

EWTO – WingTsun Volba gentlemanů!

CO JE WINGSUN?

Jihočínský bojový systém, který vznikl přibližně v 1. polovině 17. století. Vycházel z pohybu s motýlími noži (viz obrázek), též nazývanými motýlí meče, mezi přednosti těchto zbraní patří zejména skrytá a efektivita na krátkou vzdálenost. Proto si WingTsun (WT) oblíbili rebelové. Jejich protivníci (vojáci) totiž byli standardně vybaveni zbraněmi na dálku - kopím a mečem. A jelikož s nimi měli poměrně dobře zacházet, jevílo se rozumnější zaměřit se na boj zblízka s využitím momentu překvapení. Vzbouřenci si všimli všestrannosti WT a začali ho používat také pro sebeobranu beze zbraní. Následně se šířil hlavně touto formou.

WingTsun je právem považován za nejrychlejší bojové umění vůbec. Zkušení WT bojovníci zvládnou i více než deset úderů v jedné sekundě. Co je ale mnohem důležitější - první úder i pod desetinou sekundy. To je již hluboko pod reakční dobou člověka. Ovšem rychlost není pouze o úderech, je i o reakcích a komplexně o pohybech celého těla, které není třeba využívat jen k úde-



Motýlí meče - tradiční WT zbraň

rům. K boji i k problémům nás WT učí stavět se čelem, přímo. Ruce a nohy neslouží pouze k tomu, aby ubližovaly.

Jsou pro nás něco jako receptory - tykadla, která na krátkou vzdálenost fungují mnohem lépe, rychleji a přesněji než oči.

PROČ TAK ZVLÁŠTNÍ NÁZEV?

Žoldníci, kteří ovládali toto dosud nepojmenované bojové umění, nosili na oblečení vyšší lotosový květ považovaný za symbol věčnosti a znovuzrození. Stylu se tedy začalo říkat WingTsun, v překladu věčné jaro (chápáno jako obrození přírody po zimě). Název je ale opředěn i legendou, jak z vy-

právěvaly pouze někomu. Při boji je zapojováno celé tělo, tzn.

lokty, kolena, hlava, ramena i další méně běžné partie. Vše pro dosažení vítězství je přípustné. Obecně ve WT platí, čím jednodušší a rychlejší řešení, tím lepší. Celý styl je založen na principech s minimálními nároky na pohybový aparát, aby jej mohl používat kdokoli.

EWTO - "EVROPSKÉ" KUNG-FU

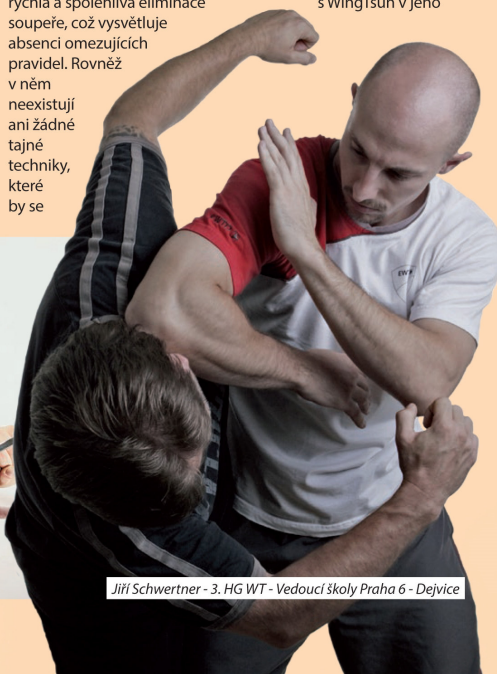
Světově nejrozšířenější verzi WingTsun, která se vyvíjí a formuje pod hlavičkou EWTO - Evropské WingTsun Organizace, se dnes již přezdívá "Evropské Kung-fu". Přišlo do jiného prostředí, začaly na něho působit jiné vlivy, a bylo tak konfrontováno s rozličnými přístupy a styly boje. Téměř každý, kdo se v Evropě setkal s WingTsun v jeho

ČÍM ZAUJME?

