

MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ



TEORIE SEBEOBRANY

Seminární práce

Crazy Monkey Defense - Rodney King

Obsah

1	ANOTACE.....	3
2	HISTORIE	3
3	ZAKLADATEL	4
4	STRUKTURA KURZŮ	5
5	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	6
6	METODIKA	6
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	7

1 ANOTACE

Crazy Monkey Defense Program je spojením toho nejlepšího ze sebeobrany, boxu a MMA. Jde v podstatě o úderovou přípravu, která je rozvinuta do systému, který funguje v každé situaci a který můžeme aplikovat ve sportovním boji i při napadení na ulici. Specifický je zde tréninkový postup, metodika a mentální trénink. [1,2,3]

2 HISTORIE

Crazy Monkey Defense Program je nově vytvořený systém vycházející především z boxerských technik, ale je upraven tak, aby byl použitelný kdykoliv i mimo boxerský ring. V programu je obsaženo velké množství cvičení ve dvojicích, kde se formou hry získává mnoho nezbytných zkušeností pro stand up fight (boj v postoji). Příprava se rozděluje do několika prolínajících se kapitol (CM1, CM2, CM3 = CMD program).

Na kapitolu CM3 přímo navazuje Monkey jits (grapling), což je příprava na boj na blízkou vzdálenost. Cvičí se bez úderových a kopových technik, jedná se o techniky úchopů, držení, hodů, strků, pák a škrčení. Bojuje se v postoji i na zemi, cílem je dát soupeři šanci se vzdát, protože při použití úderů a kopů tuhle šanci nemá. Formou her a cvičení se učí člověk získávat při boji na zemi lepší pozici pro jakoukoliv formu zakončení a dále používat formy škrčení a pák ve všech možných situacích a pozicích, které mohou v boji nastat. Jádro systému jsou techniky BJJ (Brazílské jiu-jitsu a jiu-jitsu).

Název crazy monkey je spojen s příběhem, který se stal v roce 1998. V té době již fungovaly nápady a koncept jakéhosi bojového systému, ale ještě nebyl pojmenován. Přítel zakladatele Rodneyho Kinga byl na dovolené v africké buši a během vyjížďky narazil na tlupu opic sedících pod stromem Baobab. Zatímco se díval na opice, které si hráli a upravovali jedna druhou, všiml si, že se náhle staly rozrušenými a velmi neposednými. V dálce uviděl Rodneyho přítel jinou tlupu opic přicházející jejich cestou. Invaze do území, která následovala, se změnila v obrovský boj mezi oběma skupinami. Během sledování tohoto boje si Rodneyho přítel všiml, že některé opice zdvihli své paže a zakryli si dlaněmi hlavu v obraně

před přicházejícím útokem. (Podobně je tomu v Crazy Monkey obranné pozici rukou). Po návratu ze safari Rodneyho přítel tuto příhodu každému vyprávěl. Jednoho z hochů v tělocvičně napadlo, že by se jejich nový bojový systém mohl nazývat Crazy Monkey (Bláznivá Opice).

Od roku 2000 se systém začal rychle rozšiřovat do celého světa.

Systém není v České republice moc rozšířen. Oficiálním zástupcem pro Českou republiku je Občanské sdružení RBSD Olomouc a dalším klubem, kde se vyučuje Crazy Monkey Defense Program je brněnský Fightclub. [1,2,3]

3 ZAKLADATEL

Zakladatelem je Rodney King, trenér žijící v Johannesburgu v Jihoafrické republice, v současné době držitel 2. dan v Brazilské Jiu – Jitsu.

Jako dítě byl Rodney vážně šikanován ve škole a gangy v jeho čtvrti. Vyrůstal s násilnickou, na alkoholu závislou matkou, která ho v sedmnácti letech vyhodila z domu, takže nikdy nedokončil střední školu. Zmatený, vystrašený a s pocitem bezdomovce se s touto situací musel nějak vyrovnat. Později, po absolvování vojenské služby (kde působil jako instruktor pro boj z blízka), ale bez vzdělání, jedinou prací kterou mohl najít bylo místo vyhazovače v jednom z drsných night clubů v Johannesburgu v Jihoafrické republice. Strávil několik let jako ochranka a rvačky byly jeho způsobem obživy, aby mohl zaplatit účty. I přes naprostou nutnost přežít, naučil se bojovat a vyhrávat i ve velice těžkých podmínkách na ulici. Stal se velmi podobným člověkem, kterého se bál jako malé dítě, když byl šikanován – alfasamcem, drsňákem.

