





## **Jako blesk z čistého nebe:**

*Program BlitzDefence – program jakožto  
základní výbava WT – bojovníka*

Kdo už se jednou ocitl v násilném tělesném ohrožení? Ruku na srdce: komu se neklepala kolena, když viděl bručící, zuby cenící adrenalinovou příšeru? Komu se nestáhly vnitřnosti, když se němu blížil zřejmý šílenec s úsečným „Co koukáš tak blbě? He? He? He?“. Komu nevynechal puls, kdo necítil prázdno v hlavě, když se na něj řítila vlna koncentrované agrese? Krátce řečeno: Kdo v takových situacích neměl žádný strach?

Velké a bohužel široce rozšířené nedorozumění o fenoménu strachu je to, že v nebezpečných situacích strach ohromuje jen zbabělce a slabochy, odvážné a silné však nepřepadá. Velký nesmysl! Jsou skutečně ojedinělé zvláštní případy lidí, kteří nemají schopnost pociťovat strach. Pro mnohé to na první pohled vypadá tak, že to je požehnaní. Na druhý pohled však mnozí poznávají, že je to nevýhoda. Z rozmaru přírody být zcela beze strachu, je nevýhoda z hlediska přežití. Takto postižení se většinou nedožívají vysokého věku nebo se opakovaně těžce zraňují a jen se štěstím unikají smrti. Fenomén strach

je účelný vynález evoluce, bez něhož bychom měli jen malé šance na přežití. Je jen jeden důležitý rozdíl, jak strach na jednotlivé lidi působí: jedněm strach připadá nepřijemný a trapný. Bojí se ho a nejraději by ho nikdy nezažili. Ti druzí strach znají, vědí, jak působí, považují ho za přítele, který jim pomáhá, aby v nebezpečí obstáli.

### Cvičit správné zacházení se strachem

Pomocí Wing Tsunu se učíme, jak se máme bránit. Sebeobrana by měla být cíleným jednáním v nebezpečné situaci. Výuka Wing Tsunu musí tedy obsahovat i zacházení s fenoménem strach. Všechno ostatní by mělo být přibližně tak, jako když bychom se chtěli zkusit naučit plavat bez vody. Velmistr Kernspecht ve své knize „O boji dvou“ zdůraznil význam psychického boje před vlastním tělesným bojem. Protože však zacházení se strachem, stresem, adrenalinem apod.. netvoří žádnou explicitní součást výuky WT a jeho čínský mistr o něm nikdy nemluvil, musel velmistr Kernspecht vyvinout

po dlouholeté výzkumné práci nový výukový program, který se týká právě tohoto boje před bojem. Už více než 10 let je tento takzvaný program bleskové obrany nedělitelnou součástí tréninku začátečnicků. Zde se WT žák naučí zacházet s reakcemi vlastního těla v extrémních stresových situacích, které jsou pro mnohé neznámými nebo alespoň nezvyklými.

### Rituální boj – boj bez pravidel s vlastními zákony

*BlitzDefence* není žádný nový „styl“, zrovna tak jako jím není „ChiSao“, „LatSao“ nebo „Reak Tsun“. Stejně jako tyto je *BlitzDefence* metoda výukového běhu v EWTO – Wing Tsun. Během desetiletého výzkumu o fenoménu „boje dvou“ se u profesora dr. Kernspechta vykrystalizovala nutnost vyzkoumat právě první fázi, která při násilném střetnutí o všem rozhoduje. Zjistil, že nejčastější forma tzv. „realistického pouličního boje“ mezi muži probíhá podle určitých vzorů. Jen zdánlivě nesleduje žádná pravidla, ve skutečnosti však se dá zřetelně rozeznat



vždy podobný průběh (rituál). Velmistr Kernspecht proto razil pojem „rituální boj“. Stejně jako v rituálu, protagonisti sledují přesně danou choreografii:

- rituální fáze (předehra 1)
- verbální fáze (předehra 2)
- fáze strkání a nárazů (zde je to už jasné)
- rána směrem k hlavě
- závěrečný akt: kopání do hlavy ležícího na zemi (asi od r. 1980)

Úplně jinak než je to ve filmech nebo show při duelovém boji, je rituální boj odbytý dříve, než vlastní boj vůbec

#### Pozor!

Když obránce nemůže vydržet psychický tlak, kterým na něj působí agresivita útočníka, nesmí ho útočník dál napadat, protože obránce by tělesným útokům neuměl vzdorovat. Obránce se musí krok za krokem naučit, aby uměl útokům mentálně a psychicky čelit.



začal. Z tohoto důvodu se už mnozí znamenití bojovní sportovci stali oběťmi bez šance od nespportovních pouličních rváčů. Útok zdánlivě přichází bleskově, z ničeho nic. Obrana je skoro nemožná. Podlehnutí je už jisté. Zbytek je jen naděje v to, že vítěz bude milosrdný.

