



# Šestnáctý národní seminář džódó v ČR

**V pořadí 16. seminář Šintó musó rjú džódó v České republice proběhl pod vedením Freda Quanta (Menkjo kaiden, Nizozemsko) během víkendu 21. – 22. dubna 2012. Seminář jsme zorganizovali netradičně mimo všechny naše skupiny a místa, kde se scházíme, v nejvyšších českých horách Krkonoších, jen pár desítek metrů od hranice s Polskem. Chtěli jsme nám stáž zpestřit a udělat z ní letos opravdu gašsuku, společné cvičení a bydlení tak, jak se patří.**

Sešli jsme se už v pátek před stáží a ubytovali se v přípravných apartmánech Ski Areálu v Horní Malé Úpě. Přihlášeno bylo přes třicet účastníků, nakonec nás zbylo "jen" 28. To není špatné, i když vždycky a napříště to může být lepší.

Po sobotní snídani, v devět hodin ráno nás Fred přivítal na semináři za sebe a připomněl, že je to právě desátá sezona, kdy se nám pravidelně věnuje. V říjnu 2002 totiž přijel poprvé. Tehdy s námi pracoval zvolna na základních technikách i prvních katách džódó. Teď po deseti letech krátce zavzpomínal na tehdejší nevelkou skupinu "nedžódistů" s níž se zde tehdy setkal a porovnal ji se současným stavem. Posledních pár let se jeho české stáže účastní stabilně kolem třiceti českých, maďarských a příležitostně i slo-

venských džódistů. Změnil se nejen počet účastníků, ale také jejich technická úroveň a tím pádem probíraná témata.

Potom jsem i já jako organizátor přivítal Freda a ostatní účastníky a poděkoval jim za jejich ochotu cestovat tak daleko. Popřál jsem všem, aby si užili stáž i přírodu. Před seminářem jsem poprosil Pascala Kriegera, aby pro tuto stáž vybral motto a kaligrafii pro kamizu. Nijak jsem téma neupřesňoval a vše nechal na jeho výběru a pocitu. Pascal sensei připravil kaligrafii, která přesně vystihla náš vztah k Fredovi, jenž nás tak dlouho učí a provází.

Kaligrafie a motto letošní stáže byly: *Tó ki kei (to) nasu. Je to částí rčení o broskvonicích, které sice nerozhlašují, že jejich plody jsou zralé, přesto pod nimi vede pěšina.* Podobně Fred, který je

s námi, nerozhlašuje, jak dobré jsou jeho plody, jak cvičí a kolik toho umí. Přesto za ním jdeme a snažíme se cvičit a být jako on. Přestože k nám Fred jezdí pravidelně a dlouho, není jeho návštěva samozřejmou. Jeho pomoc je pro nás velice důležitá a vážíme si jí.

V chladném dódžó (1050 metrů nad mořem) jsme se rychle začali pohybovat při tandoku dósá (základní techniky, cvičené bez partnera). Po něm Fred připomněl, že tandoku nemáme odbývat. Nesmíme ho chápat jako nutné zlo, kterým musíme vždy procházet. Naopak máme každou techniku pečlivě sledovat a kontrolovat si, jak ji cvičíme. V katách si ji totiž jen těžko opravíme, protože se soustředíme na jiné prvky, zatímco při opakování kihonu nemusíme myslet na

nic, než je právě ten kihon. Stačí se podívat na Fredovo cvičení a jeho techniku a je nám jasné, že má pravdu. Precizní kihon se zobrazuje v perfektně zacvičených katách...

Následovalo učení geiko, drily. Nejen čtyři nejzákladnější techniky, ale i další, ty které se objevují převážně v sadě omote waza. Fred (podobně jako třeba vloni v nizozemském Almere) cvičil kombinaci kuri cuke (zachycení rukou) na obě strany s následným úderem (bodnutím) na solar plexus. Navíc cuki hazuši učí (vyhnutí se zleva pro katu sakan) spojené s proniknutím dopředu z pravé strany (pro ukan). Oba tyto pohyby potřebujeme v různých fázích cvičení v katách, oba ale procvičujeme převážně na jednu stranu. Ta opačná tedy nesmí zakrnět.

