

Perličky od studentů.....

Aktualizace 3.3.2004



1.

Prosím vás, zbytečně maříte čas učit nás pádové techniky. To já jsem to vymyslel jinak! Povedu své budoucí žáky preventivně tak, aby nikdy neupadli.

Odpověď: Je třeba také bezpečně, technicky zajistit aby tito nikdy neopustili lůžko, neboť i v ložnici se dá tvrdě spadnout, natož tak potom při cestě do školy.

2.

Je zbytečné se učit pád vzad, když budu stát v rohu místnosti, tak stejně tento pád nikdy nepoužiji.

Odpověď: Bude třeba v tom rohu místnosti zůstat definitivně, napořád.

3.

Marně maříte čas s nácvikem kyvadlového kopu do podbřišku. Já jsem četl, že mniši kláštera Šaolin dokáží svá obě varlata vtáhnout do tříselného kanálu a tím pádem jsou nezranitelní. Budu tuto praktiku nacvičovat a potom přijdu a můžete si do mého podbřišku kopat jak chcete.

Odpověď: Na to se nedá skoro nic říci. Student to již trénuje asi tak 4 roky a stále nepřišel na šaolinskou zkoušku.....

4.

Úpoly jsou agresivní.

Odpověď: Netřeba si plést kontakt, překonávání odporu soupeře s agresivitou. Agresivita, (násilí) je většinou spojena s momentem překvapení a s cílenou snahou někomu co nejvíce ublížit a s destrukcí neživého i živého. Něco podobného úpoly neobsahují.

5.

Od čeho máte pane studente ty velké fialové kruhy kolem obou očí jako rocková hvězda Ozy Osborne?

Byl jsem v baru a chtěl jsem použít techniku, kterou jsme se včera učili. Jednalo se o kop mezi nohy Kin-geri. Já jsem se netrefil, ale zato se trefil ten druhý do mě. Vypil jsem jenom čtyři velké Fernetky.

Odpověď: Nepochybně iluzi, že po dvaceti pokusech při nácviku již techniku reálně umíte. Dále by bylo vhodné snížit dávku alkoholu.....

6.

Ta technika vyprošťování z úchopu za zápěstí nefunguje (pravila studentka s potutelným úsměvem). Zkoušela jsem ji na mém 100 kg. Františkovi, ale ten mne v pohodě udržel...a ještě se smál????

Odpověď: Viz předešlou. Dále je vhodné doplnit tento vyprošťovací pohyb např. o tvrdé dupnutí na nárt. Každý jistě rád po silném dupnutí na nárt povolí sevření, ale může se stát, že přestane s námi kamarádit.

Je třeba vždy přísně rozlišovat, nácvik (spolupráci sparingů) od reálné situace, což je pro mnohé laiky naprosto nepochopitelné....

Nechlubte se s něčím, co ještě vůbec neumíte. Budí to potom velmi špatný dojem....nejenom o vás.

7.

Než bych dělala ten pád přímo vpřed – zempo ukemi, to raději spadnu na hubu.

Odpověď: Prosím tedy o praktické předvedení na tvrdé podložce. Ráno by se vám ovšem nemusel podařit namalovat obličej na zbytky hlavy.

8.

Stejně bych se nikdy neubráníla....

Odpověď: Pokud si budeme sami klást taková omezení, budou se nám vždy snadno plnit a to nejenom ve cvičení sebeobrany, ale kdekoliv jinde, třeba i u zkoušky .

9.

Co kdyby ale útočník místo toho, aby měl při úchopu palec nahoru ho bude mít otočen na sever?

Odpověď: Vítám vás ve veliké rodině prostých „**cokdybáků**“. Vždy je možné, že nastane mnoho jiných variant, než ta, která je procvičována. Je nutné ovšem bohužel vždy trvat na procvičované variantě, abychom zvládli alespoň základy, které je potom možné aplikovat i na

různé jiné (neprocvičované) situace. Improvizace a vymyšlení jiných variant je až otázkou mistrovskou! Připustit chaos ve cvičení není rovněž možné....

10.

Student nadšeně hlásí (hýká) hned po prvním pokusu nácvičku techniky:

„Ta technika vůbec nefunguje“

Odpověď: Nefunguje tady celkový přístup a nadhled. Při nácvičku je třeba vždy hledat všechny způsob(y) jak docílit fungování techniky a nikoliv naopak. To platí pro oba sparingy.

11.

