

Andrej Gardenin  
Fizioterapeut  
11000 BEOGRAD, Jose Jovanovića 9/1  
Tel. 660-002



и др. Сај. наредник  
Бриџан Р. Миловић  
2. сребр. саврш. влад. курса  
63. класа

Лична карта  
Бриџан Р. М.  
2. сребр. саврш.  
63. кл.

1931-2

## БОРЕЊЕ У СЛИКАМА

Ставови

Мулине (кружни ударци)

Одбрана

### ГЛАВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ БОРЕЊА.

Борење није само телесна вештина, а није једноставно знање, већ спој обојег - спорт, који једнако активира тело и душу, јер у борењу духовна јачина потпуно укочена са телесном вештином.

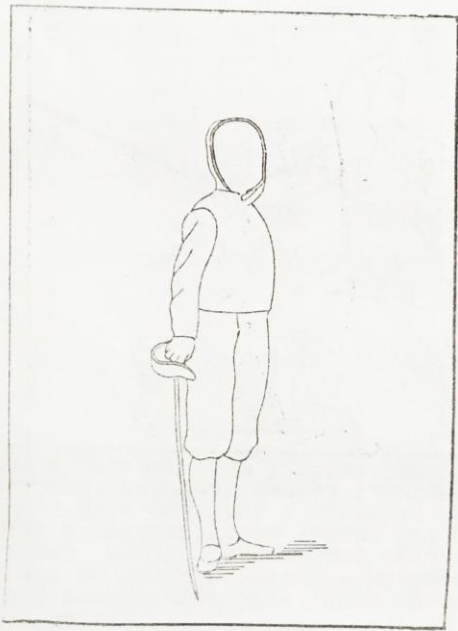
У психолошком погледу упражњавањем борења развија се проциљивост брзо одмеравања, способност брзе одлуке и извођења исте, одважност у нападу и хладнокрвност у опасности, способност сваку непредвиђену околност употребити у своју корист.

У физичком правцу борењем развија се осећање координације покрета, оснажује нервни систем, развија мишићи тела и повећава еластичност у зглобима, ојачава унутарње органе и развија се гинкост тела.

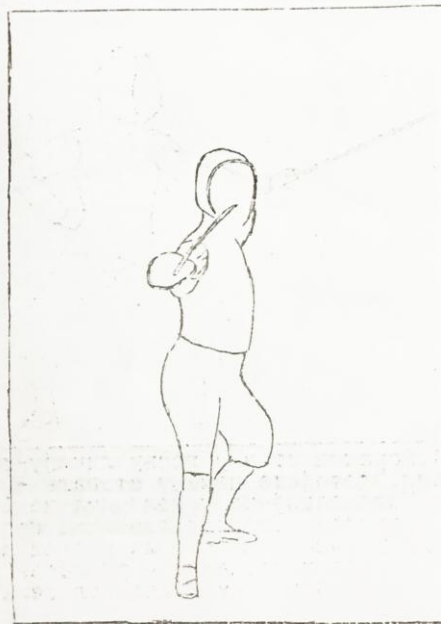
Умереност и мирноћа у понашању, одлучност и брзина у делуњу, храброст и хладнокрвност - све су те дивне особине који дубоко урезује у карактер мачеваоца и који уздижу овај спорт на висину витешког спорта.



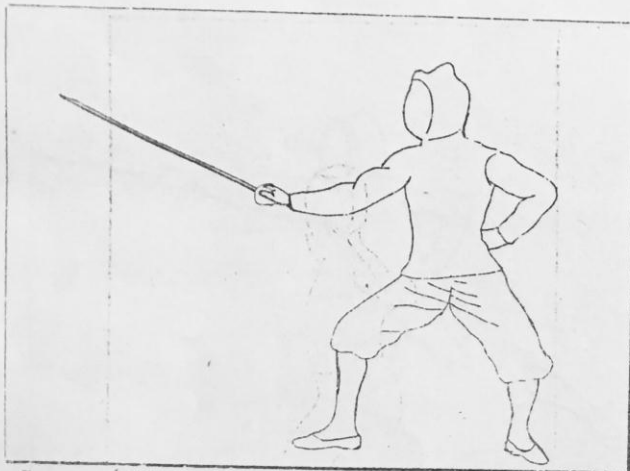
СЛИКА 1. Држање сабље. Сабља у шаке има 3 тачке опоре и то: прва-средњи део кажипрста, друга - палац и трећа-мишића малог прста. Осталима прстима сабља придржава се са страни



