

Seminár s Eyalom

PIATOK

Debata

Čo ovplyvňuje môj mentálny stav?

- človek, ktorý stojí oproti mne (silný, slabý, slávny, významný)
- situácia, v ktorej sa nachádzam (pokoj alebo naopak hluk)
- vlastný psychický/fyzický/zdravotný stav (napr. ak som hladná/chorá, môžem byť nervózna)
- postoj tela (založené ruky – obranný postoj, ruky vbok – sebavedomý, atď.)
- človek, ktorý je so mnou (či sa o neho bojím, mám o neho záujem, ide mi na nervy)

- tréning min dvakrát do týždňa, pri sedavom zamestnaní trikrát
- pri sedení vzniká mierny stres kvôli nedostatočnému dýchaniu, preto cviky na panvu, ramená sú naklonené dopredu, preto strečing na ramená

Rozcvička, koordinačné cvičenia

- behanie, neskôr s udieraním
- na mieste s poskokom striedam nohy – jedna dopredu, druhá dozadu, pridám ruky, to isté do boku
- chodenie s kopaním (čo krok, to front-kick, aj pri zmene smeru), neskôr pridáme krúženie jednou rukou dopredu/dozadu, následne obe ruky krúžia, najskôr tým istým smerom, potom každá iným
- stojím na mieste, nohy spolu, ruky otvorené do 90-stupňov, s poskokom nohy rozkročím nabok a ruky dám k telu, takto opakujem niekoľkokrát (ruky zavreté, nohy otvorené a naopak)
- s nohami to isté, ale ruky striedam dopredu a dozadu (len spodný oblúk), jedna vpredu, druhá vzadu a opačne

Cviky na panvu

- drep: správnu polohu chodidiel zistím tak, že si trochu poskočím. Keď idem dolu, mám vystretý chrbát, sadám si dozadu (snažím sa nepresahovať kolenami líniu nad členkom) a čo najnižšie, v krajnej polohe sa opriem laktami o kolená a rozťahujem ich, hojdám sa do bokov, potom dopredu a dozadu
- panva: sedím v motýliku s rukami vzadu (dlane na zem), hýbem panvou dopredu/dozadu, doľava/doprava, následne robím kruhy. To isté robím neskôr na laktách, až nakoniec ležím na zemi

Bull-tiger

- na začiatku sa skúšam dvíhať len cez ramená – lakte sú zamknuté
- bull: všetko otváram, prsty, nohy na špičky, kolená tlačím od seba, ramená sú hore
- tiger: všetko zatváram, prsty, nohy sú na priehlavkoch, kolená tlačím k sebe, ramená dolu

Nože

- partner má na otvorenej dlani nôž, ja sa ho snažím chytiť (ísť iba dovnútra dlane, nie za kraje, pretože partner ho aj tak zachytí), neskôr – kto má nôž, útočí (po každom pokuse)
- 360-ka zvrchu (preventívne háčkujem), zospodu
- ak kľáčim na zemi, odrážam sa najskôr vnútornou nohou a robím 360-ku
- ak ležím, tak blok, otočím sa preč od útočníka a kopem (kolená)
- ak sedím na zemi a niekto sa po mne rozbehne, musím poznať vzdialenosť, pri ktorej sa ešte stíham postaviť a ujsť. Ak nestíham, útočníka kopnem – buď jednou nohou (ako pri vstávaní zo zeme cez štvorku), alebo oboma nohami tak, že si ľahnem na lopatky. Nekopať do rozkroku – môže na mňa spadnúť.

Ak sedím na zemi a niekto prichádza, mám dve možnosti: buď sa postavím a odchádzam, alebo sa postavím a idem k dotyčnému, pričom s ním komunikujem („Dobrý deň, môžem Vám nejako pomôcť“, atď.). Ak som s VIP, postavím sa medzi neho a neznámeho človeka.

