

# SYSTEMA

## ruské bojové umění

29. 5. 2010 se instruktoři Kobry (Aleš, Vítek, Pavel a Ondra) zúčastnili zajímavého semináře.

V Praze jsme se sešli s Davidem Sýkorou, instruktorem ruského sebeobraného umění SYSTEMA. V rozcvičce jsme si připomněli jak správně dýchat – a to tak, že jsme paradoxně, často nedýchali.

Pak s námi David prošel základy úhybů a plynule jsme se dostali k obraně proti ozbrojenému útočníkovi s nožem - podle ruské školy SYSTEMA.

Ale žádné atrapy. Trénink je účinný jen když se používají klasické vojenské nože. Postupně se člověk osvobozuje od strachu ze zbraně a nahrazuje jej opatrností. Jenže procvičování nabírá na rychlosti a tak koncentrace na útoky a kryty se silně zvyšuje. Útoky a tedy i obrana se neustále zrychlují a tak zůstává jen velký respekt. Kontakt chladné oceli na ruce, noze nebo trupu vás opravdu udržuje stále na vysoké úrovni koncentrace. Jak pro útočníka . . . nechceme přece někoho zranit, tak pro obránce . . . co kdyby mu ten nůž ujel ?

Zajímavý byl náhled na tréninkově laděnou úderovou složku Systemy. Základem je údery ihned zkoušet ve dvojicích. Ne do vzduchu, ale do kontaktu. Od zpomalení až k velké rychlosti. To pro nás nebylo nic nového a tak jsme si nekompromisně vyměňovali „kontaktní pozdravy“ jako na tréninku. Ovšem většina cvičenců kolem nás už po 10 minutách měli dost. Myslím, že kdo byl na sebe i partnera dost „upřímný“, druhý den ještě cítil na svém těle obtisky pěstí a foukal si na modřiny. Ale necvrkáme do kuliček. Že. Tvrdost výcviku je určitým předpokladem, že se instruktor bude jen zlepšovat a nebude si jen hrát na „tvrďáka“.

Na závěr bylo zklidnění formou dechových cvičení. To bylo příjemné neboť se u toho mohlo ležet.