolu. Poluge na zglobov šake, lakta, ramena, koljena i stopala kontrolu. Gušenja na vratu podlakticom ili odjećom uz kontrolu. Zahvat držanja na tlu pri čemu protivnik leži na jednoj ili dvije lopatice; uz sidrenje, ukopavanje, plutanje ili jahanje tijekom odbrojanih deset sekundi.

- Zabranjeni postupci i ciljevi na tijelu protivnika

Udarci u oči, tjeme, ramena i kralješnicu. Poluge na kralješnicu i kukove. Gušenja zatvaranjem usta i nosa, škare nogama ili rukama na prsni koš. Zahvat držanja na tlu ili protunapad pritiskom prstiju i šaka na lice, uši i vrat. Zahvat protivnika: za odjeću, ruke, noge, glavu, vrat i trup bez vidljive tehničke akcije, duže od deset sekundi.

- Zabranjene akcije

Napad ili protunapad zabranjenim postupkom na zabranjene ciljeve. Udarci s punim srazom, udarci pri zahvatu, udarci na tlu. Izlaženje iz borilišta da se izbjegne protivnikov napad. Nastavljanje borbe nakon što je sudac naredio da se borba zaustavi, nakon što je protivnik viknuo STOP ! ili je rukama, ili nogama dao znak za predaju.

- Bodovanje

- 1 bod za svaki uspješan udarac, kontrolirano i primjerenom snagom, dodir u glavu, vrat ili trup. Nakon tri neuspješna udarca rukama ili nogama, koji ne pogađaju cilj nego protivnikove ruke ili noge, borba se nastavlja na tlu iz sjedećeg ili klečećeg stava.

- 1 bod za svako obaranje protivnika na bok ili na leđa, na jednu ili obje plećke.
- 1 bod za zahvat držanja na tlu, nakon odbrojanih deset sekundi.
- 1 bod i pobjedu predajom (TKO, tehnički knock out) donosi načinjena poluga.
- 1 bod i pobjedu predajom (TKO, tehnički knock out) donosi načinjeno gušenje.
- 1 bod i pobjedu sa TKO ako oboreni natjecatelj ne želi nastaviti borbu, – nakon deset sekundi

- Prekršaji

Prekršaj je primjena zabranjenog postupka i akcije. Za svaki prekršaj izriče se ukor i donosi kazneni bod. Svaki kazneni bod poništava jedan stečeni bod. Za teži prekršaj pravila natjecatelj može odmah biti diskvalificiran.

- Borilište, vrijeme borbe i odmor

Natjecanje se održava na borilištu veličine šest puta šest metara, tatamiju, elastičnoj podlozi. Uz poseban uvjet na otvorenom prostoru borilište može biti povećano do veličine deset puta deset metara. Bori se u rundama s minutom odmora i to u dvije klase. Klasa standard početnici, natjecatelji s manjim iskustvom. Klasa superfight, natjecatelji s iskustvom i sportskim rezultatima. Seniori i seniorke tri runde po tri minute. Pri posebnim uvjetima kod pojedinačnih i momčadskih natjecanja po cup ili turnirskom sistemu za klasu standard uvodi se dvije runde po tri minute. Juniori i juniorke tri runde po dvije minute ili na turnirskom/cup sistemu dvije runde. Djeca tri runde po minutu ili na turnirskom/cup sistemu dvije runde.

- Suci i suđenje

Natjecanje sude sudac na borilištu i dva suca pomoćnika. Borba se sudi bez prekidanja akcije boraca prizivanjem bodova.

- Nadzor

Svako natjecanje prati službeni delegat Stručnog tima Budokai Centra i liječnik. Ljudi se često opredjeljuju za trening a bez sportske borbe u tradicionalnom smislu nadmetanja na natjecanjima. Realni udarci koji pogađaju cilj. Realni udarci koji pogađaju cilj, bacanja koja prisiljavaju na visoko letenje i prizemljavanje i poluge koje prisiljavaju na priznavanje vlastite slabosti ili taktičke greške uzvikom STOP. Sve to stvara neizvjesnost, stresnu situaciju, koja se pojavljuje prije i tijekom tradicionalnog sportskog nadmetanja. Takva mogućnost uklonjena je pravilima natjecanja u baratanju i borbi oružjem i pravilima natjecanja u katama, formama, sastavima, – a ipak je zadržana forma i moć koju prati sportski natjecateljski nastup. Temeljna postavka polazi od činjenice da je budokai način i put borilačkog umijeća koji koristi snagu napadača protiv njega samoga. Ciljevi se ostvaruju mekim postupcima suzbijanja sile protivnikova napada (izmicanjem, eskiviranjem, sagibanjem, valjanjem, padanjem, skretanjem sile, zaustavljanjem i pokrivanjem). Takav pristup borilačkom sportu omogućava i onim malo bojažljivijim i nježnijim (ali pametnim i željnim sportske aktivnosti) kreativni sportski nastup i pristup temeljnom mottu: “Uživajte u budokaju” – uživajte u borilačkom sportu!

