

KINEZIOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠTA U SPLITU



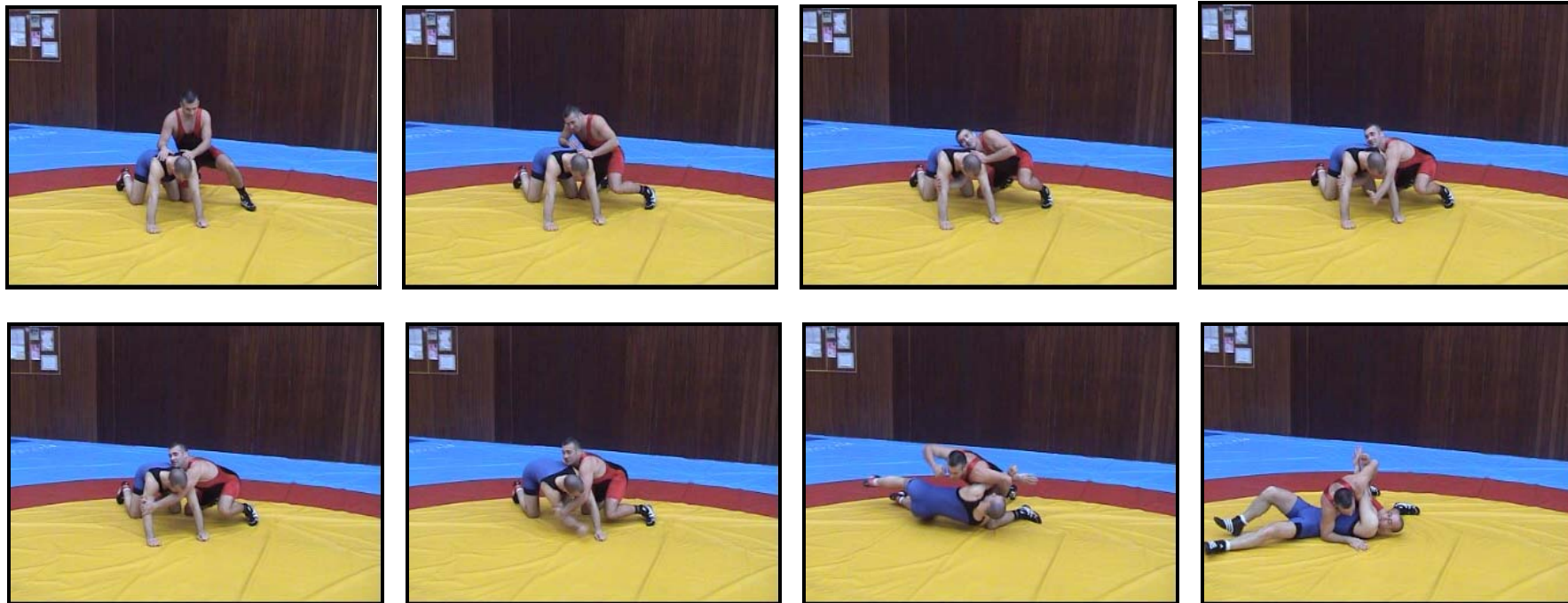
Skripta praktičnog dijela kolegija „Borilački sportovi 2“
HRVANJE GRČKO RIMSKIM I SLOBODNIM NAČINOM

Parterni položaj grčko-rimski		Stojeći položaj grčko-rimski	
1	Prevrtanje obuhvatom ruku - Prasic	20	Dovođenje u parter preko ruke
2	Kontra – prevlačenje unatrag hvatom suprotne ruke pod nadlakticu	21	Kontra - Dovođenje u parter preko ruke
3	Ključ na vratu naprijed	22	Dovođenje u parter poniranjem ispod ruke
4	Kontra - prevlačenje unatrag hvatom suprotne ruke pod nadlakticu	23	Kontra – bočno bacanje obuhvatom ruke
5	Ključ na vratu niska varijanta	24	Bacanje uvrtnjem – «Švedski šulter»
6	Ključ na vratu uvinućem	25	Kontra – obaranje kroz sijed
7	Kontra – pokrivanje zakorakom hvatom glave i ruke	26	Ramensko bacanje hvatom ruke
8	Ključ unatrag hvatom za čelo	27	Kontra – dovođenje u parter preko ruke
9	Dvostruki nelson	28	Bočno bacanje hvatom ruke i trupa
10	Kontra – prevlačenje kroz sijed hvatom ruke pod nadlakticu	29	Kontra – bacanje uvinućem opkorakom
11	Polunelson vanjski	30	Bočno bacanje hvatom ruke i glave
12	Kontra – bacanje preko leđa hvatom istoimene ruke	31	Kontra – obaranje obuhvatom trupa
13	Dizanje ruke kvačenjem	32	Prednji pojas obuhvatom ruke i trupa
14	Kontra – dovođenje u parter preko ruke	33	Kontra - .prednji pojas
15	Dizanje ruke pomoću glave	34	Dvoručni salto
16	Okretanje obuhvatom ruke trupa - Aufrejsler	35	Kontra – obaranje obuhvatom trupa
17	Kontra – prevlačenje preko leđa hvatom nadlaktice ili šake	36	Obaranje hvatom ruke i trupa
18	Okretanje obrnutim obuhvatom trupa	37	Kontra - prednji pojas hvatom ruke i trupa
19	Kontra – prevlačenje preko leđa hvatom nadlaktice ili šake	38	Presavijanje u stranu obuhvatom ruke i trupa
		39	Ramensko bacanje hvatom ruke kroz klek (školsko)
		40	Bočno bacanje hvatom ruke i glave kroz klek (školsko)
Parterni položaj slobodni način		Stojeći položaj slobodni način	
1	Prevrtanje kačenjem ruke nogom	11	Bacanje pretklonom - Avion
2	Kontra – prevlačenje preko leđa hvatom nadlaktice ili šake	12	Obaranje hvatom natkoljenice i potkoljenice
3	Prevrtanje kačenjem noge nogom - Sarma	13	Bacanje podbijanjem hvatom noge i trupa
4	Kontra – povlačenje za nogu i obaranje	14	Bacanje hvatom natkoljenice i kvačenjem raznoimene noge izvana
5	Prevrtanje obuhvatom glave i noge - Paket ili točak	15	Ramensko bacanje hvatom istoimene noge i trupa (Mlin vanjski)
6	Prevrtanje hvatom bliže i podbijanjem dalje noge	16	Ramensko bacanje hvatom noge i glave (Mlin unutarnji)
7	Kontra – povlačenje za nogu i obaranje	17	Obaranje hvatom vrata i noge
8	Prevrtanje obratnim obuhvatom vanjske natkoljenice	18	Ramensko bacanje s blokadom noge
9	Kontra škarice		
10	Prevrtanje križanjem nogu - Iranski križ		

Poglavlje 1

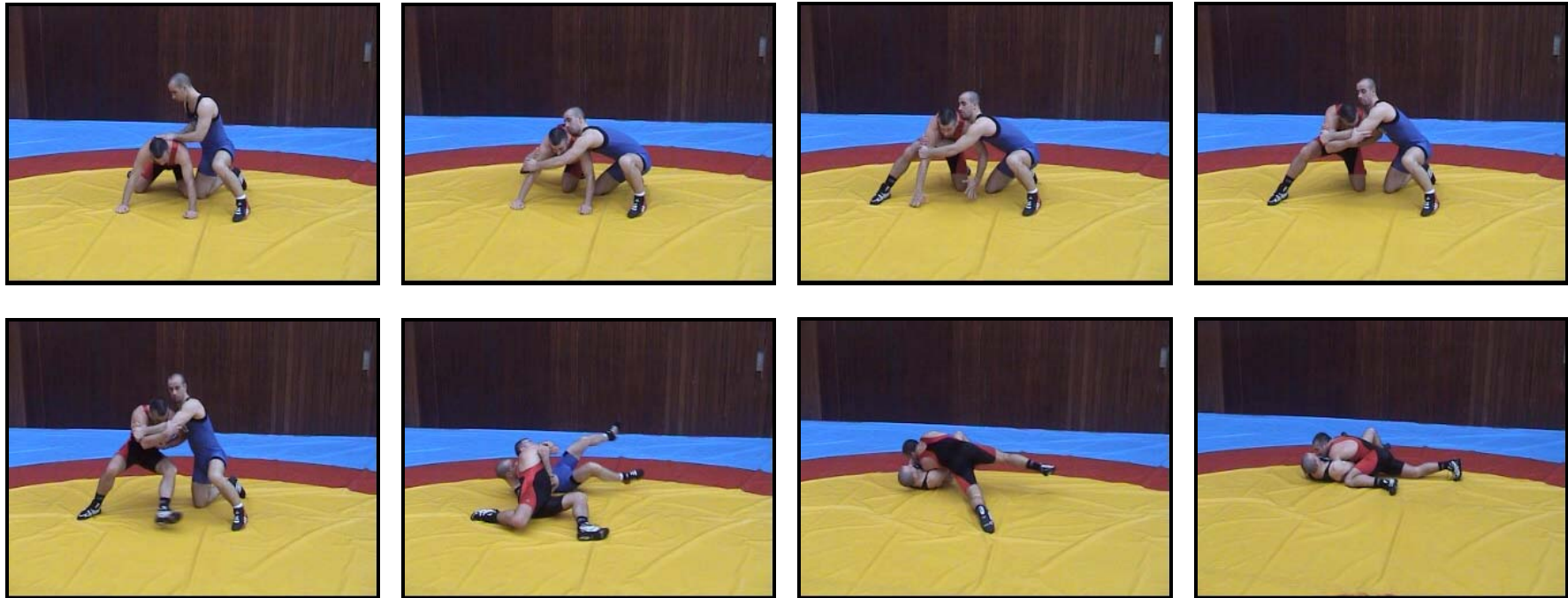
Parterni položaj grčko-rimski način

PREVRTANJE OBUHVATOM RUKU (PRASICA)



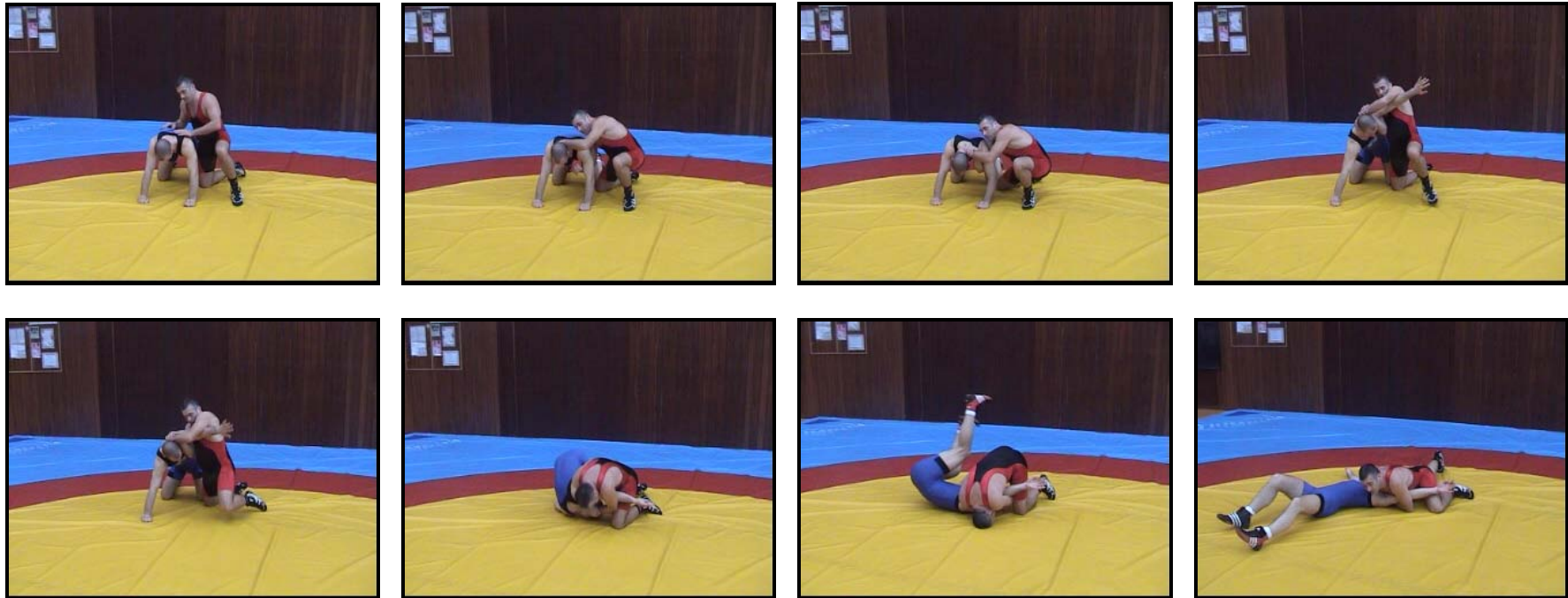
Iz početnog položaja okrećemo se prema protivniku (pod 90 stupnjeva) i hvatamo dalju protivnikovu ruku – desnom rukom ispod grudi hvatamo iznad zgloba lakta, lijevom rukom ispod glave hvatamo iznad naše desne šake. Prevrtnje – nogama guramo a rukama povlačimo (polukružno prema sebi da protivnik može izvesti niski pad preko desnog ramena) Završnica – desna ruka drži trup, lijeva obje protivnikove ruke i lijeva noga je savijana u zglobu koljena.

KONTRA – PREVLAČENJE UNATRAG HVATOM SUPROTNE RUKE POD NADLAKTICU



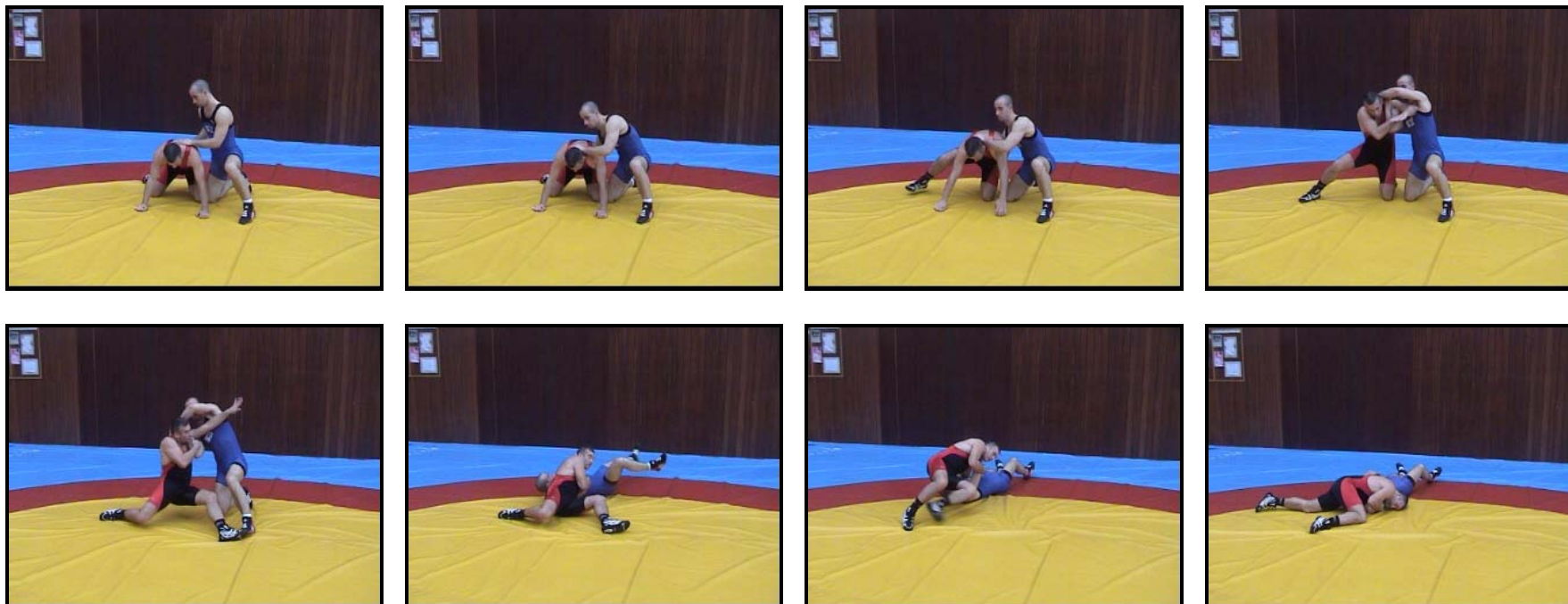
Kad protivnik obuhvati ruke, napadnuti hrvač izbacuje desnu nogu da spriječi rušenje. Uspostavlja gornju točku oslonca (rame na rame) i hvata protivnikove ruke (bliža ruka hvata bližu, a daljnja dalju), obostranim guranjem dobiva ulaznu silu kojom rasterećuje lijevu do tada stajnu nogu i pruža je naprijed, a protivnika ruši nazad. Završnica – prekorakom desne noge okreće se na protivnika, ne pušta hvat rukama i savija lijevu nogu u zglobu koljena

KLJUČ NA VRATU NAPRIJED



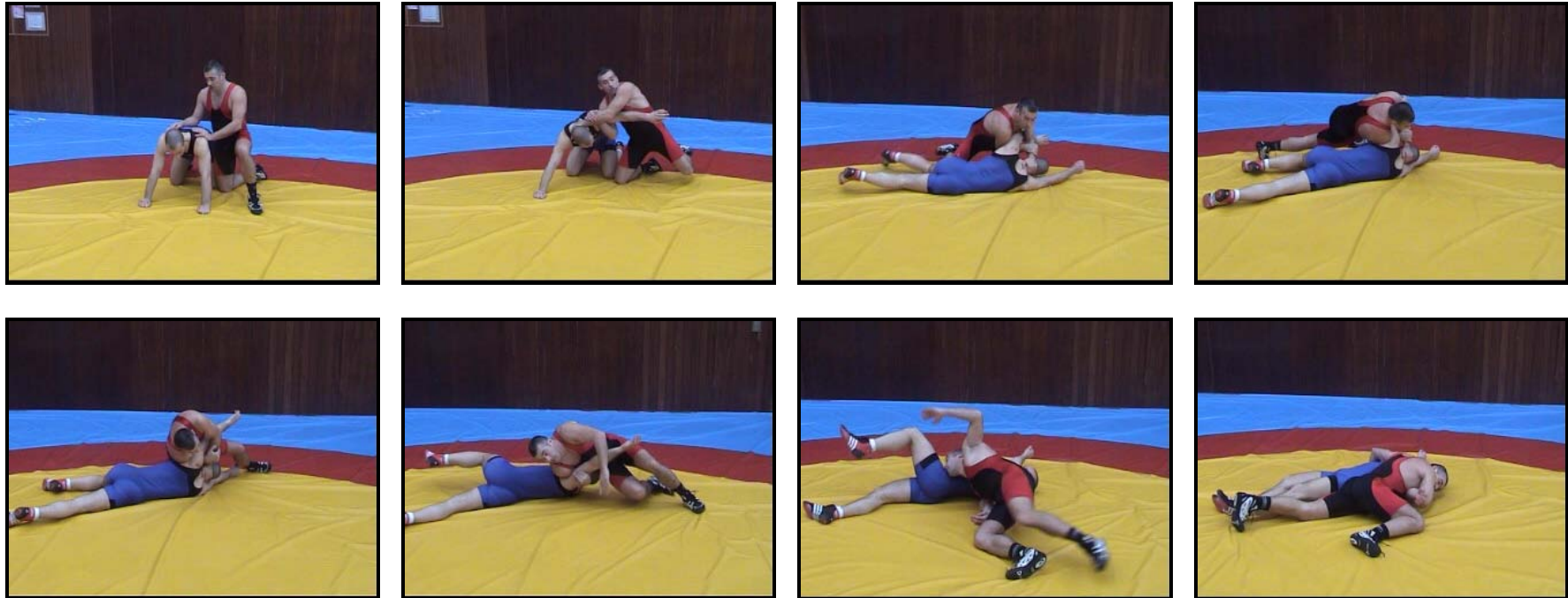
Iz početnog položaja napadač postavlja dlan svoje lijeve ruke na protivnikov zatiljak, desnom rukom ispod protivnikove nadlaktice hvata svoju podlakticu što bliže zglobu šake, nakon čega protivnikovu lijevu nadlakticu fiksira na svoje grudi. Istovremenim djelovanjem sile mišića ruku i težinom svog tijela napadač vrši prevrtanje svog protivnika. Završnica „ruka glava s glave“ – napadač desnom rukom drži glavu, a lijevom drži lijevu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA - PREVLAČENJE UNATRAG HVATOM SUPROTNE RUKE POD NADLAKTICU



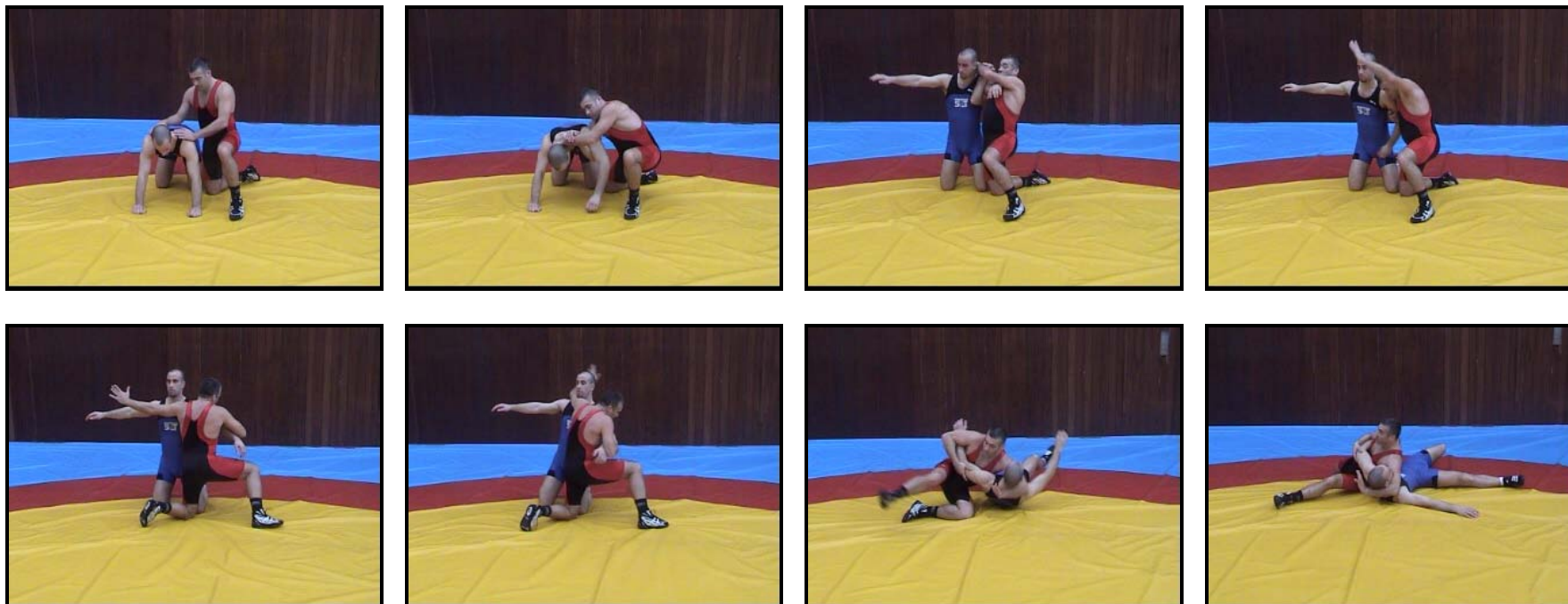
Kada napadač uhvati hvat ključa, donji hrvač izbacuje desnu nogu kao da spriječi rušenje. Uspostavlja gornju točku oslonca (rame na rame), desnom rukom hvata napadačevu desnu podlakticu, obostranim guranjem dobiva uzlaznu silu kojom rasterećuje lijevu do tada stajnu nogu koju pruža naprijed, a protivnika zamahom lijeve ruke ruši nazad. Uporom na lijevoj ruci te na stopalu desne noge podiže se od strunjače dovoljno da lijevu nogu provuče ravno nazad u završnicu „ruka glava s glave“ - lijevom rukom drži glavu, a desnom drži desnu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Desna noga je savijena u zglobu koljena.

KLJUČ NA VRATU NISKA VARIJANTA



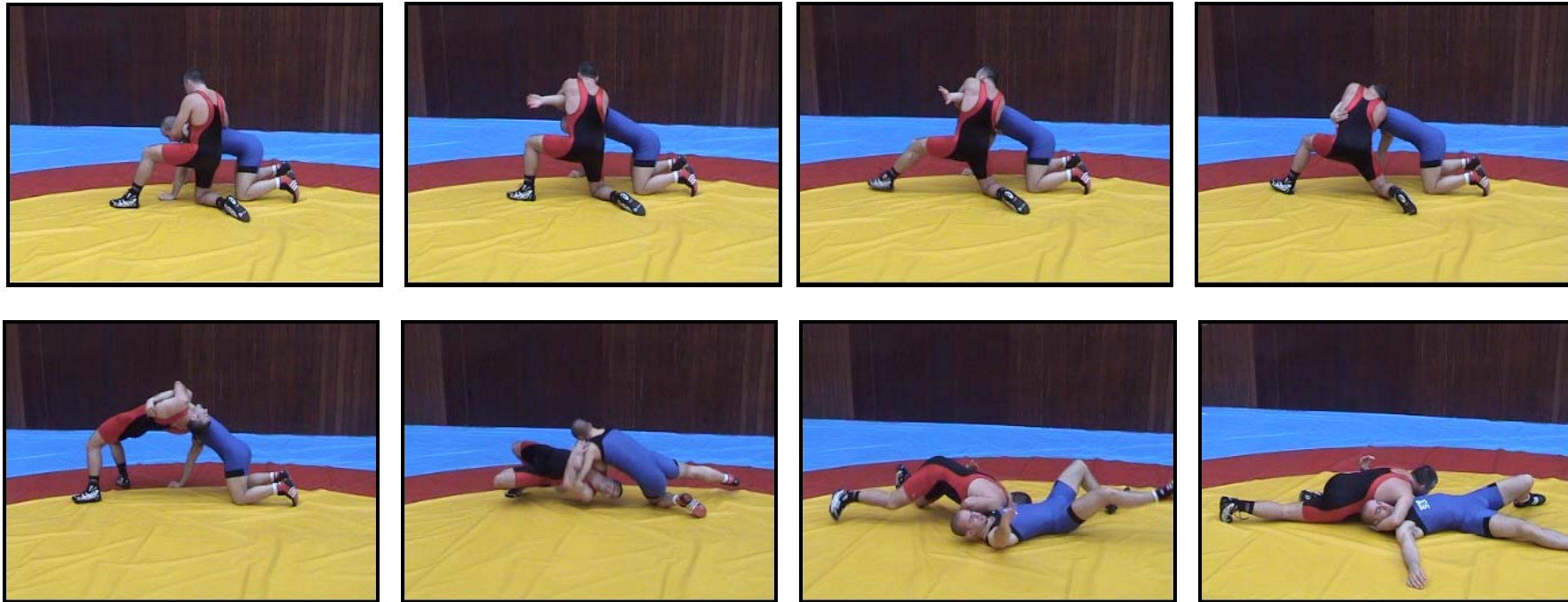
Iz početnog položaja napadač hvata (ranije opisani) hvat ključa na vratu. Izvodi polukružno rušenje – izmiče lijevu nogu polukružno prema nazad i te ruši protivnika u niski parterni položaj. Svojom težinom napadač protivnika fiksira za strunjaču a opružanjem nogu ga naginje (leđa – strunjača 90°stupnjeva), zatim radi četiri koraka oko glave u prijelazu između trećeg i četvrtog koraka raskida hvat rukama, desnom rukom zadržava protivnikovu lijevu nadlakticu. Završnica „ruka trup“ desnom rukom napadač drži protivnikovu lijevu ruku, a lijevom trup, desna noga je savijena u zglobu koljena.

