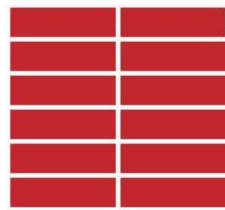


洪

實用洪拳



PRACTICAL HUNG KYUN

TRÉNINKOVÝ MANUÁL ZAČÁTEČNÍKA

Vítej ve škole Practical Hung Kyun!

Tento tréninkový manuál začátečníka ti bude sloužit jako průvodce prvními týdny a měsíci tréninku systému **Practical Hung Kyun**.

Podrobně si jej prostuduj, společně s našimi [webovými stránkami](#) a [oficiální Facebookovou stránkou](#), abys získal základní přehled tréninkové metodiky naší školy.

Jamile začneš cvičit v některém z našich gymů, budeš též zařazen do naší [uzavřené Practical Hung Kyun Facebook skupiny](#) a interní emailové konference.

Naším cílem je poskytnout ti jasný blueprint pro zlepšení pohybu, síly, kondice a bojových dovedností. - žádný "pokus/omyl", ale "systém/úspěch" - maximální možné zlepšení za co nejkratší čas.

Přejeme ti mnoho úspěchů ve cvičení!

Pavel Macek Sifu a team instruktorů Practical Hung Kyun



SEBEOBRANA - ZDRAVÍ, SÍLA, KONDICE - OSOBNÍ ROZVOJ

**PRACTICAL
HUNG KYUN**

Koncept Practical Hung Kyun

“Každý klášter má svého Buddha; každý kůň svého jezdce; každý Sifu svoji metodu.”

čínské přísloví

Practical Hung Kyun (*Sat Yung Hung Kyun* 實用洪拳) není styl, ale **metodika nácviku** – tradiční bojové umění pro moderní svět, reflektující nejen potřeby moderní civilní i profesní sebeobranu, MMA/bojové sporty obecně, ale potřeby dnešního člověka vůbec: funkční silový/kondiční trénink, zdravý pohyb a způsob života.

V čem se liší koncept nácviku Practical Hung Kyun od často vídaného běžného nácviku tzv. „tradičních“ bojových umění v řadě ostatních škol u nás i ve světě?

STATUS QUO	PRACTICAL HUNG KYUN
muzeum orientálního folklóru = zakonzervovanost, zkosnatělost, romantizovaný ideál	(r)evoluce = návrat ke kořenům + progresivní vývoj; "tradiční" bojové umění pro moderní svět
skrývání se za slavnou linii, předky, sigunga, sifu	renomovaná linie s důrazem na TVOJÍ (!) dovednost a znalost - ne tvého sifu, sigunga či předků
bezmyšlenkovité kopírování, "opičení se", "papouškování", anebo naopak miš-maš X nekompatibilních konceptů z X různých zdrojů	integrováný systém od A do Z
orientální gymnastika jen tak pro zábavu, cvičení na show a na efekt, "filmové" gungfu	praktické použití - sebeobrana, zdraví/kondice, osobní rozvoj
učení se desítek či stovek technik, učení se nových a nových sestav	důraz na zvládnutí fundamentálních principů, nácvik drilů (stínových, na aparátech, ve dvojici)
zamrznutí na "slabikáři", odkládání pokroku do neurčitěho budoucna ("za deset let", "za dvacet let")	neustálé drilování základů, ale "jinak", progresivní postup od cvičebních drilů k bojovým
přidávání, důraz na kvantitu (nové techniky, nové sestavy, nové zbraně apod.)	ubírání, důraz na kvalitu - koncentrace na zvládnutí těch nejdůležitějších 20% systému, přinášejících 80% zlepšení („méně je více“)
"pokročilost" žáka posuzovaná jen dle počtu sestav, které zná, nebo doby jak dlouho cvičí	pokročilost žáka posuzovaná podle praktické dovednosti – forma, síla, použití
nácvik tzv. „aplikací“ bez ladu a skladu	systematický nácvik aplikačních drilů, vedoucích k reálné "sebeobraně" a volnému boji
cvičení sparringových sestav "na show"	aplikační drily, sparringové drily, sebeobrané scénáře, fullkontaktní boj
reaktivní sebeobrana ("když soupeř zaútočí takhle, tak..."), založená na nerealistických útocích (příslavný přímý úder na střed s druhou rukou u pasu)	proaktivní, agresivní přístup k „sebeobraně“, nácvik tzv. „sebeobranu“ v realitu reflektujících situačních drilech