Devízou tohoto stylu byla rychlá a spolehlivá eliminace soupeře, což vysvětluje absenci omezujících pravidel. Rovněž v něm neexistují ani žádné tajné techniky, které by se



Sifu Lukáš Holub - 3. HG WT - Vedoucí školy Praha 2



Jiří Schwertner - 3. HG WT - Vedoucí školy Praha 6 - Dejvice



Každoroční mezinárodní soustředění na Mallorce pod vedením nejvyšších kapacit EWTO



GM Keith R. Kerspecht, 10. GM WT - nejvyšší představitel EWTO

začátek, byl jeho principy a technikami nadšený. Ovšem zkušení bojovníci, praktikanti a učitelé by měli být a naštěstí také byli nejen nadšení, ale i kritičtí. Udržování tradice má jisté svůj význam. Pokud je smyslem bojového umění jeho funkčnost a použitelnost v reálném životě, pak je lpění na tradici téměř vždy brzdou a překážkou.

EWTO - NEJVĚŠÍ PROFESIONÁLNÍ ORGANIZACE BOJOVÉHO UMĚNÍ.

Cílem a posláním EWTO není pouze uchování a předávání tradičních tréninkových postupů. Snaží se o neustálý rozvoj a výzkum, testování a ověřování. Konfrontace s moderními vlivy, ale i zpětně s kořeny WT. Podílí se na něm nejen nejvyšší představitelé, ale prakticky všichni učitelé a instruktoři, kteří dávají zase zpětnou vazbu svým učitelům. Informace a zkušenosti plynou v hierarchii oběma směry.

A díky početné členské základně už mají zkušenosti opravdu vyvíjející hodnotu. EWTO drží světové prvenství v počtu členů, škol i profesionálních učitelů. Kromě pečlivě propracovaných studentských programů funguje i obsáhlý program instruktorský, který pomáhá připravovat učitele komplexně. Součástí vzdělání je didaktika, základy psychologie, práva, zdravotvídy atd. Studenti tak mohou očekávat, že se jim na tréninku nebude věnovat jenom někdo, kdo už sám cvičí o pár let déle.

V Evropě dnes trénuje více než 60 tisíc studentů ve více než 2 tisících škol. Velký počet členů a učitelů samozřejmě nezaručuje 100% kvalitu u každého jednotlivce. Ale kvalita už

z principu téměř vždy vychází z kvantity. Při velkém počtu praktikantů bude vždy hodně těch, kteří si cvičí jenom pro radost a nijak nereprezentují, přesto ale zůstane dostatek těch, kteří budou vynikat. Na nich se dá stavět systematický rozvoj a rostoucí kvalita. Z jejich zkušeností a dovedností mohou ostatní čerpat. Každé bojové umění je nakonec vždy mnohem více o konkrétních osobnostech a kapacitách, než o tom kterém stylu. Ostatně nebyť K. R. Kerspecht a vedoucího představitel EWTO, málokdo by ve světě znal jméno LeungTing a nebyť Bruce Lee, téměř nikdo by neznal legendárního Ip Mana.

WINGSUN NA UNIVERZITĚ?

Dalším krokem k profesionalizaci EWTO byl její vstup na akademickou půdu. Díky spolupráci s bulharskou "University of Plovdiv" a britskou "University of Derby Buxton" mohou zájemci studovat WingTsun přímo v Evropě i jako vysokoškolský obor a to v bakalářském i magisterském programu.

Velmi zajímavý byl samotný začátek cesty EWTO do vysokoškolského prostředí. Když velmistr K. R. Kerspecht trénoval s prof. Margaritovem-vedoucím bulharské zápasnické reprezentace, hravě si s ním poradil. Ukázky z jejich tréninku jsou ostatně veřejně dostupné na serveru YouTube. Díky následné spolupráci pak K. R. Kerspecht pomohl celému zápasnickému týmu vyhrávat zlaté medaile. Umět bojovat a umět naučit, předat a vysvětlit, to jsou ale dvě hodně odlišné disciplíny. A byly to právě didaktické kvality hlavního představitel EWTO, které jí otevřely cestu na univerzitu.