KLJUČ UNATRAG HVATOM ZA ČELO



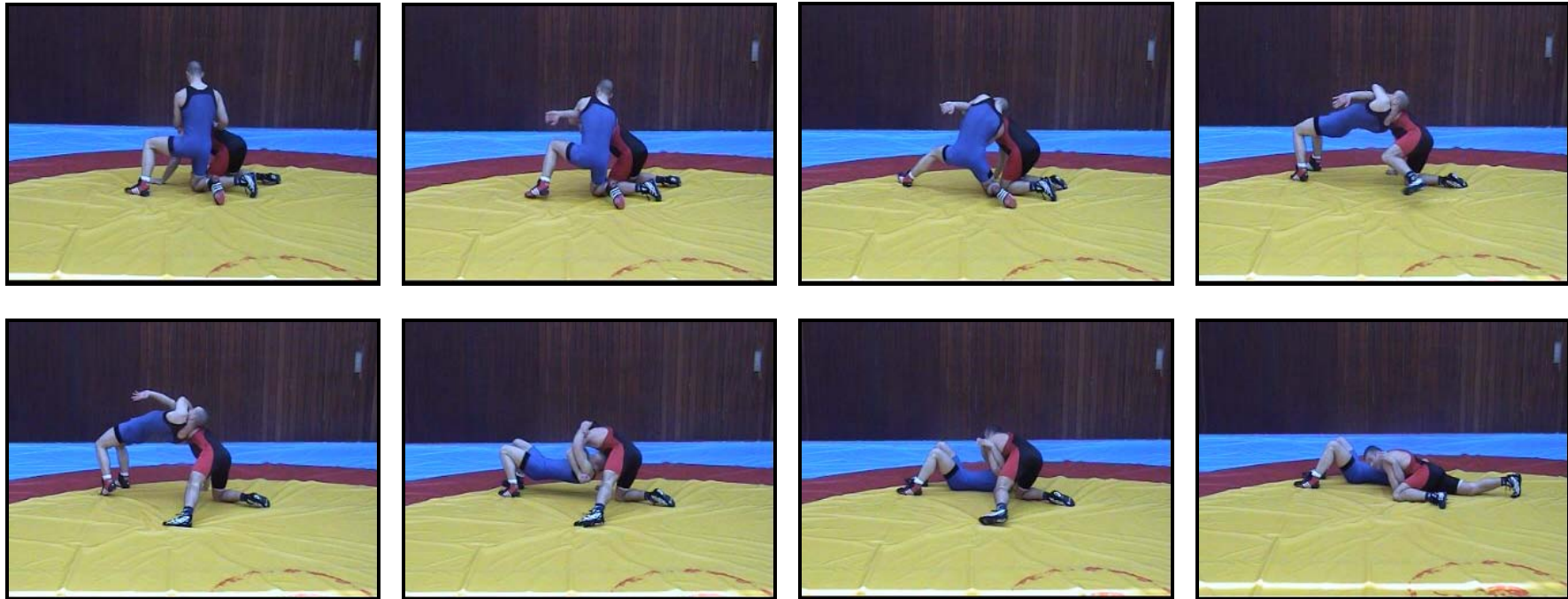
Iz početnog položaja napadač hvata (ranije opisani) hvat ključa na vratu. Energično podiže protivnika (do potpunog otvaranja u zglobu kuka) Spušta lijevo koljeno s unutarnje strane protivnikova lijevog koljena, podiže desno koljeno a zamahom lijeve ruke mete protivnikovu glavu. Ruši protivnika polukružno i velikim kružnim pokretom desne noge dovodi se u sjedeći položaj. Završnica „ruka glava“ – lijevom rukom drži glavu, a desnom protivnikovu lijevu ruku, noge su u položaju preponskog sijeda.

KLJUČ NA VRATU UVINUČEM



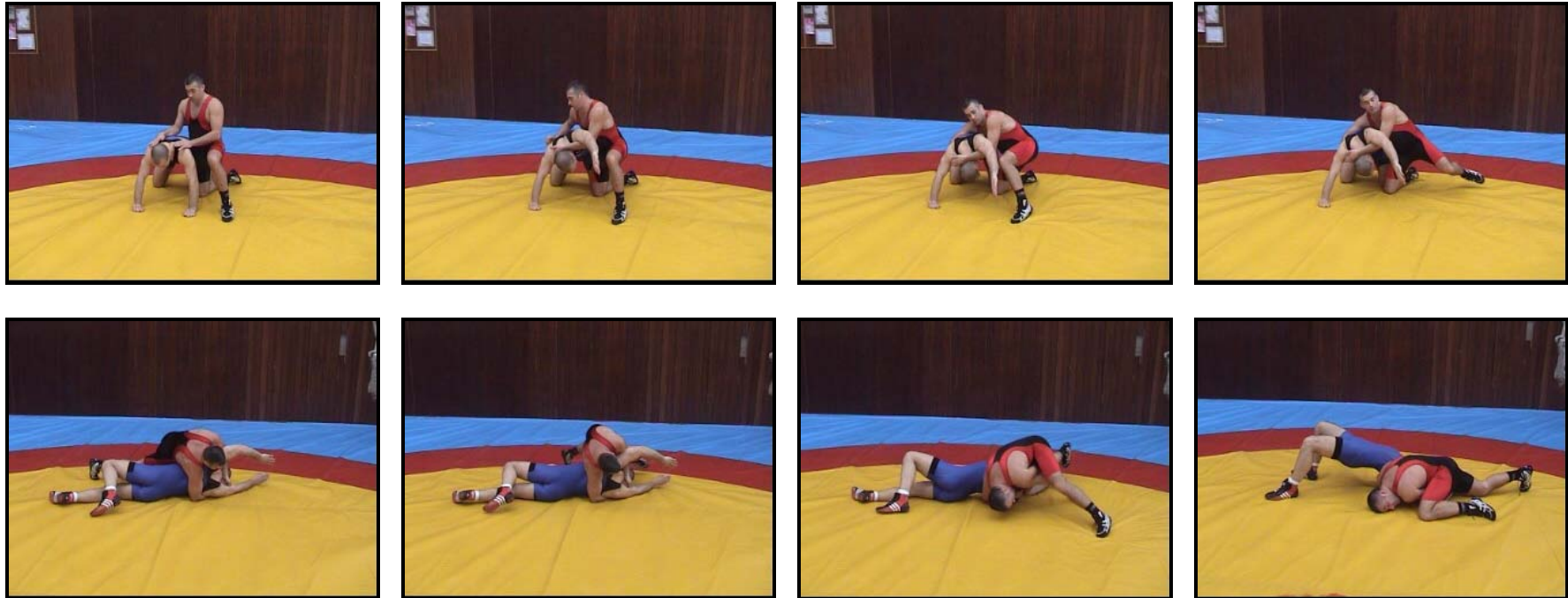
Iz početnog položaja napadač hvata (ranije opisani) hvat ključa na vratu. Napadač vrši iskorak lijevom nogom, naslanja desno uho na protivnikovu bližu lopaticu, pridodaje desnu nogu do lijeve te podiže kukove visoko. Uvrtnjem baca protivnika. Završnica „ruka glava s glave“ – napadač desnom rukom drži glavu, lijevom drži protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA – POKRIVANJE ZAKORAKOM HVATOM GLAVE I RUKE



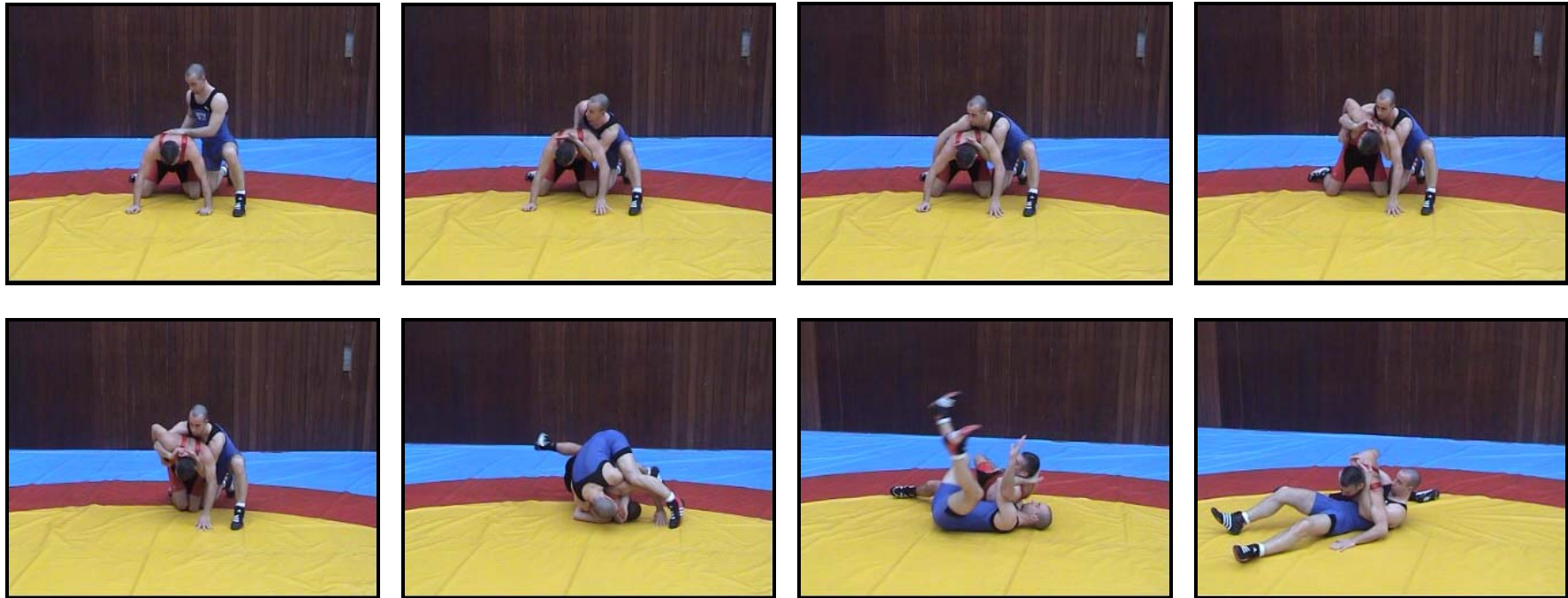
Kad napadač pridoda desnu nogu do lijeve te digne kukove, napadnuti hrvač pruža lijevu nogu u lijevu stranu (da zaustavi rotaciju napadača). Lijevom rukom energično ugura protivnika pod sebe. Pruža desnu nogu ravno nazad i hvata završnicu „ruka glava s glave“ – napadač desnom rukom drži glavu, lijevom drži lijevu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Lijeve noge je savijena u zglobu koljena.

DVOSTRUKI NELSON



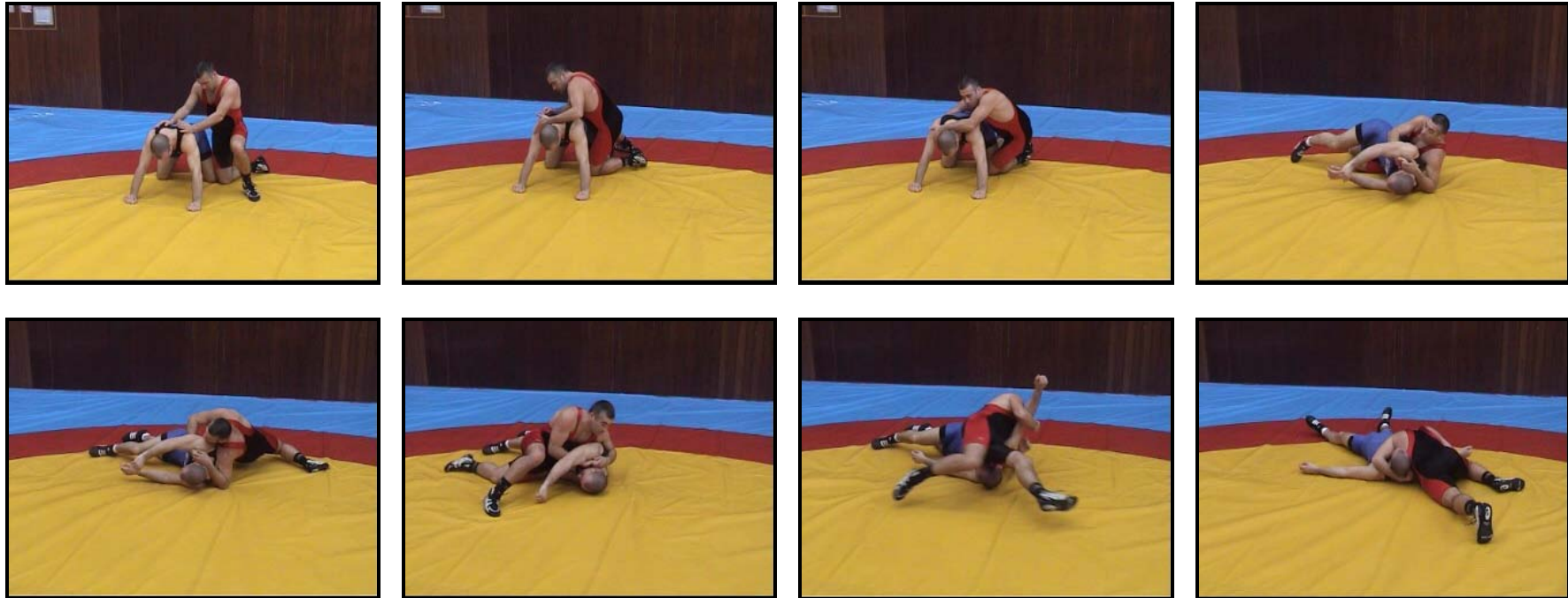
Iz početnog položaja napadač lijevu ruku ispod protivnikove bliže nadlaktice naslanja na vrat protivnika (dlan je u supinaciji). Desnu ruku provlači ispod protivnikove daljnje nadlaktice te kopča hvat za svoju lijevu ruku. Napadač izvodi polukružno rušenje – izmiče lijevu nogu polukružno prema nazad i spušta protivnika u niski parterni položaj. Svojom težinom napadač protivnika fiksira za strunjaču, a opružanjem nogu naginje protivnika (leđa - strunjača 90 stupnjeva). Sa dva energična koraka dovodi protivnika na leđa. U završnici ne raskida hvat, a lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA – PREVLAČENJE KROZ SIJED HVATOM RUKE POD NADLAKTICU



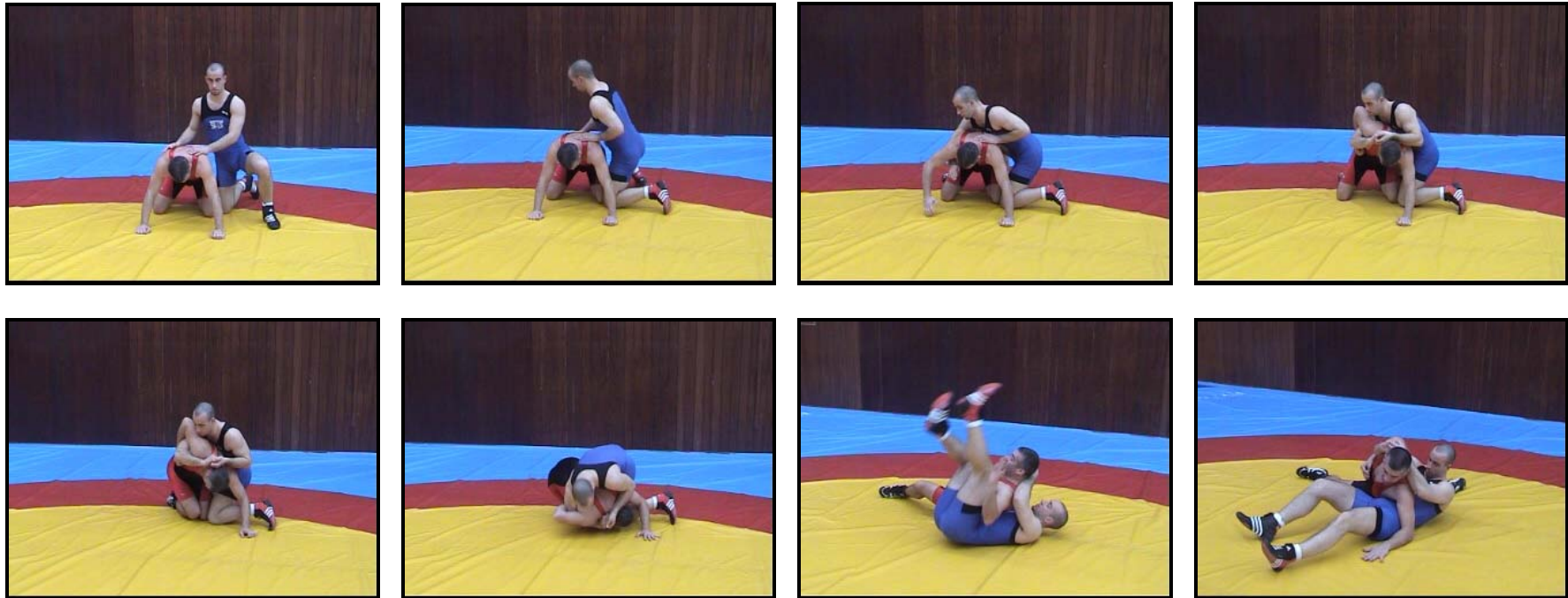
Kada napadač uhvati hvat dvoručnog nelsona, obrambeni hrvač podlakticom desne ruke zakvači napadača. Desno koljeno primakne do lijevog. Vuče napadača preko svojih leđa naprijed i pod sebe. Preko lakta desne ruke dolazi u sijed. U završnici se okreće ulijevo, ne raskida hvat i noge postavlja u položaj prepskog sijeda.

POLUNELSON VANJSKI



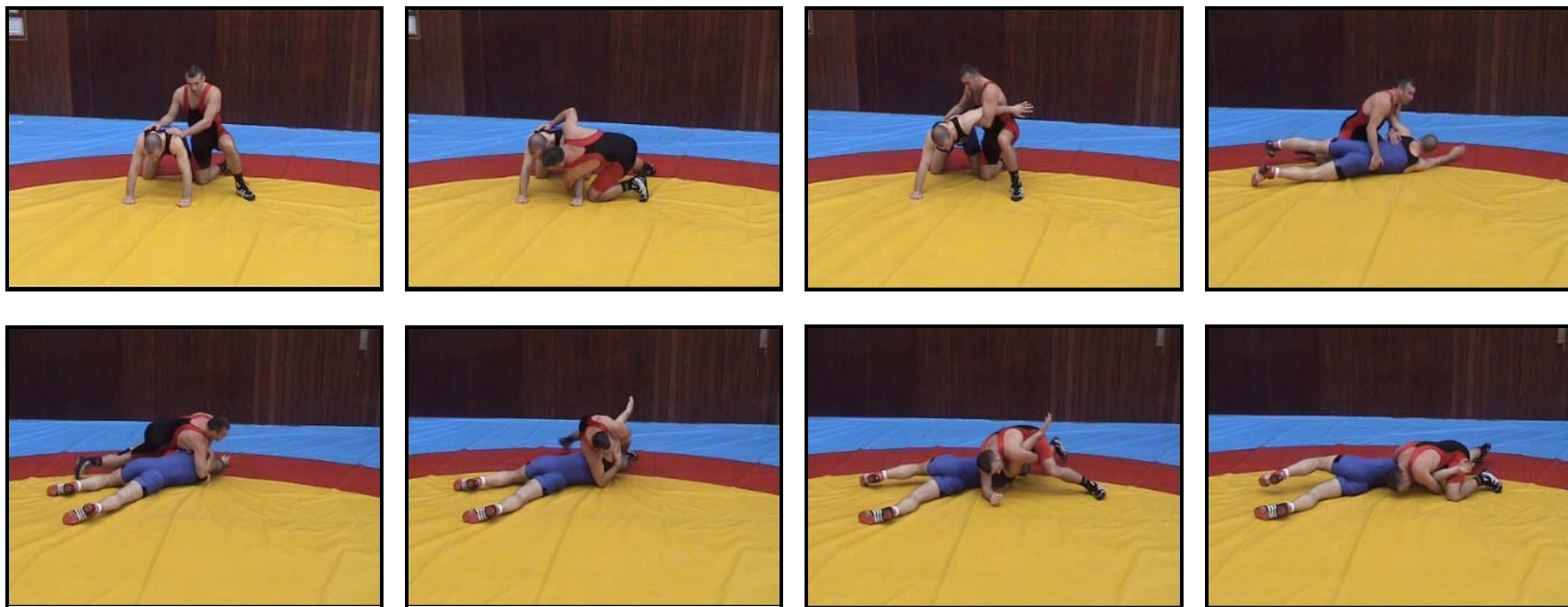
Iz početnog položaja napadač postavlja lijevu ruku na vrat protivniku, spušta koljeno lijeve noge do protivnikovog bližeg koljena (blokira ga naprijed i sa strane), a koljeno desne noge podiže, povlači desnu ruku ispod protivnikove dalje nadlaktice te kopča hvat. Povlačeći protivnika na sebe i prema napred ruši ga u niski parterni položaj. Izvlači lijevu nogu ispod protivnika i odrazom desne noge ga preskaće. Svojom težinom napadač protivnika fiksira za strunjaču, opružanjem nogu naginje protivnika (leđa - strunjača 90 stupnjeva), i radi dva koraka oko glave. U završnici lijevom rukom hvata protivnikovu glavu, a desnom drži desnu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Desna noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA – PREVLAČENJE KROZ SIJED HVATOM RUKE POD NADLAKTICU



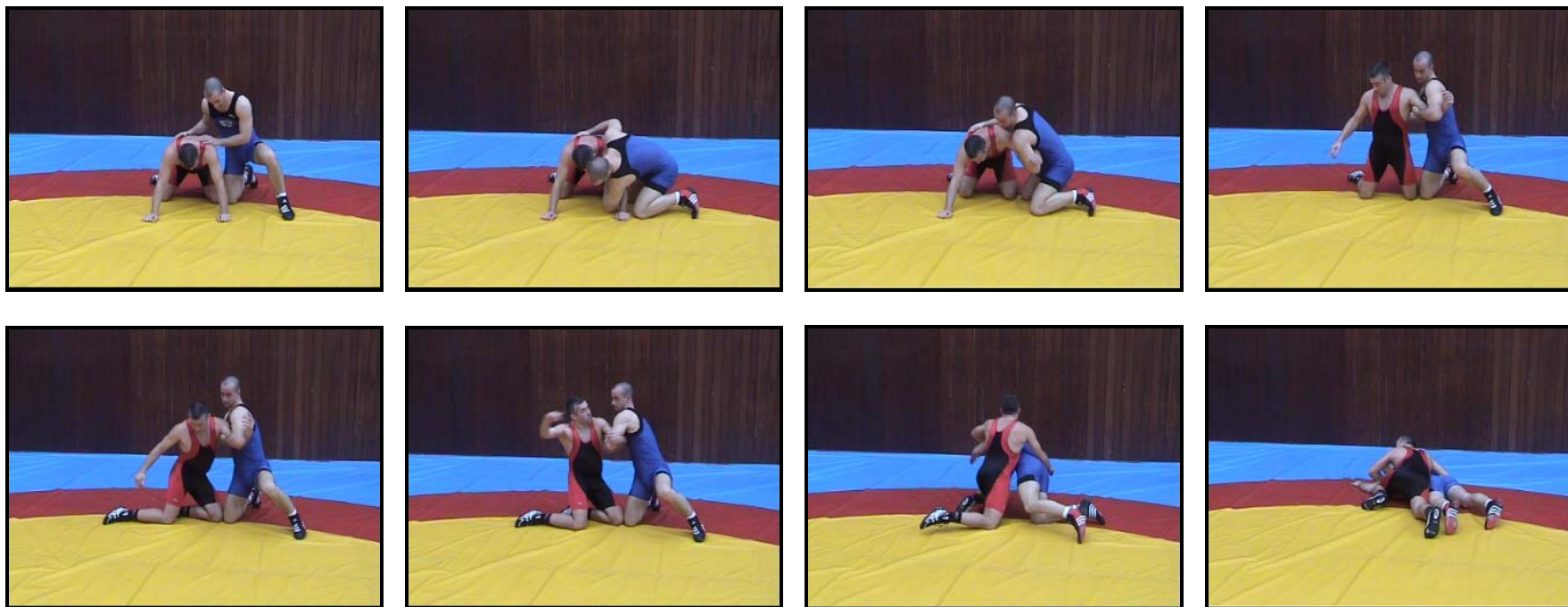
Kada napadač uhvati hvat polunelzona, obrambeni hrvač podlakticom desne ruke zakvači napadača. Desno koljeno primakne do lijevog. Vuče napadača preko svojih leđa naprijed i pod sebe. Preko lakta desne ruke dolazi u sijed. U završnici se okreće ulijevo, ne raskida hvat i noge postavlja u položaj prepskog sijeda.

