

**Fakulta sportovních studií
Masarykova univerzita**



**Seminární práce – Teorie sebeobrany
BlitzDefence**

Jméno: Bc. Dušan Höfer

UČO: 343718

BlitzDefence

Anotace

BlitzDefence (blesková obrana) - je 12 stupňový nově pojatý program sebeobrany (konkurencí nesčetněkrát kopírován), vytvořený Keith R. Kernspechtem (Německo) na základě dlouholetých zkušeností a studií různých bojových systémů. V systému se spojuje technika boje s uměním komunikace. Všechny techniky zde používané pocházejí ze systému WingTsun, ze kterého byly vybrány ty nejefektivnější a nejvhodnější. [2]

Historie

Systém vytvořil v roce 1980 Keith R. Kernspecht, který studoval teritoriální chování „lidských samců“ (mužů). Během studia se setkal s „rituály“, které jsou tisíce let staré, a každý pouliční rváč je instinktivně zná. Tyto atavistické rituály ovládají neměnné procesy, které se objeví během většiny fyzických konfliktů. To, že je znáte, znamená, že znáte sebe a svého nepřítele. Je to také nezbytný předpoklad k vítězství. [2]

Původně býval Keith R. Kernspecht vyznavačem asijské filosofie opěvující „mysl jako vodu“ a věřil, že klidný, nerozrušený člověk, který si udrží chladnou hlavu, porazí v boji rozrušeného protivníka. Na základě svých pozorování a zkušeností však musel tento názor změnit (slabý člověk ve vzteku porazil mnohem silnějšího). Začal vidět smysl ve „vybuzení či vyhecování“ a v umění vnést hněv do své mysli během boje. Již v roce 1987 Kernspecht napsal, že skutečný boj se odehrává dříve, než samotný zápas začne a o vítězi je již rozhodnuto během pár kritických sekund, ještě než dojde k první ráně. [2]

V době, ve které tento systém vznikl se jednalo o zcela nové pojetí sebeobrany. V podstatě se jedná o systém, který kombinuje komunikaci a velice jednoduché a efektivní techniky boje, které byly převzaty z Wing Tsun. [2]

Při vytváření programu BlitzDefence čerpal z poznatků a zkušeností zápasníků, karatistů, boxerů, speciálních policejních jednotek, vyhazovačů a také odsouzených rváčů. Jejich poznatky ještě sloučil se svými vlastními více než 40 letými zkušenostmi v tomto oboru. [2]

System BlitzDefence vznikl v Německu a vyučuje se na školách WingTsun sdružených pod Evropskou organizací WingTsun (EWTO). Kernspecht představil WT systém ve více než 53 zemích. S více než 2000 školami v Německu, Rakousku a Švýcarsku je EWTO, kterou založil a kterou řídí, největší světovou profesionální organizací bojových umění. Celosvětově je WingTsun zaštitěn pod mezinárodní organizací IWTA (International WingTsun Association), kterou založil mistr Leung Ting (nejvyšší žijící mistr a autorita ve WT), žák velmistra Yip Mana. [2]

V České republice je tento systém od roku 1990 a lze ho studovat především v Praze, v Brně, ale také v Kladně, Přerově, Plzni a v Třinci. EWTO v České republice má pod patronátem Dai Sifu Dr. Oliver König (8. praktický stupeň WingTsun) - šéftrenér pro Rakousko, Slovensko a Českou republiku. [1]

Zakladatel

Hlavním představitelem a zakladatelem je již zmíněný Keith R. Kernspecht, který na konci 50. let minulého století začal studovat různá západní a východní bojová umění. Například zápas ve volném stylu, Jiu-Jitsu, Judo, Kempo, Shaolin Kung Fu. Dále pak Shotokan a Wado Karate, Kobudo, Taekwon-Do, Aikido, Thajskou sebeobranu, Latosa-Escrima (Filipínská hůl a boj s nožem), neklasické Kung Fu Bruce Leea, a LeungTing systém WingTsun. [2]

Prof. Keith R. Kernspecht (držitel 10. stupně WingTsun a 4. stupně Escrima), je dnes po jeho učiteli Leung Tingovi, nejvýše postavený mistr WingTsun na světě. Je německý národní instruktor a vedoucí instruktor WingTsun pro zbylý západní svět. [2]

V roce 1999 jako uznání za jeho výzkum a pedagogické aktivity získal Kernspecht na bulharské Státní univerzitě první světový doktorát v bojových uměních. [2]

Keith R. Kernspecht má bohaté zkušenosti s prací v bezpečnostním sektoru. Pracoval jako policista, bodyguard a vedoucí agentury pro osobní ochranu, profesor sportovních věd na zahraničních univerzitách a hostující instruktor pro elitní policejní jednotky, jako například FBI, SEK a GSG9 (Německo), RAID (Francie), NOCS (Itálie), Kantonální policie Zurich - Švýcarsko, Bulharská protiteroristická jednotka a GIP (Lucembursko). [2]