VELMISTR KEITH R. KERSPECHT - OTEC MODERNÍHO WT

Prof. K. R. Kerspecht má také nejzásadnější vliv na vývoj a směr celé EWTO. Během vysokoškolských studií se aktivně věnoval mnoha bojovým uměním: zápas ve volném stylu v ringu, Jiu-jitsu, Judo, Kempo, Karate, Kobudo, Taekwondo, Aikido a Escrima. Postupně se začal více a více zabývat tématem asijských bojových umění a seznámil se i s WingChun. Brzy nato byl uchvácen výkonem velmistra Leung Tinga a jeho pojetím boje a výuky. Po sérii privátních lekcí ho následně v roce 1975 pozval do Německa, kde Leung Ting poprvé předvedl svůj WingTsun. Jako první nečínský žák u něho K. R. Kerspecht vystudoval kompletní WT systém. Ovšem nežil v Číně, a vše, co se učil, tak zůstalo konfrontováno s naším prostředím a postupně zjišťoval, co systému výuky v naší kultuře chybí, a kde má slabiny. Původní didaktika velmistra Leung Tinga je jednou z nejpropracovanějších

ze všech WingTsun (Chun) stylů. Jednotlivé žákovské i technické a mistrovské programy mají svoje partnerské formy, tzv. chi-sao sekce, a ty dále své aplikace. A podle pokročilosti studentů se přechází na různé stupně sparringu. Po dokončení všech praktických WT stupňů by měl být bojovník již připraven reagovat na všechny možné útoky. Zde ale WT, stejně jako prakticky všechna bojová umění a bojové sporty, naráží na jeden zásadní problém. Tím problémem je konfrontace s realitou a s jinými bojovými styly a jejich útoky. Karate dobře boje a výuky. Po sérii privátních lekcí ho následně v roce 1975 pozval do Německa, kde Leung Ting poprvé předvedl svůj WingTsun. Jako první nečínský žák u něho K. R. Kerspecht vystudoval kompletní WT systém. Ovšem nežil v Číně, a vše, co se učil, tak zůstalo konfrontováno s naším prostředím a postupně zjišťoval, co systému výuky v naší kultuře chybí, a kde má slabiny. Původní didaktika velmistra Leung Tinga je jednou z nejpropracovanějších

BLITZDEFENCE - NEUČÍME BOJOVAT, ALE VYHRÁVAT!

Stejně jako v oboru vzniku WT, i dnes je prioritou naučit

INZERCE

Taky se neumíte
ubránit
agresorům?

My vás
to naučíme...

WingTsun

... víc než sebeobrana, víc než bojové umění ...

PODÍVEJ SE NA
www.ewto.cz

nového žáka co nejrychleji se ubránit. Některé tradiční sebeobrané prvky ale musely doznat změn, aby byly nejen zcela funkční v reálném prostředí, ale aby též vyhovovaly současné legislativě a napadený se nemusel obávat případných právních postihů. Ne z rozmaru, aby se odlišil. Ne z neznalosti, která by byla třeba něčím doplnit. Ale z dlouholetých osobních zkušeností, konfrontací a konzultací začal velmistr Kernspecht svůj WT systém posouvat dopředu jiným směrem. Mění didaktické postupy, rozhodnout, co učít dříve a co později, jak a proč. To není možné bez ohromného potenciálu, nadání a nepřebýrných zkušeností.

