

Bouře duby vyvrací, ale rákos jen ohýbá...

Roman Dvořák, Martin Hamták a Jan Popelář z oddílu Judo Bushi Třešť připomínají, že bojové umění Kodokan judo se od sportu odlišuje vlastní filosofií a myšlenkou.

Pánové, jak byste mi, jako laikovi, popsali bojové umění, kterému se věnujete?

Hlavní myšlenka Kodokan judo (KODOKAN = malá škola života, JUDO = jemná cesta) je maximálně účinně využít techniku, avšak s minimálním úsilím. To znamená použít sílu a energii protivníka proti němu samotnému. Není smyslem protivníka zmrzačit. Technika používaná v judo vede k pokoře agresora a má spíše výchovný charakter. To je základní princip kompletního tělovýchovného systému KODOKAN JUDO. Bohužel do podvědomí veřejnosti se tento systém zapsal jen z části, a to pouze jako úpolový či olympijský sport, kde mnozí vidí pouze to, jak se dva zápasníci v kimonu přetahují, poskakují kolem sebe, a pak jeden druhého hodí na zem.

To je tedy pouze ta závodní forma...

Ano, je to jen zlomek toho, co celkový systém nabízí. KODOKAN JUDO zahrnuje techniky v postojí (hody, strhy), techniky znehybnění (páčení končetin, škrčení, držení), odváděcí a zatýkácké techniky, techniky navolnění protivníka (úder, kopy, tlakové body), kryty, obraty a ústupy. Dále pak žáci studují japonskou zdravotědu a první pomoc, aby věděli, jak postupovat např. při zranění na tréninku (krvácení z nosu, bezvědomí, atd.). Systém se rovněž zabývá studiem MODERNÍ SEBEOBRANY (tzv. GOSHIN-JUTSU), kde se student učí bránit proti ozbrojenému útoku (hůl, nůž, meč, pistole) či ŽENSKÉ SEBEOBRANĚ (tzv. JOSHI-GOSHINHO), v níž jsou techniky a prvky uzpůsobené tak, aby byly lehce a účinně použitelné hlavně pro ženy. A to je jen malá „ochutnávka“ z toho, co kompletní systém nabízí.

Kodokan Judo vzniklo stejně jako řada dalších podobných umění v Japonsku. Kdo ho založil a jak k tomu vlastně došlo? A kdy se

dostalo k nám do Evropy?

Popsat celou historii by bylo asi na dlouho, takže stručně. Malý, drobný Japonec, který byl neustále šikanován, se rozhodl naučit se bránit. Studoval v různých školách a poznal různé styly, jejich přednosti i slabiny a byl natolik dobrý, že všechny tyto znalosti spojil. Vyčlenil nedostatky, přidal vlastní know-how a vytvořil vlastní tělovýchovný systém KODOKAN. Bylo to v roce 1882 a tento člověk - zakladatel judo - se jmenoval Jigoro KANO. Profesor KANO v Japonsku působil i jako ministr školství a patřil mezi uznávané osobnosti, zasloužil se o to, že JUDO bylo začleněno jako olympijský sport. Řada Kanových žáků cestovalo po Evropě a vyučovalo. Sám zakladatel navštívil dvakrát tehdejší Československo.

Oproti třeba jiným sportům judo podporuje i duchovní rozvoj jedince. Jakým způsobem?

A to je právě ono - pokud je judo chápáno jako umění - jako CESTA, nikoliv jen jako úpolový sport, můžeme říct, že se od sportu liší právě vlastní filosofií a myšlenkou, tak jako je to u většiny japonských bojových umění, jako je např. AIKIDO, KARATE, SUMÓ... Pro příklad uvedme pár myšlenek judo: „Maximální účinnost při minimálním úsilí“, „Vzájemný prospěch a všeobecné blaho“, „Jemnost ovládá sílu, aneb bouře duby vyvrací, ale rákos jen ohýbá...“

Jak vznikla myšlenka na založení judistického oddílu v Třešti?

Začátkem devadesátých let byl v Třešti otevřen první kroužek judo pod DDM vedený bratry Remešovými, ve kterém jsme všichni z nynějších starších členů - trenérů - začínali. Jelikož tento kroužek byl určen pouze pro mládež a věnoval se pouze závodní činnosti, rozhodl se tehdy sedmnáctiletý „čerstvý“ trenér Roman Dvořák, že s tím



Roman Dvořák a Jan Popelář.

něco udělá. V září 1999 si půjčuje staré rohože, odchází z DDM a zakládá vlastní KLUB pod názvem JUDO-BUSHI (Bushi - jap. SAMURAJ). Začátky byly krušné - cvičilo nás asi 40 na ploše 6x6 m, která byla potažena starou děravou plachtou. Neustále jsme měnili působiště. Díky aktivní pomoci a zájmu kmenových žáků, nynějších trenérů, se nám podařilo dovést klub až k dnešní podobě. V současné době fungujeme pod křídly DDM a TJ SOKOL TŘEŠŤ a naše současné působiště i vybavení je více jak nadstandardní.

