

YAMABUSHI NUNCHAKU JUTSU



SENSEI
PAWEŁ URBĄCZYK

OSTRZEŻENIE!

Posiadanie nunchaku w wielu krajach jest zabronione. Osoba pragnąca ćwiczyć nunchaku jutsu pod jakąkolwiek postacią powinna zdawać sobie sprawę z konsekwencji prawnych posiadania nunchaku. Tu należy nadmienić, iż w Polsce posiadanie nunchaku jest regulowane ustawą o broni i amunicji.

Spis treści

Od autora.....	4
Świat sztuk walki.....	5
Moja szkoła nunchaku jutsu.....	11
Nunchaku jako broń.....	15
Wybór właściwej broni.....	21
Podstawy nunchaku jutsu.....	31
Techniki nunchaku jutsu.....	40
Uzupełnienie technik podstawowych.....	70
Łączenie technik zamachowych.....	82
Metoda treningowa mojej szkoły.....	92
Metoda walki mojej szkoły.....	97
Wymagania egzaminacyjne.....	113

Od autora

Niniejsza książka przedstawia moją szkołę nunchaku jutsu i stanowi podsumowanie wieloletnich przemyśleń oraz praktyki nunchaku. Mam nadzieję, że książka będzie dobrą lekturą zarówno dla osób początkujących jak i zaawansowanych adeptów sztuk walki.

Yamabushi nunchaku jutsu jako samodzielny i kompletny system stanowi idealne uzupełnienie drogi budo dla instruktorów sztuk walki nie posługujących się bronią białą. Zawsze powtarzam, że między zawodnikiem a wojownikiem jest taka różnica, że mimo iż obaj walczą, to wojownik potrafi posługiwać się bronią.

Każdy uczeń rozpoczynający trening nunchaku jutsu, powinien zdawać sobie sprawę z faktu, iż książka lub materiał wideo nie są w stanie przekazać pełnej wiedzy odnośnie prawidłowego sposobu wykonywania technik czy metody treningowej danej szkoły. Tylko regularny trening pod okiem wykwalifikowanego instruktora pozwoli zrozumieć techniki mojej szkoły oraz uniknąć problemów związanych z niewłaściwą ich interpretacją. Praktyka technik yamabushi nunchaku jutsu na własną rękę może prowadzić do złych nawyków treningowych, kontuzji spowodowanych niepoprawnym wykonywaniem technik oraz mylnego uczucia opanowania przedstawionego materiału. Moja książka jest dobrym teoretycznym uzupełnieniem wiedzy dla osób praktykujących nunchaku jutsu, lecz nie jest w stanie zastąpić regularnego treningu pod okiem mistrza.

Rozdział I

Świat sztuk walki

Sztuki walki towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Umiejętność walki oraz obrony jest instynktowna u wszystkich znanych nam stworzeń, zaś walka o przetrwanie i dominację jest nieodzownym elementem naszej egzystencji, kultury i tradycji.

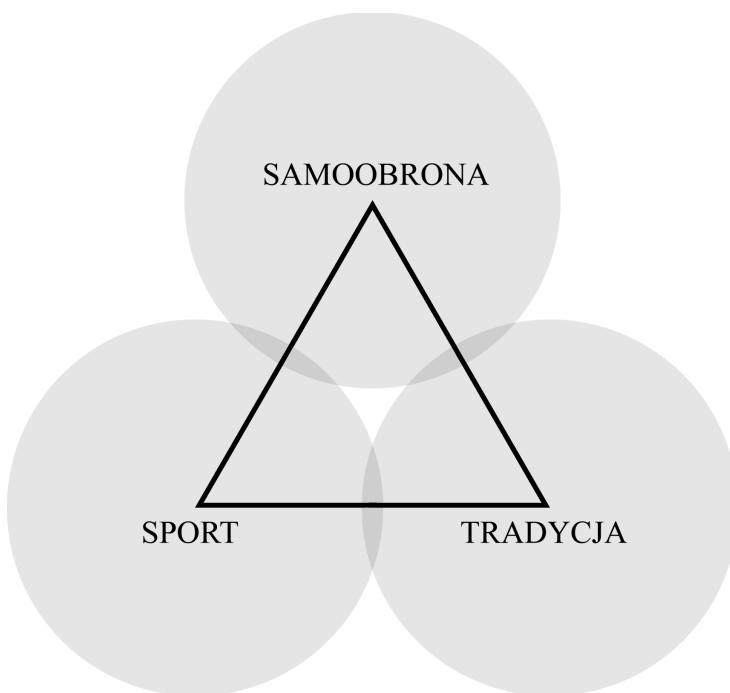
Po co przychodzisz do świata sztuk walki

Ludzie przychodzą do świata sztuk walki z wielu rozmaitych powodów. Jedni pragną nauczyć się bronić, niektórzy chcą walczyć z przeciwnikiem, inni zaś chcą spełnić swoje marzenia. Są też tacy, którzy pragną rozwijać swoje ciało i umysł. Powodów jest wiele i każdy z nich motywuje ćwiczącego w charakterystyczny dla siebie sposób. Ja uważam, że najlepszym powodem jest strach.

Trzy kierunki sztuk walki

Obecny rozwój sztuk walki doprowadził do wyraźnego podziału sztuki na trzy główne nurty. Sport to pierwsza i chyba najdynamiczniej rozwijająca się część sztuki. Sportowe odłamy sztuk walki dają możliwość intensywnego treningu, częstych sparingów, uczestnictwa w krajowych i międzynarodowych turniejach, zdobywania medali i sprawdzania swoich umiejętności na

określonych przez daną sztukę warunkach. Tradycja jako druga część, daje nam możliwość, przynależenia do ściśle określonego środowiska, samodoskonalenia swoich umiejętności poznanych w danej szkole oraz zgłębiania wiedzy tajemnej na zaawansowanym etapie praktyki. Samoobrona, jako trzeci i najbardziej pierwotny kierunek sztuki, daje możliwość treningu praktycznych technik bojowych, rozwija umiejętność właściwej oceny sytuacji, pozwala przełamać wewnętrzne blokady uniemożliwiające nam przeprowadzenie skutecznego ataku lub obrony. Ciężko pogodzić te trzy skrajne kierunki w codziennej praktyce, gdyż wymagają innego podejścia do treningu oraz odmiennego zaangażowania fizycznego i psychicznego. Jednak każdy z tych trzech kierunków ma wspólne płaszczyzny z pozostałymi i to właśnie w miejscach przenikania się kierunków wiedza jest najbogatsza. Każdy powinien wybrać świadomie swoją drogę.



Rysunek 1: Trzy kierunki sztuk walki

Nauka sztuk walki

Kroczenie drogą sztuk walki zmienia ciało człowieka, jego nawyki, psychikę, charakter, lecz przede wszystkim zmienia umysł. Praktyka czyni nas mocniejszymi, pewnymi siebie, lepszymi ludźmi. Nasze ciała przechodzą transformację i stają się nam posłuszne. Nasza świadomość samego siebie i otoczenia wzrasta. Stawiając sobie nowe cele zdobywamy je i zmieniamy swoją osobowość w trudzie codziennej praktyki. Ciągłe obcowanie z technikami powodującymi ból, kalectwo albo śmierć pozwala nam nabrać szacunku dla życia i czasu który dzielimy z bliskimi. Dlatego tak ważny jest świadomy trening i zrozumienie idei sztuk walki.

Mistrz i uczeń

Niekończący się przekaz wiedzy między praktykującymi czyni z nas żywe przekaźniki dziedzictwa dawnych czasów. Uczeń musi zaufać mistrzowi, zaś mistrz musi ukształtować ucznia zgodnie z tradycją swojej szkoły. Proces ten jest czymś wyjątkowym, od tysięcy lat pozwala przekazywać wiedzę z rąk mistrzów do rąk uczniów i wzajemnie rozwija obie strony. Najowocniejszym momentom mojej drogi zawsze towarzyszył uczeń. Oto fundament sztuk walki.

Rozczarowanie i szczęście

Bardzo ważne jest, by określić cel swojej praktyki. Musisz wiedzieć czego chcesz i musisz być zdeterminowany by to osiągnąć. Jeżeli nie określisz jasno swoich zamiarów, to po paru latach treningu poczujesz rozczarowanie. Sztuki walki to bardzo szerokie pojęcie i znam wielu, którzy ćwiczyli latami próbując różnych systemów i metod treningowych i stopniowo zniechęcali się do treningu przez swoje niezdecydowanie. Należy świadomie określić swój cel i dążyć do niego. To pozwoli czerpać przyjemność z treningu i obserwować postępy w wybranych dziedzinach sztuki, a po zamknięciu określonego etapu egzaminem, odczuwamy szczęście i będziemy w pełni świadomi poziomu wiedzy i umiejętności, jaki posiadamy.

Poszukiwanie prawdziwego nunchaku jutsu

Poświęciłem szesnaście lat na poszukiwanie skutecznego nunchaku jutsu. Niestety nie znalazłem żadnej wartościowej wiedzy. Większość mistrzów prezentowała nieskuteczne i nieprzemysłane techniki mające więcej wspólnego z popisami niż z prawdziwą techniką. Prawie wszyscy ćwiczący nunchaku, których spotkałem na swojej drodze nie potrafili silnie uderzyć nunchaku w sposób kontrolowany w cel, ani też nie posiadali konkretnej wiedzy na temat technik, pozycji i zastosowania nunchaku w realnej sytuacji. Ludzie ci jednak

na bazie swoich doświadczeń i predyspozycji związanych ze sztukami walki oraz umiejętności naśladowania widowiskowych ruchów podpatrzonych na ekranie telewizora sprawiali wrażenie profesjonalnych. Dobre wrażenie jednak szybko mijało, gdyż nie potrafili odpowiedzieć mi na podstawowe pytania związane z ich technikami i praktyką. W późniejszym etapie swoich poszukiwań natrafiłem na techniki i systemy walki nunchaku pochodzące z Okinawy. Jednak szybko okazało się, że wiedza jest niekompletna, część spuścizny nunchaku przepadła, a dziury w systemach zapycha się technikami „karate z nunchaku w rękę”. Za każdym razem kiedy trafiałem na dobry trop i starałem się dotrzeć do źródła, poszukiwania kończyły się brakiem odpowiedzi lub „zamiennikami” technik stworzonymi na bazie wiedzy z innych sztuk walki. Myślę że nunchaku jako broń miękka „nie leży” wielu instruktorom sztuk walki i dlatego jest traktowana po macoszemu, a ci którzy mają talent do tego typu broni zawsze idą w stronę widowiskowych technik utwierdzających ich samych oraz pozostałych w przekonaniu, iż dobrze opanowali nunchaku.

Rozdział II

Moja szkoła nunchaku jutsu

Po wielu latach treningu i poszukiwań zrozumiałem, że praktycznie nie istnieje coś takiego jak system walki nunchaku. Niektórzy mistrzowie mają swój własny pomysł na nunchaku, ale przeważnie okazuje się on zlepkim przypadkowych nieskutecznych technik. Nie posiadają programu nauczania ani też zbioru technik czy pozycji. Wszystko bazuje na zapożyczeniach z karate lub innego systemu. Nie rozumieją nunchaku, dlatego czynią z niego dodatek do swojej wcześniej wyuczonej motoryki i strategii walki. Systemy kobudo zaś traktują nunchaku jako broń, która ma powstrzymać inną broń. To ogranicza ilość dobrych technik zamachowych wykorzystywanych do walki czy samoobrony i kładzie nacisk na bloki, pchnięcia, rozbrojenia, pozycje oraz techniki wymuszone sposobem walki z określoną bronią. Dlatego stworzyłem własną szkołę nunchaku jutsu na bazie bogatej wiedzy z zakresu sztuk walki i broni białej. Moją szkołę cechuje absolutne zrozumienie broni i skupienie się na jej atutach. Mocne techniki zamachowe wykorzystujące najważniejsze cechy motoryki nunchaku. Rezygnacja z tradycyjnych bloków, pozycji oraz zastąpienie ich instynktownymi blokami czynią z systemu, w połączeniu z dużą siłą i częstotliwością ataków, skuteczne narzędzie do samoobrony i walki.

Pięć zasad mojej szkoły nunchaku jutsu

Jeżeli chcesz praktykować w mojej szkole nunchaku jutsu, musisz przestrzegać pięciu podstawowych zasad:

Godnie reprezentuj własną szkołę.

Ćwicz z odpowiednim duchem oraz właściwym nastawieniem.

Nie miej celu w treningu, trening swoją higieną fizyczną i duchową.

Miej świadomość potęgi broni i skutków jej użycia.

Przestrzegaj zasad starych sztuk walki.

Tych pięć podstawowych zasad zawiera w sobie wiele nakazów i zakazów, o których nie będę pisał. Dla praktykujących są one oczywiste.

Założenia systemu

W yamabushi nunchaku jutsu kieruję się logiką, prostotą i skutecznością technik. Podkreślam najmocniejsze strony nunchaku takie jak siła, szybkość, zasięg i eliminuję techniki słabe, niepotrzebne bloki, nienaturalne pozycje, widowiskowe i nieskuteczne techniki, bezsensowne i ryzykowne przełożenia.

Nauczam w pierwszej kolejności najskuteczniejszych technik, by mogły być ćwiczone i doskonalone przez cały okres trwania nauki. System jest kompletnym narzędziem uczącym posługiwania się nunchaku. Celem systemu jest nauczyć praktykującego poszczególnych etapów wiedzy, a później instynktownego i odruchowego łączenia technik. Tego typu trening daje lepsze rezultaty niż uczenie się na pamięć długich, często niezrozumiałych form. Każda osoba ćwicząca na zaawansowanym poziomie moje nunchaku jutsu sprawnie posługuje się technikami i odruchowo łączy je w kombinacje.

Spójność systemu

Yamabushi nunchaku jutsu jest systemem, w którym wiedza jest podzielona na poszczególne wzajemnie uzupełniające się etapy. Podstawowe techniki takie jak: przechwyty, ataki zamachowe, bloki, pchnięcia, tworzą logiczną całość i pozwalają płynnie przechodzić między sobą. Każda poprawnie wykonana technika może być początkiem następnej.

Uniwersalna wiedza

Umiejętność, jaką zyskujemy ćwicząc yamabushi nunchaku jutsu można najprościej określić jako umiejętność władania bronią jednoręczną. Charakterystyka uderzeń nunchaku łączy w sobie

motorykę uderzeń bronią obuchową, jak i tnącą. Zaawansowany adept mojej szkoły nie będzie miał żadnego problemu w posługiwaniu się maczetą, pałką, krótkim mieczem jednoręcznym czy też dużym nożem. Umiejętność ta jest bardzo przydatna w przypadku samoobrony. Każda gałąź znaleziona na spacerze, pałka, laska, pręt stalowy lub inny prosty przedmiot dający się chwycić jedną ręką może w przypadku samoobrony posłużyć nam za broń. Trajektorie technik zamachowych nunchaku po drobnej modyfikacji mogą być również zastosowane w przypadku posługiwania się krótkim nożem lub sztyletem.

Rozdział III

Nunchaku jako broń

Nunchaku jako broń zajmuje specjalne miejsce w arsenale broni obuchowej. Należy do grupy broni jednoręcznej, obuchowej, miękkiej. Swoją popularność zawdzięcza oczywiście filmom „karate” gdzie Bruce Lee i inni prezentowali widowiskowe popisy nunchaku nie mające niestety zbyt wiele wspólnego z prawdziwym zastosowaniem. Każda osoba ćwicząca sztuki walki wie że sceny walki na srebrnym ekranie mają niewiele wspólnego z realnym starciem na ulicy. Kino akcji utrwaliło nam w pamięci obraz nunchaku jako broni absolutnej, śmiertelnej broni ninja, wybranej broni mistrza pozwalającej sprostać oddziałowi samurajów uzbrojonych w miecze. Obraz ten jak się domyślicie jest fałszywy. Przypuszczam, że żaden ninja nie wybierał nunchaku jako idealnego narzędzia mordy. Broń ta była raczej wykorzystywana do samoobrony przez chłopów okinawskich. Pamiętajmy, że nunchaku to broń obuchowa i raczej trudno temu gatunkowi broni przeciwstawić się broni tnącej. Podsumowując, nunchaku nie jest tajną bronią ninja, nie jest również esencją kung fu ponieważ nie znajduje się na liście tradycyjnej broni kung fu. Bruce Lee nauczył się nim posługiwać za sprawą swojego przyjaciela Dan'a Inosanto, który jest mistrzem filipińskich sztuk walki, a to co widzicie na obecnych pokazach sztuk walki lub filmach to atrakcyjna wizualnie zonglerka nie mająca nic wspólnego z realną techniką i prawdziwym

zastosowaniem nunchaku. Więc jakie te nunchaku jest jako broń, zapytacie.

Zalety nunchaku:

Siła ataków

Nunchaku ze względu na swoją przegubową budowę oraz techniki rotacyjne pozwala rozwinąć bardzo dużą siłę technik zamachowych. Jest ona o wiele większa niż siła zwykłej pałki i pozwala złamać kości ręki lub rozłupać czaszkę. Zaawansowany adept nunchaku jutsu jest w stanie uderzeniem rozbić cegłę.

Szybkość ataków

Nunchaku nie potrzebuje szerokich kroków i długich ruchów, a co za tym idzie, szybkość technik jest duża. Każdy atak może płynnie przechodzić w następny, co pozwala zasypać przeciwnika gradem ciosów nadchodzących z różnych kierunków. Zaawansowany adept nunchaku jutsu może wymierzyć cztery słabsze ciosy w ciągu sekundy.

Zasięg nunchaku

Nunchaku ze względu na swoją budowę oraz sposób użycia wykorzystuje w pełni swoją długość i zasięg ręki. Odległość ta może być nawet dwukrotnie większa niż w przypadku zwykłej pałki. Zasięg nunchaku jest porównywalny z zasięgiem miecza japońskiego.

Częstotliwość ataków

Charakterystyka uderzeń zamachowych pozwala płynnie przechodzić między trajektoriami i pozostawia wiele możliwości przekierowania techniki. To czyni z nunchaku broń, którą bardzo często ponawia się ataki, tworząc w razie potrzeby kombinację uderzeń o różnej sile, szybkości i zasięgu.

Broń składana

Bardzo ważną cechą nunchaku jest możliwość złożenia pałek dzięki miękkiemu łączeniu. Po złożeniu nunchaku nie przekracza czterdziestu centymetrów i może być swobodnie przenoszone w kieszeni spodni, wewnętrznej kieszeni płaszcza, rękawie kurtki albo w plecaku.

Wady nunchaku:

Niekontrolowane odbicie nunchaku

Oto podstawowa wada nunchaku. Ceną, jaką płacimy za brak przekazywania drgań na naszą rękę w momencie uderzenia jest chwilowy brak kontroli po uderzeniu. W chwili uderzenia nunchaku przekaże energię i odbije się w kierunku naszej ręki. W mojej szkole nunchaku jutsu uczę jak radzić sobie z tym efektem i jak niwelować jego skutki. Jednak dyskomfort po uderzeniu i chwila braku kontroli zawsze pozostaje.

Brak możliwości stabilnego bloku

Dwie pałki nunchaku połączone linką nie dają możliwości stabilnego bloku. W wielu systemach bazuje się na dynamicznym bloku, którego zadaniem jest odbicie broni przeciwnika. W przypadku nunchaku, możliwości blokowania są ograniczone i pozostaje nam w razie konieczności przyjmować ataki i wchłaniać ich impet.

