

SAULO RIBEIRO
KEVIN HOWELL

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU

OD BIAŁEGO DO CZARNEGO PASA



G A L A K T Y K A

SAULO RIBEIRO
Kevin Howell

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU

OD BIAŁEGO DO CZARNEGO PASA



Przekład: Maciej Ptaszek

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
JIU-JITSU UNIVERSITY
Copyright © 2008 Saulo Ribeiro and Kevin Howell
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Pierwsze wydanie opublikowało wydawnictwo Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-815-9

Konsultacja: Jan Młynarczyk
Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Korekta: Aneta Wieczorek
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Fotografie: Erich Krauss
Okładka: Adam Dąbrowski
Skład: Master
Druk i oprawa: Legra sp. z o.o.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca zaleca ci wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Zanim zaczniesz stosować się do zaleceń przedstawionych w niniejszej książce, powinieneś się skonsultować z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody ani straty powstałe w wyniku stosowania się do instrukcji zawartych w niniejszej publikacji. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby podane w książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące się pojawić błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana lub przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	10
WPROWADZENIE DO JIU-JITSU	11
ZADANIE BIAŁEGO PASA: PRZETRWAĆ	15
Plecy	
1.0. Pozycja obronna podczas kontroli pleców	19
1.1. Walka o chwyt	19
1.2. Wysuwanie bioder	20
1.3. Najczęstsze błędy	21
Wpięte nogi	
2.0. Przetrwanie przy wpiętych nogach zza pleców	23
2.1. Omówienie pozycji bez przeciwnika	23
2.2. Ćwiczenie z partnerem	24
2.3. Detale	25
2.4. Toczenie się na plecy	25
2.5. Najczęstsze błędy	27
Dosiad	
3.0. Przetrwanie w dosiadzie	29
3.1. Ćwiczenie obrony dosiadu w pojedynkę	29
3.2. Wczesna pozycja	30
3.3. Udaremnianie duszenia	31
3.4. Błędy w obronie przed duszeniem	31
3.5. Dosiad z podniesioną nogą	32
3.6. Najczęstsze błędy	33
Kontrola boczna	
4.0. Przetrwanie w pozycji bocznej	35
4.1. Blokowanie kontroli głowy	35
4.2. Puszczanie ręki	36
4.3. Walka o chwyt w Kesa Gatame	37
4.4. Odwrotna Kesa Gatame	38
4.5. Najczęstsze błędy	39
Kolano na brzuchu	
5.0. Przetrwanie w pozycji kolana na brzuchu	43
5.1. Kolano na brzuchu – ćwiczenie w pojedynkę	43
5.2. Uniemożliwienie dojścia do kolana na brzuchu	44
5.3. Znaczenie obrony	44
5.4. Ucieczka przez odwrócenie się od przeciwnika	45
5.5. Odsłanianie pleców podczas ucieczki	47
5.6. Najczęstsze błędy	48
TAJNA BROŃ NIEBIESKICH PASÓW: UCIECZKI	50
Plecy	
6.0. Ucieczka z kontroli pleców	53
6.1. Najczęstsze błędy	55

