

Bojové umění aikido formuje i duši

Ve čtyřech letech začal s hokejem, ale kamarádi ho přerostli. Dnes je mistrem a učitelem bojového umění Aikido, které vyučoval až v Norsku.

■ Lenka Kopčáková

To je Žďárák Radek Šípek. Měří sice něco přes metr sedmdesát, ale budí respekt nejen sportovní postavou. Z jeho pohledu má člověk pocit, jako by stále přehodnocoval situaci. Jinak se ale Radek rád směje. Naše setkání peprní různými příhodami.

„Rodiče aktivně sportovali a jako čtyřletého mě táta přihlásil do hokeje, ohlíží se. První smysl pro výkon, zodpovědnost a fair play jsem pochopil v hokeji i od nich.

Jenže v hokejovém týmu dorostu to měl jako drobný hráč stále těžší, a tak po 12 letech tréninku svoji hokejovou etapu ukončil. Sportem ale žil dál. V klášterské sokolovně tehdy 16letý kluk objevil oddíl karate. Když pak jeden z trenérů, Radek Graman, zorganizoval v roce 1996 seminář aikido a přivedl toto bojové umění poprvé do Žďáru, Radek měl jasno.

„Tehdy, před 23 roky jsem poprvé viděl aikido v akci a absolutně mě dostalo,“ vzpomíná. A nebyl sám. Oddíl Karate se přetransformoval na oddíl Aikido. Dodnes se Aikido pravidelně trénuje 3x týdně v tělocvičně 2. ZŠ pod sportovním klubem policie UNITOP SKP Žďár nad Sázavou, z.s., kde bojová umění zastupuje i oddíl Ju-Jitsu.

Žáky drží v realitě

„Mne osobně na aikidu baví řešení situací při obraně pomocí úderů, kopů, pádů i pák. A jsou ukončeny znehybněním, tedy i bez možnosti ublížení. Z karate jsme znali jen ukončení útoku, údery a kopy,“ říká Šípek. Vzpomíná, že v oddíle neměli žádného učitele, a tak s kolegy z karate coby začátečníci studovali aikido z dostupných knížek a videí. „Jezdili jsme na všechny možné semináře a snažili se pochytit co nejvíc,“ ohlíží se.

A co je vlastně aikido? Radek Šípek vysvětluje, že jde o novodobé obran-



SVĚ ŽÁKY Radek Šípek cvičí v obraně bez možnosti ublížení.

Foto: archiv R. Š.

né bojové umění, zformované na základě starých škol Bu-Jutsu (umění boje). Je to pohybová aktivita a současně cvičení směřující k rozvoji mentálních kvalit jedince i k zlepšení mezilidských vztahů. Mnozí z nás tuší, že o popularizaci aikida mimo Japonsko se především mediálně zasloužil americký herec Steven Seagal, který v tomto bojovém umění dosáhl úrovně 7. Danu.

„Díky své minulosti v karate kladu u žáků větší důraz na tvrdost a reálnější pojetí boje, aby je případný útok nezasskočil. Oproti jiným oddílům aikido jsme daleko tvrdší a praktičtější“ říká učitel. Při tréninku využívá principy z juda, karate, boxu a boje se zbraněmi - nožem, mečem a holí a snaží se žáky rozvíjet v principech aikida.

Aikido je cesta jedince

Šípek má v oddíle čtyři ženy, dva 11leté a dva 14leté kluky, ale i třeba dvoumetrové chlapy. „Ti se musí v tréninku přizpůsobit svým fyzickým možnostem. Se všemi žáky pracuji na pochopení principu obrany,“ říká učitel.

Na rozdíl od většiny bojových stylů není aikido bojový sport, ale bojové umění. Nezaměřuje se na co nejlepší dosažení výsledků v co mož-

ná nejkratším čase. Nekonají se zde soutěže, aby si sportovci vzájemně dokazovali, kdo je silnější, lepší nebo horší. „Trénink bojového umění je vždy cesta jedince, a i zde platí tradiční asijské moudro, že člověk je sám sobě největším nepřítelem, jelikož se musí učit zdravě překonávat neúspěchy, ale také se nenechat příliš unášet úspěchy,“ ztotožňuje se Šípek.

Hoši, máte problém...

Přiznává, že za život řešil dost konfliktních situací, do kterých se dostal. „Nebylo a není mým krédem se porvat, hlavní je problém vyřešit. To, že se mi dnes povede ukončit boj, než začne, pokládám za vrchol svého bojového umění,“ říká.

Ale občas se prý konfliktům vyhnout nedá. Vypráví příhodu, kdy šli po semináři vedeném japonským učitelem se svým žákem pozdě večer zpět na penzion. A proti nim dvojice. Slovní ataky, provokace, byli stále neodbytní.

„Já na ně: ‚Hoši, máte problém, jste jen dva.‘ Oni se smáli, ‚Ale vy jste taky jen dva...‘ ‚Ale tohle je můj student a toho nepočítám.‘ Tak jsem se představil, kdo jsem... Chvilku váhali,“ vypráví Radek Šípek.

Většinou prý útočníci, když zjistí,

že se jich člověk nebojí a mohli by narazit, kalkulují, co dál. „Výsledek je vždy nejasný. Ale tihle chlapi, jestli to prý mohou alespoň zkusit. Touto otázkou vlastně boj vzdali,“ konstatuje Radek. Zkusili to, dopadlo to dobře a žák měl svoji první reálnou zkušenost na ulici.

„Jako registrovaný v bojovém umění se však musím více než druzí snažit vyhýbat konfliktním situacím, protože i v případě přiměřené obrany na mě bude soud pohlížet mnohem tvrději. Vlastně 30 let se mlátím s lidmi na tatami,“ říká Radek se smíchem i s nadsázkou.

Rváči tu nemají co dělat

Nerád v bojových uměních a sportech vidí kluky, kteří jsou více rváči než bojovníci. „Vyhledávají konflikty, perou se v hospodách, chodí rádi na dveře (vyhazovači), kde mají nejvíc šanci vyzkoušet si to, co se naučili na tréninku,“ říká Šípek. Trenéři by podle něho takové žáky neměli podporovat a ukončit s nimi spolupráci. „Bojové umění nevyužívají, ale zneužívají,“ míní.

Sám Radek Šípek cítí k možným protivníkům respekt a úctu. Nikdy prý nemůže vědět, proti komu stojí, co umí a co má u sebe.

(Pokračování na str. 11)

CYKLO
Moravec

Wonkova 4
Žďár nad Sázavou
tel. 775 743 232

www.cyklomoravec.cz

Nabízíme k testování kola se sadou SRAM EAGLE, elektrokola s pohonem BOSCH, SHIMANO, BAFANG.

Kompletní diagnostika elektrokol s pohonem BOSCH a SHIMANO.