STATUS QUO	PRACTICAL HUNG KYUN
chaotický fullkontaktní boj, založený ryze na "výpůjčkách" z bojových sportů (box, kickbox...), nekompatibilní se zbytkem systému	fullkontaktní boj založený na fundamentálních Hung Kyun konceptech
žádné nebo nesystematické hard core posilování (cíl = zpotit se, zničit se, udělat si pár modřin)	progresivní silový a kondiční trénink, využívající metodiku tradičních systémů i moderního funkčního tréninku (cíl = zlepšení!)
teorie, nekvalitní sekundární zdroje: YouTube, DVD, špatné články či knihy	praxe, primární zdroje: intenzivní výzkum v Hongkongu a Číně, překlad starých pramenů
život v orientálních pohádkách, izolace v idealizované slonovinové věži ("žába na dně studny"), sektářství	otevřenost, výzkum, cross training
zpožděná, nekvalitní nápodoba, "vykrádání"	kopírovaný originál, progresivní leader, vždy dávající patřičný kredit zdroji

Neříkáme, že to, co cvičí ostatní, je špatně - víme však, že co a **jak** cvičíme v PHK, je dobře.

Respektujeme ostatní tradiční i moderní bojová umění a sporty i různé přístupy a z řady z nich nadále v rámci otevřeného systému čerpáme.

Tři pílře

Cvičení čínských bojových umění - a v zásadě jakékoliv jiné činnosti - stojí na "Třech pilířích":

- **"Velká důvěra"** (*Daai Seun Gan* 大信根): Důvěřuj učiteli a metodě.
- **"Velká pochybnost"** (*Daai Yi Tyun* 大疑團): Přistupuj ke cvičení kriticky a prakticky.
- **"Velká vůle"** (*Daai Fan Ji* 大憤志): Pilně, pravidelně a dlouhodobě pracuj na zlepšení.



FAQ aneb často kladené otázky

- **Předpokládá se nějaká předchozí zkušenost s bojovými umění, či nějaká vstupní úroveň kondice?**

Nepředpokládá. Všichni naši žáci začínají od úplných základů, a to i v případě předchozích zkušeností s bojovými uměními či sporty. Chceme se ujistit, že nic nepřeskočí, o nic nepřijdou, a že se naučí všechny důležité základní dovednosti.

- **Co se budu učit jako první?**

Úvodní lekce jsou zaměřeny na obnovu správného dýchání, rozvoj pružnosti a pohyblivosti a trénink základní síly.

Naučíš se základní postoje a práci nohou, základní techniky úderů a kopů. Součástí úvodního programu je též minimalistický program "pouliční" sebeobranu a základy sparringu, s ideou "naučit se odpoledne - být schopný v případě nutnosti použít večer".

V následujících začátečnických stupních budeš pracovat na první sestavě technik beze zbraně, šermu s dlouhou tyčí, sebeobraně proti noži a boji s krátkou tyčí, jakož i dále pracovat na rozvoji techniky, síly a kondice.

- **Jak vypadá typická lekce?**

Všechny lekce začínají dechovými cvičeními, tréninkem postojů/práce nohou, stání v postoji a případně i pádovými technikami. Následuje trénink stínových technik, práce na lapách a boxovacích pytlech, sestavě technik, aplikačních/sebeobraných drilech a nácvik sparringových drillů.

Pořadí drillů se samozřejmě může dle programu na daný měsíc lišit, stejně tak i důraz na procvičované drily.

- **Za jak dlouho se zlepším?**

Zlepšovat se začneš od prvního tréninku. **PHK** curriculum je pečlivě sestaveno tak, aby se žák naučil ty nejdůležitější cviky a techniky hned na začátku, a aby mohl v dalším tréninku navázat pokročilejšími drily a tedy se nadále dlouhodobě zlepšovat.