DIZANJE RUKE KVAČENJEM



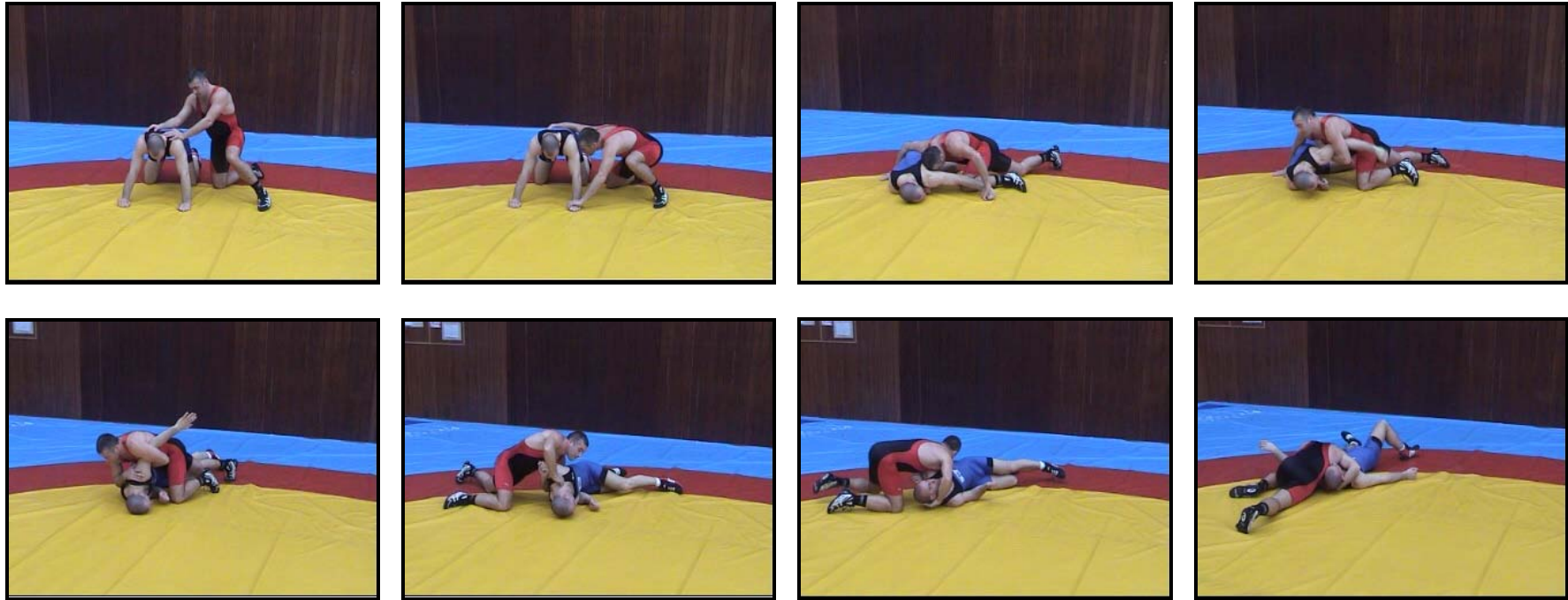
Iz početnog položaja napadač lijevom rukom hvata protivnika iznad zgloba lakta bliže ruke. Istovremeno spušta na strunjaču koljeno lijeve noge i lakat desne ruke, i to sa unutrašnje strane protivnikove bliže šake. Podiže lijevo koljeno, a lijevom rukom podiže protivnikovu bližu ruku. Dlan lijeve ruke polaže na bližu protivnikovu lopaticu, desnom rukom hvata protivnikov dalji kuk. Izvodi polukružno rušenje - izmiče lijevu nogu polukružno prema nazad i spušta protivnika u niski parterni položaj. Svojom težinom napadač protivnika fiksira za strunjaču, lakat desne ruke fiksira točku oslonca u do donjeg ramena protivnika. Opružanjem nogu naginje protivnika (strunjača – leđa 90 stupnjeva), izvodi dva koraka, U završnici desnom rukom hvata glavu protivnika a lijevom drži lijevu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Lijeve noge je savijena u zglobo koljena.

KONTRA – DOVOĐENJE U PARTER PREKO RUKE



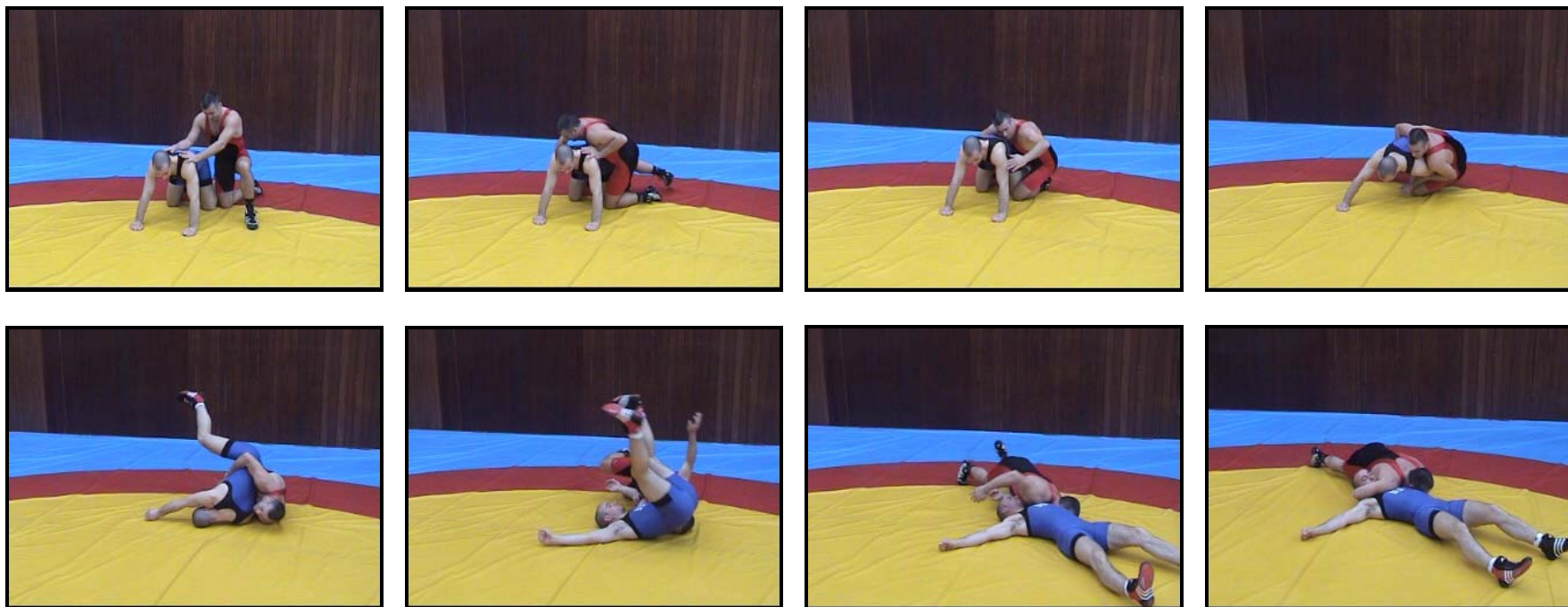
U trenutku kad se napadač podiže držeći protivnikovu ruku, protivnik se diže skupa s njim, obje potkoljenice zabacuje maksimalno u desnu stranu. Baca se na leđa, a u padu snažno povlači protivnikovu nadlakticu što ovoga rotira te on pada u donji položaj licem prema strunjači. Protu zahvat završava tako što napadnuti hrvač preuzima ulogu napadača te je sada on gornji hrvač u parteru.

DIZANJE RUKE POMOĆU GLAVE



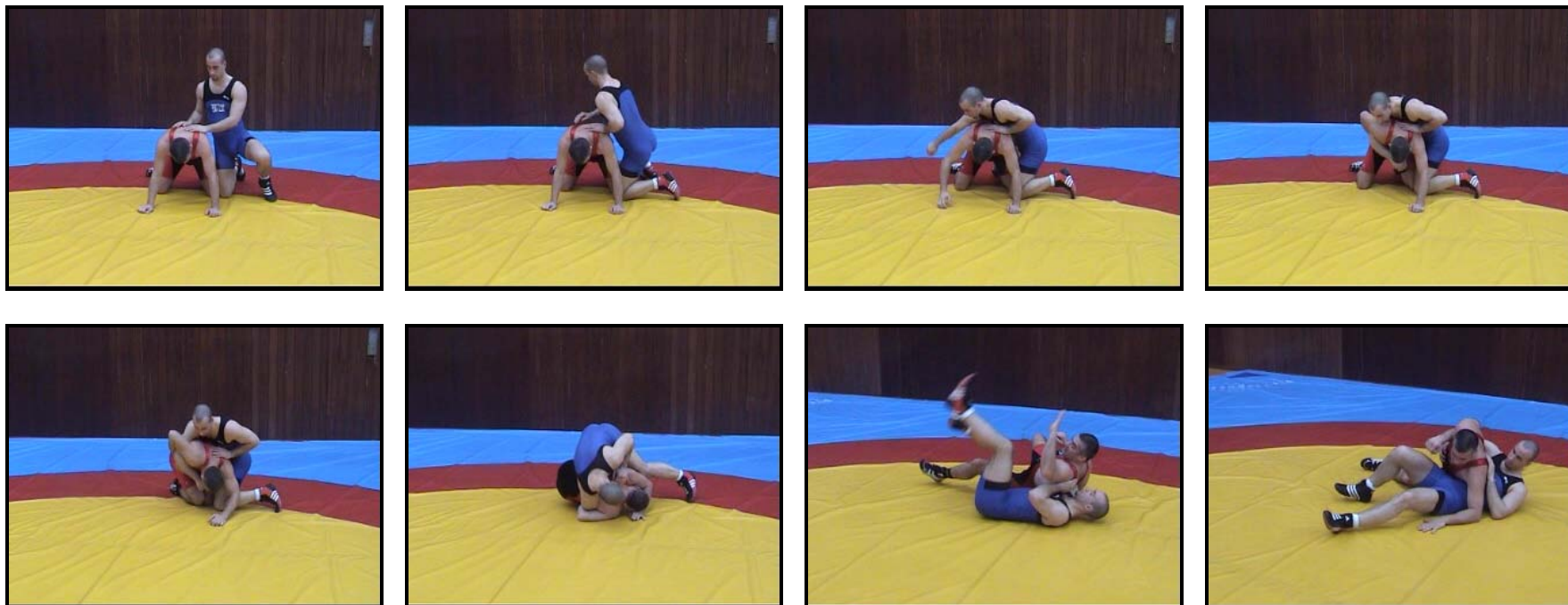
Napadač se u početnom položaju malo udalji od protivnika. Lijevom rukom fiksira protivnikovu bližu šaku za strunjaču, a desnom hvata njegov dalji kuk. Gurajući čelom u rame protivnikove bliže ruke ruši ga u niski parterni položaj. Zavlači dlan lijeve ruke ispod protivnikove bliže nadlaktice na njegovu lopaticu. Svojom težinom napadač protivnika fiksira za strunjaču, lakat desne ruke fiksira točku oslonca u do donjeg ramena protivnika. Opružanjem nogu naginje protivnika (strunjača – leđa 90 stupnjeva). Preskače protivnika, zavlači lakat lijeve ruke duboko iza protivnikovih leđa, a desnom rukom povlači protivnikovu glavu prema nazad. Završnica „ruka glava s glave“ – napadač desnom rukom drži glavu, a lijevom drži protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

OKRETANJE OBUHVATOM RUKE I TRUPA



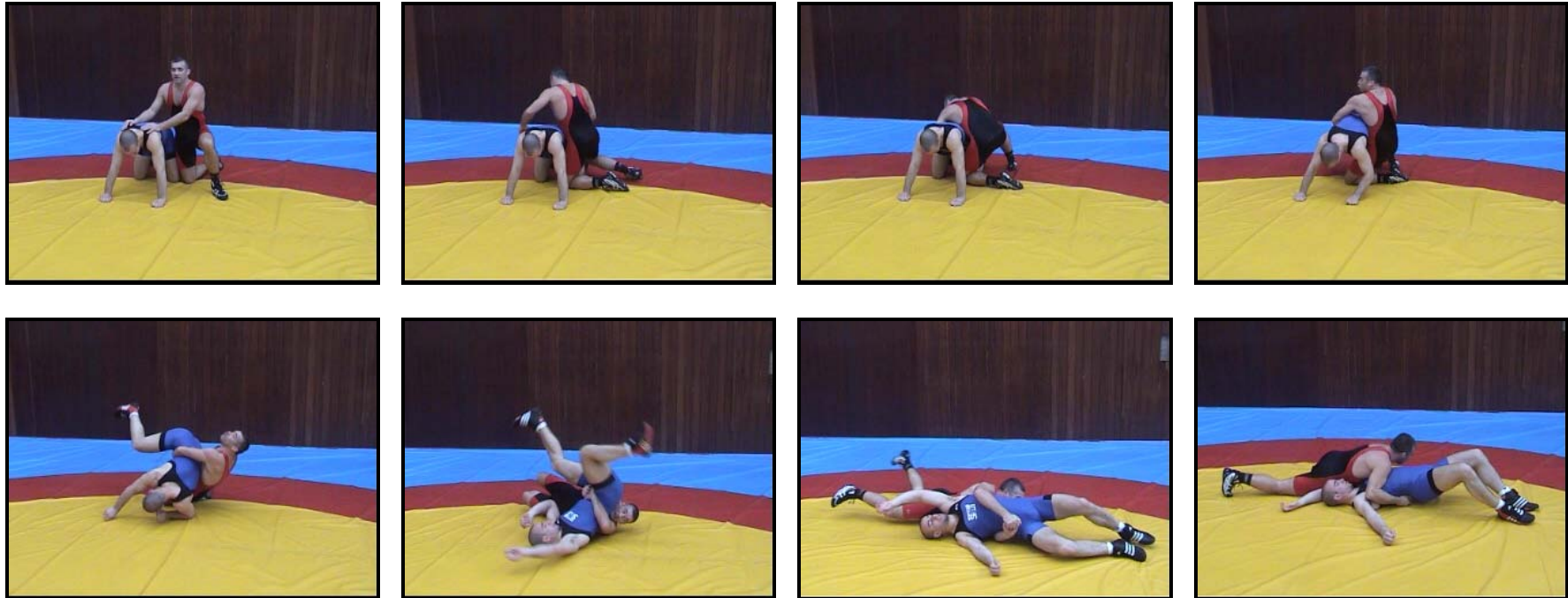
Iz početnog položaja napadač spušta koljeno lijeve noge do protivnikovog bližeg koljena (blokira ga naprijed i sa strane), a koljeno desne noge podiže. Desnom rukom hvata protivnika nisko oko kukova, a lijevom rukom povlači bližu protivnikovu ruku pod njega. Napadač protivnika ruši na sebe, te ispucavanjem kukova i silom desne ruke prevrće protivnika na leđa. Okreće se u završnicu „ruka glava s glave“ – napadač desnom rukom drži glavu, a lijevom drži lijevu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču), lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA – PREVLAČENJE PREKO LEĐA HVATOM NADLAKTICE ILI ŠAKU



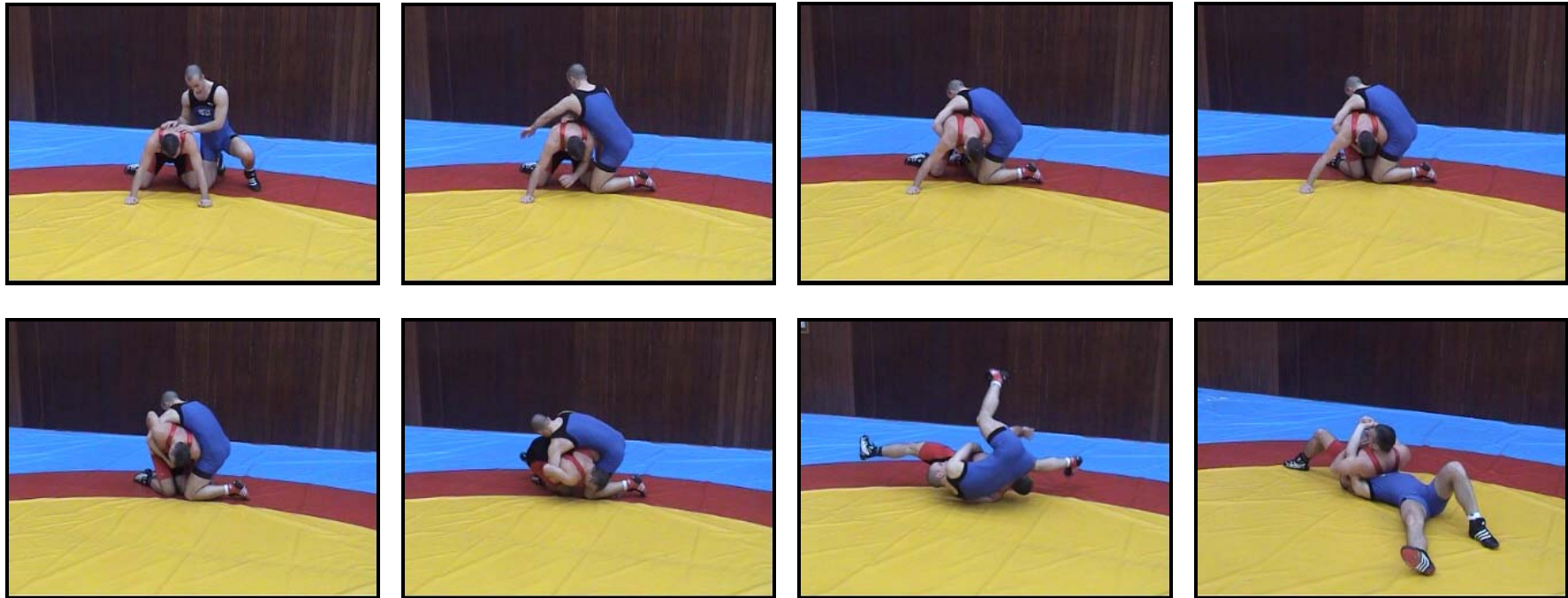
Kada napadač obuhvati trup protivnika obrambeni hrvač podlakticom desne ruke zakvači lakat napadaču. Desno koljeno primakne do lijevoga. Vuče napadača preko svojih leđa naprijed i pod sebe. Preko lakta desne ruke dolazi u sijed. U završnici se okreće ulijevo, ne raskida hvat i postavlja noge u položaj preponskog sijeda.

OKRETANJE OBRNUTIM OBUHVATOM TRUPA „REBUR“



Iz početnog položaja napadač spušta koljeno lijeve noge do protivnikovog bližeg koljena (blokira ga naprijed i sa strane), a koljeno desne noge podiže, obuhvaća protivnikov trup naopakim hvatom nisko oko kukova. Povlači svoju lijevu potkoljenicu pod sebe te preko nje ide u sijed i prevrće protivnika preko glave. U završnici napadač razlabavi hvat ali ga ne raskida kako bi se mogao okrenuti na protivnika, te savije lijevu nogu u zglobu koljena.

KONTRA – PREVLAČENJE PREKO LEĐA HVATOM NADLAKTICE ILI ŠAKE

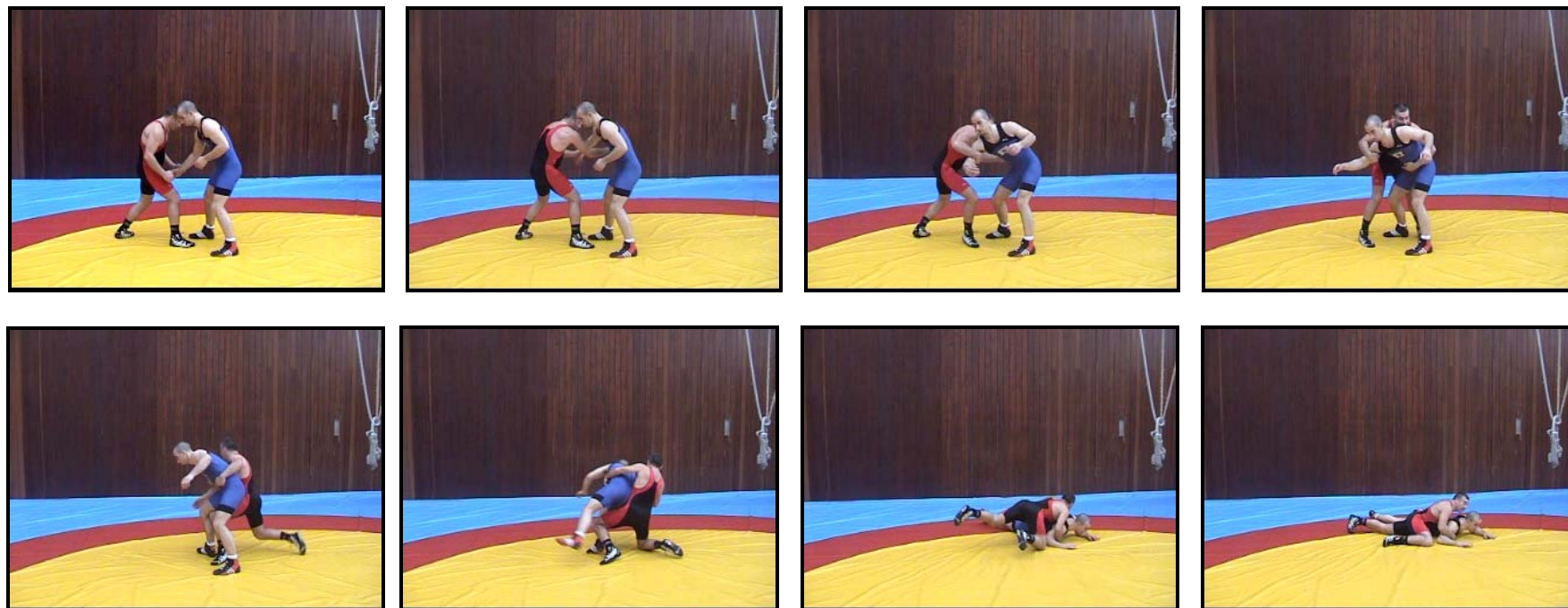


Kada napadač obuhvati trup obrambeni hrvač desnom rukom zakvači napadačev lakat, a lijevu ruku postavi pod njega, te rimakne desno koljeno do lijevog. Preko svog desnog boka prevlači nepadača preko sebe. U završnici objema rukama zakvači oba napadačeva lakta, a noge postavi široko razmaknute i blago savijene u koljenom zglobu.

Poglavlje 2

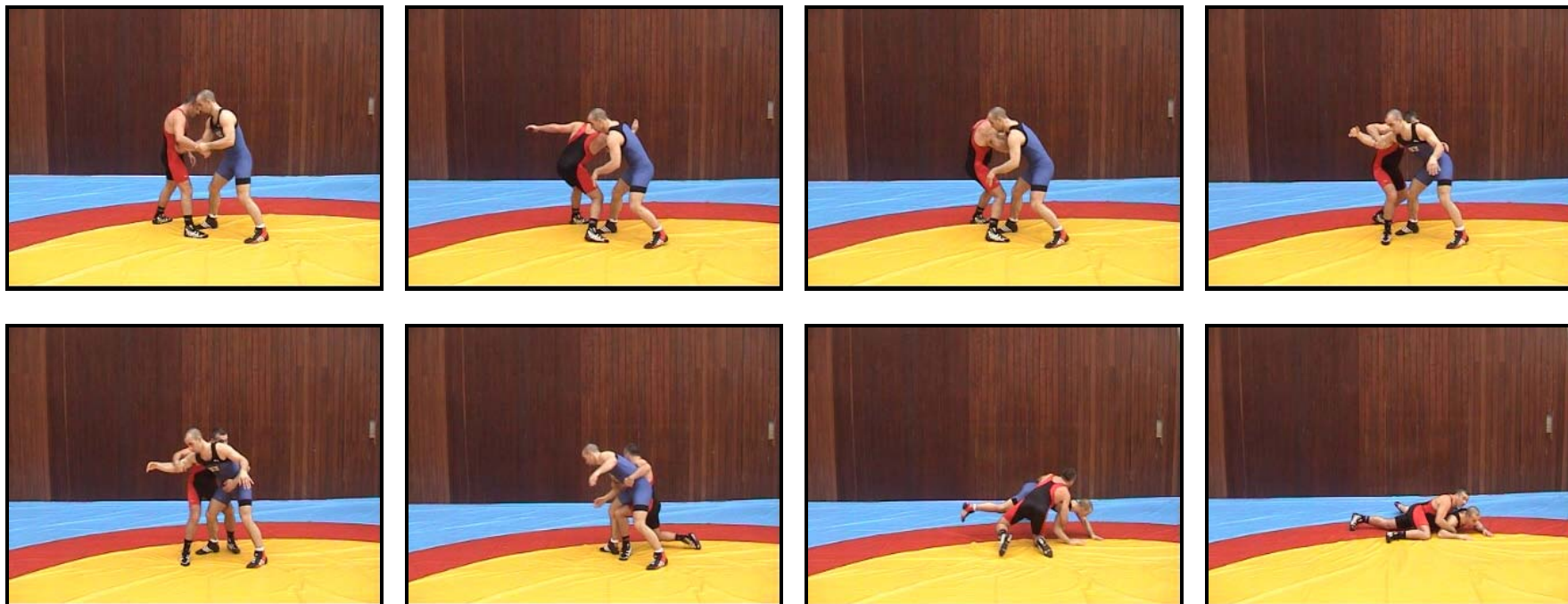
Stojeći položaj grčko-rimski način

DOVOĐENJE U PATER PREKO RUKE



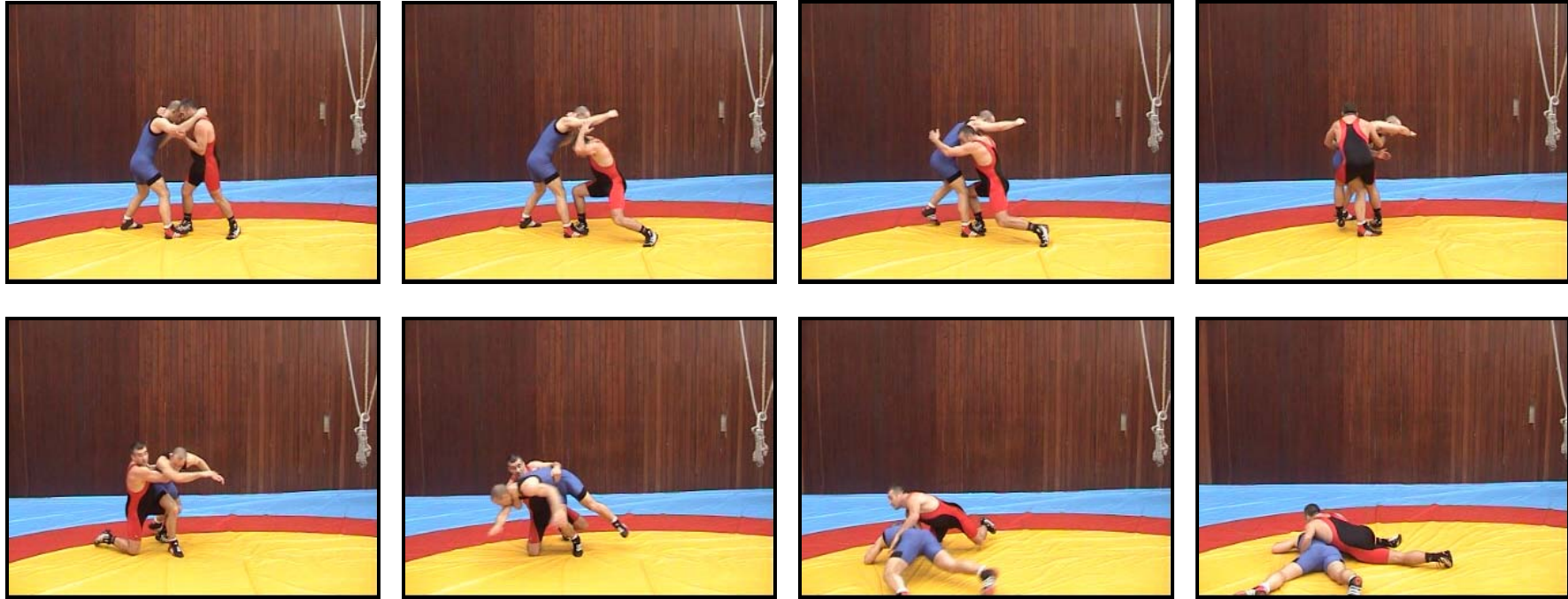
Iz početnog položaja napadač lijevom rukom hvata zglob šake protivnikove desne ruke i gura ga uljevo dok desnom rukom hvata protivnikovu nadlakticu. Pomičući težište prema nazad napadač snažno povlači protivnikovu ruku na sebe i dole desno, čime izbacuje protivnika iz ravnoteže i prisiljava ga na korak naprijed lijevom nogom. Gazi lijevom nogom iza protivnikove desne pete (dolazi mu s boka), pušta zglob šake i lijevom rukom hvata trup protivnika u visini kuka. Protivnika vuče dole desno, te velikim kružnim zamahom desne noge u desnu stranu dovodi protivnika u parterni položaj.