6.2. Ucieczka z trójkąta zapiętego na brzuchu	56
6.3. Ucieczka z podwójnego underhooka	57
6.4. Ucieczka z kontroli pleców z wpiętymi nogami	58
Dosiad	
7.0. Ćwiczenie ucieczki z dosiadu w pojedynkę	60
7.1. Ucieczka z dosiadu z użyciem łokcia	60
7.2. Ucieczka z dosiadu z podniesioną nogą	62
Kontrola boczna	
8.0. Ćwiczenia w pozycji bocznej w pojedynkę	64
8.1. Odzyskanie gardy z pozycji bocznej	66
8.2. Ucieczka z pozycji bocznej na kolana	68
8.3. Ucieczka z pozycji bocznej przez przetoczenie	69
8.4. Ucieczka z Kesa Gatame	70
8.5. Ucieczka z odwrotnej Kesa Gatame	72
8.6. Ucieczka z zapaśniczej kontroli	74
Kolano na brzuchu	
9.0. Ucieczka z kolana na brzuchu przez przetoczenie	76
Ucieczka z balachy	
10.0. Ucieczka z balachy	78
10.1. Najczęstsze błędy	79
10.2. Przejście gardy po ucieczce z dźwigni na rękę	80
10.3. Przejście gardy po ucieczce z dźwigni na rękę 2	81
10.4. Ucieczka z dźwigni na rękę w pozycji leżącej	83
Ucieczka z trójkąta	
11.0. Przejście gardy po ucieczce z trójkąta	85
11.1. Najczęstsze błędy	86
Ucieczka z gilotyny	
12.0. Ucieczka z klasycznej gilotyny	87
12.1. Ucieczka z gilotyny z kontrolą ręki	89
Ucieczka z dźwigni na stopę	
13.0. Ćwiczenie w pojedynkę ucieczki z dźwigni na stopę	91
13.1. Ucieczka z dźwigni na stopę założonej z gardy	92
Ucieczka z kimury	
14.0. Ucieczka z kimury z półgardy	93
14.1. Ucieczka z kimury do dźwigni na łokieć	94
DOSKONALENIE PURPUROWEGO PASA: GARDA	95
Zamknięta garda	
A. Zamknięta garda przeciwko kłęczącemu przeciwnikowi	99
15.0. Kontrola ręki przeciwnika w zamkniętej gardzie (overhook)	99
15.1. Ćwiczenie w pojedynkę przejścia z overhooka do przeprostu na łokieć	101
15.2. Duszenie i przeprost z overhooka	101
15.3. Kontrola ręka-głowa z zamkniętej gardy	103
15.4. Wejście z kontroli ręka-głowa za plecy	104
15.5. Nożyce / knee shield	106
15.6. Klasyczna dźwignia na łokieć (balacha)	107
15.7. Przejście z balachy do duszenia	108
15.8. Duszenie Brabo	110

15.9. Klasyczne duszenie trójkątne	112
15.10. Ćwiczenie sweepa biodrowego w pojedynkę	113
15.11. Sweep biodrowy	114
15.12. Flower Sweep	115
B. Zamknięta garda przeciwko stojącemu przeciwnikowi	117
16.0. Pozbawianie przeciwnika równowagi	117
16.1. Sweep z odepchnięciem bioder	118
16.2. Klasyczny sweep z underhookiem	120
16.3. Przetoczenie z obrony underhooka	121
16.4. Najczęstsze błędy	123
Obrona przed przejściem gardy	
17.0. Obrona przed przejściem gardy	124
A. Obrona przed przejściem pod nogą	124
17.1. Obrona przed przejściem gardy z jedną ręką pod nogą	124
17.2. Obrona przed przejściem gardy z obiema rękami pod nogami (double under)	126
B. Obrona przed przejściem nad nogami	128
17.3. Obrona przed ściśnięciem nóg	128
17.4. Nieudana próba obrony przed ściśniętymi nogami	129
17.5. Obrona przed przejściem over/under	130
17.6. Nieudana obrona przed over/under	132
17.7. Obrona przed przejściem kolaniem na tę samą stronę	133
17.8. Nieudany blok kolaniem	135
17.9. Obrona przed knee slide	135
17.10. Wczesne zerwanie chwytów przy przejściu torreadora	137
17.11. Zaciągnięcie za kołnierz przy obronie przed przejściem torreadora	137
17.12. Podebranie kostki z obrony przed przejściem torreadora	139
17.13. Późna obrona przed przejściem torreadora	140
17.14. Obrona przed przejściem torreadora obiema rękami	142
17.15. Przeprost / dźwignia prosta na staw łokciowy	143
17.16. Omoplata z przeprzostu	144
Motyla garda	
18.0. Motyla garda	146
18.1. Kontrola i dystans	146
18.2. Kontrola i mobilność	147
18.3. Ćwiczenie sweepa z motylej gardy w pojedynkę	148
18.4. Klasyczny sweep z motylej gardy	148
18.5. Nieudany sweep z motylej gardy	150
18.6. Sweep skrzydłowy	151
18.7. Ćwiczenie przeprzostu	152
18.8. Klasyczne duszenie krzyżowe	153
18.9. Duszenie z jedną dłonią do dołu	154
Pajęcza garda	
19.0. Pajęcza garda	156
19.1. Kontrola i poruszanie	156
19.2. Nieudana kontrola i ruch	158
19.3. Sweep podczas próby przejścia gardy	159
Garda krzyżowa	
20.0. Garda krzyżowa (cross-grip)	161

