

Český svaz Taekwon-Do ITF

SPECIÁLNÍ TECHNIKY

2019

Přemysl Šesták

Co jsou speciální techniky?

Tak by zněl první dotaz od osoby, která Taekwon-Do nezná, jakmile toto slovní spojení zaslechne. A nejjednodušší odpověď zní: „jsou to kopy ve výskoku“. Jelikož k těmto technikám chovám osobní sympatie, rád bych je v následujícím textu probral z různých úhlů pohledu. Tukgi, jak zní správný název pro tyto kopy, jsou nedílnou součástí tréninku, kde zlepšují základní pohybové a technické dovednosti žáků. Stranou od běžného tréninku je můžeme rozdělit na dvě hlavní skupiny: závodní speciální techniky, které jsou mimo jiné součástí zkoušek pro mistrovské stupně DAN, a ty, které prezentujeme na různých ukázkách a exhibicích.

Speciální techniky v Encyklopedii Taekwon-Do

Bojové umění Taekwon-Do vychází z patnácti dílné encyklopedie, kterou napsal jeho zakladatel generál Choi Hong Hi. Součástí encyklopedie jsou samozřejmě i kopy a údery ve výskoku zmiňované hned v prvním svazku: „Účelem těchto technik je spíše demonstrovat schopnost zaútočit přesně na protivníka za překážkou nebo na určitou vzdálenost, nežli dokázat sílu“. Tato formulace definuje hlavní smysl speciálních technik a tedy, že důležitá je především přesnost a správnost provedení před maximální silou. Pro demonstraci maximální síly slouží přerážecí techniky (wiryok).

Speciálním technikám je v encyklopedii věnována poměrně rozsáhlá část. Doporučuji všem, kteří se zajímají o kopy ve výskoku, aby do encyklopedie nahlédli a přečetli si jejich základní principy. Kompletní část je k nalezení ve 4. svazku od strany 109 (původní vydání). Každý čtenář, který si encyklopedii prolistuje určitě ocení fotografické zpracování těchto dynamických technik. V 60-tých a 70-tých letech bylo zajisté velmi náročné fyzicky, technicky i časově získat takto precizní fotografie a za to patří autorům a předvádějícím můj obdiv.

Není však cílem zde opisovat celou encyklopedii a uvedu jen to nejdůležitější, co bychom si pro cvičení speciálních technik měli zapamatovat: 5 základních principů Tukgi, jak jsou uvedeny ve zmíněném 4. svazku. Jedná se o obecné pravdy, které by měl každý žák i mistr znát a dodržovat:

- 1.Kop musí být proveden, když tělo dosáhne nejvyššího bodu výskoku.
- 2.Kromě výjimečných případů musí být záda rovná v okamžiku zásahu.
- 3.Noha, která neprovádí kop, musí být v okamžiku zásahu přitažena k tělu.
- 4.Okamžitě po kopu je nutné zaujmout správné a stabilní držení těla.
5. Správný postoj musí být proveden v okamžiku dopadu.

K těmto pěti zásadách se ještě vrátím v části se závodními speciálními technikami, kde prakticky slouží jako kritérium pro získání bodů.

Trénink

Speciální techniky jsou nedílnou součástí Taekwon-Do a každý by je měl ovládat, pokud není nějak zdravotně limitován. Mělo by být v zájmu všech trenérů a instruktorů, aby i naši nejmenší žáci byly schopni předvést nějaký kop ve výskoku na lapu. U dětí je to především důležité. Tento druh pohybu u nich rozvíjí potřebné dovednosti pro další vývoj. Především se jedná o stabilitu, rychlost, přesnost a dynamiku pohybu. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro budoucí trénink Taekwon-Do a mohou se hodit i v běžném životě. Příkladem špatné situace je, když žák/žákyně kolem 15ti let s červeným páskem nedokáže předvést „obyčejné“ dollyo chagi ve výskoku na výšku svojí hlavy. Chyba může být samozřejmě v osobním přístupu nebo nedostatku talentu. Avšak takto mladý člověk tuto techniku musí zvládnout, pokud projde správným a důsledným tréninkem.