KONTRA - DOVOĐENJE U PARTER PREKO RUKE



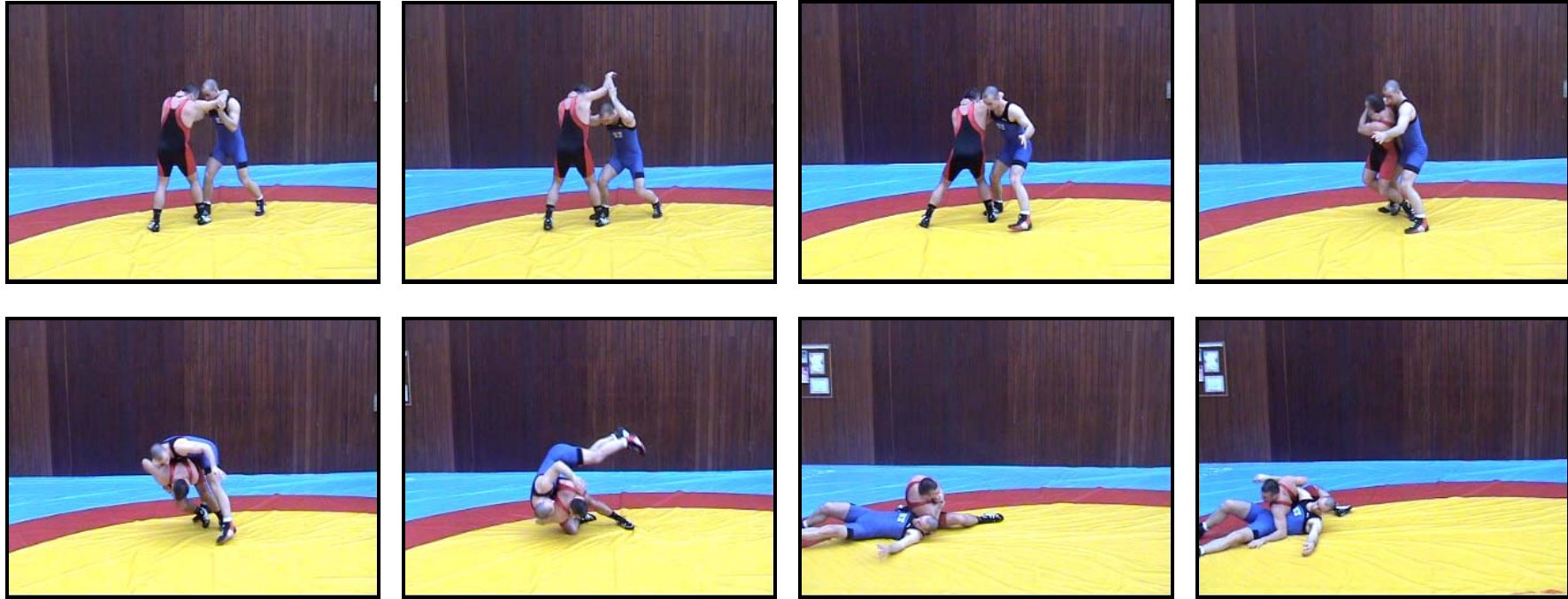
Kad napadač povuče napadnutu ruku protivnika, obrambeni hrvač izvodi supinaciju desne šake te zakvači nadlakticu desne ruke protivnika. Snažno povlači protivnika na sebe i dole desno, izbacuje ga iz ravnoteže i prisiljava na korak naprijed lijevom nogom. Gazi lijevom nogom iza protivnikove desne pete (dolazi mu s boka), pušta zglob šake i lijevom rukom hvata trup protivnika u visini kuka. Težište spušta i pomiče još prema nazad. Protivnika vuče dole desno, te velikim kružnim zamahom desne noge u desnu stranu dovodi protivnika u parterni položaj.

DOVOĐENJE U PARTER PONIRANJEM ISPOD RUKU



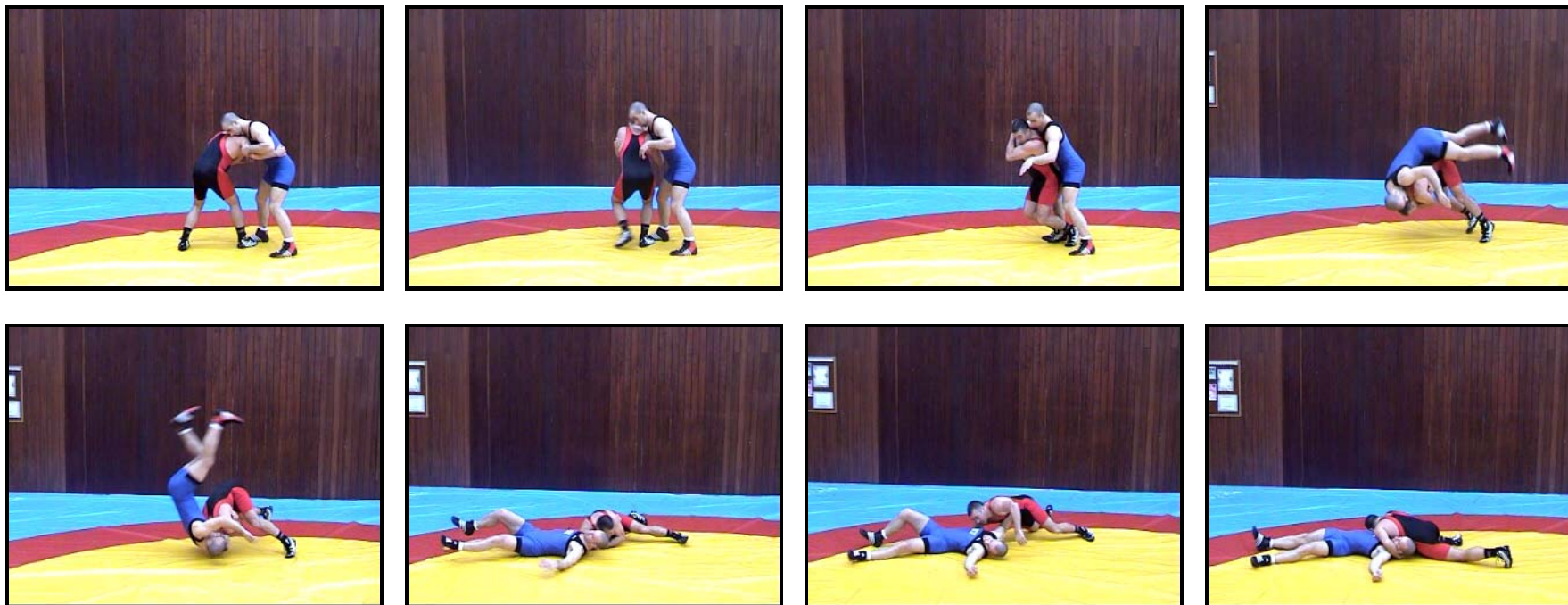
Napadač postavlja desnu ruku na vrat protivnika, a lijevom rukom vrši podbijanje protivnikove desne ruke koja se nalazi na ramenu napadača. Istovremeno povlači protivnika desnom rukom na sebe i vrši počučanj (poniranje). Glavom prolazi ispod protivnikove desne ruke i gazi lijevom nogom iza desne pete protivnika te na nju prebacuje težište. Ljevom rukom hvata trup protivnika u visini kuka, težište spušta i pomiče još prema nazad. Protivnika vuče dole desno, te velikim kružnim zamahom desne noge u desnu stranu dovodi protivnika u parterni položaj.

KONTRA - BOČNO BACANJE OBUHVATOM RUKU



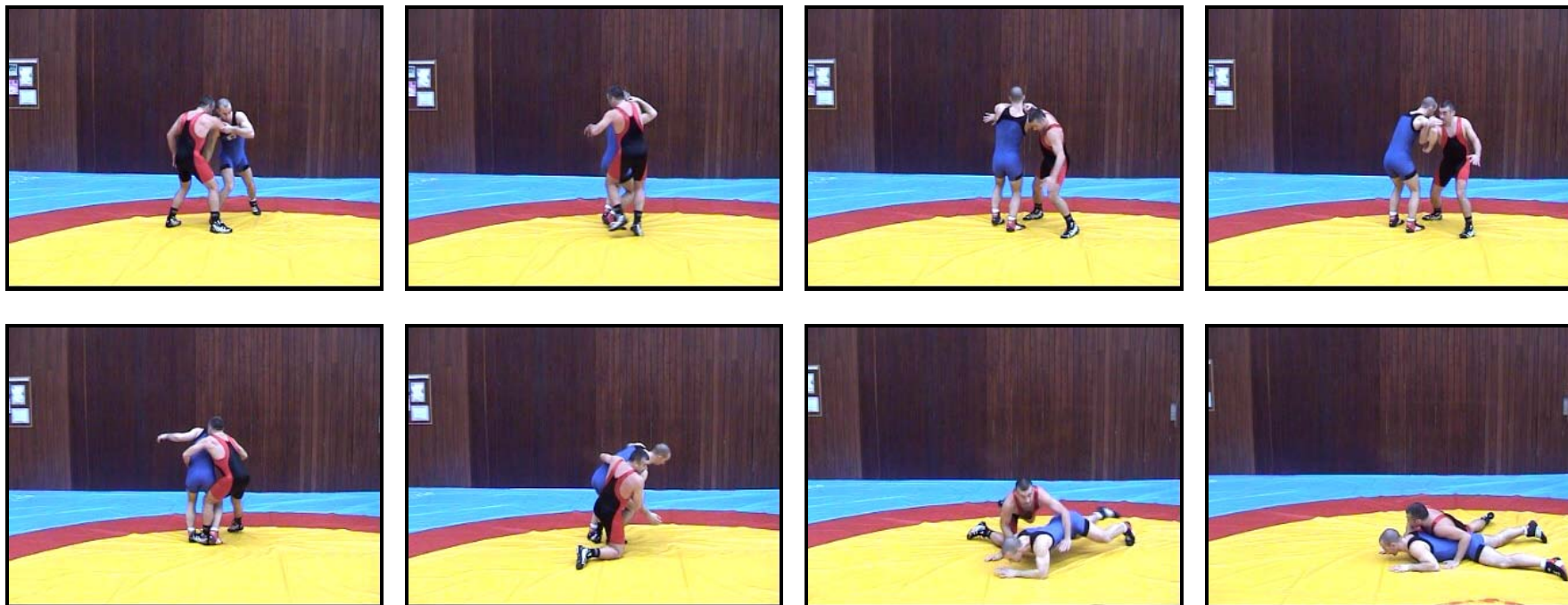
Kad napadač prođe ispod ruke te ugazi iza pete protivnika ovaj izvrši brz okret na prstima desne noge u lijevu stranu (za 200 do 210 stupnjeva) i pridoda lijevu nogu do desne. Hvata lijevom rukom podlakticu protivnikove desne ruke koja mu je na vratu, desnom rukom fiksira nadlakticu iste ruke te vrši bacanje tvoreći par sila (opružanje nogu podbija protivnika prema gore sa istovremenim povlakom za ruku i pretklonom trupa naprijed pod sebe i desno). Protivnik pada preko desnog ramena, a hrvač koji je izveo bacanje u završnici zadržava protivnikovu ruku svojom desnom rukom lijevu ruku prebacuje preko trupa protivnika i okreće se prema protivniku, a noge postavlja u položaj preponskog sijedu.

RAMENSKO BACANJE HVATOM ZA RUKU



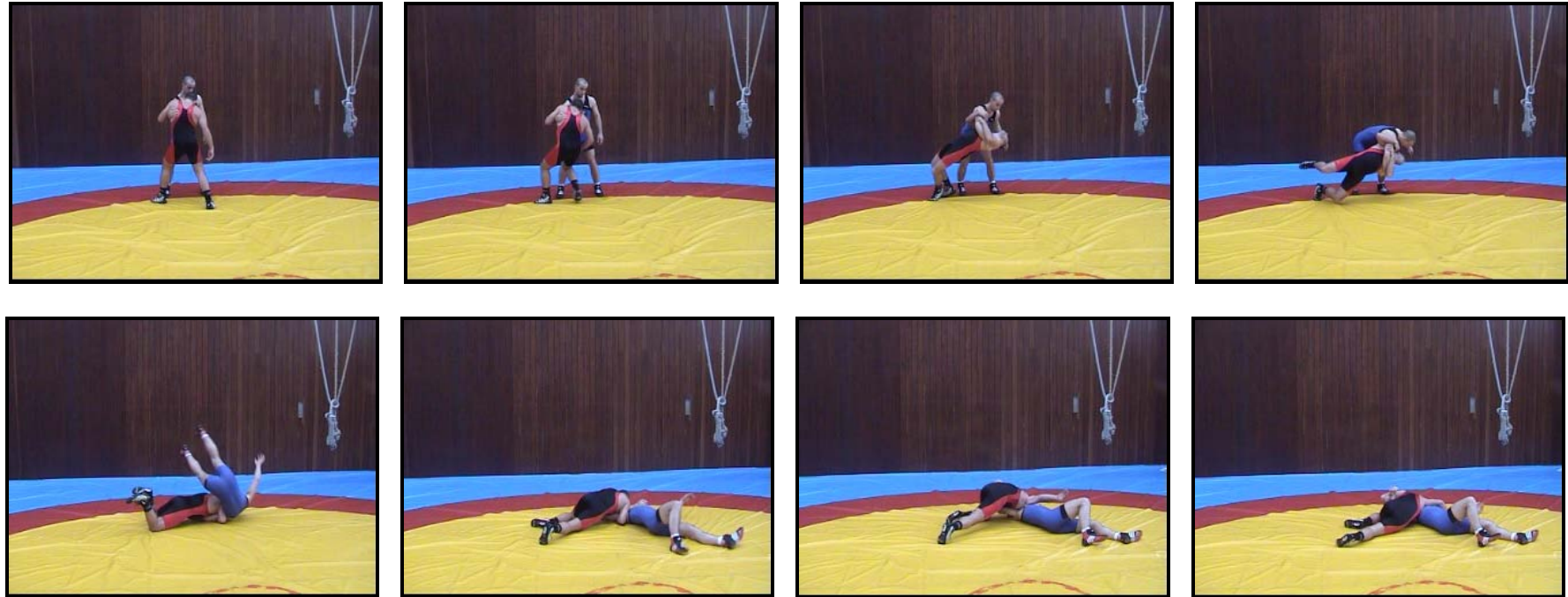
Napadač lijevom rukom drži protivnikovu desnu ruku (protivnikova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica). Okreće se na prstima desne noge za 180 stupnjeva i svojom desnom rukom hvata nadlakticu protivnikove desne ruke koju fiksira na svom ramenu. Eksplozivno podbija protivnika opružanjem nogu i pretklonom trupa (ravno naprijed) baca protivnika u opasan položaj. Završnica „ruka glava s glave“ - napadač lijevom rukom drži glavu, a desnom drži desnu protivnikovu nadlakticu (koju grudima fiksira za strunjaču). Desna noga je savijenau zglobu koljena.

KONTRA - DOVOĐENJE U PARTER PREKO RUKE



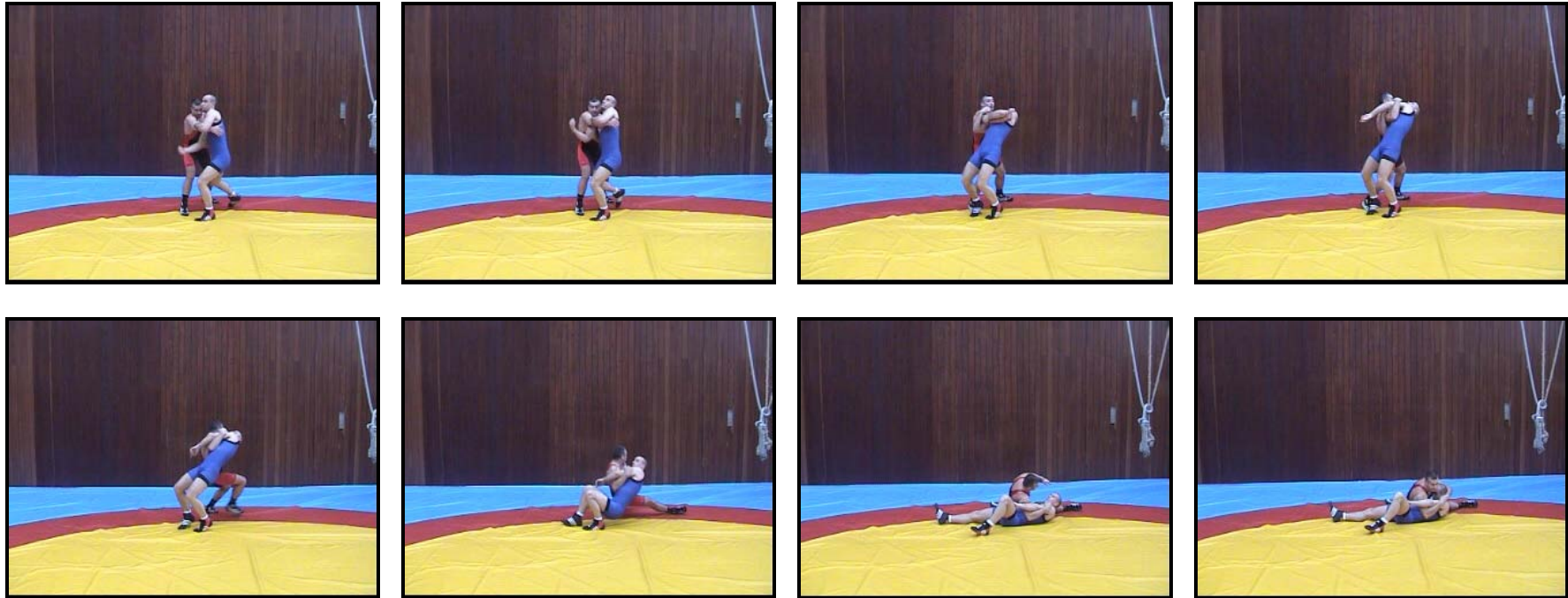
Kada napadač izvrši okretanje za 180 stupnjeva napadnuti hrvač polukružnim skokom doskače ispred napadača. Desnom rukom zakači napadačevu nadlakticu. Pomičući težište prema nazad napadač snažno povlači protivnikovu ruku na sebe i dole desno, čime izbacuje protivnika iz ravnoteže i prisiljava ga na korak naprijed lijevom nogom. Gazi lijevom nogom iza protivnikove desne pete (dolazi mu s boka), lijevom rukom hvata trup protivnika u visini kuka. Protivnika vuče dole desno, te velikim kružnim zamahom desne noge u desnu stranu dovodi protivnika u parterni položaj.

BACANJE UVRTANJEM – ŠVEDSKI ŠULTER



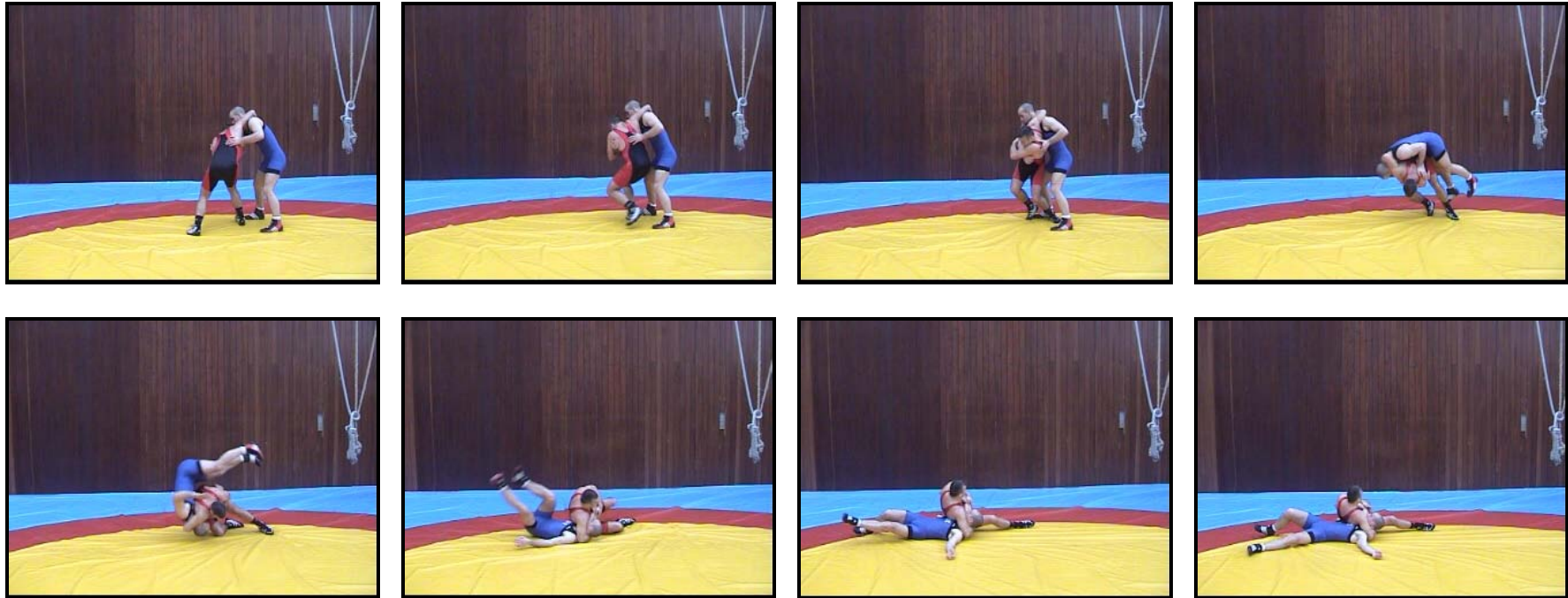
Napadač se nalazi u lijevom borbenom položaju. svojom lijevom rukom hvata protivnikovu desnu ruku (protivnikova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica), zatim dodaje desnu nogu do lijeve (okreće se pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na protivnika), desnom rukom kvači protivnikovu desnu nadlakticu i spušta se u most. Kada mu glava dođe u razinu protivnikovih koljena rotira se u desnu stranu te baca protivnika preko sebe. Završnica „ruka trup“ – lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, a desnom trup, lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA – OBARANJE KROZ SIJED



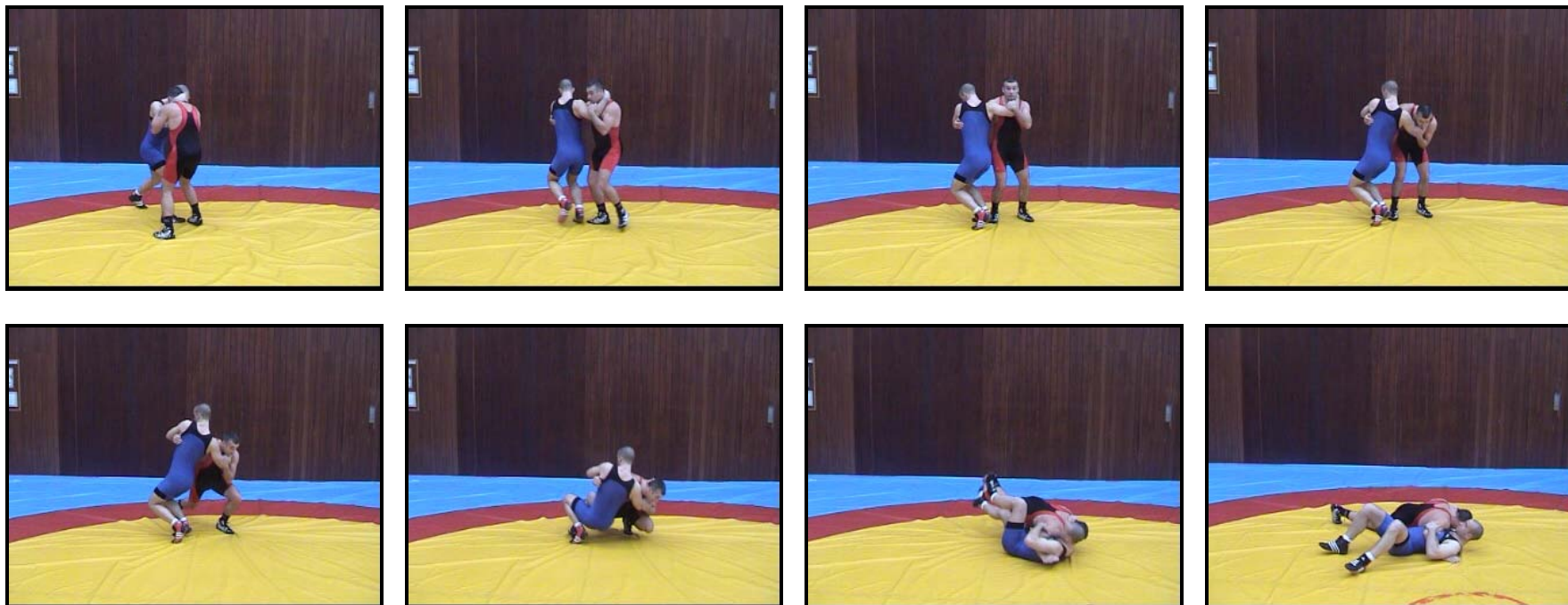
Dok napadač priključuje desnu nogu do lijeve i pokušava desnom rukom ostvariti hvat, obrambeni hrvač lijevom rukom hvata i blokira napadačevu desnu ruku a lijevom rukom privlači napadačevu lijevu ruku (sprječava rotaciju). Velikim iskorakom desne noge spušta se u preonski sijed. U završnici pušta hvat lijevom rukom te ostvaruje obuhvat glave i dalje ruke.

