

METODY JUJUTSU

(pro vnitřní potřebu Otokodate dojo podle závěrečné práce TŠ FTVS UK Praha - specializace ju-jitsu s názvem Využití ju jitsu ve výuce tělesné přípravy na střední policejní škole ministerstva vnitra v Brně přepracoval její autor a současně instruktor Otokodate dojo RNDr. Zdeněk Minařík)

1. Co je jujutsu?

Jujutsu jsou dle Fojtíka (4) metody boje beze zbraně, které obsahovaly rozmanité techniky pro boj zblízka, jako např. porazy, kopy, údery, škrčení, páčení kloubů i používání drobných doplňkových zbraní proti neozbrojenému i ozbrojenému protivníkovi. König (8) uvádí, že "hlavní účel džúdzucu spočívá v tom, že je to také účinná forma sebeobrany, neboť cvičenci se zde naučí ovládat nejen své tělo a využívat všechny svalové skupiny, ale také reagovat na všechny známé druhy útoků a vytvářet vlastní postupy a situace při jejich neutralizaci. Džúdzucu optimálně rozvíjí většinu tělesných schopností, zejména rychlost (včetně rychlosti reakce), sílu a kloubní pohyblivost. V menší míře pak také vytrvalost, ..." Jeden ze světových autorů - Draeger (2) uvádí, že ju jitsu je název pro četné formy stylů boje, které si nejsou podobné ani v technice, ani na pohled. Právě jujutsu zahrnuje metody kopů, úderů, použití kolen, házení, škrčení, blokování kloubů, používání některých zbraní a držení a svazování nepřítele. většina systémů však zdůrazňuje pouze jeden nebo dva aspekty z celé škály.

2. Historie

Historicky existuje velké množství teorií na vznik jujutsu, autoři zabývající se touto problematikou jsou v této otázce mnohdy nejednotní. Fojtík (4) uvádí tři různé teorie vzniku ju jitsu, které se liší, jak místem vzniku (Čína, Japonsko), tak i osobou zakladatele a časem. Zřejmě se však spíše jedná o vznik jednotlivých různých škol jujutsu, kterých v historii Japonska a vzhledem také k jeho velikosti, byl velký počet.

V současné době rovněž existuje velké množství škol a organizací zabývajících se jujutsu pod nejrůznějšími názvy - "kempó, jawara, kumiuči, kogusoku, wadžucu, aikidžucu, džúdzucu aj." (Fojtík, 4), nebo z modernějších např. "goshindo, gracie ju jitsu, Allkampf Jutsu, jissai jitsu" (Minařík, 12).

V současnosti dochází k velkému rozmachu jujutsu, kromě sportovních oddílů a soukromých zájmových tradičních škol dochází také k využití jujutsu v rámci bezpečnostních jednotek (policie, soukromé bezpečnostní agentury, speciální policejní jednotky, ochrana politických činitelů) v celosvětovém rozšíření: Japonsko - jujutsu pod názvem taiho jutsu je společně s kendo oficiálním výcvikovým systémem japonské policie, U.S.A. - některé státy unie rovněž využívají jujutsu při výcviku svých policejních jednotek, FBI nevyjímaje - o čemž podává svědectví jeden z instruktorů FBI a majitel sítě škol Hakko Denshin Ryu Ju Jutsu Michael J. LaMonica (Rumann, 17).

3. Principy a podstata

Lind (11) popisuje princip založení školy jujutsu Yoshin ryu¹ lékařem z Nagasaki jménem Akayama Shinobu v roce 1732 "... vynalezl pohyby podobné tři sta let starému Ju-jutsu na principu ne-odporu (jako když se větev vrby ohýbá pod tíhou sněhu, aniž by se zlomila). Tyto pohyby byly původem konceptu Jigoro Kano, který je následně použil v judu."