20.1. Postura	161
20.2. Zła postura.	163
20.3. Klasyczny sweep (tripod sweep)	163
20.4. Sweep z przetoczeniem do tyłu z gardy krzyżowej.	165
De La Riva	
21.0. De La Riva.	166
21.1. Pozycja wyjściowa.	166
21.2. Zablockowana pozycja	167
21.3. Sweep z przetoczeniem	167
21.4. Sweep Tomoe-Nage z De La Rivy.	169
Siedząca garda	
22.0. Siedząca garda	171
22.1. Ćwiczenie pozycji	171
22.2. Klasyczny sweep z siedzącej gardy	172
22.3. Sweep do tyłu z przetoczeniem	173
22.4. Nieudany sweep do tyłu z przetoczeniem	174
Odwrotna De La Riva	
23.0. Odwrotna De La Riva	175
23.1. Pozycja początkowa	175
23.2. Ćwiczenie odwrotnej De La Rivy	176
23.3. Nieudana pozycja początkowa.	177
23.4. Sweep z wypchnięciem kolaniem	178
Półgarda	
24.0. Półgarda	179
24.1. Odzyskiwanie gardy i kontroli	179
24.2. Nieprawidłowa kontrola	181
24.3. Głęboka półgarda	182
24.4. Wchodzenie jeszcze głębiej	183
24.5. Wyjście tyłem za plecy.	185
24.6. Dźwignia na rękę z dołu – kimura	186
24.7. Niepoprawnie założona kimura	187
MISJA BRĄZOWEGO PASA: PRZEJŚĆ GARDE.	188
Zamknięta garda	
A. Przechodzenie zamkniętej gardy na kolanach	191
25.0. Blokowanie chwytu za kołnierz	191
25.1. Zrywanie chwytu za kołnierz.	193
25.2. Ucieczka z overhooka	195
25.3. Ucieczka z chwytu za pas nad ramieniem	196
25.4. Klasyczne rozpięcie gardy na kolanach	198
25.5. Blokowanie dojścia do trójkąta	200
25.6. Nieudane zablokowanie trójkąta.	201
25.7. Rozpięcie gardy przy schowanych rękach przeciwnika	201
25.8. Podstawowe rozpięcie gardy z ręką wsadzoną pod nogę	202
25.9. Podstawowe przejście gardy z underhookiem (over/under)	204
25.10. Pokonanie blokowania bioder	206
25.11. Wariant podstawowego przejścia	207
25.12. Przejście z obiema rękami pod nogami (double under)	209

25.13. Wariant przejścia double under.....	211
25.14. Podstawowe przejście z pozycji combat base	212
B. Przechodzenie gardy na stojąco.....	214
25.15. Podstawowa rozgrzewka	214
25.16. Prawidłowe i nieprawidłowe wstawanie.....	215
25.17. Rozpięcie gardy presją bioder w pozycji stojącej	217
25.18. Pozycja obronna w przysiadzie i rozpięcie gardy w pozycji stojącej	218
25.19. Rozpięcie gardy, kiedy przeciwnik chowa jedną rękę	220
25.20. Rozpięcie gardy przeciwnika z długimi nogami.....	222
25.21. Rozpięcie gardy z chwytami pod pachami i obrona przed wymostowaniem.....	223
25.22. Rozpięcie gardy przy dwóch underhookach.....	225
Otwarta garda	
26.0. Kluczowe przejścia gardy	227
26.1. Przejście Leg Rope, do przodu	227
26.2. Przejście Leg Rope za plecy	229
26.3. Zmiana strony przy przejściu Leg Rope.....	231
26.4. Przejście Knee Cross	233
26.5. Knee Slide przeciwko chwytom za lapel	234
26.6. Zmiana strony podczas przejścia Knee Slide	236
26.7. Podejście do przejścia torreadora	238
26.8. Przejście torreadora przeciwko jednemu hakowi	239
26.9. Ćwiczenie przejścia torreadora z kontrolą bioder	239
26.10. Przejście dwa na jeden	241
Motyla garda	
27.0. Przejścia motylej gardy	242
27.1. Postura i balans	242
27.2. Okrążenie leżącej motylej gardy	243
27.3. Wariant Wallida Ismaela	245
27.4. Przejście z objęciem nóg	246
27.5. Przejście z oparciem na dłoniach.....	247
27.6. Przejście ze zmianą wysokości	249
27.7. Przejście gardy z zepchnięciem nóg przednim kolaniem	250
27.8. Przechodzenie z założonym chwytem krzyżowym.....	251
27.9. Przejście z uniesionymi biodrami	253
27.10. Unoszenie bioder przy chwycie za nogawkę	254
27.11. Przejście gwiazdą	255
27.12. Przejście do dosiady	257
27.13. Przejście kierownicą.....	258
27.14. Przejście X	260
27.15. Przejście piszczel na piszczel.....	262
Pajęczna garda	
28.0. Przejścia pajęcznej gardy	264
28.1. Zerwanie chwytów i przejście.....	264
28.2. Przejście lassa	266
Garda krzyżowa	
29.0. Przejście chwytu krzyżowego.....	268
29.1. Przejście na tę samą stronę	268