Jednou z nejvýznamnějších změn bylo postupně začlenění výukového programu Blitz Defence - Blesková obrana, do prvních žákovských stupňů. V podstatě se jedná o spojení techniky boje s uměním komunikace. Co je to boj dvou lidí? Boj je vlastně také forma komunikace. Ovšem je to komunikace krizová, která přichází na řadu až ve chvíli, kdy se spolu lidé nedomluví po dobrém a jeden z nich začne mít potřebu to řešit agresivněji. Nejdříve třeba nadávkami. Může následovat nějaké to strčení nebo rovnou

fence posouvá naše možnosti a hlavně následky do mezí zákona a také do mezí našeho svědomí. Nechceme přece agresivně inzultovat každého, kdo nedostal výplatu, vyhodila ho žena, trochu přebalil alkoholu a my se s ním zrovna potkali na cestě kolem baru nebo na zastávce MHD a nelibili se mu. Blitz Defence nás učí, jak právě tyto a jim podobné situace řešit, a to pokud možno bez boje.

KDO VŠECHNO BLITZ DEFENCE VYUŽÍVÁ?

Blitz Defence není nic naprosto unikátního a existuje mnoho podobných konceptů. Prof. Kernspecht není prvním ani posledním, kdo se touto problematikou zabývá. Ale ve spojení s bojovým uměním WingTsun, jeho unikátními principy a technikami je Blitz Defence konceptem jedním z neefektivnějších vůbec právě pro menší a slabší. Zeny nevyjímáme. Tedy přesně pro ty, kteří nejlépe sebeobranu potřebují. Vhodný je ale i pro každého velkého a silného, kdo ale nechce problémy řešit jenom agresivně. Koncept sebeobrany EWTO mohou využít a také využívají mnohé ozbrojené a policejní složky. Svoje uplatnění nachází i mezi pracovníky ostrahy klubů a společenských akcí. Velké

ŘITUÁLNÍ BOJ VS. PŘEPADENÍ

Celou problematiku rituálního boje popisuje prof. Kernspecht v článku „A hrome, teď to praskne“ dostupným na našem webu. Proto jenom ve zkratce. Bavíme-li se o rituálních boji, máme tím na mysli spíše konflikt mezi dvěma osobami, většinou muži, který přes různé fáze eskaluje až k fyzické konfrontaci. Rituální boj se řídí jistými pravidly (rituály) a má vždy velmi podobný průběh a fáze. Díky tomu že tyto fáze známe a rozumíme jim, je „snadné“ se na ně připravit. Přepadení či útok ze zálohy jsou oproti tomu mnohem různorodější a méně předvídatelné. Tim i obtížnější na řešení, a jejich zvládnutí vyžaduje mnohem delší trénink. Při leknutí a v akutním stresu nefungují naučené sekvence pohybů. Pokud je člověk napaden nečekaně ze zálohy, reaguje jeho tělo instinktivně. Sebeobrana v této fázi proto musí z prioritních reakcí těla vycházet a korespondovat s nimi. Rituální boj zahrnuje více než 90% případů napadení agresorem. V prvních letech tréninku je u nás proto sebeobrana zaměřená na strategii Blitz Defence. Až pokročilejší studenti pak pracují s ReakTsun programem učí se využívat krizové, úlekové reakce a mohou si dovolit zvlá-

pozice chrání naše slabiny a citlivá místa. Zároveň však pro nás může být skvělou výchozí pozicí na pokračování naší obrany. Pokud s touto reakcí již při tréninku počítáme, dává nám potřebný klid. Nemusíme řešit dvacet věcí, co by kdyby. První nečekaný útok nám díky zabalení moc neublíží, a jakmile je soupeř blízko, na kontakt, můžeme již naplno využít naše taktiční WT dovednosti. Pokud je člověk pozorný a připraven, vyrazí dopředu a ukončí boj jednou ranou. Nebo si ohlídl svůj osobní prostor a napadení nečekané, jsou krizové, úlekové reakce tím nejefektivnějším řešením.