Brak dobrej kontroli przestrzeni

Miedzy nami a przeciwnikiem jest przestrzeń, którą większość broni pozwala kontrolować. Tarcza, miecz, pałka, kij, włócznia pozwalają chronić linię centralną, rozbijać gardę przeciwnika, niwelować ataki poprzez zmianę ich kierunku. Nunchaku niestety nie posiada takiej

możliwości. Pozostaje nam kontrolować przestrzeń i dystans poprzez mocne techniki zamachowe i schodzenie z linii ataku.

Cechy szczególne nunchaku:

Broń bardzo ofensywna

Nunchaku to broń nastawiona na atak. Uderzenia zamachowe są esencją nunchaku i jej największym atutem. Nunchaku podobnie jak bicz lub łańcuch powinno przejąć inicjatywę i dyktować tempo walki ze względu na większy zasięg, siłę i szybkość wykonywanych ataków. Osoba ćwicząca nunchaku musi wypracować przewagę nad przeciwnikiem i wykorzystać zalety swojej broni.

Mało kto włada nunchaku

Większością broni białej tego świata posłużyć potrafi się każdy. Każda osoba może podnieść wytrącony nóż, pałkę, maczetę czy szablę i zadać prosty cios. W przypadku nunchaku jest inaczej. Mało kto potrafi posługiwać się tą bronią, a wśród nielicznych, którzy potrafią, prawie wszyscy są nastawieni na zręcznościowe pokazy, które nie mają nic wspólnego ze skuteczną techniką, więc w razie utraty broni lub jej odebrania przeciwnik nie będzie umiał wykorzystać jej przeciwko nam, a ci, którzy będą próbowali, prawdopodobnie stworzą większe zagrożenie dla siebie samych niż

dla nas.

Trudny i bolesny proces nauki

Początki treningu nunchaku zawsze związane są z bólem, siniakami, otarciami, stłuczeniami lub innymi urazami kończyn i głowy. To cecha charakterystyczna każdej broni miękkiej. Dlatego ważne jest dobre techniczne przygotowanie i stopniowe zwiększanie dynamiki technik.

Dobry efekt końcowy

Jeżeli przebrniesz przez początkowy i średnio zaawansowany okres nauki poczujesz ogromny przeskok w zrozumieniu nunchaku. Zadawanie ataków pod dowolnym kątem i w dowolnym kierunku stanie się dla ciebie drugą naturą więc będziesz wykonywał skomplikowane techniki z ogromną siłą, szybkością, precyzją i przyjemnością.

Rozdział IV

Wybór właściwej broni

Wybór właściwej broni jest sprawą niezwykle istotną. Przez wiele lat treningu zetknąłem się z różnymi rodzajami nunchaku i różnym ich zastosowaniem. Tylko niewielka część nunchaku nadaje się do treningu technik mojej szkoły. Trenując źle dobranym nunchaku nigdy nie uzyskasz dobrych efektów. Dlatego też kolejny rozdział poświęcam szczegółowemu opisowi procesu wyboru właściwej broni.

Wybór materiału

Istnieje wiele rodzajów nunchaku. Jedne zrobione są z drewna, inne z rurek metalowych, są też nunchaku zrobione z gumy lub plastiku. Nunchaku plastikowe nie posiadają odpowiedniej masy i są kruche, gumowym zaś brak odpowiedniej twardości. Nunchaku zrobione z rurek aluminiowych lub innego metalu często są za lekkie i bardzo delikatne. Chromowane rurki może i wyglądają ładnie, ale wyślizgują się z rąk podczas treningu. Najlepsze nunchaku to nunchaku wykonane z drewna. Drewniane pałki nunchaku mają odpowiednią masę, twardość, sprężystość, dobrze znoszą uderzenia i odpowiednio przylegają do ręki.

Wybór drewna

Drewno przeznaczone do wyrabiania pałek nunchaku powinno być twarde, ciężkie i wytrzymałe. Jest wiele egzotycznych odmian drewna, które można z powodzeniem stosować przy wyrobie nunchaku, lecz ja polecam buk i dąb ze względu na dobrą dostępność i właściwości drewna. Pałki nunchaku powinny być zrobione z jednolitego kawałka drewna pozbawionego jakichkolwiek skaz czy sęków, które w naturalny sposób osłabiają jego konstrukcję. Włókna drewna powinny układać się wzdłuż pałki. To zapewni dobrą wytrzymałość i sprężystość pałek nunchaku.

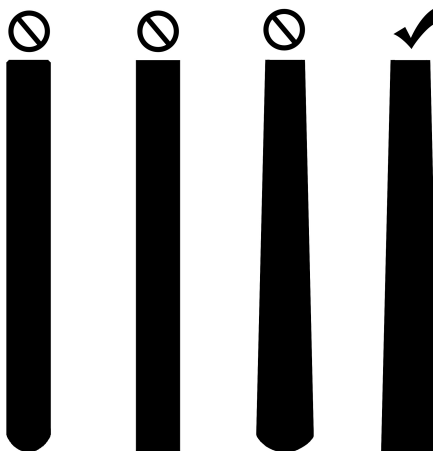
Długość pałki nunchaku

Dobór długości pałek nunchaku to sprawa indywidualna i nie istnieje coś takiego jak sposób czy metoda doboru tej długości. Przeważnie długość pałek nunchaku stosowanych w mojej szkole oscyluje między 35 – 40 centymetrów. Istnieje tylko jedna słuszną i uzasadnioną metodą doboru długości całego nunchaku. Chwyć nunchaku ręką za sam koniec i swobodnie opuść wzdłuż ciała. Długość pałek nunchaku wraz z łączeniem powinna odpowiadać odległości od dłoni do ziemi jednak nunchaku nie może jej dotykać. Pałka powinna zachować kilku centymetrowy odstęp od ziemi. To pozwoli nam uniknąć uderzeń o ziemię przy technikach zamachowych. W taki sposób określamy ogólną długość nunchaku,

zaś proporcja między długością pałki a długością łączenia jest rzeczą indywidualną i zależy od wagi pałki, jej przekroju i sposobu łączenia. Tylko metodą prób i błędów znajdziemy dobrą proporcję dla danego nunchaku.

Przekrój pionowy nunchaku

Przekrój pionowy nunchaku, w zależności od sposobu wykonania pałki, może ukazać naszym oczom kształt prostokąta lub stożka o zaokrąglonych, bądź ściętych krawędziach. Należy wybrać nunchaku o stożkowym przekroju i ściętych krawędziach. Stożkowe pałki nunchaku są szersze na końcach co powoduje przeniesienie środka ciężkości pałki ku jej końcowi i przekłada się na znaczne zwiększenie siły technik zamachowych. Ścięta zaś pod kątem prostym końcówka pałki tworzy krawędź, która przenosi całą energię uderzenia na małą powierzchnię, potęgując jego siłę. Stożkowa pałka nunchaku ma płynniejszą trajektorię lotu przy technikach zamachowych, zwiększa siłę uderzenia, precyzję i celność technik oraz znacznie poprawia pewność chwytu.

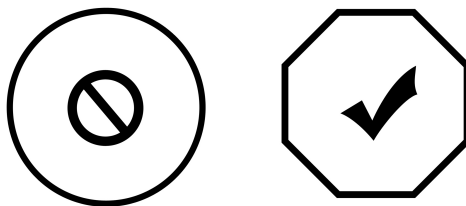


Rysunek 2: Przekrój pionowy nunchaku

Przekrój poprzeczny nunchaku

Przekrój poprzeczny pałek nunchaku może być okrągły, kwadratowy, sześciokątny lub ośmiokątny. Kwadratowy i sześciokątny przekrój pałki jest praktycznie niespotykany ze względu na duży dyskomfort przy chwycie. Ośmiokątny przekrój pałek również jest rzadkością. Najpopularniejszy ze względu na dobry chwyt i łatwość wykonania jest przekrój okrągły. Osobiście polecam ośmiokątny przekrój pałek nunchaku. Przy porównywalnym do przekroju okrągłego komforcie chwytu zyskujemy osiem krawędzi biegnących wzdłuż pałki, które znacznie wpływają na siłę uderzenia nunchaku. Moja wieloletnia praktyka udowodniła, że w przypadku uderzenia w twardy materiał

możemy uzyskać nawet trzy razy lepszy efekt stosując ośmiokątne pałki nunchaku. Pamiętajmy że ośmiokątny kształt stożkowej pałki o ściętej końcówce tworzy osiem ostrych krawędzi na dole pałki. To daje nam możliwość trafienia przeciwnika niewielką powierzchnią pałki przy całej jej masie i sile ataku.



Rysunek 3: Przekrój poprzeczny nunchaku

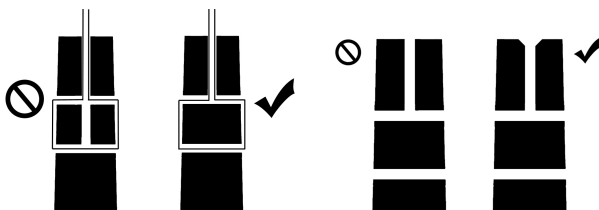
Łączenie pałek

Pałki nunchaku najczęściej są połączone linką lub łańcuchem. Zdecydowanie odradzam pałki połączone łańcuchem. Łańcuch ze względu na swoją konstrukcję gorzej przenosi energię uderzenia, zacina się, rdzewieje, przeskakuje, a w przypadku zastosowania łożysk i okuwek stalowych mamy do czynienia z dużymi luzami, brakiem spójności łączenia i mniejszą płynnością technik. Pamiętajmy również, że łańcuch wraz z wkretami lub okuwkami i łożyskami waży o wiele więcej niż kawałek linki i przesuwając środek ciężkości w górę pałki co zmniejsza siłę uderzeń zamachowych,

płynność technik, celność oraz znacząco obniża jakość naszego treningu. Należy również wystrzegać się linek zrobionych z materiałów rozciągliwych oraz tych, których kształt przypomina skręconą linkę. Pałki nunchaku powinny być połączone syntetyczną, nierozciągliwą linką, o dużej gęstości splotu. Tylko taki typ łączenia pozwoli nam maksymalnie wykorzystać potencjał nunchaku.

Otwory na linkę

Pałka nunchaku w górnej swojej części powinna mieć trzy otwory, dwa poprzeczne i jeden pionowy. Otwory na linkę nie powinny być zbyt szerokie i nie mogą znajdować się zbyt blisko siebie, ponieważ może to mocno osłabić górną część pałki. Ważne, by pionowy otwór dochodził tylko do pierwszego poziomego otworu. Głębsze wiercenie bardzo osłabia pałkę nunchaku. Należy również wspomnieć o prawidłowym wykończeniu otworów. Górny otwór powinien być poszerzony a jego krawędzie wygładzone. To zapobiegnie przecieraniu się linki i przedłuży czas jej używania.



Rysunek 4: Prawidłowe wykonanie i wykończenie otworów

Długość łączenia

Podobnie jak w przypadku doboru długości pałek nunchaku, nie istnieje coś takiego jak sposób czy metoda doboru długości łączenia. Z doświadczenia wiem, że długość łączenia przy pałkach 35 - 40 centymetrowych powinna wynosić 4 - 10 centymetrów. Osobiście preferuję krótkie łączenie pałek, ponieważ zwiększa one dynamikę wykonywanych technik i pozwala zachować lepszą kontrolę nad nunchaku.



Rysunek 5: Łączenie pałek nunchaku

Zabezpieczenie łączenia

Istnieje wiele sposobów łączenia linek nunchaku. Jedni zgrzewają linki, inni wiążą, są też tacy, którzy skleją lub zszywają linki nunchaku. Osobiście uważam, że linki nunchaku powinny być zawiązane prostym węzłem i zabezpieczone poprzez stopienie końcówek. Węzeł stanowi niezawodny sposób połączenia linek, zaś stopienie końców zapobiegnie ich strzępieniu oraz zwiększy objętość końca linki, co uniemożliwi jej przejście przez zaciśnięty węzeł. Przestrzegam przed łączeniem linki za pomocą zgrzewania końcówek. Tego typu łączenie zmienia właściwości fizyczne linki i czyni ją kruchą, co prowadzi do pęknięcia łączenia przy drganiach, jakie wywołuje uderzenie w twardej cel.



Rysunek 6: Wiązanie linki

Wykończenie nunchaku

Broń dla każdego z nas jest czymś ważnym i pragniemy, by była odpowiednio zabezpieczona i by wyglądała dobrze. Istnieje wiele metod zakonserwowania nunchaku ale tylko jedna jest poprawna. Przestrzegam przed nunchaku malowanym. Producenci broni drzewcowej takiej jak nunchaku, bokeny, tonfy, kije, pałki, zawsze malują te sztuki broni które wyglądają źle lub posiadają widoczne skazy takie jak pęknięcia, słoje, czy inne wady drewna. Wielokrotnie zdarzyło mi się połamać malowaną broń z powodu wad ukrytych pod farbą. Nunchaku malowane lakierem jest lepszym rozwiązaniem ponieważ widzimy strukturę drewna. Należy jednak pamiętać że lakierowane pałki przy dłuższym treningu podrażniają skórę dłoni, a w przypadku pocenia się rąk mogą wyslizgiwać się podczas wykonywania technik. Jeżeli chcesz poprawnie zakonserwować swoje pałki przetrzyj je szmatką zanurzoną w oliwie lub natrzyj balsamem do rąk. Tak zabezpieczone pałki zwiększą swoją przyczepność i pozwolą drewnu w naturalny sposób oddychać oraz wchłaniać i uwalniać wilgoć.

Konserwacja nunchaku

Konserwacja nunchaku jest prosta. Sprawdzamy czy w drewnie nie widać śladów pęknięć oraz kontrolujemy stan łączenia szukając oznak strzępienia, lub przecierania się linki. Nunchaku należy

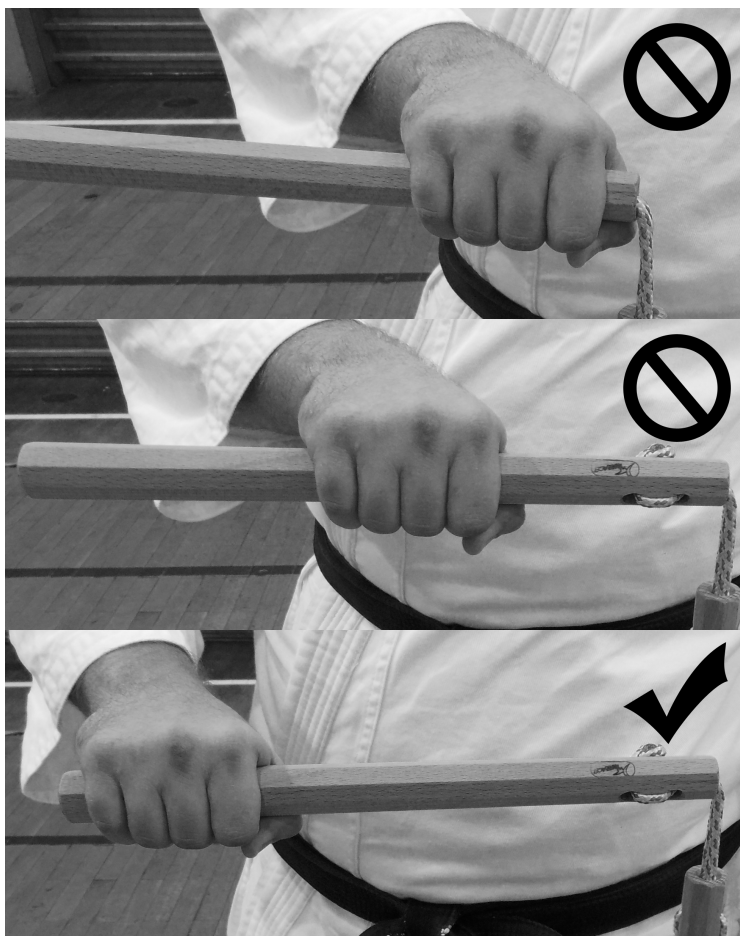
przemyć wilgotną szmatką, wytrzeć, pozostawić do wyschnięcia i ponownie zabezpieczyć oliwą, kremem do rąk lub balsamem do ciała. Strzępiącą się linkę należy opalić za pomocą małego płomienia. To zapobiegnie dalszemu strzępieniu się linki i uodporni ją na przecieranie poprzez utwardzenie powierzchni włókien linki.

Rozdział V

Podstawy nunchaku jutsu

Trzy rodzaje chwytów

Prawidłowy chwyt każdej broni jest kluczem do właściwego jej opanowania. W przypadku nunchaku zdecydowana większość ćwiczących preferuje luźny chwyt za górną część pałki pozwalający na płynne rotacyjne ruchy. Oczywiście taki rodzaj chwytu jest błędny, ponieważ ogranicza siłę, zasięg i potęguje problemy związane z odbiciem nunchaku po uderzeniu. Dodatkowo chwyt górny uniemożliwia blokowanie za pomocą nunchaku. Chwyt za środkową część pałki jest lepszym rozwiązaniem, ale również nie wykorzystuje w pełni siły i zasięgu nunchaku. Chwyt za koniec pałki nunchaku daje największy zasięg i siłę wykonywanych technik oraz największą powierzchnię blokującą, ale wiele osób nie radzi sobie z tym chwytem, ponieważ nie można przy jego pomocy wykonać widowiskowych bezużytecznych technik, które ćwiczą niestety wszyscy. Kwestie chwytów odwrotnych pomijam, gdyż są one błędne i nieprzydatne, a techniki wykonywane za ich pomocą słabe.



Rysunek 7: Trzy rodzaje chwytów

Prawidłowy chwyt nunchaku

Nunchaku to broń, a nie zabawka i istnieje tylko jeden właściwy chwyt stosowany w mojej szkole. Chwyt za koniec nunchaku, nazywany również chwytem długim, zapewnia maksymalną siłę i zasięg o 35 - 40 centymetrów większy niż w przypadku chwytu krótkiego. Żaden zdrowo myślący wojownik nie zrezygnuje celowo z dodatkowego zasięgu swojej broni dla efektownych przechwyty i barwnych sztuczek. Myślę, że wyższość długiego chwytu w bojowym zastosowaniu jest oczywista i nie ma potrzeby dalszego wyjaśniania jego zalet.

Odpowiednie zaciśnięcie dłoni

Większość osób stosuje nienaturalny chwyt nunchaku i koncentruje największą siłę w palcu wskazującym i kciuku. Tego typu chwyt jest dobry do precyzyjnych zadań takich jak pisanie, malowanie lub dyrygowanie, ponieważ pozwala na luźną pracę nadgarstka. Nie jest to chwyt dobry w przypadku posługiwania się bronią. Właściwym sposobem zaciśnięcia dłoni jest skierowanie największej siły do palca małego, później serdecznego i środkowego. Palec wskazujący i kciuk dopełniają chwyt, lecz zaciskamy je ze średnią siłą. Taki chwyt jest zupełnie naturalny i odruchowy. Każda osoba przeciągająca linę, niosąca ciężki stalowy pręt, pracująca młotkiem, siekierą lub podciągająca się na drążku w ten oto naturalny

i poprawny sposób zaciska dłoni.