Úplným základem pro trénink speciálních technik je švihadlo. Rozvíjí dynamiku a malé svaly na dolních končetinách, které pomáhají při výskoku. Správný odraz však závisí především na velkých svalech dolních končetin a ty se nejlépe aktivují plyometrickým cvičením: přeskoky překážek, seskoky z překážek, výpady, odrazy do „nůžek“ z jednoho kolene, přeskoky se zanoženou jednou nohou, dřepy s výskokem, „žabáky“ a další. Prakticky všechny cviky, které využívají maximální sílu svalů dolních končetin v krátkém časovém intervalu. Účelem cvičení plyometrie je především rozvoj rychlosti a síly nohou. Trenéři však často zapomínají, že nedílnou součástí správného výskoku jsou ruce, které musí spolupracovat se zbytkem těla. Častokrát se stává, že technika kopu a odrazu je v pořádku, ale žák neví, jak správně zapojit ruce. V případě závodního provedení pak chybí tolik potřebné výškové centimetry a následuje ztráta bodů.

Po obecném tréninku odrazu je potřeba se zaměřit na techniku kopu. K tomu by měl stačit běžný technický Taekwon-Do trénink, protože kopy mají stejné provedení jak na zemi, tak i ve výskoku. Pokud žák zvládá techniku na zemi, musí být schopný ji provést s výskokem, samozřejmě na základní rozumnou výšku (trup, ramena, hlava).

Závodní tukgi, trénink a provedení

Závodit v disciplíně speciálních technik mohou všechny věkové skupiny kromě veteránů. Dle českých pravidel závodí držitelé 6.kupu a vyšší. Toto technické omezení vychází z tréninkového plánu velmistra Hwang Ho-jonga. Na českých soutěžích se závodí ve třech základních technikách (twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twio nomo chagi) a od 2.kupu (kromě žáků) se přidávají další dvě (twio dolmyo yop chagi a twimyo bandae dollyo chagi). Technika je bodována dle následujících pravidel: 0 bodů – dotek země jinou částí než chodidly, nepřeražená/neotočená deska, špatné provedení techniky; 1 bod – technika i celkové provedení v pořádku, ale jen částečně přeražená/otočená deska; 3 body – technika a celkové provedení v pořádku a deska přeražená/zcela otočená. Při provedení pokusu (kromě testovacího skoku, který není povinný) je nutné dodržet správný postoj před skokem, správně provést skok s kopem, dodržet úderovou plochou a udělat správný postoj při dopadu. Zde se vracíme na úplný začátek k encyklopedii Taekwon-Do a pěti zásadám speciálních technik. Ačkoliv se mohou závodní techniky částečně lišit od základních, klíčové aspekty zůstávají a dodržují se napříč všemi oblastmi Taekwon-Do.

Twimyo Nopi chagi: Úderovou plochou jsou bříška prstů na noze (ap kumchi). Technika směřuje vertikálně nahoru. Výskok se provádí za pomoci rozběhu a „nůžkového“ pohybu nohou, kdy se při odrazu nejprve zvedne koleno nekopající nohy a následně se ve výskoku provede kop odrazovou nohou. Správné nůžky nelze pro vysoké cíle provést bez rozběhu. Je to přibližně 10 let, co byl na závodní úrovni zakázán styl odrazu bez nůžek. Jednalo se o způsob, kdy se po rozběhu provedl odraz jednou nohou a kop druhou.

Twimyo Dollyo chagi: Úderovou plochou jsou bříška prstů na noze (ap kumchi). Technika se provádí v ideálním případě horizontálně po oblouku. Rozběh a odraz je stejný jako u twimyo nopi chagi. I tuto techniku bylo možné v závodní historii provádět bez nůžek.

Twio Nomo chagi: Úderovou plochou je malíková strana nohy (balkal). Technika se provádí v přímém směru a samotnému kopu předchází skok přes překážku. Pro odrazu se v této technice nepoužívají nůžky. Spodní noha musí být po celou dobu skoku přitažena k tělu (zásada speciálních technik č. 3), aby nedošlo ke kolizi s překážkou.

Všechny tři uvedené kopy jsou poměrně jednoduché na provedení. Technicky se jedná o základní kopy, které každý žák se zeleným páskem bezpečně zná. Trénink odrazu a výskoku patří také mezi základní a nejsou potřeba žádná speciální cvičení nad rámec obecné plyometrie. Důležité je u tréninku dodržovat tři pravidla: použít ruce při odrazu, nezkracovat kroky před odrazem („cupitání“) a spodní noha musí být ve výskoku vždy přitažena k tělu. Závodník, který toto dodrží a bude se zodpovědně věnovat technice Taekwon-Do včetně doplňkovému tréninku plyometrie, bude mít dříve či později výsledky v této disciplíně.