- Pravila natjecanja u borbi oružjem

Pravila natjecanja u borbi oružjem goloruk protiv naoružanog i oružjem obrane protiv oružja terora. Oba natjecatelja moraju, provjereno, poznavati taktičko i tehničko baratanje oružjem u napadu i obrani. Oružje obrane: štapić, štap, tonfa¹, nunchaku², uže, sai³. Oružje napada: pendrek, štap, tonfa, nunchaku, lanac, nož. Prvi potez, napad tradicionalno pripada bijelom pojasu, dok crveni tom prilikom nastupa u obrani. Pravilna izmjena poteza u napadu i obrani jedna je od glavnih natjecateljskih karakteristika borbe

¹ Tonfa – Okinavljansko oruđe koje je služilo za okretanje mlinskog kamena, a koje se danas upotrebljava za samoobranu (Spacewog, 2006)

² Nunchaku – Spada u Kobudo oružja, a sastoji se od dva štapića spojena kratkim lancem ili konopcem (Wikipedia, 2011).

³ Sai – Bodeš sa tri vrha od kojih je srednji tradicionalno duži i tup na vrhu. Dva razdvojena vrha sa strane služe za hvatanje oružja kojim smo napadnuti (wikipedia, 2011).

oružjem kojom se prilikom sportskog natjecanja osigurava aktivna zaštita od povreda. Pasivna zaštita: oružje posebno načinjeno za sportsko nadmetanje i nastup; štitnici za zube, spolni organ, ruke, noge i glavu. Svrha – stupnjevani trening borilačkog umijeća kroz sportski program borbe oružjem. Vježba sportskog baratanja oružjem poradi integrativnog razvoja osobnosti u borilačkom sportu. Ostalo kao što je navedeno u pravilima tradicionalne borbe goloruk protiv golorukog.

- Pravila natjecanja u katama, sastavima

Tradicionalni sastavi, kate: meke (softstyle), tvrde (hardstyle), oružjem (weapon traditional). Kreativne, uz glazbenu pratnju, slobodni sastav goloruk i slobodni sastav oružjem. Svrha - stupnjevani trening borilačkog umijeća kroz sportski program za kate. Vježba usklađenosti, koordinacije, fleksibilnosti, snage, brzine i izdržljivosti za uspostavljanje i izgradnju osobne ravnoteže hrabrosti i samopouzdanja. Suci ocjenjuju dvije kvalitete: točnost i dojam

6. ZAKLJUČAK

Budokai i njegov utemeljitelj dr. Emin Topić dali su veliki doprinos stvaranju i razvoju borilačkog umijeća i borilačkog sporta na ovim prostorima. Od 1969. godine, kada je osnovan Budokai Centar te su službeno povezane udaračke i hrvačke tehnike kao i baratanje tradicionalnim oružjem u jedno globalno borilačko umijeće, do danas stvorena su dva saveza - Hrvatski karate savez i Hrvatski kickboxing savez. Tijekom tog perioda postignuti rezultati na međunarodnoj i nacionalnoj razini govore o entuzijazmu, viziji i ciljevima koji su se postavljali i na kojima se radilo unutar Budokai Centra. Posljednjih 15 godina Budokai Centar se okrenuo više promoviranju borilačkog umijeća, uživanja u izvođenju pokreta radi pokreta, zdravijeg načina razmišljanja i pridržavanja kodeksa nego sportskim rezultatima. Stoga te godine ne spadaju u sportski uspješne, no Centar djeluje i dalje istim entuziazmom kao i u početku okupljajući sa Zagrebačkog područja tri kluba koja djeluju s područnim sekcijama: Budokai centar Zagreb, Budokai klub Jordanovac i Budokai klub Utrina. Ostali klubovi koji su članovi Budokai saveza, a više su orijentirani na natjecateljsku djelatnost, članovi su i Hrvatskog kickboxing saveza.

Razdoblje kontinuiranog djelovanja i prisustva na borilačkoj sceni najbolji su dokaz da će biti zainteresiranih pojedinaca koji će se okušati u budokaju, u samome umijeću ili u sportu - izbor će biti na njima samima. Kako će godine prolaziti tako će se i budokai mijenjati jer to i jest njegova filozofija. Uzimati ono najbolje, prilagođavati ga i ne stajati na mjestu jer ništa nije toliko savršeno da se ne bi mijenjalo. Budokai je upravo to i dokazivao godinama – od samog svog začetka sve do danas.

