





„A hrome, ted' to praskne!“

Se svým BlitzDefence programem (Blesková sebeobrana) velmistr Kernspecht nově definoval trénink sebeobranu. V rozhovoru se Sifu Frankem Aichlsederem podrobně objasňuje celý koncept.

Koncem září v Kielu: *velmistr Keith R. Kernspecht se setkává se Sifu Frankem Aichlsederm*
K tématu: *BlitzDefence*
Výsledek: *viz interview níže, které obsahuje poznatky a pozadí tématu BlitzDefence*

Jak vše začalo

WTW: Když jsi tehdy v Kielu představoval poprvé širší veřejnosti program Blitz Defence (Bleskové obrany), byl jsem při tom. To bylo asi v r. 2000, ale zajisté to nebyl počátek Blitz Defence.

GMK: Ten program existuje již od poloviny 90. Let. Myslím, že jsem ho poprvé v širším kruhu vyučoval v Jižní Africe. Tam jsme k mileniu rovněž pořizovali fotografie pro knihu „Blitz Defence – nejlepší obrana je útok“. Můžeme proto vycházet z toho, že už tehdy byl program ve vývoji asi 5 let, tzn. že jsem ho již občas trénoval se soukromými žáky a zároveň o něm i přemýšlel. Pamatuji si, že když jsem vydal zmíněnou knihu, přišli ke mně lidé s mistrovskými stupni a říkali mi: „SiFu, to je totální nesmysl. Z toho nikdy nic nebude, není to dobré.“ Mimochodem mezitím jsme již čtenářům předali několik desítek tisíc výtisků 9. vydání knihy. Kolegové z jiných bojových umění, rovněž nositelé vysokých stupňů, také tehdy říkali, že tento program je úplně, ale úplně špatně, a že to je i špatná kniha. I někteří lidé, kterým jsem to dal číst ještě před tiskem, nedávali myšlenky Blitz Defence žádnou šanci. Moji bývalí žáci knihu také kritizovali. Je ovšem zajímavé, že později publikovali jejich

vlastní „obranu“. Ta se pak samozřejmě nejmenovala přímo Blitz Defence, ale začínalo to jiným anglickým nebo německým synonymem pro rychlost. Jenže ve skutečnosti tomu systému neporozuměli, ani tomu co jsem ve skutečnosti chtěl. Rozuměli pozicím, řeči bojovníků, ale nikoli adrenalinové situaci jako takové. Ale dobře. To, že se to později snažili napodobit, byl vlastně kompliment. Program tedy existuje více než 11 let a to znamená, že se bezpochyby osvědčil.

WTW: Říkáš, že Blitz Defence se osvědčil, což je pozitivní závěr po 11 letech.

GMK: Jak u civilistů, policistů, vojáků, tak i bodyguardů a vrátných.

WTW: Tomu se dá rozumět tak, že jde o známku kvality.

GMK: Ano, to je blízko realitě.

WTW: Jak se zjistilo, že se všichni žáci těmto věcem naučí?

GMK: Tehdy jsme prováděli kurzy Blitz Defence nejen v Německu, ale i v zahraničí, a to zadarmo. Tím jsme ji co nejrychleji rozšířili mezi našimi žáky.

Důvod pro vývoj Blitz Defence

WTW: Řekl jsi, že systém Blitz Defence jsi započal rozvíjet v polovině 90. let. Proč? Bylo to na nějakou objednávku nebo Tě k tomu hnal Tvůj duch výzkumníka?

GMK: Asi obojí. Mělo to co dělat s kontakty na univerzitě v Bulharsku. Myslím, že to byl ten počátek. Byl jsem tehdy na univerzitě v Bulharsku a musel jsem nějak objasnit, co tam vlastně dělám. Nemohl jsem jim jednoduše ukázat ty techniky a tvrdit: „Ty jsou super. Jen mi to věřte.“ Bylo zapotřebí logické vysvětlení. Potřeboval jsem „problém“, který bych mohl vědecky zkoumat. Všeobecná situace „boje“ byla pro ten účel příliš komplexní. Potřeboval jsem jasnou situaci. Něco, co se dalo zkoumat, čímž byl rituální boj. Pouhé „přepadení“ nemůžu přeci zkoumat. Vyloučeno. Podobně jako Clausewitz nezkoumal válku, přestože jeho kniha se jmenuje „O válce“. On – přesně jako já – provedl redukci. Nezkoumal válku, ale jednotlivé boje. To šlo. Boj se dá zkoumat, ale válka jako celek ne. To je rovněž příliš komplexní.

Takže jsem nemohl zkoumat celou komplexnost, ale vybral jsem si jen část, která se statisticky vyskytuje nejčastěji,



a tuto situaci jsem podrobil detailnímu zkoumání: přichází ke mně chlápek, nejdříve musí zaujmout určitou vzdálenost, ze které by byl schopen udeřit, nejprve se mnou mluví, a pak následuje pořadí – ukazuje, postrkuje, udeří. Tuto situaci jsem označil pojmem „rituální boj“. Ten se dá nádherně analyzovat a dá se najít výborné řešení: preventivní, proaktivní obrana, kterou jsem nazval Blitz Defence. Za prvé proto, že je bleskově rychlá a za druhé, že jde o obranu, která se v USA nazývá „Blitz-quick-attack“ (nebo sucker-punch).

Tehdy mne napadlo to všechno připravit tak, aby mě mohli následovat i profesionálové. Nechtěl jsem představit Wing Tsun jako styl. Necítím se jako někdo, kdo předvádí techniky, ale jako ten, kdo přináší řešení.

To znamená, orientují se v situaci a říkám: „Pro tuto určitou situaci mám následující řešení z Wing Tsunu.“ Ale nesmí se jednat o zakonzervovanou techniku, musí být vytvářena pro určitý případ na daném místě. A právě tam jsem potřeboval situaci, kterou bych mohl podrobit výzkumu. Tou byl rituální boj. Taktikou na něj byla moje strategie Blitz Defence, kterou jsem měl představovat.

