

...a vše, co člověk zná a co nepřísluší tomu, aby se jen tak vypařilo a vyšumělo, dá se říci ve třech slovech..

Ferdinand Kürnberger

Zjednoduš svůj boj!

Celkový WT koncept na dvou stránkách

Výše zmíněný citát uvádí filozof Wittgenstein ve svém díle Tractatus. Já jsem ale přesto spotřeboval na vysvětlení WT konceptu celé dvě strany. Vycházíme-li z bojové logiky, je skutečný WingTsun určen vzorcem: „Přijmi to, co přichází, doprovod' to až domů, pusť se dopředu v případě, je-li cesta volná“ a z něj plynoucích dalších vzorců.

Musíme rozlišovat mezi dvěma základními postupy :

1. Proaktivita a

2. Interakce

(Idea takového logického a laicky vnímaného rozčlenění vzešla od J.Accuta a jeho zprávy o zážitcích, potom co se sám zúčastnil mých seminářů a provedl analýzu a znázornění prožitého)

1. Proaktivita

Je-li cesta volná, udeř

Tímto zaútočíme na potenciálního útočníka, který nás ohrožuje, ještě před nasazením jeho vlastní síly proti nám. (Samozejmě ale nemůžeme nerespektovat právní a etické hledisko věci!). Jestliže se nám podaří útočníka vyřadit ještě před tím, než zaútočí, jednáme z hlediska logicky boje a podstupujeme tak to nejmenší riziko.

Přes 40 let jsem pozoroval a analyzoval typické útoky v bitkách na ulici a

pokřtil jsem je jménem „rituální boj“. Na základě pozorování reálných bojů, jsem pro tyto nebezpečné situace vyvinul odpovídající učební program. Snažím se žáky seznámit a skamarádit s koktejlem namíchaným z hormonů, které k tomuto elementu patří. Účelem je, aby boj nezaměňovali se strachem a zároveň aby se necítili jako zbabělci, pokud se jim rozklepou kolena.

V každé níže popisované eskalační fázi rituálního boje je nutné pochopit, jak si správně počínat a toto musí být nacvičováno až do té míry, dokud se nám to neukotví v našem podvědomí.

1. Oční kontakt
2. Mluvení (včetně řeči těla)
3. Reagování na to, když soupeř hrozí ukazováčkem, snaží se nás ucho-pit, strkat (zachování rovnováhy)
4. Vyhnout se útoku soupeřovy dominantní ruky, který je veden shora dolů
5. Vypozorováno od roku 1980: vyhnout se, odvrátit potenciaálně smrtící kopy vedené na hlavu a žebra.

Každé z těchto pěti fází je přiřazen vlastní tréninkový program.

Pro zjednodušení vycházíme při nácviku ze čtyř možných pozic útočníka:

1. Levá varianta: agresor stojí levou stranou těla vpřed, zpravidla pravák
2. Pravá varianta: agresor stojí pravou stranou těla vpřed, zpravidla levák
3. Čelní ohrožení z dominující pozice: naše ruce kryjí vně ruce protivníka
4. Čelní ohrožení z dominující pozice: naše ruce jsou uvnitř a kryjí ruce protivníka

Čtyři techniky protiútoku

Každému z těchto čtyřech základních postojů agresora, který sice ještě nezaútočil, ale je již připraven proměnit ohrožování ať už verbální nebo tělesné v realitu, odpovídá samostatná útočná technika podle motto „Attack the attacker“ (B.Steiner). Technika obsahuje i alternativy a reakce na možné očekávané i nepředvídatelné potíže.

Náš K.O. úder

Žák, který je znatelně slabší než agresor, se učí nevyužívat k úderu pouze síly ruky, nýbrž jednoty celého těla a obzvláště využívá gravitace a tíhy útočníka, kterého úderem dominantní ruky na jeho hlavu či krk učiní neschopného dalšího útoku.

Samozejmě se to nemusí podařit a útočník si takovou ránu nenechá zasadit

a pokazí se tak vše, co může. Případně se také může stát jednajícím. Pak vstupujeme na pole interakce (interdependence, nebo-li vzájemné závislosti). Z původního monologu našeho prvoútku (proaktivita), který nesklidil očekávaný úspěch, se ocitáme ve vzájemném dialogu se soupeřem (interaktivita).

