

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Fakulta sportovních studií

Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek



Seminární práce

Teorie sebeobrany

URBAN COMBATIVES - Lee MORRISON

Bc. Radek ERBEN

učo: 400689

Brno, 2012

Anotace

Urban Combatives vytvořil Lee MORRISON po 22 letech výzkumu různých asijských a západních metod boje. Během dospívání svůj výzkum testoval na školním dvoře a pokračovalo to až do prostředí nočních klubů kde pracoval 12let jako tzv. doorman, neboli vyhazovač. Sám hovoří o tom, že to byla neefektivnější část jeho vzdělávání v oblasti efektivního boje.

Historie

Lee MORRISON začal trénovat tradiční bojová umění před 25 lety a jeho první instruktor byl japonský sensei karate Enoeda. Od této chvíle začal cvičit i další různé metody boje včetně těch čínských, thajských, filipínských, ale například i západní box či řecko-římský zápas. Ve věku 23 let se Lee vrhnul kvůli zvýšení síly a výbušnosti na silový trénink a vzpírání. Na jeho další cestě ho velmi ovlivnil také známý instruktor/vyhazovač a autor řady publikací Geoff Thompson. Lee se nechal také velmi inspirovat systémem Defendu založeným W.E.Fairbairnem a E.A.Sykesem. Systém Defendu se nejvíce rozvíjel a vyučoval v průběhu II.světové války při výcviku Britských commandos či agentů SOE. Dalšími velkými inspirátory z minulosti byli pánové Rex Applegate, John Styers, Dermont O'Neill a Charles Nelson. Osobně Lee trénoval s Dennisem Martinem jeho CQB systém a také s Paulem Vunakem koncept JKD a Rapid Assault Tactics. Mimo různé sebeobrané systémy se věnoval i Kali a Wing-chun kung-fu. V současné době spolupracuje s velmi uznávaným americkým instruktorem Kelly McCanem(Jim Grover), zakladatelem společnosti Crucible a Asociace Gung Ho Chuan. To co ale asi nejvíce ovlivnilo Lee Morrisona je jeho praxe a zkušenosti získané za 12 let při výkonu velmi specifického povolání – vrátný/vyhazovač/ochranka v nočních klubech. Působil v různých částech Anglie a to včetně Londýna, Portsmouthu a Southamptonu.

Lee Morrison je také certifikovaný instruktor Britské Bojové Asociace (BCA), instruktor, nositel 1 danu Federace Sebeobrany (SDF), sebeobraný instruktor systému Charlese Nelsona a Dennise Martina, dále je kvalifikován jako instruktor scénářů pro oblek Redman a je také diplomovaný sportovní terapeut. V současné době vede tréninky nejen ve Velké Británii, ale i jinde ve světě.

System Urban COMBATIVES založil na základě výše uvedených zkušeností Lee MORRISON, jehož základní filozofie zní, 30 vteřin na ulici Vám dá více, než tři roky v DOJO.

V posledních sedmi letech se systém UC rozšířil po celém světě, v současné době se trénuje v Anglii, Dánsku, Norsku, Finsku, Irsku, Německu, Francii, Rusku, USA a České republice.

Pokud je mi známo, tak se systém US aktivně cvičí v Olomouci, v klubu RBSD pod vedením Ing. Martina MIKIOLÁŠKA, jehož jsem asistent, ve FIGHT CLUBU Brno pod vedením Mgr. Lukáše WOLFA, v COMBATIVES RBSD V Plzni pod vedením Emila CIPRU a v Jihlavě pod vedením Stanislava VAŇKA.