### BlitzDefence proti bleskové útoky

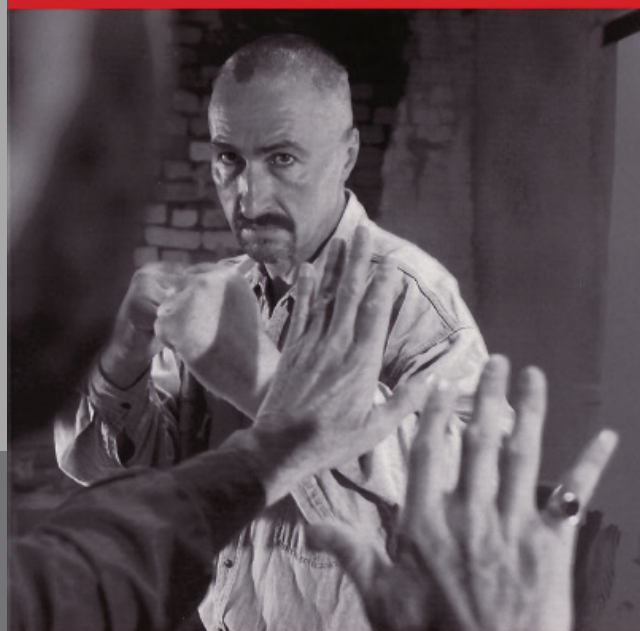
Právě zde je místo pro *BlitzDefence*. Je to obrana proti „bleskovému útoky“, která bojuje ohněm proti ohni a udeří stejně jako blesk. Kdo se chce naučit obstát v rituálním boji, musí se naučit ovládnout první dvě fáze. Musí vědět, jak se zachovat proti pronikavému, pichlavému pohledu. Musí umět zacházet se zuřivou provokací v hlase útočníka. Musí se naučit znát reakce svého těla, když mu stoupá adrenalin. Osvojit si tuto schopnost je důležitou částí tréninku *BlitzDefence*. Ta je základem pro to, aby člověk zůstal schopný jednat.

Jestliže člověk zůstane pánem nad reakcemi podmíněnými stresem, tak už vyhrál první část boje. Může se stát, že se člověk vyhne tělesnému napadení tím, že uklidní situaci správným pohledem nebo účinnými slovy nebo dojde k tomu, že musí nasadit tělesné automatizované bojové techniky, které tak často cvičil.

### Co komu prospívá a v jaké situaci?

Na rozdíl od pokročilého WT bojovníka, jehož schopnosti dovolují reagovat na útoky protivníka a v ideálním případě se nechat vést akcemi útočníka a tím splnit taoistický ideál „nicnedělání“, musí začátečník být aktivní. On se řídí zcela prvním principem Wing Tsunu: „Jestliže je cesta volná, vyraz kupředu.“ Takže útok se stává nejlepší obranou. Sebeobrana musí vzít v úvahu nejen bojovou situaci, ale i okolnosti, v kterých probíhá. Zatímco dříve klasické Wing Tsun začátečníkovi radilo,

**Keith R. Kernspecht**  
Wu Shu-Verlag



**BLITZDEFENCE**

**Útok je nejlepší  
obrana**

Ve své knize „Blesková obrana – útok je nejlepší obrana“ představil velmistr Kernspecht teoretické základy konceptu *BlitzDefence*. Formát A5, 202 stran a více než 290 barevných fotografií. K dostání přes nakladatelství EWTO.

aby pomocí řetězových úderů učinil útočníka neschopným boje, jakmile vnikne do určité zóny, musí moderní systém sebeobrany brát v úvahu i právní důsledky při překročení nutné obrany. Proto se člověk musí naučit tuto metodu jednoduše a rychle, aby přesto zůstala účinná.

### Když činy musí následovat po slovech

Velmistr Kernspecht proto analyzoval další průběh – třetí, tělesnou fázi rituálního boje – a rozeznal i tady typická pravidla. Mohl rozeznat 3 typy útoku:

- levé postavení
- pravé postavení
- čelní útok

Velmistr Kernspecht tím, že použil pokročilé techniky, mezi jinými i ze starého WT, vytvořil jednoduché a přesto účinné techniky útoku, kterými se může řídit i začátečník. Účelem je, aby několika málo údery, v ideálním případě jednou K.O. ranou, byl útočník vyřazen z boje.

