

# ChiGerk a LatGerk

*Tradiční a moderní pojetí  
DaiSifu König, 7.PG*

## 1. Tradiční pojetí

### **Je ChiGerk vůbec tradiční?**

Stále znovu se na poli WingTsun objevuje otázka, zda v tradičním WingTsun vůbec existoval ChiGerk. Mnoho učitelů totiž ChiGerk vůbec nevyučuje! Chtěl bych na tuto otázku zodpovědět citátem zesnulého velmistra Sifu Wang Kiu, který byl nejdelší dobu žákem Yip Mana. V jednom rozhovoru, který jsem s ním vedl, se vyjádřil takto:

„Mnozí tvrdí, že mladý Leung Ting vynalezl ChiGerk. Myslím si, že pokud se v systému WingTsun vyskytuje ChiSao pro ruce, pak logicky musí existovat i ChiGerk pro nohy. Buď se to Leung Ting naučil od Yip Mana, nebo to v opačném případě asi sám vymyslel, což ale není žádný důvod ke kritice. Naopak je to pochvala stále vyvíjejícímu se WingTsun.“

Názoru velmistra Wang Kiu si cením. Měl jsem tu čest ho poznat a vést s ním několikrát rozhovor v Hongkongu, Německu, ba i ve Vídni. Vznikala nejen interview, ale měl jsem přitom možnost poznat Wang Kiu jako člověka a ocenit jeho inteligenci. Proto má pro mě jeho názor velkou hodnotu.

Můj Sifu GM Kernspecht zachází ještě dále. Vyučuje dokonce něco, čemu se dá říkat „Chi Záda“, „Chi Kyčle“ nebo „Chi Hrudník“. Celé tělo musí vnímat, aby se mohlo přizpůsobit! Říká, že pokud jeho Sifu Leung Ting skutečně vynalezl ChiGerk, by to jen důkaz jeho kreativity, že jako první aplikoval principy WingTsun i na nohy. WingTsun nesestává z pevných pohybů, nýbrž z konceptu, velkého trojdílného principu a některých dílčích principů. Z nich vznikají jednodušší hesla a odvozujeme z nich pohyby (a techniky). ChiGerk (popř. LatGerk) bychom zde prozkoumali nejdříve deskriptivně. Popíšeme jednotlivé elementy tak, jak je vyučoval velmistr Leung Ting v početných seminářích. ChiGerk (LatGerk) je jeden z nejpokročilejších programů tradičního WingTsun. Je vyučován dle formy na panákovi. Pod pojmem

„práce nohou“ se v tradičním Leung Ting WingTsun rozumí:

1. postoje
2. kroky
3. kopy
4. technika využití kolen
5. a další, jako např. padání, kotouly, obrana na zemi

ChiGerk (LatGerk) je přiřazován do oblasti kopů, ačkoliv těsně souvisí s dalšími oblastmi a obzvláště na kratší vzdálenost, kde je obsažena technika využití kolen.

### **ChiGerk (LatGerk) jako pojítka mezi prací rukou a nohou**

ChiGerk (LatGerk) je tedy důležitým pojítkem, které má žáku zprostředkovat systematickou kombinaci práce nohou s dříve naučenými pohybovými vzorci rukou. Tradiční představy uvádí, že se žák nejprve naučí následovně:

- všechny sólové formy ( SiuNimTau, ChamKiu, BiuDjie, formu na panákovi) a
- partnerské formy (1.-7. ChiSao sekce, 1. – 4. BiuDjie sekce a 1. – 8. sekce ChiSao na panákovi)

Tím převážně trénuje ruce, ačkoliv se již objevují obraty a kroky. V návaznosti na to se učí pomocí kopů reagovat na kopy soupeře a poznávat jeho techniky využití kolen. Tradiční způsob uvažování vychází z toho, že při obraně kopem a při kopech v kombinaci s prací rukama existuje jen málo smysluplných kombinací, které jsou účinně proveditelné. Takové jsou obsaženy ve formě na panákovi a v partnerské formě ChiGerk. Ale proč je ChiGerk tradičně vyučován tak pozdě? Jelikož je ChiGerk založený na kopech z formy na panákovi, které se učí na 2. až 4. TG, schází předtím požadované základy. Především k tomu žák potřebuje vysoce vyvinutý smysl pro rovnováhu na jedné noze!