Zakladatel

LEE MORRISON

Kvalifikace:

- zakladatel a instruktor Urban Combatives Association
- Self-Defence Federation (SDF) Instructor (1st Dan)
- British Combat Association (BCA) Instructor
- Charles Nelson System Self-Defence Instructor (Tier one)
- CQB Services Hard Skills Combatives Instructor for Dennis Martin
- kvalifikovaný instruktor pro modelové situace s oblekem Red-Man
- diplomovaný sportovní terapeut
- B.A.W.L.A Weight Lifting/Training Instructor
- Wing Chun Federation (WCF) Self-Protection Instructor
- mistrovský pás v několika bojových uměních

Zkušenost:

- Dvacet pět let výcviku a výzkum různých bojových umění, metod boje beze zbraně včetně Karate, judo, aikido, Wing Chun, Kali, JKD, boxu, zápasu a různých metod západních combatives a boje zblízka.
- Deset let výuky různých bojových umění; výuky sebeobrany na dívčích školách.
- Pět let výuky sebeobrany a combatives ve veřejném a soukromém sektoru.
- Výuka a řízení bezpečnostních pracovníků pracujících jako vyhazovači / akce bezpečnostních firem.
- výcvik combatives pro policii a armádu..
- pravidelné semináře každý měsíc na jihu a na severu Anglie.
- Kromě toho pracoval 12 let jako vyhazovač v nočním klubu (nyní v důchodu) v různých místech po celém jihu, včetně Londýna, Portsmouthu a Southamptonu, který mu dal největší nadhledna řešení reálného světa násilí a řízení konfliktu.

Základem dosažení cíle UC je být prvním a udeřit tvrdě. Pokud toto vytvoří možnost pro útěk, tak utečte bez váhání. Pokud ne, tak musíte nepřetržitě útočit dokud hrozba nepomine a pak při první příležitosti utéct do bezpečí.

Dobrá osobní bezpečnost a rozumná všímavost na ulici musí být vaší silnou základnou, abyste zůstali v bezpečí. Ale skryté pod povrchem musí ležet vaše vypěstované nastavení mysli, které zahrnuje neochvějné přesvědčení, že v případě, pokud jste vystaveni agresivitě, tak jste připraveni odpovědět stejně.

A toto je důvod, proč se přiklání k metodám Urban Combatives. Jeho trénink je silně ovlivněn lidmi, kteří otestovali svůj systém pod tlakem reality, a to buď ve skutečných situacích boje, dynamických simulacích a nácviku scénářů, nebo v jejich vzájemně

kombinaci. V stručnosti, lidmi, kteří vědí, že v momentě pravdy ob stojí bez váhání nebo nerozhodnosti. (Fairbairn a Sykes, Geoff Thompson, ...)

Struktura kurzů

semináře jsou nastaveny přesně na míru, dle požadavku, jaké má zadavatel, od sebeobrany, řízení konfliktu, sebeobrany proti noži, či jakékoliv zbraně, ženská sebeobrana, zabezpečení nočních klubů.

Semináře Urban Combatives vedené jejím zakladatelem Lee MORRISONEM proběhly v ČR do dnešní doby celkem tři. Všechny pořádal olomoucký klub RBSD pod vedením Ing. Martina MIKOLÁŠKA. Každý tento dvoudenní intenzivní seminář byl vždy specificky zaměřen na nějakou oblast Urban Combatives.

První seminář se týkal naprostých základů UC a nesl název Self Defense Gameplan. V tomto semináři se dále probíral boj v klinči a modelové situace proti více útočníkům. Lee zde také předvedl velmi propracovanou metodiku pro trénink všech tří fází konfliktu.

Druhý seminář byl zaměřen na údery na velmi krátkou vzdálenost (EQC) a na představení konceptu Shredder. Pokračovalo se mnoha drily na výbušnost, agresivitu, vyčerpání a nasazení. Probíraly se i metody jak ovládat strach a naučit mozek pracovat v kritických okamžicích (NLP-Neural Linguistic Programming). Věnovalo se i preventivním útokům a metodám jak odvést pozornost.

Poslední seminář byl zaměřen na obranu proti noži, boj s nožem a seznámení se s prvky výcviku systému Defendu. Úvod semináře byl zaměřen na seznámení s problematikou obrany proti noži, bylo vysvětleno několik hlavních oblastí (vyhrožování, přepadení, nůž ve hře, než útočník nůž vytáhne a klinč) a zdůrazněn hlavní cíl – nebýt pobodán nebo pořezán smrtelně. Lee popsal své zkušenosti s obranou proti útočníkovi ozbrojenému nožem. Celkem se bránil v pěti případech, z toho byl v jednom případě pořezán, v druhém případě bodnut a další tři situace řešil ještě dříve než útočník stačil vyndat nůž či jej efektivně použít. Byly také představeny nejčastější zbraně - kuchyňský nůž, šroubovák a řezák koberců i s fotografiemi zranění od těchto nástrojů i jiných zbraní.

