

SOUSTŘEDĚNÍ 2006 (poprvé s podporou Městské části Praha 4)

Letos nebude program rozdělen na přemýšlování a pohybování, anobrž se vše bude prolínat, až budete bulvy valit!

Nabídneme Vám

KOMPLEXNÍ PROGRAM OSOBNÍ BEZPEČNOSTI!

Vynecháme obvyklé čaje, historie, filosofie (jen možná přijede Martin Velíšek dělat s dětičkami ruční papír) a důkladně probereme a procvičíme praktické věci - některé z nich jsou resty let minulých. Abychom to přežili, budeme střídat plnotučné tréninkové dny s dny lehčími, dokonce s půldny skoro bez cvičení (teorie, strečink, meditace ...). Pohoda. Úplně všechno nestihneme, už teď se nám plní program soustředění 2007 (například zabezpečení bytu/domu ani nepíšeme do programu). Program zhruba rozčleníme do tří témat s ne vždy jasnými hranicemi: připravenost, omezení a možnosti, zbraně. Vše samozřejmě vychází z tradičního karatedo a zase se do něj vrací. Vše přiměřeně věku, především nám jde o výchovu!

PŘIPRAVENOST

the readiness is all (Hamlet, Dánsko, hrad, akt V., scéna 2.)

Vloni jsme hovořili o buddhistické osmidílné stezce z hlediska původního učení. Možná si pamatujete, že předposledním a druhým nejnáročnějším dílem stezky je **bdělost** (následovaná soustředěním – meditací). V čchanu (zenu) se právě poslední dva díly stezky staly úhelnými kameny praxe. Za prakolébku karate se považuje čchanový klášter Šaolin. Bez (alespoň) pochopení nauky se při vážném studiu karate-do neobejdeme. Letos ale neřešíme filosofické kořeny budo (ono také karate není tak docela budo - právě pro mírně odlišné duchovní pozadí), nýbrž „game called surviving“ (návratu foťů k punku se po CzechTechu nemůže nikdo divit – ačkoli součástí takticky soudného chování je vyhýbání se podobným akcím ☺).



- **zanshin** jako spec. případ bdělosti
- **maai** jako psychický stav
- **barevné kódy**, Jeff Cooper a následovníci – současné paradigma ozbrojených složek a seriózních instruktorů sebeobrany
- žlutý kód vs. bdělost
- **sebeobrané principy** jak je dnes nazírají profesionálové vs. Do (Michi) / etika
- dtto vs. zanshin a mushin
- **úleková reakce** a zanshin – okrajově též souvislosti adrenalinové reakce a teorie sportovního tréninku
- **KISS** princip
- kontrolovaná agrese, verbální působení na (potenciálního) útočníka, **řízení situace**
- **taktické plánování** pro všední den (že nejsem paranoik ještě neznamená, že po mně nejdou)
- predátorské soc. skupiny v ČR, **statistiky** násilné trestné činnosti
- agresivita na **školách** – v ČR nález bodných nebo sečných zbraní na 17 % škol, verbální útoky žáků na učitele na 63 % škol ...
- **nenucené taktické chování** – než vstoupíme do vozovky ...
- **náročnost** bdělosti na „systémové prostředky“ – jde to vůbec, aniž bychom obětovali část cenné mentální kapacity? (též krátký exkurz k rozdílu mezi bdělostí a soustředěním)

- **hry** na prohloubení bdělosti, **scénky** k řízení situace – s Marbulínem se často po tréninku hádáme o sprchu (přestože ostatní jsou volné) a vždy vedeme situaci tím nejhorším směrem; společně to zkusíme lépe; rozhodně to bude ohromná přča
- **přípravenost technická** - multiplikátory síly, zbraně, orientace v improvizovaných

Na příště si necháme: taktičtí klasikové (Sun'c, Musashi, von Clausewitz, Skorzeny), psychologie moci a násilí, ještě více o úlekové reakci – psychologické a fyziologické pozadí vážného konfliktu, posttraumatická reakce – cena vítězství, následky prohry, síla a využití podvědomí a instinktů (inner monkey) ...