Fojtík (4): "V povolnosti je síla", "měkké dobývá tvrdé", "bouře duby vyvrací, zatímco rákos jen ohýbá". König (8) píše: "Hlavní poučka stylu džúdzucu zní "ustup v zájmu vítězství" a umožňuje i podstatně méně fyzicky disponovanému jedinci zvládnout silnějšího, rychlejšího a těžšího neškoleného protivníka, jemuž v boji napomáhá jeho setrvačná síla. ... "Ustup jsi-li tlačěn, přístup, jsi-li tažen". Sebeobrana, která má být funkční, musí splňovat požadavek zvítězit i slabě ženě nad stovacetakilovým mužem. Z toho je patrné, že nemá smysl bránit se síla proti síle. ... Je velmi důležité při sebeobranných technikách uhýbat mimo osu útoku, nechat útočníka působit do prázdna a případně kinetickou energii jeho těla, popř. jeho částí, využít pro vlastní techniku."

4. Učitel jujutsu

Na základě obecně rozšířeného názoru a obecných zkušeností opírajících se o studia historie bojových umění je známé, že jujutsu je původním japonským tradičním bojovým uměním, ze kterého vznikl koncem 19. století bojový sport judo a počátkem 20. století také bojové umění

¹ Yoshin-ryu = jap. doslova "škola srdce vrby" nazývaná také Shindo Yoshin-ryu nebo Yagi-ryu (Lind, 11); pozn. autora

aikido, lze následující myšlenku aikido aplikovat zejména na jujutsu, protože dle Tamury (22) "základem vyučování aikido je být dobrým učitelem". Nobuyoshi Tamura a Koichi Tohei, dva ze současných nejvýznamnějších představitelů aikido ve svých pracích (Tamura, 22 a Tohei, 23) formulují své myšlenky v té nejobecnější rovině.

Tohei (23) formuloval sedm základních pravidel pro učitele a čtyři základní pravidla pro žáky. Co se týká pravidel pro učitele, uvádí tato:

1. Společný růst - zdůrazňuje zde nutnost oproštění se učitele od egoismu, ješitnosti, nutnost společného harmonického růstu nejen žáků, ale také učitele.
2. Učitel musí být skromný - Tohei varuje před sebeiluzí dokonalosti učitele a z toho vyplývající nedbalostí ve vlastním sebevzdělávání. Zdůrazňuje "správné jednání".
3. Žáci jsou zrcadlem učitele - "jací jsou žáci, takový je učitel a naopak", což se odráží především v přístupu ke cvičení.
4. Právo, nikoli moc - sílu není možno zneužívat k dokazování převahy učitele nad žáky
5. Učitele nedělá věk, nýbrž chování - každý žák, který již v bojových uměních něco pochopil, má právo a povinnost předávat získané zkušenosti a dovednosti dále. Upozorňuje na to, že vynikající bojovník nemusí být vždy dobrým učitelem a naopak
6. Buďte slušní a nestranní - zdůraznění slušného, nezištného a přátelského chování mezi učitelem a žáky a mezi žáky navzájem a tradiční rozdělení *senpai*² a *kohai*³.
7. Učitelé musí spolupracovat

5. Metody

"Prakticky ve všech doménách tradičních japonských umění bylo zvykem začínat studium za přísného zachování předepsaných forem a obřadů. Studenta to mělo přimět k tomu, aby získal pro umění intuitivní cit, aniž by si přestal vytvářet subjektivní představy o samotné činnosti a vše si odůvodňovat. Účelem této přísné disciplíny ovšem nebylo automatizovat studentovo jednání, nýbrž systematicky a spolehlivě podpořit jeho mimořádnou schopnost vnímání, kterou mohl uplatnit, jakmile již vědomá pozornost k formálnímu základu nebyla nezbytná. Konečného cíle, osvobození a nenucenosti tak nebylo dosahováno nahodile a libovolně, ale postupně ve shodě s dávno ověřeným procesem. Zkušenost potvrdila, že odborníci, kteří prošli formálními systémy, přijdou na své techniky a postupy přirozeným způsobem a bez zásahů učitele." (Cleary, 1)

Jeví se, že nejlépe a nejsrozumitelněji výukové metody v bojových uměních sepsal Tamura (22) nejprve v obecných principech:

- a) pozornost - "opravování technických a duševních nedostatků žáků a pomoc kráčet vpřed správným směrem"
- b) srůst s žáky v jedno tělo - empatie učitele s jeho žáky a diferencovaný přístup k žákům a společný růst
- c) opatrnost - "vyučovat znamená učit se, opravdu naučit znamená vyučovat upřímně"
- d) mít ideál a sebedůvěru - "dávat žákům technický a duševní model a schopnost jej přenášet na každého"
- e) poznání - "vděčnost učitele žákům za to, že mu umožnili svým prostřednictvím poznání a zlepšování se, každý úspěch a pokrok žáků je úspěchem a pokrokem učitele"
- f) rozvíjet to dobré - stálé měnění cvičení bez ohledu na to, jestli se žáci to nebo ono již naučili. Nesklouznout do stereotypu. Na počátku je dobré ukázat žákům cestu jemnou a schůdnou, přitáhnout jejich zájem a nepůsobit bolest
- g) dobré vztahy a vzájemné hledání se vyučujících - žádné malicherné spory o vykonání techniky
- h) správně pochopit a přenášet principy - učitel musí být především schopen jasně pochopit principy, kterými povede své žáky, aby nechybovali

Dále Tamura (22) uvádí "důležité drobnosti ve vyučování":

- vývoj těla - zvyšování fyzické kondice praktikováním technik - odolnost, rychlost, reakce, zdraví ...
- lekce *bujutsu*⁴ - člověk naplněný odolností proti vlivům života je naplněn pomocí praxe bojového umění také sebedůvěrou, klidem ducha, vůlí konat, vydržet a organizovat
- mentální aspekt - schopnost sebepřekonávání, boj s negativními vlastnostmi
- etiketa - "umožňuje cítit existenci vyšších hodnot hodných dobrovolného respektu, tyto podmínky jsou potřebné pro přežití jakékoli společnosti"

² *senpai* = jap. doslova starší žák; pozn. autora

³ *kohai* = jap. doslova mladší žák; pozn. autora

⁴ *bujutsu* = jap. doslova bojové umění, pozn. autora

- princip bojového umění a jeho přenos na každodenní život - respektování přírodních zákonů a principů BUDO a jejich aplikace do všedního života umožňuje harmonický a šťastný život

Tamura (22) taktéž popisuje konkrétní metody vyučování opírající se o tradiční japonské metody výuky bujutsu a dělí tyto metody pro potřeby publikace na dvě skupiny, které jsou vzájemně velmi úzce spjaté, až prolínající se a nezastupitelné. První skupina je vyučování technice, druhá skupina se zabývá mentálním a duševním aspektem.

Ve vyučování technice se Tamura (22) zaměřuje na následující body:

- názornost předvedení
 - vysvětlení
 - imitace
 - opakování
 - rozbor
 - oprava (hledání příčin)
 - pozorování (pozornost)
 - hygiena
- Ve výuce mentálních a duševních aspektů se jedná o:
- společný pokrok
 - mít srdce schopné rozpoznání (pochopení příčin zaostávání)
 - nefixovat se na sílu (nefixovat se jen na budo⁵ jako boj)
 - vítězství nad sebou samým

Jednou z velmi důležitých metod především v mentální oblasti je dodržování etikety bojových umění, na což rovněž upozorňuje Tamura (22). Minařík (10) k této tematice uvádí: "Dodržování etikety budo je prvním krokem na cestě k mistrovství těla i ducha, neboť jen ukázněná mysl dokáže neobyčejným způsobem vybudit tělo k neobvyklým výkonům a ukázněné (vycvičené) tělo zpětně umožňuje rozvíjet mysl, která dále rozvíjí schopnosti těla. ... Reigi⁶ takto, jako nejnižší a základní stupeň, má zcela nezastupitelný význam a je zcela na učiteli (sensei⁷), aby v žácích probudil dobrovolné přijetí reigi, což může učinit mnoha způsoby. Nejpřirozenějším a také nejúčinnějším způsobem je vlastní příklad a demonstrace principů reigi a jejich důsledků cestou demonstrací vlastního mistrovství tím nejpravdivějším způsobem, který má učitel ve svém srdci."

