

Moje výuka.

Co a jak učím – proč ne jinak?

Co se mé osobní výuky týká (semináře, malé skupiny), dlouho jsem se domníval, že musím sestavit určité programy a ty pak přiřadit k určitým stupňům.

Avšak zkušenost a samotná praxe mi posléze ukázaly, že takový postup čistě důkladného přiřazování je ne zcela vhodný pro můj styl vyučování.

Já ve skutečnosti vůbec nechci učit nějaké *programy* nebo *cvičení*, nýbrž chci se svou výukou přímo dosáhnout toho, co jsem sám poznal jako „Velkých 7 dovedností“ – jež jsou pro naše vnitřní WT nepostradatelné (a neměnné).

Velkých 7 dovedností jsou cestou a zároveň cílem

1. Bdělost, pozornost
2. Pohyblivost (zručnost, šikovnost)
3. Rovnováha
4. Jednota těla
(či lépe jednota tělesnosti)
5. Dovednost vnímání (především skrze svaly)
6. Timing a odhad vzdálenosti
7. Bojový duch

Ať už tedy učím na větším semináři začátečníky nebo v menších skupinách pokročilé, učitele, mistry či velmistry, je to právě Velkých 7 základních dovedností, jež patří k požadovanému profilu našeho vnitřního WT, které chci v účastnících vybudovat.

Cílem mé výuky je tedy vždy to samé: rozvoj, eventuálně zdokonalení Velkých sedmi dovedností, bez nichž WT nemůže fungovat.

K tomu, abych toho dosáhl, můžu velmi často „použít“ u všech účastníků stejná cvičení. Občas je musím

trochu modifikovat, abych pokročilé více vytížil a podpořil. Naštěstí lze často jedním a tím samým cvičením oslovit více ze sedmi dovedností. Jen musím důraz cvičení položit poněkud jinak.

Co ale mnohé může uvést v údiv: i sólo a partnerské WT formy pro mě nejsou nic jiného než (tradiční) cvičení. Generace mistrů před námi je vytvořily jako „cvičení“, díky kterému mělo být učiněno zadost požadovanému profilu WingTsun. Formy jako takové (kata atd..) považují Asiaté, zdá se- na rozdíl ode mě- za nejlepší prostředek cvičení.

1. Bdělost, pozornost můžeme opravdu dobře rozvíjet pomocí klasických WT sólo forem. Přitom musíme dbát na to, aby student formu jen automaticky *neomílal*. Má ji provádět pomalu a pečlivě, přičemž musí mít neustále přehled o svém okolí. Kdo například formou jen povinně prohopsá jako zajíc, ten nepochopil smysl toho celého. K výcviku bdělosti se zrovna tak perfektně hodí cvičení BlitzDefence.

2. Pohyblivost je nezbytná k tomu, aby člověk zasáhl a přitom nebyl zasažen. Musí začínat od vývoje zručnosti trupu. Může se zdát, že forma tento fakt ignoruje, to ale pouze tehdy, pakliže formu při tréninku využíváme jako hlavní prostředek výuky. Kromě toho- na omluvu architektům Wing Tsunu – bychom si měli uvědomit, že před dvěma až třemi sty lety lidé díky své těžké fyzické práci povětšinou na poli již touto vlastností pohyblivého a silného trupu disponovali, na rozdíl od nás, kancelářských myši.

Zpracujeme-li na zručnosti trupu, můžeme přesedlat na další krok, na pohyblivé a šikovné paže. Tak, jako kdybych už jen doplnil třešničku na již existující dort. Pohyblivosti dosáhnou pomocí útoků (šřouchání, ta-

hání, údery a bodání tyčí), ze kterých se žák musí vyprostit, aniž by ztratil rovnováhu.