De La Riva	
30.0. Przejścia De La Rivy.	270
30.1. Wypięcie i przejście.	270
30.2. Ucieczka z wypięciem haka.	272
30.3. Przejście głębokiej De La Rivy.	274
Siedząca garda	
31.0. Siedząca garda.	276
31.1. Przejście dookoła.	276
31.2. Przejście z underhookiem do dosiadu.	278
31.3. Wariant przejścia z underhookiem i przestawieniem kolana.	279
Odwrotna De La Riva	
32.0. Przejścia odwrotnej De La Rivy.	281
32.1. Zmiażdżenie biodrami.	281
32.2. Zejście do pozycji bocznej.	282
Odwrócona garda	
33.0. Przejścia odwróconej gardy.	284
33.1. Przejście biodrami.	284
33.2. Niebezpieczeństwo łapania pod nogami.	285
X-garda	
34.0. Przechodzenie X-gardy.	286
34.1. Trening na piłce gimnastycznej.	286
34.2. Wypięcie haków i przejście.	287
Półgarda	
35.0. Przejścia półgardy.	289
35.1. Rozpłaszczanie przeciwnika.	289
35.2. Przejście do przodu z kontrolą kolana.	290
35.3. Przejście piszczelą ze zmianą bazy.	292
35.4. Przejście z zablokowaną ręką.	294
35.5. Rozpłaszczające przejście Xandego.	296
35.6. Przejście piszczelą.	298
35.7. Przejście Esgrima.	300
35.8. Przejście Esgrima do dosiadu.	302
35.9. Przejście Esgrima Fredsona Alvesa.	304
35.10. Dźwignia na rękę z pozorowanego przejścia gardy.	305
35.11. Przejście na drugą stronę.	307
35.12. Przejście na drugą stronę przy underhooku.	309
35.13. Przejście na drugą stronę do dosiadu.	311
35.14. Przejście półdosiadu.	313
35.15. Przejście Knee Slide z półdosiadu.	315
35.16. Wyciągnięcie nogi z głębokiej półgardy.	316
35.17. Obrót bioder w półmotylej gardzie.	318
35.18. Przejście otwartej półgardy z użyciem bioder.	319
35.19. Wyciskanie cytryny – przejście otwartej półgardy.	321
CEL CZARNEGO PASA: PODDAĆ PRZECIWNIAK.	322
Plecy	
36.0. Plecy.	325
36.1. Chwyty za kołnierz: duszenie „łuk i strzała”.	325

36.2. Dźwignia na rękę przeciwko obronie duszenia	327
36.3. Duszenie kołnierzem i ręką	328
36.4. Duszenie „Ezekiel” zza pleców.	329
Dosiad	
37.0. Dosiad	330
37.1. Americana (klucz)	330
37.2. Balacha z dosiadu	332
37.3. Duszenie „Ezekiel”	334
37.4. Kata Gatame	335
37.5. Duszenie z jedną dłonią do góry i jedną do dołu.	337
37.6. Duszenie z obiema dłońmi do góry	339
37.7. Duszenie trójkątne	341
37.8. Duszenie krzyżowe z S-dosiadu	343
37.9. Balacha z S-dosiadu	344
37.10. Dojście z Kata Gatame do duszenia „Ezekiel”	345
37.11. Ćwiczenie duszenia kołnierzem.	346
Kontrola boczna	
38.0. Kontrola w pozycji bocznej	347
38.1. Kimura	348
38.2. Balacha z obejściem	350
38.3. Balacha Roylea	351
38.4. Wkręcenie się do balachy	353
38.5. Nieudane wkręcenie do balachy	355
38.6. Przejście do kimury z wkręcenia się do balachy	355
38.7. Duszenie z przekroczeniem głowy	356
38.8. Krajalnica (bread cutter / paper cutter)	358
38.9. Duszenie baseballowe	359
Żółw	
39.0. Kontrola żółwia z góry	360
39.1. Duszenie zegarowe	361
Półgarda	
40.0. Półgarda	362
40.1. Duszenie Brabo	362
40.2. Przejście z duszenia Brabo do przeprostu	365
Garda	
41.0. Garda z góry	366
41.1. Dźwignia na staw skokowy	366