Twimyo Bandae dollyo chagi: Úderovou plochou je zadní část paty (dwit chuk). Technika se provádí většinou bez rozběhu, ale není to pravidlem. Samotnému kopu předchází otočka o 180° při odrazu z obou nohou naráz. Důležité je v okamžiku kontaktu s deskou udržet napnutou kopající nohu, aby technika nesklouzla ke goro chagi. Hlavní chyby při provádění tohoto kopu jsou neudržení chodidla ve vodorovné pozici v okamžiku kontaktu s deskou, nepřitažení spodní nohy pod tělo ve výskoku a nerovnoměrný odraz z obou nohou. Závodníci se u této techniky většinou snaží držet tělo vzpřímeně, ale v případě nedostatečného rozsahu v kyčelním kloubu je těžké udržet chodidlo ve vodorovné pozici. Pro správné provedení bandae dollyo chagi je nutné přitáhnout tělo ke kopající noze a částečně vytrčit zadní část těla. I pro tuto techniku je důležitá práce rukou. Pro správnou otočku je potřeba přitáhnout ruce po odrazu k tělu, aby se získala rychlost. Při špatném provedení dojde k vychýlení z vertikální osy rotace a závodník většinou odskočí od stojanu.

Twio Dolmyo yop chagi: Úderovou plochou je malíková strana nohy (balkal). Technika se provádí v přímém směru s otočkou o 360°. Jedná se o technicky nejtěžší kop ze všech pěti závodních. Jako předpoklad pro správnou techniku je nutné zvládnout yop chagi a dolmyo yop chagi na vysoké úrovni. Kop se provádí s pokrčenou neodrazovou nohou, podobně jako v nůžkovém pohybu, a pokračuje rotací zády napřed. Kop se provádí odrazovou nohou. Hlavním problémem této techniky je nesprávné zvládnutí směru při výskoku, kdy při rotaci dojde k vychýlení mimo přímý směr kopu. Takový kop je nejen chybný, ale nedosáhne ani ideální výšky. Většinou je tento problém spojen s nevyužitím potenciálu horních končetin, které dokáží stabilizovat rotaci, pokud jsou správně

zapojeny do odrazu a otočky. U tohoto kopu se projeví technická i fyzická vyspělost závodníka. Bez určité dávky rychlosti a dynamiky, kterou je potřeba získat základním tréninkem není možné kop správně provést.

Pro kopy z otoček tedy obecně platí, že je nutné perfektně zvládnout Taekwon-Do techniku na zemi. Nelze se jen rozběhnout a máchnout nohou. Jeden z klíčů k úspěchu je také ukryt ve sportovním boji. Pro boj je nutné pěstovat rychlost, mrštnost a díky povinným otočkám i koordinaci těla v rotaci. Návky kombinací různých kopů v otočkách zajistí zlepšení v závodních speciálních technik s rotací. Není vhodné vydat se směrem k nekonečnému tréninku jedné otočky, která je zrovna tou závodní. Z toho důvodu jsou obě rotační techniky určeny až pro vyšší technické stupně, kteří by měly mít podobné dovednosti již osvojené.

Proto, aby mohl závodník soutěžit ve speciálních technikách, není zapotřebí výjimečná výška. Stačí mít rychlost a dodržet správné technické provedení. Potom se může i soutěžící menšího vzrůstu vyrovnat dlouhánům a potkávat se s nimi na stupních vítězů. Co je však důležité víc než vzrůst, rychlost a talent? Je to hlava. Stejně jako u všech sportů, tak i u zbývajících Taekwon-Do závodních disciplín. Na sestavu máte minutu, než jí odcvičíte. Sportovní boj trvá několik minut a je zde čas i prostor pro nápravu případné chyby. Pro speciální techniku má závodník asi 1 vteřinu po tom co se odrazí k výskoku. Pokud se chce závodník úspěšně věnovat speciálním technikám, je nutná koncentrace a čistá hlava. Nemůže přemýšlet, co si dá k večeři nebo jak si za chvíli zazávodí v týmu proti odvěkým soupeřům. Musí vědět, co bude kopat a veškeré myšlení směřovat k následujícímu skoku a technice.