BOČNO BACANJE HVATOM RUKU I GLAVE



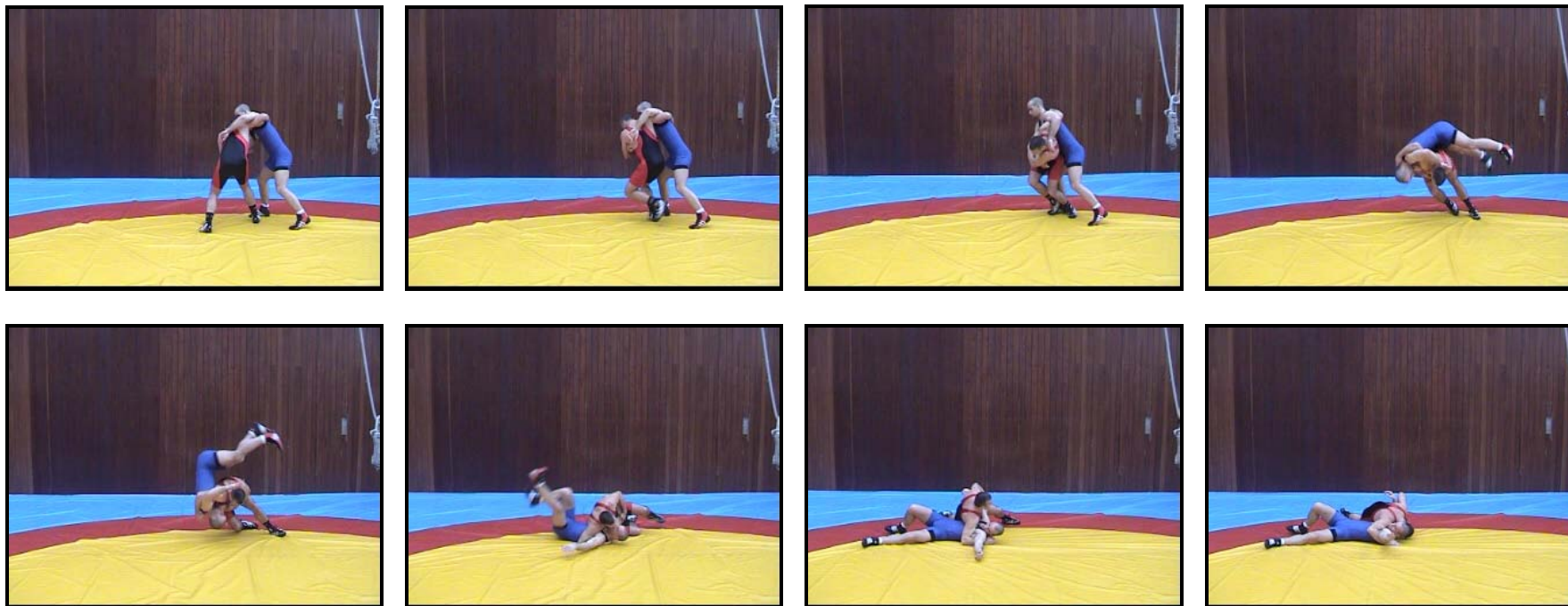
Napadač u početnom položaju svojom lijevom rukom drži protivnikovu desnu ruku (protivnikova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica) a desnom rukom hvata protivnikovu glavu. Izvodi brz okret na prstima desne noge u lijevu stranu pridodaje lijevu nogu (okreće se za 200 do 210 stupnjeva). Vrlo je bitno naglasiti da napadač okreće glavu u smjeru bacanja (gleda iza, dole i lijevo). Eksplozivnim opružanjem nogu uz istovremeni pretklon trupa baca protivnika. Završnica „ruka glava“ – desnom rukom drži glavu, lijevom protivnikovu desnu ruku, a noge napadača su u položaju preponskog sijeda.

KONTRA - OBARANJE HVATOM RUKU I TRUPA



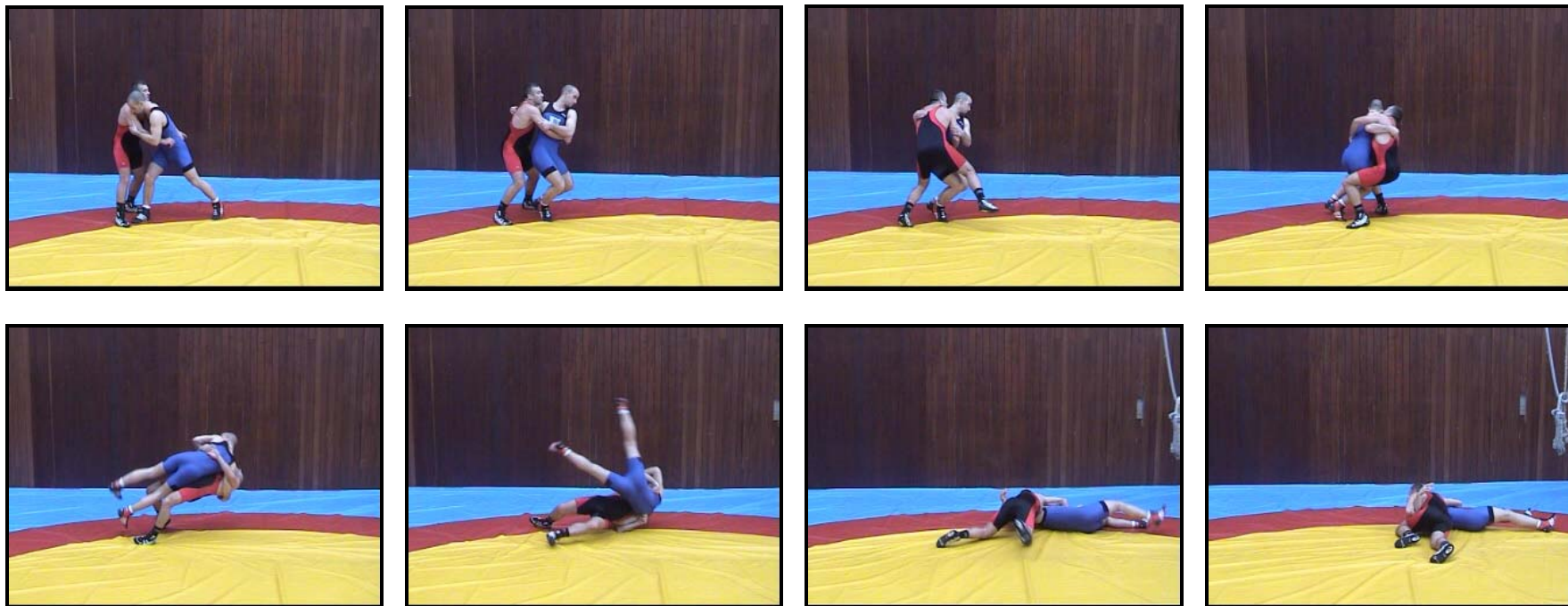
Istovremeno, dok napadač izvodi rotaciju (za 200 do 210 stupnjeva) obrambeni hrvač radi „odkorak“ lijevom nogom i povlači protivnikovu podlakticu prema dolje svojom lijevom rukom. Desnom nogom radi korak nazad i spušta težište „zakiva“ protivnika te eksplozivno starta naprijed i dolje. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, a desnom trup a lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

BOČNO BACANJE HVATOM RUKE I TRUPA



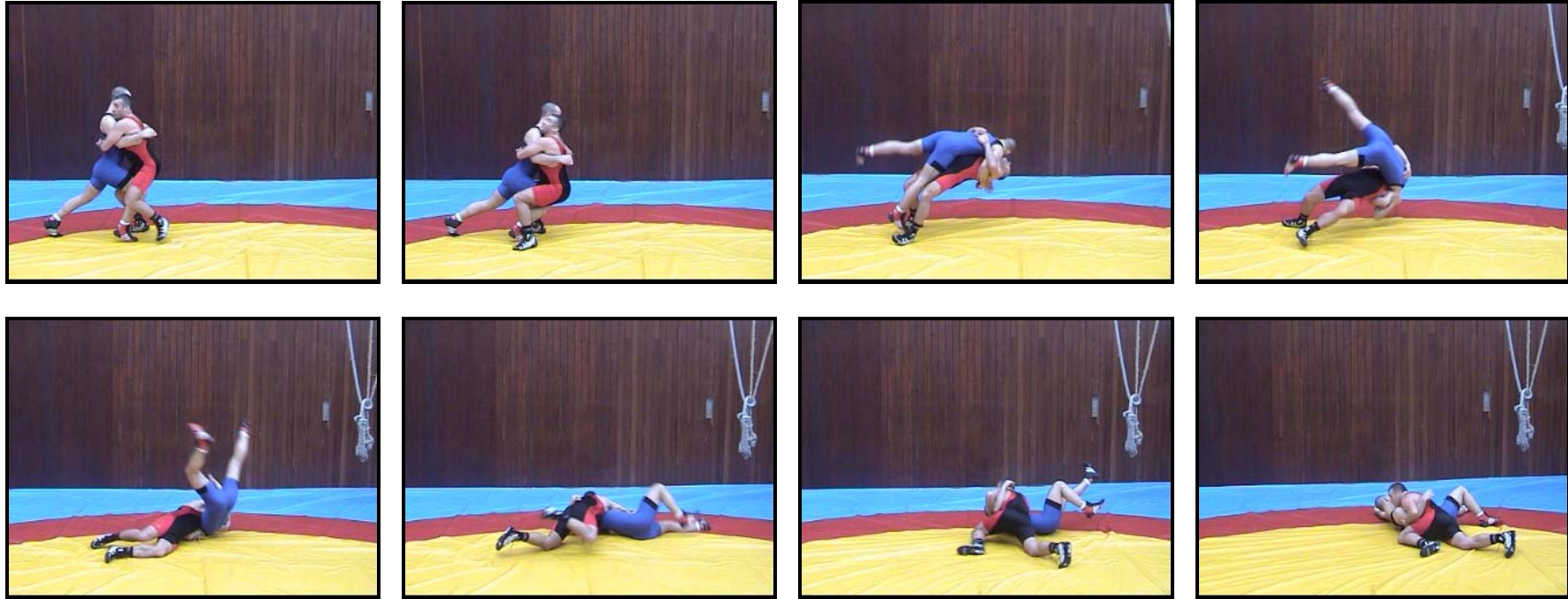
Napadač iz početnog položaja svojom lijevom rukom hvata protivnikovu desnu ruku (protivnikova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica), dok svojom desnom hvata protivnikov trup. Izvodi brz okret na prstima desne noge u lijevu stranu pridodaje lijevu nogu (okreće se za 200 do 210 stupnjeva). Vrlo je bitno naglasiti da napadač okreće glavu u smjeru bacanja (gleda iza, dole i lijevo). Eksplozivnim opružanjem nogu uz istovremeni pretklon trupa baca protivnika. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup a lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

KONTRA - UVINUĆE OPKORAKOM



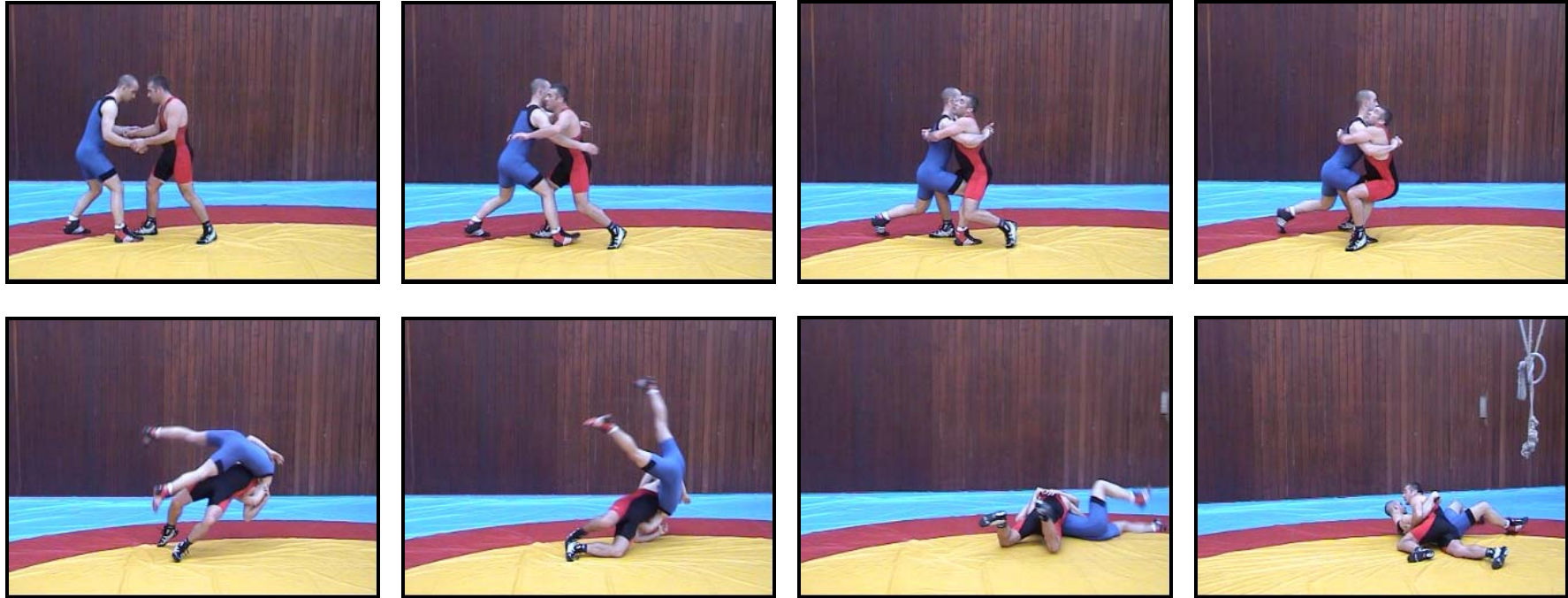
Kad napadač izvrši okret za 200-220 stupnjeva obrambeni hrvač radi opkorak, spušta težište i obuhvaća protivnikov trup i desnu nadlakticu. Noge se nalaze u blagom počučnju, težište pomiče prema nazad, a snagom ruku i ramenog pojasa privlači protivnika na sebe. Padajući unazad, opruža noge i na taj način kukovima i abdomenom podbija protivnika. Snažnim zaklonom glave i trupa baca protivnika preko sebe. Kada glava dođe na 50 cm od strunjače rotira se u lijevo grudima prema strunjači. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

PREDNJI POJAS OBUHVATOM RUKE I TRUPA



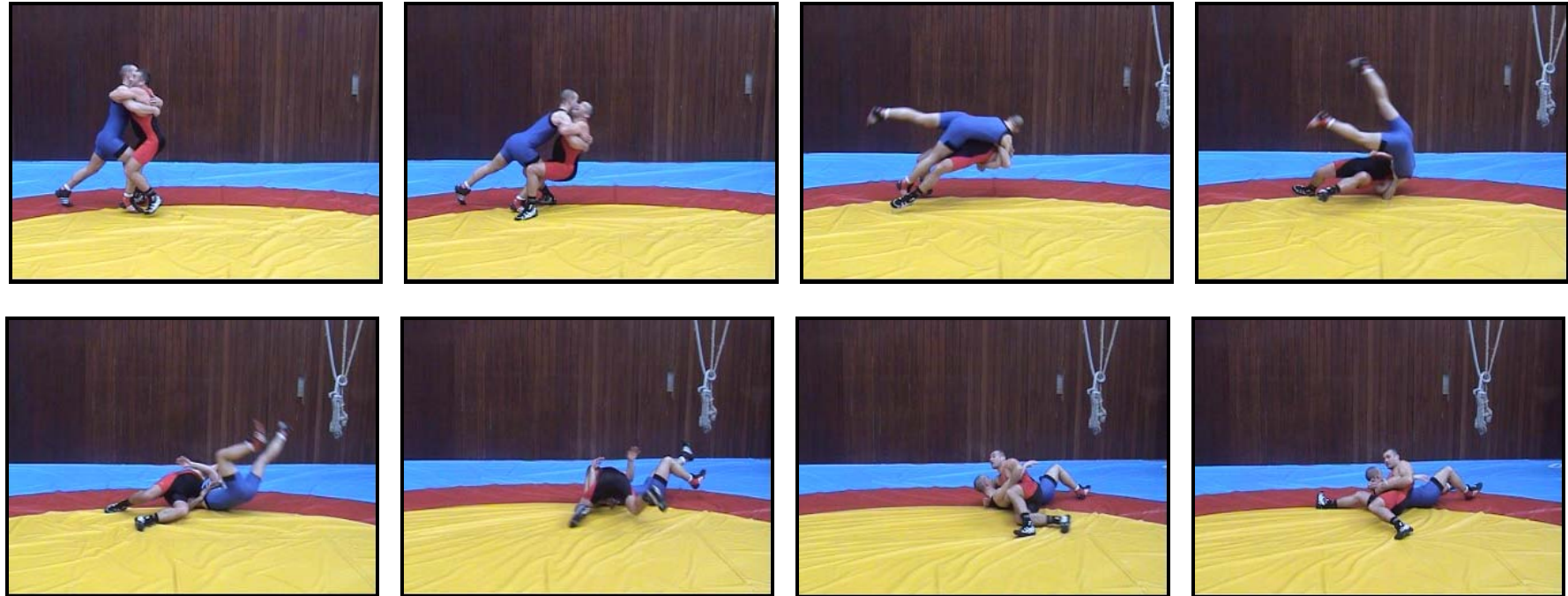
Iz početnog položaja napadača vrši obuhvat desne ruke i trupa protivnika (grudi napadača postavljene su niže od protivnikovih). Pridodaje lijevu nogu do desne i radi blagi počučanj, težište pomiče prema nazad, a snagom ruku i ramenog pojasa privlači protivnika na sebe. Padajući unazad opruža noge i na taj način kukovima i abdomenom podbija protivnika. Snažnim zaklonom glave i trpa baca protivnika preko sebe. Kada glava dođe na 50 cm od strunjače rotira se u lijevo grudima prema strunjači. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

KOMTRA - PREDNJI POJAS



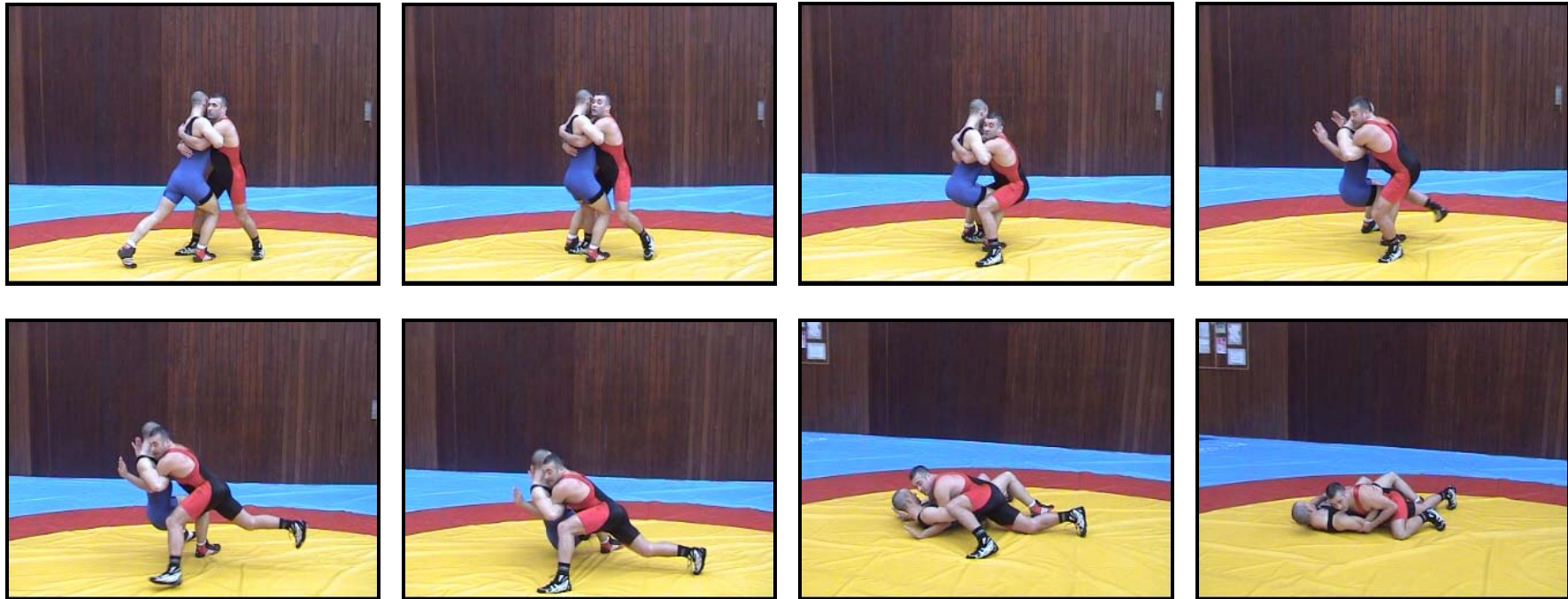
Kad napadač pokuša ostvariti hvat, obrambeni hrvač spušta težište i prvi ostvaruje hvat. Pridodaje lijevu nogu do desne i radi blagi počučanj a težište pomiče prema nazad, i snagom ruku i ramenog pojasa privlači protivnika na sebe. Padajući unazad opruža noge i na taj način kukovima i abdomenom podbija protivnika. Snažnim zaklonom glave i trupa baca protivnika preko sebe. Kada glava dođe na 50 cm. od strunjače rotira se u lijevo grudima prema strunjači. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

DVORUČNI SALTO



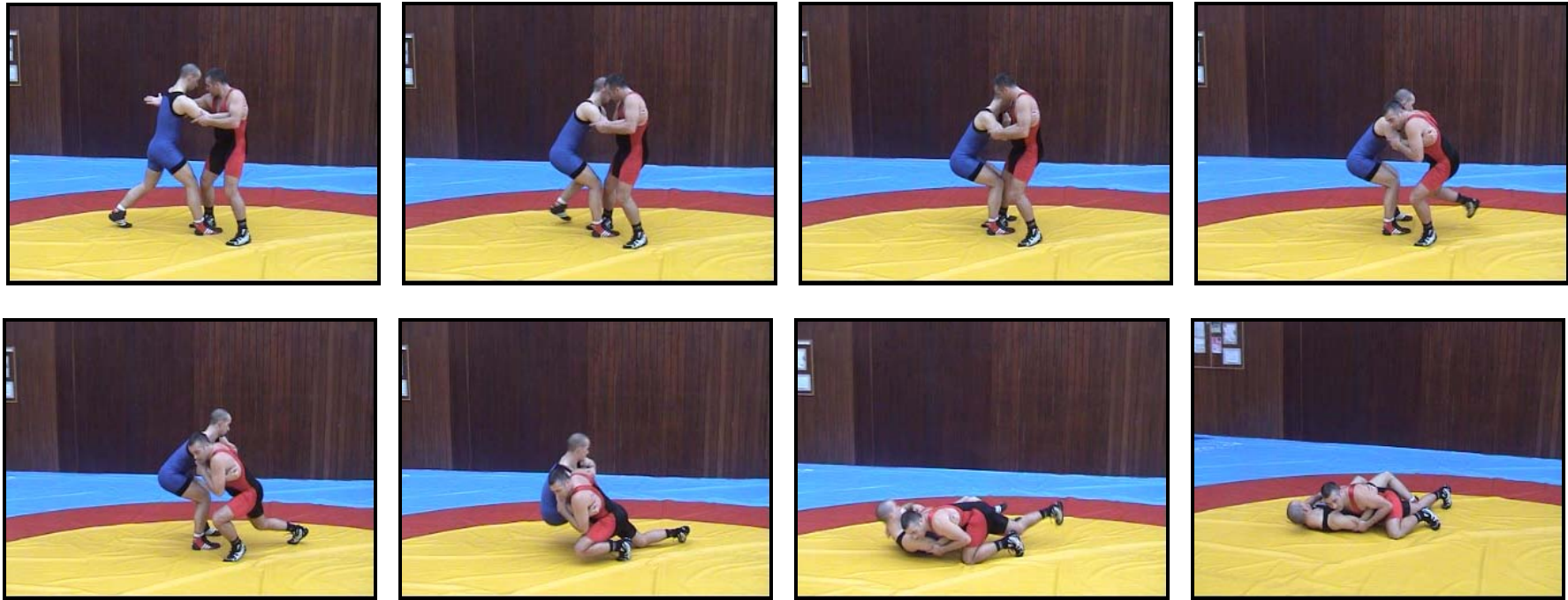
Napadač iz početnog položaja obuhvaća obje protivnikove nadlaktice. Dlanove nasloni jedan na drugi, okrene ih prema sebi te ih gura što više prema gore (obuhvat nadlaktica mora biti lociran što bliže ramenom zglobu). Pridodaje lijevu nogu do desne i radi blagi počučanj a težište pomiče prema nazad, i snagom ruku i ramenog pojasa privlači protivnika na sebe. Padajući unazad opruža noge i na taj način kukovima i abdomenom podbija protivnika. Snažnim zaklonom glave i trupa baca protivnika preko sebe. Kada glava dođe na 50 cm. od strunjače rotira se u lijevo grudima prema strunjači. U završnici izvlači desnu ruku, njome hvata glavu protivnika i namješta se u završni položaj „ruka glava u preponjskom sijedu“.