Usztywnienie nadgarstka

Usztywnienie nadgarstka jest potrzebne do wykonania prawidłowej techniki zamachowej. Nunchaku za pomocą linki przekazuje dynamicznie energię z pierwszej pałki do drugiej i nie ma potrzeby wykonywania dodatkowych obrotów ręką, czy samym nadgarstkiem. Osoby, które pracują nadgarstkiem przy uderzeniach starają się uzyskać siłę z mięśni ręki, co świadczy o braku dobrej techniki, lub braku przygotowania fizycznego do posługiwania się nunchaku. Tylko usztywnienie dłoni, nadgarstka i całej ręki w momencie uderzenia pozwoli w pełni przekazać energię naszego ciała do drugiej pałki nunchaku.

Pozycje w nunchaku jutsu

Większość pozycji nunchaku, z jakimi spotkałem się podczas swojej praktyki, to pozycje naśladujące widowiskowe pozy aktorów filmów akcji, pozycje nawiązujące do konkretnej techniki, lub pozycje przypominające bloki karate. Przyjmowanie tego typu pozycji ogranicza siłę nunchaku i możliwości ataku. Idealnym tego typu przykładem jest pozycja, w której pałka nunchaku jest umieszczona pod pachą. Z tej pozycji możemy wykonać jedynie słabe, płytkie techniki zamachowe lub wyrzut spod pachy, który również jest słabą

techniką. Dobrym przykładem niezrozumienia nunchaku są pozycje naśladowujące bloki karate. Ćwiczący przekłada w dłoni pałkę nunchaku do chwytu odwrotnego, przyciska ją do przedramienia i wykonuje twardy blok karate, który jest tak samo skuteczny jak blok zrobiony gołą ręką, a angażuje obie ręce i wymaga ponownego przełożenia pałki w dłoni przed uderzeniem. Przykładów tego typu jest wiele i nie ma sensu dalej poświęcać temu uwagi.

W mojej szkole nunchaku jutsu stosujemy trzy pozycje walki. Każda z tych pozycji ma swoje zalety, wady i każda jest stosowana w określonej sytuacji. Położenie nunchaku w tych pozycjach jest głęboko przemyślane i pozwala nam korzystać z określonej strategii walki. Pozycje w mojej szkole nunchaku są proste, nie krępują ruchu ciała, pozwalają atakować na różnych płaszczyznach, w dowolnych kierunkach oraz wzajemnie się uzupełniają.

Jodan kamae

Pozycja górna jest podstawową pozycją walki w mojej szkole. Prawa ręka uniesiona na wysokość szczęki opiera pałkę o prawy bark, zaś luźna pałka gotowa do ataku swobodnie zwisa za barkiem. Pozycja przypomina gardę bokserską lub lewą pozycję walki w systemach samoobrony. Broda powinna być skierowana ku dołowi, zaś barki muszą być uniesione, by lepiej chronić szyję. Tego typu pozycja pozwala nam wyprowadzić zarówno szybkie wąskie uderzenie

z barku jak i szerokie mocne techniki zamachowe wykorzystujące pełny rozmach zza pleców. Pozycja górna pozwala zadawać ataki pod różnym kątem i z różną siłą, zaś wspólny ruch początkowy przy każdej technice zamachowej sprawia, że kierunek i wysokość ataku nie są sygnalizowane. Jodan kamae pozwala nam zadawać dużą ilość szybkich i silnych ataków oraz łączyć je w kombinacje.



Rysunek 8: Jodan kamae, pozycja górna

Chudan kamae

Pozycja środkowa jest pozycją stosowaną na wypadek konieczności wykonania bloku. W pozycji środkowej nunchaku jest w chwycie oburęcznym, zaś ręce znajdują się na wysokości brzucha. Pozycja środkowa daje możliwość obrony oraz szybkiego kontrataku. Prócz ataków zamachowych wykonywanych z chwytu oburęcznego możemy również wykonywać pchnięcia końcami pałek nunchaku. Chudan kamae nie pozwala wykonać technik zamachowych o pełnej sile i zmusza nas do defensywnej walki, w której nunchaku nie jest dobre, więc korzystajmy z niej tylko wtedy kiedy jesteśmy zmuszeni zablokować broń przeciwnika.



Rysunek 9: Chudan kamae, pozycja środkowa

Gedan kamae

Pozycja dolna jest samodzielną pozycją walki oraz stanowi uzupełnienie pozycji górnej. Prawa ręka wraz z nunchaku swobodnie zwisa wzdłuż naszego ciała. Pozycja dolna jest pozycją naturalną i w przeciwieństwie do pozycji górnej nie wygląda agresywnie. Podstawową cechą tej pozycji jest duża mobilność, możliwość swobodnego przemieszczania się i obracania. Nunchaku swobodnie zwisa przy prawej nodze więc nawet w przypadku obrotu czy zejścia z linii ataku pozostaje na wysokości nóg i nie musimy się obawiać o twarz czy głowę, jak w przypadku pozycji górnej. Gedan kamae, poprzez możliwość luźnego przemieszczania się, pozwala nam zadawać ataki w wielu kierunkach, co czyni ją idealną w przypadku samoobrony lub walki z większą ilością przeciwników. Techniki zamachowe wykonywane z pozycji dolnej są bardzo silne i sygnalizowane. Gedan kamae gwarantuje nam pełną swobodę ruchu naszego ciała, co przekłada się na możliwość wykonywania mocnych ataków zamachowych w czterech kierunkach. Łącząc ataki w paru kierunkach, korzystamy z dodatkowej siły pochodzącej z obrotów ciała, dynamicznego przemieszczania się oraz możliwości rozpędzania nunchaku za pomocą pętli.



Rysunek 10: Gedan kamae, pozycja dolna

Rozdział VI

Techniki nunchaku jutsu

W tym dziale omówię wszystkie podstawowe techniki nunchaku jutsu. Zrozumienie i prawidłowe wykonanie tych technik pozwala na samodzielne tworzenie kombinacji i przygotowuje dobry grunt pod trening zaawansowany.

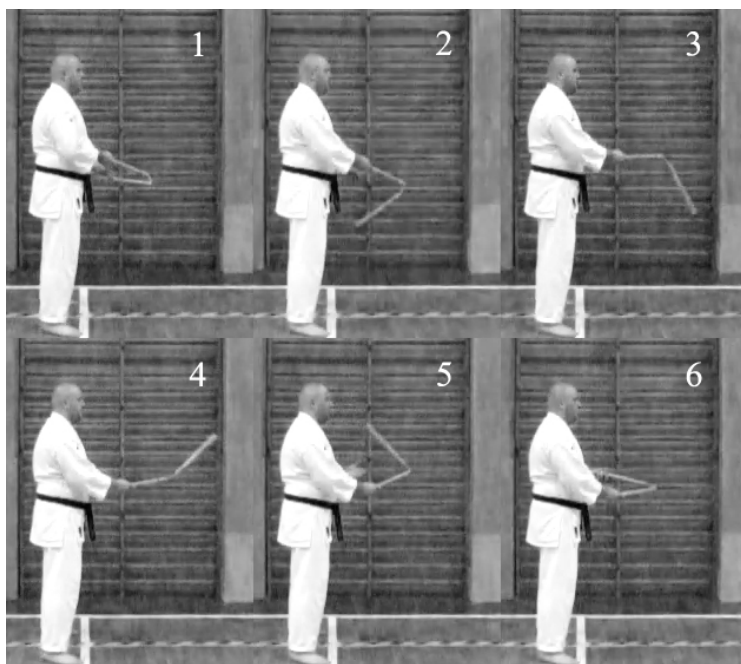
Przechwyty nunchaku

Z przechwyty nunchaku korzystamy w przypadku chęci zmiany ręki prowadzącej nunchaku lub w sytuacji, w której z pozycji górnej lub dolnej przechodzimy do pozycji środkowej i przygotowujemy się do blokowania.

Kaeshi dori

Kaeshi dori jest wąskim przechwytem pozwalającym zmienić rękę prowadzącą nunchaku lub przyjąć pozycję chudan kamae po wykonanym ataku. Prawa ręka trzyma przed brzuchem pałkę nunchaku skierowaną w przód, zaś lewa przyjmuje taką samą pozycję poniżej prawej pałki. Prawą ręką wykonujemy małą elipsę powodując poderwanie lewej pałki w przód i w górę. Lewa pałka po obrocie ląduje nad prawą, a my chwytamy ją lewą ręką przyjmując odwrotną pozycję do początkowej. Oczywiście po zakończeniu

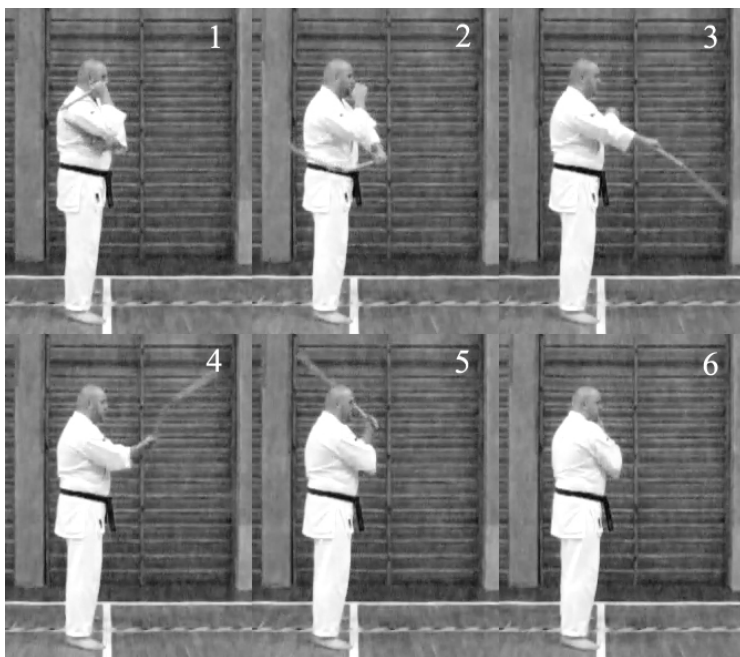
przechwyty, lewa ręka może wykonać kolejny. Podczas przekładania pałki nie angażujemy mięśni obręczy barkowej i nie uginamy rąk. Ruch powinien być wąski i ekonomiczny. Praktykuj ten przechwyt od pierwszych chwil treningu nunchaku jutsu by zwiększyć swoją koordynację ruchową oraz poprawić chwyt pałki nunchaku.



Rysunek 11: Kaeshi dori, wąski przechwyt

Mae dori

Mae dori jest szerokim przechwytem pozwalającym zmienić rękę prowadzącą nunchaku. Prawa ręka wraz z nunchaku luźno zwisa z boku naszego ciała, podnosimy prawą rękę do pozycji jodan kamae powodując obrót drugiej pałki nunchaku, która kończy swój lot za barkiem. W końcowej fazie lotu drugiej pałki nunchaku lewa ręka chwyta ją pod pachą i przenosi na lewą stronę ciała powtarzając technikę. Przechwyt ten jest stosowany przez wszystkich trenujących nunchaku jutsu, lecz sposób jego wykonania pozostawia wiele do życzenia. Należy zdać sobie sprawę, że przechwyt mae dori jest techniką, którą wykonujemy płynnie, wąsko, z łokciami opuszczonymi w dół, a moment w którym obie ręce trzymają pałki nunchaku powinien przypominać pozycję jodan kamae. Ćwicząc mae dori pamiętajmy o wyrównaniu trajektorii lotu pałki poprzez prowadzenie jej w dół i w górę. Osoby pomijające etap opuszczenia nunchaku będą uderzać we własne plecy przez wprowadzenie pałki w skośną trajektorię lotu. Poprawnie wykonany przechwyt mae dori daje nam możliwość wyprowadzenia wielu ataków dzięki ukrytej pozycji jodan kamae. Mae dori jest również doskonałym łącznikiem technik, ponieważ każdorazowe wykonanie przechwyty pozwala wykonać mocną technikę zamachową zza pleców.



Rysunek 12: Mae dori, szeroki przechwyt

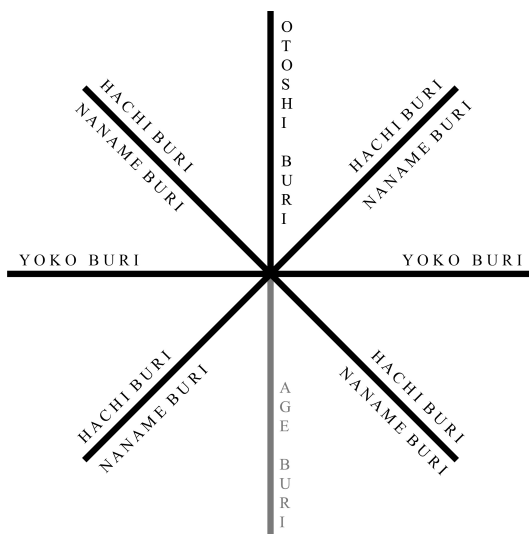
Techniki zamachowe

Techniki zamachowe są podstawą nunchaku jutsu, pozwalają rozwinąć największą siłę nunchaku i wykorzystać wszystkie atuty tej broni. W większości szkół nunchaku jutsu techniki zamachowe są słabe, a ich wykonanie pozostawia wiele do życzenia. Praktykujący nie zważają na odpowiedni chwyt nunchaku, na dobre trajektorie,

zasięg, szczelność technik, koncentrowanie siły techniki we właściwym miejscu, ani też na wysokość wykonywanych ataków. Z pogardą przychodzi mi patrzeć na kogoś kto zwie się instruktorem czy mistrzem nunchaku, a podczas prezentowania technik zamachowych bezmyślnie przenosi nunchaku z prawej strony swojego ciała na lewą, nie przywiązując uwagi do prawidłowego wykonania techniki, lub nie potrafi uderzyć czy trafić w cel i podsumowuje swoje starania mądrością następującą, „nunchaku to broń bardziej pokazowa niż broń do walki”. Niestety 99% ludzi ćwiczących nunchaku interesuje widowiskowa żonglerka, co w końcowym rezultacie w skali całego świata czyni nunchaku nieskuteczną zabawką. I nie ma się co dziwić, ponieważ nie panują oni nad tą bronią więc pozostaje im twierdzić, że jest nieskuteczna. Każda osoba zajmująca się czasami średniowiecza europejskiego może posłużyć się skutecznie nunchaku tak jak korbaczem czy kiścieniem i wygrać walkę z mistrzem kung fu lub karate walczącym nunchaku. Dlaczego tak jest? A no dlatego, że obecnie mało kogo interesuje realna skuteczna technika. Ale to dobrze, więcej śmiechu i radości dla mnie podczas sparingów.

Techniki zamachowe w mojej szkole nunchaku jutsu opierają się na tnącym, wykorzystującym największy zasięg i siłę ruchu nunchaku. Nunchaku pozwala na zadanie mocnego uderzenia poprzez wykonanie cięcia na siedmiu trajektoriach z ośmiu dostępnych. Technikę tnącą z dołu do góry celowo pomijam ponieważ jest słaba,

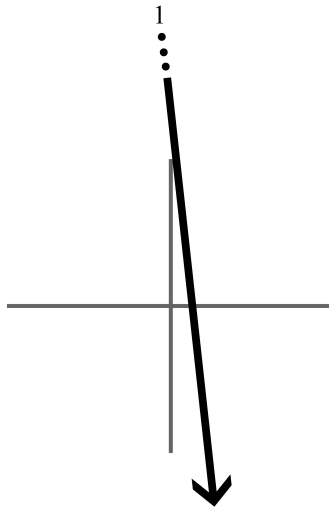
a w razie jej wykonania odbicie nunchaku po trafieniu w cel odbywałoby się na wysokości twarzy, zaś zakończenie techniki za głową, co czyni ją niesamowicie groźną. Cięcie z dołu wymagałoby również osobnej pozycji, dlatego wykluczam tę trajektorię w swojej szkole nunchaku jutsu zastępując ją dolnymi, skośnymi cięciami, które wykorzystują siłę bioder.



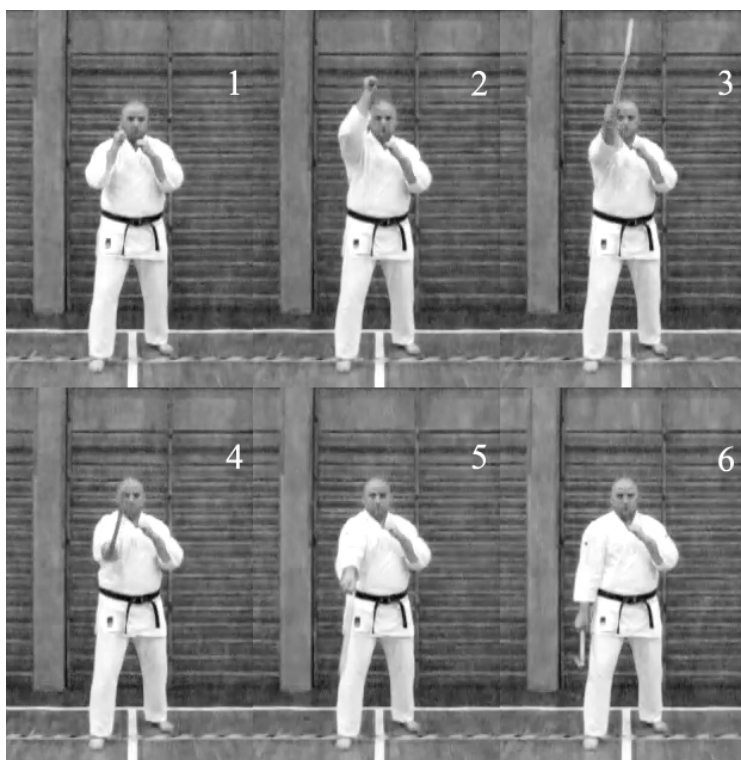
Rysunek 13: Trajektorie technik zamachowych

Otoshi buri

Otoshi buri jest cięciem opadającym przeznaczonym na głowę, twarz, obojczyk, przedramię lub dłoń przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez równoległe do podłoża uniesienie pałki nunchaku z barku nad ucho z łokciem skierowanym do przodu. Kolistym pionowym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń nad głową, wykonujemy cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku w dół do prawej nogi, kontynuując kolisty ruch techniki. Należy pamiętać, by łokieć podczas cięcia był skierowany do przodu.