- **Jak dlouho v průměru trvá splnění zkoušek jednotlivých dovednostních stupňů?**

V průměru cca. 6 měsíců.

- **Je potřeba se naučit čínské názvy technik?**

S výjimkou tuctu základních pokynů a názvů a počítání do deseti (viz níže) není třeba - budeš-li však mít zájem, dostaneš veškeré požadované informace. V tomto manuálu čínské názvy i znaky pro orientaci uvádíme, učit se je však samozřejmě nemusíš.

- **Jaké oblečení či uniformu budu potřebovat na cvičení?**

Oficiální **PHK** uniforma se skládá z černých kraťasů s logem PHK a černého trička - obojí časem pořídíš v kterémkoliv z našich gymů. Co se obuvi týče, doporučujeme tenisky tmavé barvy s co možná nejtenčí podrážkou. Pro začátek budou stačit jakékoliv kraťasy, tričko a tenisky.

- **Jaké další vybavení budu pro začátek na trénink potřebovat?**

Boxerské rukavice (min. 10oz - závisí na tom, kolik vážíš), chránič zubů a suspensor. Porad' se s instruktorem, poradí s výběrem vybavení, co něco vydrží.

„Bojovnické ctnosti“ (Mou Dak 武德)

Ctěme předky, ctěme sifu, ctěme cestu bojových umění 尊祖尊師尊武道

Učme se humanitě, učme se spravedlnosti, studujme bojový kumšt 學仁學義學武功

Bojová umění se učíme pro sebeobranu 學得武功能守己

Hrdina však nikdy bezdůvodně neubližuje ostatním 英雄半點莫欺人

Těm, jež jsou nelojální a nečestní 相逢不是忠良輩

Se nepředává naše umění ani za bezpočet peněz či zlata 萬兩黃金也不傳

Jsou-li příbuzní nečestní a nespravedliví, je zakázáno je učit 有親無義不可教

Toho kdo je čestný a spravedlivý, je dovoleno učit, ač není příbuzným 無親有義則可傳

Studujme opravdové umění Hung Kyun 學得洪拳真技藝

I bezcenný kámen pak může být přeměněn ve zlatou cihlu 縱然廢石作金磚

Tréninky naší školy mají ve srovnání např. s japonskými bojovými uměními relativně neformální atmosféru.

Kromě běžné lidské slušnosti (“prosím/děkuji”) a kultivaci sebevědomí/pokory dodržujeme jednoduchý etický protokol tradičních čínských bojových umění, protože - “bojovnické ctnosti jsou prioritou před vším ostatním” (Mou Dak Wai Sin 武德為先):



“Objevuje se drak a tygr”, Lung Fu Cheut Yin 龍虎出現)

Tradiční pozdrav čínských bojových umění: levá dlaň přikrývající pravou pěst

PHK pyramida

Tři hlavní aspekty tréninku bojových umění jsou forma (*Tai 體*), síla (*Gung 功*) a použití (*Yung 用*).

- **Forma** = držení těla, technika, pohyb obecně
- **Síla** = nejen síla, ale kondice, pružnost atd.
- **Použití** = praktické použití sebeobraných dovedností.



Ačkoliv začátečník začíná pracovat na všech 3 aspektech současně, tvoří ve skutečnosti pyramidu.

Nejprve musíš být zdravý, dobře se hýbat, mít potřebnou minimální flexibilitu, mobilitu a správnou techniku, a pak teprve můžeš přidávat na síle, rychlosti a pracovat na použití.

Domácí trénink je zaměřený především na nácvik formy a silový/kondiční trénink, trénink v PHK Gymu pak na opravu techniky, naučení se nových dovedností a cvičení ve dvojici.