3. Rovnováha úzce souvisí s pohyblivostí. Na základě nových zkušeností vyučuji nyní jako první, jak si uhájit pevný postoj, pokud soupeř tlačí nebo strká. Z této pozice síly vyučuji, co dělat, pokud se soupeři přeci jen podaří vytrhnout nás z rovnováhy. Zkráceně tedy – vyučuji, jak si při prvopočátečním vstřebání pohybu zachovat rovnováhu, nebo zadruhé, jak se na místě (!) podvolit, aby soupeř propadl do prázdna (případně na naši pěst).

4. Jednota těla se nechá opět velmi dobře rozvíjet pomocí WT forem. Přinejmenším tehdy, pokud víme, na co je třeba při provádění forem dávat pozor, aby jejich cvičení vyvolalo správný účinek. Ten, kdo se naučit nebo jen vypilovat zařetěžené techniky, nedosáhne nikdy harmonie jednoty těla (či lépe tělesnosti). Kdo se soustředí na to, aby ho například ChamKiu forma zformovala v „klín“, nebo Biu Tze v „balon“, má velkou šanci dojít k tomu, že forma dokoná svoje dílo. S nashromážděnou jednotou těla pak v modu „balon“ můžeme soupeře od sebe odrazit, v modu „klín“ zase rozseknout jeho sílu, tak jako ledoborec kru.

5. Schopnost vnímat se ve WT neopírá pouze o smysl zraku, nýbrž – obzvláště při boji na krátkou vzdálenost s malým odstupem od nepřítele - o tzv. „svalový smysl“, který já přirovnávám k soukolí, jež v neposlední řadě působí od nepřítele skrze mě až do země. Ve vnitřním WT pro toto využívám taktičtě kinestetická cvičení, aby nevznikl návykový efekt! Přesně toto je má kritika na mnohé tradiční čínské metody, při kterých se cvičení má „naučit“ místo toho,

aby se z nich jako z kterýchkoliv dalších cvičení žák poučil.

Na začátku vzdělávání mohou být drilové metody a pilování slepých automatismů a ochočených reflexů akceptovatelnou zkratkou k co nejrychlejšímu dosažení schopnosti ubránit se. Později ale, po dosažení „jistoty“ v těchto začátečních potřebách, musí již všechno určovat schopnost číslo jedna „pozornost“.

6. Timing a schopnost načasování, tedy odhadnutí své vlastní pohyblivosti v souvislosti s tou soupeřovou, se vyvíjí teprve s přibývajícím roky, se vyvíjí teprve s přibývajícím roky. Ale opět jen tehdy, budeme-li dbát na „pozornost“. Člověk proto musí být pozorný, pohyblivý, vyvážený, sjednocen sám se sebou i s protivníkem. A „svalový smysl“ nám musí napovědět, kdy se přiblížil ten správný čas. Timing tvoří královskou disciplínu, není sice vše, bez něj je ale vše na nic.

Já jsem vyvinul vhodné cvičební metody, které se nasazují tehdy, pokud je všechno ostatní v pořádku.

7. Bojový duch

Stejně tak jako pozornost není tak docela tělesnou vlastností. Pokud věříme, že lze oddělit tělesno a duševno, měl by být v chan-budhistickém WingTsunu aplikován mentální chan trénink. Ovšem tuto starou osvědčenou metodu neovládají už ani samotní Číňané a přebírají americkou, zdánlivě vědecktější metodu psychotréninku v podobě předstírání a hraní rolí a navykání adrenalinu... My jdeme v EWTO oběma cestami – jak starou východní, tak novou západní.

Vždy musí být přítomna funkce:
Form follows Function

Cvičení musí být vždy vybrána tak, aby se vyzdvihla **funkce**. Útočník chce napadnout, zasazuje rány, tahá, mlátí, kope, používá zbraně...

Zdroj:

Magazin WING TSUN WELT,
číslo 37 str. 3-5,
„Wie und was ich – warum und nicht anders-unterrichte“

Překlad:

Kateřina Holubová

Grafická úprava PDF:

Jiří Fictum