SOBOTA

- pri každej technike sa rozhodujem či po základnej obrannej technike idem od útočníka preč alebo pokračujem v útoku, vždy si treba vyskúšať obe (v prípade, že som vo výťahu a pod.)
- ak sa pri technike pomýlim, nesmiem zastaviť – v reáli to znamená prehru = smrť

Rozcvička (nesúperíme s partnerom, snažíme sa zosúladiť)

- postavíme sa chrbtom k sebe, zapierame sa do seba navzájom, pričom meníme smer
- ležíme na chrbte, zdvíhame zadok
- to isté, ale potom ako zdvihneme zadok, dáme ľavú ruku doprava k hlave (pozrieme sa doprava), dotkneme sa zeme a vrátíme späť, zopakujeme na druhú stranu
- znova to isté, ale pridáme nohu: keď máme ľavú ruku pri hlave, zdvihneme ľavú nohu a dotkneme sa špičkou zeme pri ľavej ruke (vytočím panvu), zopakujeme na druhú stranu
- v stojí oproti sebe sa s partnerom do seba zaprieme rukami (vzdialenosť min. na dĺžku rúk, ale čím ďalej sme od seba, tým je cvičenie ťažšie), jeden vedie: nakláňame sa k sebe, pričom rozťahujeme ruky, to isté s naklonením sa do strán, potom sa jedna ruka vystiera, druhá je pokrčená, pričom smerujú dopredu a vytáčame sa (luk), atď., následne sa vystriedame, najskôr menší rozsah pohybu, potom väčší
- s partnerom kľáčime oproti sebe na jednej nohe (zadná), druhou stojíme na chodidle, koleno je v pravom uhle, zadná noha je na špičke. S partnerom sa do seba zapierame rukami, pričom panvu pretláčame dopredu. Mali by sme cítiť bok na zadnej nohe
- stojíme chrbtom k sebe, roztiahneme ruky nabok, chytíme sa za ne a pomaly sa nakláňame

obaja dopredu, chvíľu zotrváme, potom vykročíme nohou dopredu, zotrváme, vymeníme nohy

- dáme sa na šesť (špičky) a vystierame ľavú ruku a pravú nohu priamo, potom nabok, vymeníme strany. Následne držíme kolená centimeter nad zemou a robíme to isté
- dáme sa do kliku a „bežíme“, potom necháme jednu nohu vpredu, druhú vzadu a vymieňame nohy vo vzduchu (kolená k hrudi), naspäť dopadáme do východiskovej pozície
- prechytávanie rúk: chytíme si navzájom protiľahlú ruku a snažíme sa chytať partnera a nenechať sa chytiť, následne podobný princíp, ale jeden prechytáva a jeden krúži rukou, to isté so zatvorenými očami, potom s nožom. Snažím sa ruku držať od seba tak, že ju pevne chytím a na krátku dobu zatlačím smerom od seba, prechytím a znova
- ready stance, poskakujem, udieram prednou niekoľkokrát, potom zadnou, následne striedam

Udieranie

- ruka 45°, s nohou sa pretlačíme dopredu, rameno v centre útoku (nakloniť sa), všetko pevné (päšť, svaly na ruke, nohe, zadok, brucho)
- dril

Slashing

- keď zatvára, bránim sa 360-kou, pre istotu háčkujem vždy (aby sa nemohol rozohnať na ďalší útok)
- C grip
- ak nestíham, uhnem sa dozadu
- nakloniť sa pri údere, udrieť ešte predtým ako dopadnem na nohu, ktorá vykračuje nabok, druhá prikračuje pri dvojitej kontrole
- cvičenie: 2,5 minúty, trojice, dvaja útočia s nožom, tretí sa bráni. Vlastným tempom, nie príliš rýchlo, nestresovať, ak dostanem (lepšie 50-krát na tréningu ako 2-krát v reáli)