### **Pojmy ChiGerk a LatGerk**

Při učení se tradičnímu ChiGerk velmistra Leunga Tinga jsem si nekladl tolik otázek jako pak při následném zpracovávání. Narazil jsem na některé protichůdné výpovědi, které se mi zdály nelogické. Když jsem se na to zeptal svého Sifu GM Kernspechta, dokázal tuto hádanku ihned rozlousknout. Abychom pochopili ChiGerk a jeho principy a motta, musíme na něj nahlížet jako na práci rukou. Musíme rozlišovat mezi vlastním ChiGerk (s dotykem, trénink vnímání) a mezi LatGerk (bez předchozího vizuálního dotyku) – analogie k ChiSao a LatSao. Proto zde v textu hovoříme o jednotlivých pojmech ChiGerk a LatGerk. Pojem ChiGerk jako takový používáme, pokud se jedná o smyslová cvičení.

### **Základy a přípravná cvičení**

Kdo chce něčeho dosáhnout, zvláště v oblasti partnerské formy ChiGerk a její tradiční aplikace s prací nohama (kopy, obrana proti kopům, technika kolen atd.), dělá dobře, když nejdříve trénuje základy. Protože základní pohyby pro ChiGerk (a také LatGerk) jsou obsaženy ve formě na panákovi, je zapotřebí ji pravidelně trénovat. Sám pro sebe jsem si kvůli cvičení ChiGerk a LatGerk kopy vyextrahoval a rád je procvičuji jako dril. Kop za kopem z formy na panákovi provádím do vzduchu, vždy jednou vlevo a jednou vpravo.

### **Výhody**

- Na panákovi se zvyšuje síla kopu
  - Díky cvičení kopů do vzduchu je možné trénovat celkový rozsah pohybů, což se zabraňuje zkrácení svalů a zvětšuje pohyblivost
  - Koordinace
  - Rovnováha
- Také cvičení na „trojnohém panákovi“ – tři kúly zatlučené do země v rozích rovnostranného trojúhelníku – je velmi dobré přípravné cvičení pro kroky a kopy ve WingTsun a zlepšují výše uvedené schopnosti.

### Partnerská forma ChiGerk

Zde je znázorněná část tradičního průběhu ChiGerk. Stejně jako u ChiSao lze průběh těžko znázornit pomocí obrázků, protože rozhodující faktory, jako je tlak nebo načasování, se těžko zachycují.



Kop například na nárt je odražen soupeřem vlevo (Sifu Matthias Gold, 5. PG) pomocí PakGerk



DaiSifu Oliver König využívá impulsu a sám mění na Pak Gerk. Toto je jedno z nejobtížnějších cvičení, protože je nutné výborné načasování. Jinak by vznikla mezera a protivník může v tento okamžik sám kopnout.



DaiSifu König kontroluje kolenem protivníkovu nohu a mění nohou stranu, aby v zápětí...



...nasadil páku na nohu a donutil protivníka spadnout.



Díky šikovnému zapojení kyčlí se Sifu Matthias vysmekl z páky a může sám provést stranový kop na koleno.



DaiSifu König kontruje s GanGerk a stranovým kopem.

## Způsob fungování ChiGerk/LatGerk

ChiGerk je další klíč k WingTsun, protože spojuje pohybové vzorce paží a těla s prací nohama. Každý kop je odpovědí na předchozí kop! Neboli každý pohyb nohou protivníka určuje (za předpokladu předchozího kontaktu) naše pohyby nohou. Toto je základní myšlenka a cíl v ChiGerk. ChiGerk nám tedy pomůže používat nohy smysluplně a v jednotě s pažemi a tělem. Svoji roli hraje také ekonomika pohybů a efektivita. Jelikož máme naštěstí jen dvě nohy a na jedné musíme stát, není většinou možné více kombinací. Možnosti výběru kopu na protivníka jsou omezeny výchozí pozicí jeho nohy a tím, že, jak již bylo řečeno, jedna jeho noha je zatížena váhou těla.

