

Jujutsu

více než sebeobrana

komplexní příprava
aplikace technik
sebeobrana ženy



Matěj Novák

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Matěj Novák

Jujutsu

více než sebeobrana

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2813. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Jazyková úprava Zoja Turková
Sazba Lenka Neumannová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie archiv autora
Fotografie na obálce Miroslav Šneberger
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 116
První vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-1884-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6162-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Předmluva	7
► Co bylo a co je jujutsu	8
► Historie	9
Jujutsu jako součást bujutsu a jeho tvůrci	9
Vývoj jujutsu	10
Historie jujutsu v České republice	11
► Formy jujutsu	15
Esteticko-kombinační jujutsu	15
Sportovní jujutsu	15
Jujutsu jako sebeobrana	18
► Struktura jujutsu	20
Kondiční příprava	21
Technická příprava	24
Taktická příprava	27
Psychologická příprava	30
► Filozofie a duchovní nauky v jujutsu	35
Filozofie japonských bojových umění	35
Dojo a etika	39
► Příbuzná bojová umění	47
Judo	47
Aikijutsu	48
► Aplikace technik jujutsu	49
Vyproštění z úchopu	50
Obrana proti úchopu za obličej	63
Obrana proti škrcení	63

Obrana proti úderu	67
Obrana proti přímému kopu	84
Obrana proti útoku krátkou holí	89
Obrana proti útoku nožem	93
Boj na zemi	98
► Jujutsu a sebeobrana ženy	106
Základní kurz sebeobrany pro ženy	107
Ukázka technik sebeobrany pro ženy	108
► Poděkování	114
► Literatura	115

PIRAN
sport

Kvalitní vybavení pro bojová umění

Praha: 776 375 234, tel./fax: 286 888 703

Dobříš: 777 660 112, tel./fax: 318 521 886

E-mail: piransport@piransport.cz

Internetový obchod: www.piransport.cz

Předmluva



Vznik této knihy byl veden snahou vytvořit publikaci o jujutsu nejen pro studenty, ale i pro odbornou a širokou laickou veřejnost, zájímající se o bojová umění. Vzhledem k rozsahu a zaměření této publikace jsou zde uváděny informace obecnějšího charakteru, bez detailů a bližšího popisu tréninkových metod a výuky. V posledních letech se o jujutsu objevovaly jen kusé informace většinou v časopisech a zřídka v publikacích o sebeobraně. Celkovou situaci ještě komplikuje značná nejednotnost výuky a rozdílná prezentace. Pro laika a začátečníka je tedy takřka nemožné získat reálnou ucelenou představu o současném jujutsu.

V minulosti bylo jujutsu prezentováno výhradně jako sebeobrana. V současné době, nejen ve světě, ale i v České republice, je několik forem jujutsu a nezřídka je zaměňována jedna za druhou. Současné jujutsu se tak stává značně nepřehledné a to mu částečně ubírá kredit. Tato kniha má umožnit čtenáři snadnější orientaci v jujutsu a případně vyvolat odbornou diskusi v řadách učitelů, trenérů a studentů. Obsahem knihy je rozsáhlá obrazová část, která doplňuje uvedenou teorii, a umožňuje čtenáři snadněji proniknout do základů jujutsu jako komplexního systému.

Poznámka

V textu se mohou objevovat slova jako ju jitsu, jiu jitsu, džu džucu, džiu-džicu, džiu-džitsu, ju-jucu. Nejedná se o rozličné systémy, ale pouze o nejednotné pojmenování (přepis) původního názvu jujutsu. Uvedené výrazy označují vždy to samé bojové umění.

Proč vlastně cvičit jujutsu? Odpověď je jednoduchá.

„Dává to smysl.“

(Ed Melaugh VIII. Dan Small Circle Jujitsu)



Co bylo a co je jujutsu

Nejčastěji se jujutsu definuje pomocí rozboru samotného názvu, kdy *ju* znamená jemný, poddajný nebo přizpůsobivý a *jutsu* technika, metoda, umění. Jedná se tedy o „jemné umění“. Tímto překladem bývá demonstrován princip, že měkkost může kontrolovat tvrdost. Za vhodnější překlad názvu považuji „přizpůsobivé umění“. To přesněji popisuje podstatu jujutsu jako umění boje, které se svými technikami a postupy adekvátně dokáže snadno přizpůsobit každému druhu a intenzitě útoku.