KONTRA OBARANJE OBUHVATOM RUKE I TRUPA



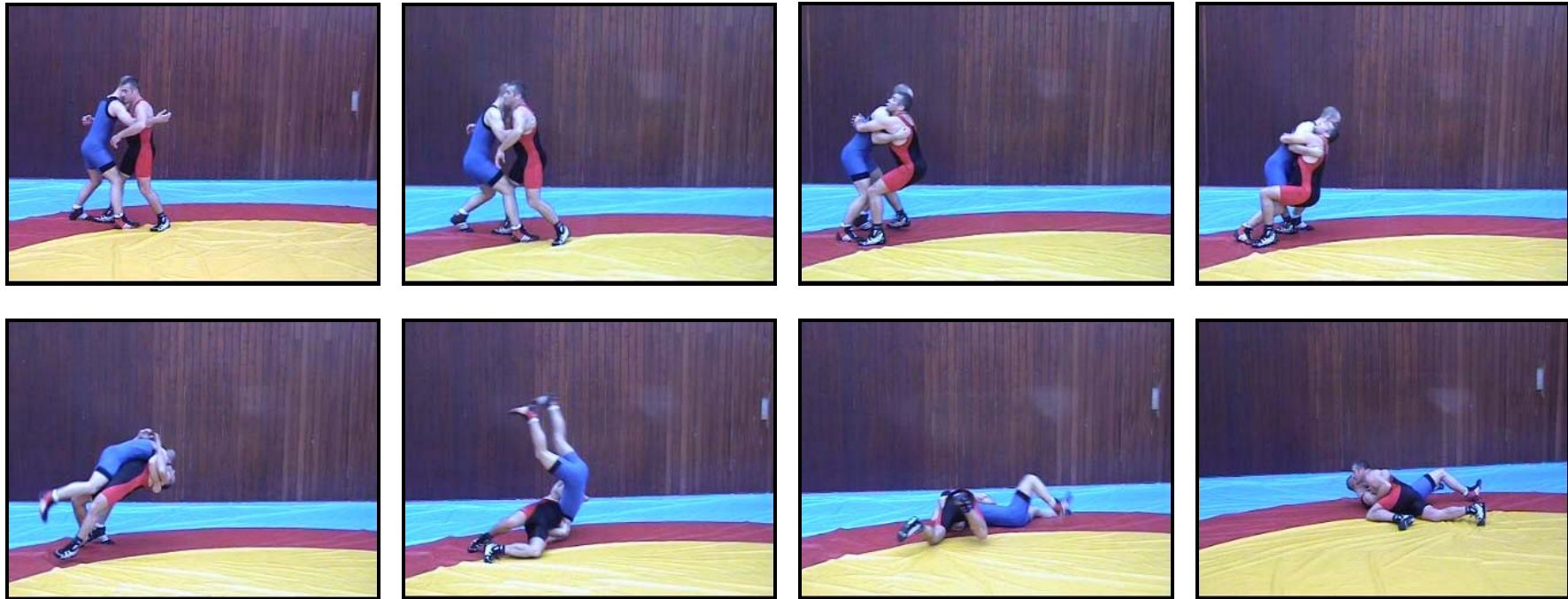
U trenutku kad napadač priključi lijevu nogu do desne noge, napadnuti hrvač pridodaje lijevu nogu naprijed, spušta težište i vuče protivnika. Napadnuti hrvač svoju desnu nogu koja se nalazi među nogama protivnika podiže preko protivnikove desne noge, obara protivnika te pada na obje podlaktice. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

OBARANJE HVATOM RUKE I TRUPA



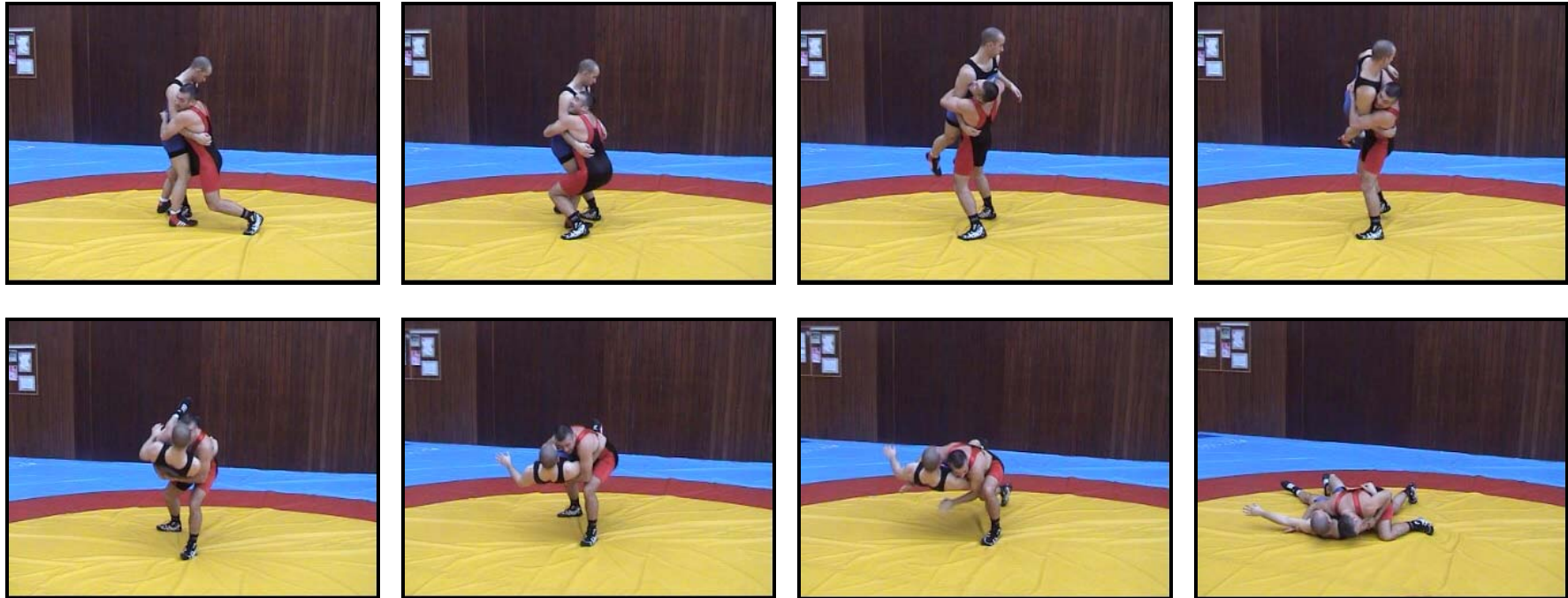
Napadač u početnom položaju drži protivnikovu desnu ruku (njegova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica), desnom drži protivnikov trup. Povlači protivnika na sebe da izazove njegovu reakciju (sila suprotnog smjera, spuštanje težišta, iskorak lijevom nogom). Zatim koristi tu reakciju, povlači desnu nogu unazad i vlastitom težinom optereti zahvaćenu ruku protivnika (zakuje lijevu nogu protivnika za strunjaču) i naglim startom usmjerenim naprijed i dole obara protivnika. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

KONTRA - BACANJE UVINUĆEM HVATOM RUKU I TRUPA



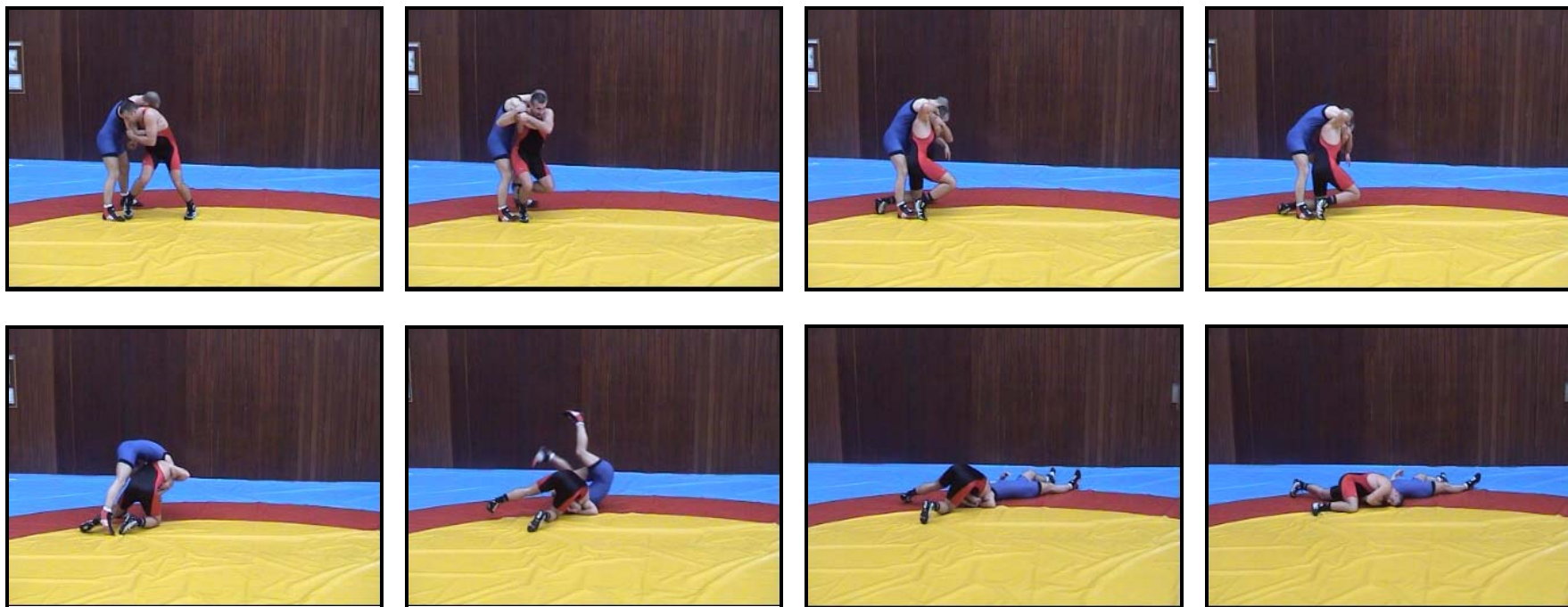
Kad napadač starta prema naprijed napadnuti hrvač spušta težište i radi obuhvat ruke i trupa protivnika, pridodaje lijevu nogu do desne i padajući unazad, opruža noge i na taj način kukovima i abdomenom pobija protivnika. Snažnim zaklonom glave i trupa baca protivnika preko sebe. Kada glava dođe na 50 cm. od strunjače rotira se u lijevo grudima prema strunjači. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

BACANJE PRESAVIJANJEM U STRANU OBUHVATOM RUKE I TRUPA



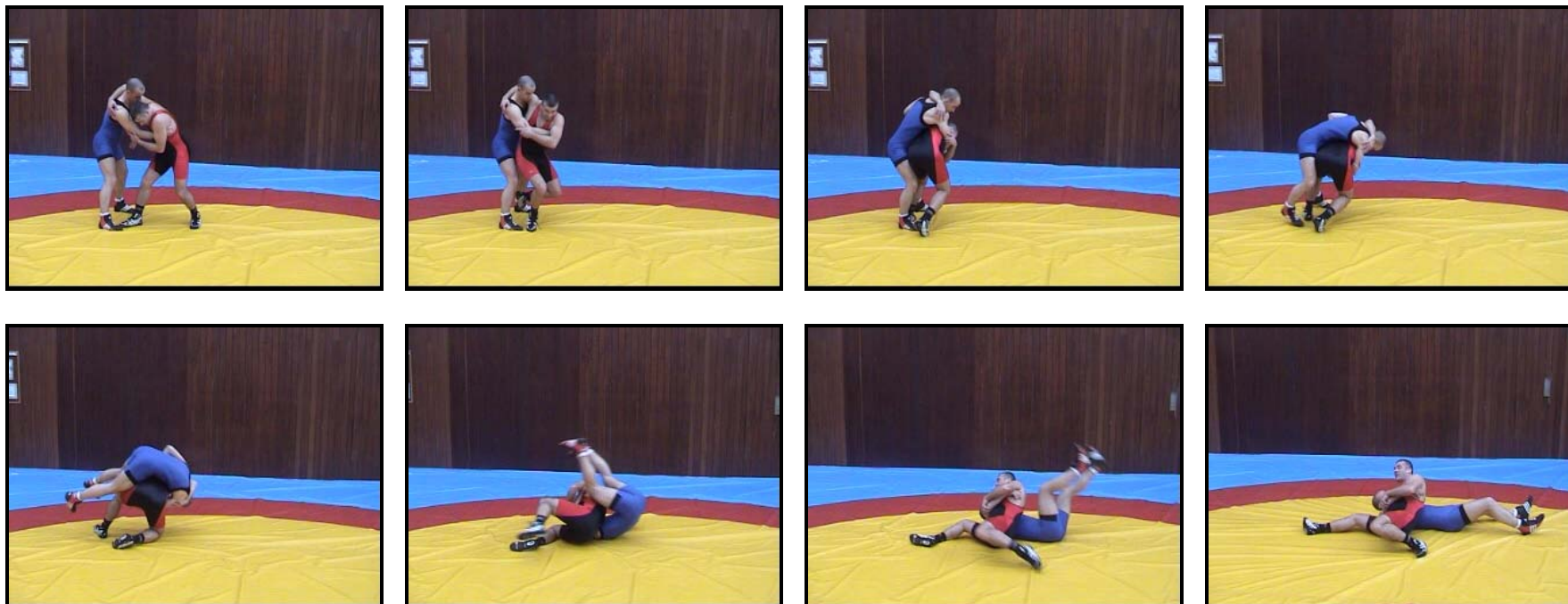
Napadač drži desnu ruku i trup protivnika u obuhvatu nisko u visini kukova. Težinom tijela sabija protivnika prema dole izazivajući protivnikovu reakciju (izometrijsku kontrakciju nožne muskulature usmjerenu prema gore). Napadač koristi tu reakciju da protivnika eksplozivno podigne od strunjače i presavije ga: usmjerava noge protivnika u desnu, a glavu u lijevu stranu (okreće ga leđima prema strunjači). Izmiče desnu nogu ravno nazad, a lijevu savija u koljenu te baca protivnika na leđa. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijenau zglobu koljena.

RAMENSKO BACANJE HVATOM RUKE KROZ KLEK (ŠKOLSKO)



Napadač lijevom rukom drži protivnikovu desnu ruku (protivnikova podlaktica fiksira se ispod nadlaktice, a viljuškastim hvatom drži se njegova nadlaktica). Okreće se na prstima desne noge za 200 stupnjeva i svojom desnom rukom hvata nadlakticu protivnikove desne ruke koju fiksira na svom ramenu a lijevom nogom ide u klek duboko između protivnikovih nogu (koljeno u razini protivnikovih stopala). Snažnim pretklonom trupa pod sebe i dole lijevo, baca protivnika. Završnica „ruka trup“: lijevom rukom napadač drži protivnikovu desnu ruku, desnom trup, a lijeva noga je savijena u zglobu koljena. Druga moguća završnica je „ruka glava s glave“.

BOČNO BACANJE HVATOM RUKU I GLAVE KROZ KLEK (ŠKOLSKO)

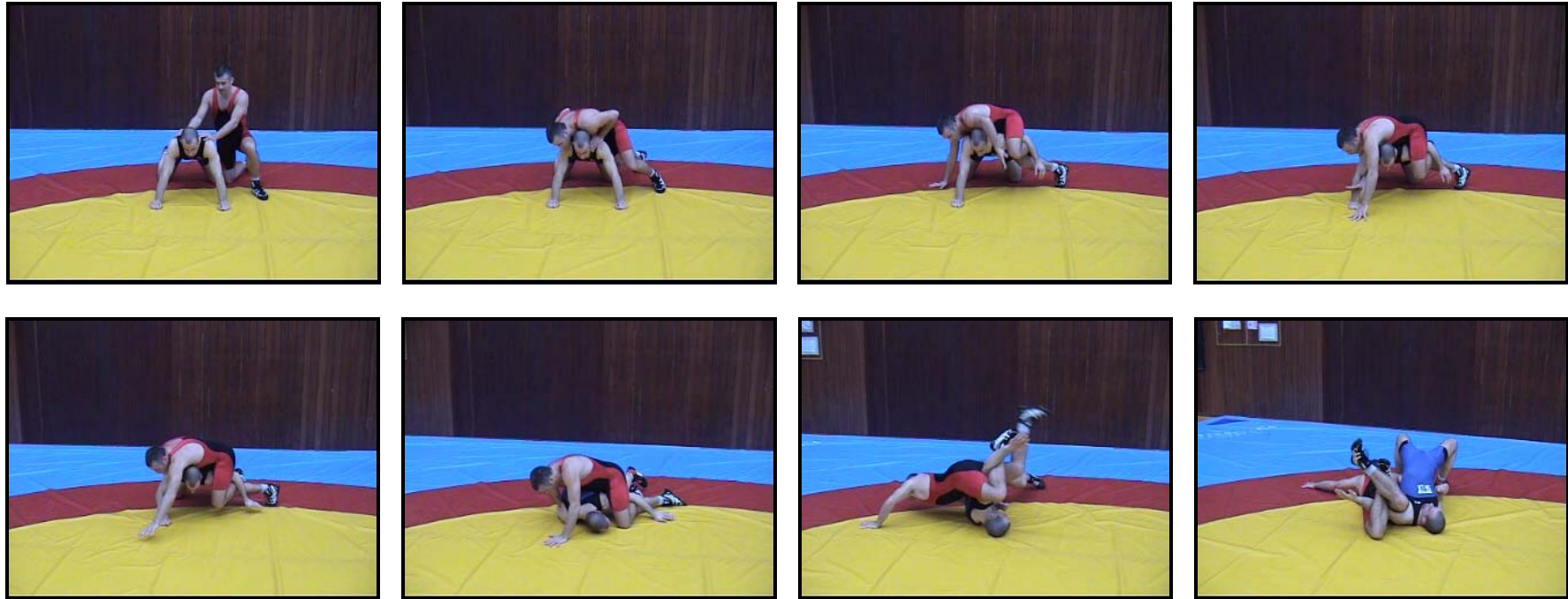


Napadač iz početnog položaja u kojem drži ruku i glavu vrši okret na prstima desne noge za 260 stupnjeva te spušta trup u pretklon. Spušta se na desno koljeno te snažno rukama vuče protivnikovu ruku i glavu (vodi ga u kolut naprijed). Završnica je hvat ruke i glave u preponskom sijedu.

Poglavlje 3

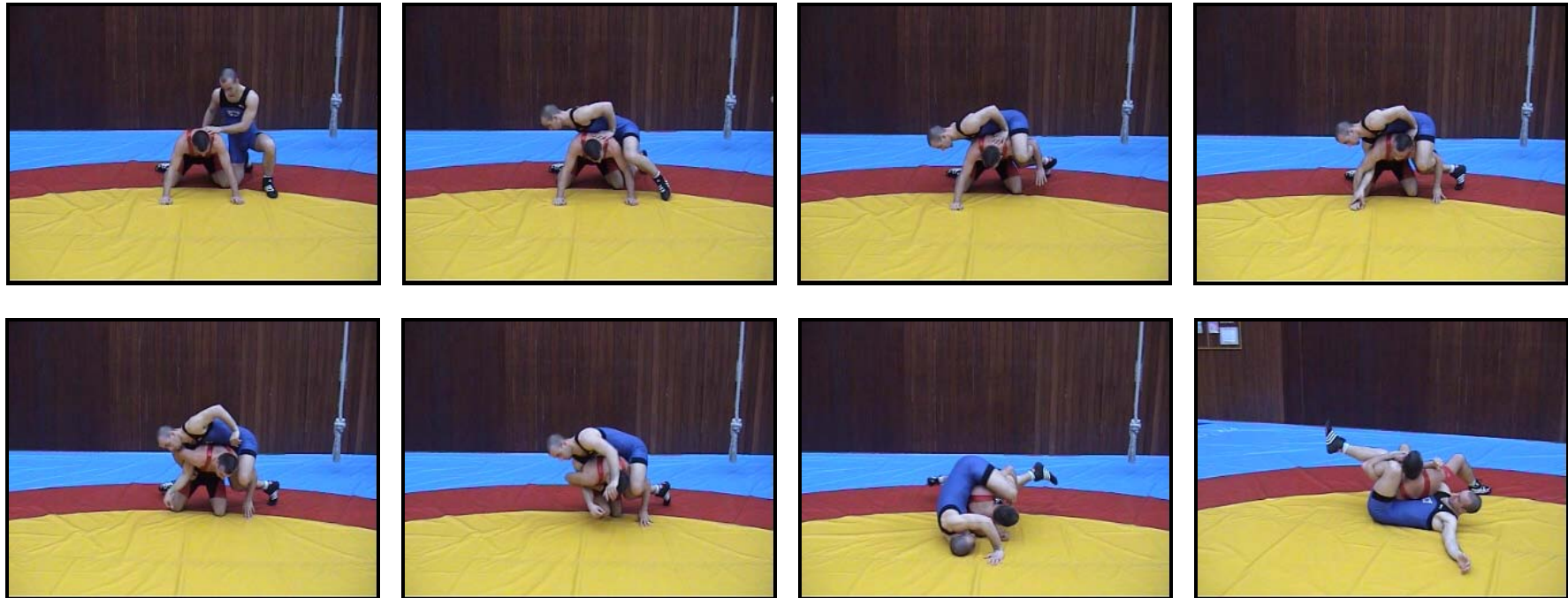
Parterni položaj slobodni način

PREVRTANJE KVAČENJEM RUKE NOGOM



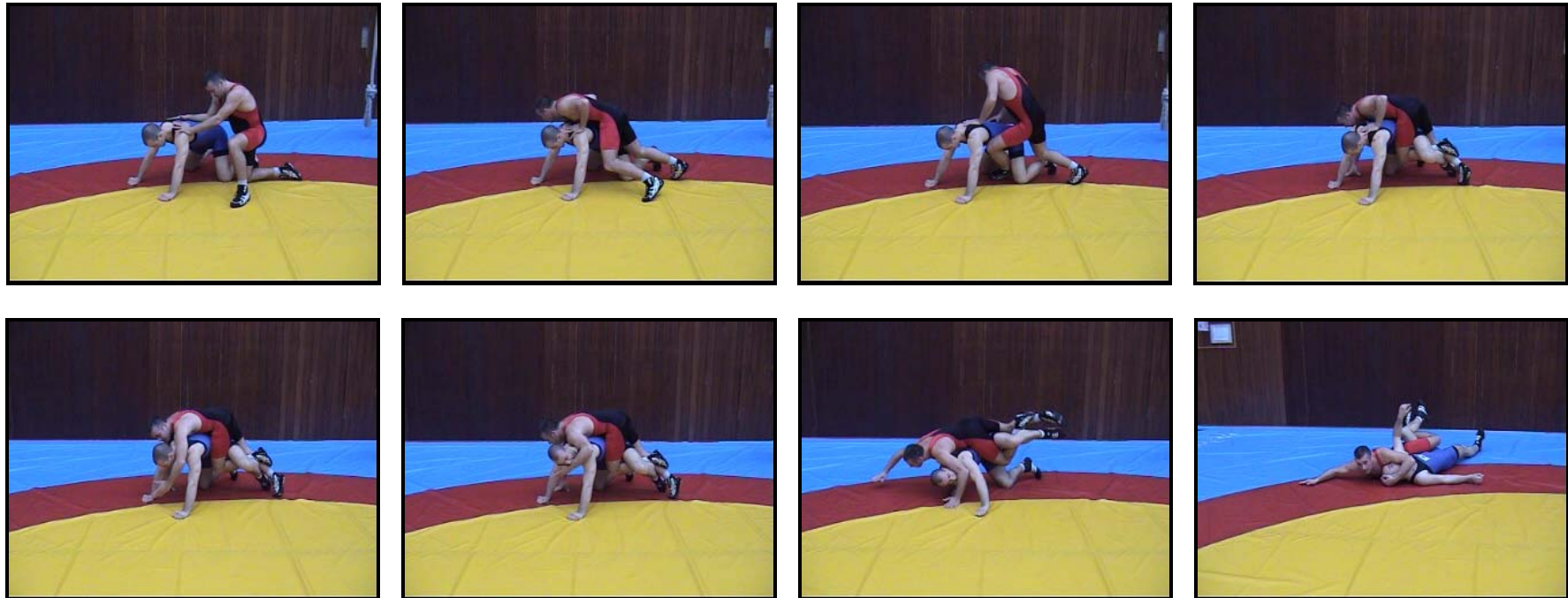
Iz početnog položaja napadač se grudima nasloni na protivnika lijevom nogom zakvači bližu protivnikovu ruku izvana te stopalo iste noge zakači za stajnu nogu u visini koljena. Desnom rukom hvata i blokira podlakticu protivnikove daljnje ruke iznutra, odrazom sa stajne noge sruši protivnika na rame. Polukružnim skokom oko protivnikove glave okreće ga na leđa. U završnici nogama čvrsto drži lijevu ruku, desnom rukom drži podlakticu protivnikove desne ruke te ležeći na grudima postavlja desnu ruku naprijed i desno.

KONTRA – PREVLAČENJE PREKO LEĐA HVATOM NADLAKTICE ILI ŠAKE



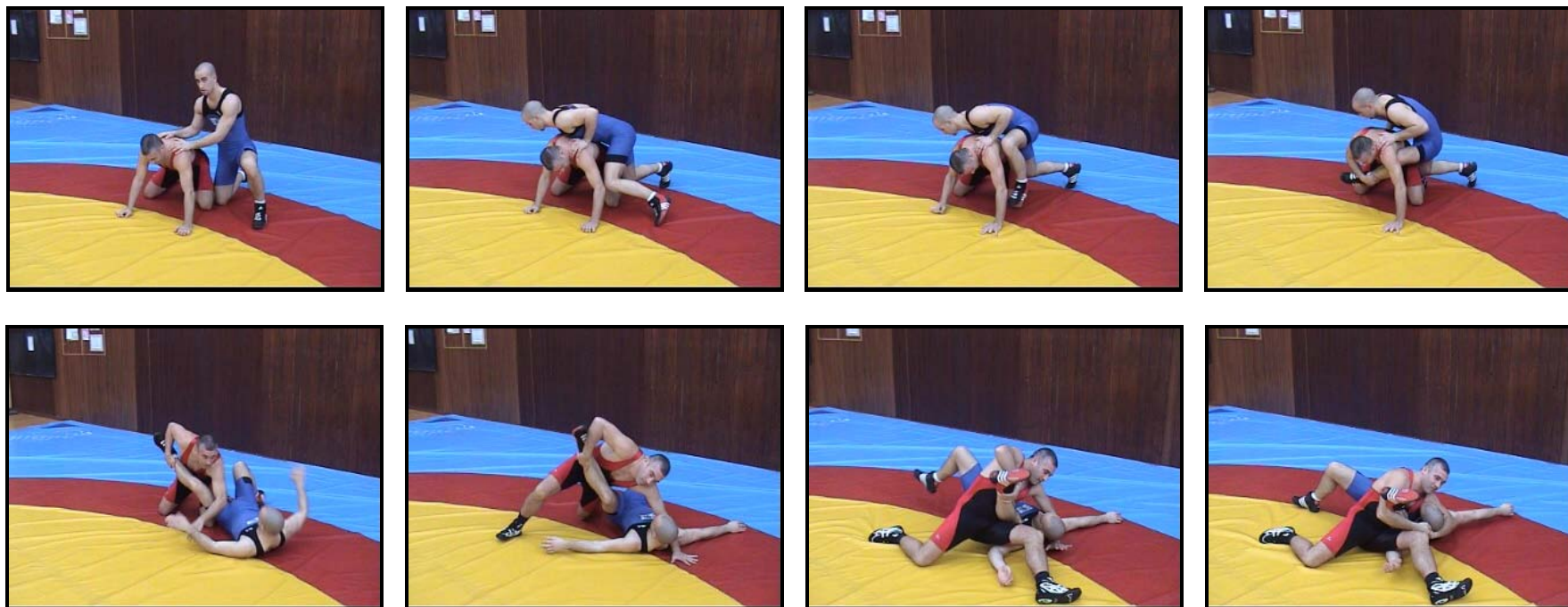
Napadač je zakvačio nogu nogama te kreće desnom rukom po protivnikovu daljnju ruku. U tom trenutku obrambeni hrvač svojom desnom rukom zakači lakat protivnikove desne ruke i primiče vanjsko koljeno do unutarnjeg koljena. Snažnim povlakom baca protivnika (u pad preko desnog ramena). U završnici lijevom rukom drži obje noge protivnika, a desnom zakvačen lakat desne ruke protivnika. Nalazi se u sjedećem položaju, a noge su mu postavljene široko, blago savijene u koljenima.