Vlastně byl počátek připraven už mojí knihou „Vom Zweikampf“ (O boji dvou). Zde jsem představil tradiční čínské řešení: Když někdo druhý vstoupí do mého imaginárního ochranného kruhu, který potřebuji pro svou bezpečnost, pak se na něj namířím jako magnet a pomocí řetězových úderů ho vyvedu na svou dráhu. Takže ho potrestám za to, že překročil můj imaginární kruh,

o kterém ale neví, že existuje a zároveň doufám, že za to nepůjdu před soud. To bylo, technicky vzato, fungující řešení a vždycky vyšlo. Ale u nás je problém ve vyšší instanci – soudu. Zde nejsme 100% v právu. V Číně je to třeba jinak, ale u nás se problému vůbec nezbavíme. Proto jsem našel takové řešení, díky kterému protivníka nechám zhruba víc než dvakrát poklepat na svoji přední nataženou ruku, kterou nastavím, a to vše dříve než udeřím. Přitom se vícekrát odtahuji zpátky – v souladu se soudním názorem, že když někdo druhý několikrát jde vpřed, při třetím napadení člověk „smí“ úder vrátit, protože se již jedná o obranu, i když útočník přijde k újmě. To jsem si vzal k srdci a řekl jsem si, že útočník musí několikrát narazit na mou ruku a já pokaždé musím uhnout zpět, abych mohl vzápětí vyrazit. Z těchto myšlenek vznikla idea Blitz Defence a její specializace.

Specifikace

WTW: Co myslíš tou specializací?

GMK: O tom jsme ještě vůbec nemluví. Specializace tkví mezi mojí levou rukou a pravou rukou, která má udeřit. To platí v případě praváků a podkladem pro to je stejná myšlenka jako u motýlích mečů a dlouhé tyče. To jsou specializace nebo těž jednostrannost. Wing Tsun není primárně jednostranný, protože trénujeme všechno na obě strany. Zde ale jsem zvolil jednostrannost, přesně podle Hickova zákona, protože výběrem možnosti, uvažováním a rozhodováním člověk ztratí hodně času. Tím vyplývám tolik času, že by mě ten druhý nejspíše porazil na „K.O.“ Když umím techniku na obě strany, musím přemýšlet o tom, kterou stranu mám použít.

WTW: A musíte asi taky dvakrát tak dlouho trénovat?

GMK: Skoro. Specializací jedné strany v každém případě ušetřím čas hned dvakrát: čas na trénování a čas na rozhodování. Přirozeně jsem pak taky ale nerovnoměrně vyvinutý. Mám velké šikmé pravé rameno a levé slabé. V případě akutní sebeobrany a nouze mi to je ale úplně u ... Přeci se nechci stát kompletně vyvinutím atletem. Stačí mi jen čtyři vteřiny, než musím udeřit.

WTW: Vzpomínám si, že to byli zapřísažlí zastánci řetězových úderů, kteří se ptali, proč smějí udeřit jen jednou rukou. U začátečníků jsem pozoroval, že byli nadšeni z jednoduchosti této metody a zdála se jim zkrátka cool, ovšem při obrácené verzi útoku automaticky zcredlili i techniku obrany. I když jim bylo vysvětleno, že jako praváci levou



rukou tak silně neudeří, cítili se být jakoby okradeni o techniku, na kterou sami přišli. Zdálo se jim to zkrátka tak správné. Naším cílem je ale udeřit tvrdě. Proto musíme v odlišných pozicích reagovat různě. Vypadá to ale, že člověk je zkrátka tak udělaný, že rád reaguje zrcadlovým způsobem.

GMK: Přesně tak. Je to myšlenka z tréninku se zbraní. Tam mám v pravé ruce zbraň. Nikdy by mne nenapadlo udeřit pěstí, když mám v pravé ruce nůž nebo meč. Proto jsem kdysi radil: „Při těchto cvičeních si vezměte do pravé ruky cokoli, ať je to třeba stočený kapesník, abyste věděli, kterou rukou máte udeřit.“ Takže moje myšlenka Bleskové obrany, stejně jako tehdy moje hra Pak Sao, vychází myšlenkou z boje se zbraní. Máme osm vět formy motýlích mečů, které provádím na obě strany, tj. každou větu dělám nalevo i napravo, ale jen když se je učím nebo vyučuji. Kdybych ale cvičil sám, dělal bych mnoho vět jen na jednu stranu. A to hlavně proto, abych ve vážném případě nepřišel do pokušení přemýšlet, se kterou rukou mám pracovat. Mám sice v každé ruce nůž, ale jednoznačně to chci umět jen na jednu stranu. Tato specializace je myšlenkou vycházející z práce s nožem, z práce se zbraní.

BlitzDefence je Wing Tsun

WTW: Mnohdy se Blitz Defence nepovažuje za Wing Tsun.

GMK: Blitz Defence je jedna strana mince, která představuje Wing Tsun, polovina vzorce Wing Tsunu. Tato strana říká: „Útoč dříve, než může zaútočit druhý nebo vystartuj proti jeho útoku.“ To je ve skutečnosti to, co se po celém světě považuje za Wing Tsun. Celý vzorec ale zní:

„Pochop, co přichází, doprovázej domů, co jde, a jestliže je cesta volná, udeř.“ Na druhou stranu Blitz Defence říká: „Jestliže je cesta volná, udeř.“ Je to záležitost, kdy jsem aktivní jen já, je to monolog. Ten druhý ještě nic nedělá, ale já se domnívám, že asi něco udělá. Zároveň se vůbec neřídím tím, co on dělá nebo lépe řečeno, ještě nedělá. Cesta je (ještě) volná, protože nic nedělá. Já to však celé rychle ukončím. Ze mne, jako ze zamýšlené oběti, se stane útočník, ze zvířete je lovec. To je jedna strana Wing Tsunu. Ta existovala před vynálezem Blitz Defence rovněž ve formě řetězových úderů. Jenomže já nasazuji při Blitz Defence tyto úderly až jako úplně poslední protiútok, protože bych jinak měl v případném soudním řízení velké potíže. Z toho důvodu používám při Blitz Defence místo pěsti plochou dlaň nebo loket a snažím se udeřit jen jednou. Až když to nestačí, přirozeně udeřím vícekrát, protože moje bezpečnost je pro mne důležitější než následné právní spory.

Druhá strana mince je: „Pochop, co přichází ...“ To je ta strana, pro kterou člověk potřebuje Reak Tsun- schopnost

reagovat, a také mít intuici. Je to program, na který člověk určitě potřebuje pět až deset let, než se tyto schopnosti dostaví. Někdy i déle. Ale tento program je nutné znát, aby nedošlo k přeapadení, na které nejsem připraven. Teprve až jako velmi pokročilí umíme situaci vyřešit.