Rysunek 14: Otoshi buri

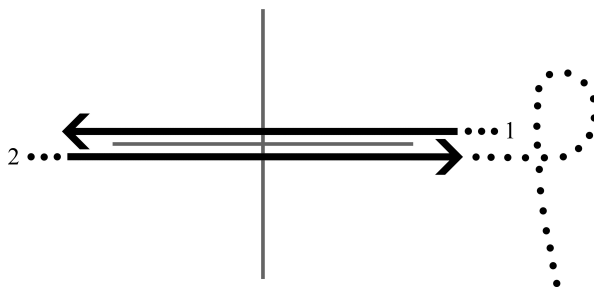


Rysunek 15: Otoshi buri

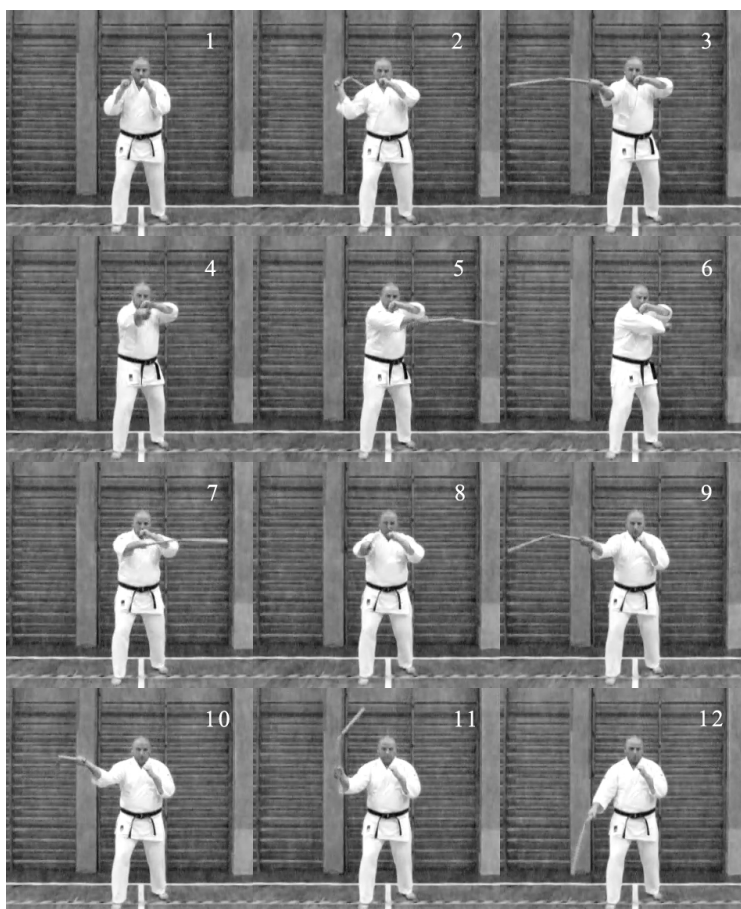
Yoko buri

Yoko buri jest cięciem horyzontalnym przeznaczonym na głowę, twarz, szyję, przedramię, dłoń, lub żebra przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez równoległe do podłoża uniesienie pałki

nunchaku z barku nad ucho z łokciem skierowanym na bok. Kolistym poziomym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z prawej strony ciała, wykonujemy cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku pod lewą pachę, lewa ręka w tym momencie powinna być uniesiona, co pozwala zakończyć technikę na odpowiedniej wysokości nie blokując lewej ręki. Kolistym poziomym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z lewej strony ciała, wykonujemy drugie cięcie. Po trafieniu w cel wykonujemy pętlę z prawej strony ciała na wysokości barków pozwalającą zakończyć technikę poprzez przekierowanie ruchu tnącego nunchaku w dół i pozostawienie go na wysokości nogi. Podczas wykonywania pętli ręka jest prosta, małym kolistym ruchem całego ramienia wprowadzamy nunchaku w pętlę bez udziału mięśni przedramienia.



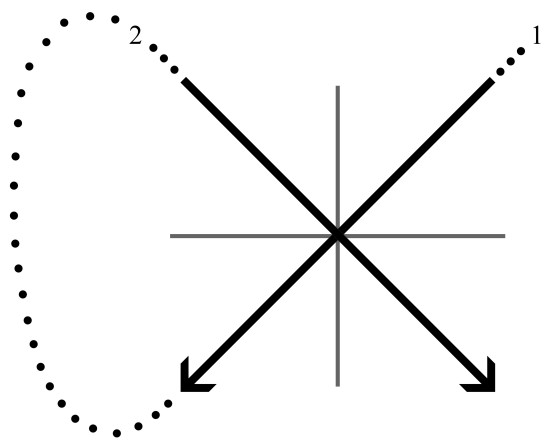
Rysunek 16: Yoko buri



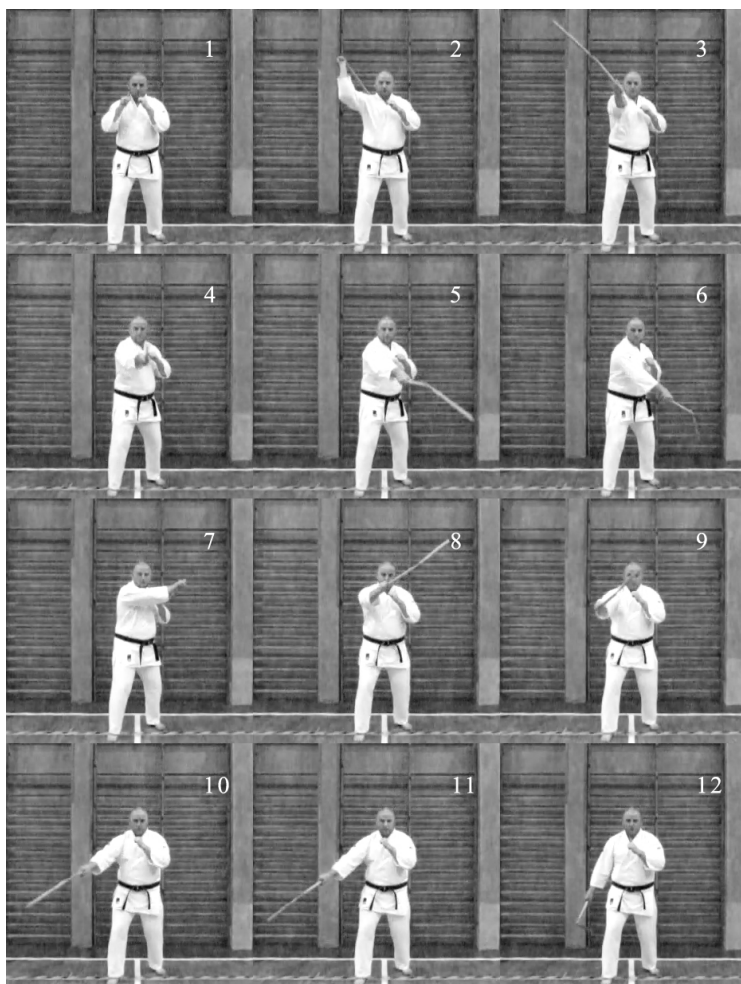
Rysunek 17: Yoko buri

Hachi buri

Hachi buri jest cięciem skośnym w kształcie figury osiem przeznaczonym na głowę, twarz, szyję, przedramię, dłoń, lub kolano przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez równoległe do podłoża uniesienie pałki nunchaku z barku nad ucho z łokciem skierowanym w bok i w górę. Kolistym skośnym ruchem tnącym wykorzystując przestrzeń z prawej strony głowy wykonujemy cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku do lewego biodra kończąc technikę. Podnosimy nunchaku z wysokości biodra ponad lewe ucho, koniec pałki powinien być skierowany lekko w górę. Kolistym skośnym ruchem tnącym wykorzystując przestrzeń z lewej strony głowy wykonujemy drugie cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku do prawej nogi kończąc technikę. Należy pamiętać, że hachi buri to dwa osobne cięcia i tak samo jak w przypadku yoko buri energia pierwszego nie może być przekazywana do drugiego.



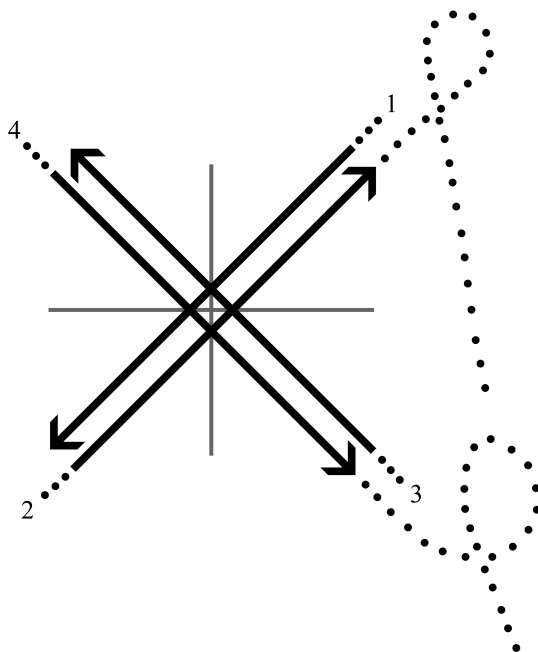
Rysunek 18: Hachi buri



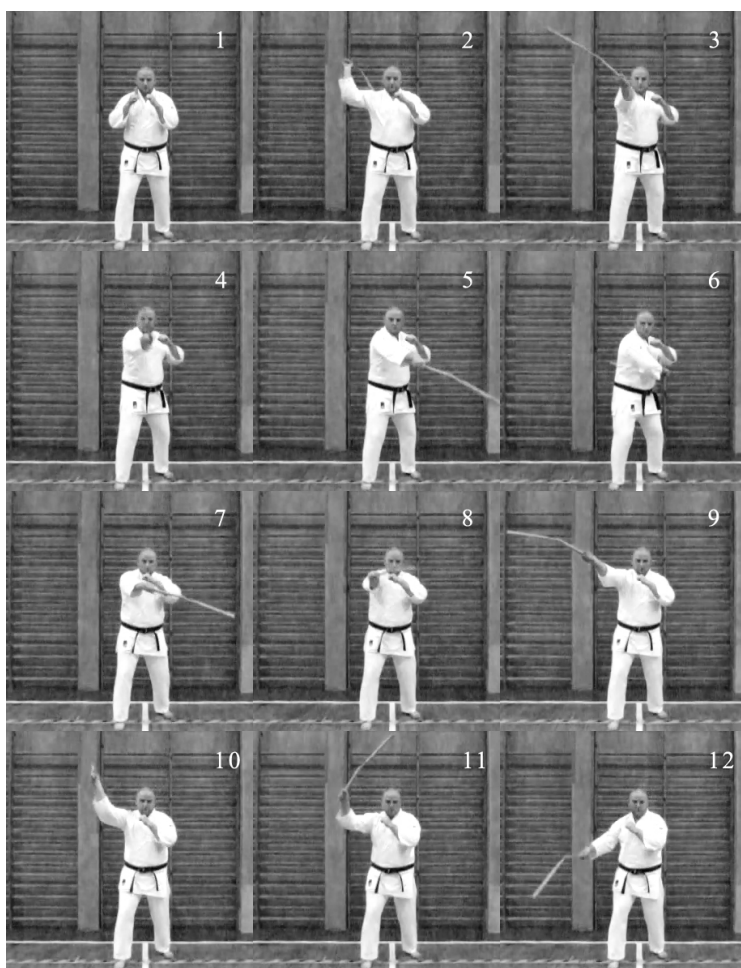
Rysunek 19: Hachi buri

Naname buri

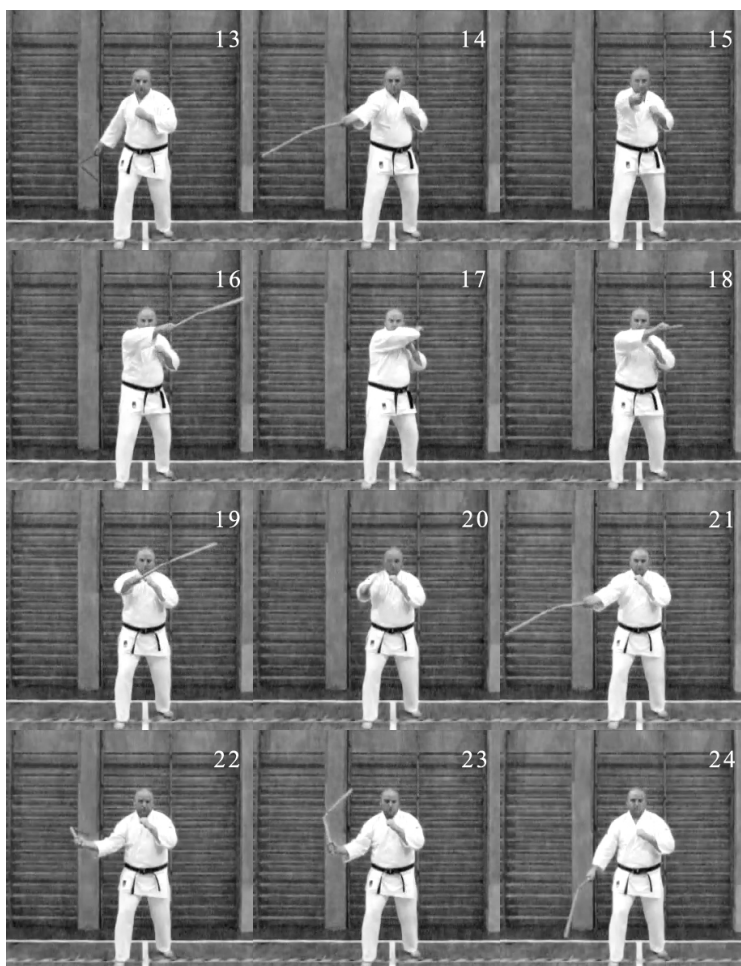
Naname buri jest cięciem skośnym wykorzystującym wszystkie skośne kierunki techniki, przeznaczonym na głowę, twarz, szczękę, przedramię, łokieć, dłoń, lub kolano przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez równoległe do podłoża uniesienie pałki nunchaku z barku nad ucho z łokciem skierowanym w bok i w górę. Kolistym skośnym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z prawej strony głowy, wykonujemy cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku do lewego biodra kończąc technikę. Kolistym skośnym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z lewej strony ciała, wykonujemy drugie cięcie wracając po trajektorii pierwszego. Po trafieniu w cel wykonujemy pętlę z prawej strony ciała ponad głową, która pozwala zakończyć technikę poprzez przekierowanie ruchu tnącego nunchaku w dół i pozostawienie go na wysokości nogi. Kolistym skośnym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z prawej strony ciała, wykonujemy trzecie cięcie. Po trafieniu w cel ściągamy nunchaku za lewy bark kończąc technikę. Kolistym skośnym ruchem tnącym, wykorzystując przestrzeń z lewej strony głowy, wykonujemy czwarte cięcie wracając po trajektorii trzeciego. Po trafieniu w cel wykonujemy pętlę z prawej strony ciała na wysokości biodra, która pozwala zakończyć technikę poprzez przekierowanie ruchu tnącego nunchaku w dół i pozostawienie go na wysokości nogi.



Rysunek 20: Naname buri



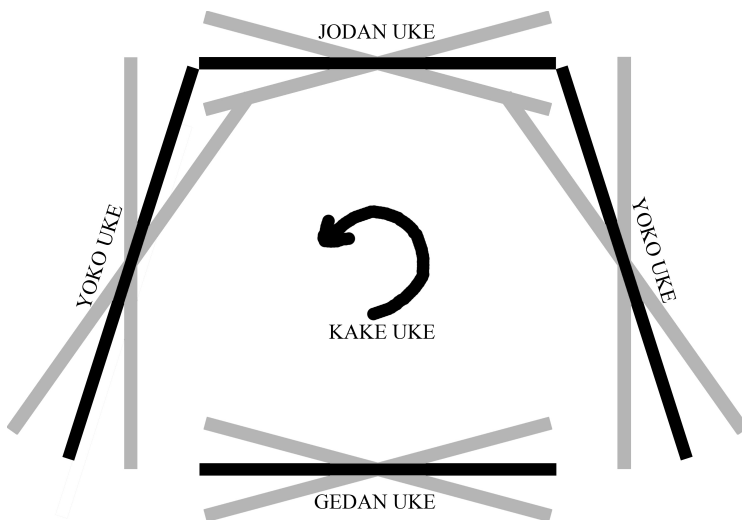
Rysunek 21: Naname buri 1/2



Rysunek 22: Naname buri 2/2

Bloki nunchaku

Bloki w mojej szkole nunchaku jutsu stosujemy w przypadku konfrontacji z przeciwnikiem posiadającym broń o zasięgu podobnym lub przekraczającym zasięg nunchaku. Większość bloków, z którymi spotkałem się podczas swojej praktyki, to bloki naśladowujące techniki karate, zapożyczenia z książek, filmów, lub utwardzone wersje przechwytów i pozycji nunchaku. Wszystkie bloki naśladowujące techniki ręczne bazujące na przełożeniu pałki do chwytu odwrotnego są słabe, powolne i trudne do wykonania podczas walki. Proponowane przez wielu bloki w środkowym lub wąskim chwycie, bazujące na usztywnieniu pozycji towarzyszącej przechwytowi barkowemu nie posiadają odpowiedniej powierzchni blokującej, są słabe, niestabilne i pozostawiają nasze palce odkryte na atak. Musimy zdać sobie sprawę z faktu, iż nunchaku ze względu na swoją budowę, przeznaczenie i miękkie łączenie pałek ma ograniczone możliwości blokowania, dlatego podczas wykonywania bloku łokcie powinny być wyprostowane a ręce maksymalnie wyciągnięte i usztywnione. To pozwoli wchłonąć siłę uderzenia i mimo ugięcia się nunchaku zachowamy odpowiedni dystans między bronią przeciwnika, a naszym ciałem. Bloki stosowane w mojej szkole nunchaku jutsu są proste, szybkie, instynktowne, bazują na podobnej motoryce, mają największą powierzchnię blokującą i co najważniejsze zapewniają możliwość szybkiego kontrataku po ich wykonaniu.



Rysunek 23: Strefy blokowania

Jodan uke

Jodan uke jest blokiem chroniącym nas przed atakiem nadchodzącym z góry. Nunchaku rozciągamy przed klatką piersiową, linka znajduje się na wysokości splotu słonecznego, zaś łokcie powinny być skierowane w tył. Blok wykonujemy poprzez energiczne wypchnięcie rąk do góry pamiętając o mocnym chwycie i naprężeniu nunchaku podczas wykonywania techniki. Należy wystrzegać się częstego błędu polegającego na wykonaniu bloku pionowo do góry. Taki blok jest bezużyteczny i pozostawia nas

otwartymi na atak. Blok górny możemy również stosować do zbijania pchnięcia nadchodzącego w kierunku naszej głowy.

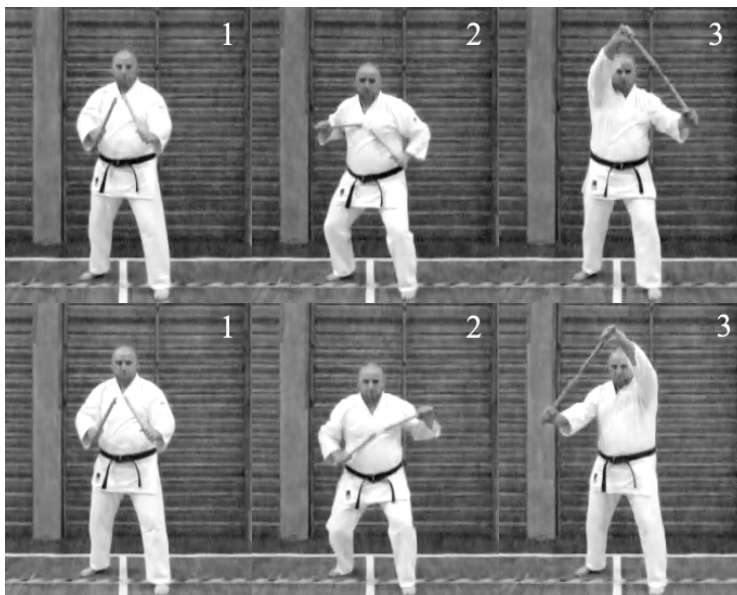


Rysunek 24: Jodan uke

Yoko uke

Yoko uke jest blokiem chroniącym nas przed atakiem nadchodzącym z boku. Nunchaku rozciągamy przed klatką piersiową, linka znajduje się na wysokości splotu słonecznego zaś łokcie powinny być skierowane w tył. Blok wykonujemy poprzez energiczne wypchnięcie rąk w bok pamiętając o mocnym chwycie i naprężeniu nunchaku podczas wykonywania techniki. W przypadku bloku chroniącego lewą stronę ciała lewa ręka skierowana jest do dołu a prawa do góry. Takie ułożenie rąk pozwala silniej zablokować nadchodzący atak i dodatkowo chroni żebra po zagrożonej stronie ciała. W przypadku bloku chroniącego prawą stronę ciała,

analogicznie prawą rękę kierujemy w dół zaś lewą w górę. Stosowanie odwrotnego ułożenia rąk podczas wykonywania bloku bocznego jest błędne.