PREVRTANJE KVAČENJEM NOGE NOGOM „SARMA“



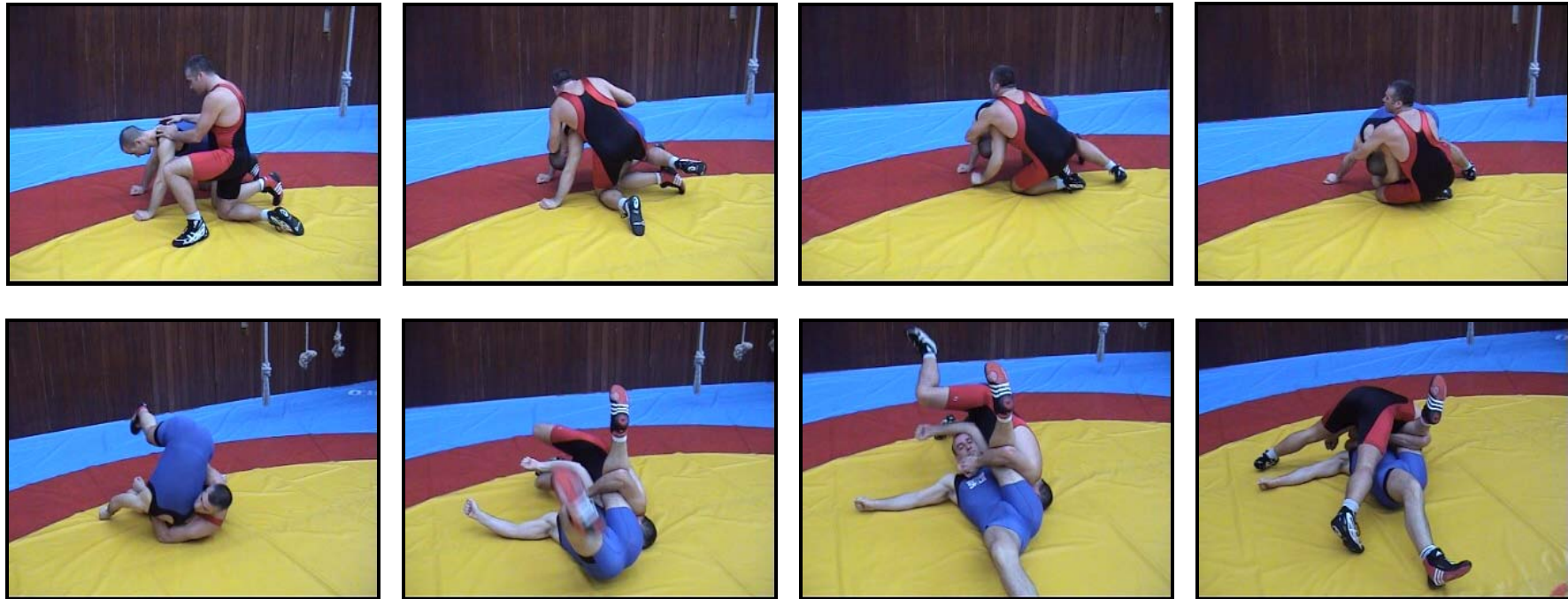
Iz početnog položaja napadač se grudima nasloni na protivnika, lijevu nogu zavlači između protivnikovih nogu i njome obuhvati protivnikovu bližu natkoljenicu. Stopalo svoje lijeve noge zakači za koljeno svoje desne noge a lijevom rukom hvata glavu protivnika te je rotira u lijevu stranu. Odrzom sa stajne noge ruši protivnika na leđa. U završnici napadač leži licem prema strunjači, nogama čvrsto drži nogu protivnika, uporom na desnoj ruci podiže grudi od strunjače dovoljno da lijevom rukom povuče glavu protivnika pod svoje grudi.

KONTRA – POVLAČENJE ZA NOGU I OBARANJE



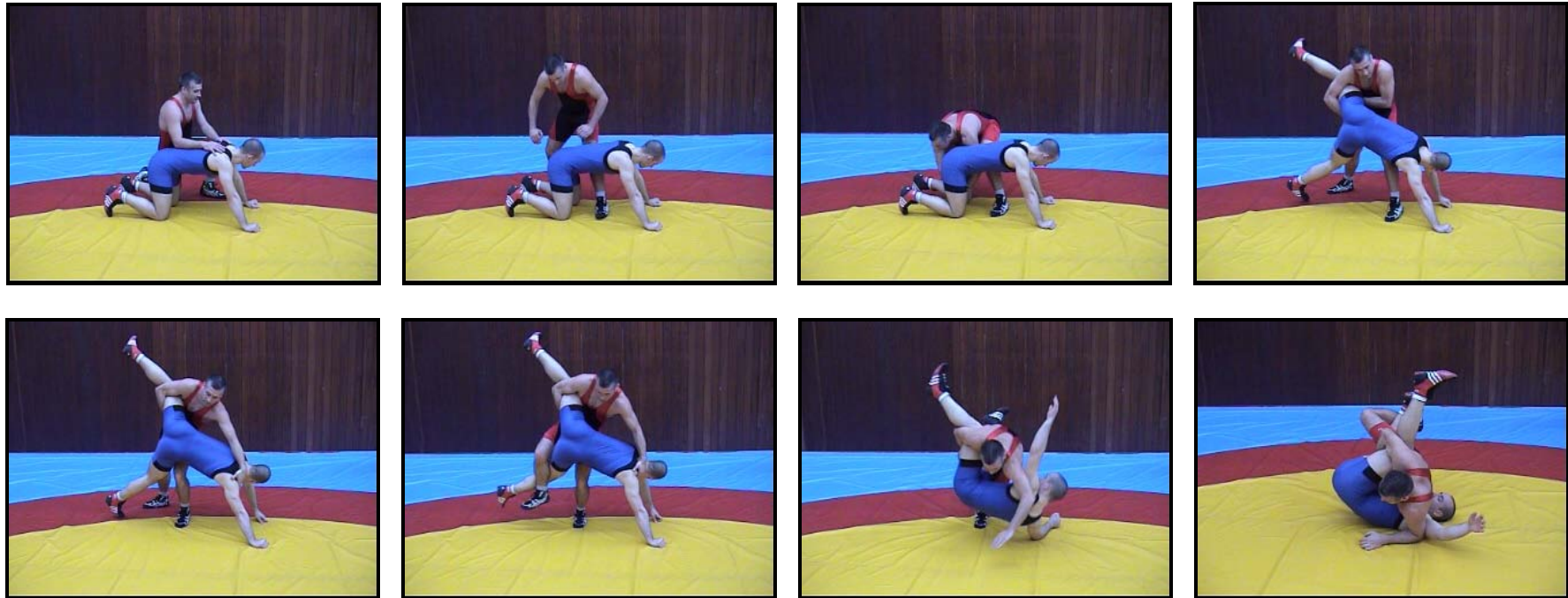
Kad napadač krene lijevom nogom među noge protivniku, napadnuti hrvač desnom rukom hvata i blokira petu protivnikove lijeve noge. Povlakom za nogu ruši napadača, uspostavlja oslonac na lijevoj ruci do njegove glave, radi mali korak lijevom nogom i što veći korak desnom nastojeći sjesti što bliže protivnikovoj glavi (stomakom što bliže koljenu). U završnici obuhvati nogu i glavu.

PREVRTANJE OBUHVATOM GLAVE I NOGE „PAKET“ ILI „TOČAK“



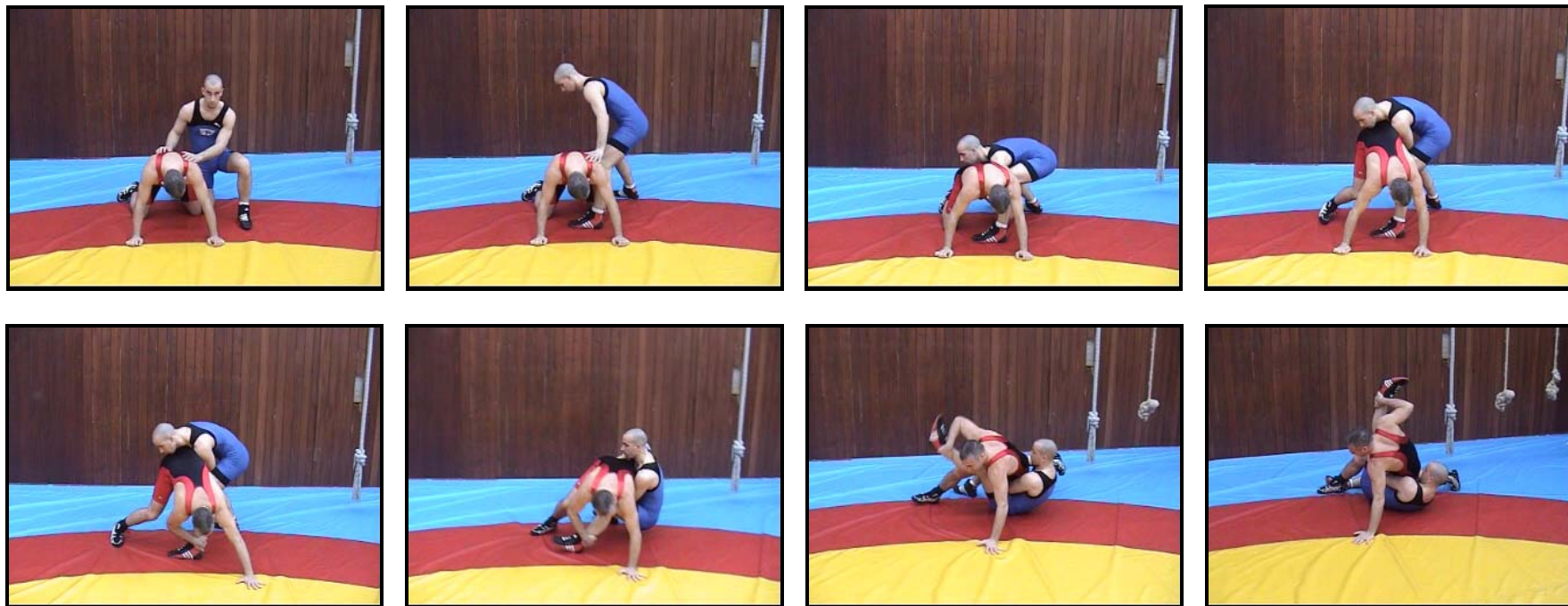
Iz početnog položaja napadač se okreće prema protivniku, spušta lijevo koljeno na strunjaču, a desnim koljenom nagurava protivnikovu bližu natkoljenu prema njegovoj glavi. Obuhvaća protivnikovu bližu nogu i glavu. Vuče gore i na sebe, povlači petu lijeve noge pod sebe, ide u sijed preko lijeve noge te prevrće protivnika (u kolut naprijed). Koristi inerciju protivnika da prekorakom dođe u završnicu – upor je na čelu i stopalima, a rukama čvrsto drži obuhvat.

PREVRTANJE HVATOM BLIŽE I PODBIJANJEM VANJSKE NOGE



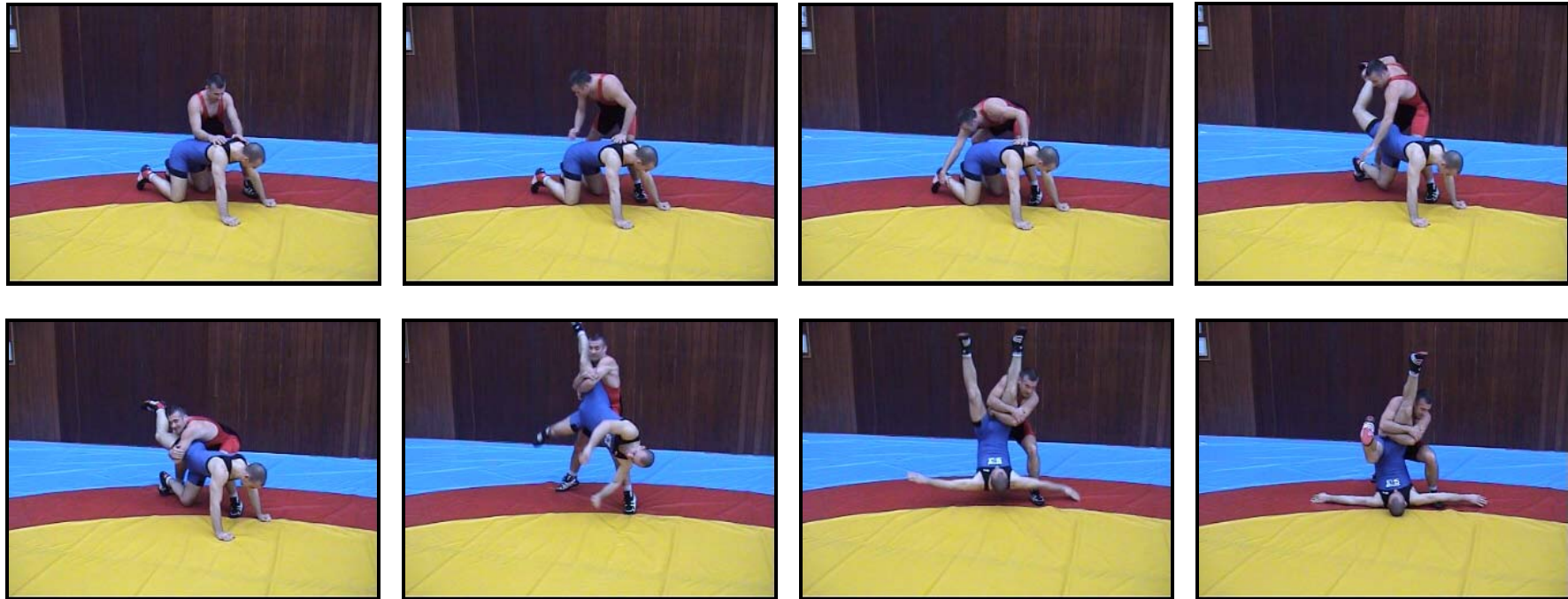
Iz početnog položaja napadač se podiže u stojeći položaj, lijevom nogom gazi u protivnikovu oslonačku površinu, spušta se i obuhvaća bližu protivnikovu natkoljenicu, podiže je visoko. Lijevom rukom hvata i blokira daljnje protivnikovo rame. Desnom nogom kači i podbija daljnju protivnikovu nogu te ga baca na leđa. Spušta se na lijevo koljeno (u padu se rotira na lijevi bok). U završnici vuče obje noge protivnika prema njegovoj glavi.

KONTRA - POVLAČENJE ZA NOGU I OBARANJE



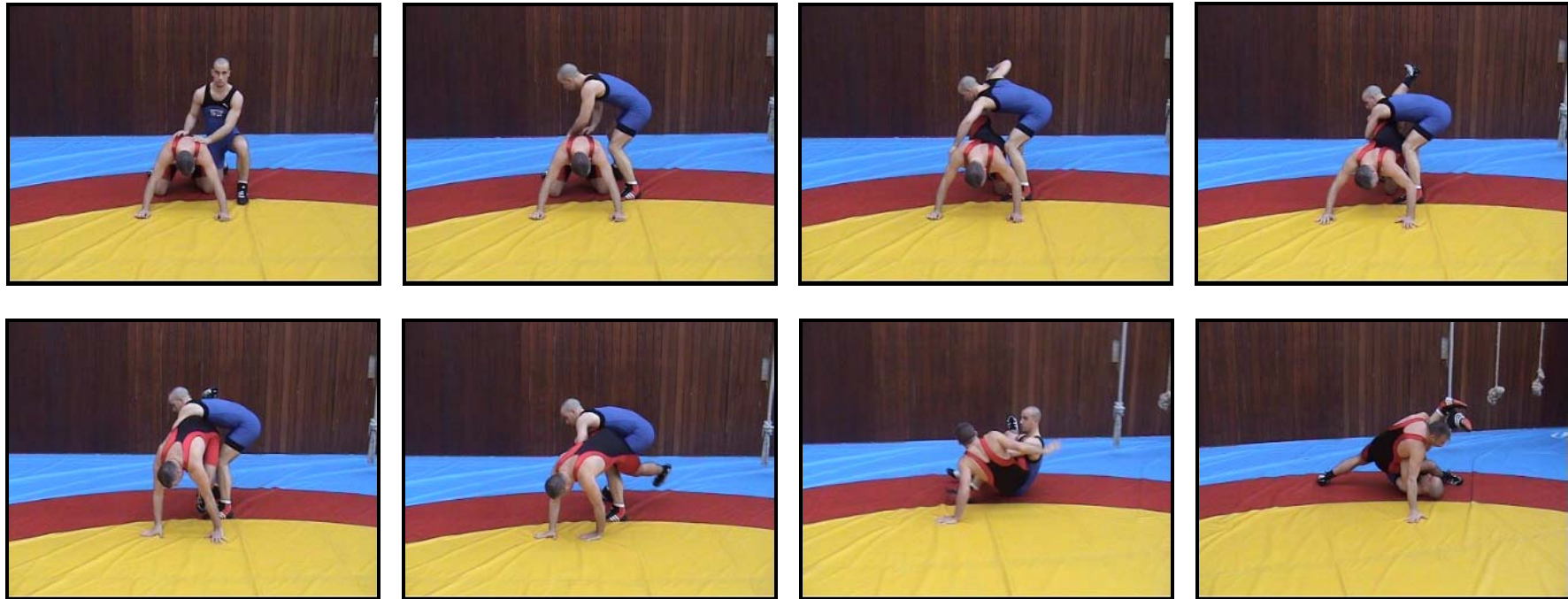
U trenutku kad napadač podigne bližu nogu protivnika u visini kukova, napadnuti hrvač desnom rukom hvata i blokira petu lijeve noge napadača. Odrzom sa stajne noge prema napadaču ruši ga na leđa. U završnici protivnikovu lijevu nogu zahvaćenu za petu povlači prema njegovoj glavi.

PREVRTANJE OBRNUTIM OBUHVATOM VANJSKE NATKOLJENICE



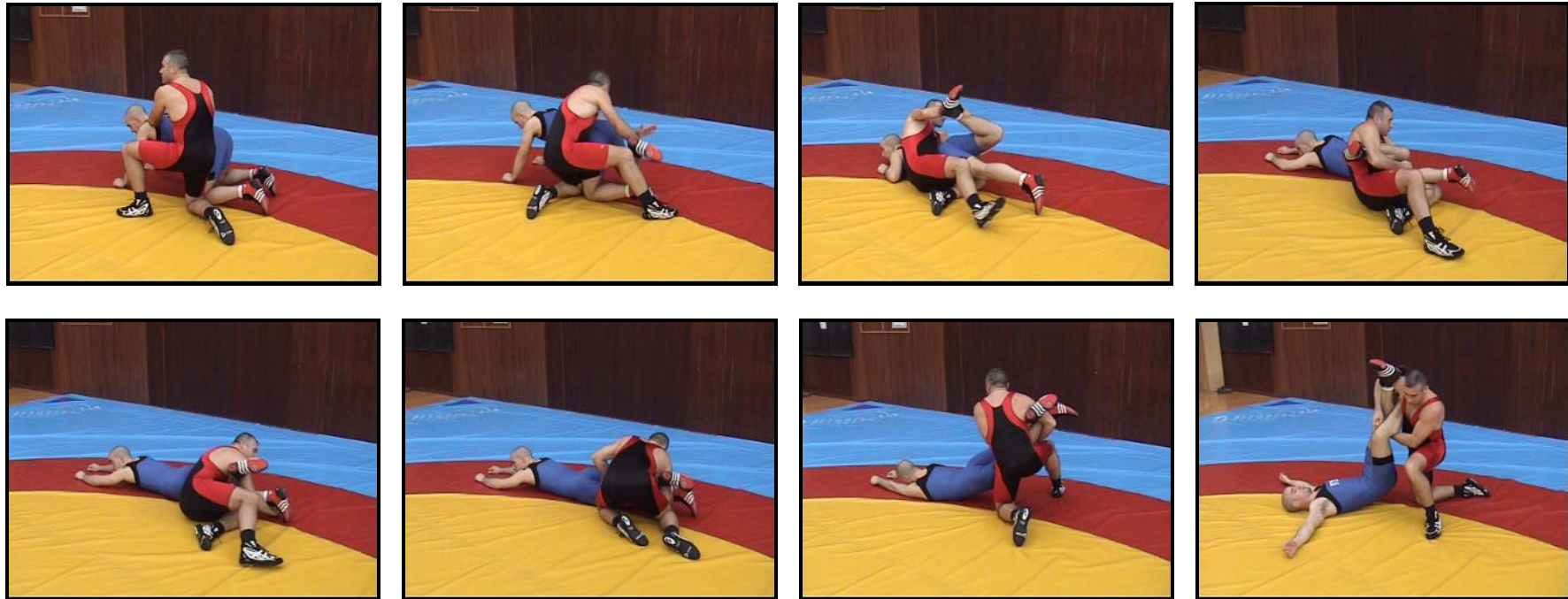
Iz početnog položaja napadač se diže u stojeći položaj, desnom rukom hvata skočni zglob daljnje protivnikove noge te je podiže (dok se ne ispravi u zglobu kuka). Spušta se grudima do natkoljenice te je hvata naopakim obuhvatom. Podiže protivnika rotira ga u lijevu stranu i klekom na desno koljeno polaže protivnika na leđa.

KONTRA - ŠKARICE



U trenutku kada napadač podigne daljnju nogu protivnika u visini kukova napadnuti hrvač radi odraz sa stajne noge te istom nogom uskače iza protivnikovih nogu. Rotacijom u desnu stranu škarama ruši protivnika. Lijevom rukom hvata noge protivnika te ih u završnici gura prema njegovoj glavi, a nalazi se u uporui na desnoj ruci i stopalima.

PREVRTANJE KRIŽANJEM NOGU (IRANSKI KRIŽ)

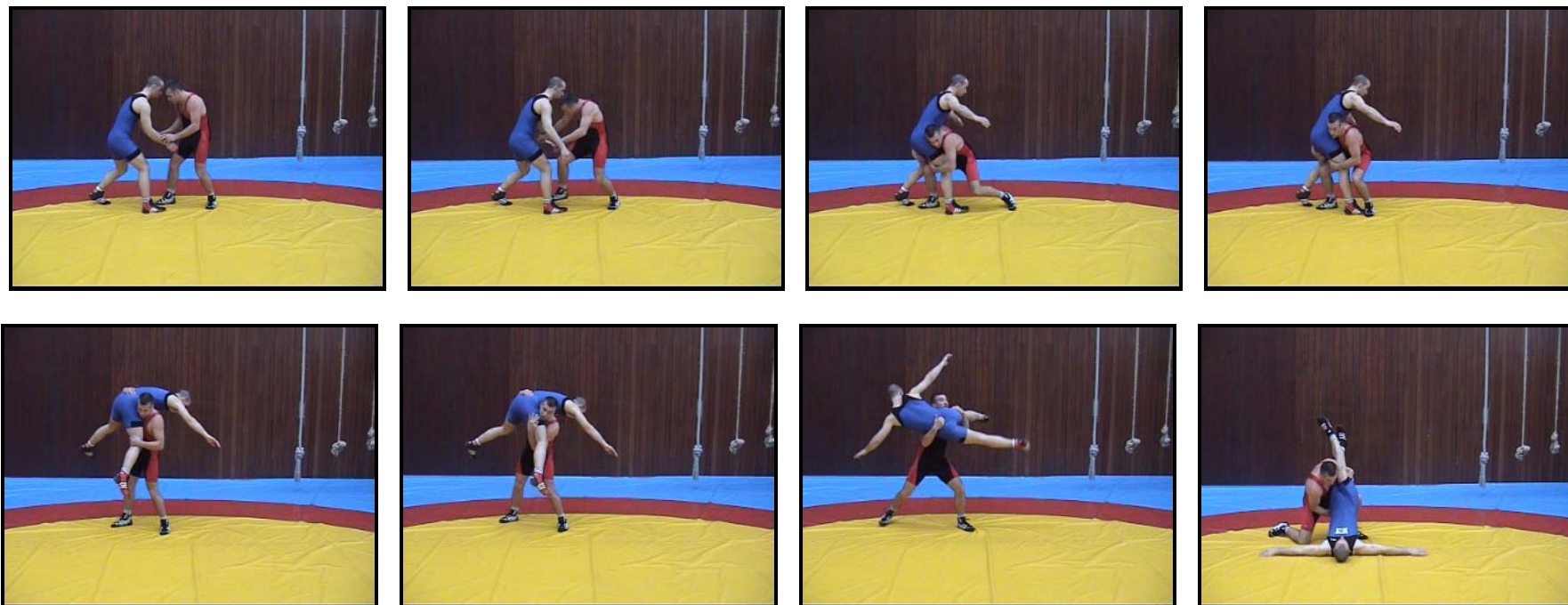


Iz početnog položaja napadač spušta lijevo a podiže desno koljeno, povlakom za skočni zglob dalje noge i težinom tijela ruši protivnika u niski parterni položaj. Lijevom rukom obuhvaća natkoljenicu, a desnom potkoljenicu daljnje noge te je fiksira na svoje grudi (stopalo je ispod pazuha). Iz sjedećeg položaja prelazi u klečeći, istovremeno zavlaci podlakticu desne ruke ispod potkoljenice bliže protivnikove noge, a lijevu ruku zavlaci između protivnikovih potkoljenica te kopča hvat. Podiže se, podiže desno koljeno od strunjače i na njega naslanja noge protivnika skopčane u iranski križ. U završnici rotacijom u lijevu stranu spušta desno koljeno a podiže lijevo i okreće protivnika na leđa.