WTW: Takže je to otázka úrovně?

GMK: Ano. Věřím, že člověk musí cvičit opravdu 10 nebo i více let, aby měl s touto druhou stranou úspěch. Myslím si taky, že ten, kdo se řídí jen pravidlem „je-li cesta volná, udeř“, bude po několika letech stagnovat, protože bude moci zvyšovat svou rychlost, bojovnost, údernost a agresi jen do určitého bodu. Pak bude konec, dál to nepůjde. Naopak při tom, jak člověk stárne, přichází úpadek. Vynechává síla. Takže když člověk cvičí jen proaktivní stranu Wing Tsunu, nedojde daleko. Když však člověk cvičí druhou stranu, trvá to sice déle, ale pokrok pak přetrvá až do vysokého stáří.

WTW: Má to rovněž něco společného s mentálním pokrokem?

GMK: Určitě. Cožpak se to dá oddělit? Není to všechno jednota?

WTW: Jsou lidi, kteří se už poměrně dlouho zabývají některým druhem Wing Tsunu a na podvolující Wing Tsun shlížejí zhora ...

GMK: Já jsem vždycky říkal: „Lidé nedělají Wing Tsun tým, čím je, ale dělají Wing Tsun tým, čím jsou sami.“ A já nemohou získat uznání od všech. Pokud bychom se našimi činy vždy zalíbili všem, mělo by to vést k zamyšlení nad sebou samým. Znamenalo by to, že jsou k ničemu, jelikož výjimečné věci jsou jen pro některé. Existují určité stupně



vědomí (fáze Wing Tsunu) a lidé, kteří se zrovna v některém konkrétním z nich nacházejí, mohou použít jednoduchý Wing Tsun „rána za ranou“. Protože pro nic jiného zkrátka ještě nejsou zralí, možná ani nikdy nebudou.

WTW: Tedy já dělám Wing Tsun skoro 20 let a vím přesně, že když nastane nějaká komická situace, uchýlím se k Blitz Defence.

GMK: Ano, správně. Myslím, že druhá strana Wing Tsunu je zejména vhodná při přeapadeních, neboť při nich nikdy nemůžu reagovat předem, jelikož nikdy nevím, v jakém okamžiku mě přepadnou. Pokud například hledám něco v kufru auta, nemůžu se zkrátka otočit a preventivně zmlátit všechny v mé blízkosti kvůli pouhému podezření. Nemůžu vědět, zda mi někdo z nich chce ublížit.

Je to tedy až když přijde něco překvapujícího neočekávaného. Cítím najednou, že někdo sahá do mojí zadní kapsy, aby mi něco vzal. Prostě něčeho si všimnu, nejspíš intuitivně. A pak musím zkrátka reagovat. Právě v takových situacích při přeapadeních je druhá strana Wing Tsunu to nejdůležitější, protože tehdy nemohu jednat preventivně.

WTW: To by v principu znamenalo, že to platí i proti většímu počtu útočníků.

GMK: Ano, to taky. Správně.

WTW: I když, kdyby přišli v řadě za sebou, šlo by jednat ještě preventivně. Kdyby jich ale přišlo víc současně, bylo by to zase přeapadení.

GMK: Někdy se nám třeba stane, že nás někdo chytne, zatáhne, odtáhne. Právě proti většímu počtu útočníků potřebuji ze smyslových vjemů nejvíce hmat.

Kromě toho i mrštnost, rovnováhu, načasování a všechny tyto schopnosti, které při Blitz Defence ještě nepotřebuji. Ty bych potřeboval, až kdyby v situaci rituálního boje něco nevyšlo. Kdyby například můj bleskový útok – tedy útok proti jednomu – nebyl úspěšný. Pokud by můj hlavní první úder nebyl úspěšný. Kdybych neudeřil dost tvrdě, protože jsem měl nějaké zábrany nebo ten druhý se právě nějak pohnul. Pak se můžu dostat do bodu, kdy bude dobré, abych ovládal Chi – sao, tedy schopnost Reak Tsun.

Všichni mi pořád říkají, že musíme cvičit sparring. Sparring je podle nich výměna úderů. Já ale nechci vůbec žádné údery vyměňovat. Já však chci být jen ten, kdo údery rozdává. Jedině já. Podle motta „Dávat je příjemnější než brát.“ Nestřídám můj úder pravou pěstí s jeho úderem. Na to nemám vůbec chuť. Já bych ho chtěl udeřit tvrdě a nejlépe jednou na správné místo správnou silou. Možná pak udeřit ještě jednou levou a ještě jednou pravou. Pak chci jít ale domů. Já jsem spor nevyvolal. Nikoho jsem nedráždil ani neprovokoval.

Statisticky vzato je rituální boj odbytý za čtyři sekundy. Buď to po čtyřech sekundách ležím na zemi já nebo ten druhý. Sparring na takové situace vůbec nepřipravuje. Zdaleka ne! Ani trochu. Sparring podporuje všechno možné, jen ne to, co potřebujeme v této situaci. Jedině pokud by se můj bleskový útok nepodařil, můžu využít jako zálohu něco ze sparingu. K tomu však patří i to, že například můžeme taky jednu chytout. Ale můj Blitz Defence není naprogramovaný na to rány přijímat.

Umí hlavně rozdávat. Opravdu tedy až pouze v případě, že něco selže, ocenili bychom kvalitu druhé strany – přijímače ran, to ano. Ale z toho já nevycházím. Vycházím z toho, že můj úder má úspěch. Když udeřím třikrát nebo čtyřikrát či dokonce využiji řetězových úderů, pak se domnívám, že to stačí. A je to odbyto za co nejkratší dobu.

Když se setkáme s útočníky na ulici, jsou to kolikrát lidé ztučnělí, úplně nesportovní, člověk ani nepochopí, jak dotyčný vstal ze židle, a přesto jednou ranou sundají černý pás. Jednou jedinou ranou. Přitom v ringu nebo na tatami by proti takovému bojovníkovi neměli nejmenší šanci. Ani by k němu nedošli. Zkolabovali by dříve na astma. Ale tady, na ulici, na tuto vzdálenost, je cvičený bojovník jedinou K.O. ranou skolen na zem. A to je právě situace, na kterou se musíme připravit, situace rituálního boje.