PODZIĘKOWANIA

Przede wszystkim chciałbym podziękować Bogu za to, że przyszedłem na ten świat silny, zdrowy i w takiej rodzinie jak moja.

Mamie za wychowanie mnie w dobry sposób i za bycie dla mnie pierwszym przykładem wspaniałej kobiety i matki.

Ojcu za wpojenie mi wszystkich wartości, które powinien wyznawać mężczyzna, aby przetrwać we współczesnym świecie.

Bratu za bycie moją drugą połówką i za to, że przeszedł wspólnie ze mną przez cały ból i proces nauki oraz wszystkie bitwy, które uczyniły nas silnymi poprzez przełane pot, krew i łzy.

Siostrze i siostrzenicy za całą bezwarunkową miłość, jaką czuję w sercu.

Roylerowi Graciemu, który jest dla mnie jak mentor, przyjaciel, starszy brat, sensei i wszystko inne w świecie sztuk walki.

Moim studentom, których nauczałem na całym świecie, zwłaszcza tym z Gracie Tijuca.

Chrisowi Blanke'emu i Lucasowi Beddowowi za bycie moimi amerykańskimi starszymi braćmi i za pomaganie mi w podejmowaniu decyzji.

Wszystkim Wam, kochającym sztukę, która dla mnie stanowi cały świat: jiu-jitsu.

– *Saulo Ribeiro*

Haley za niezliczone godziny ciężkiej pracy, wprowadzania zmian i burz mózgów, aby zyskać pewność, że ta książka stanie się rzeczywistością.

Johnowi Danaherowi za bycie dżentelmenem i naukowcem. Bez Twojego przewodnictwa i mentorowania ta książka nie byłaby tym, czym jest.

Billie Hunt za dopięcie wszystkiego na ostatni guzik.
Dziękuję Ci bardzo za wszystko.

Pozostałym przyjaciółom i rodzinie – dziękuję za zrealizowanie mojego marzenia.

– *Kevin Howell*

Zadanie białego pasa: przetrwac

„Wojownik musi być skupiony na tym, aby przetrwać, i zrobić to w najlepszy z wszystkich możliwych sposobów”.

– Carlos Castaneda

Co znaczy przetrwać?

Każdy ma swoje lęki i będą one towarzyszyć każdemu początkującemu adeptowi jiu-jitsu, gdy po raz pierwszy wejdzie na matę. Może to być klaustrofobia, obawa przed bólem czy duszeniem. W każdej z tych sytuacji uczeń będzie je przezwyciężał i na nowo stawiał im czoło. W dowolnym momencie uczeń może odklepać, aby zasygnalizować koniec walki, i spróbować jeszcze raz. Z czasem wyzwoli go to z błędnego koła strachu. To naturalny proces wzmacniania mentalnego i jest prawem każdego trenującego. Dzięki takiej ewolucji uczeń przezwycięży nie tylko swój strach, ale również instynktowny odruch, aby walczyć dalej i marnować energię. Strach zostaje wyparty przez pewność siebie, hart ducha i spokój w stresujących chwilach. Mówiąc wprost – to wyzolenie się od niepokoju.

Przetrawianie na poziomie fizycznym jest bezpośrednim przedłużeniem treningu mentalnego. Chociaż pokażę ci fizyczne techniki, których użyjesz, by przetrwać, to musisz jednocześnie przyzwyczaić umysł do bycia atakowanym, zwłaszcza do presji i do klaustrofobicznego uczucia przygniatacia. W ten sposób będziesz psychicznie przygotowany i oswojony z trudnymi sytuacjami. Twoje przetrwanie będzie zależeć od tego, czy zarówno mentalnie, jak i fizycznie będziesz gotów do radzenia sobie z presją przeciwnika.

