

KAJUKENBO

Kajukenbo je původem hybridní bojové umění, které vzešlo ze snahy několika tvůrců o dosažení výcviku za použití nejúčinnějších technik z různých bojových umění. Tyto techniky vnášeli mistři do společného praktického cvičení. Hybridní jelikož samotný název vznikl složením názvů jednotlivých umění. Rozborem názvu umění KAJUKENBO znázorníme vybraná umění, které se podílí na jeho vzniku.

- KA- KARATE
- JU- DŽUDO
- KEN- KENPO
- BO- BOX (čínský)

Historie

Svémi počátky sahá Kajukenbo do konce první poloviny 20.století, přesněji rokem 1947. Vzniklo na území Hawaie, (spojené státy americké). Jedná se tedy o relativně novodobé umění, které si svoji popularitu ve světě získává. Systém vytvořen kompilací jiných systémů do seskupené a ucelené formy.

Na vzniku se podíleli mistři jednotlivých umění, kteří vždy přispěli praktikami nejúčinnějších technik ze svého směru umění, aby dosáhli univerzálního a účinného systému. Tato skupina byla označována jako „Black Belt Company“ (**společnost černých opasků**). Největší zásluhu na vzniku Kajukenba má mistr Adriano Emperado, dále Peter Young Yil Choo, Joe Holck, Frank Ordonez, a Clarence Chang.

Pověst tohoto tvrdého stylu umění fascinuje více zájemců a roku 1958 se Kajukenbo dostává více na scénu působení přes rostoucí počet škol i na další světadíly. Kajukenbo je umění adaptabilní a postupem času dochází i k jeho změnám a transformacím, jelikož Kajukenbo nemá žádná pravidla boje, záleží vždy na dané situaci, kterou je v Kajukenbu nejčastěji prostor volné ulice a pouličních bojů.

V ČR je Kajukenbo zatím jen zmíněno a na scénu cvičení se prozatím NEDOSTÁVÁ.

Zakladatelé

Zakladatelé se snažili vytvořit systém jenž by byl jednoduchý a použitelný mimo dojo, tj na ulici. Kajukenbo jako univerzální umění pro boj v podmínkách ulice bylo vytvořeno podílem každého z níže uvedených tvůrců tohoto univerzálního systému. Autoři se podíleli na tvorbě investicí svých zkušeností z daného umění, ve kterém dosahovali určitých technických stupňů odpovídajících jejich zkušenostem. Kajukenbo je tvořeno selekcí nejúčinnějších technik umění Karate, Džudo, Jujitsu, Kenpo, Box (čínský) a částečně Escrima. Nejvíce se Kajukenbo odráží ze systému Kenpo, jehož zástupcem byl Adriano Emperado, který je majoritním tvůrcem vzniku systému Kajukenbo.



Adriano Emperado-	Kenpo a Escrima
Peter Young Yil Choo-	Kenpo Karate a Box
Joe Holck-	Kodokan Judo
Frank Ordonez-	Jujitsu
Clarence Chang-	Čínský box

Struktura, metody cvičení

Při cvičení není kladen důraz na perfektní napodobování mistra cvičencem. Kajukenbo nemá formy cvičení jako jsou například Kata. Techniky se provádí a cvičí podle předloh mistra, však v samotném tréninkovém boji (sparringu) je jejich použití individuální a záleží na uvážení jedince v dané situaci. Kajukenbo spíše upřednostňuje rozvoj cvičence individuálně. Dochází k posílení jeho interních a externích stránek reagování, vystupování, chápání, jednání a uvažování. Celý tento vliv má na cvičence působit pozitivně, aby byl vždy připraven zvládnout téměř jakoukoli sebeobranou situaci, především volného boje. Cvičenci tedy rozvíjejí vlastní pohled a výraz na umění. Techniky úderů a obran vychází z různých systémů a tak se zde setkáme s použitím úderů, krytů i kopů. Běžná úderová místa jsou- pěsti a části dlaně (prsty, malíková hrana, palce, hřbet dlaně), lokty, kolena. Důraz je kladen na nejefektivnější a nejúčinnější vedení úderu, krytu. Vedení útoku na místa slabin jako jsou: oči, krk, genitálie i kousání se také uznávají. V těchto případech jsou při tréninku použity chrániče partií.

Kajukenbo je charakteristické svým velmi tvrdým tréninkem, který má co nejvíce připomínat reálný boj. Cvičenci jsou nuceni reagovat bezchybně. V situaci, ve které nedojde ke správné reakci obránce, dochází k plnému kontaktu a obránce často nese následky útoku. Učení přijmout úder, schopnost absorbovat energii a dokázat tuto energii zpětně využít k co nejefektivnějšímu zareagování. Omdlení vyčerpáním, zhmožděny a pohmožděny na těle cvičenců nejsou při tréninku zvláštní výjimkou.

Cvičení není zaměřeno na určitou skupinu cvičenců, ale svojí charakteristikou tvrdého tréninku nebude ideální volbou pro cvičence s tělesnými nebo zdravotními problémy,

cvičence staršího. Dívčí přízeň k systému Kajukenbo je na minimální úrovni, ne však nepřipustná. V systému Kajukenbo není užito značení dosaženými technickými stupni, úrovněmi.