Stejně jako s nekorektní definicí jujutsu jako „jemného umění“ se také můžeme setkat s výrazem „obraný systém“ (vychází ze snahy zdůraznit sebeobraný charakter), nebo „systém boje beze zbraně“. Přesnější definice vystihující jujutsu feudálního Japonska by proto mohla znít následovně:

Jujutsu je metoda boje z blízka, beze zbraně nebo s využitím minoritní zbraně, která může být použita k obraně nebo útoku za účelem zdolání neozbrojeného nebo ozbrojeného protivníka.

Výše uvedená definice hovoří o tom, že v jujutsu se používají nejen zbraně, ale využívá se i útočných metod boje jak s neozbrojeným, tak s ozbrojeným útočníkem. Jednalo se o umění boje pro potřebu ochrany života a mělo podřadnější charakter v rámci komplexního systému umění boje (*bujutsu*) feudálního Japonska.

Definovat současnou podobu jujutsu už není tak jednoduché. Soudobé jujutsu má mnoho forem a studenti se mu věnují z rozličných důvodů (více v kapitole *Formy jujutsu*). V České republice v současné době začínají vzbuzovat největší zájem nové sportovní formy, přestože již dlouhá léta zde jedna existuje v podobě juda. Ke svému vrcholu směřuje Grappling. Nejvíce propagovanou formou je stále jujutsu cvičené jako sebeobrana.

Jujutsu se naprosto přirozeně přizpůsobilo době a v neposlední řadě i trhu. Vytváří se v ucelený tělovýchovný systém pokrývající rozsah od cvičení pro radost z pohybu přes porovnávání sportovních výkonů až po nejnáročnější a vrcholovou formu sebeobranou.

Poznámka

Minoritní zbraň – zbraň menšího významu, např. krátký meč (*wakizashi*), dýka (*tanto*), vějíř (*tessen*), prsten s hroty (*kakute*), malá ocelová tyčka s prstenem (*sun-tesu*), „boxer“ (*tekken*) a další.

Majoritní zbraň – zbraní většího významu, např. dlouhý meč (*katana*), kopí (*jari*, *nagi-nata*) atd.

Historie



Jujutsu jako součást bujutsu a jeho tvůrci



K hlubšímu pochopení historie japonských bojových umění je nezbytné se seznámit se základy historického vývoje feudálního Japonska, tedy od konce 9., respektive začátku 10. století našeho letopočtu až do reformy Meiji v roce 1868. Zde je oficiálně datován konec feudální éry a dopad těchto reform na celou japonskou společnost se zákonitě nevyhnul bojovým uměním. Přinesl následnou razantní přeměnu bojových umění (*bujutsu*) na bojovou cestu (*budo*). Podstatu této přeměny výstižně popisují A. Westbrook a O. Ratti: *Název budžucu, tedy v japonské doktríně umění zápasit zahrnuje všechny bojové specializace praktikované japonskými válečníky, jak profesionálními – příslušníky vojenské třídy – tak i příslušníky jiných společenských vrstev, kteří se věnovali disciplínám individuálního boje. Znovu přitom zdůrazňujeme, že budžucu je zejména vztaheno k technickým, praktickým a strategickým aspektům těchto umění, jak je zřejmé z použitého znaku pro techniku. Pokud při vyjmenovávání těchto disciplín máme na mysli jejich pojetí se zaměřením spíše výchovným či estetickým, pak se „technika“ mění na „cestu“ (dó), čímž se míní dráha vedoucí spíše k duchovním nežli k praktickým výsledkům.*

Souhrnným názvem bujutsu jsou tedy označovány všechny metody, umění nebo „techniky“ boje, které byly vynalezeny a používány ve feudálním Japonsku. Tato bojová umění byla praktikována nejen profesionálními válečníky, *samuraji*, ale i příslušníky jiných společenských vrstev. A. Westbrook a O. Ratti uvádějí jako jeden z důvodů špatného výkladu historie vliv překladu z japonštiny pomocí anglického „martial arts“, tedy „válečná umění“, kdy může docházet k zavádějícímu předpokladu, že právě a jedině příslušník vojenské třídy je tím, kdo provozoval tato umění. Bez ohledu na důvody je zřejmé, že *samuraj* byl hlavním uživatelem bujutsu, jelikož jej potřeboval ve svém každodenním životě, ale nemůže mu být připisován takový podíl na rozvoji metod boje. To se obzvláště týká metod boje neozbrojeného nebo boje s minoritními a improvizovanými zbraněmi.