### Partnerská forma ChiGerk

Tradiční partnerská forma ChiGerk, dříve nazývaná též ChiGerk sekce, je seřazení osmi kopů, přičemž vždy jeden určitý kop slouží na obranu proti jinému konkrétnímu kopu. Důležitý je od počátku kontakt v oblasti nohou (chodidlo, holeň, koleno, stehno...) a žák se má na základě příkladů naučit, jak má reagovat na impuls soupeře. Někdo cvičí tradiční ChiGerk tak, že si pouze nohama „odkrotí“ techniky a přitom se navzájem drží za ramena. Lze ale využít aktivní koordinaci mezi rukama a nohama a při kopu zároveň narušit rovnováhu nebo přinejmenším podpořit účinek kopu. A naopak my trénujeme volné držení horní poloviny těla, když se s námi protivník pokouší manipulovat (tah, tlak), takže nohy mají dostatek prostoru k reakci a nejsou blokovány bojem s vlastní rovnováhou. Existuje spousta variant tohoto tématu a lze vytvořit cykly a nekonečná cvičení. Jelikož je průběh a pohybový vzor stejně jako u partnerských forem (ChiSao sekcí) pevně daný, neposkytují tyto plnohodnotný trénink pro reálné případy, protože v nich můžou vzniknout i jiné situace. Útočník, který nedělá WingTsun, nikdy nekope a nekryje se jako WingTsun bojovník. Přesto je pro začátek trénink ChiGerk smysluplný, protože rozvíjí následující schopnosti:

- koordinaci
- rovnováhu (pod vlivem působení partnera)

- pohyblivost
- základ pro trénink hmatu (ať už jen základní a v pevně daných situacích)
- načasování (pokud trénujeme na vyšší úrovni, ale jen za pevně daných okolností)

Protože ChiGerk neobsahuje všechny možné kombinace (což nemůže žádná forma a je jedno, kolik obsahuje pohybů), chápeme ho spíš jako jakýsi slovník nebo sbírku frází. Ukazuje příkladně některé možnosti, jak lze reagovat. Stejně jako u ChiSao je též u ChiGerk velmi důležité odpovědět na tlak partnera očekávanou požadovanou odpovědí, jinak se naučíme špatnou reakci. Přesný tlak, správnou reakci a především dobré načasování se můžeme naučit jen od někoho, kdo ChiGerk již ovládá. Dva začátečníci by se zde podobali dvěma slepčům, kteří si ukazují cestu.

## 2. ChiGerk, popř. LatGerk v moderních výukových programech EWTO

Kroky a pozice jsou velmi důležité jak v aplikacích, jak jsou v EWTO vyučovány, tak ještě více při změně vzdálenosti z nejkratší na nejdelší. V moderním výukovém programu EWTO jsou žákům jednotlivé elementy pro sebeobranu zprostředkovávány poměrně brzy, aby se uměli rychle bránit. V prvních dvou žakovských programech se učí najít si v malé vzdálenosti vhodnou pozici a zabránit kopům protivníka. V třetím programu se pracuje na základech ChiGerk – na rovnováze. Žák se učí, jak si zachovat rovnováhu, když se ho protivník snaží odstrčit nebo odtáhnout. Poznává, jak těžké může být udržení rovnováhy, dokonce i když stojí oběma nohama na zemi. V ChiGerk (LatGerk) je udržet balanc podstatně náročnější, protože jedna noha je většinou ve vzduchu. Vědecký výzkum systému WingTsun a jeho učební metodiky prokázal, že je lepší zahrnout práci nohou (pozice, kopy, obrana proti kopům, technika kolen) do osnov hned od začátku, což se děje vždy adekvátně k výukovému stupni. Žák se učí systematicky to, co na svém stupni vývoje dokáže strávit a využít. Tak se vloudily části ChiGerk do nižších programů.

Kroky a pozice jsou velmi důležité jak v aplikacích, jak jsou v EWTO vyučovány, tak ještě více při změně vzdálenosti z nejkratší na nejdelší. V moderním výukovém programu EWTO jsou žákům jednotlivé elementy pro sebeobranu zprostředkovávány poměrně brzy, aby se uměli rychle bránit. V prvních dvou žakovských programech se učí najít si v malé vzdálenosti vhodnou pozici a zabránit kopům protivníka. V třetím programu se pracuje na základech ChiGerk – na rovnováze. Žák se učí, jak si zachovat rovnováhu, když se ho protivník snaží odstrčit nebo odtáhnout. Poznává, jak těžké může být udržení rovnováhy, dokonce i když stojí oběma nohama na zemi. V ChiGerk (LatGerk) je udržet balanc podstatně náročnější, protože jedna noha je většinou ve vzduchu.