Složky PHK tréninku

- **Silový a kondiční trénink** (*Lin Gung 功夫*)
- **Techniky a kombinace** (*Saan Sik 散式*)
- **Aplikační drily** (*Saan Sau 散手*)
- **Sestavy technik** (*Kyun Tou 拳套*)
- **Sparring** (*Saan Da 散打*)
- **Cvičení se zbraněmi** (*Bing Hei 兵器*)
- **Filosofie a principy** (*Kyun Lei 拳裡*)

Cvičební program na ráno



• **“Podepřít nebesa oběma rukama”** (*Seung Sau Tok Tin* 雙手托天)

“Podpírání nebes” je první a nejdůležitější cvik ze série “Ruce osmnácti Arhatů” (*Sap Baat Lo Hon Sau* 十八羅漢), série revitalizačních gymnastických cviků legendárního indického mnicha Bódhidharmy, které údajně vyučoval nemocné a churavé mnichy v klášteře Shaolin.

Počet opakování: Tolik, kolik je ti let.

• **„Stání v postoji“** (*Jaat Ma* 紮馬)

Počet opakování: Svůj daný počet nádechů a výdechů dle metody “tři kroky vpřed, jeden vzad”.

Na začátku programu si změř počet nádechů výdechů , na který budeš schopen stát v dobrém postoji - stůj cca. na 80% maxima.

Každý následující den přidej 1 nádech/výdech. Na začátku každého dalšího týdne 3 nádechy/výdechy uber a restartuj cyklus.



Nezapomeň po stání v “Čtyřúrovňovém postoji” (*Sei Ping Ma* 四平馬) zůstat stát minutu či ještě lépe déle v přirozeném postoji (“Zen ve stoje”, *Jaam Sim* 站禪).



• **“Tři úrovně klesají k zemi”** (*Saam Pun Lok Dei* 三盆落地)

V Číně se říká: “Strom začne usychat od kořenů, člověk začne stárnout od nohou” (*Syu Lou Gan Sin Fu, Yal Lou Teui Sin Seui* 树老根先枯, 人老腿先衰)

Čínské dřepy u stěny, velmi populární a v parku po ránu často vídané cvičení. Variant cviků je mnoho - s rukama podél těla (viz foto), ruce v rozpažení (naše standardní varianta), ruce za zády, či ruce ve vzpažení nad hlavou. Začni od té nejjednodušší, a jakmile tuto variantu zvládneš, přejdi postupně na nějakou těžší.

Počet opakování: Tolik, kolik je ti let.

• “Leopard se protahuje v pase” (*Lei Maau San Yiu* 狸貓伸腰)

Nejjednodušší progresse čínských vzporů ležmo, jejímž cílem je protažení přední i zadní strany těla. Pokud již zvládáš “leopardy”, přejdi postupně na náročnější progresse: “Železný buvol oře zem” (*Tit Ngau Gang Dei* 鐵牛耕地) anebo “Krčící se tygr chytá kořist” (*Ngo Fu Pok Sik* 卧虎撲食). Nezapomeň však, že cílem ranního cvičení je revitalizace, ne unavení se.

Počet opakování: Tolik, kolik je ti let.



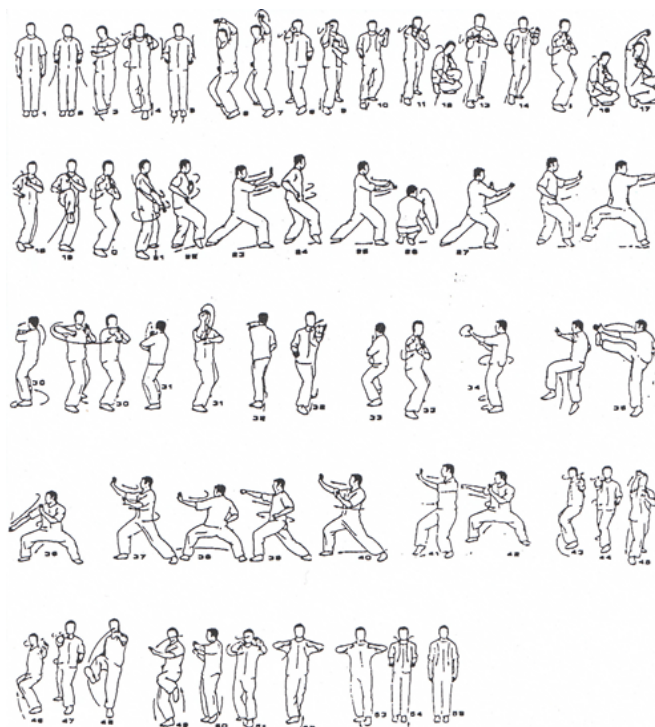
• “Sestava květu slivoně v půdorysu kříže” (*Sap Ji Mui Fa Kyun* 十字梅花拳)

První, krátká a jednoduchá PHK sestava technik beze zbraně.