Rysunek 25: Yoko uke

Gedan uke

Gedan uke jest blokiem chroniącym nas przed atakiem nadchodzącym z dołu. Nunchaku rozciągamy przed klatką piersiową, linka znajduje się na wysokości splotu słonecznego zaś

łokcie powinny być skierowane w tył. Blok wykonujemy poprzez energiczne wypchnięcie rąk w dół, pamiętając o mocnym chwycie i naprężeniu nunchaku podczas wykonywania techniki. Podstawowym błędem towarzyszącym tej technice jest nadmierne pochylanie się w przód, prowadzące do odsłonięcia głowy i przesunięcia środka ciężkości, co ogranicza mobilność i swobodę wykonywanych technik. Blok dolny możemy również stosować do zbijania pchnięcia nadchodzącego w kierunku naszego brzucha.

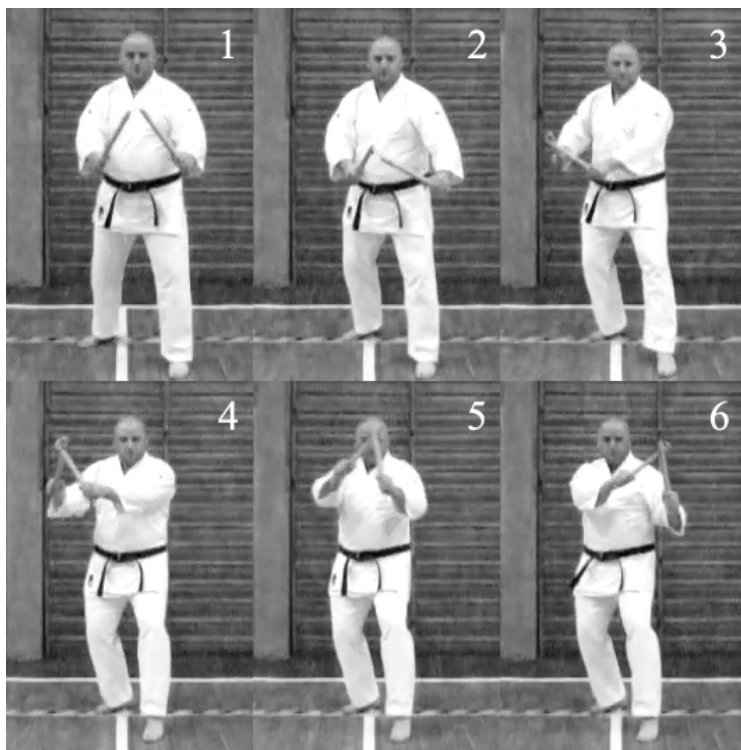


Rysunek 26: Gedan uke

Kake uke

Kake uke jest zbijaniem chroniącym nas przed pchnięciami skierowanymi na naszą głowę, szyję i korpus. Prawa pałka nunchaku skierowana w górę rozpoczyna ruch zbijający atak przeciwnika

w lewo wykorzystując eliptyczną trajektorię, lewa zaś pałka podąża za prawą ciągnięta przez linkę. W końcowej fazie zbijcia, prawa pałka powinna swoją górną część skierować w lewo, uniemożliwiając przeslizgnięcie się broni przeciwnika nad nunchaku. Poprawnie wykonane zbijcie charakteryzuje się dynamicznym zatrzymaniem nunchaku i pozostawia pałki w pozycji przypominającej literę X. Należy pamiętać, by ruch wykonywanej techniki był dynamiczny, wąski i stabilnie kończył się przed lewym barkiem. Celem techniki jest uniknięcie pchnięcia i odsłonięcie linii centralnej przeciwnika, to pozwoli nam skrócić dystans i wykonać atak. Typowym błędem jest spychanie broni przeciwnika w bok i dół poprzez kontynuowanie rozpoczętego ruchu, takie siłowe wykonanie techniki jest nieefektywne i nie może być nazwane zbijciem. Pamiętajmy, by podczas wykonywania zbijcia łokieć ręki prowadzącej nie unosił się zbyt mocno, to odsłania nasze żebra i sugeruje siłowe wykonanie techniki. W razie potrzeby, zbijcia mogą być wykonywane odruchowo poprzez dynamiczny ruch obu pałek.



Rysunek 27: Kake uke

Ataki punktowe

Ataki punktowe stosowane w moim nunchaku jutsu są technikami wynikającymi z konieczności podjęcia walki w bliskim dystansie lub w zwarcu i nigdy nie powinny być stosowane jako metoda

zaatakowania przeciwnika. Zadaniem ataku punktowego jest dynamiczna kontra po wykonanym bloku, szybki atak po zbiciu lub odepchnięciu broni przeciwnika, oraz wytworzenie dystansu potrzebnego do zadania uderzenia zamachowego. Pamiętajmy, że pchnięcia lub ataki punktowe stosujemy na szczególnie wrażliwe miejsca ciała.

Nodo tsuki

Nodo tsuki jest atakiem punktowym przeznaczonym na szyję, krtań, oczy, usta, zęby, lub rynienkę podnosową przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez uniesienie nunchaku na wysokość klatki piersiowej i skierowanie dolnej części nunchaku w tył. To spowoduje wysunięcie górnej części nunchaku w przód oraz pozwoli nam ułożyć pałki na klatce piersiowej w celu zapewnienia dobrej podstawy do wykonania silnej i celnej techniki. Wykonujemy pchnięcie prawą ręką poprzez szybkie i stabilne wysunięcie nunchaku w przód. Podczas wykonywania ruchu, prawa ręka dokręca pałkę nunchaku podobnie jak w przypadku techniki karate. Lewa ręka podąża za prawą lekko napinając nunchaku w tył, co pozwala zwiększyć stabilność i celność nunchaku podczas wykonywania techniki, oraz zaatakować jednym końcem pałki nunchaku. Należy pamiętać, by lewa pałka była skierowana lekko w dół, zbyt bliskie prowadzenie pałek nunchaku może powodować uraz palców. W razie potrzeby możemy również zastosować technikę

wypychającą linką nunchaku. W takim przypadku obie ręce uderzają z tą samą siłą w krtąń lub wypychają szyję przeciwnika w tył. Pamiętajmy, że każda próba wyrwania nam nunchaku przez chwyt za linkę lub jedną z pałek powinna kończyć się odruchowym zmiążdżeniem dłoni przeciwnika między pałkami.

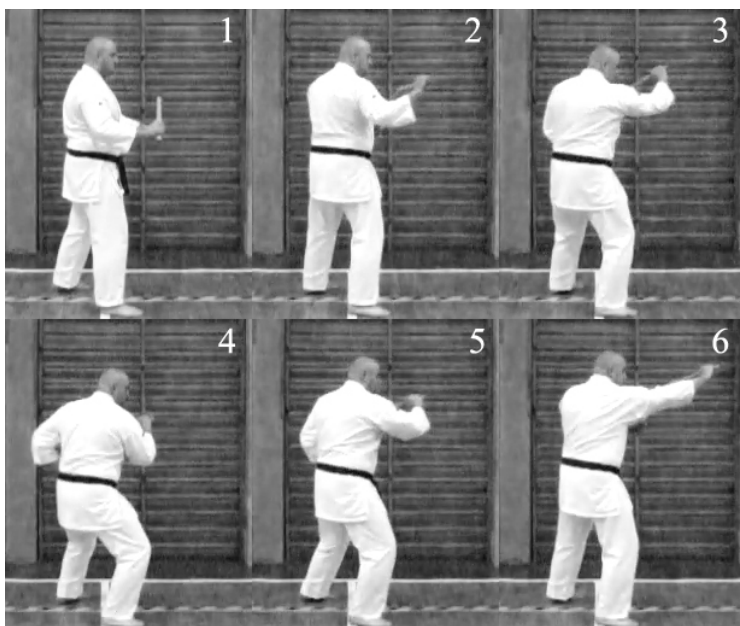


Rysunek 28: Nodo tsuki

Kontei tsuki

Kontei tsuki jest atakiem punktowym przeznaczonym na skroń, szczękę, oko, nos, usta, zęby, lub bok szyi przeciwnika. Technikę wykonujemy poprzez skierowanie prawej pałki nunchaku przed klatkę piersiową w położeniu równoległym do ziemi. Lewa pałka nunchaku skierowana do lewego biodra napina i stabilizuje nunchaku. Łokieć prawej ręki skierowany do dołu powinien chronić żebra. Rzeczą niezwykle istotną jest skierowanie górnej części

prawej pałki nunchaku w lewo, gdyż pozostawienie jej na linii naszej szyi lub klatki piersiowej zagraża naszemu bezpieczeństwu. Po przyjęciu właściwej pozycji prawa ręka atakuje dolną część pałki nunchaku poprzez szybkie zadanie uderzenia i powrót. Pamiętajmy, że poprawnie zaciśnięta pięść spowoduje naturalne odgięcie atakującej pałki nunchaku w lewo, więc ataki punktowe zadawane będą z lewej strony naszego ciała. Atakowanie po linii centralnej jest błędem, ponieważ jest słabsze i wymusza poluznienie chwytu. Prawa ręka w razie potrzeby może również wykonywać uderzenia z prawej strony ciała.



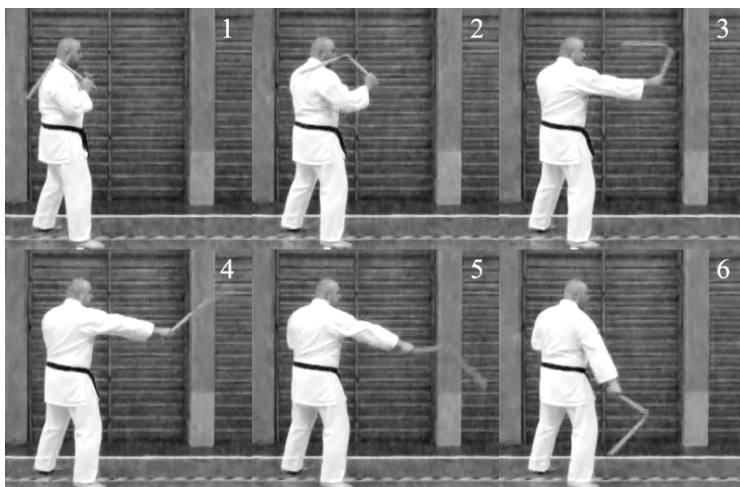
Rysunek 29: Kontei tsuki

Metsubushi

Metsubushi jest atakiem punktowym przeznaczonym na oczy, nos, usta, lub zęby przeciwnika. Jest to charakterystyczna i popularna technika polegająca na wyrzuceniu luźnej pałki nunchaku w kierunku twarzy przeciwnika. W większości przypadków osoby praktykujące tą technikę umieszczają pałkę nunchaku pod pachą, energicznym ruchem wyrzucają pałkę do przodu i wracają do pozycji początkowej. Tego typu pozycja, mimo, iż stosowana przez większość praktykujących jest błędna i niepraktyczna, ponieważ ataki z niej wykonywane nie mają dużej siły ani zasięgu i nie mogą się równać z mocnymi technikami zamachowymi wykonywanymi zza barku. Sam wyrzut jest również słaby i bardzo często, poprzez konieczność ponownego ściągnięcia pałki nunchaku pod pachę, nie wykorzystuje maksymalnego zasięgu i siły broni. Należy również zwrócić uwagę, iż wielu mistrzów wprowadza pozycję z nunchaku pod pachą w celu wykonywania tego jednego wyrzutu. Jest to totalne nieporozumienie świadczące o ich braku wiedzy, wyobraźni i nieprzemyślanym naśladownictwie widowiskowych technik kina akcji. Nie można w trakcie walki lub samoobrony ograniczać swoich możliwości przyjmowaniem słabej pozycji w celu zadania jednego sygnalizowanego zaczepnego ataku.

Poprawne wykonanie tej techniki zaczynamy od pozycji jodan kamae, z której możemy zadać mocne uderzenia zamachowe. Pierwsza pałka nunchaku spoczywa na barku, zaś druga swobodnie

zwisa za barkiem. Prawa ręka wykonuje szybki wyrzut pierwszej pałki w przód, a druga pałka obraca się i swoim końcem uderza w cel. Po zadanym uderzeniu, ściągamy nunchaku na wysokość prawej nogi. Pamiętajmy, że druga pałka przed wykonaniem ataku powinna być wciągnięta na bark, poderwana bezpośrednio z pozycji wiszącej, prześlizgnie się po łuku obręczy barkowej i wyskoczy w górę uderzając nad głową przeciwnika. Naciąganie pałki nunchaku na bark, mimo, iż brzmi skomplikowanie, jest naturalnym rozpoczęciem techniki podobnym do uniesienia ręki przed atakiem zamachowym. Metsubushi nie posiada wielkiej siły i powinno być stosowane jako technika drażniąca lub jako technika mająca na celu utorowanie nam drogi do mocnego ataku poprzez wywołanie określonej reakcji u przeciwnika. Szybko zbliżająca się w kierunku twarzy pałka nunchaku powoduje zamknięcie oczu, zasłonięcie rękami twarzy, odruchowe odchylenie ciała wytrącające przeciwnika z równowagi, a w razie trafienia, ból i chwilowe oślepienie pozwalające nam zadać mocne uderzenie zamachowe. Metsubushi w mojej szkole nunchaku jutsu jest atakiem niesygnalizowanym, wykorzystującym maksymalną siłę oraz zasięg techniki, a pozycje towarzyszące początkowej i końcowej fazie jego wykonania pozwalają na zadawanie silnych uderzeń zamachowych.



Rysunek 30: Metsubushi

Rozdział VII

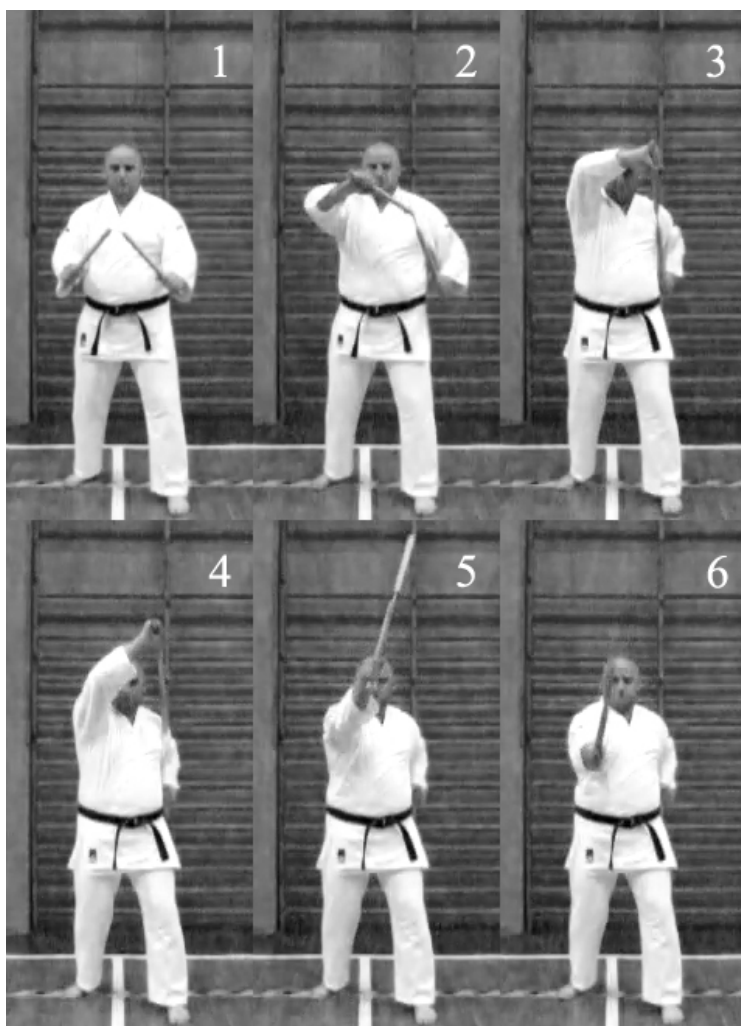
Uzupełnienie technik podstawowych

Tworząc skuteczne i silne nunchaku jutsu musiałem wykluczyć wszystkie techniki uzupełniające z podstawowego materiału. Celem praktyki w mojej szkole jest zrozumienie poszczególnych etapów nauczania i swobodne wykorzystywanie tej wiedzy w dalszym treningu. Wiele szkół sztuk walki popełnia podstawowy błąd polegający na uczeniu wielu wersji tej samej techniki w różnych zastosowaniach i kombinacjach. Tego typu trening sprawia wrażenie technicznie bogatego i jest bardzo efektowny lecz przypomina uczenie się wierszy w nieznanym nam języku. Praktyczne umiejętności można osiąść przez głębokie studiowanie możliwości danej techniki, a nie poprzez zapamiętywanie określonych jej zastosowań. Dlatego na poszczególnych etapach nauki, po odpowiednim zrozumieniu podstaw, stopniowo poruszam tematykę technik i umiejętności dodatkowych, uzupełniając wiedzę ucznia.

Kontrataki z chwytu oburęcznego

Uderzenia z chwytu oburęcznego są nieodłączną częścią chudan kamae. Zmuszeni do walki defensywnej rezygnujemy z mocnych technik zamachowych na rzecz bloków. To pozwala nam uniknąć ataku przeciwnika, lecz konieczność zastosowania chwytu oburęcznego nunchaku wyklucza możliwość przeprowadzenia

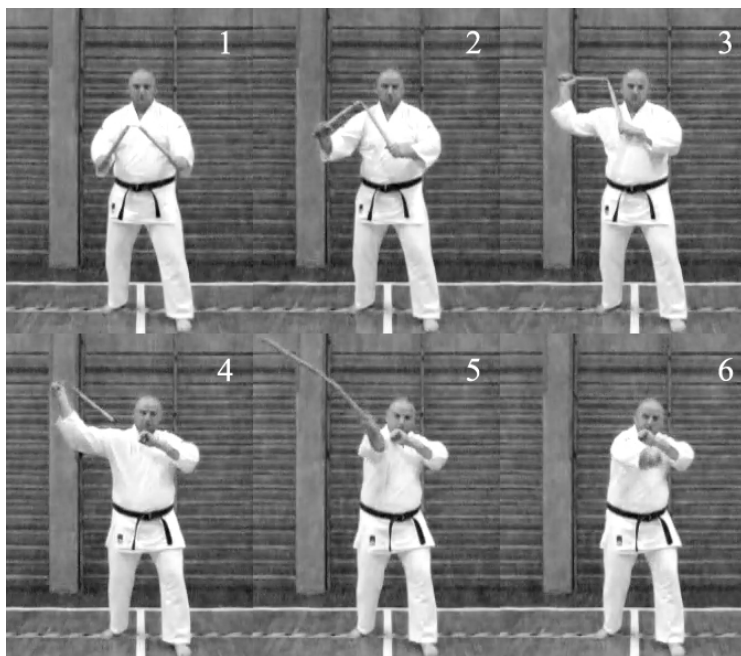
silnego kontrataku po wykonanym bloku. Rozwiązaniem w takiej sytuacji jest wyprowadzenie słabszej techniki zamachowej z chwytu oburęcznego sprzed klatki piersiowej. Technikę zamachową z chwytu oburęcznego wykonujemy poprzez umieszczenie nunchaku na trajektorii linii dowolnego cięcia i dynamiczne kontynuowanie ataku. Techniki wykonywane w ten sposób są słabsze, lecz pozwalają nam na kontratak, który otworzy drogę do silnej techniki zamachowej, a w razie niepowodzenia na szybki powrót do pozycji chudan kamae przez zastosowanie przechwytu kaeshi dori. Osoba praktykująca moje nunchaku jutsu ze zrozumieniem, szybko dostrzeże zależność między ułożeniem rąk w końcowej fazie bloków i pchnięć, a początkiem kontrataków wykonywanych z pozycji chudan kamae. Pamiętajmy, że kontrataki z chudan kamae są słabsze od technik zamachowych wykonywanych z jodan kamae lub gedan kamae i nie powinny pełnić roli samodzielnych ataków, lecz być pomostem pozwalającym na płynne przejście między obroną a atakiem.