První setkání v hodině s neznámým studentem typu rakety „vzduch-vzduch“

Vážený pane inženýre, vy mne nemáte co naučit, neboť já již mám tři černé¹ pásy.

Odpověď: Já vás ani nechci učit, neboť vaše chování je otřesné, jako u řeznického psa. Nevím jestli mám podobně posuzovat i vaše učitele, kteří vám ony tři černé pásy udělili????

Navíc základní úpoly nejsou o černých pásách....ale o inteligenci, chování a základních elementech pohybu.

12.

Proč bych se měl(a) učit nějaké slovíčka?

Odpověď: Každá disciplína má své odborné názvosloví.....zeptejte se třeba v anatomii na co latina?

13.

Já nechci dělat metodické výstupy.

Odpověď: Vy nechcete být učitelem?

14.

Když by k něčemu vážnému došlo, tak já uteču.

Odpověď: Když pojedete např. ve vlaku těžko budete utíkat.

Pokud se dostane do svízelné situace např. vaše matka, dívka, potomek, je opět velmi obtížné utéci. Když budete starší, nebude se vám již vůbec dobře utíkat jako ve dvaceti.

V neposlední řadě i útočník může být zdatným „běžcem“.

15.

Nějaká dojo etiketa, to jsou pitomosti.

Odpověď: Chybí zde osobní vyzrállost a úcta.

16.

Student typu „Otík“² prováděl praktický zápočet z úpolů.

¹ V dnešní době se již stává jaksi komerční módou, že děti i sedmileté mají černé pásy. I kdyby tito človíčky znali dokonce nějaké ty techniky, nejsou z nich ještě mistři. K tomu je třeba mentálně dozrát a mít hodně životních zkušeností.

Navíc mnohým lidem by nepomohlo ani 100 černých pásů, navíc IQ, ani Vysokou školu tím také nenahradí.

² Hlavní hrdina z filmu „Vesničko má středisková“

Měl předvést obranu proti technice ryote tori (dvě ruce drží dvě ruce). Jeho obrana spočívala v tom, že sám sebe velmi silně udeřil oběma pěstmi do podbřišku. Svalil se okamžitě na zem jako špalek a začal kvílet jako stepní šakal, třepal se jako tanečník moderních tanců na zemi. Zápočet bohužel nezískal, tato jeho kolegové byli celou touto technikou nadšení a přímo říčeli.

Student ještě stačil říci zkoušejícímu, že je neobjektivní (nebylo úplně jasné kdo...).

Holt, odvážnému štěstí přeje, ale co je moc, to je příliš...ale tento způsob provedení techniky nezkoušejte!

PS: Mírnější variantu zopakoval později jeho kolegyně, kdy se sama sebe udeřila do nosu?!

Pokud by ovšem prováděla techniku správně, nemohlo by k něčemu podobnému dojít....

17.

Víte, ono kolegyním se zempo ukemi (pád přímo vpřed) dělá podstatně lépe než nám, klukům.

Jak to?

No oni mají něco jako „erbegy“, tedy asi alespoň většina.....

Odpověď: Myslíte si, že pojmy z automobilismu jsou přenositelné i lidi? Tady je spíše problém psychický a spolu s tím záležitosti vitálních bodů. Myslím, že musíte dostudovat teorii a také praxi.



18.

V Bibli přece není přece nic psáno o úpolech ani o zenu!

Vypadá to tak, že úpoly jsou jako vysoce důležité, ale není tomu tak!

Já mám pocit, že mne na tom cvičení ovládají temné síly, které já ale nechci, neboť jsem si je nezvolila.

Já nechci (sebe) ovládat, řídit sebe sama jak říkal učitel, mne řídí Bůh!

Ty neviditelné síly v úpolech, to jsou síly d'ábelské, démonické.



Tváří se přívětivě a potom zatnou drápy.....Stačí jen se posadit na zem a zkřížit nohy.

Z úpolů bych učila jenom a pouze pádové techniky, jinak absolutně nic víc, protože je to vysoce nebezpečné....

studentka v seminární práci

PS: K tomu se těžko dá něco dodat, každý si udělá obrázek sám a má svobodou vůli se rozhodnout.

19.

Když by se něco vážného stalo, tak bych s útočníkem spolupracovala....



Ilustrační foto

Odpověď:

Otázkou je, jak by jste spolupracovala s útočníkem? Až do jakého bodu?

Ochota ke spolupráci nemusí vůbec znamenat „poukaz na přežití“. Jste nežádoucí svědek!