Škrtenie

- pri škrtení z boku nie side, ale back-kick (lepšie pre rozbehnutie sa preč)
- ak je nablízko, odtlačam sa rukou (ako blok pri 360-ke), panvu vytáčam dozadu, kopem kolenom, dvojité kontrola a disarming/odhadzujem

Vyhrážanie nožom z boku (spredu na krku)

- háčkujem ruku s nožom podobne ako pri škrtení z boku, druhá ruka ide palcovou kosťou predlaktia na útočníkov triceps (skontrolujem si či mám palec na hrudi – vtedy mám plnú kontrolu), pokračujem kopaním do rozkroku, dvojité kontrola a disarming/odhadzujem
- cvičenie: kričím na partnera (ako pri prepade), robím mu stres

Pozn.: - keď trénujem v pokoji, mozog si ukladá techniky do jednej časti, keď trénujem pod stresom, tak ukladá informácie do inej časti, tzn., že ak nemám natrénované techniky pod

stresom, v prípade, že sa ocitnem v stresovej situácii, mozog nebude mať skadiaľ brať techniky

NEDEĽA

Rozcvička (PNF strečing)

- zľahka sa poprechádzame, robíme oiling
- sadneme si, ruky položíme dozadu za seba dľaňami na zem, nohy vystrieme a krúžime špičkami (radšej pomalšie, ale veľký rozsah), potom dopredu - dozadu a do strán
- ľahnem si na chrbát, krúžim jednou nohou vo vzduchu, doľava/doprava, vymením nohy
- ležím na chrbte, zdvihnem nohy a rozťahnem ich, chytím ich rukami a priťahujem sa
- ležím na chrbte, pritiahnem nohu (pokrčenú v kolene), chytím si členok a pomaly vystieram (ak sa dá, chytím si špičku)
- ležím na chrbte, pritiahnem nohu (pokrčenú v kolene), chytím koleno protiľahlou rukou a priťahujem k zemi na strane držiacej protiľahlej ruky, lopatky sa snažím držať na zemi
- ležím na chrbte, pravou rukou chytám ľavé koleno a ľavou rukou pravý členok (táto noha je naspodu), ťahám nohy do strán a ľahnem si

nohy:

- sadneme si, nohy vystrieme pred seba a chytíme sa členkov. Nádych, ťahám hrudník k nohám, tlačím nohy od hrudníka (ťahanie/tlačenie pár sekúnd), výdych a spustím sa nižšie (najlepšie spolu s výdychom). Takto zopakujem ešte cca 2-krát
- jednu nohu vystriem dopredu, druhú dozadu (ako keď chcem urobiť šnúru), môžem sa zaprieť dľaňami o zem. Nádych, ťahám nohy k sebe, tlačím od seba, výdych a nižšie. Vymením nohy

ramená:

- klakneme si na obe kolená, vystrieme sa a rozhybeme ramená: robíme kruhy, potom upažíme a dávame dozadu za telo (hornú za hlavu, dolnú za chrbát a opačne), následne sa dľaňou jednej ruky zaprieme o podlahu, druhú ruku položíme na zápästie (nezapierame sa) a krúžime ňou tak, že zápästie sa neustále dotýka zeme, vymeníme.
- sedím na zemi, ruky dozadu dľaňami na zem, malíčky čo najbližšie k sebe. Nádych, k sebe, od seba, výdych, nižšie.
- sedím, ľavou rukou chytím pravú špičku z boku, druhá ruka ide zospodu pod koleno a chytím ho, nohu pokladám s kolenom mierne vytočeným von, druhá noha je vystretá. Trochu sa vystriem, mierne vytočím smerom od kolena a nakloním dozadu, nádych, ťahám, tlačím, výdych a zároveň posúvam pokrčenú nohu viac von.
- sadneme si, jednu nohu voľne vystrieme pred seba, druhú pokrčíme v kolene, pričom koleno smeruje von, nie dopredu. Chrbát ruky (na stane pokrčenej nohy) položíme na bok a laket'

dáme pred koleno. Nádyh, zatlačíme, výdych, nohu posunieme smerom dovnútra.