Mui Fa Fyun učí základní boxovací dovednosti v „neortodoxním“ (south paw) střehu starého Siulam boxu, tj. s – u většiny populace – dominantní pravou úderovou rukou vpředu, především přímé údery, „zvedáky“ a „tygří drápy“ z přední ruky v kombinacích s bloky na horní, střední a spodní pásmo a dalšími technikami – kopy do rozkroku, údery dlaněmi, lokty, zadní stranou pěsti etc.

Můžeš cvičit buď celou sestavu, anebo si vybrat jednu ze sekcí/kombinací a pracovat na nich.

Počet opakování: Nejde o to kolikrát, ale jak - cvič tak, aby každé další opakování bylo lepší. Můžeš cvičit buď celou sestavu, anebo si vybrat jednu ze sekcí/kombinací a pracovat na nich.



Optimální a minimální ranní tréninkový program



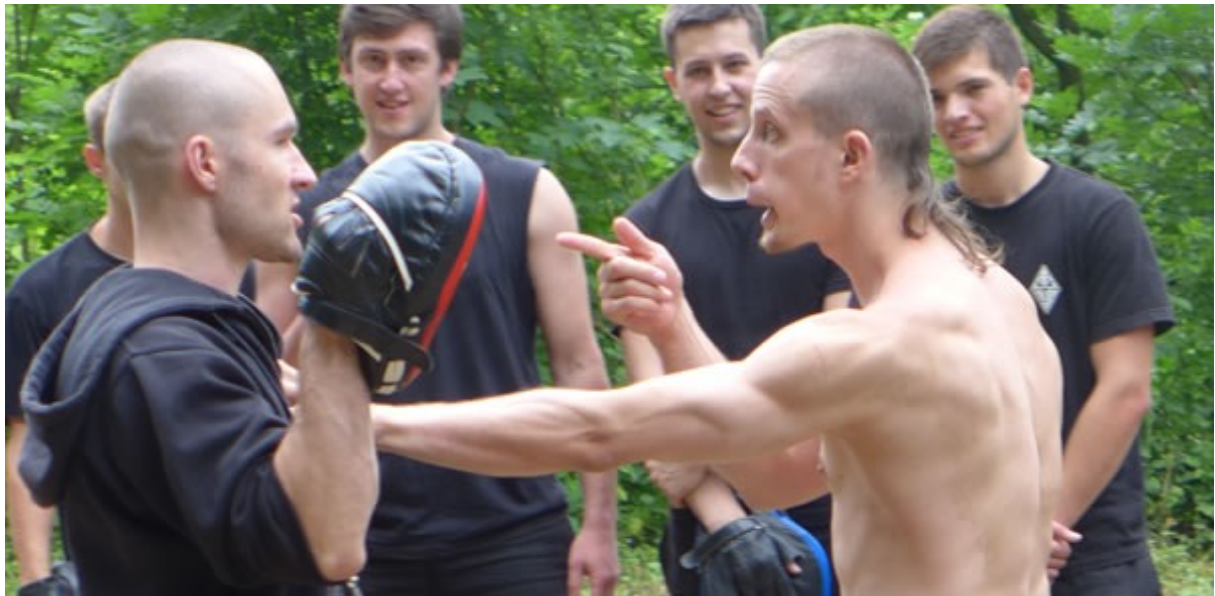
Staří čínští mistři dávají na zdraví a dlouhověkost jednoduchý recept: *“Následujte yin-yangové proměny, věnujte se pro vás vhodnému tělocviku, dodržujte uměřenost v jídle a pití, dodržujte pravidelný denní režim, vyhněte se přílišné námaze a buďte klidní a veselí”*, píše mistr Lau Jing Choi.