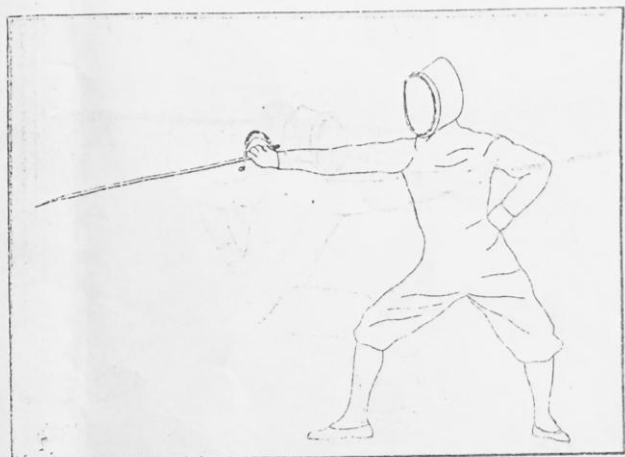
Слика 2. Припремни став. Глава у правцу сабље. Рамена развијена. Сабља и десна рука у једној линији. Лева рука на бедру. Ноге испружене. Десна пета пред левом. Десно стопало у равном правцу, а лево окомито десном.



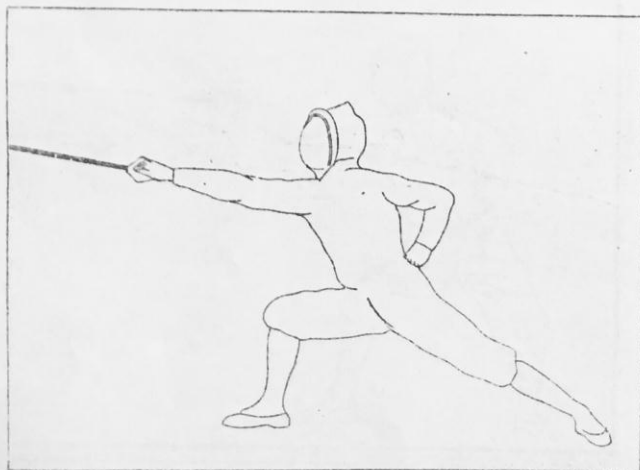
Слика 3. Борачки став у горњу линију-терц.



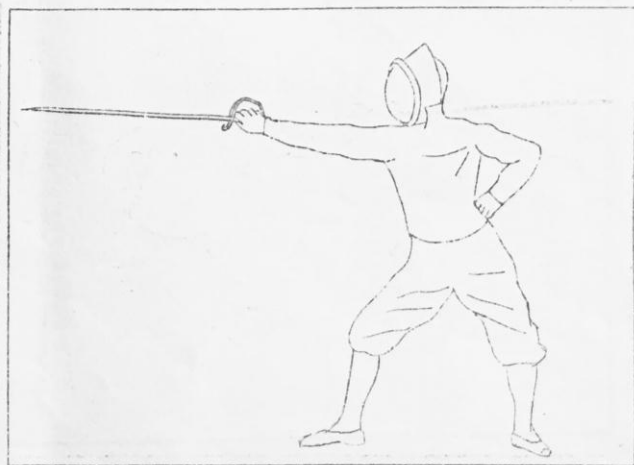
Слика 4. Борачки став у горњу линију-терц са страни. Одстојање између стопала - 2<sup>о</sup> стопала. Ноге савијене у коленима на 120<sup>о</sup>. Колена развијена. Десно колело над петом, лево-над прстима. Тежине тела расподелена једнако на обе ноге. Лакат и рукобран на једној висини. Одстојање лакта од тела - један педјал.