Další nepřesností ve výkladu historie je prezentace čínského vlivu. Autoři publikací z padesátých a šedesátých let dokonce uvádějí, že jujutsu má svoje kořeny v Číně. Postata této zásadní nepřesnosti je v záměně pojmů – historie jujutsu jako systému a historie jednotlivých škol. Čínská bojová umění zásadně ovlivnila a ovlivňují jujutsu hlavně v technikách úderů, kopů a tlaků na citlivá místa (*atemi waza*),

a samozřejmě ve filozofii spojované s japonskými bojovými uměními. V technické rovině bylo jujutsu spíše „úchopovým“ bojovým uměním (dnes označovaným jako Grappling od angl. grapple – pevně se držet). Ranou historií má společnou ze zápasem sumo, sumai a kumiachi později z aikijutsu, ze kterého se vyvinulo aikido.



Vývoj jujutsu

Jen několik málo raných záznamů dokumentuje počátek jujutsu až do éry dávné mytologie. Neexistují žádné záznamy, ze kterých bychom mohli s konečnou platností pevně stanovit počátek jujutsu. Jako u většiny bojových umění bylo i to, z čeho se později vyvinulo jujutsu, předáváno pouze ústně z mistra na žáka. Se značnou dávkou jistoty lze předpokládat, že jujutsu není výtvozem jedné osoby. Základem pro toto bojové umění se stala hlavní myšlenka rozvinutí dovedností, kdy lze tělo využít k útokům a obraně. Raná historie jujutsu je spojena se sumai (původní bojová forma sumo), jak již bylo uvedeno.

► Vznik – období Muromachi (1338–1573)

Období Muromachi se dá považovat za formální začátek jujutsu, ačkoliv historické záznamy o technikách neozbrojeného boje sahají až do 8. století. V počátečních letech vznikajícího systému bylo jujutsu utajováno a každá rodina nebo provincie tak měla svůj vlastní styl. Techniky se předávaly jen mezi rodinami nebo členy provincie, a proto se jujutsu specializovalo a vyvíjelo odděleně. Tento proces pokračoval i v pozdějších letech 16. století, kdy jujutsu dostává pevnou formu a vzniká již mnoho významných škol (*ryu*). Několik stylů pak pomohlo zformovat to, co dnes považujeme za moderní jujutsu.

► Formování – období Edo (1600–1867)

Kyushin ryu přinesla systémy *ate mi waza* (úderová technika) a *kappo* (systémy vzkríšení). Kito ryu zlepšila tréninkové metody, které zahrnovaly výuku od začátečnických po pokročilé. Takenouchi ryu zdůrazňovala *hojo* (techniky poutání lanem), které jsou v současné době používány mnoha policejními a vojenskými jednotkami. Daito ryu se zase specializovala na *kansetsu waza* (technika páčení) a *ate mi waza* (techniky úderů do citlivých míst na lidském těle). Například dnešní aikido, yamaue aikijutsu a hakkoryu jujutsu jsou založeny právě na tomto stylu pákových technik. *Ate mi waza* je skupina technik, která zaznamenává v tomto období největší rozvoj.

► Moment změny – období Meiji (1868–1911)

V roce 1868 začal císař Meiji reformy, které měly za cíl přeměnit do té doby izolované Japonsko v moderní stát. I přes odpor několika samurajských rodů se Japonsko přeměnilo z feudálního státu v konstituční monarchii. V krátkém období nabývá platnost mnoho nových zákonů, které naprosto mění tehdejší postavení samurajů. Od roku 1872 začíná být armáda tvořena odvedenci ze všech společenských vrstev a během krátké doby je samurajům odebráno právo nosit meče. Tyto změny značně ovlivňují nejen vývoj jujutsu, ale celého bujutsu. Jujutsu mění svoji formu z bojového provedení na formu estetickou s důrazem na krásu provádění pohybu a filozofii.