Níže naleznete praktický návod na pravidelný ranní režim.

- vstaň při východu slunce
- 300x zacvakej zubama
- máchej pažemi tam a zpět, abys uvolnili svaly a šlachy
- tři o sebe dlaně tak, aby byly horké, “nasucho” si omyjte obličej, masírujte prsty okolo očí, obě strany nosu, spánky a za ušima
- polož si ruce za hlavu a 24x poklepej prsty na temeno (tzv. “Tlučení na nebeský buben”)
- pak jdi ven a zacvič si (**viz níže - varianta Optimum a Minimum**). Pokud nelze, cvič doma.
- po cvičení vypij šálek horké vody nebo čaje
- pročesej vlasy prsty – více než 100x pro zlepšení funkce mozku a zraku
- omyj si obličej a vypláchni ústa
- nasnídej se
- po snídani se projdi 100 kroků a masíruj si žaludek pro lepší trávení a zlepšení funkce sleziny
- **Varianta A: Optimum:** Všechny výše uvedené drily, tj. “Podpírání nebes”, “Stání v postoji”, čínské kliky, čínské dřepy, sestava.
- **Varianta B: Minimum:** “Podpírání nebes”, čínské kliky, čínské dřepy.

Poznámka: V pauzách mezi všemi drily nezapomínej cvičit „Umění uvolnění“ (*Fong Sung Gung* 放松功)

PHK “sebeobrana”



Pro PHK přístup by se hodil lépe nepříliš používaný termín **“sebeochrana”**. V PHK nepracujeme jen na tom, jak případný konflikt řešit, ale jak mu především předcházet. Pro zažitost výrazu “sebeobrana” však u něj zůstaneme.

Úkolem sebeobranného PHK Minimum programu je získat základní, jednoduché a spolehlivé nástroje plus postup (gameplan), které je možno v případě potřeby okamžitě využít.

Začátečnické techniky nevyžadují žádné speciální zpevnování a je možno je okamžitě aplikovat - např. “Přímé dlaně” (*Jing Jeung* 正掌), “Spodní dlaně” (*Daai Jeung* 底掌), “Sekající údery” (*Pek Cheui* 劈撻), “Kopy kolenem” (*Hei Sat* 起膝) a “útočné lokty” (*Gung Jaang* 攻肘), jakož i neortodoxní “techniky” typu dloubání očí, kousání a plivání. Jedním z klíčových aspektů je všam samozřejmě rozvoj tzv. “těžké ruky” (*Chung Sau* 重手), tj. KO úderu.

Cvičení se zbraněmi, obrana proti zbraním (nůž, obušek, pistole), ochrana třetích osob, boj proti více útočníkům, boj na zemi atd. jsou součástí návazných programů. Totéž platí pro specializované subcurriculum jako jsou “Dlouhé mosty”, “Krátké mosty”, kopy, zápasení a páky.

PHK Combat Gameplan

- Obezřetnost
- Vyhnutí se
- De-eskalace
- Preventivní útok
- Kontinuální útok
- Situační kontrola a opuštění scény

Obezřetnost: „Oči sledují čtyři strany, uši naslouchají do osmi směrů“ (*Ngaan Gun Sei Bin Yi Teng Baat Fong* 眼觀四便耳聽八方) - cílem je rozpoznat včas nebezpečí, předtím, než konflikt vůbec vypukne.

Vyhnutí se: „Z Třiceti šesti strategií je nejlepší utéct“ (*Saam Sap Luk Gai, Jau Wai Seung Gai* 三十六計，走為上計).

De-eskalace: Poziční kontrola (pro případ více útočníků, anebo možného dalšího útočníka za zády) a tzv. management kontaktu - držení rukou v přirozeném střehu (tzv. „Bariéra,“ *Laan* 欄), monitoring útočnickových rukou pro případ zbraně, verbální de-eskalace, je-li to ještě možné.