KATA, KIHON, KUMITE, MEDITACE

ZBRANĚ

ειπεν ουν αυτοις αλλα νυν ο εχων βαλαντιον αρατω ομοιως και πηραν και ο μη εχων πωλησατω το ιματιον αυτου και αγορασατω μαχαιραν **Nyní však, kdo má měšec vezmi jej a stejně tak i mošnu; kdo nemá, prodej plášť a kup si meč.** (Ježíš, Lukáš 22,36, Řím, Cesarea, či někde v Řecku)



Chceme-li se naučit bránit nějakému (technickému) prostředku útoku, musíme mu nejprve porozumět. Nejlépe mu porozumíme, naučíme-li se jej ovládat. Je to tak, nevymlouvejte se. S bojovou střelbou jsem začal (při vědomí, že ne vždy na útočníka dosáhnu), když jsem si uvědomil, že tradiční karate mi vedle kultivace mysli a těla dává do rukou (a nejen do rukou ☺) extrémně účinnou zbraň (na rozdíl od jiných budo, jimiž jsem prošel) a že tedy mohu pomýšlet na dosažení ultimátní bojové/sebeobrané připravenosti. Boj nožem jsem začal studovat, když jsem si uvědomil mezeru ve své taktické výbavě (pistole je na nůž mnohdy krátká, vlastně dlouhá – k tomu více v části Omezení a možnosti). Cílem letošního soustředění nebude udělat z Vás ozbrojence (Tuckleberry rulez! ☺) , nýbrž dát Vám do prázdných rukou potenci účinné obrany proti ozbrojenému útočníkovi. Jen velmi okrajově zmíníme neletální prostředky osobní ochrany – obušek (a příbuzní - tonfa, tanjo/jo, escrima, vycházková hůl...), kubotan/yawara, el. paralyzér, prostředky chemické, akustické, světelné. Budeme se zabývat zejména noži a pistolemi (civilně nejčastěji zneužívání zástupci skupiny zbraní bodných a řezných a skupiny zbraní palných).Vše s maximálním (ale opravdu maximálním, až paranoidním) důrazem na bezpečnost. Dokonce v průvodci přípravou zakážeme přivést na soustředění i jen zavírací nože všem pod 15 let.

nože

I tell you what. I scared to death of a knife. I ratha have a muthafuca shoot me. (Duke, James LaFond, *The Logic of steel*, p. 1)

Letos prakticky, jako všechno – žádná historie kromě historie boje nožem, z níž lze odvodit závěry „do života“, žádná typologie kromě vymezení vhodnosti těch kterých typů nože k sebeobraně, žádné materiály až na krátké určení minima pro sebeobranu, žádné broušení, ukázky jen nožů, které nosíme atd.

Dosud jsme k tréninku bože nožem připouštěli pouze dívky a starší samečky, letos tuto část soustředění otevřeme všem. Budeme cvičit zejména **flow-drilly** á la escrima. Protože většinou ovládáme principy tradičního karate, půjde nám to snadno – pokročilým na jarním soustředění trvalo zvládnutí základů cca dvakrát dvacet minut. Cvičením driilů ve dvojicích se nám zautomatizují reakce na všechny možné útoky nožem/obuškem a ti zatuhlejší z nás se uvolní a zjemní. Na jaře jsme pro dospělé vymysleli podobné drily s technikami karate a zasekli jsme i některá střední kyu (techniky karate jsou komplexnější pohyby než ty při sekání nožem, absence „začátečnické mysli“). Zopakujeme a budeme dále rozvíjet (vlastně jde o pokročilé formy řízeného kumite).

- **BEZPEČNOST** při manipulaci nožem
- **BEZPEČNOST** při tréninku boje nožem/proti noži

- principy tradičního **karate a boj nožem**/na nože/proti noži
- **historiky** z boje (nejen příběhy legendárních bojovníků, včetně Jamese Bowieho a nepálských Gurkhů, ale – jak můžete soudit z vulgárního motto tohoto oddílu – i příklady práce vězňů čí loupežných vrahů)
- limity, výhody, rizika – **místo nože v moderní sebeobraně** (have we ratha muthafuca shoot us?)
- **nůž jako symbol**, upoutání pozornosti, psych. působení na soupeře
- 4 základní způsoby **otevírání one-handu**
- 9 způsobů **držení nože**
- způsoby **nošení nože, tasení**
- boj **nože proti noži**
- **beze zbraně proti noži**
- **s mobilem/taškou/bundou... proti noži**
- **s nožem proti silnějšímu agresorovi**
- nůž a **znásilnění** – z obou stran (Chceme-li se naučit bránit...)
- **realistické odzbrojování**
- proč potřebujete high-end knife a ne jiný ☺
- seznámení s bojovými one-handy **do 2 000 Kč**
- situační trénink podle **scénáře**
- **turnaj** v boji na fixy

Nejspíš nestihneme procvičit reverzní úchop, boj velkým nožem (Bowie) si na příště necháme určitě, stejně jako převod dovedností s nožem (a proti němu) na dovednosti s obuškem/hůlkou (a proti).

palné (žádná ostrá munice v domě!)