Dále jsou zde také možnosti nakažlivých nemocí, nechtěného těhotenství.

Potom těžká újma na zdraví...různá vážná zranění...

Úplná drobnost je zde vedle toho všeho možnost okradení...

V případě přežití navíc celoživotní trauma, které se nechtěně, nečekaně a nepravidelně vrací, vždy v tu nejnevhodnější dobu.

Osobně bych **spolupráci s útočníkem nikdy nedoporučoval**, raději z hluboka dýchat (tím upravit svůj aktuální psychický stav) využít momentu překvapení a tvrdě atakovat vitální body...

Z diskuze se studentkami

20.

Student:

Zdá se mi, že ta diskuze je nefér. Já něco řeknu a budu hned v perličkách na internetu?!

Odpověď:

Diskuze není pro diskuzi, ani pro internet. Záleží co, jak a proč řeknete. Jde také o to lidi přesvědčit a ne naštvat. Perličky jsou také velkým zdrojem ponaučení!

Student:

Ale já vás nechci přesvědčit!! Já s vámi nesouhlasím.

V čem konkrétně nesouhlasíte?

V ničem nesouhlasím...

Odpověď: Každý si tady odpoví sám....

PSXY:

Diskuze není bohužel silnou stránkou většiny studentů (ani kantorů)!

Je vždy pohodlnější, snazší a bezproblémové pro studenty i kantory nediskutovat a jen plnit nějaká zadání...úkolů, osnovy apod. Není nad to schovat se do ulity...a být v pohodě.

Dobře realizovaná diskuze probouzí přemýšlení, kreativitu, inspiraci, improvizaci, kritiku, schopnost vyrovnávat se s novými situacemi a nabízí mnohdy neotřelá řešení problémů a různé úhly pohledu. V neposlední řadě i odvalu jít se svou kůží na trh a obhájit se.

Svět rozhodně (kupodivu) není jen **černobílý**.....ale je **barevný**.

Diskuse je také zpětná vazba pro kantory i studenty. Je to také vzájemné poznávání se...

Samozřejmě, že zde nejde v žádném případě o diskuzi pro diskuzi, jen pro získání „čárky“.

O tom to není.

Studenti (někteří) jsou schopni vášnivě diskutovat i o tom, proč nechtějí diskutovat.....

21.

To není fér, hlásí (kvičí) někteří studenti, když například procvičujeme volné boje kdy dva bojují proti jednomu a naopak.

Odpověď:

Smyslem zde vůbec není někoho poškozovat, nebo mu dokonce ubližovat, ale naopak se připravit na reálný boj.

V diskuzi se studenty dále vyplynulo, že ve sportu a už vůbec ne v životě těžko nějaké fair play hledat. I když kdo hledá najde....

22.

„Člověk znalý prvků sebeobrany a bojových umění už při takovémto trestním stíhání bude mít daleko menší šanci spor vyhrát“.

studentka v diplomové práci

Odpověď:

Kdo vám to poradil? Jedná se o **laický názor veřejnosti** „zblblělé“ z filmů, který často v různých modifikacích zaznívá.

Před zákonem jsou si lidé rovni a **není rozlišováno** zda někdo cvičil, či necvičil...něco a jak dlouho a na jaké úrovni?! Jestli týden, nebo deset roků pod vedením amatéra, nebo profesionála.

Jinak by bylo nutno přihlížet např. i k tomu, že např.fotbalista s trénovanými nohama někoho v sebeobraně „hodně“ nakopl, nebo tenista jiného udeřil v sebeobraně „velmi tvrdě“ deštníkem, případně volejbalista dal „silnou“ facku aj. To všechno je evidentně nesmysl!

23.

„Také statistiky dokazují, že v naprosté většině střetů, v níž palná zbraň figurovala, postačovala k vyřešení situace **pouhá hrozba zbraní“.**

studentka v diplomové práci

Odpověď:

Neznám podobné „statistiky“ a navíc každá statistika je „přesným“ součtem mnoha nepřesných čísel...

Hrozba zbraní, to je velmi špatné opatření z pohledu taktiky, techniky i psychologie!!!