Rysunek 31: Otoshi buri z chwytu oburęcznego



Rysunek 32: Yoko buri z chwytu oburęcznego



Rysunek 33: Naname buri z chwytu oburęcznego

Przykłady kontrataków po blokach

Poprawnie zakończona technika jodan uke pozostawia nunchaku przed naszą głową. Opuszczając ręce po bloku, możemy zadać cięcie naname buri lub yoko buri. Opuszczaniu nunchaku po udanym bloku może towarzyszyć podejście w przód i upłynnienie ataku poprzez wykonanie go z za głowy.

Poprawnie zakończona technika yoko uke pozostawia nunchaku z lewej strony klatki piersiowej. Ściągając ręce po bloku możemy zadać z lewej strony ciała cięcie otoshi buri lub yoko buri.

Poprawnie zakończona technika gedan uke pozostawia nunchaku przed naszym brzuchem. Podnosząc ręce po bloku możemy wykonać sprzed klatki piersiowej cięcie yoko buri lub naname buri.

Poprawnie zakończona technika kake uke pozostawia nunchaku na linii barków, co pozwala na szybkie zadanie pchnięcia nodo tsuki lub cięcia naname buri.

Przykłady kontrataków po pchnięciach

Oto przykładowe, najbardziej logiczne możliwości kontrataku po wykonanym pchnięciu.

Poprawnie wykonana technika nodo tsuki pozostawia pałki nunchaku na wysokości linii naszych barków. Po wykonanym ataku ściągamy nunchaku do klatki piersiowej, po czym odchylamy prawą rękę na linię cięcia yoko buri lub naname buri i wykonujemy atak.

Poprawnie wykonana technika kontei tsuki pozostawia pałki nunchaku z lewej strony klatki piersiowej. Po wykonanym ataku, prawa ręka unosi się nad głowę wykonując z lewej strony ciała cięcie otoshi buri lub odchyła się w lewo w celu wykonania yoko buri.

Praktykując kontrataki w moim nunchaku jutsu szybko dostrzeżesz określone zależności między początkiem i końcem wykonywanych technik i zaczniesz odruchowo łączyć je w kombinację typu: blok kake uke, pchnięcie nodo tsuki, cięcie naname buri, lub blok yoko uke, pchnięcie kontei tsuki, cięcie otoshi buri.

Trzy typy ataków i trzy typy bloków

Atak przeciwnika zadany w tej samej trajektorii może być odmienny w zależności od długości broni, jej wagi, techniki wykonywania ataku oraz celu i sposobu walki przeciwnika. Omówię trzy najczęstsze typy ataków wraz ze sposobami ich przełamania na przykładzie kija japońskiego jo oraz bloku jodan uke.

W pierwszym przypadku przeciwnik trzyma kij jo za koniec i środek więc jego atak będzie charakteryzował się stabilnością oraz silnym ruchem pchającym. Szeroki chwyt powoduje, iż przeciwnik ma dobrą kontrolę nad bronią i pcha ją przed siebie chcąc przebić cel. Jest to bardzo siłowy rodzaj ataku towarzyszący wolnej, ciężkiej i długiej broni. Po wykonanym bloku czujemy napór broni, więc strącamy ją w bok, skracamy dystans i wyprowadzamy szybką kontrę na głowę lub szyję przeciwnika. Pamiętajmy, że dobry przeciwnik może wykorzystać szeroki chwyt i zablokować nas środkową częścią kija.

W drugim przypadku przeciwnik trzyma kij jo obiema rękami za

koniec, więc jego atak będzie charakteryzował się dużą energią kinetyczną i bezwładnością wynikającą z rozpędzenia kija. Wąski chwyt nie zapewnia stabilności i możliwości pchania bronią lecz mocno zwiększa siłę uderzenia poprzez rozpędzenie i wykorzystanie energii kinetycznej zgromadzonej w kiju. Jest to mało stabilny ale niezwykle silny rodzaj ataku towarzyszący ciężkim pałkom, metalowym rurkom, kijom baseballowym lub buławom. Po wykonaniu bloku broń przeciwnika odskoczy w jego kierunku. Starajmy się spotęgować ten efekt używając sprężystego bloku i mocnego wybicia broni. Kij przeciwnika bezwładnie odskoczy w tył, dając nam czas na szybką kontrę na jego ręce. Tego typu kontra wymaga natychmiastowej reakcji i zachowania odpowiedniego dystansu. Pamiętajmy, iż dobry przeciwnik zna wady swojej broni i będzie się starał wykorzystać energię pochodzącą z odbicia broni w kolejnym uderzeniu.

W trzecim przypadku przeciwnik trzyma kij obiema rękami za koniec, jednak z zachowaniem odstępu między dłońmi, więc jego atak będzie charakteryzował się dużą dynamiką i dobrą kontrolą. Takie ułożenie rąk pozwala szybko ponawiać atak, zmieniać kąt ataku i mimo mniejszej siły pozwala dobrze kontrolować przestrzeń przed sobą. Tego typu chwyt towarzyszy dwuręcznym i półtora ręcznym mieczom. Po bloku, przeciwnik w pełni kontroluje swoją broń i może ponowić atak, wycofać broń lub pozostawić ją czekając na naszą reakcję. Jest to najtrudniejszy rodzaj ataku. Należy baczenie

obserwować poruszanie się przeciwnika i w razie możliwości, zasłaniając się nunchaku, skrócić dystans. Uderzenia w tym chwycie nie są mocne, a przeciwnik potrzebuje miejsca by je wykonać. Skracając mocno dystans ograniczymy jego możliwości i będziemy mogli wykonać kontrę na wysokość głowy lub szyi. Musimy zaryzykować i w odpowiednim momencie zasłaniając się nunchaku ruszyć na przeciwnika. W przeciwnym razie przeciwnik wypracuje sobie odpowiednią sytuację i zada kończące uderzenie. Pamiętajmy, że dobry przeciwnik chce kontrolować dystans i będzie ponawiał ataki odskakując w tył.

Uderzenia środkiem pałki

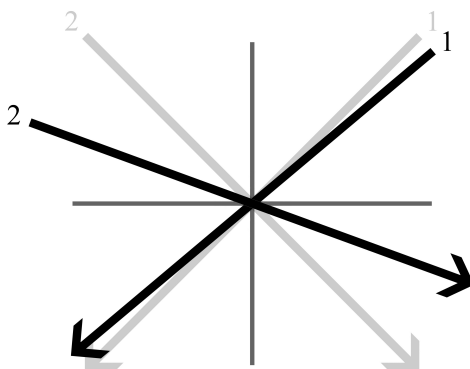
Istnieją dwa sposoby zadania uderzenia pałką nunchaku. Pierwszym z nich jest cięcie, które stanowi podstawę wszystkich technik zamachowych. W przypadku cięcia zadajemy uderzenie końcówką pałki i przechodzimy przez cel ruchem tnącym. Drugim sposobem jest wykonanie techniki zamachowej zakończonej uderzeniem środkową częścią pałki nunchaku i zatrzymanie jej na celu. Taki sposób wykonania techniki zamachowej pozwala wykorzystać całą energię kinetyczną pałki i nie wymaga kontynuowania ruchu, co czyni ją szczególnie przydatną w przypadku szybkiego skrócenia dystansu, chwytu lub walki w pomieszczeniu. Technika jest pojedynczym uderzeniem zamachowym wykorzystującym trajektorię podstawowych cięć nunchaku. Podczas wykonywania

techniki należy pamiętać o konieczności zatrzymania ręki prowadzącej nunchaku w momencie uderzenia w cel. Po zatrzymaniu ręki, środkowa część pałki nunchaku uderzy w cel przekazując energię i odskoczy swobodnie. Jakakolwiek próba kontynuowania ruchu spowoduje dynamiczne odbicie pałki od celu w kierunku naszego przedramienia, nadgarstka lub dłoni. Siła powracającej pałki po źle wykonanej technice jest na tyle duża, że swobodnie można ją nazwać drugim uderzeniem. Dobrze wykonane uderzenie zamachowe środkiem pałki jest techniką bardzo silną i z powodzeniem może być stosowane na głowę, szyję, twarz, obojczyk, przedramię, ręce, żebra, kolano oraz na umięśnione części ciała takie jak barki, ramię, udo czy łydźwie.

Splaszczanie skośnych technik zamachowych

Każdy zaawansowany uczeń mojej szkoły nunchaku jutsu po przestudiowaniu podstawowych technik zamachowych i nauce swobodnego ich łączenia przechodzi szkolenie mające na celu zwiększenie siły, zasięgu, szybkości oraz celności ataku. Towarzyszy temu specjalny trening ciężkim nunchaku pozwalający naderwać i odbudować odpowiednie grupy mięśni czyniąc je silniejszymi, trening uderzeń na różne cele oraz zmiana trajektorii skośnych technik zamachowych. Splaszczanie technik zamachowych pozwala w większym stopniu korzystać z ruchu skrętnego bioder, co przekłada się na zwiększenie siły, szybkości i zasięgu cięcia.

Techniki zamachowe wychodzące z prawej strony ciała są silniejsze i mają dłuższy zasięg, zaś techniki wychodzące z lewej strony są słabsze, szybsze, a ich zasięg jest mniejszy. Różnice między technikami zamachowymi wykonywanymi z prawej i lewej strony są naturalne i mają związek z budową naszego ciała oraz prawostronnym wykonaniem technik. Spłaszczenie technik zamachowych pozwoli zwiększyć siłę wszystkich ataków oraz znacząco poprawi zasięg cięć wychodzących z lewej strony. Ze względu na budowę naszego ciała i motorykę wykonywanych technik najmocniejszą kombinacją dwóch ataków zamachowych jest pierwsze cięcie skośne hachi buri i drugie poziome yoko buri zakończone pętlą na wysokości barków. Często stosuję tę technikę. Stanowi ona idealny przykład technik uczonych w zaawansowanym etapie praktyk nunchaku mojej szkoły.



Rysunek 34: Spłaszczenie trajektorii technik

Pozostałe sposoby wykorzystania nunchaku

Wszelkie pozostałe sposoby wykorzystania nunchaku jako broni dla osoby ćwiczącej sztuki walki są oczywiste i nie widzę powodu, by szczegółowo opisywać techniki takie jak duszenia, dźwignie, uderzenia zamachowe z wykorzystaniem chwytu oburęcznego za jedną z pałek nunchaku, uderzenia złożonym nunchaku trzymanym w jednej ręce, lub sposoby zdobycia nunchaku. Opisałem najskuteczniejsze techniki nunchaku bazujące na uniwersalnych trajektoriach ataku, budowie broni, dynamice ruchu nunchaku, motoryce ludzkiego ciała oraz wiedzy związanej z anatomią człowieka. Wszelkie pozostałe sposoby wykorzystania nunchaku są słabsze od technik stosowanych w mojej szkole nunchaku jutsu lub stanowią dziedzictwo innych sztuk walki, więc nie należy się skupiać na ich treningu, zaś wszelkiego rodzaju techniki poboczne lub dodatkowe są mało skuteczne, rzadko stosowane, bądź oczywiste i instynktowne, dlatego nie poświęcajmy im czasu podczas codziennej praktyki.

Rozdział VIII

Łączenie technik zamachowych

Techniki zamachowe są najważniejszą częścią mojej szkoły nunchaku jutsu. Dzięki nim nunchaku zyskuje ogromną siłę, szybkość i zasięg, co czyni je skutecznym na tle innych szkół nunchaku. Techniki wykonywane na długim chwycie, wykorzystujące pełny zasięg i siłę nunchaku, generują dużą energię, której tłumienie po wykonanej technice może spowodować niepotrzebną rotację ciała, odsłonięcie nas na atak, przyjmowanie wadliwych pozycji, utratę środka ciężkości oraz znaczne spowolnienie broni. Chcąc zachować płynność technik zamachowych nunchaku, stworzyłem system pętli pozwalający na płynne przechodzenie między technikami oraz swobodne rozpędzanie i zatrzymywanie nunchaku. Techniki zamachowe, podobnie jak wszystkie pozostałe, są głęboko przemyślane, a ich prawidłowe wykonanie jest bardzo istotne. Ściśle ustalone trajektorie oraz sposoby rozpoczęcia i zakończenia ataku pozwalają na swobodne łączenie technik. Każda poprawnie wykonana technika zamachowa otwiera nam drogę do wykonania kilku następnych. Ten, kto pojmie zasady rządzące sposobami generowania, przekierowania i tłumienia energii rozpędzonej pałki nunchaku, pojmie esencję mojej szkoły i będzie umiał posłużyć się każdą bronią jednoręczną.

Cztery techniki i siedem cięć

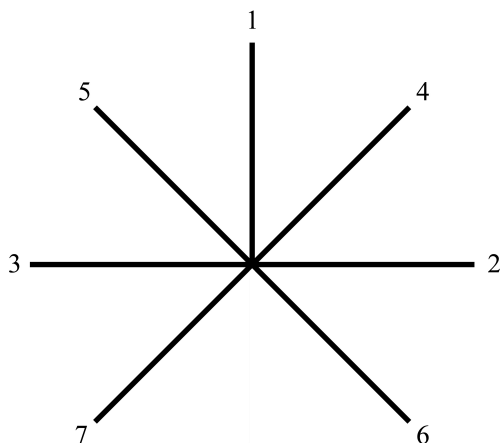
Chcąc poznać metodę łączenia technik nunchaku, musimy dogłębnie przestudiować kierunki zadawanych ataków oraz zależności między nimi. Istnieje siedem podstawowych kierunków cięć nunchaku. Ich kolejność i wysokość nie ma żadnego znaczenia, ale przyjmijmy określony porządek cięć, celem wygodniejszego wyjaśnienia zagadnienia.

Pierwsze cięcie jest cięciem pionowym opadającym i korzystamy z niego przy technice otoshi buri.

Drugie i trzecie cięcie są cięciami poziomymi i korzystamy z nich przy technice yoko buri.

Czwarte i piąte cięcie to cięcia skośne opadające i korzystamy z nich przy technice hachi buri oraz naname buri.

Szóste i siódme cięcie są cięciami skośnymi wznoszącymi i korzystamy z nich przy technice naname buri.

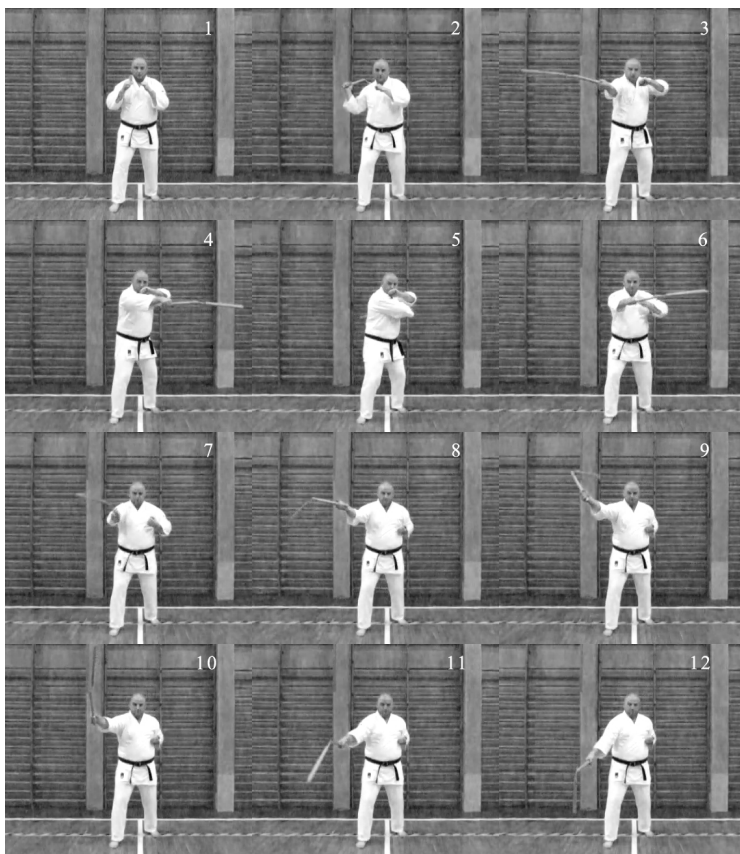


Rysunek 35: Siedem cięć

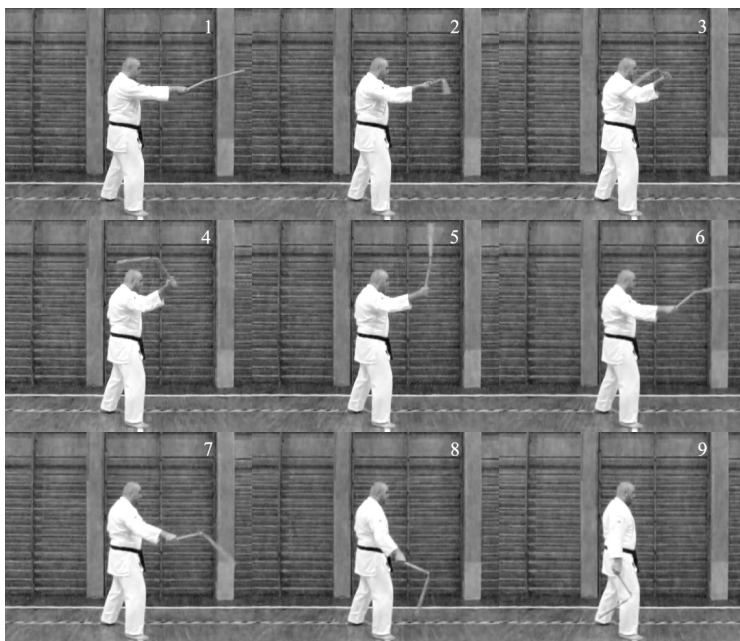
Zadanie pętli

Pętlą nazywamy koliste zakończenie techniki zamachowej. Podstawowym zadaniem pętli jest wyhamowanie techniki i przekierowanie jej energii na inną trajektorię, wysokość lub płaszczyznę. Rozpędzone nunchaku po technice zamachowej ma wystarczająco miejsca z lewej strony ciała na wytracenie pędu i nie zagraża naszej głowie. Inaczej wygląda sprawa technik kończących się na prawej stronie ciała. Chcąc wrócić do jodan kamae, powinniśmy tuż po uderzeniu ściągnąć rękę do własnego barku, to oczywiście jest błędne i powoduje ogromne ryzyko urazu twarzy lub głowy. Nie możemy jednak, jak w przypadku technik prowadzonych

w lewo, wykorzystać maksymalnego zasięgu ręki do wyhamowania techniki, ponieważ techniki prowadzone w prawo kończą się na tyle daleko, że wymagają mocnego odchylenia ręki prowadzącej w tył. Tego typu zakończenie jest ryzykowne i pozostawia naszą pozycję otwartą na atak. Rozwiązaniem tego problemu jest zastosowanie pętli przy technikach zamachowych wykonywanych w prawo, kończących się na wysokości głowy. Techniki kończące się na wysokości nogi mogą, lecz nie muszą być zakończone pętlą, ponieważ ryzyko groźnego urazu jest niewielkie. Pętlę wykonujemy na sztywnej ręce bez udziału mięśni przedramienia. Ręka prowadzi technikę i usztywniona wykonuje małe koło, które powoduje rotację pałki nunchaku zwiększając powierzchnię techniki, a co za tym idzie drogę i czas do jej wyhamowania. Poprawne ułożenie ręki kończącej atak wyjaśnię na technice yoko buri posługując się metodą zegarową. Stoimy przed przeciwnikiem i oznaczamy go godziną dwunastą, a przestrzeń za naszymi plecami godziną szóstą. Zaczynamy cięcie yoko buri od godziny trzeciej, uderzamy w cel i kończymy pod pachą na godzinie siódmej. Rozpoczynamy drugie cięcie, uderzamy w cel i wykonujemy pętlę na godzinie drugiej. Po wykonanej pętli kontynuujemy ruch opuszczając nunchaku w dół do prawej nogi. Pętla przekierowująca trajektorie lotu pałki nunchaku z poziomej na pionową, jest wykonywana w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara, przyjmując końcówkę pałki prowadzącej za środek tarczy zegarowej.