Vědecký výzkum systému WingTsun a jeho učební metodiky prokázal, že je lepší zahrnout práci nohou (pozice, kopy, obrana proti kopům, technika kolen) do osnov hned od začátku, což se děje vždy adekvátně k výukovému stupni. Žák se učí systematicky to, co na svém stupni vývoje dokáže strávit a využít. Tak se vloudily části ChiGerk do nižších programů.

1. Nedostatků v aplikacích: schopnost sebeobranu není optimální, protože chybí důležité oblasti nebo jsou nahrazeny nedostatečnými technikami, jen aby se zachovala tradice vyučovacího pořádku.
2. Kdo se roky soustředí jen na koordinaci rukou, přičemž tělo a nohy zůstávají mimo jeho pozornost, může dohnat práci nohou jen s vynaložením velkého úsilí. Náš nervový systém se tak fixuje na již dříve vštípené pohybové vzorce, že je téměř nemožné je později opustit.

Na tyto nevýhody může člověk narazit při brzkém začleňování pokročilé práce nohou do programu. Kdo trénuje jen partnerské formy s pevně daným průběhem (jejich variace), dokáže se možná ubránit proti jinému bojovníkovi WingTsun, který útočí a reaguje stejně. Jak již psal velmistr Leung Ting ve svém zásadním průkopnickém díle „WingTsun Kuen“, je cílem WingTsun reagovat volně, nezávisle na útočnickovi a jeho stylu. To znamená, že ve skutečné situaci má automaticky následovat



Sifu Matthias odvádí kop do prázdna („Vesluj s loďkou!“)...



...a kontruje na stojnou nohu („Jdi s proudem!“).



DaiSifu König uniká křížovým krokem, zaklíňuje nohu dolů...



...a kontruje kopem na koleno a hodem.

správná reakce. Nazpaměť naučené techniky jsou málo platné, protože se jich protivník zpravidla nechrání. Jak se ale můžeme naučit další krok?

Doporučuji následující postup, který odpovídá zpětnému plánování. To bylo zavedeno Prof. Keith R. Kernspechtem a integrováno do evropských výukových programů, aby bylo možné cvičit Leung Ting WingTsun podle požadavků skutečného moderního pouličního boje.

1. Cvičení na krátkou vzdálenost. Naše pozice je tak blízko protivníkovi, že kop je de facto nemožný. Udržíme kontakt dotykem (šlapání na palce, kontakt holení nebo kolen atd.).
2. Cvičení jako předchozí, ale bez kontaktu. Stojíme stále velmi těsně u sebe, ale nenecháme partnera pocítit naši kontrolu.
3. Vzdálenost se krok za krokem zvětšuje, až do vzdálenosti, kdy jsme v dosahu kopu
4. Vzdálenost se ještě zvětší, takže jsme těsně mimo dosah kopu. Protivník musí udělat nejdřív přípravný pohyb. Na ten my musíme reagovat, ne až na kop samotný.

Při všech těchto vzdálenostech můžeme využít kopy, popř. reakce (většinou kontrakopy) z ChiGerk/LatGerk. Protivník by si měl vždycky rozmyslet, co v dané situaci může udělat a co udělá. Zatímco v LatGerk je zpočátku důležitá schopnost anticipace, hrají v ChiGerk (jakmile je navázán kontakt) hlavní roli dva časové okamžiky:

1. Okamžik prvního kontaktu (přizpůsobení se)

2. Okamžik, kdy útočník kopem již neohrožuje cíl a následuje protiútok. Při nácvičení je výhodou, pokud protivník neútočí v určitém stylu a není zatížen příslušností k určitému bojovému umění. Začátečník, který se ještě nikdy neučil žádný styl, útočí jinak, než například karatista, taekwondista nebo thajský boxer.