Někteří lidé mi vyprávějí, jak důležitý je boj na zemi. Byl jsem to já, kdo před 40 lety, když se všichni kolem smáli, jako první říkal, oč účinnější je zápasník než boxer. Pamatuji si, že když jsem psal svou knihu „Vom Zweikampf“, vznikl okolo toho rozruch: „Jak může Kernspecht tvrdit, že zápasník může skoro vždycky porazit karatistu nebo boxera například tak, že ho popadne a hodí na zem.“ Nikdo mi nevěřil. Psal jsem, jak úřadující anglický mistr v boxu pravidelně po několik let nastupoval proti úřadujícímu mistru v zápase. Dávali si pořádně do těla a zápasník po každé zvítězil. Dnes by si lidé, ještě dříve než boj začne, nejradyji hned lehli na zem. Může dojít na to, že pokud neudeříme



dostatečně tvrdě, skončíme až na zemi, ale je to jen zřídka. Já osobně jsem to nikdy nezažil. Příznivci boje na zemi tradují, že tolik a tolik procent bojů končí s oběma zápasníky na zemi. Já jsem to ale nevypozoroval. Mohu k tomu říct jen jedno: „Mohu si být 100% jistý, že všechny rituální boje začínají ve stoje.“ Z toho vycházejme. A proto bychom měli boj ve stoje trénovat. Neměli bychom se automaticky hned pokládat na zem je proto, že to může být eventuelní možný konec boje. Tím nechci vyloučit, že bychom dovednost boje na zemi neměli mít. Zajisté bychom měli, ale ne ukradenou z cizích stylů jako Rosinen. Něco, co do ničeho nezapadá, do čeho se musíme přemlouvat, abychom to nakonec v případě nouze stejně nepoužili... Naopak musí to být něco, co už tak jako tak je ve Wing Tsunu obsaženo. Wing Tsun původně neměl žádné techniky boje na zemi pro všechny žáky, i když už v Hongkongu se pro ženy a lehčí a slabší muže obrana na zemi vyučovala. U nich se počítalo s tím, že oni přece na zemi skončit mohou. Ale vždycky byly vyučovány pohyby, které byly konformní s principy Wing Tsunu – žádné speciální zápasnické techniky. I na zemi jsme dávali údery, nasazovali lokty a kolena, podvolovali se. Museli jsme se chovat jinak, protože rovnováha na zemi je také úplně jiná než ve stoje. Způsob, jak se ze země zvednout nebo jak se na zemi otočit není stejný jako ve stoje. Tyto věci se musí přirozeně žák naučit. Ale nikdy to nebyl speciální program, který by se lišil od programu, jež bychom dělali ve stoje. A přesně tak je to dobře.

Teď právě jsme v příznivé situaci, kdy máme v EWTO lidi se zkušenostmi, kteří cestují Německem a celou Evropou a vyučují anti-grappling, který využívá principy a pohyby Wing Tsunu, přičemž je nepřejímá od Ju-Jutsu ani odjinud. Takže - k programu sebeobrany musí samozřejmě patřit i obrana na zemi. Nemusí tam však patřit žádný boj na zemi. Proto to nazývám anti-grappling, protože cílem je co nejrychleji se ze země zvednout. Cílem není se co nejdéle válet po zemi, aby se všichni kolem do toho mohli míchat a šlápnout mi na hlavu. Ještě jednou, cílem je:

- 1) nedostat se na zem
- 2) když už jsem na zemi, co nejrychleji se zase zvednout.

To musíme mít stále na paměti. A nikdy nezapomenout: začínáme ve stoje, a když svou věc děláme dobře, taky ve stoje skončíme.

WTW: To znamená, že máme využít čas, kdy trénujeme využít raději k tomu, abychom se na zemi neocitli, než k tomu, co tam máme dělat?

GMK: Správně! Stejně nedocílíme toho, abychom byli ve specifickém boji na zemi tak dobří, jako například zápasníci. Do toho bychom museli investovat stejné množství času jako oni. Asi bychom taky museli mít kondici a konstituci jako oni. Já sám jsem se mu věnoval jako prvnímu sportu, který jsem dělal. Přivydělával jsem si při studiu zápasem jako wrestler. Moc mě to bavilo. Ale když se teď dívám na své žáky – většina jich není tak stavěná, aby mohli zápasit. A pokud jsou, tak nechtějí,

aby si při zápasu poškodili ramena. Mnozí z mých žáků – i bývalých, kteří se zabývali bojem na zemi, si ramena zlomili a my víme, jak důležitá jsou ve Wing Tsunu zdravá ramena. Mimoto, zlomená ramena nás stojí měsíce a léta naší potenciální učební doby.

Sebeobrana / následky

WTW: Je Blitz Defence vlastně bojové umění nebo sebeobrana?

GMK: (přemýšlí) Blitz Defence je docela jistě sebeobrana. Vlastně ještě víc: útok, kterým se bráníme. Je to vlastně uchopení iniciativy. Uvědomili jsme si, že začátečník ve skutečnosti nemá šanci, aby se ubránil. Má šanci jedině tehdy, když přebere iniciativu. Když se brání, musí se nějak přizpůsobit útoku. Musí reagovat, měkce zachytit úder a udeřit zpět. A to on ještě neumí. Neumí správně vyhodnotit vzdálenost, nemá žádné vnímání tlaků, žádný timing. Chybí mu všechno proto, aby mohl obstát. Vidíme to ve všech rvačkách na ulici. Zde vítězí ten, kdo udeří jako první. Takže musíme začátečníka naučit, aby se chopil vlastní iniciativy a praštil. Musí sebrat síly a odhodlat se udeřit – se všemi právními a etickými důsledky. Když to neudělá dobře – tak mu pomoz pánbůh. Když to ale dobře udělá – bude s ním zas „třepat“ soudce. Vzpomeňme příklad Dominika Brunnera v Mnichově. Co by se stalo, kdyby byl zvítězil? On by ty lidi pomoci dvou nebo tří úderů porazil „K.O.“. On byl boxer. Ti lidé by se odpotáceli s rozbitou hlavou mohli by být do konce života postižení. Brunnera by zabásli a musel by platit



vysoké odškodné. Vidíte, každý meč má dvě ostré hrany.