Potom jsme se začali pozvolna

věnovat katám - nejprve jsme cvičili omote waza (hlavně cuba wari). Odpoledne jsme s první sadou pokračovali a později přidali čúdan, ran-ai a nakonec i kage pro pokročilé.

Fred během obou dní ukázal celé sady kat nejdřív s Josim Katonou z Maďarska (sótai a omote) a potom se mnou (čúdan, ran-ai a kage). Po každém cvičebním bloku navíc nechal začátečníky i pokročilé ukázat jejich progres před ostatními. Ti měli navíc možnost vidět, že nejsou sami, kdo se trápí s tou či onou katou. Fred nás také vyzýval k dotazům, znovu a znovu odpovídal na jakoukoliv otázku k základním technikám i katám.

Ještě v sobotu nám vysvětlil svůj pohled na propojení postupu v osnovách spolu s postupem v technických stupních. Tak jak skládáme stupně, měly by naše znalosti odpovídat požadavkům na ně. Tedy nejde jen o to, zacvičit čtyři pět kat u zkoušek. Je také třeba znát odpovídající wazy a mít je procvičené.

Už během sobotního odpoledne začalo být v dódžó tepleji. Některým dokonce horko, když se na konci sobotního cvičení ocitli bez výraznější přípravy uprostřed dódžó, kde skládali zkoušky.

Někteří byli úspěšní, jiní ne. Po zkouškách každý kandidát slyšel, jak se vyznamenal, na čem by mohl do budoucna zapracovat, případně proč si zkoušky bude muset zopakovat později. Obecný důvod neshodnutí zkoušek bylo váhání, nerozhodnost, nejistota a pochopitelně následné chyby. Myslím, že důvod této nejistoty je vedle nervozity nedostatečný pravidelný trénink a možná i ochota opakovat si už naučené pohyby, techniky a katy. Chce to častěji cvičit, jezdit na stáže a získávat tak jistotu. Příště to určitě vyjde.



Fred slíbil, že se ještě v neděli vrátíme právě k těm chybám a ukážeme si, jak mají jednotlivé techniky správně vypadat. Nyní ale bylo třeba uzavřít sobotní část cvičení. Přestože jsme měli skončit kolem šesté hodiny večer, odcházeli jsme z dódžó o hodinu a půl později. Dokonce i po zkouškách Fred věnoval pár minut osobním radám určeným pokročilejším z nás.

Po dobré večeři, krátké oslavě, vydatném spánku a skvělé snídani jsme se sešli znovu v neděli v dódžó. V plném počtu jsme cvičili ken kihon a kihon sótai (základní techniky v párech), přičemž jsme zvládli obě strany a dostali navíc pár připomínek k jednotlivým technikám. Znovu bylo třeba opravit kroky

učidačho v hiki otoši, maki otoši i jinde. Znovu bylo třeba zopakovat, kudy vést ostří meče (hasudži) a jak je třeba zastavit techniku (kime). Opět jsme měli možnost ptát se a ujistit se v případě nejasností. Viděli jsme jak přesně má vypadat sótai dósa a nakonec jsme ještě naposledy (Fred, Josi a já) znovu ukázali také tandoku dósa.

V katách jsme potom pokračovali rozdělení na tři skupiny (omote, čúdan/ran-ai a kage) bezmála do konce semináře. Fred byl neustále k dispozici, procházel mezi námi, opravoval techniky a těm, kteří byli připravení, přidal nějakou tu katu navíc. Na závěr už tradičně júdanša byli k dispozici ostatním k závěrečnému procvičení

kat. Alespoň pár minut.

Seminář utekl tentokrát velice rychle. Myslím, že si ho budeme pamatovat alespoň do toho příštího. S Fredem nebo ostatními učiteli, u nás nebo někde na návštěvě. Příležitostí je dostatek, stačí jen si udržet motivaci a snažit se. Něco málo obětovat a potom *jen těžit z těch dobrých plodů*. Když jsme se rozloučili, rozjeli jsme se každý svým směrem. Fred vyrazil ku Praze, my na opačnou stranu. Pokud vím, všichni dorazili z českých hor v pořádku domů a to je také dobře. Těším se na shledanou příště.

Děkuji všem za účast i pomoc při organizování stáže.

Patrik Orth

Foto: György Kósa