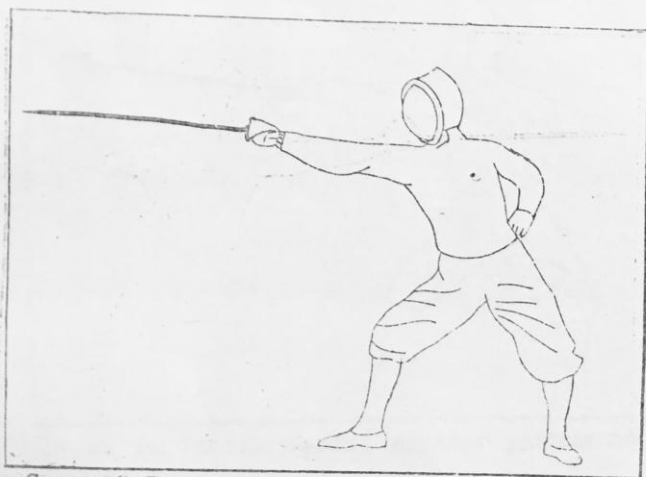
Слика 5. Борачки став у доњу линију-терц. Сабља и рука у линији. Вршак сабље уперен у кук противника.



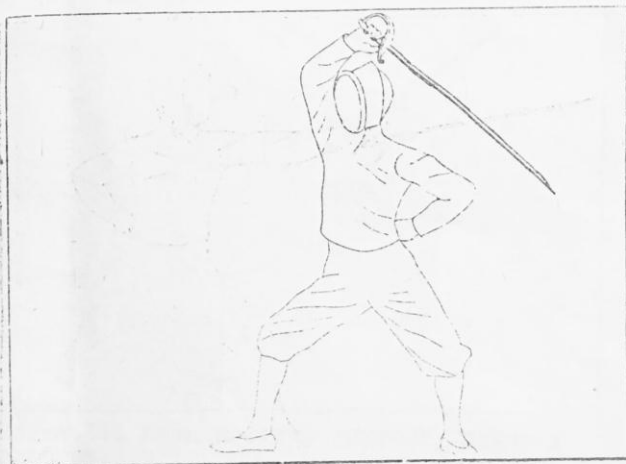
Слика 6. Испад. Лева нога потпуно испружена и на читавом стопалу. Колено десне ноге најпетом. Тело помакнуто мало напред. Оштрица окренута десно или косо горе.



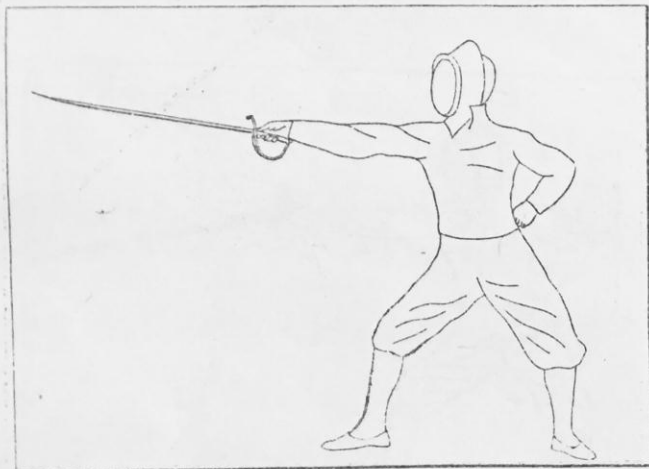
Слика 7. Први положај кружног ударца (мулине) по глави с леве стране.



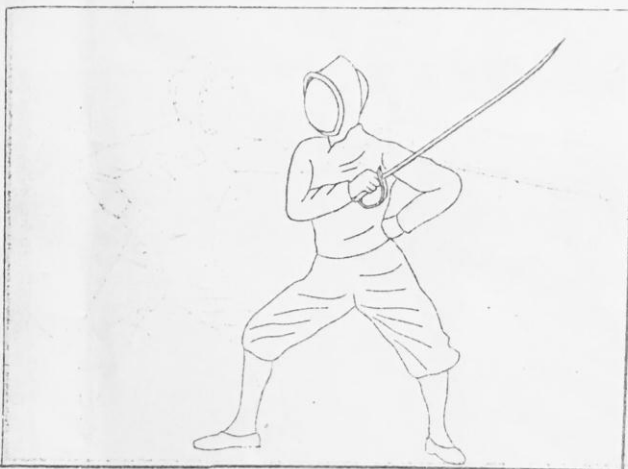
Слика 8. Први положај кружног ударца (мулине) по глави с десне стране.