Od roku 2004 máte k dispozici nové „dojo“, tedy tělocvičnu, a to v Sokolském domě. Tomu ale předcházelo spoustu práce...?

Když vznikla myšlenka, že půjdeme cvičit pod TJ Sokol Třešť, neměli jsme představu, do čeho se pouštíme. Tedy až do chvíle, než jsme se do Sokolského domu přišli poprvé podívat. Budova v absolutně dezolátním stavu, propadlé stropy, opadané omítky, všude hromady suti, vlhkost... Začali jsme organizovat brigády a začaly se shánět peníze na rekonstrukci. Za finanční podpory sokolské župy a města Třešť se podařilo v roce 2004 částečně rekonstrukci domu dokončit. Po pěti letech, kdy naše zázemí bylo v tělocvičně Základní školy a později v tělocvičně SOU Třešť, jsme konečně na podzim roku 2004 otevřeli stylově vybavené vlastní dojo s nastalo položenou žiněnkou (tatami).

Na stránkách Našeho města jsme už nejednou psali o návštěvách japonských mistrů v Třešti. Je to běžná věc třeba i u dalších oddílů? Jak tyto mistry k nám do Třeště zvete?

Je to tak trochu naší chloubou, protože v širokém okolí jsme jediní, kdo dostane šanci jedenkrát ročně na pár dní hostit japonské mistry. V celé ČR tuto šanci dostane cca 5 oddílů, z toho Třešť patří mezi největší pořadatele. Přestože v Třešti již skoro 10 let vyučujeme, sami se snažíme stále zdokonalovat. Účastníme se různých seminářů jak v ČR, tak v zahraničí a právě na takovýchto akcích jsme získali kontakt na člověka, který pravidelně létá do Japonska a má kontakty



Japonský mistr Toshikazu Okada v Třešti.

na japonské učitele - zkusili jsme ho oslovit, zda by bylo možno dostat tyto lektory do Třeště... A zařadilo se! V září 2008 jsme v prostorách Sokolského domu v Třešti zrealizovali tréninkový pobyt Japonců již potřetí a doufáme, že se nám to podaří i v letech následujících. Jsme hrdi, že máme takový odborný dohled. Naši škole to zaručuje kvalitní výuku, neboť se učíme přímo „od zdroje“.

Jsou vaše tréninky otevřené lidem všech generací? Co by měl případný zájemce udělat?

Samozřejmě. Přijít cvičit může kdokoli, dveře jsou otevřeny všem. Od letošního roku je otevřena Judoškola, kde cvičí děti od 4 do 6 let, dále jsou tréninky pro děti a mládež od 6 do 18 let, kde je možnost cvičit jak tradiční formu judo, tak i soutěžní (účast na turnajích). Máme i vyhrazené tréninky pro dospělé, ale pravda je, že děti chodí mnohem víc. A co by měl zájemce udělat? Přijít se podívat na jakýkoliv z tréninků, omrknout, jak cvičení probíhá a hlavně mít chuť cvičit. Pro začátek to bohatě stačí.

Jak probíhá klasický trénink?

Rozcvička (rozehřátí, protažení), základní průpravné cviky, poté metoda padání, následuje detailní výuka samotné

techniky a končíme např. masáží. Samozřejmě je rozdíl v intenzitě cvičení u dětí či dospělých nebo u začátečníků a pokročilých. Klademe velký důraz na etiku a chování a prosazujeme základní myšlenky a filosofii. Tréninky jsou uzpůsobeny pro všechny, kdo se nebojí hýbat...

Od začátku letošního roku vedete kurz sebeobrany pro ženy. Jaká je to pro vás zkušenost?



Trénink mladých judistů.

Zkušenost je to velice zajímavá, je to vůbec poprvé, kdy jsme toto cvičení otevřeli pro veřejnost. Dává nám možnost zpětné vazby, jak je technika účinná i v podání něžného pohlaví. Ohlasy jsou zatím pozitivní a nebráníme se v kurzech pokračovat. Doufáme, že se ženská sebeobrana v Třešti udrží i do budoucna a že zájemkyň bude přibývat.

Vladimír Přečh