Przetrawianie jako fundament Gracie Jiu-Jitsu

Ważne, by zdawać sobie sprawę, że przetrwanie to aspekt, który zbliża nas do twórcy jiu-jitsu Helio Graciego (zobacz *Studium przypadku 1.0*, str. 18). Ze względu na swoją niewielką posturę Helio musiał się nauczyć, jak zmagać

się ze znacznie większymi i silniejszymi przeciwnikami. Zdawał sobie sprawę, że nie pokona ich samą siłą, szukał więc sposobów, aby przetrwać podczas walki. Dobrze wiedział, że udaremnianie ataków kosztować go będzie znacznie mniej energii niż ucieczki z zagrożonych pozycji. Jego cel był prosty: nie musiał wygrać, ale nie mógł sobie pozwolić, by zostać pokonanym. Musiał po prostu przetrwać.

Wyniki podejścia Helio były zaskakujące: skupiając się na wykorzystywaniu dźwigni jako narzędzia przetrwania, Helio rozwinął jiu-jitsu jako sztukę, która mogła dać drobniejszej osobie przewagę w walce ze znacznie większym przeciwnikiem.

Przetrwac dzięki pozycji

Powiem ci coś, co stoi w sprzeczności z obecnymi dogmatami w nauczaniu jiu-jitsu. Przetrawianie nie opiera się na ucieczkach z poddań; polega na znajdowaniu się w pozycjach, w których nie musisz używać mięśni, aby się bronić. Gdyby przetrwanie miało polegać jedynie na ucieczkach z technik kończących, to w jaki sposób Helio Gracie, ważący 58 kilogramów, mógłby uwolnić się z ciasno założonego duszenia albo dźwigni na rękę?

Przetrawianie polega na przyjmowaniu pozycji, w których możliwości ataku przeciwnika są ograniczone i tym samym wyeliminowana zostaje groźba poddania. Należy tak zmieniać sytuację, aby ten, kto się broni, mógł czerpać z niej korzyści. W tym celu przeciwnik musi zostać wypchnięty poza swoją strefę komfortu, dzięki czemu wszystkie jego ataki staną się przewidywalne, ponieważ próbując walczyć z niekomfortowej pozycji, będzie miał ograniczony zakres ruchów, jakie może wykonać.

Przetrawianie nie opiera się na ucieczkach, ale dużo łatwiej jest uciec, kiedy możesz przyjąć silną, obronną



pozycję, która zmusza przeciwnika do niekomfortowego ułożenia.

Mówiąc technicznie, musisz osiągnąć mistrzostwo w każdym defensywnym aspekcie pozycji, w jakiej się znajdziesz, na przykład chowaniu łokci, żeby chronić ręce, układaniu się na boku, aby stworzyć odpowiedni kąt, i jeśli to konieczne – unikaniu kontroli głowy, by utrudnić przeciwnikowi utrzymywanie cię w określonej pozycji. Musisz również umieć zrobić to wszystko jednocześnie. Nie można przecenić tego, jak bardzo jest to ważne. Jeśli nie będziesz w stanie wykonywać wszystkich czynności naraz, zdasz się na łaskę i niełaskę przeciwnika.

Kluczem w osiągnięciu mistrzostwa w tych wszystkich aspektach jest zdolność do przewidywania planów

przeciwnika. Intuicja jest niezbędna, aby przetrwać, a odpowiednie jej rozwinięcie zajmuje dużo czasu.

Wracając do pytania: Jak Helio albo ktokolwiek inny mógł uciec z ciasno założonego duszenia? W pierwszej kolejności należy unikać pozycji, które mogą stanowić dla nas zagrożenie. Oczywiście naturalną kolejną rzeczą jest trenowanie ucieczek z zagrożonych pozycji i wiele razy uczniowie będą znajdować się w pozycjach kończących, ale muszą mieć świadomość, że najlepszą obroną jest niedopuszczenie do takiej sytuacji. Na przykład jeśli zostanie złapany w duszenie trójkątne, to im dłużej będę się znajdował w tej pozycji, tym mniejsze są moje szanse na ucieczkę. Nawet posiadając szeroką wiedzę na temat ucieczek z trójkątów, nadal to ja odpowiadam na akcję przeciwnika, co sprawia, że to on kontroluje sytuację i narzuca tempo. W niektórych sytuacjach moją najlepszą obroną jest odklepanie i poddanie się. Dlatego uczniowie muszą wiedzieć, jak unikać kończenia dzięki używaniu odpowiedniej pozycji.