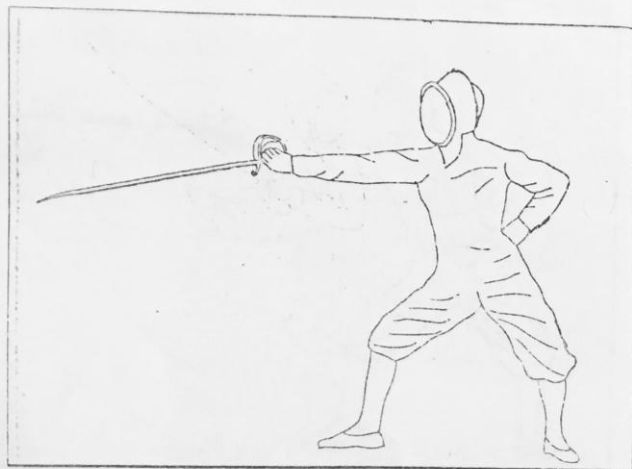
Слика 9. Други положај кружног ударца по глави.



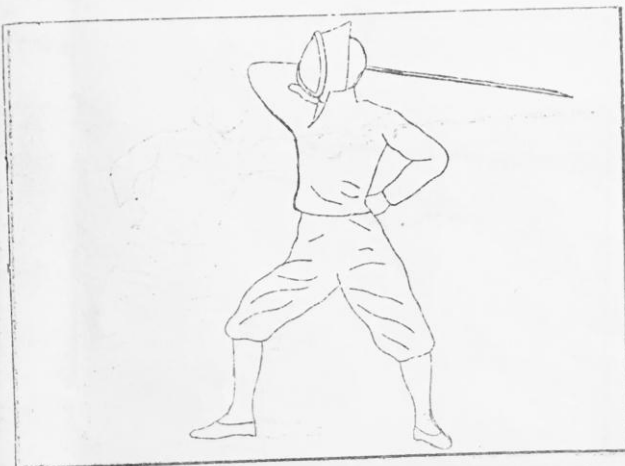
Слика 10. Трећи положај кружног ударца по глави.



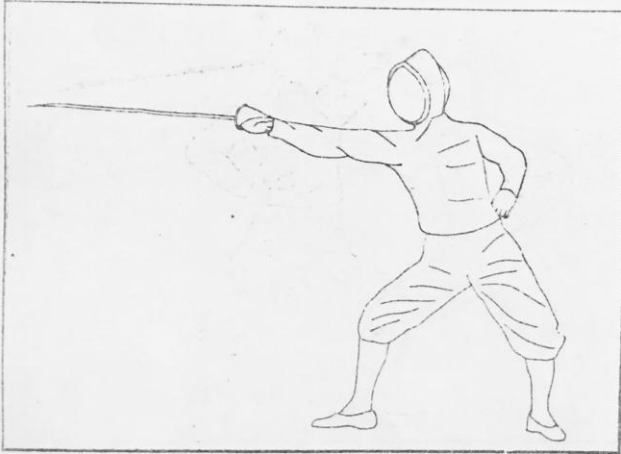
Слика 11. Први положај кружног ударца у слабину.



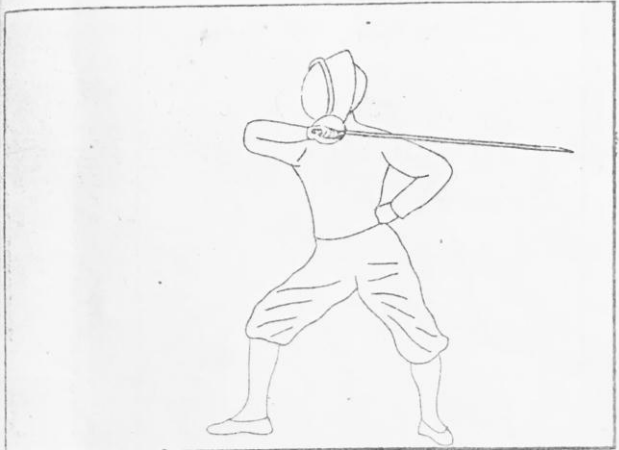
Слика 12. Други положај кружног ударца у слабину.