Preventivní útok: „Útok je obrana“ (*Yi Da Wai Siu* 以打為消), “žádná obrana, prostě udeřit“ (*Bat Jiu Jau Da* 不招就打) - udeřit a utéct, případně pokračovat (viz dále). „Jeden úder musí zabít“ (*Yat Kyun Bit Saat* 一拳必殺) - “zabít” v tomto kontextu znamená, že musí mít váhu, a že musí soupeře alespoň na chvíli otrástit. **Poznámka:** PHK počítá samozřejmě i s možností, že agresor zaútočí první - po obraně však okamžitě přecházíme do protiútoků. Preferujeme pro-aktivní “sebeobranu”, ne reaktivní.

Kontinuální útok: „Každá technika používá veškerou sílu a způsobí bolest“ (*Mui Jiu Chyun Lik Tung Gik* 每招全力痛擊), “kontinuálně tlačit a pokračovat v úderech“ (*Lin Waan Jeun Gik* 連環進擊).

Situační kontrola a opuštění scény: Tzv. post-konfliktní fáze boje.

Počítání do 10 v kantonštině

Počítání do 10 využíváme při různých skupinových drilech. Kantonská čínština má oproti češtině to výhodu, že je jsou číslovky "jednoslabičné", a proto mají správný zvuk a říz. Číslovky naleznete níže - číslo, standardní přepis, v hranaté závorce orientační výslovnost, a znak.

1 - *Yat* [jat] 一

2 - *Yi* [í] 二

3 - *Saam* [sám] 三

4 - *Sei* [sej] 四

5 - *Ng* [ng nebo m] 五

6 - *Luk* [luk] 六

7 - *Chat* [čhat] 七

8 - *Baat* [pát] 八

9 - *Gau* [kau] 九

10 - *Sap* [sap] 十

Doporučené semináře

[Seminář PHK Minimum: Zdraví, síla, kondice](#)

Minimalistický program “fundamentálních dovedností” (*Gei Bun Gung*) čínských bojových umění na základě metodiky a systému školy Practical Hung Kyun.

 PRACTICAL HUNG KYUN



PHK Minimum: Zdraví, síla, kondice

實用洪拳基本功

Program:

- Úvodní 3 testy mobility a flexibility – a garantované zlepšení v průběhu semináře!
- „Dech je život“ – reset bráničního dýchání (*Daan Tin Fu Kap*) pro lepší... všechno.
- Top recharge cvik pro zdraví a vitalitu – “Podepřít nebesa oběma rukama” (*Seung Sau Tok Tin*): Koordinace pohybu a dechu, „detoxikace“ organismu
- “Stání v postojí” (*Jaat Ma*) – i pro ne-Hung Kyun cvičence: Proč, jak, a jaké má benefity (nápověda: Dřep – „Postoj jezdce na koni“ – ...)
- “Umění uvolnění” (*Fong Sung Gung*) – klíčový dril pro rychlost, výbušnost a lepší kondičku, který musíš cvičit na tréninku v pauzách
- “Umění flexibility” (*Yau Gwat Gung*) – 3 primární drily na mobilitu, 3 primární drily na flexibilitu, povinné pro všechny cvičence bojových umění a sportů
- Dynamický strečink z Bak Siu Lam (severoshaolinských stylů) – pro okamžitou flexibilitu kdykoliv v průběhu dne, bez rozehrátí a rozcvičky
- Čínské vzpory ležmo – 3 fundamentální progresy, které neznáte, anebo znáte, ale nevíte, proč jsou pro bojová umění tak důležité
- „Shaolinské umění lezení“ (*Siu Lam Pa Gung*) – 3 fundamentální progresy; vypadá to jednoduše, ale...
- Pádová cvičení čínských bojových umění (*Dei Dou Faat*) – a proč se liší od džúdó pádů
- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Trvání:** 5 hodin

Seminář PHK Minimum: Sebeobrana

Minimalistický program “fundamentální sebeobrany” (*Gei Bun Ji Wai Seut*) systému školy Practical Hung Kyun.