WTW: Když člověk trénuje Wing Tsun několik let, je mu to pravděpodobně jasné. Jestliže vznikne taková situace, od určitého bodu, který překračuje naše vymezené hranice, začneme jednat.

GMK: Absolutně. To si musí každý natrénovat, nejlépe se svým učitelem. Každému musí být jasné, kdy je této hranice docíleno a může udeřit. Pak to ale také musí učinit. Pomůže nám k tomu určité spouštěcí slovo.

WTW: Když se na to člověk dívá zvenčí, jsou požadavky na začátečníka, který k nám přijde a nic neumí, velmi vysoké. Postavíme ho do situace, která na něj může číhat na každém rohu. Je to vůbec možné, aby se člověk, který se neumí pohybovat a nikdy se podobnou situací nezabýval, v nějakém adekvátním časovém intervalu naučil bránit? Mluvíme o době v rozmezí 6 – 12 měsíců.

GMK: Máme zprávy o výsledcích žáků, kteří byli překvapeni, jak snadné to je, protože u programu Blitz Defence se ve skutečnosti jedná o „techniky“, zatímco u vyššího Wing Tsunu se už o technikách vůbec nemluví, to lze právě jen u Blitz Defence. Člověk si může doma nacvičit, jak by se asi pohyboval, protože vychází vždy jen z toho, jakou pozici zaujme útočník. Nemusí se přizpůsobovat tomu, co se stále mění. Vychází pouze ze situace ohrožení. Stojí útočník vlevo, vpravo nebo vepředu? Kromě toho taky přesně ví, kterou rukou udeří – tou silnější. Také ví, kterou rukou uchopí – tou slabší. Ví, kterou nohu kam postaví. Tento úder a úchop má nacvičený. To celé má spojené se svým spouštěcím

slovem, a to ho naučí při jeho vyslovení udeřit. To se bohužel v našich školách učí málo. Proto mám obavy, že ne každý to bude umět. Omezují se často jen na učení technik. A přitom toto je velmi důležité a musí to být v žákovi hluboko zakotvené. Žáci mají dávat údery do pytlů s pískem, pytlů na stěnách a lap při současném vyslovování tohoto slova. To je potřeba cvičit, zas a znova.

Spouštěcí slovo

WTW: Spouštěcí slovo je tedy individuální. Každý si musí najít to svoje. V ideálním případě něco, co ve svém běžném slovníku moc nepoužívá. Aby pak třeba nepraštil v nesprávný moment.

GMK: Já říkám své spouštěcí slovo vždy a nemusím při tom udeřit. Spouštěcí slovo má splňovat dvě podmínky. Za prvé mě má podmínit k tomu, že když ho vyslovím, tak taky udeřím. Za druhé má odvést protivníkovu pozornost tím, že se na okamžik zaposlouchá, nedívá se dopředu, ale nejspíš nahoru, vlevo nebo vpravo. Musí to být něco, co upoutá jeho pozornost. V ten okamžik musí následovat úder. Nemůžeme tedy říct spouštěcí slovo a hned udeřit. V zásadě to má být věta nebo ještě lépe otázka, kterou ten druhý poslouchá nebo na ni chce odpovědět. Tím odvrátím jeho pozornost, přičemž úder by měl být spojen s poslední slabikou.

WTW: Takže to má být spouštěcí věta, která v prvním kroku odvádí pozornost protivníka a ve druhém kroku skrze co nejsilnější spouštěcí slabiku podmníme úder.

GMK: Správně. Není to původně moje

myšlenka, ale přítele Geoffa Thompsona, nejslavnějšího evropského vyhazovače, který je úspěšným spisovatelem a autorem scénářů a pracuje i v jiných oblastech. Ten původně přišel s touto myšlenkou.

Hlas

WTW: Spouštěcí slovo samo o sobě nestačí. Není nic platné, pokud ho pouze zašeptám.

GMK: S hlasem je to problém. I to se musí cvičit, hlavně po utvrzení sebe sama. Občas bychom měli vyjít do lesa a zařvat si. Nebo při jízdě autem. Člověk musí umět křičet zatraceně hlasitě. U žen je to ještě větší problém. Naše expertka na sebeobranu žen Sabine Mackrodt má techniku, skrze kterou se to lze naučit.

Základ pro EWTO – prevence násilí a dětský Wing Tsun

WTW: To, že dnes ve Wing Tsunu komunikujeme, za to můžeme děkovat Tvému vědeckému zájmu?

GMK: Správně.

WTW: To je zásadní změna, protože teprve nyní jsme díky tomu schopni vyučovat prevence násilí i dětský Wing Tsun. Je to toho přímým důsledkem. Bez komunikace by v rámci praktiky Blitz Defence mohl být složen na zem každý, kdo se jen podezřele podívá, nadechne nebo zakřičí.

GMK: Boj nebo rány jsou, jak Clau-sewitz píše, jen pokračováním komunikace pomocí jiných prostředků. A když se dostaví úspěch, musí se člověk zase



vrátit ke komunikaci, neboli k politice - soucitu, empatii, politování.

WTW: To znamená, že úder je jen posledním prostředkem?

GMK: Ano.

WTW: Mnozí si libují v tomto „posledním prostředku“. Řekl bys, že se u toho zdržují příliš dlouho?

GMK: Ano. A nevím, jestli je dobře zdržovat se příliš dlouho u toho, kterého jsi právě přemohl. Snad je lepší jít k telefonní budce, zavolat hasiče a nahlásit: „Tady někdo leží“.

Rituální boj muži/ženy

WTW: Co ženy? Když prohlížím Tvoje knihy, vypadá to, jako že téma rituálního boje vztahuješ pouze na muže. Je to tak?