Motivací k vytvoření systému bylo připravit jeho studenty ať po stránce technické, taktické, psychologické, legální atd., na situace a typy boje, se kterými se dnes setkáváme nejčastěji. Tyto situace jsou ve většině bojových umění opomíjeny. V bojových uměních se klade hlavní důraz na boj nebo zápas, jež začíná rovnými šancemi pro oba soupeře. Avšak ve skutečném životě je ve více než 90% všech fyzických střetů tato situace úplně jiná. Jedná se o specifické formy boje, se kterými se setkáváme v barech, na ulicích atd. [2]

Struktura kurzů

Systém je určen pro všechny skupiny obyvatel od dětí až po seniory. Kromě cvičení WingTsun, kde je BlitzDefence jeho součástí a s každým vyšším stupněm ve WingTsun se obtížnost v programu BlitzDefence zvyšuje, je možné navštěvovat „Kurzy sebeobrany pro ženy“ a „Strategie pouličního boje pro muže“. V těchto kurzech se účastníci seznámí se základy řešení a zvládnutí konfliktních situací, tak, aby pokud možno vůbec nedošlo k boji. Naučí se pracovat se svým osobním prostorem, se svými hranicemi a na případný útok reagovat velice účinnou a nekompromisní obranou. Součástí je i seznámení s právním minimem při sebeobraně a s taktikou jednání a chování po případném konfliktu. V kurzech pro ženy se kromě již uvedeného řeší konkrétní situace obtěžování ve stoje, v sedě i v leže a možnost použití předmětů denní potřeby v sebeobraně. Délka kurzů bývá většinou 13 týdnů (14x1,5 hod. + 3 hod. seminář). Chce-li absolvent po skončení kurzu pokračovat ve cvičení, může přejít do kontinuální výuky WingTsun. Pro děti kromě běžného cvičení WingTsun jsou organizovány letní tábory a semináře. [1]

V EWTO je technická vyspělost rozdělena do 12 žakovských a 12 mistrovských stupňů. Pro získání vyššího stupně je třeba účastnit se zkuškového semináře se souhlasem trenéra a zaplatit příslušný poplatek. Po úspěšném absolvování je cvičenci udělen certifikát. V žakovských stupních se studenti postupně učí WT formy a jejich aplikace, použití jednotlivých technik a principů. Mistrovské stupně se dále dělí na čtyři technické (1-4), čtyři praktické (5-8) a čtyři stupně filosofické (9-12). Filosofické stupně se již udělují za zásluhy na rozvoji WT a poslední 12. stupeň se neuděluje. Slouží pouze jako ideální a nedosažitelný cíl (takové dokonalosti člověk není schopen dosáhnout). [1]

Jak již bylo uvedeno výše s každým stupněm ve WingTsun se obtížnost v programu BlitzDefence zvyšuje. Nejdříve se zde procvičují situace, kdy se útočník chystá zaútočit, ruce má však otevřené. V další fázi má již ruce v pěst, toto postupuje dále, kdy útočník již vykonává útok rukou nebo nohou. Je zde také zařazena obrana proti úchopům, proti holi a jiným zbraním, obrana na zemi a obrana proti skupině útočníků. Používají se zde rozličné údery, seky, jednoduché kryty a nízké kopy.

Teoretická východiska

Při cvičení BlitzDefence není třeba výrazných fyzických předností. Techniky zde obsažené jsou dobře zvládnutelné běžným mužem či ženou za velmi krátkou dobu. Trénink je přizpůsoben změněným požadavkům dnešní doby. [2]

Používají se zde univerzální principy z WingTsun, které představují základ při procvičování techniky. Dodržování těchto principů umožňuje reagovat na jakýkoliv druh útoku, což by mělo zaručit převahu nad protivníkem. Jsou to tyto principy:

- 1. Je-li cesta volná, udeř!** – reaguje se na nepřátelské překročení bezpečné vzdálenosti tzv. univerzálním řešením. Druh a způsob nepřátelského útoku nehraje žádnou zvláštní roli.
- 2. Není-li cesta volná, zůstaň nalepený!** - Když útočník zabrání přímému úderu bojovníkovi WT, nalepí se bojovník WT na protivníkovu obranu.
- 3. Tlačí-li protivník, podvol se!** - Necháme energii útočníka uniknout do prázdna.
- 4. Pokud soupeř ustupuje, následuj ho!** - Na základě stálého tlaku vpřed je třeba ihned, a automaticky jako voda, proniknout do každé otevírající se skuliny.