 PRACTICAL HUNG KYUN



PHK Minimum: Sebeobrana

實用洪拳自衛術

Program:

- Sebeobrana, proaktivní sebeochrana, tradiční bojová umění a bojové sporty – co mají společného, v čem se liší?
- 5 klíčových aspektů reálné sebeobrany
- PHK Gameplan
- Koncept „Čtyř stran, osmi směrů“ (*Sei Bin Baat Fong*) – řešení 99% potenciálních situací (a jak jej prakticky procvičovat každý den)
- „Je 36 způsobů, jak se dostat z nesnází – nejlepší je... „
- Management kontaktu – poziční drily, koncept “bariéry” (*Laan*) a “mostu” (*Kiu*)
- Koncept *Hon* („nemilosrdnost“, „krutost“) – „každá technika musí použít všechnu sílu a způsobit bolest“ (*Mui Jiu Chyun Lik Tung Gik*)
- Proaktivní sebeobrana: Agresivita, „nastoupení skrz“ (*Biu Ma*) a „bojový tlak“ (*Bik Da*)
- Koncept „jeden úder musí zabít“ (*Yat Kyun Bit Saat*) – jak to s ním skutečně je
- Důležitost nácvičku “těžké ruky” (*Chung Sau*)
- „Útočné metody“ (*Gung Faat*)
- Koncept kontinuálního tlaku a útoku (*Lin Waan Bik Da*)
- “Co když... “ – “sebeobrané metody” (*Fong Faat*) – proti úderům, clinchy + boj na zemi
- Použití “jedovatých technik” (*Duk Sau*)
- Dril na “krutost” (*Han*)
- Zátěžové drily a sparring („sparring“)
- Most mezi praktickou sebeobranou a sportovním bojem
- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Trvání:** 5 hodin

Seminář PHK Minimum: Sparring

Minimalistický program sparringu a volného boje (*Saan Da*) systému školy Practical Hung Kyun.



PHK Minimum: Sparring

實用洪拳散打

Program:

- 3 fáze boje a úvod do PHK *Saan Da*, Fáze 1
- „Guard“ (*Baai Jong*) – postoj, ruce, hlava
- „Práce nohou“ (*Bou Faat*): „Meridián“ (*Ji Ng*), „Sedm hvězd“ (*Chat Sing*) a „Osm trigramů“ (*Baat Gwa*), drily na správnou vzdálenost
- „Ohnivý šíp“ (*Yat Ji Fo Jin*) – úder z přední; varianta, která často projde soupeřovým blokem
- Úder ze zadní – a dril na okamžité zlepšení děla ze zadní
- Klasika: 1-2, aneb „Znovuzrozená pěstní technika“ (*Waan Wan Kyun Faat*)
- „Zavěsit zlatou hvězdu na roh“ (*Gam Sin Gwa Gok*): Hák z přední; capák ze zadní (*Kam Cheui*)
- Nejlepší obrana je útok, ale – dobrá obrana je základ. Fundamentální defenzivní technika, vcházející z konceptu „Vnější a vnitřní brány“ (*Ngoi Mun, Noi Mun*)
- Defenzivní dril: „Žády ke zdi bránit pevnost“
- Nejdůležitější kop pro sportovní sparring je ... „Potměšilá opice kope do stromu“ (*Waan Hau Tek Syu*), aneb low kick: Dril na otevření kyčlí a správné vytočení
- Dril kop za kop: Vnitřní a vnější
- Útočné boxovací kombinace – „Dvě hvězdy“ (*Yi Sing*) a „Tři hvězdy“ (*Saam Sing*), „kontinuální útoky“ (*Lin Waan Bik Da*) a pravidlo bezpečného zakončování comb
- Útočné drily s kopem – dril „úder vs. kop“, „kop vs. úder“, dril „3 údery za 1 kop“
- Ukázka dalších PHK (pro standard box/MMA netypických) kombinací – „Kombinace tři hvězd“ (*Lin Waan Saam Sing*), drily ze „Sedmi Hvězd“ (*Chat Sing Kau Da*)
- „Sparring jedné hvězdy“, „Sparring dvou hvězd“ a „Sparring tří hvězd“
- Volný sparring (*Saan Da*)
- Ukázka Fáze 2 a Fáze 3
- Most mezi sportovním bojem a praktickou sebeobranou: Ukázkové drily
- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Vybavení:** Chránič zubů, suspensor, boxerské rukavice, chránič holení
- **Trvání:** 5 hodin