V systému UC je možnost se stát instruktorem systému Urban Combatives, který má 5 stupňů, a jejichž požadavky na splnění jsou vystaveny na domovských stránkách. Je zde rovněž možnost studia prostřednictvím e-learningu v obsahu třech úrovní

Urban Combatives nabízí mimo soukromé lekce, také každotýdenní trénink v místě bydliště Lee MORRISONA, jinak pořádá jednou měsíčně tréninky na jihu a severu Anglie. V současné době rovněž pořádá dvou denní semináře po celém světě.

Absolvoval jsem všechny tři semináře s Lee Morrisonem v ČR, kdy se jedná vždy o strhující akci, která je fyzicky velmi náročná, a dle mého názoru se jedná více o návod jak cvičit, dodržovat základní principy a posouvat hranice svých možností. Certifikáty se na těchto kurzech nepředávaly.

Teoretická východiska

Z hlediska teorie UC nerozlišuje úrovně cvičících studentů, každý z nich pracuje na svém maximu, protože na ulici v konfliktu stejně bude pracovat na svých stávajících limitech. Vždy se snaží svým studentům vštípit myšlenku, že nesmí přemýšlet v konfliktu jako oběť a co mi útočník udělá, ale co způsobím já jemu a zaměřit se mentálně na to, že to byl ze strany agresora ten nejhlupejší nápad na mě zaútočit. V UC se soustředí na taktiku v rovině předvídání konfliktu a v okamžiku agrese k pohybu obránce proti jednomu a více agresorům.

K hlavním principům patří:

- 1) pozornost
- 2) Kontrola osobního prostoru
- 3) Být preventivní
- 4) pokračovat v útoku jestliže je to nutné
- 5) bezpečně opustit místo přepadení

Dále v případě, že konflikt eskaluje, tak zaútočit preventivně jako první, neustále tlačit do soupeře, v hlavě si motivovat cíle které chceme zasáhnout, nepřemýšlet jako oběť, ale jako vítěz s motivací, co ti udělám

Z hlediska psychologického se snaží ve svých studentech probudit na impuls zvíře a znovu jej na lusknutí vypnout, aby jak jsem již uvedl agresor poznal, že to byl velmi špatný nápad Vás napadnout. Abychom mohli být velmi agresivní v užití sebeobranu potřebujeme velmi dobrou fyzickou a mentální kondici. proto UC se opravdu intenzivně věnuje rozvíjení kondice a mentálního stavu studentu, který i v případě, že je fyzicky vyčerpaný bojuje dál. UC je založeno na malém množství technik, které lze ovládat hrubou motorikou těla, na jejichž rozvíjení pracuje tak, že studenty dostává pod tlak tím, že jim naordinuje fyzické vypětí, následuje to že jim působí fyzickou bolest a oni musí stále pracovat, nebo jim různými drily nebo kombinacemi naruší

prostorovou orientaci. Dále se pracuje proti více protivníkům, v omezeném prostoru za tmy apod.

Metodika URBAN COMBATIVES

Fyzická připravenost (Combat Condition)

Jeden ze základních předpokladů pro zvládnutí krizové situace je být v dobré fyzické kondici. Samozřejmě je rozdíl připravit se na konflikt, který trvá řádově sekundy, a na závod v běhu na 10 kilometrů. Proto se pracuje s kratšími, ale o to intenzivnějšími časovými intervaly - stejně tak jako probíhají sebeobránné situace. Na tréninku si student ověří, kolik intenzivní zátěže je jeho tělo schopno zvládnout a jaké pohyby a akce je schopen provádět při takovémto stupni zatížení. Atributy kvalitního bojovníka jsou rychlost, síla, dynamická výbušnost, vytrvalost, koordinace, atd. Proto se využívají při tréninku různé vybavení a aparáty (gumové expandery, medicimbály, kettlebely, apod.). Cviky a drily pro se čerpají z různých zdrojů (sportovní bojové disciplíny, sebeobránné systémy, atletická příprava).