Rysunek 36: Yoko buri zakończone pętlą

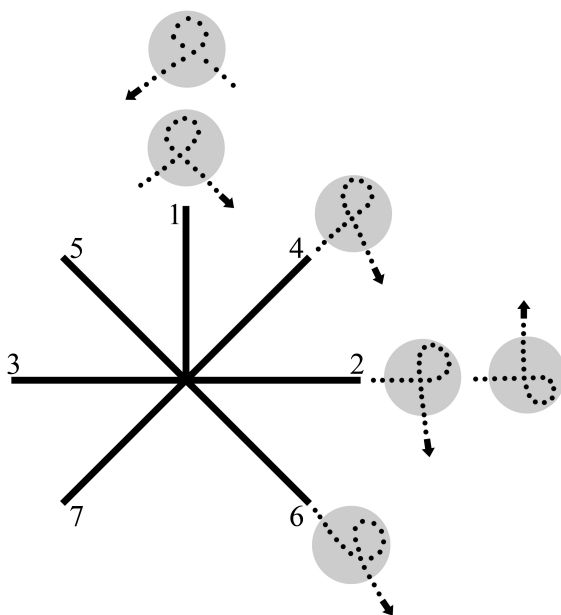


Rysunek 37: Pętla kończąca yoko buri

Cztery bramy, sześć pętli, jedno przejście

Podstawowym rodzajem pętli jest pętla przekierowująca energię techniki nunchaku w dół. Towarzyszy ona technice yoko buri oraz naname buri. Niezależnie od rodzaju wykonywanego ataku, pętla przekierowująca technikę w dół pozostawi nas w pozycji gedan kamae. Pętlę przekierowującą technikę w górę za bark stosujemy po technice yoko buri i pozwala ona zakończyć technikę w pozycji

jodan kamae. Pozostałe techniki przekierowujące ruch pałki nunchaku to lewostronna i prawostronna pętla wykonywana nad głową, używana w przypadku podwójnego ataku skośnego zadanego z tej samej strony ciała lub w przypadku przejścia z ataku poziomego do skośnego zadanego w tym samym kierunku. Istnieje również szerokie przejście wykonywane z pozycji gedan kamae pozwalające, poprzez odchylenie ręki w tył, na zadanie poziomej techniki zamachowej lub górnej skośnej techniki zamachowej w przypadku odchylenia ręki w tył i podniesienia jej nad głowę. Wszystkie opisane pętle pozwalają płynnie i swobodnie łączyć techniki zamachowe w kombinacje. Na zaawansowanym etapie praktyki, uczeń mojej szkoły nunchaku jutsu wykorzystuje pętle do dodatkowego rozpędzania technik zamachowych, pozorowania ataków oraz płynnego przechodzenia między pozycjami jodan kamae i gedan kamae, bez konieczności ich statycznego przyjmowania.

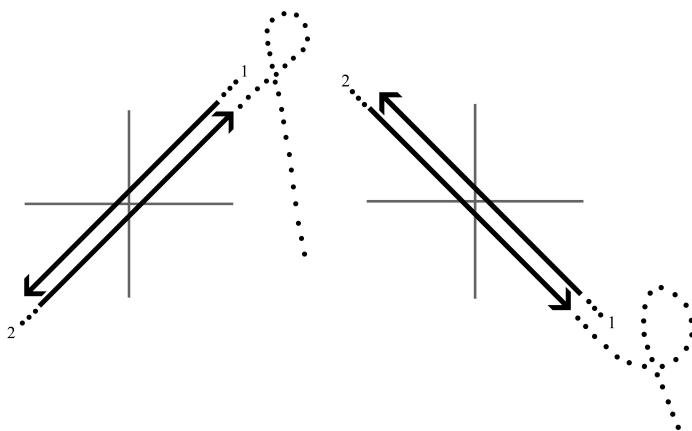


Rysunek 38: Pętla

Cztery techniki i pięć części

Tu wprowadzam istotną zmianę w postrzeganiu technik zamachowych, rozdzielając naname buri na dwie części, czyniąc z czterech technik pięć. Od tej pory naname buri składa się z dwóch części, a każda z nich posiada dwie techniki tnące, zakończone pętlą. Na potrzeby objaśnienia metody łączenia cięć nazwijmy nowo powstałe techniki naname pierwsze

i naname drugie.



Rysunek 39: Rozbicie naname buri

Przykładowe kombinacje technik oraz cięć:

Jodan kamae, naname pierwsze, yoko buri, drugie naname, gedan kamae.

Jodan kamae, naname pierwsze, hachi buri, naname drugie, gedan kamae.

Gedan kamae, naname drugie, szerokie przejście, jodan kamae, naname pierwsze.

Gedan kamae, yoko buri, szerokie przejście, naname pierwsze, hachi buri.

Jodan kamae, naname pierwsze, szerokie przejście, hachi buri, yoko buri.

Cięcie 4, cięcie 3, pętla w dół, cięcie 6, pętla nad głową, cięcie 4, cięcie 3.

Cięcie 4, cięcie 7, pętla nad głową, cięcie 5, cięcie 6, pętla nad głową, cięcie 4.

Cięcie 1, cięcie 2, cięcie 3, pętla w górę, cięcie 4, cięcie 7, pętla w dół, cięcie 2.

Cięcie 4, pętla nad głową, cięcie 4, cięcie 3, pętla nad głową, cięcie 5, cięcie 2.

Rozdział IX

Metoda treningowa mojej szkoły

Każda szkoła sztuk walki podlega tym samym zasadom, prawom i ograniczeniom. Jedne są narzucone przez prawa fizyki rządzące tym światem, inne zaś anatomią człowieka, lub budową broni czy zbroi. Wszystkie techniki są podobne i niezależnie od szkoły, stylu, narodowości czy czasu, w jakim funkcjonowała dana szkoła, pchnięcie w serce pozostaje pchnięciem w serce, a sposób jego wykonania jest mniej ważny niż efekt jaki przynosi. Istnieje jednak coś, co mimo podobieństw technik pozwala odróżnić każdą szkołę. Metoda treningowa każdej szkoły jest inna i kształtuje indywidualne cechy stylu, sposób prowadzenia treningów, motorykę i poruszanie się, dynamikę i strategię walki, metody wzmacniania ciała, sposoby zwiększania siły, szybkości, celności i skuteczności technik. Jest to temat bardzo obszerny i nie sposób przenieść na papier paru lat indywidualnej lub grupowej praktyki. Są jednak podstawowe wytyczne, których należy przestrzegać podczas praktyki w mojej szkole nunchaku jutsu.

Dziesięć powtórzeń, trening techniczny

Dziesięć powtórzeń to podstawowa forma treningu towarzysząca wszystkim etapom praktyki. Pierwszym etapem treningu jest powtarzanie technik w miejscu. To pozwala wypracować

odpowiednią wysokość i trajektorię techniki, poprawną pozycję oraz wzmacnia określone grupy mięśniowe potrzebne do wykonania danej techniki. Drugim etapem treningu jest wykonywanie technik z podejściem, uczące synchronizacji pracy nóg oraz rąk. Na tym etapie techniki są silniejsze i praktykujący uczy się za pomocą pozycji poprawnie generować oraz pochłaniać energię technik. Trzecim etapem treningu jest właściwe wykonanie techniki na jeden krok. Poprawnie wykonana technika z krokiem uczy jak wykorzystać energię zgromadzoną w biodrach podczas przemieszczania się i stanowi podstawę treningu w mojej szkole nunchaku jutsu. Podczas wykonywania dziesięciu powtórzeń w miejscu lub z podejściem, ręka prowadząca wraz z nogą jest z przodu, zaś w przypadku dziesięciu powtórzeń wykonywanych z krokiem rękę i nogę prowadzącą ustawiamy z tyłu. Po kroku wykonujemy technikę i wracamy do pozycji początkowej.

Metoda tysiąca powtórzeń, trening siłowy

Metoda tysiąca powtórzeń jest typowym treningiem wzmacniającym w mojej szkole nunchaku jutsu. Wykonując dużą ilość powtórzeń jednej techniki, wzmacniamy siłę i wytrzymałość mięśni. W przypadku tej metody, techniki wykonujemy statycznie bez poruszania się i koncentrujemy swoją uwagę na górnej części ciała. Ważne, by techniki wykonywać w seriach po sto na każdą rękę, to pozwoli odpowiednio zmęczyć mięśnie ręki prowadzącej, a w tym

czasie zapewni odpoczynek drugiej ręce. Tego typu trening wytrzymałościowo siłowy przeprowadzony raz w tygodniu jest świetnym uzupełnieniem regularnej praktyki. Pamiętajmy, że po ciężkim treningu należy zapewnić sobie odpoczynek i zregenerować siły, w przeciwnym razie efekt może być odwrotny do zamierzonego.

Ichimokusan, trening kondycyjny

Ichimokusan oznacza w luźnym tłumaczeniu „zrób to najszybciej jak potrafisz”. Ichimokusan jest ćwiczeniem stworzonym w celu rozwijania koordynacji, refleksu oraz poprawienia ogólnego panowania nad nunchaku. Odpowiednio intensywny trening ichimokusan jest świetnym ćwiczeniem kardio. Ćwiczenie ichimokusan jest oparte na przechwycie mae dori. Wykonujemy losową technikę zamachową, przechwyt mae dori zmieniając rękę prowadzącą i ponownie technikę zamachową. Podczas wykonywania technik nie dbamy o poprawność i wysokość chwytu, o trajektorię lotu pałki ani siłę wykonywanej techniki. Należy szybko i płynnie wykonywać losowe techniki zamachowe nie poświęcając im zbyt wiele uwagi. Tego typu trening pozwoli rozwinąć odruchowe reakcje na chaotyczne zachowanie się pałki nunchaku poprzez doświadczanie nietypowych przeciążeń i losowych sytuacji wynikających z szybkiego, przypadkowego i niedbałego wykonywania technik. Podczas wykonywania technik możemy

korzystać z chwytu środkowego, ponieważ trening ichimokusan powinien być dynamiczny. Pamiętajmy, że wykonywane techniki powinny być losowe i nie można ich planować, ani też przestrzegać określonej kolejności. Pozycja podczas treningu ichimokusan powinna być swobodna, scentralizowana, a umysł pusty lub skoncentrowany na czymś innym. Każdy adept mojej szkoły nunchaku jutsu powinien praktykować ichimokusan do momentu pełnego poznania nunchaku. W zaawansowanym treningu ichimokusan jest nieodłącznym elementem rozgrzewki.

Hoyo undo

Hoyo undo jest ćwiczeniem zaawansowanym uczącym płynnie wykonywać techniki podczas poruszania się w przód i tył. Praktykując hoyo undo wykonujemy technikę wraz z krokiem na prawą i lewą stronę ciała zmieniając rękę prowadzącą za pomocą przechwyty mae dori. Trening hoyo undo pozwala w pełni wykorzystać energię naszego ciała wygenerowaną poprzez przemieszczanie się w przód i tył, uczy płynnej zmiany ręki prowadzącej oraz pozwala ukryć fazę przygotowania ataku podczas wykonywania kroku i przechwyty.

Pierwsze hoyo undo uczy płynnego wykonania technik zamachowych oraz wykorzystania dodatkowej energii pochodzącej z ruchu ciała.

Drugie hojo undo uczy bloków i kontrataków oraz kombinacji technik zamachowych stosowanej w nunchaku kata.

Trzecie hojo undo uczy technik zamachowych po nietypowych trajektoriach oraz technik z obrotem ciała.

Czwarte hojo undo uczy szybkich ataków bez wykorzystania pętli oraz innego rytmu technik zamachowych.

Rozdział X

Metoda walki mojej szkoły

W tym rozdziale omówię podstawowe założenia walki oraz samoobrony z użyciem nunchaku. Poruszę najistotniejsze kwestie i udzielię paru bezcennych porad. Praktyka nunchaku jutsu kształtuje technikę, ciało i umysł, lecz nie czyni adepta gotowym na odparcie realnego ataku. By skutecznie walczyć lub bronić się w trakcie ataku potrzeba wielu lat treningu, odpowiedniej postawy psychicznej, wyuczonych odruchów, wiedzy na temat budowy ludzkiego ciała i punktów vitalnych, dobrej oceny sytuacji, umiejętności wykorzystania otoczenia, czujności, pomysłowości, sprytu, strategii, konsekwencji w działaniu, braku strachu, jak również wiedzy z zakresu psychologii. Sposób, w jaki stoimy, poruszamy się, mówimy lub patrzymy, decyduje o przebiegu sytuacji. Niekiedy pewność siebie, mocny cios, stanowczy okrzyk, albo oślepiające słońce lub garść piasku czy ziemi przechyli szalę na naszą stronę podczas walki. Tej mądrości nie da się opisać ani szybko nauczyć. Nie sposób też przewidzieć każdej sytuacji podczas walki. Jedynym słusznym sposobem jest omówienie podstaw mojej metody walki nunchaku i ciągła weryfikacja swoich umiejętności oraz poszerzanie wiedzy poprzez kontrolowane sparingi.

Główne cele ataków

Mając na uwadze specyficzny rodzaj energii generowany przez techniki zamachowe oraz ich trajektorie musimy wybierać ściśle określone cele ataków. Techniki zamachowe nunchaku posiadają ogromną energię, lecz ze względu na miękkie łączenie nie pozwalają na głęboką penetrację celu, dlatego powinny być stosowane na twarde lub wrażliwe miejsca ciała.

Cele technik zamachowych:

Głowa jest pierwszym i oczywistym wyborem. Cała powierzchnia czaszki jest wrażliwa na atak zamachowy nunchaku, a miejscem szczególnie wrażliwym jest skroń. Mocne uderzenie zamachowe nunchaku rozłupie czaszkę, zaś nawet słabe uderzenie wymierzone w skroń może spowodować utratę przytomności lub śmierć.

Twarz jest szczególnie wrażliwą częścią ciała i każde uderzenie w nią wymierzone jest groźne. Trafienie w łuk brwiowy spowoduje krwotok i oślepienie przeciwnika. Uderzenie wymierzone w kość policzkową lub oczodół może spowodować ukruszenie kości i krwotok lub uszkodzenie oka. Można złamać boleśnie nos przy nasadzie powodując obfite krwawienie i ból. Usta mogą zostać rozcięte a zęby wybite. Wymierzenie uderzenia w szczękę lub żuchwę może spowodować jej złamanie lub wybite.

Szyja jest szczególnie podatna na uderzenia środkiem pałki

nunchaku ze względu na mocne unerwienie, tętnice szyjne, krtań, tchawicę oraz kręgi szyjne. Uderzenie wymierzone w szyję może spowodować utratę przytomności, zmiążdżenie dróg oddechowych i uduszenie, pęknięcie tętnicy szyjnej i poważny krwotok wewnętrzny, uszkodzenie kręgosłupa i rdzenia kręgowego. Każde uderzenie wymierzone w szyję może spowodować śmierć lub kalectwo.

Obojczyk jest mniej istotnym celem, lecz ze względu na jego wysunięcie oraz efekt, jaki powoduje jego złamanie, jest brany pod uwagę. Złamanie obojczyka powoduje duży ból i uniemożliwia dalsze używanie ręki.

Przedramię jest bardzo dobrym celem. Uderzenia wymierzone w przedramię są bardzo bolesne, a złamania kości łokciowej lub promieniowej powinny utrudnić bądź uniemożliwić przeciwnikowi dalszy atak, nie powodując zagrożenia życia.

Nadgarstek jest szczególnie dobrym celem, gdyż jego uszkodzenie unieruchamia dłón przeciwnika. Może być to bardzo istotne w przypadku samoobrony przed uzbrojonym napastnikiem.

Dłón składa się z małych kości i dużej ilości stawów. Ich złamanie lub stłuczenie spowoduje duży ból, opuchliznę, ograniczy ruchliwość dłoni i uniemożliwi zaciśnięcie pięści lub mocny chwyt broni.

Żebra to mniej istotny cel, lecz w przypadku braku dobrej gardy

możemy wymierzyć uderzenie w bok żeber środkiem pałki nunchaku powodując ból, stłuczenie, a nawet pęknięcie żeber.

Kolano, podobnie jak łokieć, jest mocnym stawem, lecz ze względu na swoją budowę jest bardzo podatne na uderzenia. Uderzenie końcem pałki nunchaku wymierzone w którąkolwiek stronę kolana spowoduje duży ból, a w razie uszkodzenia rzepki problemy z poruszaniem utrudniające dalszą walkę.

Cele ataków punktowych:

Twarz jest szczególnie podatna na ataki punktowe. Każde pchnięcie w oczy, nos, usta spowoduje duży ból, rozcięcia skóry czy wybite zębów. Pamiętajmy, że atak punktowy wymierzony w oko jest bardzo skuteczny, lecz może spowodować trwałe okaleczenie.

Szyja jest bardzo podatna na pchnięcia wymierzone w krtani i tchawicę. Ze względu na budowę tych narządów nawet lekkie pchnięcie lub uderzenie może spowodować ich zmiżdżenie i uduszenie.

Głowa, tak samo jak w przypadku uderzeń zamachowych, jest podatna na atak punktowy, lecz nie jest on w stanie spowodować poważnego urazu. Jedynym punktem powodującym utratę przytomności lub śmierć jest szczególnie wrażliwa skroń.

Wśród arsenału technik, jakimi dysponujemy, są techniki

powodujące ból, krwawienie, złamania, utratę przytomności, jak i takie, które mogą spowodować groźne urazy, kalectwo albo śmierć. Obowiązkiem mistrza jest uświadomić ucznia, jakie efekty mogą spowodować określone techniki. Uczeń musi być świadomy konsekwencji swoich działań i w razie zagrożenia powinien dobrze ocenić sytuację i w sposób współmierny obronić się lub zapewnić bezpieczeństwo swoim bliskim.