Wskazówki pomagające przetrwać

- Zawsze trzymaj łokcie przy sobie. Otwieranie łokci ułatwia przeciwnikowi zakładanie dźwigni na ręce, kontrolowanie górnej części ciała oraz skutkuje słabą posturą.
- Nie pozwalaj przeciwnikowi na kontrolę twojej głowy. Kontrola nad ułożeniem głowy to kontrola nad całym ciałem.
- Nigdy nie leż płasko. Ciało płaskie to ciało nieruchome.
- Nie pchaj. Pchanie jako obrona uzależnia cię od przeciwnika i uniemożliwia odpowiedni ruch bioder.
- Do generowania siły używaj wahadłowego ruchu bioder i ciała, nie rąk. Całe ciało jest znacznie silniejszą bronią niż same ręce.



Pozycja 1.0. Pozycja obronna w kontroli bocznej

Przetrwanie na białym pasie

Najważniejsze dla białego pasa jest przetrwanie. Nic dodać, nic ująć. To właśnie tego posiadacze białych pasów powinni uczyć się od pierwszego dnia zajęć. Żaden biały pas nie przyjdzie na matę, żeby od razu pokonać najlepszych. Nie może z nikim się porównywać, ponieważ sam jest jeszcze niezapisaną kartą. Pomimo że wiele osób korzysta z zajęć jiu-jitsu, żeby nauczyć się kończenia swoich przeciwników, to pierwszą lekcją dla początkującego zawsze będzie nabycie umiejętności przetrwania. Musi opanować tę umiejętność, zanim pójdzie dalej.

Oprócz tego biały pas to poziom, na którym sprawdzam pewność siebie i cierpliwość ucznia. Nie zliczę przypadków, kiedy do mojej akademii przychodził pewny siebie profesjonalista i kompletnie panikował, gdy jeden z moich białych pasów wszedł mu w dosiad. Każdy musi się nauczyć cierpliwości, najlepiej zaczynając od poziomu białego pasa. Radząc sobie z silniejszymi przeciwnikami, uczniowie zyskują cierpliwość i pewność siebie. Korzyść z opanowania sztuki przetrwania będą czerpać całe życie.

Oczywiście każdy biały pas dostanie ode mnie większy arsenał broni niż tylko sztukę przetrwania, ale tak jak u młodego człowieka idącego na wojnę głównym celem będzie przetrwanie i powrót do rodziny. Nie mając jeszcze dużych umiejętności, może skupić się na obronie i zdobywaniu wiedzy – i dzięki temu przetrwać.

Bycie białym pasem uczy cierpliwości w sytuacjach, które wymagają poddania się albo kontroli nad przeciwnikiem. Wreszcie uczeń dochodzi do punktu, w którym będzie musiał odpowiedzieć sobie na pytanie – jak mogę zmienić sytuację, żebym nie musiał odklepać?

Nie trzeba dodawać, że początkujący będzie klepał wcześniej i często. Odklepać znaczy dosłownie: „OK, masz mnie, spróbujmy jeszcze raz!”. Każdy student powinien pamiętać, że poddanie się jest dobrą częścią procesu nauczania; dlatego nie ma powodu, żeby ze wszystkich sił próbować ucieczki, jeśli brakuje mu odpowiedniej techniki.

Przetrwanie na wyższych pasach

Pomyślmy jeszcze raz o uczniu z białym pasem, który zna już podstawy obrony. Im dłużej jest w stanie wytrzymać, tym większą presję będzie wywierał na wyższe pasy. Jest to świetne dla posiadaczy wyższych stopni, ponieważ zmusza ich do działania i szukania kolejnych luk w obronie początkującego. Również biały pas będzie testował w ten sposób dokładność bardziej zaawansowanych kolegów, ponieważ widząc, jak się broni, będą atakować agresywniej. Zazwyczaj w tym momencie obrona powinna przekształcić się w zmianę pozycji na korzystniejszą, ale białym pasom brakuje jeszcze wiedzy i doświadczenia. Wyższy pasem uczeń musi częściej zmieniać pozycję i włożyć więcej pracy w szukanie nowych sposobów na poddanie białego pasa bez wykorzystywania czystej siły.