Důvody:

- ochuzujeme se o moment překvapení, což je zásadní chyba
- kritickým momentem navíc může být i nevhodný, pomalý způsob vytahování zbraně u necvičeného obránce
- většinou budíme dojem když hrozíme zbraní, že zbraň stejně nepoužijeme-nejsme toho schopni, jsme „pitomci“

- jiný dojem můžeme budít, jako-že zbraň je pouze atrapa a tedy nepoužitelná, i když to nemusí být pravda
- útočníka hrozbou zbraní většinou snadno vybudíme k vysoké aktivitě namířené proti nám
- zbraň nám může být odebrána a použita proti nám

Správné řešení:

Pokud je situace skutečně vážná př. „jde mi o krk“, ihned jakmile zbraň vytáhnu, tak jí neprodleně, efektivně použiji. Když situace není vážná, nemám co vyťahovat!

24.

„I kdyby mezi muži chodily ženy zcela nahé, nedává to mužům právo nutit je do sexuálního styku, pokud ženy samy nechtějí“.

studentka v diplomové práci

Odpověď:

Z hlediska právního i morálního je to naprostá pravda-zejména v soukromí doma. I když na veřejnosti toto přípustné dle zákonů není, (asi) abychom nenarušili zdravý vývoj mládeže... Jinak je to hodně extrémní názor: nahatá učitelka běžící po venku....

Z hlediska praktického si tímto striptýzovým opatřením (v našich geografických podmínkách) nemůžeme být vůbec jistí, naopak zde snadno můžeme spustit (hormonální reakci) celý řetězec tzv. „nečekaných“ událostí....samozřejmě, vše je také otázkou „svobodného“ rozhodnutí...i zdravého rozumu, či naivity.

Podobný příklad ze života:

Stojíme na přechodu pro chodce a jsme přesvědčení, že nás nemůže, nebo dokonce nesmí nikdo přejít!

Nakonec nemusíme jít až tak daleko s oblečením, stačí vypadat jako „chytrá rybářka, či horákyne“³ a o problémy nemusí být nouze...tvůrci dnešní módy se v tom perfektně vyznají.

25.

Z celých základních úpolů bych na základní škole učila pouze úpolové hry!

Odpověď:

Je to velmi nebezpečný názor.

Základní úpoly je třeba cvičit v celém komplexu, tedy:

přetahy, přetlaky, odpory, hry, pádové techniky.

Učit jenom úpolové hry by bylo velké zjednodušení, které mnoho nepřináší.

Základní úpoly by měly žáky připravit pro život a ne jenom pro zábavu...

26.

Úpolové odpory jsou cvičení, kde se snažíme co nejvíce vydráždit soupeře!!

Odpověď:

Nedráždit, nekrmit, nejsou to tygři.....

27.

Tak to vidíte, že ta technika ude osae vůbec nefunguje?!

Odpověď:

³ přečtěte si tuto pohádku

Techniky funguje vždy, jenom ti co ji provádí, někdy ne.

Neplet' se si nikdy nácvič s realitou!

Při nácvič hledáme efektivní způsoby řešení, různé techniky uvolňování, nebo dynamická provedení pák provádíme pouze v náznaku. Sparring zde musí spolupracovat a ne dělat naschvály.

Jedno reálné uvolnění by ho mohlo přesvědčit, pokud to nechápe rozumově a intelektem.

Při reálném boji samozřejmě žádné naznačování neplatí a nefunguje....

28.

[Některé ty otázky je zkoušce z úpolů jsou dobré a některé se mně zdají hodně divné?!](#)

Co třeba?

[Nevzpomínám si, ale například Buddhismus.....](#)

Odpověď:

Okruhy otázek z filozofických systémů jsou velmi důležité a stojí v pozadí vzniku velkých bojových škol jako jsou: jiu-jitsu, judo, karate, aikido, taj či aj.

Navíc je to také zásadní součást všeobecného přehledu, který by měl učitel mít.

Musíte se ještě hodně učit.....

29.

Techniku uraken učí (obloukový úder) do spodního pásma musíte dělat na krátkou vzdálenost od sparringa.

[A proč?](#)

Protože váš sparring a jeho části těla nepatří do oblasti veterinárních rozměrů.

[Já tomu stále nerozumím???](#)

Zeptejte se kolegy biologa, snad vám to vysvětlí....

30.

[Za jeden semestr se přece nenaučím úpoly!?](#)

Odpověď: Za jeden semestr se i průměrný student základní úpoly naučí. Navíc, výuka zde není zúžena pouze do jednoho semestru. Jsou zde volitelné semináře „C“: bojová umění a sebeobrana, kde můžete chodit 8-10 semestrů, dle délky vašeho studia. Zde se můžete dozvědět ještě mnohé navíc, budete-li ovšem chtít!