Teoretická východiska

Systém chápe sebeobranu jako situaci, při níž jde o život, převážně z fyzického hlediska a snaží se najít nejefektivnější fyzické řešení těchto situací. Už při jeho vzniku byl směřován pro využití v situacích nebezpečí hrozících v nočních ulicích.

Systém nevyvinul vlastní teorii, kterou by se snažil šířit a přenášet mezi cvičenci, uznává realizaci veškerých možných a dostupných postupů ke zvládnutí situace. Kajukenbo se neřídí striktními pravidly.

Taktická a psychologická příprava na sebeobranou situaci je nejvíce znázorněna právě tvrdým tréninkem, jehož účelem je vystavení reálnému nebezpečí, reakcí na toto nebezpečí a zvládnutí situace. Kajukenbo se na technickou stránku cvičení dívá reálně a chápe možná rizika spojená s tvrdým tréninkem, proto využívá i pomůcek jakými jsou chrániče a lapy.

Silnou stránkou systém uvazuje posílení každého cvičence individuálně. Tohoto posílení, sebezdokonalení se dosahuje právě jednáním v situacích tréninku při věrné simulaci sebeobrané situace (nejčastěji ve formě sparingu). Další silnou stránkou systému je jeho dynamické vedení (sebeobraného) útoku, které je velmi efektivní a účinné.

Systém chápe prevenci sebeobranu v neustálé připravenosti za všech okolností a podmínek. Nerozeznává principy postkonfliktního jednání. Je postaven na samotném fyzickém zvládnutí sebeobrané situace.

Metodika

V Kajukenbo jsou cíle dosahovány tvrdým nekompromisním tréninkem, který má cvičence neustále připravovat na veškerá rizika nebezpečí okolního prostředí.

Systém využívá převzaté metody z jiných systémů, které jsou uvedeny, nejvíce z Kenpa. Z těchto metod vychází a staví na selekci nejučinnějších technik, které byly převzaty. V našich podmínkách je Kajukenbo nejvíce podobné známému systému Krav Maga, nelze však hledat spojitost mezi těmito systémy.

Systém využívá při tréninku pomůcky jakými jsou: rukavice, lapy, ochranná přilba, chránič chrupu, chránič krku, předloktí, holení a v neposlední řadě oblíbenou pomůckou při tréninku také dřevěná hůl délky do 1metru.

Trénink může být veden uvnitř v tělocvičně (DOJO) nebo také venku na volném prostředí jakým je třeba ulice nebo park. Při tréninku je nejčastější spárování dvojic a také boj proti ozbrojenému útočníkovi. Zajímavou skutečností je vedení boje proti více útočníkům, což ve

cvičenci probouzí pocit nutnosti včasné, přesné a účinné reakce na vedení protiútok. Při tréninku mají cvičenci oblečené běžné oblečení, neomezující maximální rozsah pohybu horních i dolních končetin, v případě tréninku uvnitř jsou použity chrániče. Při venkovním tréninku je situace co nejvíce reálná a tedy bez použití pomůcek, lze sem však zařadit útočné technické prostředky- hůl nebo nůž. Přičemž nejčastěji využívaným faktorem venkovního cvičení je boj proti více útočníkům.

Kondiční příprava je v systému Kajukenbo náročná. Využívá vyčerpávajících metod cvičení a dostává tak cvičence na relativně vysokou kondiční úroveň.

Shrnutí

Kajukenbo je hybridní umění, odkazem snahy více mistrů různých směrů, které bylo vytvořeno selekcí a kompilací nejúčinnějších technik za účelem zvládnutí reálně sebeobrané situace venkovního, pouličního boje. Nejlepší prevencí je podle systému neustálá připravenost a očekávání vzniku možného konfliktu kdykoli a kdekoli. Systém velmi zakládá na charakteristické tvrdosti tréninku a náročném kondičním cvičení. Boj probíhá proti zbrani, početní převaze, bez pravidel a vždy přímým fyzickým střetnutím. U nás zatím bez možnosti cvičení, přičemž tento fakt je nejpravděpodobněji odrazem pozdního vzniku systému a tedy i jeho známost a popularita při dnešním množství úpolových sportů, bojových umění a systémů kontaktních sportů zatím není natolik rozsáhlá. Kajukenbo si svoji popularitu teprve získává.

Zdroje informací

Zdrojem informací o systému Kajukenbo je v ČR převážně internetová studnice informací, mnohdy nepodložených faktů. Literární zdroje najdeme jen velmi zřídka, přičemž je jednodušší se spíše zaměřit na čerpání informací a rozбором jednotlivých systémů, ze kterých Kajukenbo vychází. Pokud chceme znát více o systému Kajukenbo obracíme se na zahraniční zdroje, jakými jsou internetové zdroje, literatura většího objemu než u nás, i nejrůznější videozáznamy.

Zdroje:

Crudelli, Chris (2008). Cesta bojovníka: Bojová umění a bojové techniky z celého světa. London, England: Dorling Kindersley Limited.

<http://www.kajukenbo.com>

<http://kajukenbo.org>

<http://www.wikipedia.org>

<http://www.bojove-sporty.cz>