Na začátku nového tisíciletí se silně zapojil do nově vznikajícího sportu s názvem MMA (mixed martial arts). Během tohoto období měl velice úspěšný soutěžní tým a mnoho úspěšných šampiónů z MMA v Jižní Africe byli jeho žáci. Sports Illustrated South Africa nedávno dokonce označilo Rodneyho jako „Otce MMA v Jižní Africe“.

Podle Rodneyho názoru není pozice drsňáka výběrem, ale je to nutnost, protože jinak nebudete ve světě moderních bojových umění bráni vážně. On sám se nezačal věnovat bojovému umění z důvodu toho, aby se stal vrcholovým bojovníkem nebo aby se stal drsňákem. V průběhu života se ale naučil brát na

sebe masku drsňáka z důvodu přežití. Jeho první a nejmilejší vzpomínky na bojová umění jsou spojeny se sledováním starých čínských filmů o kung fu v domě jeho strýce. Dokonce již v šesti letech byl okouzlen tím, že díky důkladnému a náročnému tréninku bojových umění se dá změnit charakter člověka ze slabého a nenápadného muže v hrdinu, který použije kung fu k ochraně rodné vesnice před útoky vetřelců. A to je pravděpodobně to, co ho vtáhlo k tomu, aby se věnoval bojovým uměním – ne ani tak účinnost bojových umění, ale spíš jejich schopnost měnit vlastnosti a charaktery lidí k lepšímu. [1,2,3]

4 STRUKTURA KURZŮ

System Crazy Monkey Defense Program si může vyzkoušet kdokoliv, jelikož trénink se upraví dle jednotlivých požadavků a cílů klienta. Hlavní myšlenkou je – jak chcete věřit něčemu co si nemůžete vyzkoušet ve sparingu. Prakticky vše se trénuje a nacvičuje ve drilech, které jsou různými formami sparingu. Takže vlastně celý trénink pracujete s partnerem, který vám klade odpor. Hlavním pravidlem je plně se soustředit na právě probíhající okamžik a vědět, co se zrovna děje kolem mě. Rodney King přišel s unikátním způsobem tréninku. Jedinečnost Crazy Monkey Defense Program nespočívá jen v technikách, ale především v přístupu k učení a osvojování si dovedností. Naučit se techniky je pouze první krok, naučit se je používat ve správnou chvíli je věc druhá a sledovat celkovou strategii je věc třetí. To, co následuje potom je Mental Coaching – trénování mysli. Když se toto později použije v boji, člověk zjistí, že do sebe vše zapadá a funguje to. Když Rodney King učí, snaží se, aby se lidé bavili, chce vidět na tvářích úsměv, pouští na tréninku hudbu a často vtipkuje.

Kurzy Crazy Monkey Defense Program probíhají formou online kurzů nebo seminářů, kterých se účastní přímo Rodney King. [1,2,3]

5 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Dle mého názoru je silná stránka systému Crazy Monkey Defense to, že i přes hravou formu podání je systém velmi funkční, stačí jen drobná modifikace a z hravého Crazy Monkey Defense se stává velmi efektivní systém pro sebeobranu. Dále také to, že systém není postaven na strnulých pohybech obránce, ale i nácvik se provádí proti odporu útočníka a člověk proto musí stále improvizovat. [1,2,3]

6 METODIKA

Hlavní metodou výuky Crazy Monkey Defense je nácvik ve drilech (různé formy sparingu). Trénink nemá pevnou strukturu v technikách, důležitá je strategie a technika.

Podmínky pro výuku Crazy Monkey Defense Programu jsou stejné jako pro jiné bojové systémy, bojová umění (tělocvična, tatami, ochranné pomůcky, atd.). Jelikož je tento systém pouze doplňkový, výuku provádějí především instruktoři jiných systémů (Brazílské jiu-jitsu, Jiu-jitsu) nebo sebeobrany. [1,2,3]

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Internetové zdroje

1. internetové stránky dostupné na WWW: [http:// www.crazymonkeydefense.com](http://www.crazymonkeydefense.com) - prohlíženo dne 20. 3. 2012
2. internetové stránky dostupné na WWW: [http:// www.rbsd.cz](http://www.rbsd.cz) - prohlíženo dne 20. 3. 2012
3. internetové stránky dostupné na WWW: [http:// www.fightclub.cz](http://www.fightclub.cz) - prohlíženo dne 20. 3. 2012