31.

[Které bojové umění nemáte rád?](#)

Není to dobře formulovaná otázka, alespoň v mém případě. Osobně nemám rád pitomce, blbce. Bojová umění, která se cvičí pod vedením odborníků, to je v pořádku. V dnešní době je bohužel mnoho bojových škol, které vedou lidé i bez základní kvalifikace. Některé školy jsou zaměřeny pouze na „fitness“ a neznají ani základní teorii, někdy ani nevědí kdo jejich školu založil a ani netuší kdo je cvičí....

32.

[Myslím, že je zbytečné se učit obrany proti úchopům zápěstí.](#)

[V praxi jsem nikdy nic takového neviděl!?](#)

Odpověď:

Analogicky bychom třeba mohli odvodit, že učit se třeba v anatomii kostru je také zbytečné, protože jsme jí (většina z nás) v praxi také neviděli.... bohužel, většinu věcí o kterých se učíme asi nikdy nevidíme.

Nyní k věci:

Obrany proti úchopům patří mezi základní techniky sebeobrany, které je nutno cvičit a bezpečně zvládnout. To, že jste to v praxi zatím neviděl, nic neznamená, pouze to, že nemáte v realitě ještě praxi žádnou.

Zdaleka ne všichni „borci“ se na ulici bijí tzv. na pěsti!

Bohužel mnoho lidí bylo uchopeno (vyprostit se neuměli) a bylo odvečeno do průjezdů, bytů, aut a potom.....

33.

Musím chodit do předmětu úpoly?

Odpověď:

Jedná se o základní předmět patřící mezi povinný základ předmětů „A“.

Z knihy, nebo video kazety se techniky základních úpolů ani sebeobrany nikdy nenaučíte.

Aktuální problematiku teorie je rovněž třeba konzultovat s vyučujícím.

34.

Znáte pojem využití heuristické analýzy v sebeobraně?

Ne?

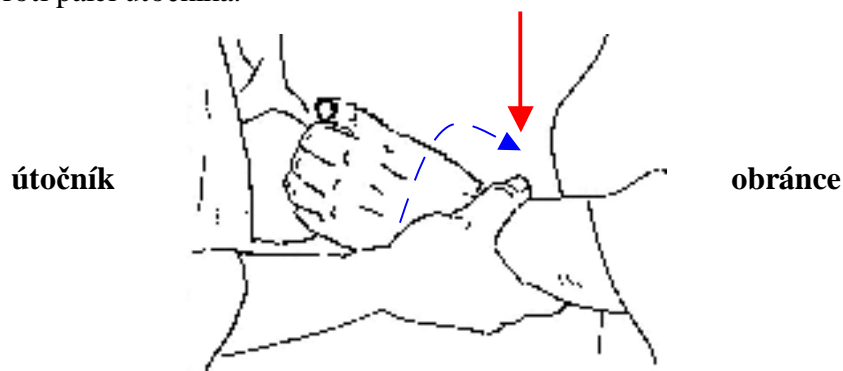
Odpověď:

Téma vypadá hodně vědecky, ale je snadno aplikovatelné v praxi sebeobrany.

Heuristikou je myšleno nejčastěji v psychologii řešení úloh založené na zkušenosti, znalosti, případně spolu s intuitivní postupy; heuristikou odhalená pravidla lze algoritmizovat⁴ pro získání nových poznatků či řešení nových, jiných (neznámých) úloh.

V sebeobraně například procvičíme **jednu jedinou metodu** vyprošťování uchopeného zápěstí.

Cvičenci dostanou opakovaně zásadní instrukci, že se vždy za všech okolností musí vyprošťovat proti palci útočníka.



Na konci cvičebního cyklu je proveden test, kdy jsou cvičenci uchopováni různými jinými způsoby, než měli předtím, nacvičeno. Metoda šetří čas a zvyšuje šanci na úspěšnou sebeobranu. v realitě.

⁴ Algoritmus je jednoznačně vymezený sled operací které vedou k vyřešení všech úloh daného typu, např. sčítání, násobení, dělení, odmocňování, i řešení složitějších problémů: analýza algoritmická, operace algoritmická, program výukový, počítačový, program antivirový –ten odhalí i virus, který nezná a nemá ve své databázi apod.

Kdo další...se hlásí?

Ing. Alois Konečný
soudní znalec sport, spec. sebeobrana