Konkrétní metodiku výuky bojových technik uvádí Tamura (22), přičemž podotýká, že "je dobré při výuce žáků používat rozličné principy za účelem zajištění jejich vývoje". Popisuje konkrétní metody s japonským tradičním názvoslovím:

1. Hitori geiko⁸ - mentální sebevýchova o samotě pomocí představ a vizualizací
2. Ippan geiko⁹ - načrtnutí vzoru učitelem a napodobování žáky.

Ippan geiko je možno rozdělit na:

- a) Futsu geiko¹⁰ - žáci různých úrovní opakují techniku
- b) Uchikomi geiko¹¹ - praxe s vyspělejším partnerem nebo učitelem
- c) Hikitate geiko¹² - praxe s vyspělejším partnerem, který anuluje špatně provedenou techniku, odstraňuje chyby a uměle vytváří nepříznivé situace pro provedení dané techniky
- d) Gokaku geiko¹³ - stejně technicky vyspělí i fyzicky ekvivalentní partneři studují v ideálních podmínkách méně používané techniky nebo problémové techniky
- e) Kakari geiko¹⁴ - stejně technicky vyspělí partneři napadají jednoho z nich, který opakuje stále stejnou techniku - dochází zde k rozvoji síly vůle, procvičování vizuálního vnímání, rozvoji citu

⁵ budo = jap. doslova cesta boje; pozn. autora

⁶ reigi = jap. doslova dobré chování, zdvořilost; pozn. autora

⁷ sensei = jap. doslova učitel, pozn. autora

⁸ hitori geiko = jap. cvičení jednoho člověka, samotného; pozn. autora

⁹ ippan geiko = jap. všeobecné cvičení; pozn. autora

¹⁰ futsu geiko = jap. obvyklé, obyčejné, běžné cvičení; pozn. autora

¹¹ uchikomu = jap. doslova věnovat se; pozn. autora

¹² hikitate geiko = jap. podporované cvičení; pozn. autora

¹³ gokaku geiko = jap. stejné, rovné cvičení; pozn. autora

¹⁴ kakari geiko = jap. cvičení osoby pověřené; pozn. autora

- f) Jyu geiko¹⁵ - volný boj - hledání nejvhodnější techniky nebo bloku na daný konkrétní útok od konkrétního útočníka
- g) Mitori geiko - pozorování ostatních při vlastní indispozici
- h) Yagai geiko¹⁶ - cvičení technik v přírodě, za využití přírodních podmínek, v různých podmínkách, v noci apod.

Další metody výuky, ale již zaměřené specificky na jujutsu, uvádí Petráš (15): "Jednotlivé techniky se nacvičují v základním provedení a teprve poté secvičí varianty proti úchopu, úderu, kopu a zbrani. Každý cvičenec si může techniku upravit dle svých fyzických i psychických dispozic. ... Prvořadě je zvládnutí základů dle zkušebního řádu a teprve poté je možno techniky dále rozvíjet."

Tímto je myšlen postup výuky a současně i přezkušování technik daného stupně technické vyspělosti v následující posloupnosti:

1. Nejdříve se vyučuje každá technika v základním provedení - tori¹⁷ stojí v základním postoji (nohy vedle sebe ve vzdálenosti na šířku ramen od sebe, ruce svěšené volně podle těla) a uke¹⁸ provádí techniku střídavě vpravo a vlevo, přičemž si sám uchopuje útočníka dle svých potřeb a útočník mu nijak nebrání v provedení techniky. Zvláštním typem tohoto cvičení je tandoku renshu¹⁹ - dle Srdínka (19) jde o nácvik bez soupeře, kdy si žák představuje soupeře a nacvičuje na tomto imaginárním protivníkovi rychlé a plynulé přechody z boje v postoji do boje na zemi, rychlé obraty, převaly, skrčování paží a nohou pro obranu a útok.
2. V další fázi tori provádí různé úchopy končetin a těla uke již v kamae²⁰ opět střídavě vpravo i vlevo, vyučuje se proti různým možným úchopům, při zkouškách se provádí proti dvěma různým úchopům. Při nácviku může tori ztěžovat obranu (techniku).
3. Následuje již dynamická fáze, kdy tori útočí úderem²¹, popř. opakovanými údery nebo kombinací různých úderů, uke vykonává určenou techniku buď samostatně nebo v kombinaci s jinými technikami jako komplexní obrannou akci. Dochází zde k výuce harmonické vzdálenosti, načasování obrany, rytmu. Vyučuje se provádění techniky proti všem možným typům útoků úderem, zkouší se obrana proti jednomu typu úderu.
4. Opět dynamická fáze, kdy ale tori útočí úderem zbraně²² (pro potřeby výcviku - hůl, atrapa nože). Vyučují se stejné aspekty jako v bodě 3, ale se zdůrazněním nebezpečnosti zbraně a zvětšení dosahu útoku, útoky různými zbraněmi i netypickými (např. nunchaku²³ apod.)
5. Složitější fází nácviku je tzv. renzoku²⁴ waza²⁵ nebo také renraku²⁶ waza, kdy se žáci učí jednotlivé techniky navazovat a spojovat do logických řad - např. kryt úderu společně s úhybem, zachycení ruky, hod útočníka na zem a znehybnění na zemi. Tato fáze výuky ale také prolíná fázemi 2, 3 a 4.
6. Nejsložitějším nácvikem jsou tzv. kontratechniky, kdy tori zaútočí nějakou technikou ze systému ju jitsu a uke se brání kontratechnikou - např. útočí technikou kote gaeshi, uke se brání pomocí techniky tani otoshi.
7. Dalším výukovým způsobem je tzv. cvičení kata²⁷, které spočívá v procvičování dané formální

¹⁵ jyu geiko = jap. doslova svobodné cvičení; pozn. autora

¹⁶ yagai geiko = jap. cvičení venku, v přírodě; pozn. autora

¹⁷ tori = jap. útočník, přeneseně spolucvičící, partner; pozn. autora

¹⁸ uke = jap. obránce, přeneseně cvičenec, zkušební; pozn. autora

¹⁹ tandoku renshu = jap. doslova jednotlivé, samostatné cvičení; pozn. autora

²⁰ kamae = jap. bojový postoj; pozn. autora

²¹ kop je ve smyslu bojových umění úder nohou; pozn. autora

²² zbraň je vše, co činí útok proti tělu důraznějším; pozn. autora

²³ nunchaku = japonský cep na rýži upravený k boji; pozn. autora

²⁴ renzoku = jap. doslova pokračující; pozn. autora

²⁵ waza = jap. čin, dovednost, trik, technika; pozn. autora

²⁶ renraku = jap. spojení; pozn. autora

²⁷ kata = jap. tvar, vzor, typ, forma, v bojových uměních stínový boj; pozn. autora

sestavy technik, ať už s partnerem nebo bez partnera, a vnitřním prožitím sestavy jako skutečného boje. Důraz se klade na preciznost demonstrováných technik.

8. Poslední metodou výuky je tzv. randori²⁸, kterých může být více typů. Jedná se o "volný boj", kdy jeden, dva nebo i více tori napadá předem dohodnutými útoky beze zbraně nebo i se zbraní uke, který se brání libovolně zvolenými, pokud možno optimálními technikami s využitím všech znalostí, dovedností a dostupných prostředků. Randori může být omezeno předem dohodnutými pravidly, ale je vždy snaha o to, aby cvičení bylo pokud možno co nejvíce přiblíženo reálnému, skutečnému boji. Jedná se o komplexní výcvik, kde se tolik nesleduje preciznost použitých technik, jako spíše volba technik, jejich načasování a taktika.