Zatímco na krátkou vzdálenost máme ještě dobrou kontrolu nad nohama protivníka a můžeme dobře omezit jeho možnosti, se zvětšující se vzdáleností se situace komplikuje. Kdo se ale naučil správné reakce na blízkou vzdálenost, počíná si na delší distanc znatelně lépe, což v opačném případě nefunguje. Při cvičení by ruce a nohy měly být realisticky kombinované. Mělo by být zvaženo, zda by reakce fungovala i za silného tlaku, při neortodoxních útocích atd.

**Zdroj:** Magazin WING TSUN WELT, číslo 34, str. 98-105, „ChiGörk a LatGörk“

**Překlad:** Kateřina Holubová

**Grafická úprava PDF:** Jiří Fictum

<sup>1</sup> Pojem „WingTsun“ se v textu používá pro označení celku všech WingTsun stylů (WingTsun, WingChun, Ving Tsun atd..).

<sup>2</sup> Sifu Wang Kiu byl pravděpodobně nejdříve se učícím žákem od Yip Mana. Jako pamětník zažil různé etapy z Yip Manovy učitelské éry v HongKongu.

<sup>3</sup> „Leung Ting WingTsun“ se používá pro označení speciálního stylu velmistra Leung Tinga.

## Příklad pro průběh ChiGerk



## Útok LatGerk



## Správné provedení celým tělem

Často se během cvičení postupuje následujícím chybným způsobem:



DaiSifu táhne nohu Sifu Golda dozadu...



...a kope do stojné nohy.

ŠPATNĚ

Správně je ale:



Rovnováha je narušena pomocí horní poloviny těla a paží (tah a tlak).

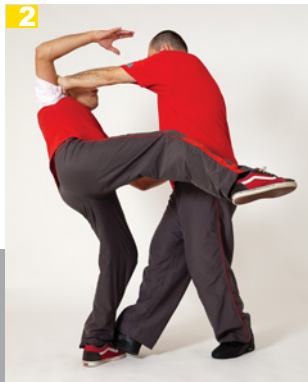


Také při kopu na stojnou nohu je účinek zesílen tlakem a tahem.

SPRÁVNĚ

## ChiGerK cvičení a varianta

### Cvičení



Kop na nárt a ztráta rovnováhy pomocí tlaku a tahu.

### Varianta



DaiSifu König pronikne pokrčeným loktem, poté co Sifu Gold zatlačil předloktí na stranu. Přitom využívá krok pro kop na nárt.

Sifu Gold je pomocí následného FakSao na krk a dalšího proniknutí skrze přenesení rovnováhy přinucen k pádu.



Oba protivníci stojí naproti sobě.

Sifu Gold dělá přímý kop s PakSao proti ráně pěstí s krokem.

DaiSifu König nasazuje svoji sílu, aby vyvedl Sifu Golda z rovnováhy, protože jeho pozice byla příliš statická.

ŠPATNĚ

## Vzdálenosti

1. Cvičení na krátkou vzdálenost – postavíme se tak blízko nepříteli, že kop je de facto nemožný. Udržujeme kontakt dotykem (stoupání na prsty, kontakt holení, kolen...)
2. Cvičení jako předchozí, ale bez kontaktu. Stojíme stále velmi blízko, ale partner necítí, že ho kontrolujeme.
3. Vzdálenost se krok za krokem zvětšuje, až na optimální kopovou vzdálenost.
4. Vzdálenost se ještě zvětší, takže těsně za kopovou vzdáleností. Protivník musí nyní udělat přípravný pohyb, aby mohl kopat. My musíme reagovat na tento přípravný pohyb, ne až na kop.



Detailní pohled – koleno kope krátkým, ale silným pohybem do lýtky protivníka.

DaiSifu König stojí kousek dál, nohy se nedotýkají. Sifu Gold chce kopat, ale kop je již v počátku zastaven DaiSifu Königem pomocí krátkého pohybu JapGerK.



Kontrola BlitzDefence 1: protivníkovi je znemožněno kopat



Příklad obrany proti kopu pomocí JapGerK



DaiSifu König odráží ránu pěstí opět pomocí pak sao a přímým kopem.



DaiSifu König odpružil tlak rukama a tělem a podvoluje se, takže neztrácí rovnováhu. Zároveň předsouvá ruku k útoku.



Protože Sifu Gold jde tělem dopředu, vzniká kolize – útok DaiSifu Königa může nabýt plného účinku.

SPRÁVNĚ