Technicky vzato –na rozdíl od právního hlediska věci! - se tak vlastně stírají rozdíly mezi útočníkem a obráncem.

2. Interaktivita Přijmi to, co přichází...

Nenechat se zasáhnout

V zásadě nesmíme připustit, aby na nás soupeř uplatnil nebezpečné perkusní (názarové, úderové) techniky (rány, údery, kopy jsou však v rituálním boji z evolučního hlediska nepravděpodobné, jedná se totiž o typicky velmi krátkou vzdálenost boje). Pakliže bychom se stali neschopnými boje, mohli bychom se pouze oddat útočníkovi na milost.

Naše WT technika tedy spočívá v promyšlené taktice proměnit rány a údery jednoduchým způsobem na neškodné šouchance. Tím podrobujeme zkoušce pouze naši rovnováhu.

Jak se postarat o proměnu rány v neškodný tlumený náraz?

Skrze senzomotorický trénink, skrze ChiSao, skrze programy ReakTsun. „Přijmi to, co přichází“ – znamená neklást odpor, neboť ten by byl oproti silnějšímu bezvýznamný. Místo toho používáme při prvním zahájení kontaktu (první bod timingu) adaptaci a přizpůsobíme se útočnickově formě tak, že s ním splyneme v jedno tělo. K tomu účelu zachytíme a spojíme naši paži (případně obě) s jeho útočící paží.

Potřebujeme se vyhnout pouze svojí vlastní paží

Zde využijeme faktu, že mojí vlastní paži se mé tělo vyhne snadno, protože vím, kde se má ruka nachází. Když

je tedy naše ruka spojena s cizí rukou útočníka, musíme se vyhnout jen své vlastní ruce, jež je nalepena na útočnickovu, abychom nebyli zasaženi.

Reakce je pouhé slovo pro ty, kteří chtějí vše měřit

Ve skutečnosti se vše odehrává zároveň, žádný mezičas neexistuje. Moje teorie tyče to vysvětluje lépe.

Bruce Lee měl pravdu, když pravil, že náš pohyb přesně odpovídá technice protivníka. Ve skutečnosti nám určuje druhý, co budeme dělat nebo co budeme muset připustit pro to, abychom nebyli zasaženi, a místo toho zasáhli. Žádná předem určená standardní technika, žádné použití ideální formy, nejsou schopné přizpůsobit se neočekávanému. Form follows function (forma následuje funkci) a ne naopak!

Např. pokud na nás soupeř útočí deseti řetězovými údery a my bychom na ně měli pouze reagovat, nebyli bychom schopni odpovědět ani na tři z nich, pakliže naším kritériem by měla být neustálá uvolněnost.

Každý z našich proprioceptivních úhybných pohybů, pohyb okamžiku, musí být stržen na míru.

Shrnutí:

1. Zaútoč na toho, kdo ohrožuje a zasaď mu k.o.
2. Když to nevyjde, přizpůsob se smyslovým vjemům jako jsou zrak a hmat. Využij modelu teorie tyče a vyhni se útoku co možná nejtěsněji tak, že proměníš ránu ve strkanec od kterého se odtlačíš.

Náš k.o. úder. Eliminace skrze kolizi

Nyní schází již jen k.o. úder, který ukončí hrozící nebezpečí.

1. Vedený rukou, která byla v kontaktu s rukou útočící. K tomu se ale musíme v okamžiku, kdy úder prochází kolem nás, oddělit (separace, LatSao) a udeřit do tzv. Point of no Return (bod, odkud není návratu).

Útočník si pak naběhne přímo na naši pěst, jelikož jsme ho zmanipulovali a do této polohy dostali.

2. Vedený druhou volnou rukou – metoda Input/Output s převratem. Při této metodě se prakticky překrývá první bod timingu s druhým.



Váš SiFu/SiGung
Keith R. Kernspecht

Zdroj:

Magazin WING TSUN WELT, číslo 34, str. 3-5, „Simplify your fight!“

Překlad:

Kateřina Holubová

Grafická úprava PDF:

Jan Drašnar