7. LITERATURA

1. Bompá, T.O. (2006). Priprema za trening. U T.O. Bompá (ur.) *Periodizacija teorija i metodologija treninga* (str.72-73). Zagreb: GOPAL
2. Budokai Centar (2010). *Pravila natjecanja / on line /*. S mreže skinuto 01. prosinca. 2012. s adrese: <http://www.budokai.hr/>
3. Hećimović, P. (2009). *Povijest karate kluba Croatia*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Hrvatski kickboxing savez (2006). *Nešto osnovno o kickboxingu / on line /*. S mreže skinuto 07. listopada 2011. s adrese: <http://www.blog.hr/print/id/1620544521/nesto-osnovno-o-kickboxingu-povijest-opis-i-tako-to.html>
5. Hrvatski karate savez (2011). *Karate.hr svjedočenja topic /on line/*. S mreže skinuto 07. listopada. 2011. s adrese: http://www.karate.hr/1hrvatski/svjedocenja/topic/4europa_hrvatska.htm
6. Kos, I. (1994a). VIII Wiener Meisterschaft IAKSA 94: Šurković i Šalković srebro. *Samurai*, 5, 34.
7. Kos, I. (1994b). Budokai: Reprezentativci ispunili normu. *Samurai*, 5, 38.
8. Kos, I. (1994a). WKA Europsko juniorsko prvenstvo. *Samurai*, 6, 49.
9. Kos, I. (1994b). Internacionaler koralalpen cup. *Samurai*, 6, 49.
10. Kos, I (1995). Hrvatska zna kickboxing. *Samurai*, 11, 48-49.
11. Kos, I (1996-1997). I.A.K.S.A Europsko kick boxing prvenstvo, *Samurai*, 16, 47.
12. Kos, I. (1997), World Championship IAKSA 1997, *Samurai*, 21, 16.
13. Kos, I. (1997). Budokai državno prvenstvo. *Budokai Info*, 6, 2-6.
14. Kos, I (2000). Milanu Bratičiću bronca. *Samurai*, 22, 34.
15. Kos-Topić, I. (2001). Budokai. U D. Milanović (ur.), *Zbornik radova „Stanje i perspektive zagrebačkog sporta“*, Zagreb 2001. (str. 231-235). Zagreb: Kineziološki fakultet.
16. Modrić, Ž. (1976a). Iz povijesti borilačkih vještina u našoj zemlji. *KABI*, 1(1), 13-15.

17. Modrić, Ž. (1976b). Predsjednik Karate Savjeta Zagreba. *KABI*, 1(1), 25-26.
18. Modrić, Ž. (1998). WAKO – 20. Obljetnica. *Budo International*, 2(3-4), 20-21.
19. Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
20. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T., (2009). Je li aerobna izdržljivost ključna za bolji rezultat u judu, karateu i tae kwon dou?. U I. Jukuć, D. Milanović, C. Gregov, S. Šalaj (ur.), *Zbornik radova 7. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2009" glavna tema „trening izdržljivosti“* (str.411-414) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Spacewog (2006). *Taktički seminar Austrija* / on line / s mreže skinuto 18. prosinca. 2011. s adrese: <http://www.bujinkan.hr/specwog/seminar.php?subaction=showfull&id=1142443627&archive=&start from=&ucat=1&>
22. Topić, E. (1981). *Uživajte u budokaju*. Zagreb: Vijesnik.
23. Topić, E (1995). Sjećanja dr. Emina Topića. *Samiraj*, 10, 52-53.
24. Topić, E. (2003). *Borilačko umijeće i sport*. Zagreb: Budokai Centar .
25. Vindiš, A. (2007). Organiziranost, struktura in razvoj kickboxing zveze Slovenije. (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakultet za šport Univerza v Ljubljani.
26. Šurjak, Z. (1975). Karate u domaćem ruhu. *Vijesnik u srijedu*, 23.04.1975, (str. 12)
27. Wikipedia (2011). *Kickboxing* / on line / S mreže skinuto 18. prosinca. 2011. s adrese: <http://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboxing>
28. Wikipedia (2011). *Nunchaku* / on line / S mreže skinuto 18. prosinca. 2011. s adrese: <http://bs.wikipedia.org/wiki/Nun%C4%8Daku>
29. Wikipedia (2011). *Okinavljanski kobudo* / on line / S mreže skinuto 18. prosinca. 2011. s adrese: http://bs.wikipedia.org/wiki/Okinavljanski_kobud%C5%8D#Sai