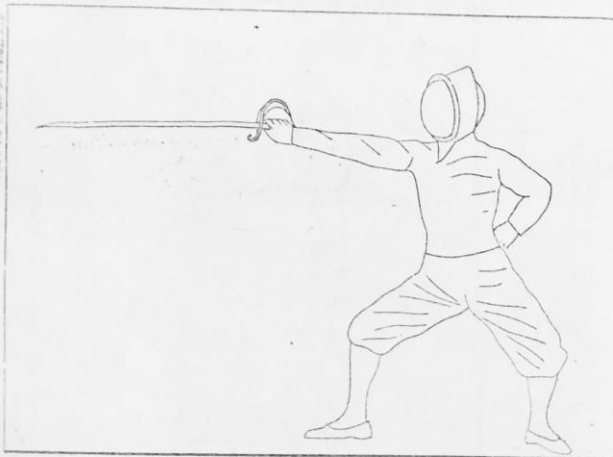
Слика 13. Први положај кружног ударца у образ с десне стране (у леву страну противнику).



Слика 14. Други положај кружног ударца у о-  
браз с десне стране.



Слика 15. Први положај кружног ударца у о-  
браз с леве стране (у десну страну против-  
нику).



Слика 16. други положај кружног ударца у о-  
браз с леве стране.



Слика 17. Одбрана прим. Предлактица, шака и  
огтрица у једној равни.



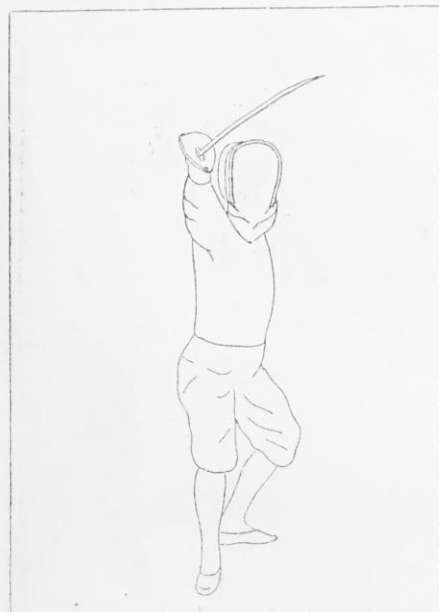
Слика 18. Одбрана эгонд.



Слика 19. Одбрана терц.



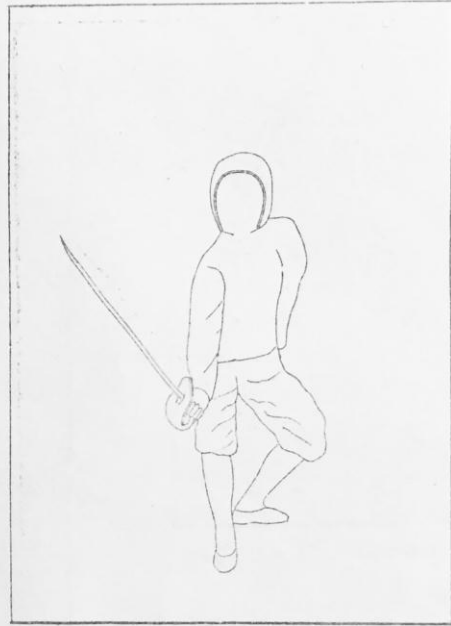
Слика 20. Одбрана карт.



Слика 21. Одбрана квинт.



Слика 22. Одбрана сикет.



Слика 23. Одбрана терц ниски.



Слика 24. Одбрана карт ниски.



Слика 25. Одбрана септим.