Ukázky a exhibice

Najít inspiraci na hezký a divácky zajímavý kop je v této době poměrně jednoduché. Stačí spustit YouTube a zadat heslo „flying kicks“. Dostanete se ke zdroji neuvěřitelných skoků, kde otočka 720° je spíše obyčejná. Tyto kopy mají zajisté své kouzlo, ale vyžadují roky tréninku a značné gymnastické nadání. Uvedl bych zde tedy několik technik, které si získají při prezentaci svůj obdiv, a přitom nemají přehnané nároky na cvičícího. Co se týče základních kopů ve výskoku, divákům nejde primárně o výšku výskoku, tedy jestli je twimyo nopi chagi kopnuto do výšky 250 nebo 280 cm. Pro tyto techniky je ideální předvést divadlo. Jsou k tomu potřeba dvě osoby, které drží desku. Jedna se posadí na ramena druhé a obě si ještě stoupnou na židli. Efekt pro diváka je maximální, zároveň lze takto držet desku v přijatelné výšce a skokan nemusí být mistrem světa, aby si vysloužil potlesk. Tento trik se nemusí omezovat pouze na twimyo nopi chagi, ale lze ho využít na libovolné kopy. U techniky twio nomo chagi se pak dá například zvolit vhodná překážka, která podpoří efekt skoku. Může to být skupina školáků, pyramida ze šesti statných mužů, případně vozidlo nebo jiné předměty. Z mých zkušeností, kdy jsem se aktivně účastnil různých ukázek, jsou však nejatraktivnější dvoj kopy, troj kopy a další kombinace, například trojitě ap chagi, trojitě yop chagi, kombinace yop chagi + dolmyo yop chagi a další. Do každé ukázky je vhodné zařadit kop oběma nohama v jeden okamžik (sangbal chagi): dvojité ap/yop/nopi chagi. Běžně se zařazuje kop do dvou/tří směrů (sangbang chagi): bituro chagi + yop chagi + (nad rámec sestavy Juche) zakončené pravým dollyo chagi. Speciálním prvkem pro exhibici jsou kopy s výskokem o zeď nebo o jinou

překážku (bansa chagi). Při odrazu od zdi postačí základní tři kopy (ap/yop/dollyo chagi). Zajímavý detail je počet kroků, které předvádějící dokáže na zdi udělat. Eventuálně lze využít pro odraz kolegu, který svým aktivním pohybem dokáže zvýšit výšku skoku.

Meze na počty technik a gymnastické prvky se při exhibicích nekladou. Záleží tedy na trenérovi, který má ukázkou na starosti, aby vhodně zvolil své žáky a jejich techniky. On musí určit, co je jeho žák schopen předvést a na co má fyzické a technické dispozice. Technika provedení u exhibic není až tak důležitá, cílem je prasklá deska. Pokud je však technika špatná, následuje ponižující opakování pokusu a může dojít i ke zranění způsobené špatným kontaktem s deskou. Na absolutně správnou techniku se dbá především při závodním provedení.

Závěr

Speciální techniky jsou nedílnou součástí Taekwon-Do. Kombinují vše, co by každý žák i žákyně měl vzít za své: rychlost, přesnost, sílu, odhodlání a vytrvalost. Pomáhají rozvíjet základní techniky v neobvyklých situacích. Tím se zlepšují všechny motorické vlastnosti a student se tak rozvíjí ve všech oblastech Taekwon-Do.

Česká republika byla vždy považována za skokanskou velmoc. Je téměř pravidlem, že si některý ze závodních týmů našich národních barev přiveze zlatou medaili ze speciálních technik z mezinárodních soutěží. V soutěžích jednotlivců se však tolik nedaří. Poslední seniorská individuální zlatá medaile z mistrovství světa byla vybojována téměř před 10lety v roce 2009. Juniorům se dařilo o něco lépe a poslední zlatý úspěch je z roku 2016. Je tedy potřeba doufat, že se některý odhodlaný závodník nadchne pro tuto komplexní disciplínu a podaří se mu opět vybojovat nejvyšší příčku.

Přeji všem, ať už se závodními ambicemi nebo čistě rekreačními, aby je speciální techniky bavili. A dále přeji České republice, aby si udržela nastavený status „skokanů a skokanek“, který si drží již od první vyskakané zlaté medaile z roku 1993.