Další principy jsou principy silové, kam patří uvolnění se od své síly, uvolnění se od síly soupeře, využití síly soupeře proti němu a přidání své síly k síle soupeře. [1]

Kromě výše uvedených principů, které se vztahují k technické části a jsou převzaty z WingTsun, klade Blitzdefence velký důraz na taktickou a psychologickou přípravu.

V Blitzdefence je snahou konfliktu předcházet, zklidnit situaci, komunikovat s útočníkem. Už v této fázi je však třeba si připravit vhodnou pozici pro případnou obranu (vhodným postojem, polohou paží - zaujímá se na první pohled amatérská „předbojová“ pozice s pokrčenými pažemi. Jedna je předsunuta před druhou, dlaněmi otočenými k protivníkovi). Tato pozice je součástí taktiky, slouží k oklamání a



rozptýlení pozornosti nepřítele a zamaskování našich schopností. Při samotném konfliktu využíváme této naší výhody a používáme účinné WingTsun techniky k zastavení boje rozumným a humánním způsobem, s použitím rozumné síly. Zde se klade důraz na správné načasování (moment překvapení) a přiměřené „vybuzení“ (rozhněvání). Člověk si tak může být jistý, že jednal způsobem, který neporušuje zákon. Fyzická konfrontace by však měla být až tím nejkrajnějším řešením. [2]

Metodika

Mezi základní metody patří procvičování technik v postoji, cvičení sestav, procvičování úderů (pro WingTsun je specifický řetězový úder) a kopů do lap, pytlů a úderových aparátů. Hlavní metody jsou však zaměřeny na procvičování základních principů WingTsun a cvičí se ve dvojicích. Mezi tyto typické metody pocházející z WT patří Chi-sao ("lepící ruce"), kde se procvičuje hlavně princip „nalepení a podvolení“, další metodou je Lat-sao (řízený boj), kde se procvičují všechny principy WT. [2]

Kromě cvičení technik se studenti učí správné načasování techniky a dále se zaměřují na zklidnění konfliktní situace během každé její fáze, ať již jde o fázi vizuální či verbální nebo začátek fáze taktické. [2]

Kromě běžných úderových a ochranných pomůcek (lapy, bloky, aparáty, volně stojící figuríny, rukavice, helmy a jiné chrániče) se zde používají gumové nože, pistole, cvičné obušky. Nepostradatelnou pomůckou, která je typická pro WT je „dřevěný panák“, na kterém cvičí až vyšší stupně.

Cvičení v České republice probíhá v pronajatých tělocvičnách. V zahraničí patří některé tělocvičny přímo EWTO. Hlavní instruktoři v České republice se věnují výuce a propagaci na plný úvazek. Organizují semináře, zkoušky, školení pro své žáky i pro ostatní instruktory.

Cvičení začíná od úplných základů (základních principů, techniky, taktiky), je tedy vhodné pro začátečníky a není zde rozhodující vstupní úroveň cvičenců. Při běžném výcviku se nepoužívají tištěné ani jiné videomateriály, vše předvádí a vysvětluje instruktor. V zahraničí se v prodejnách EWTO dají koupit knihy i časopisy zabývající se touto tematikou. Několik knih napsal sám zakladatel tohoto systému Keith R. Kernspecht. EWTO vydává i svůj vlastní časopis. Bohužel tyto knihy i časopis vycházejí především v angličtině a němčině. Na domovských stránkách (<http://www.wingtsunwelt.com/artikel.php?id=716>) lze zhlédnout dvanácti stupňový program BlitzDefence, tento se však stále vyvíjí a v současné době je již trošku pozměněn.

V tréninku není při běžném cvičení zařazena nějaká speciální kondiční část. Ta se zde procvičuje cvičením technik. Kondici si zvyšuje každý individuálně mimo tréninkové hodiny.

Další informace

Oficiální stránky systému jsou na <http://www.wingtsunwelt.com>, ve kterých je odkaz <http://www.blitzdefence.com>. V České republice pak <http://www.ewto.cz>.

Základní knihou o tomto systému je kniha BlitzDefence, od zakladatele tohoto systému Keith R. Kernspechta, který k tomuto tématu napsal několik knih (např. Kampflogik, atd.). [2]

V češtině žádné knihy o tomto systému nejsou.

Internetové zdroje

- ❖ [1] *EWTO* [online]. 2011 [cit. 2012-03-15]. Základní informace o Wing Tsun a BlitzDefence. Dostupné z WWW: <<http://www.ewto.cz/>>.
- ❖ [2] *WINGTSUNWELT* [online]. 2007 [cit. 2012-03-15]. Základní informace o Wing Tsun a BlitzDefence. Dostupné z WWW: < <http://www.wingtsunwelt.com/>>.