- ľahneme si na brucho, jednu ruku dáme vystretú pod hrudníka druhú vystrieme priamo dopredu a položíme na zem. Nádyh, k sebe, od seba, výdych a nižšie.

- kľakneme si, jednu ruku dáme dozadu – dľaň medzi lopatky, lakeť k hlave. Takto sa položíme na zem, lakt'om pri hlave sa oprieme o podlahu, druhá ruka je na dlani s lakt'om hore (90°). Nádyh, k sebe, od seba, výdych a nižšie.

- kliky ramenami ako pri bull-tiger

- shadow fighting, potom vo dvojiciach slow fight

škrtenia (zozadu)

- dvíham ramená a bradu dávam k hrudníku (aby som znemožnila útočníkovi škrtenie a aby sa mi ľahšie chytali palce), chytím útočníka za PALCE a sťahujem ruky, udieram dľaňou do rozkroku, lakeť a buď idem od neho alebo k nemu

- ak ma ťahá dozadu, chytím palec jednej ruky, sťahujem a zároveň vykračujem súhlasnou nohou dozadu a do strany (funny step), na ruke robím páku a druhou udieram

škrtenia na zemi:

- ležím na bruchu, útočník sedí na mne a škrť ma prstami, dávam bradu k hrudníku, chytám palce, jednu ruku sťahujem pod seba, protíľahlú nohu pokrčím v kolene a rolujem sa na útočníka (treba sa ešte na ňom kúsok pretočiť) do tej strany, kde ťahám jeho ruku pod seba, druhú ruku nepúšťam (aby ma neudrel), voľnou rukou udieram, vonkajšou nohou vykračujem do vnútornej strany (tak ako pri rozcvičke v sobotu) alebo po údere utečiem

- ležím na bruchu, útočník ma škrť palcovou kosťou, chytám mu ruku, sťahujem pod seba a rolujem naňho, udieram jednou alebo druhou rukou, podľa toho ako sa mi ho podarí zachytiť

nôž:

- útočník je zozadu, nôž mám na hrdle. Hlava udiera dozadu, zároveň sťahujem nôž rukami a hned' na to ide brada dolu!

palice:

- buď čakám útok a som v semipassive :
 - chytiť palicu alebo ruku (pri kontrole), ak palicu, nasleduje buď direct a palicu vyberiem tak, že zatlačím na jej koniec a krúžim, alebo nasleduje hammer, zdrapnem ho za bundu (rukou, ktorá udiera, druhá ruka stále drží palicu), vonkajším kolonom do rozkroku a vnútorným kolenom zospodu udieram na súperove ruky - vyrážam palicu (ako keď lámem palicu na nohe)
- alebo útok nečakám a som v passive
 - jedna ruka ide proti palici ramenom, druhá dľaňou (pred hlavu z boku). Rukou, ktorá je pri palici, obopnem útočnickove predlaktia a svoju ruku pritlačím sebe na hrud' (kvôli kontrole), zároveň udieram lakt'om (pričom vytočím ramená, vďaka čomu

získam rotáciu = energiu), chytím za bundu, kolenom kopem do rozkroku a vytrhávam palicu cez útočnickovú tvár

- nezáleží či útočí jednou alebo dvoma, záleží či útok čakám alebo nie (od momentálneho postoja)

- keď som v pozícii, v ktorej nečakám útok, reagujem tak, že idem na špičky a dopredu, ak nestihnem zareagovať, môžem ustúpiť/zohnúť sa a potom urobiť obrannú techniku

Pozn.: Pri každej technike sa rozhodujem či chcem ujsť alebo pokračovať v útoku (stiesnené priestory – výťah, atď.). Vyskúšať si vždy oboje. Dobré je vyskúšať si aj „nepodarenú“ techniku – keď mi niečo nevyjde (improvizovať) a aj, naopak, ideálnu techniku.