„Każde życie ludzkie jest cenne, więc nasze również”.

Bojowa pozycja nunchaku jutsu

Podczas walki, sparingu czy samoobrony stosujemy dwie pozycje nunchaku, ofensywną oraz defensywną. Defensywna pozycja niczym się nie różni od standardowej chudan kamae, zaś ofensywna bazuje na płynnymłączeniu jodan kamae i gedan kamae. Podczas walki największym zagrożeniem dla nas jest nagłe skrócenie dystansu przez przeciwnika powodujące zablokowanie ręki prowadzącej nunchaku, uniemożliwiające nam wyprowadzanie mocnych technik zamachowych. Dlatego konieczne jest wprowadzenie istotnej modyfikacji polegającej na wykonywaniu technik zamachowych prawą ręką na lewą nogę. Ten sposób wykonywania technik jest prostszy i nie pozwala na dobre opanowanie technik zamachowych, dlatego nie powinien być stosowany przed zaawansowanym etapem praktyki nunchaku. Wykonywanie technik zamachowych bez kroku

pozwała szybciej reagować podczas walki, zwiększa możliwość rozpędzenia nunchaku poprzez wykorzystanie dodatkowej powierzchni z prawej strony ciała oraz pętli. Zwiększa zasięg technik zamachowych przez możliwość pochylenia się podczas ataku, a w razie skrócenia dystansu przez przeciwnika pozwala szybko ponawiać silne ataki środkiem pałki nunchaku.

Należy również zmienić sposób poruszania się podczas walki. Od tej pory bazujemy na dynamicznym podejściu lub odejściu bez wykonywania kroku. Tego typu poruszanie się jest szybsze i pozwala nie tylko na dynamiczną pracę podczas ataków lub uników, ale również na wykonanie mocnej techniki zamachowej wraz z krokiem w odpowiednim momencie.

Wykonywanie technik prawą ręką na lewą stronę pozwala w przypadku walki w zwarcu wykorzystać lewą rękę do chwytania, stopowania i blokowania przeciwnika, zaś prawa noga poprzez kopnięcie frontalne pomoże nam wypracować odpowiedni dystans do wykonania techniki zamachowej.

Podsumowując, wyżej opisana pozycja jest naturalna i pozwala na swobodne prowadzenie walki, zastosowanie lewej ręki i prawej nogi w przypadku skrócenia dystansu oraz na mocny atak z krokiem w odpowiednim momencie. Uderzenia zamachowe wykonywane z lewej strony ciała w pozycji bojowej są słabsze, ale mogą być wykorzystane po ataku z krokiem podczas wycofywania się jako zasłona.

Podaję jeden przykład wykorzystania pomysłu poruszania się w pozycji bojowej. Przeciwnik zbliża się, a my bronimy się wykonując pierwszą część naname buri. Przeciwnik po trafieniu szybko odskakuje w tył, a my ponawiamy atak, wykonując krok i ponownie pierwszą część naname buri. Po drugim ataku wracamy do pozycji bojowej, wycofując prawą rękę i nogę. Mam nadzieję, że powyższy opis pozycji bojowej pozwala zrozumieć jej zalety, możliwości, sposób wykorzystania, a co za tym idzie metodę walki mojej szkoły nunchaku jutsu.

Właściwy dystans

Sprawą niezwykle istotną w przypadku walki nunchaku jest zachowanie odpowiedniego dystansu. Nigdy nie „wpadajmy” na przeciwnika z techniką zamachową, gdyż pozbawimy się możliwości kontynuowania ataku. Techniki nunchaku mają największą siłę na maksymalnym dystansie, więc niezwykle istotne jest zachowanie właściwej odległości między nami a przeciwnikiem. Pamiętajmy, że kontrolowanie dystansu powinno się odbywać przez odpowiednie poruszanie się i silne techniki zamachowe. W przypadku przeciwnika chcącego szybko skrócić dystans należy schodzić z linii ataku, blokować lewą ręką, atakować, odpychać i ponawiać ataki budując właściwy dystans. Umiejętne wykorzystanie silnych technik zamachowych nunchaku pozwala nie tylko atakować przeciwnika, ale również utrzymywać go na odpowiednią odległość.

Pozorowane ataki

Nunchaku ze względu na swój zasięg i płynne łączenie technik jest bronią idealną do wyprowadzania pozorowanych ataków. Dzięki miękkiemu łączeniu i zastosowaniu pętli w każdej chwili możemy zmienić kierunek ataku. Wykonywanie pozorowanych ataków pomoże obnażyć zamiary przeciwnika lub sposób jego obrony. Duży zasięg technik zamachowych w połączeniu z wąskimi scentralizowanymi pozycjami pozwala nam dyktować tempo walki. Pozorowany atak często wymusza zaplanowaną akcję przeciwnika. Bądźmy czujni i umiejętnie wykorzystujemy chwilę, w której przeciwnik ruszy za wcześnie lub zrezygnuje z kontynuowania ataku. Ta chwila zwątpienia lub błędna decyzja wywołana pozorowanym atakiem może być kluczem do zakończenia walki.

Swobodne techniki i nagle ataki

Czas objaśnić łączenie jodan i gedan kamae w pozycji bojowej. Techniki zamachowe oraz pętle pozwalają swobodnie poruszać się między pozycją górną i dolną. Wąskie i wolne wykonywanie technik nunchaku dekoncentruje przeciwnika i pozwala nam ukryć silny atak zamachowy. Słabe i płytkie ruchy nunchaku mogą przerodzić się w silne techniki zamachowe i odwrotnie. Wykonując atak, możemy zwęzić jego trajektorię, płynnie przejść do luźnego wykonywania technik i ponowić atak w odpowiednim momencie. Podobną

technikę stosowali rycerze średniowieczni walczący korbaczem czy kiścieniem. Wprowadzenie broni miękkiej w ruch zawsze pomaga ukryć moment i kierunek ataku. Korzystajmy z tej możliwości mądrze.

Broń się atakiem

Jeśli nie potrafisz odgadnąć zamiarów przeciwnika, jeśli przeciwnik kontroluje walkę, jeśli nie masz pomysłu na atak lub przeciwnik sprawnie unika twoich ataków, pozwól się zaatakować i odpowiedz atakiem odskakując w tył. Taki rodzaj obrony pozwala wyprowadzić atak podczas wycofywania się. Po odskoczeniu lub odejściu w tył dalej utrzymujemy właściwą pozycję i jesteśmy gotowi do kolejnego ataku, z podejściem lub ataku z krokiem. Jest to ostrożna forma prowadzenia walki, lecz w przypadku konfrontacji z lepszym przeciwnikiem lub osobą uzbrojoną w inną broń krótką, taka taktyka pozwoli nam uniknąć uderzenia i wypracować odpowiedni moment do ataku. Przeciwnicy wchodzący z mocnym atakiem są szczególnie podatni na kontratak podczas wycofywania się. Pamiętajmy, że zaraz po odskoczeniu możemy wybić się do przodu, korzystając z dodatkowej energii zmagazynowanej w tylnej nodze. Dynamiczne odskoczenie i szybki powrót jest szczególnie przydatny w walce z silnym, dużym i wolnym przeciwnikiem lub osobą atakującą ciężką bronią, czy innym masywnym przedmiotem.

Drażnienie przeciwnika atakiem z dołu

Stojąc w gedan kamae, wykonujemy słabe skośne cięcie wymierzone w gardę przeciwnika, jego broń lub szczękę. Ataki od dołu są mniej spodziewane niż górne i trudniej je zablokować. Po trafieniu w cel unosimy pałkę w górę i przechodzimy do jodan kamae lub wracamy do gedan kamae, kontynuując kolisty ruch nunchaku. Możemy parokrotnie wykonać atak zaczepny, korzystając z możliwości ponawiania techniki po kolistej trajektorii. To utwierdzi przeciwnika w przekonaniu, że chcemy wykonać mocny atak z dołu i czekamy na odpowiedni moment. Podczas wykonywania techniki zaczepnej zarówno przed trafieniem, jak i po trafieniu w cel możemy za pomocą pętli przekierować energię i uderzyć techniką yoko buri lub naname buri. Poprawnie wykonana technika pozwala utorować drogę do mocnego ataku. Wykonując atak zaczepny, pamiętajmy o skierowaniu pałki nunchaku w przód, a później w górę. W przeciwnym razie narażamy swoją twarz i głowę na niekontrolowane odbicie pałki nunchaku. Po poprawnie wykonanej technice drażniącej, możemy również wykonać cięcie otoshi buri, odwracając kierunek lotu pałki lub spocząć na barku i wykonać zaczepne metsubushi kończące się w gedan kamae. Rolę techniki zaczepnej może pełnić każda technika zamachowa, lecz cięcie z dołu jest szczególnie dobre, ponieważ poprawnie wykonane pozostawia pałkę nunchaku w pozycji zbliżonej do początkowej fazy technik zamachowych wyprowadzanych z jodan kamae.

Rytm walki

Podczas walki zaskakuj przeciwnika, płynnie przechodź między atakami, wykonuj liczne techniki zamachowe, a za chwilę stań nieruchomo w jodan lub gedan kamae i wyczekuj reakcji. Rób wszystko, co nie zagraża stabilności twojej pozycji, a może rozprościć jego uwagę. Zmieniaj tempo, wysokość i zasięg wykonywanych technik. Poruszaj się w przód, tył i na boki. Stań w szerszej pozycji stabilnie a po chwili poruszaj się płynnie w wąskiej. Wykonuj techniki zaczepne niedbale i nerwowo a ataki pewnie i stabilnie z mocnym stanowczym okrzykiem. Nie ponawiaj tych samych ataków zbyt często, chyba że chcesz tym sposobem wymusić odpowiednią reakcję przeciwnika lub ukryć właściwy atak. Ćwicz szeroko pojętą zmianę rytmu walki podczas sparingów z partnerem i wykorzystuj ją mądrze, ponieważ każdy przeciwnik jest inny.

Walka z przeciwnikiem uzbrojonym

Walka z przeciwnikiem uzbrojonym w inną broń jest niezwykle trudna i niebezpieczna. Nie sposób opisać wszystkich rodzajów broni i strategii obrony, ponieważ wiele zależy od budowy broni, szkoły walki oraz przeciwnika. Dlatego omówię trzy podstawowe długości broni obuchowej i napiszę parę słów o walce z przeciwnikiem uzbrojonym w nóż oraz z przeciwnikiem

uzbrojonym w nunchaku.

Rozróżniam trzy rodzaje dystansu i cztery sytuacje przy ataku bronią obuchową. W przypadku walki z przeciwnikiem posiadającym broń obuchową o krótszym zasięgu niż nunchaku, może to być pałka drewniana, teleskopowa, butelka, młotek lub dowolny inny twardy obiekt przypominający pałkę, powinniśmy przejąć inicjatywę i atakować przeciwnika wykorzystując dłuższy zasięg broni.

W przypadku walki z przeciwnikiem posiadającym broń obuchową o zasięgu podobnym do nunchaku rozróżniamy dwie sytuacje. Jeżeli bronią przeciwnika jest lekka pałka, bambus lub kij ratanowy należy atakować i przejąć inicjatywę. Jeżeli bronią przeciwnika jest ciężki pręt, masywny kij lub rurka stalowa powinniśmy blokować i kontratakować.

W przypadku walki z przeciwnikiem posiadającym broń obuchową o dłuższym zasięgu niż zasięg nunchaku, jesteśmy zmuszeni do blokowania ataków, skracania dystansu i kontratakowania. Najlepszym przykładem broni obuchowej o większym zasięgu jest długi kij.

Walka z przeciwnikiem uzbrojonym w nóż lub inną broń tnącą jest bardzo niebezpieczna i nie istnieje coś takiego jak dobry sposób walki, lub obrony przed nożem. Musimy być świadomi, że przeciwnik atakujący nożem chce nas zabić i trzeba za wszelką cenę bronić swojego życia. Należy utrzymywać właściwy dystans

i atakować głowę oraz rękę z nożem, o ile jest taka sposobność. Jeżeli atakuje nas osoba nie znająca się na nożu, nasze szanse są bardzo duże. Niestety w przypadku ataku profesjonalisty nasze szanse są znikome. Osoba wyszkolona poświęci swoją rękę, skróci dystans i zaatakuje. Samoobrona przed nożem lub walka na noże to temat bardzo trudny, dlatego podałem trzy podstawowe rady: utrzymuj dobrą odległość, atakuj głowę, atakuj rękę. Lęk przed ostrzem towarzyszy nam od czasów jaskini i tylko głupiec lekceważy zagrożenie ze strony ostrza.

Walka z przeciwnikiem uzbrojonym w nunchaku jest trudna, lecz pamiętajmy, że mało kto potrafi walczyć nunchaku, a ci którzy tak sądzili, szybko zmienili zdanie po pierwszym treningu w mojej szkole nunchaku jutsu. Mało kto może konkurować w walce nunchaku z siłą, zasięgiem i dynamiką naszych technik. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na możliwość splątania broni podczas walki. Splątanie pałek nunchaku przy wykonywaniu technik zamachowych jest bardzo częste, dlatego niezmiernie istotny jest poprawny chwyt nunchaku, który pozwoli nam wyrwać broń z rąk przeciwnika. Doświadczony adept mojej szkoły nunchaku jutsu powinien celowo dążyć do skrzyżowania pałek nunchaku i rozbrojenia przeciwnika. Jeżeli przeciwnik posiada jakąkolwiek technikę i stara się atakować powinniśmy odpowiedzieć pozycją chudan kamae i po zablokowaniu ataku wykonać kontrę z chwytu oburęcznego. Odpowiednio wykonany blok również spowoduje splątanie pałek nunchaku

i pozwoli wyrwać broń.

Sparingi nunchaku

Każdy rodzaj walki sportowej jest wynaturzonym obrazem prawdziwego pojedynku. Zawody sportowe posiadają swoją punktację i określone zasady, które są dalekie od prawdziwego przebiegu walki. Sam wielokrotnie sparowałem nunchaku na określonych warunkach i często byłem dyskwalifikowany lub punkty przeze mnie zdobyte nie były liczone, ponieważ zapomniałem wrócić do ustalonej przez sędziego pozycji. Czasem okazywało się, że tylko pierwsze trafienie z pięciu jest liczone „bo można trafić tylko raz” i walka jest przerywana. Spotkałem też przeciwników, którzy upadali na ziemię, uderzali w nogi i tak zdobywali punkty, mogli być spokojni o swoje głowy, ponieważ po pierwszym trafieniu walka była przerywana. Pisać tak mogę bez końca o nieudolnych próbach usportowienia nunchaku, lecz szkoda mojej energii i Waszego czasu. Chcąc sparować na nunchaku lub walczyć z przeciwnikiem uzbrojonym w inną broń, czy też ćwiczyć samoobronę z użyciem nunchaku musisz mieć odpowiedniego partnera. Osobę poważną, zdeterminowaną, posiadającą wiedzę z zakresu sztuk walki. Kogoś, kto wraz z nami będzie chciał doskonalić swoje umiejętności bojowe. Musisz stanąć naprzeciwko partnera i musisz poczuć strach i realne zagrożenie. Prawdziwy pojedynek lub realna sytuacja samoobrony to nie przelewki. Wiele

osób walczy na bambusowe miecze lub prezentuje widowiskowe techniki obrony przed gumowym nożem. W przypadku zagrożenia realną bronią i świadomości tego, że te drastyczne chwile mogą być naszymi ostatnimi, nikt nie pokusi się o wykonanie widowiskowej techniki lub wymyślnego wyskoku z nietypowym i słabym uderzeniem w celu zdobycia punktu. Tam gdzie leje się krew nie liczą się punkty, ani też nie obowiązują żadne zasady walki czy głos sędziego. Liczy się siła, szybkość, technika, determinacja i zwycięstwo.

Walkę lub samoobronę nunchaku należy ćwiczyć nunchaku piankowym z odpowiednim nastawieniem i powagą. Tylko tak możemy poczuć namiastkę prawdziwego pojedynku i tylko w ten sposób możemy nauczyć się wartościowej wiedzy, która kiedyś może uratować nam życie.

Osobiście jestem przeciwnikiem sparingów nunchaku kontra nunchaku. Nunchaku to specyficzna broń i zastosowanie jej na drugie nunchaku jest niezwykle trudne. Ten sam problem mają osoby posługujące się łańcuchem, biczem i pozostałą bronią miękką. Proponuję ćwiczyć walkę nunchaku na pałkę, na nóż oraz samoobronę z nieuzbrojonym przeciwnikiem. Te trzy scenariusze rozwiną odmienne zachowanie i nastawienie do przeciwnika. Walka z przeciwnikiem uzbrojonym w pałkę pozwoli nam na rywalizację techniczną, w której wykorzystamy określone techniki i trajektorie. Walka z przeciwnikiem uzbrojonym w nóż sprawi, że poczujemy

strach i rozwiniemy lepsze poruszanie się oraz dynamiczne ataki. Walka z osobą nieuzbrojoną spowoduje, że z wielką pewnością siebie będziemy napierać na przeciwnika i zasypywać go gradem ciosów rozwijając umiejętność wykonywania ataków w różnych pozycjach po nietypowych odbiciach nunchaku. Każdemu z tych trzech scenariuszy towarzyszy inna energia i emocje. Techniczna rywalizacja, strach i obrona, kontrola i agresywne zniszczenie przeciwnika. Naucz się rozróżniać te trzy stany ducha i poczuć je podczas sparingu.

Rozdział XI

Wymagania egzaminacyjne

Stopnie uczniowskie:

- 6 kyu – dori
- 5 kyu – buri
- 4 kyu – uke
- 3 kyu – tsuki
- 2 kyu – hojo undo ichi
- 1 kyu – hojo undo ni

Stopnie mistrzowskie:

- Shodan - nunchaku kata
- Nidan - hojo undo san, kobu nunchaku
- Sandan - hojo undo shi, nicho nunchaku

Przedstawiony powyżej spis stopni uczniowskich i mistrzowskich nie zawiera kompletnego spisu technik, ani też nie opisuje metody treningowej szkoły, więc należy go traktować jako spis podstawowych zagadnień wymaganych na określonym etapie praktyki.

Spis technik podstawowych oraz hojo undo:

Kamae:

- jodan kamae
- chudan kamae
- gedan kamae

Dori:

- kaeshi dori
- mae dori

Buri:

- otoshi buri
- yoko buri
- hachi buri
- naname buri

Uke:

- jodan uke
- yoko uke
- gedan uke
- kake uke

Tsuki:

- nodo tsuki
- kontei tsuki
- metsubushi

Hojo undo ichi:

- otoshi buri, mae dori
- yoko buri, mae dori
- hachi buri, mae dori
- naname buri, mae dori
- kake uke, nodo tsuki

Hojo undo ni:

- kontei tsuki
- jodan uke, yoko buri. kaeshi dori
- yoko uke, otoshi buri, kaeshi dori
- metsubushi
- go buri

Hojo undo san:

- gyaku yoko buri, otoshi buri
- gyaku naname buri, gyaku hachi buri
- otoshi buri, yoko buri
- mawashi yoko buri, yoko buri
- naname buri, mawashi naname buri

Hojo undo shi:

- otoshi buri, yoko buri
- yoko buri, otoshi buri
- hachi buri, yoko buri
- naname buri, otoshi buri
- naname buri, yoko buri



Sensei Paweł Urbańczyk