Technická připravenost

Trénovat kvalitní techniky je další důležitý prvek reálné sebeobrány. Zde jsou základních předpoklady:

1. Techniky musí "spolupracovat" s přirozenými instinkty lidského těla. Je jednoduché aplikovat techniky v tělocvičně, ale obtížnější to bude při nečekaném útoku, kdy tělo spustí úlekovou reakci (flinch response). Je tedy nutné, aby techniky byly v souladu s přirozenými instinktivními reakcemi.
2. Měla by být využita hrubá motorika. Při boji tělo není schopno provádět pohyby závislé na jemné motorice, proto se trénují techniky, při kterých jsou zapojeny velké svalové skupiny a jsou proveditelné i při maximální fyzické i psychické zátěži.
3. Návik technik pro sebeobránu by neměl zabrat dlouhou dobu. Jestliže návik nějaké techniky nebo pohybu trvá roky, pak je pro sebeobránu nepoužitelný.

Cílem je naučit studenty řešit krizové situace jako celek, ne jen aplikovat techniku.

Taktická příprava

Taktická příprava UC studenty učí tomu, jak se chovat před, během a po konfliktu. Je zřejmé, že konflikt nevzniká jen tak z ničeho nic. I nečekanému přepadu lze předcházet při dodržování základních taktických principů. Mnohdy je to spíše taktika než technika, co ovlivní výsledek střetu. Proto se při tréninku využívá modelových situací jako způsobu osvojení si taktických postupů. Například jak se chovat jsme-li sledováni, je-li nám vyhrožováno, nebo třeba při přestřelce.

Vhodné vybavení

Není možné trénovat sebeobranu přesně tak, jak bude vypadat v reálné situaci. Každému musí být jasné, že trénink s maximálním nasazením, útoky vedenými plnou silou nebo například se skutečnými zbraněmi by vedl přinejmenším k vážným zraněním. Proto při tréninku využívá UC mnoho prostředků tak, aby byl trénink pokud možno co nejbližší skutečnému střetu. Aby mohli cvičit techniky a modelové situace používají ochranné obleky (High Gear, Galls), pro nácvik úderů používá UC makety lidské postavy (BOB) a mnoho jiného vybavení.

Další informace

oficiální stránky UC <http://www.urbancombatives.com/>

v ČR se trénují UC <http://www.rbsd.cz>

<http://fightclub.cz/>

<http://www.combatives.cz/>

Internetové zdroje

URBAN COMBATIVES [online].[cit.2012-04-30].

dostupné z : www.urbancombatives.com

RBSD NO ART-JUST DEFENCE [online].[cit.2012-04-30].

dostupné z : www.rbsd.cz

o urban combatives [online].[cit.2012-04-30].

dostupné z : <http://fightclub.cz/2012/02/urban-combatives/>

Urban Combatives - Lee Morrison [online].[cit.2012-04-30].

dostupné z : <http://www.aegisteam.cz/blog/files/7d43e82f35696e98b4efc84353262b53-69.html>

Další použité materiály :

Jedná se o materiály získané při osobních setkáních s instruktorem UC Lee MORRISONEM, které jsou ve vlastnictví klubu reálné sebeobrany RBSD Olomouc, kdy se jedná o :

Lee Morrison - Psy-Com

Understanding Combative Psychology by Close Combat Instructor and NLP Practitioner Lee Morrison

Lee Morrison - Street Safe

A Guide to 21st Century Civilian Self-Protection

Lee Morrison - The Last Resort

A Combative Approach to Anti-grappling

Lee Morrison - Urban Combatives Manual 1

A Complete Guide to Close Quarters Confrontation

Lee Morrison - Urban Combatives Manual 2

A Complete Guide to Close Quarters Confrontation