WINGSUN JAKO KOMPLEXNÍ BOJOVÉ UMĚNÍ

Při cvičení WT si žáci uvědomí vzájemné působení kvality útoku na obranu a obráceně. Jsou tak vedeni k souběžnému zlepšování obou. Samotný průběh a korespondovat s nimi. Rituální boj zahrnuje více než 90% případů napadení agresorem. V prvních letech tréninku je u nás proto sebeobrana zaměřená na strategii Blitz Defence. Až pokročilejší studenti pak pracují s ReakTsun programem učí se využívat krizové, úlekové reakce a mohou si dovolit zvlá-

spíše pomocných nástrojů po nováčky, kteří obzvláště ze začátku vyžadují detailní návod, jak postupovat v konkrétní situaci. Zároveň jejich procvičováním zlepšují svou motoriku a připravují se tak na náročnější aplikace vyšších stupňů. Pokročilejší žáci se ale více soustředí na funkční principy a techniky postupně začínají plynout samy od sebe v závislosti na okolnostech. Dosáhnout takové úrovně bojeschopnosti samozřejmě vyžaduje určité úsilí a čas.

Pokud se tedy chce někdo naučit rychle ubránit, ale zároveň mít i možnost rozvíjet se nad rámec klasické sebeobrany v duchu bojového umění, pak je WT jednou z mála vhodných voleb.

CO SE U VÁS NAUČÍ?

Výuka začíná tradičně obranou proti častým útokům – facky, strkání, údery pěstí z různých směrů, kopy, škrcení, chytání ... Zkrátka útoky na ulici, v baru, apod. Zvládnutí základních technik a dosažení určité úrovně obranyschopnosti zavádá rozvoj dalších dovedností. Hlavně prostřednictvím partnerských cvičení (ve dvojicích) se zlepšuje schopnost vnímat sebe i soupeře, udržet rovnováhu, nerozpoujet části těla a další ze Sedmi Velkých Dovedností. Pokročilejší žák by například už neměl dávat úder jen rukou, ale zapojit do něj

celé tělo. Výsledek pak teži ze synergického efektu, že celek je více než prostý součet jeho částí (viz teorie otevřených systémů rakouského biologa a filozofa K. L. von Bertalanffyho). Poměrně brzy přijde na řadu i obrana proti zbraním. Nejdříve nůž, který působí velmi pozitivně na zlepšování pohyblivosti žáků. Později krátká tyč (cca 60 cm) simulující další zbraně, např. trubku, klacek, páčidlo, kladivo, teleskopický obušek a spousta jiných podobně délek. Veškeré cvičné zbraně jsou přizpůsobeny tréninkovým účelům, tzn. vyrobeny z gumy nebo obalené ochrannými materiály tlumícími zásah. Pro zkušenější žáky je úbraně i obrana proti stělným zbraním.

Celkové je výuka logicky uspořádána a jednotlivé stupně na sebe navazují. Významným milníkem je boj proti více útočníkům. Jde o jeden z nejtěžších programů, zvláště když jsou soupeři ozbrojeni. Zohledňují se i ztížené podmínky, např. když je obránce u zdi, ve výťahu, apod. Na samotný závěr žákovských stupňů je zařazeno užití tzv. měkkých technik, což jsou nejručnější fixační a znehybnující hmaty, páky atd. Jejich nasazení vyžaduje opravdu velmi dobré zvládnutí předchozích programů, protože z pohledu obránce se jedná o neúměrně větší úsilí, než které vyvíjí útočník

se záměrem způsobit zranění. 12 žákovských stupňů je jakousi přípravou na skutečné WT. Vyšší tzv. HG (Higher grade) programy není možné absolvovat bez kompletních znalostí předchozích a složení trenérských zkoušek. Je to i opatření pro udržení kvality odpovídající těmto hodnotám.

KDE SE DÁ O WT ZJISTIT VÍCE?