GMK: Ano. Rituální boj je záležitost pouze mužů. Volil jsem toto téma, protože si myslím, že mladiství muži jsou nejohroženější. Ti musí prokázat své schopnosti se bránit v okamžiku, kdy na ně někdo zaútočí a nejde to vyřešit jinak, protože jsou u toho například jejich přátelé, kolegové či přítelkyně. Nemohou se jen tak vytratit. A pravděpodobnost, že se muž tohoto věku do takového boje dostane, je ztraceně velká. Pravděpodobnější než třeba přepadení. Musíme stále rozlišovat dvě věci: za první – zda jsme se ocitli ve střetu s nějakým drsnákem a jde o teritoriální či rituální boj nebo za druhé – zda nás chce někdo přepadnout a obelstít tím, že zaútočí třeba ze strany či rituální boj jen předstírá. To se také stává. Oddělí nás od naší skupiny tím, že nás vyzve, abychom si to šli vyřídit ven. Ve skutečnosti nám ale cestou chce jen dát

ránu do hlavy a okrást nás. Nebo nás vyzve, abychom šli ven, a tam zjistíme, že proti nám stojí další čtyři. Zaručeně to skončí kopanci do hlavy, což může mít smrtelné následky. Takže musíme být velmi obezřetní, zda nás někdo vyzývá k tanci jen s jedním nebo větším počtem útočníků. A to vše je velmi obtížné.

Musíme vždycky zjistit, co ten druhý vlastně od nás chce. Jde o to, že nás chce ponížit nebo se vytahovat před svými přáteli? Chce si na nás zchladit žáhu? Dříve, ve starých dobrých časech, které skončily v 80. letech minulého století, to bylo relativně neškodnou záležitostí. To jediné, co se Vám mohlo stát, že jste dostali nějakou facku. Ale dnes jsou smrtelné kopance na denním pořádku a dokonce se do toho míchají i ženy!

Velmi vážné je, když nás někdo chce opravdu přepadnout. To ale není výchozí situace pro náš Blitz Defence program.

WTW: Abychom to rozeznali, musíme mít zkušenosti, které začátečník nemá. Začátečník školený v Blitz Defence by však měl rozumět rituálním soubojům do takové míry, že se do toho vůbec nepustí. Ten by měl hned vědět: „Moment, tady bych vběhl do nebezpečí. Ani tam raději nebudu chodit.“

GMK (kýve) Také se staly případy, kdy muž vyzval k jakémusi rituálnímu boji ženu, jako kdyby to byl také muž. Pokud do toho ta žena jde, skončí to vždy sexuálním zločinem! Musíme tedy dát pozor, jestli to, k čemu jsme vyzváni, je vůbec pravděpodobné. Dejme tomu, že šedesátník nebo sedmdesátník je vyzván k boji 18-ti letým mladíkem. V takovém případě to přeci tomu staršímu musí

přijít divné. Musí si všimnout, že asi nepůjde o rituální boj, ale o past. Mladík bude mít za rohem jistě komplice, kteří vybranou oběť zneškodní.

U žen je to něco podobného. Nejde ale o rituální boj mezi mužem a ženou, nýbrž mezi ženami navzájem. Snad se tomu ani nedá říkat rituální boj, je to příliš moderní. Mluvíme zde o vývoji posledních 10 – 15-ti let. Vzor převzaly od nás mužů. Probíhá to podobně, jen o mnoho rychleji. Zatímco u mužů jde o to, aby jeden druhého ponížili, u žen jde hlavně o to, aby jedna druhé způsobila co největší bolest.

WTW: Proč to celé probíhá tak brutálně?

GMK: Nechávám si to vyprávět od policistů, kteří již několik podobných situací viděli. To co se děje, probíhá ztraceně brutálně. Často se stává, že jedna žena vyzve druhou, ale ta se následně ocitne proti čtyřem, pěti dalším ženám.

Techniky se od našeho Blitz Defence v principu neliší. Člověk se může postavit vlevo, vpravo nebo zepředu. Jen komunikace u žen je jiná. Totéž platí v případě, když muž napadne ženu. Techniky zůstávají stejné, jen komunikace probíhá úplně jinak.

WTW: Ale v principu probíhá přepadení ženy mužem též určitým rituálem. Oslovení funguje rovněž určitým způsobem. I v tomto případě je to napřed co možná nejméně nápadný pokus překonat vzdálenost, otipovat očekávaný odpor v „interview“ a pak do toho jít.



Přepadení

GMK: A to už je pak skoro přepadení.

WTW: Já bych řekl, že pro muže, proti kterému stojí muž, je snadnější poznat, o co se jedná než pro ženu, která je utiskovaná mužem.

GMK: Já bych řekl, že pro muže, proti kterému stojí muž, je snadnější poznat, o co se jedná než pro ženu, která je utiskovaná mužem.

GMK: Ano. Zde musíme rozlišovat mezi rituálním bojem, jenž se odehrává dle určitého pořadí, a přepadením. U rituálního boje existuje posloupnost, která se vyvinula postupem času. V polovině 80. let vznikla nová fáze obsahující kopy do hlavy, pokud byl jeden skolen na zem. To dříve nebylo. Znamená to, že jsme se tomu naučili. Taková posloupnost nabízí skrze vše nebezpečí (odhlédneme-li od kopů do hlavy) určitou jistotu.

Žena musí ovšem většinou počítat spíše s přepadením, které se odvrací mnohem obtížněji. Napadení muže probíhá nejčastěji jako rituální boj, což je (opět, pomineme-li kopy do hlavy) to nejméně nebezpečné. Když se naučí některé techniky, pozná adrenalinové situace a zároveň lépe pozná sám sebe, relativně snadno boj zvládne. Může si doma připravit plán, protože si může přesně říct: „Ten stojí s levou rukou vpředu, takže udělám tohle. Tenhle stojí s pravou vpředu, tak udělám toto. Má ruku nahoru, takže může udělat tohle. Má ruku dole, udělám tedy tohle.“

Přepadení je ale něco úplně jiného. To se nesmí zaměřovat. Ve svém nadcházejícím dílu knihy „Kampflogik“

(Logika boje) se budu věnovat též tématu přepadení. U přepadení si nemohu předem připravit žádný plán. Ten druhý nepřijde zepředu. Přijde z boku nebo zezadu a také nepřijde sám. Bude mít zbraň. Všechno se stane bez přípravy. V této hře potřebuji mít reakce, hmatové vnímání a intuici. Potřebuji šestý smysl.

WTW: Takže téma přepadení je něco pro pokročilé?

GMK: To musí být pro pokročilé. Člověk musí ovládat techniku Chi Sao, ne jen jít dopředu a na paže, ale též na ramena nebo záda. Musí mít vyvinutý hmatový cit, protože to je to poslední, co užije před tím, než přijde rána.