Poglavlje 4

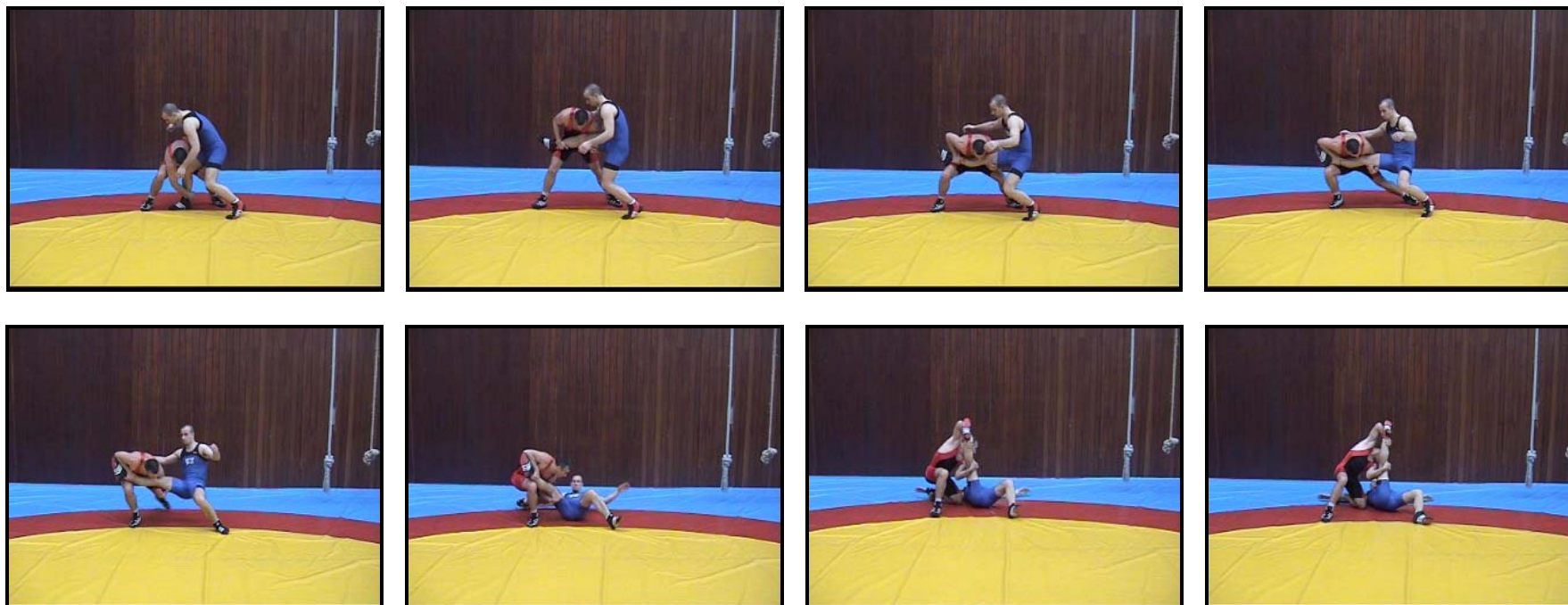
Stojeći položaj slobodni način

BACANJE PRETKLONOM „AVION“



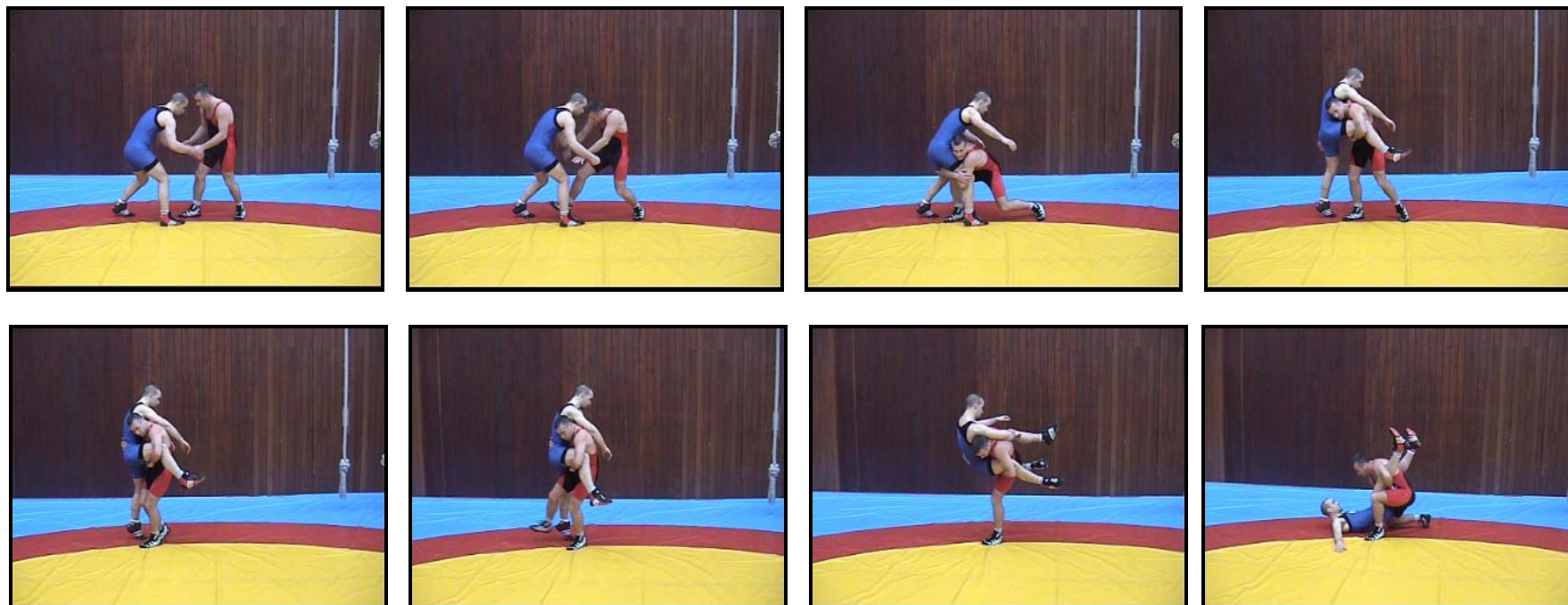
Iz početnog položaja napadač kratkim udarcem ruku u predjelu zglobova šaka protivnika razmiče njegove ruke svaku u svoju stranu i na taj način pravi sebi prostor za napad na noge protivnika. Radi korak desnom nogom i gazi između protivnikovih nogu. Grudima naslonjenim na natkoljenu bliže noge i hvata obje protivnikove natkoljenice. Prikluči lijevu nogu do desne i podiže protivnika na svoje desno rame. Desnom rukom hvata lumbalni dio protivnikovih leđa a lijevom desnu protivnikovu natkoljenu. Rotacijom trupa usmjerava noge protivnika prema gore a leđa protivnika dole i kroz klek na desno koljeno polaže ga na leđa.

OBARANJE HVATOM NATKOLJENICE I POTKOLJENICE



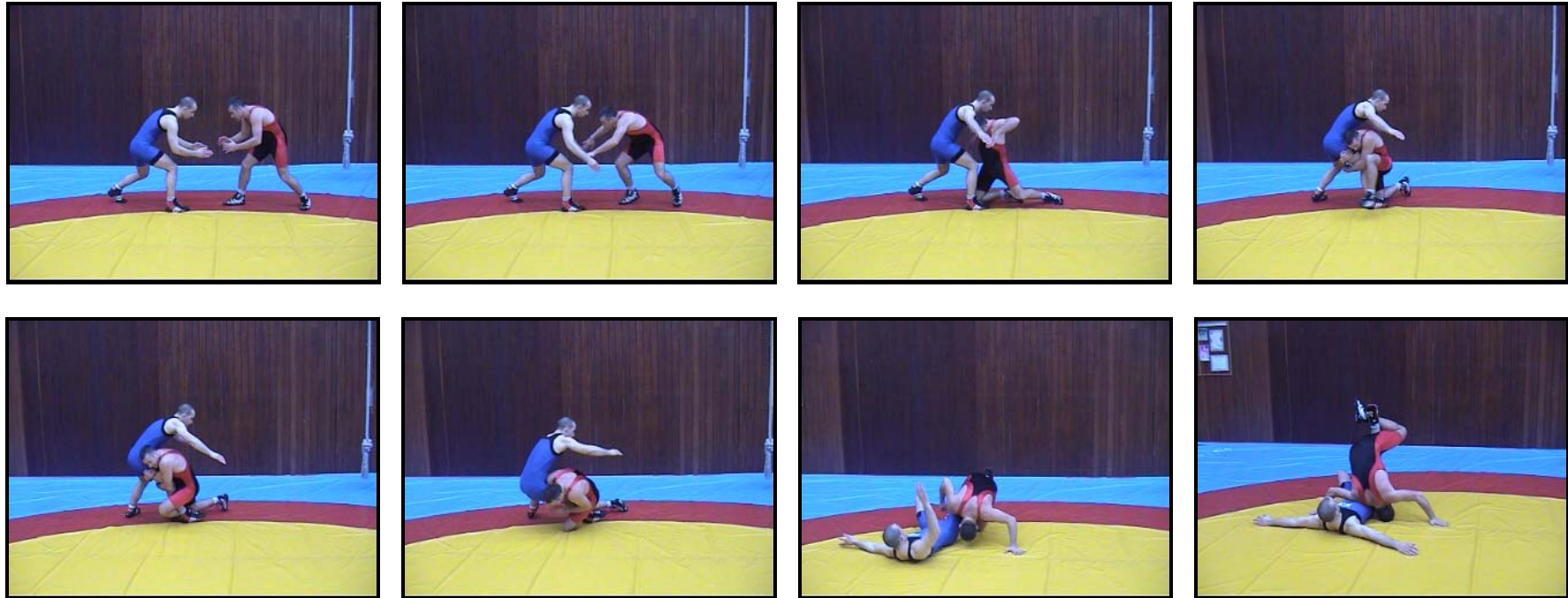
Iz početnog položaja, kratkim udarcem lijeve ruke po zglobu šake protivnikove desne ruke, napadač pravi prostor za napad na prednju nogu protivnika sa vanjske strane. Gazi lijevom nogom iza protivnikove prednje noge i spušta se grudima do natkoljenice. Lijevom rukom vrši pothvat natkoljenice, a desnom hvata potkoljenicu protivnika. Podiže nogu protivnika te skočni zglob naslanja na svoju desnu natkoljenicu. Pretklonom vrši pritisak grudima na natkoljenicu protivnika te ga zbog poluge prisiljava na počučanj. Pomicanjem težišta tijela u desnu stranu izvlači protivnika iz ravnoteže, izmiče lijevu nogu polukružno nazad i spušta je na koljeno, a protivnika ruši na leđa. U završnici kleči na lijevom koljenu, a rukama čvrsto drži nogu protivnika.

BACANJE PODBIJANJEM HVATOM NOGE I TRUPA



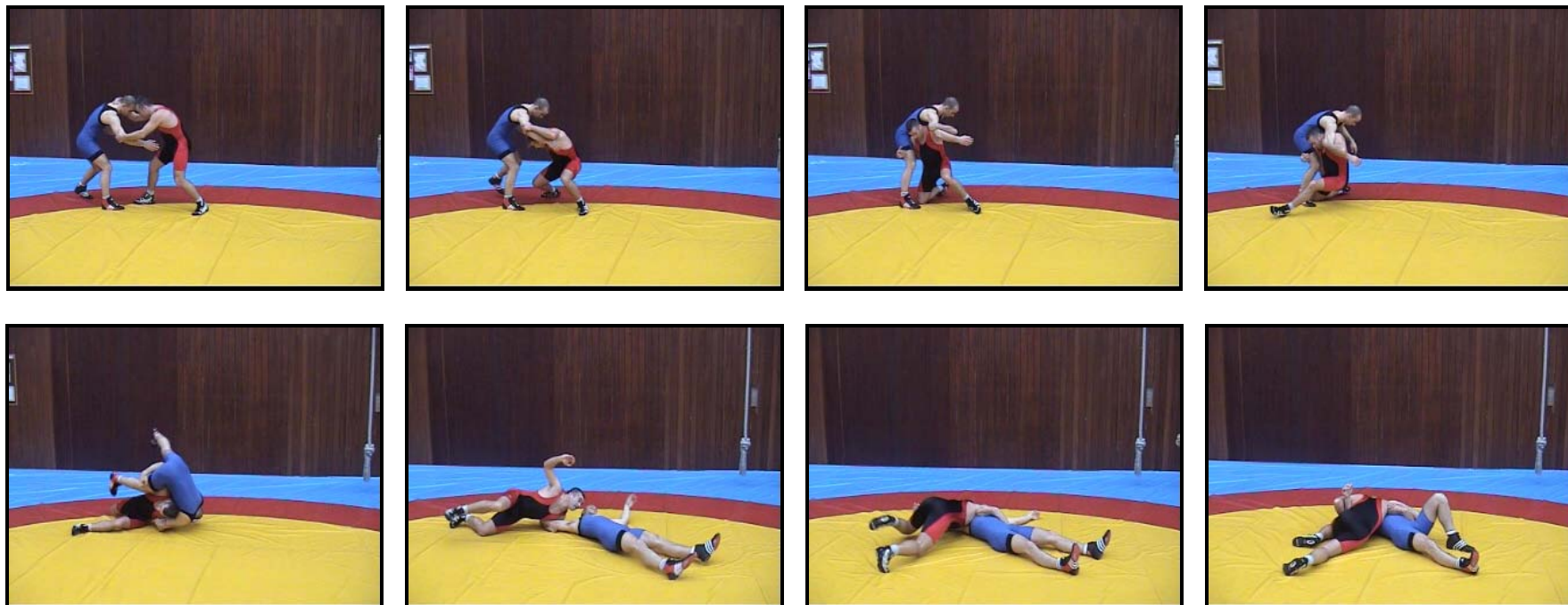
Iz početnog položaja napadač kratkim udarcem ruku u predjelu zglobova šaka protivnika razmiče njegove ruke svaku u svoju stranu i na taj način pravi sebi prostor za napad na noge protivnika. Radi korak desnom nogom i gazi između protivnikovih nogu. Naslanja grudi na natkoljenicu bliže noge i čvrsto ja obuhvati. Prikluči lijevu nogu do desne i podiže obuhvaćenu nogu. Lijevom rukom hvata protivnika za leđa u lumbalnom predjelu. Desnom nogom podbija stajnu nogu protivnika i baca ga na leđa. Zahvat završava klečeći na desnom koljenu obuhvatom objiju potkoljenica.

OBARANJE HVATOM NATKOLJENICE I KVAČENJEM RAZNOIMENE NOGE IZVANA



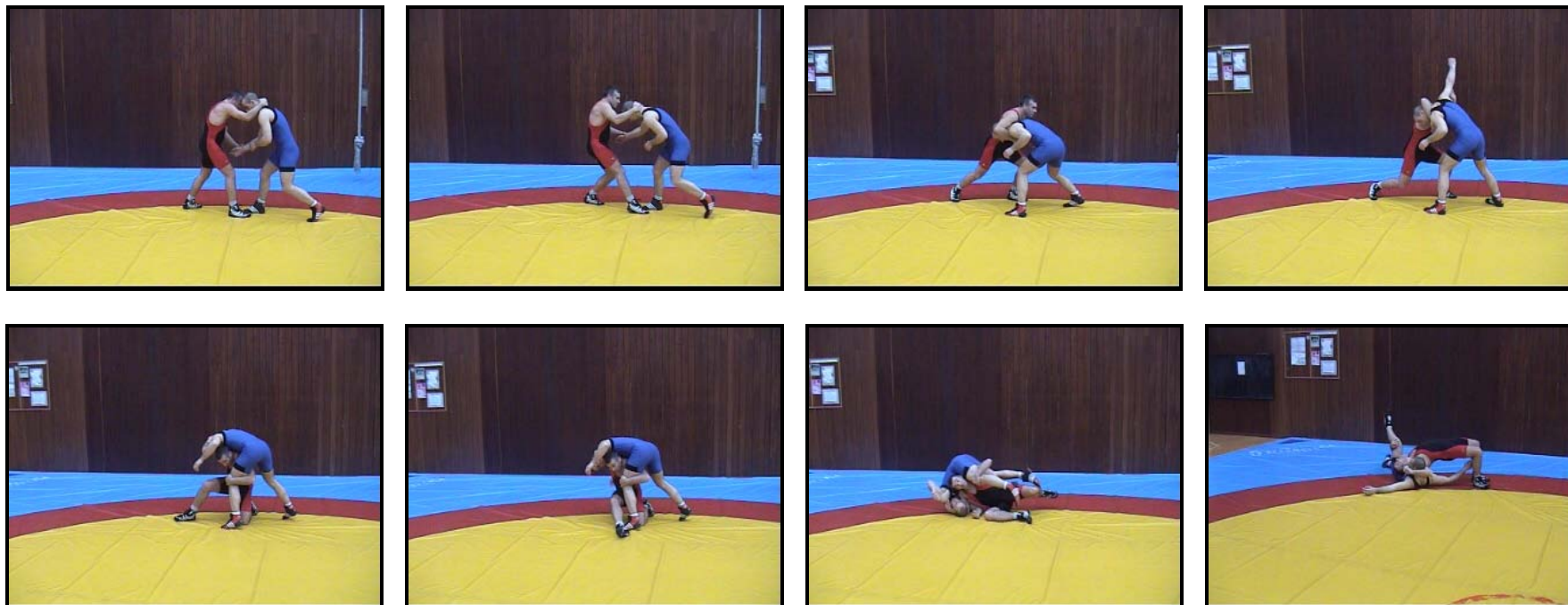
Ovaj zahvat započinjemo iz poludistance (prednje noge su udaljene pola metra). Iz tog početnog položaja napadač uklizava na desno koljeno do pete protivnikove prednje noge, naslanjen grudima na natkoljenicu vrši čvrst obuhvat iste. Lijevom nogom kači petu obuhvaćene noge i gura ramenom natkoljenicu protivnikove noge naprijed i u lijevu stranu i obara protivnika na leđa. U završnici postavlja ruke svaku sa svoje strane protivnika, rame mu se nalazi nisko o trbuhu protivnika, glava je čelom na strunjači s lijeve strane protivnika, desna noga je u uporuu na prstima stopala, a lijeva podiže visoko u zrak zahvaćenu petu napadnute noge protivnika.

RAMENSKO BACANJE HVATOM ISTOIMENE NOGE I TRUPA (MLIN VANJSKI)



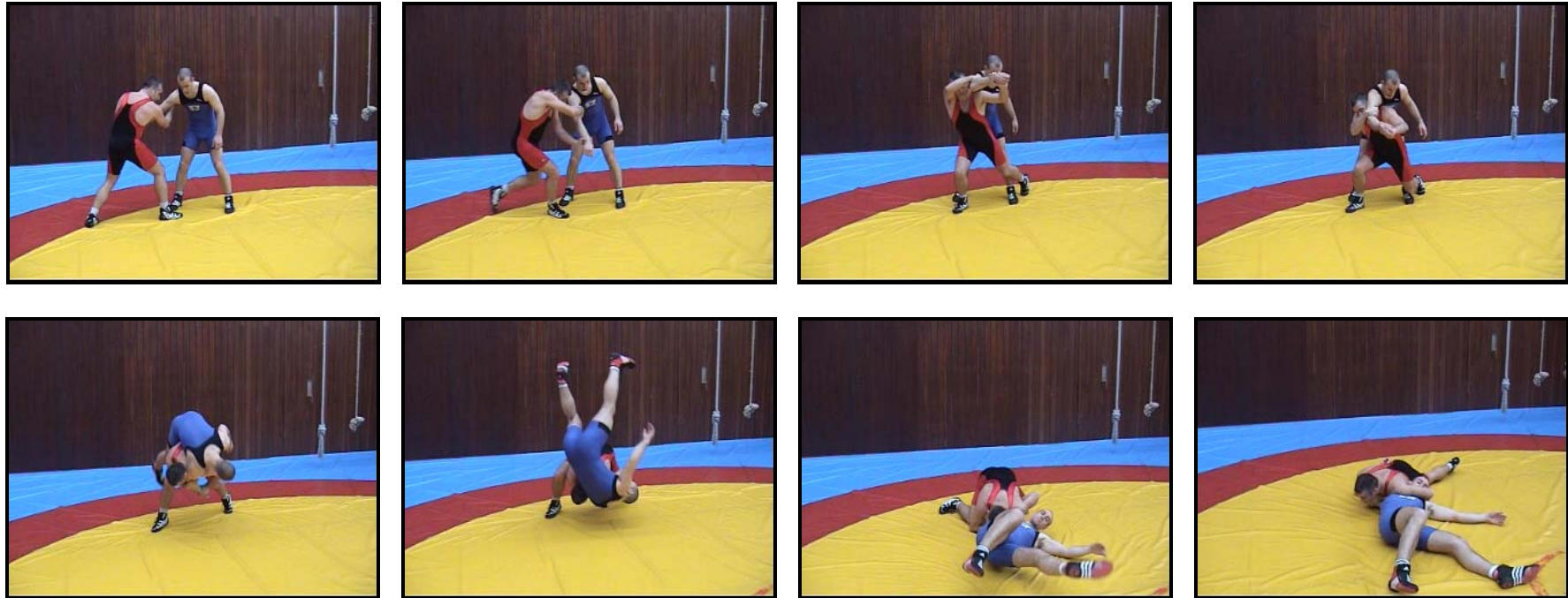
U početnom položaju napadač drži desnom rukom vrat protivnika, a lijevom rukom viljuškastim hvatom nadlakticu odmah iznad lakatnog zgloba. Povlači za vrat protivnika prema sebi i klekne na desno koljeno između stopala protivnika, prolazi glavom ispod desne nadlaktice protivnika i hvata desnom rukom natkoljenicu protivnikove prednje noge. Pruža lijevom nogu ravno ispred sebe te kroz sjed preko te noge baca protivnika. U toku leta pušta nogu protivnika te hvata završnicu „ruka-trup“: desnom rukom napadač drži protivnikovu lijevu ruku, lijevom trup, a vanjska noga je savijena u zglobu koljena.

RAMENSKO BACANJE HVETOM NOGE I GLAVE (MLIN UNUTARNJI)



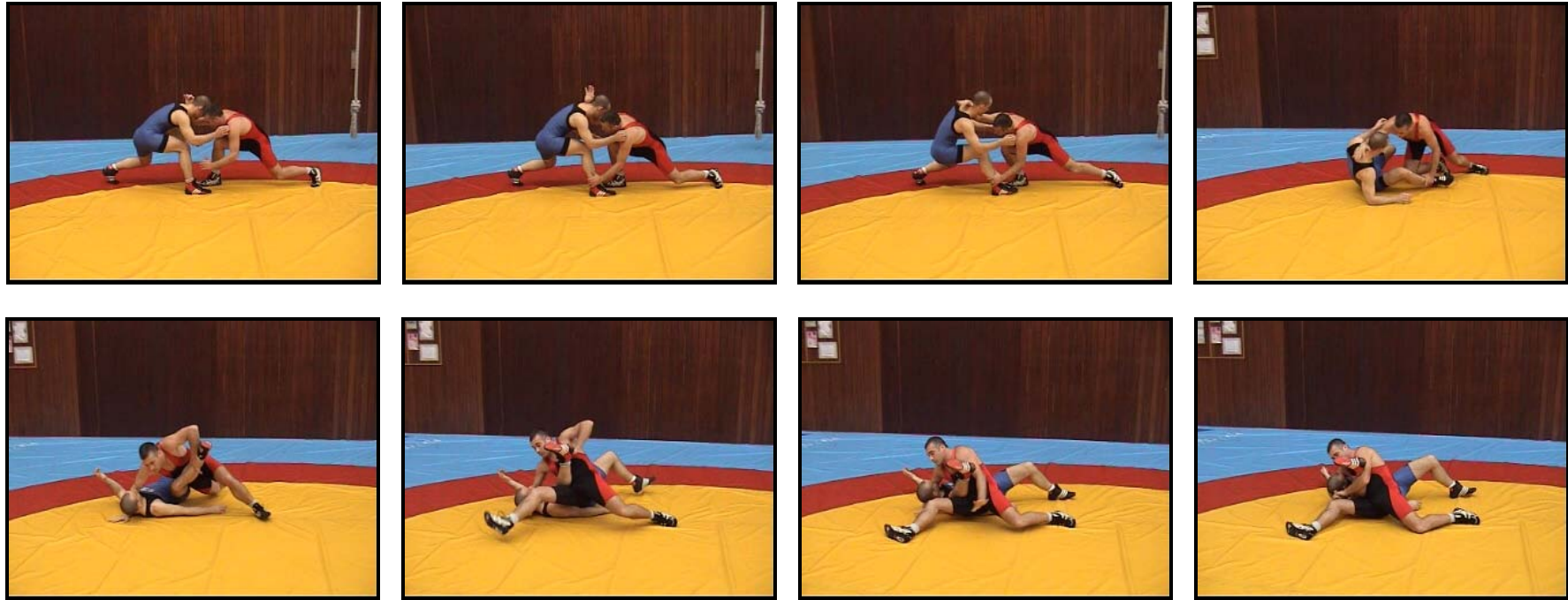
U početnom položaju napadač drži desnom rukom vrat protivnika, a lijevom ruku protivnika za zglob šake. Napadač radi korak unazad desnom nogom te povlači protivnika za vrat prema sebi i prisiljava ga na korak naprijed lijevom nogom. Glavu mu usmjerava lijevo i prema dole te je obuhvaća desnom rukom odozgo. Težinom tijela pritiska protivnika prema dole da izazove reakciju protivnika. Kada protivnik gurne leđima prema gore napadač ulazi glavom ispod protivnika, ide u klek na lijevo koleno i obuhvaća desnom rukom lijevu natkoljenu protivnika. Desnu nogu pruža ravno ispred sebe te preko nje odlazi u sijed, baca protivnika vlakom za glavu u ravan kolut naprijed. U završnici stoji u mostu na protivniku i čvrsto drži hvat.

RAMENSKO BACANJE BLOKADOM ISTOIMENE NOGE



Iz početnog položaja napadač lijevom rukom hvata zglob šake protivnikove desne ruke, a desnom hvata kukastim hvatom visoko za nadlakticu iste ruke. Odvlači ruku protivnika u desnu stranu. Ulazi lijevom nogom ispred protivnika te njome blokira lijevu nogu protivnika. Istovremeno ulazi lijevim ramenom ispod desne ruke protivnika, okreće se za 200 stupnjeva, ruku fiksira na svoje grudi, a noge mu se nalaze u blagom počučnju. Bacanje vrši tako što nogama podbija protivnika a istovremeno radi snažan pretklon.. Završnica je „ruka glava s glave“-napadač drži protivnikovu glavu i ruku u obuhvatu, a lijeva noga je savijena u zglobu koljena.

OBARANJE HVATOM VRATA I NOGE



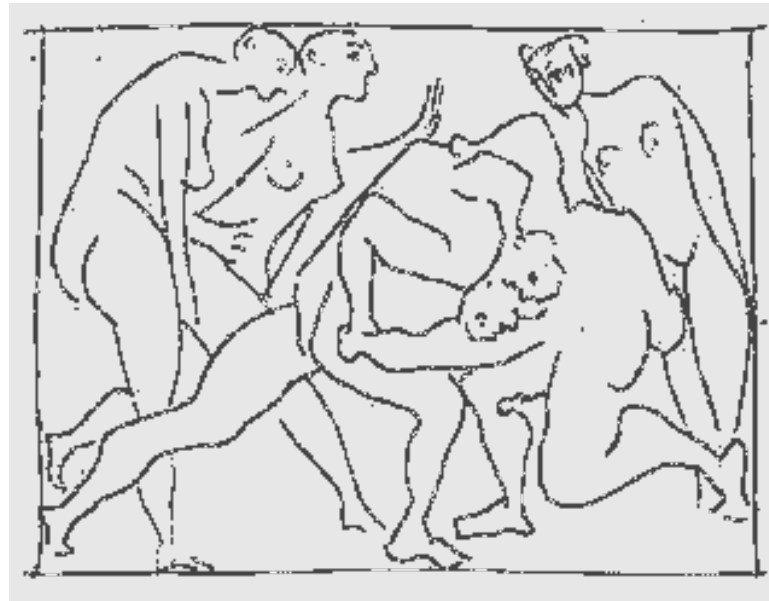
Oba hrvča se nalaze u niskom borbenom položaju (zadnja noga skoro dodiruje strunjaču koljenom). Napadač desnom rukom drži vrat protivnika, a lijevom hvata blokira petu desne noge (kukastim hvatom izvana).

Podlakticom desne ruke gura protivnika naprijed i lijevo te ga obara. Spušta se na desno koljeno i postavlja desnu ruku na strunjaču do glave partnera. Radi mali korak lijevom i veliki korak desnom nogom (trbušnim zidom u koljensku jamu).

U završnici pušta nogu da bi napravio lijevom rukom pothvat noge te skopčao ruke u obuhvat noge i glave, a noge su mu u položaju preponskog sijeda.

Literatura:

- Marić J. (1985): Rvanje klasičnim načinom, Sportska tribina Zagreb,
- Marić J. (1990): Rvanje slobodnim načinom, Sportska tribina Zagreb
- Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Petrov, R, (1977): Svobodna i klasičeska borba, Medicina i fizkultura, Sofija, 1977.
- Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova (judo, karate, hrvanje). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.



Pablo Picasso (1881-1973)
Crtež „Tri žene gledaju hrvače“