Nejlépe se o tomto krásném a účinném bojovém umění dovíte při samotném cvičení. K tomu můžete využít nabídky již téměř dvou desítek škol po celé republice i v mnoha jiných zemích (cca 60 států). Stěžejní formou výuky jsou pravidelné tréninky doplňované o tematické víkendové semináře, vícedenní soustředění i soukromé hodiny. O WT byla napsána řada knih, i když spíše cizojazyčných. Natočily se celovečerní filmy, např. série filmů o nejnámějším velmistru tohoto stylu Yip Manovi. Spousta informací je samozřejmě dostupná i na internetu, viz oficiální stránky ewto.cz, wingsunwelt.com, facebooková skupina EWTO.cz, a další.

EWTO V ČR

EWTO v České republice zaznamenala za dobu svého vývoje mnoho změn, jak personálních, tak organizačních. Aktuálně u nás fungují téměř dvě desítky škol, a celou českou

větev vede tým profesionálních instruktorů. Sifu Lukáš Holuba 3. HG (Higher grade) WT, Sifu Roman Lázenský 3. HG WT, a Jiří Schwertner 3. HG WT, se vedení a propagaci věnují na plný úvazek v Praze již desátým rokem. V Brně pak vyučuje Sifu Jan Outlý 3. HG WT. Všichni se pravidelně účastní výuky našeho národního trenéra GM Olivera Königa, 9. GM WT, ve Vídni a několikrát ročně i seminářů a soustředění s GM K. R. Kernspechta. Kromě vedení běžných tréninků se věnují i školení nových instruktorů a práci na didaktice. Pořádají pravidelné tematické víkendové semináře. Každé léto organizují několikturnusů letních soustředění, kde se letos vystřídal již téměř 150 studentů. Účastní se ukázek a osvětových akcí, ale pořádají pro své studenty i akce společenské. Mnoho studentů u nás trénuje více než jen dvakrát v týdnu a kamarádi z WT, se kterými pak tráví i mnohé víkendy a aktivní dovolené se tak pro mnohé mnohé stávají skoro druhou rodinou. Všichni zájemci o toto krásné bojové umění a jeho moderní pojetí v podání českých instruktorů jsou u našich školách srdečně vítáni.

„Cogito ergo EWTO“

autor: Jiří Schwertner,
František Zelníček
foto: archiv ewto.cz

Rituální boj - nejčastější začátek všech konfliktů.



„A hrome, teď to praskne!“



Timing - jedna ze Sedmi velkých dovedností. Timing tvoří královskou disciplínu, není sice vše, bez něj je ale vše na nic.

fyzické napadení. Samozřejmě to není jediný způsob, jak dochází k boji, ale je to u nás ten nejčastější a jeho scénář se liší od scénářů, které nastávaly v době, kdy se tradiční WingTsun vyvíjel. Liší se především způsoby útoků, liší se vzdálenost. A hlavně, málokdy jde opravdu o život. Pokud o něj není žádný čas na taktizování a přemýšlení, člověk reaguje instinktivně. Blitz De-

oblíbí se i v ČR těší náš projekt Prevence šikany a násilí, v rámci kterého spolupracujeme se školami a výchovnými poradci na výuce dětí a mládeže. Rodiče nemohou své potomky doprovázet na každém kroku celé jejich dětství a zvládnutí základů sebeobrany a preventivního chování může pomoci jak k většímu klidu rodičů, tak i skutečně větší bezpečnosti dětí.

dat i mnohem nebezpečnější a rychlejší útoky.

KRIZOVÉ, ÚLEKOVÉ REAKCE

Nejčastější přirozená reakce člověka na nečekaný útok je schoulení se, zabalení hlavy mezi lokty a přitážení kolene k břichu. Ve stejné pozici můžete často vidět i boxery v ringu, když je jejich soupeř valcuje. Stejně se schouli ve strachu i malé dítě nebo zvíře. Tato



Pecinová 2015 - druhý ze tří týdenních letních soustředění pod vedením Sifu Lukáše Holuby, určený pro pokročilé a HG studenty včetně instruktorů.