Osobnost učitele a způsob výuky jsou v jujutsu neoddelitelně spojeny, lze takto na žácích vysledovat tzv. rukopis učitele. Výukový proces musí být organický, silně diferencovaný a pro žáka svobodný, jestliže chceme v každém žákovi vybudit to nejlepší, co v něm je a vycvičit z něj nejen silného bojovníka, ale také - a to především - vychovat dobrého člověka.

literatura:

1. Cleary, T.: Japonské umění války; Pragma, Praha 1998.
2. Draeger, D.F. - Smith, R.V.: Asijská bojová umění; Cad press, Praha 1995.
3. Fojtík, I.: Historie ju jitsu; přednáška předmětu specializace ju jitsu TŠ FTVS UK, Praha 1999
4. Fojtík, I.: Japonská bojová umění budžucu; 1.vyd., Naše vojsko, Praha 1993.
5. Hotovec, V.: Metodika nácviku donucovacích prostředků, část III., Obušek s příčnou rukojetí tonfa); Odbor tělesné přípravy a sportu MV, oddělení tělesných, střeleckých a speciálních příprav, Praha 1996.
6. Kano, J.: Kodokan Judo; Kodansha International, Tokyo 1994.
7. Kluz, A.: Metodika nácviku donucovacích prostředků, část I., Technika pádů, chvatů, tlaky na citlivá místa, poutání; Odbor tělesné přípravy a sportu MV, oddělení tělesných, střeleckých a speciálních příprav, Praha 1996.
8. König, M.: Džúdžucu - historie, zákonné normy a taktika; Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha, Zlín 1997.
9. Krouský, I. - Šilar, F.: Japonsko český slovník; Paseka, Praha 1993.
10. Lind W.: Tradice karate; Comenius, Brno 1996.
11. Minařík, Z.: Reigi (Etiketa bojových umění); metodický materiál, Manuskript oddíl Otokodate Ju-Jitsu SKPŠ Brno, Brno 1999.
12. Minařík, Z.: Systematika technik ju-jitsu; referát Specializace ju-jitsu TŠ FTVS UK Praha, Manuskript FTVS UK Praha, Praha 2000.
13. Musil, O.: Metodika nácviku donucovacích prostředků, část II., Technika úderů, kopů a krytů; odbor tělesné přípravy a sportu MV, oddělení tělesných, střeleckých a speciálních příprav, Praha 1996.
14. Nakajama M.: Dynamické karate; 1.vydání, Naše vojsko, Praha 1994.
15. Petráš, L.: Zkušební řád ju-jitsu; Metodický materiál FJJČR, Olomouc 1998.

²⁸ randori = jap. doslova volné úchopy, volný boj; pozn. autora

16. Pokyn ředitele Odboru služebních příprav a sportu MV ČR k obsahu výcviku a prověrek příslušníků Policie ČR z tělesné, střelecké a taktické přípravy a kritéria pro jejich hodnocení; OSPS MVČR, Praha 1999
17. Rumann, S.: Michael J.LaMonica; interwiev in Budo Journal, roč. III., č. 9, Bratislava 1995.
18. Sato, S.: Nihon jujutsu; metodický materiál Kokusai Budoin, IMAF, Tokyo, rok neuveden
19. Srdínko, R.: Malá škola juda; Olympia, Praha 1987.
20. Strauss, F.: Metodický materiál Österreichische Ju Jutsu Bund; Manuskript Wa Do Te Jutsu Wien, rok neuveden.
21. Studijní obor 68-56-6 Policejní činnost, dvouleté denní nástavbové studium, č.j. SP-167/RS-97, Učební dokumenty pro střední odborné školy MV ČR, (platné 1.9.1997).
22. Tamura, N.: Aikido - Etiquette et transmission; Manuskript Aikido klub Brno, rok neuveden
23. Tohei, K.: Ki v každodenním životě; Votobia, Olomouc 1996.
24. Učební osnovy pro základní odbornou přípravu policistů s úplným středním vzděláním se zaměřením na výkon funkcí přímé bezpečnostní povahy v rámci služby pořádkové, dopravní, železniční, pohraniční a cizinecké policie PČR, denní studium - č.j.: SP-145/RS-98, MV ČR, odbor personální práce a vzdělávání, oddělení vzdělávání, (platné od 1.12.1998).
25. Vágner, I.: Terminologie bojových umění s ohledem na ju-jitsu; Závěrečná práce - 1.část TŠ FTVS UK Praha, Praha 1999.