### Otázka držení

Víc než v jiných metodách výuky záleží u *BlitzDefence* na správném duševním naladění! Jestliže se elementární techniky *BlitzDefence* neprovádějí pod stresem, při vážném případě nebudou fungovat! Proto je hraní rolí podstatnou součástí tréninku. Důležité je, aby trénující hráli své role „vážně“. Musí se emocionálně vžít do situace, kterou hrají. Mnohým to přijde zatěžko. Ten, kdo zřídka nebo vůbec nikdy neprojevuje agresivní zuřivost hlasem, gesty a mimikou, nebude to umět na příkaz. Aby se tyto obtíže překonaly, mohou pomoci různé techniky hraní divadla nebo Mesnerovy techniky. Jedině když se agresivita projeví „opravdově“, může u protivníka vyvolat odpovídající reakci, to znamená vést ke stresu. Jen při zážitku skutečné tělesné stresové reakce se mohou cvičit techniky *BlitzDefence* tak, že mohou být skutečně pomocí stresu zase odvolány.



Špatně: žádný z obou tréninkových postavení nehraje svou roli vážně. Ve hře nejsou žádné emoce.

### *BlitzDefence – společně, ne proti sobě*

Prvním krokem zdařilého zraní rolí je tedy představení emocionálního agresora. Ten se však nesmí své roli výhradně oddat, musí mít též na zřeteli reakce napadaného. „Dávka“ agrese musí odpovídat reakci obránce. Nakonec nesmí dojít k tomu, že žák, který hraje roli obránce, nevydrží emocionální tlak a mentálně se zhroutí. To by mohlo mít traumatický následek jako skutečná porážka – poražený by mohl být zatlačen do role oběti, ze které by se jen těžko dostával.

Zážitek stresové situace by měl bezpodmínečně vést k pozitivnímu výsledku pro obránce. To může například znamenat, že obránce odpoví napřed na pichlavý pohled vhodným pohledem a přitom se agresor na začátku stáhne zpět. Žák se krok za krokem naučí tímto způsobem různými prostředky uklidňovat (deeskalovat). Přitom zůstává v každé době schopný akce, i když přes jeho pokusy řešení se situace dále zhoršuje. Kdyby to bylo nutné, má v rozhodujícím momentě možnost ukončit zhoršování situace ve stádiu tělesného násilí ve svůj prospěch.

### *BlitzDefence – přehledný kufr pro případ nouze*

Vycházíme z toho, že žák často nemá žádné vědomosti o tom, co má dělat v situaci rituálního boje. Při výuce *BlitzDefence* mu musí být nabídnuty různé možnosti řešení, které se podle zkušeností osvědčily. Mezi jinými se naučí, jak dlouho smí opěťovat pohled agresora, jaké odpovědi má dát na verbální útoky jako „Co koukáš tak blbě?“, nebo jak má své zábrany úderu vyřadit pomocí spouštěcího slova, které má zakotvené v mysli. Co se týče tělesně-technické úrovně, žák si osvojí řadu možností jednání, které mohou být použity v převážně většině případů rituálního boje. Naučí se jak se chránit a postavit se do -pro něho- vhodné pozice k úderu, aniž by zaujal jednoznačné bojové postavení. Tím zabrání tomu, aby protivníka vyzval k boji, zachová si moment překvapení a rovněž zabrání tomu, aby ho přihlížející lidé nemohli chybně označit jako agresora. Trénuje, jak vhodnými technikami WT prorazit kryt protivníka, sám se chránit a svůj vlastní úder správně umístit. Intenzivní cvičení síly úderu mu propůjčí „zbraň“, kterou situaci zvládne. *BlitzDefence* nabízí začátečníkovi vše, co potřebuje, aby si poradil v co nejkratší době v útočných situacích, do kterých by se



**Správně:** Útočník i obránce trénují se správnou náladou. Agresivní zuřivost se setkává s rozhodnou protiobranou

mohl dostat. Přitom se bere v úvahu i právní stránka věci. Tím může žák v případě nouze úspěšně chránit své zdraví i svou právní integritu.

Wing Tsun byl a je systémem sebeobrany, který plní požadavek, aby se uživatel úspěšně ubránil v „realistických situacích“. Velmistr Kernspecht analyzoval všechny tělesné aspekty a okolnosti, které se skutečně zde a teď vyskytují. Výsledkem tohoto bádání je *BlitzDefence*. Bez něj by Wing Tsun nemohl plnit své poslání.

*Text: DaiSifu Andreas Groß  
Markus Senft*

**Zdroj:**

Magazin WING TSUN WELT,  
číslo 35 str. 58–63,  
„Wie ein *Blitz*aus heiterem Himmel“

**Překlad:**

Irena Zoubková

**Korektura:**

Kateřina Holubová

**Grafická úprava PDF:**

Jiří Fictum