WTW: To si žádá mnoho.

GMK: Ano. Je to obtížné. Nedá se mluvit o jistotě toho, jak to bude probíhat. U rituálního boje je, myslím, možné plánovat, dokud se to nevymkne kontrole: například, když ten druhý uskočí zpět a vytáhne nůž. Pak následuje něco jiného. Rituální boj se ale jinak dá plánovat.

Začátečník

WTW: Kvůli této nepředvídatelnosti se žák musí od začátku učit pracovat účinně a přesně.

GMK: Ano. Správně.

WTW: Musí si uvědomovat, že s každou vteřinou, která uběhne, vzrůstá možnost, že boj prohraje.

GMK: Absolutně správně. Je to tak. My vždycky říkáme svými žákům: nesmíte nikoho provokovat a vyzývat k boji. Nikdy! I když to tak svrbí. Ale když už nastane krizová situace, která nejde už nijak zklidnit, ani se jí nelze

vyhnout, musíte udeřit. Vší silou.

Deeskalace

WTW: Deeskalace je náš nejvyšší cíl, je to tak?

GMK: To je ale pro začátečníka nechtěně těžké, protože ten druhý to vnímá jako slabost. Čím víc uklidňuješ, tím víc vzrůstá odvaha útočníka.

Existuje ještě jedna možnost, jak tomu lze předejít. O tom bych neměl vůbec mluvit, ale mluvíme přeci k našim vlastním členům, kterým můžu důvěřovat.

Nasnadě je vždy téma: „Kdy agresor udeří?“. To já samozřejmě dopředu nevím. Buď to zaujme výhrůžný postoj a já jako začátečník nevím, kdy vypění a udeří. Přemýšlím: „Teď už to musí být dost daleko“ a udeřím – ale možná příliš brzo. Přirozeně bych z etických důvodů neudeřil, kdyby ten druhý jen hrozil. Proto by bylo dobré vědět, jestli útočník opravdu chtěl udeřit. A teď – máme jeden ohromný prostředek, jak to zjistit. Když mne ten druhý začne slovně urážet, začnu mu slovní palbu opětovat, a to mnohem drsněji. A přesně vím, že teď v něm roste vztek a také vím, kdy udeří. Právnický vzato jde jistě o provokaci, protože přilívám benzín do ohně, ale já díky tomu vím, kdy se přiblíží a můžu se na to připravit. Přesně vím, co dělám. Vycházím z toho, že téměř na 100% až dosáhne určité vzdálenosti, mi nasadí hák zprava. Takže se nádherně nastavím a v momentě, kdy se hne, tak ho sestřelím. A mám krásný mravní pocit z toho, že jsem zmlátil někoho, kdo chtěl původně zmlátit mne. Sice s výtkou, že jsem ho k tomu útoku lehce



vyprovokoval, ale jinak by to udělal on. Šel na mě, měl pěnu u huby a nadával mi, vytahoval se. Jediné, co ještě zbývalo, byl okamžik jeho zaútočení. (na chvíli se odmlčí) Je to o něco málo lepší řešení, než zaútočit jakmile si vzpomenu, že bych už měl. Když mu tedy přihodím polínko pod kotel, pak zjistím jistě, že chce udeřit. Tím pádem je to pořád obranná technika. Ale to jsou jen malé rozdíly úhlu pohledu. Asi by to bylo na hraně legality.

WTW: Také to předpokládá, že žák provádí provokaci záměrně cíleně. Když vidím, jak je mnohý žák vyveden z míry hned, když uslyší jednu nadávku, ptám se sám sebe, jak ho naučit, aby takto jednal?

GMK: Zacházení s takovou agresivitou je velice obtížné. Pro učitele není lehké naučit žáka, aby vydržel agresivní řeči a chování. Žák cítí, jak mu v těle stoupá hladina adrenalinu. Někteří učitelé to dělají tak, že předstírají tvrdé typy takovým způsobem, že si žák málem nadělá do kalhot. Čím lépe umí hrát roli drsňáka, tím větší nebezpečí, že svého žáka předurčí k porážení a udělá z něj loosera. Takoví trenéři ovšem pozapomínají na to, že na konci cvičení se má jako vítěz cítit žák. Takhle se žák bude cítit jako ten, kdo prohrál. Při tvrdém zacházení se žák zastraší a není ani pak schopen 100% udeřit. Učitel má hrát tuto roli tak, aby se žák na konci tréninku cítil úspěšně. Může mu nahnat strach, ale na konci se musí stáhnout zpátky, jakmile se začne žák bránit. A musí taky umět přijmout ránu. V opačném případě vyhovává ze

svých žáků jen oběti. Učitel musí být do jisté míry psychologem.

WTW: Nebo alespoň hercem.

GMK: Nebo hercem. Na konci jeho hry na role musí vždycky vyhrát žák. Myslím si ale, že to stále ještě není v mysli učitelů zakotveno.

WTW: Jsou též učitelé, kteří se nenechají od žáka uhodit.

GMK: Ti na tom musí pracovat nebo alespoň poskytnout někomu, kdo je toho schopen. Technicky vzato je program Blitz Defence neuvěřitelně jednoduchý, ale z psychologické stránky je naopak velmi obtížný.

Definice Blitz Defence

WTW: Teď přijde žák do školy a ptá se: „Co je to ten Blitz Defence?“. Máte krátkou, výstižnou definici?

GMK: Jak už jsem dříve řekl – je to jedna část Wing Tsunu: „Je-li cesta volná, udeř“; ve spojení s hraním role, s velkým množstvím psychologie, se skrytými předbojovými pozicemi, a také schopností správně reagovat na stoupající množství adrenalinu. Těž důležité je spouštěcí slovo.

WTW: Já jsem si též položil tuto otázku a přišel jsem na následující odpověď: „Blitz Defence je cvičební metoda Wing Tsunu.

GMK: Ano, přesně. Cvičební metoda Wing Tsunu. Musíme říct jasně, že to není žádný vlastní styl. Mnozí mě podezřívají – včetně našich čínských přátel – že jsem chtěl vytvořit vlastní bojový styl. V žádném případě! Hodnotil jsem situaci prakticky a pokusil jsem se najít metodu řešení pomocí

Wing Tsunu. Na co naši čínští učitelé neberou naprosto zřetel, je ta záležitost s adrenalinem. Slovo adrenalin jsem od nich nikdy neslyšel. Ani trochu neuvažovali o jakýchkoliv právních důsledcích. Ani vteřinu o tom, že by třeba řetězové údery mohly eventuálně nějaké následky způsobit.

