



SEMINÁŘ SYSTEMA

10.10.2010

Na seminář jsme dorazili těsně před začátkem. Nicméně před butovickou sokolovnou ještě čekalo spoustu dalších nadšenců. Dnešní téma - **obrana proti tyči**.

Rozcvička proběhla netradičně. Nejdříve jsme po zádech posunovali tyč pouze pomocí nohou, což pro nás méně ohebné byl dost velký problém. Potom přišla takzvaná „tyčová masáž“, která ale není zrovna nejpříjemnější.

A už konečně a s radostí (po mučící rozcvičce) jsme se pustili do nácviku technik. Do hlavy nám instruktor **David Sýkora** vštěpoval, že cvičení s tyčí je stejné jako bez ní. A základ je úhyb, takže jsme podle pravidel ruské školy uhýbali a uhýbali. Ale často ne dost rychle a tak jsme se s tyčí střetávali . . . a střetávali.

Procvičení boje proti dvěma útočníkům, to byl další blok. Výhoda - obránce má tyč. I tak početní převaha vítězila. Tyč se bohužel přece jen v nácviku nedá - kvůli zranění - použít na sto procent.

Vyzkoušeli jsme také některé techniky ze Systemy, kde je zakončení pákou nebo škracením pomocí tyče, nebo ještě lépe útokem na tlakový bod. Frodo se občas dopustil mírných chyb a to mu instruktor nedal zadarmo, vždy si ho vzal do parády a techniku s ním driloval, až se z Froda kouřilo.

Seminář jsme zakončili dotazy. David Sýkora ani vše nezodpověděl a tak budeme muset navštívit ještě další kursy systémy. Zajímavý je náhled této školy na úderový výcvik. Bohužel jsme nestihli probat různé druhy protahování a posilování s tyčí, ale bylo nám slíbeno, že budou zařazeny do dalšího semináře. Takže o důvod víc, proč příště jet.