When they kick at your front door

How you gonna come?

With your hands on your head

Or on the trigger of your gun.

(The Clash, takový ostrov u Evropy)

Již několik let slibujeme obranu proti pistoli, analýzu reakčních dob pomocí air-softu, praktický test účinnosti práce s myslí soupeře. A nikdy jsme se k tomu nedostali. To je jeden z důvodů, proč letošní soustředění směřujeme výrazněji ke zbraním – kdyby neměly předem vyhrazené místo v programu, zase by ostrouhaly. Letos přivezeme všechny typy krátkých palných zbraní, které jsou dnes pro sebeobranu aktuální, zástupce všech systémů spoušťového mechanismu. (Ale žádnou ostrou municí!) Budete si moci vše osahat. Ještě jednou k bezpečnosti: nebudeme s sebou mít ostrou municí, pistole bez munice je jako auto bez benzínu, nemůžeme nabourat. Nadto nejvážnější úrazy karatistů jsou z lyží/snowboardu. Následují míčové hry. (Ani jednomu raději neholduji.) Z tréninku karate si občas odneseme rozseknutý ret, ba i zlomený prst. Ještě se mi nepodařilo postřelit ani sebe, ani nikoho jiného (ačkoli jednou jsem takové tři vrahouny ... ale to sem nepatří). Zmínil jsem už, že s sebou nebudeme mít municí?



- proč se palnými zbraněmi vůbec zabývat – policejní statistiky, úplnost karate-DO, akademičnost karate-DO
- **BEZPEČNOST** – 4 zásady, 16ti krokový postup vybíjení a kontroly zbraně
- **druhy palných zbraní**, jejich části, ovládací prvky – směřujeme k * a k **
- **„kancelář na uvádění románových příběhů na pravou míru“** (co se stane hrdinovi, který v ohrožení stiskne kohoutek, jak se z Coltu střílí šest dávek, celokovová vesta atd.)
- BEZPEČNÁ **manipulace**, rozborka, sborka – směřujeme k * a k **
- **nošení, tasení, pouzdra, další vybavení** – směřujeme k * a k **
- * **znemožnění výstřelu** – kde a jak uchopit různé typy zbraní
- ****realistické odzbrojování** – je to těžší, než proti noži?
- **munice + terminální balistika** (měl pravdu úředník, který tvrdil, že ráže 223mm je pro policejní zásahovou jednotku příliš velká?, dělá expanzní střela díru na výstupu? ...) Jak moc se bát pistole (have we ratha muthafuca stab us?), a jaké. **Teorie + historiky z boje**
- **kryt vs. úkryt, čtení prostoru** z hlediska ozbrojeného střetnutí, základy **vnější balistiky**
- **neozbrojení proti pistoli**
- **nožem proti pistoli**
- situační trénink podle **scénáře** (air-soft, gumové makety) – limity air-softu, reakce na hrozbu, kryt ano či ne, více útočníků a vůbec vše probrané do praxe

- **A z druhého konce hlavně** (zbude-li čas a bude-li zájem):
- má cenu to nosit?, výhody, nevýhody, nevýhody, rizika
- co se děje po „zmáčknutí kohoutku“ – **vnitřní balistika**
- **úchop, postoj a jiné polohy, míření, spouštění** (všichni se mohou nasucho naučit přesně střílet – to je na začátku opravdu nejjíc práce, na střelnici už případně stačí „jen“ odstranit strach z rány)
- nenaučíme se střílet rychle, nebudeme mít munici (a je to práce na roky)
- **přebíjení, vícenásobné cíle, odstraňování závad...**
- **střelba za pohybu** (air-soft)
- **slavní pistolníci**
- **souboje** air-softem

KATA, KIHON, KUMITE, MEDITACE

OMEZENÍ a MOŽNOSTI

A man has to know his limitations. (*Dirty Harry Callahan, SFPD, Warner Bros.*)