A nereagovali na to, že boj začíná v krátké distanci. Mnohé principy Wing Tsunu se ve skutečnosti v krátké vzdálenosti nedají praktikovat. Tak například: „Nesleduj paže, ale obrys protivníka.“ V této situaci před bojem, když nevím, jestli ten druhý udeří, musíme sledovat jeho ruce: Když nechci udeřit první, protože tu jsou svědkové, musím zvednout jeho ruce, aby mě nemohl udeřit on. Nemohu ho hned uhodit do obličeje, když zvedne paže, zvlášť ne před svědky.

Takže mnohé z těchto pouček při krátké vzdálenosti (když beru ohled na právní stránku věci a nechci hned udeřit) nejsou obhajitelné. Rituální boj probíhal za času Ng Mui v Číně jinak. Pro naše přátele tam boj začínal vždy v určité vzdálenosti, a pak se vrhl jeden na druhého – tak jak můžeme vidět v jejich filmech. Proto někteří z nás na západě už některá stará řešení nepoužívají. To, co dříve pomáhalo, může dnes být hřebíčkem do rakve. Technicky vzato může být většina toho, co jsme se naučili a předávali dál, ještě správná – jenomže právně to často není udržitelné. Dále musíme vzít v úvahu skutečnost, že v dané situaci se nám kvůli hormonálnímu koktejlu roztřesou kolena a ztuhnou paže. O tom Číňané nikdy nemluví. Strach je tabu. Přitom



je psychologický problém daleko významnější než čistě bojově technický.

WTW: Ještě jednou k definici Blitz Defencu. Považuji za důležité, že se jedná o cvičební metodu, která učí vedle těch tělesných i duševních aspekty, jako například uklidňování, gesta, mimiiku a hlas, též ovládnání stresu, strachu a adrenalinu.

GMK: Ano, hezky řečeno. To všechno je v pořádku. A klidně se dá k tomu říci, že technická stránka hraje tu nejmenší roli, protože sestává jen ze čtyř pohybů. Čtyři pohyby a řetězové údery, když je to potřeba.

WTW: Dalo by se říci, že vývoj Blitz Defence změnil nebo řekněme i rozšířil Wing Tsun zde v Evropě?

GMK: Změnil se úhel pohledu. A my jsme museli zjistit, že techniky hrají tu nejmenší roli. Ty mají při sebeobraně stěžejní význam.

Ideální doba trvání tréninku

WTW: Nyní z jiného soudku. Jak podle Vašeho názoru vypadá 1 tréninková jednotka Blitz Defencu? Za předpokladu, že na to máme hodinu času.

GMK: To není proveditelné.

WTW: Jak to?

GMK: Obávám se, že to není proveditelné. Cvičil jsem to už dříve s jednotlivci i s malými skupinkami. V normální třídě to vůbec nejde. Žáci totiž chtějí změny. Nemyslím si, že v jedné hodině můžete učít Blitz Defence déle než 20 minut. Jsem toho názoru, že při koncentrovaném cvičení můžete naučit žáka sebeobraně za půl roku. Ale narazíte na to, že normální žák to nevydrží. Pořád stejné pohyby – levou uchopit, pravou udeřit. Beze

změny. Nemyslím si, že to vydrží déle než 20 minut, pak je nutné nechat žáka cvičit i něco jiného.

WTW: Průměrné vyučování trvá 90 minut. Ve většině škol je tomu tak.

GMK: Z toho 20 minut soustavné cvičení Blitz Defencu.

WTW: O.K., tím je též zodpovězeno, jakou závažnost by Blitz Defence měl v tréninku mít.

GMK: Jinak to bohužel nejde. Bylo by to pěkné, kdyby se to dalo dělat celou dobu. Žáci by byli poté schopni se naučit bránit za mnohem kratší čas. Ale jak jsem řekl, není to proveditelné.

WTW: A na rozdílných žákovských stupních? Měl by se podle toho měnit čas cvičení Blitz Defence?

GMK: Nemyslím si. Nemám s tím zkušenosti v klasické vyučovací skupině. Na semináři to samozřejmě můžu protáhnout, tam vidím žáky dvakrát do roka a je to pro mě jaksi novum. Kdybych teď v Kielu měl třídu, kde bych učil 2× až 3× týdně, nemyslím si, že bych s žáky dělal Blitz Defence déle než 20 minut, i když by to bylo hlavní téma. Musel bych zařadit i jiná cvičení na uvolnění. Proto mám svá cvičení na strkání. Pokaždé chvíli nějaké šťouchání a tahání, aby se proti tomu žáci pak uměli lépe postavit. Když do nějaké člověka 3x týdně 10 minut šťoucháte, nepadne na záda tak rychle a často, jako ten, kdo to necvičí. Máme výhodu. Můžeme cvičit údery, šťouchání, tahání, ukazování prstem.

WTW: Normální žák se má učit kromě toho též části tradičního programu.

GMK: Jasně. Vždyť cvičí Siu-Nim-Tau, tím se vyplní čas.

Další vývoj

WTW: A snad závěrem: Zjistili jsme, že Blitz Defence je staré více než 11 let. V posledních letech jsi se extrémně věnoval vývoji hmatovému vnímání tlaků, jako například Reak Tsun. Kromě toho máš vydat také další knihu. Budeš se ještě dál věnovat vývoji Blitz Defence nebo už to takto považuješ za uzavřené?

GMK: Vlastně ten vývoj už proběhl. Například tak, že jsem nahradil údery pěstí za údery dlaní nebo hranou ruky. V této záležitosti se toho tedy již událo dost.

WTW: To znamená, že i když to navek tak nevypadá, je Blitz Defence pro Tebe něco, co je stále přítomné.

GMK: Tak je to.

WTW: Milý SiFu, děkuji za rozhovor.

Zdroj:

Magazin WING TSUN WELT, číslo 35, str. 42-55, „Potz Blitz! Gleich kracht's!“

Překlad:

Irena Zoubková

Korektura:

Kateřina Holubová

Grafická úprava PDF:

Jiří Fictum