► Moderní jujutsu (1905 – současnost)

To, co dnes známe jako jujutsu, vzniklo v průběhu minulého století převážně na americkém kontinentu a Evropě. V té době přichází nová forma bojových umění, kdy se z umění boje (*bujutsu*) stává cestou boje (*budo*), která je značně odlišná od původní bojové formy. Posun k filozofickému pojetí boje postihl i jujutsu – ponechává si původní název, ale již se vyučuje v pozměněné „mírovější“ formě. Jujutsu prochází obdobím úpadku a následného znovuvzkříšení. Dostává se mimo Japonsko, nejprve do Ameriky (USA, Havaj, Brazílie) a posléze i do Evropy. Zde se začíná psát novodobá historie jujutsu. Vznikají nové školy a systémy a jsou dány základy různorodé podobě jujutsu, jak je známe dnes.

Historie jujutsu v České republice



► Rok 1910 až šedesátá léta minulého století

Jujutsu je chápáno jako sebeobrana. V porovnání s tehdy známými bojovými sporty (box, zápas, francouzský box) je bojem bez pravidel se širokou škálou technik. Obsahuje zápasnické chvaty i údery z boxu neznámé. Je vyučováno jako komplexní systém, kde je kladen důraz na principy jemnosti a poddajnosti. Je kladen důraz na úsporu energie, kdy rychlostí a technikou může být překonán i silnější soupeř. Metody úderů a kopů se vyučují na základě anatomie lidského těla. Jujutsu jako systém je zaveden v policejních a vojenských sborech v USA, Anglii a Francii.

Pro získání konkrétnější představy o počátcích jujutsu u nás uvádím malý přehled událostí v datech:

- Jujutsu se příležitostně cvičí od roku 1910 pod názvem jiu jitsu.
- V roce 1910 je jujutsu zařazeno v rámci vysokoškolského sportu Praha (VŠSP) mezi úpolové sporty (box, řeckořímský zápas a jujutsu). Vzniká oddíl jiu jitsu.
- Vojenská tělovýchovná škola zařazuje do svého programu výuku jujutsu v roce 1922.
- V roce 1925 VŠSP pořádá první samostatný kurz jujutsu a tehdejší Ministerstvo národní obrany vydává „Sebeobranu“ ve Služebních předpisech branné moci.
- V roce 1932 vyšly první příručky sebeobran y jujutsu od českých autorů.
- Od roku 1934 se začíná pod názvem jiu jitsu cvičit judo.
- V dubnu 1935 japonští mistři Dr. Hata a prof. Sugiyama vedli 6 lekcí kurzu jujutsu a judo ve Strakově akademii v Praze.
- V dubnu 1936, přesně o rok později, byl založen Československý Svaz Jiu-jitsu jako nejvyšší organizace tohoto sportu pro území republiky. Předsedou byl zvolen Dr. F. Smotlacha.
- V září 1936 navštívil Prahu v rámci propagačního turné profesor J. Kano, který měl přednášku na téma jujitsu a japonská tělesná výchova.
- V roce 1943 dochází k důležitým změnám v organizaci Českého svazu jiu jitsu, tehdy došlo k přepracování závodního řádu – odstranění všech prvků jujutsu, které nevyhovovaly sportovním pravidlům. Začíná cvičení sportovního juda pod názvem jiu jitsu.

Přestože je z uvedeného přehledu patrné, že přichází nová forma sportovního jujutsu v podobě juda, stále si ale jujutsu udržuje svůj sebeobraný charakter.

► Šedesátá léta minulého století – 1989

V popředí zájmu je stále judo a jujutsu je jeho součástí. Tato symbióza má své kladné i záporné stránky. Bezesporu se právě díky judu a jeho učitelům udrželo jujutsu v povědomí, ale bohužel technické a personální propojení se negativně projevilo na jeho dalším rozvoji. V této době bylo těžké sehnat kvalitní studijní materiály, a tak se v praktické výuce logicky čerpalo z technik juda, a to převážně z aplikací závodních technik (osobních) a z technik kata (předepsaný soubor cvičení útoků a obran), které nesou prvky původního jujutsu.