A man has to know his limitations and I don't have any. (*Edgar Jones, New Jersey Nets, Detroit Pistons, San Antonio Spurs, Cleveland Cavaliers*)

Ohromné téma, budeme se jím zabývat při všech trénincích a přednáškách. Spousta lidí umře, protože se přecení. Spousta lidí umře, protože se podcení. Cílem je **okamžitě fungující karatista**, který nedumá co by kdyby, ale koná co nejlépe v rámci svých možností. Tedy i s nízkým stupněm technické vyspělosti se nedejte omezovat tím, že „ještě nic neumíte“, ale bojujte s tím, co máte a umíte. **Scénáře, souboje, improvizace.** Na konci soustředění snad budete mít reálnou představu o svých možnostech, budete umět využít svých předností. Jen bojem na zemi se budeme zabývat až příště.

omezení a možnosti

- zbraňových systémů
- bojových disciplin
- tradiční karate = sebeobrana – je to tak?
- do we have any? - jak nás limituje naše mysl, tělo, jak můžeme limitovat útočníka
- co nás omezuje při řízení situace
- smyčka OODA/SODA, reakční doby, timingy
- omezení zákonem
- omezení morální
- omezení předsudky
- atd.

KATA, KIHON, KUMITE, MEDITACE

ZKOUŠKY NA STUPNĚ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI.

SOFTBALL, FRISBEE, HU-TU-TU, PETANQUE... ORIGAMI, TANGRAM, GO...

VŠE PŘIMĚŘENĚ VĚKU, RYTMUS AKTIVIT TAKOVÝ, ABYCHOM ZŮSTALI SVĚŽÍ, ODPOČINULI SI A PŘITOM MĚLI POCIT, ŽE PRO SEBE NĚCO DĚLÁME. DRUŽSTVO MINIMÁLNĚ ŠESTI INSTRUKTORŮ. ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ.

LOKALITA, UBYTOVÁNÍ, STRAVA, CENA, TERMÍN

Pohledem na mapu znečištění ovzduší v českých zemích snadno zjistíme, že souvisejší opravdu nezasažené prostředí poskytuje pouze pás Šumavy a východní Čechy. Krajina a atmosféra Podorlicka a **Orlických hor** nám svého času učarovala natolik, že jsme se tam chtěli přestěhovat. Nejvyšším vrcholem Orlických hor je Velká Deštná se svými 1115 m, průměrná nadmořská výška je 789 m. Orlickohorskou brázdou protéká řeka Divoká Orlice tvořící od Trčkova až po Zemskou bránu státní hranici. Vytváří zde hlubokou soutěsku s obnaženými rulovými skalisky vysokými až 40 metrů. Jedinečná přírodní scenérie je vyhlášena přírodní rezervací. Hluboká a strmá údolí jsou typická i pro další toky Orlických hor. Zdobnice, Říčka, Bělá, Kněžna, Olešenka a Zlatý potok porušují příkrými údolními svahy zaoblené denudační hřbety a dotvářejí tak charakteristický ráz krajiny. Prameniště těchto řek, ležící na svazích hlavního hřebene, dnes představují ostrůvky nejzachovalejších přírodních biotopů, které sestupují z hor do podhůří lesnatými údolními. Osobitá krása této oblasti je dotvářena zachovalou lidovou architekturou.

Na letošním soustředění budeme opět ubytováni v **hotelu Orlice** v Deštném: Starobylá ves z doby Karla IV. leží v Deštné pahorkatině v kouzelném údolí říčky Bělé a Deštnského potoka. Na severovýchodní straně ji rámuje zalesněný hřeben Orlických hor s Velkou a Malou Deštnou, na západě pak vrchol Špičáku. Byla založena hluboko v lesích, táhnoucích se až do Hradce Králové. Uprostřed stojí dokonce Santini. V sousední Dříši je slavný léčivý pramen. **Dvoulůžkové a třílůžkové pokoje s lůžkovinami.** Stravování v restauraci přímo v objektu (máme rezervován celý hotel, takže restaurace nám bude sloužit i jako



klubovna). Jídelníček sami pečlivě sestavíme, sportovní strava. Pro starší (tj. déle bdící) zajistíme druhou večeři. K zastižení budeme případně na mobilních číslech a prostřednictvím pevné linky v restauraci.

Už jsem uvedl KATA, KIHON, KUMITE a MEDITACI?

Už se těším, už se těším, to se ale těším!

L. R. 23. 5, 2006