Kiedy wyższy pas odwiedza akademię, do nauki sztuki przetrwania podchodzi inaczej. W różnych szkołach różnie traktują gości. Czasem instruktor wytycza najsilniejszych i najlepszych uczniów do pokonania gościa, żeby pokazać mu wartość swojej akademii. Nie uważam tego za dobre podejście. Nie mówi ono nic o tym, jak uczniowie potrafią chronić samych siebie.

W mojej szkole wizyty wyższych pasów wykorzystuję, aby sprawdzić, jak moi uczniowie będą mogli się obronić przed kimś, kto nie zna ich umiejętności. Chcę się przekonać, jak ciężko gość będzie musiał pracować, żeby znaleźć lukę w ich obronie. Dodatkowo chcę zobaczyć, czy nasz gość specjalny będzie wystarczająco cierpliwy, czy może straci hart ducha i zacznie ostrzej walczyć z moimi białymi pasami. Dość często gość stara się zniszczyć białe pasy, zwłaszcza kiedy zaczyna się frustrować ich umiejętnościami samoobrony. Jestem naprawdę szczęśliwy, gdy mój biały pas potrafi przetrwać taką nawałnicę.

Jeśli gość staje się zbyt brutalny dla moich uczniów, biorę go na rundę ze mną i pokazuję mu, co to znaczy przetrwać. Teraz będzie musiał obronić się przed weteranem, a ja sprawdzę, jak funkcjonuje jego umysł, kiedy role są odwrócone. Czasem wyższe pasy próbują robić wymówki albo udawać kontuzję, inni z kolei akceptują swoje stosunkowo niewielkie umiejętności przetrwania. Tak czy siak, odwiedziny wyższego pasa dają mi możliwość oglądania go zarówno w roli myśliwego, jak i ofiary. W ten sposób mogę przeanalizować jego styl i ocenić, czy będę chciał jeszcze widzieć go w mojej akademii. Jeżeli okaże należyty szacunek białym pasom, to będę gościł go z otwartymi ramionami.

Nawet jeśli posiadacze wyższych pasów przychodzą do mnie na prywatne lekcje, to uczę ich sposobów przetrwania. Moje podejście jest takie, że nie mogę zmienić ani dać ci zupełnie nowej gry podczas jednej prywatnej lekcji, więc skupiam się na najważniejszej płaszczyźnie jiu-jitsu. Prawdę mówiąc 99 procent ludzi, którzy przychodzą na takie zajęcia, nie wie, jak się poprawnie obronić. Jeśli zrozumieją, na czym to polega, mogą pójść dalej i nauczyć ich kilku ucieczek. Zazwyczaj pytają o jakieś fantazyjne sweepy, a ja odpowiadam im, że są to ostatnie rzeczy, jakich powinni się nauczyć. Jako instruktor nie będę marnował pieniędzy moich gości na pokazywanie im takich technik, ponieważ zanim w ogóle będą mogli pomyśleć o wymyślnych sweepach albo najnowszych atakach, muszą przede wszystkim umieć bardzo dobrze się bronić. Kiedy taka lekcja się kończy, uczeń dziękuje mi za pokazanie mu tego, czego powinien nauczyć się na samym początku.

Przetrwanie a upływ lat

Tym, którzy wyśmiewają założenie, że przetrwanie powinno być fundamentem jiu-jitsu, radzę spojrzeć na starszych uczniów. Dni młodości, niewyczerpanej kondycji i wyjątkowej siły minęły, więc trzeba skupić się na obronie. W takich wypadkach nie wmawiam im, że z łatwością pokonają białe pasy, ale utwierdzam ich w przekonaniu, że młodszy uczeń ma ogromne trudności ze znalezieniem przestrzeni do ataku. Wynika to z tego, że nauczam moich uczniów, aby łąłali wszystkie dziury w obronie. Pokonanie przeciwnika polega na znalezieniu odsłoniętych punktów. Kiedy młodszy uczeń stawia czoło jednemu z moich starszych uczniów i uświadamia sobie, że w obronie przeciwnika nie ma luk, musi zacząć używać siły, żeby spróbować go otworzyć. Potwierdza to



Studium przypadku 1.0: Helio Gracie, 90-letni wojownik



Zdjęcie z prywatnych archiwów Saulo

Mój ostatni trening z Helio Graciem był doświadczeniem, które głęboko zapadło mi w pamięć i do dziś uważam, że była to najważniejsza lekcja jiu-jitsu w moim życiu. Tym, co najbardziej mnie zdziwiło, był sposób, w jaki Helio się do mnie zwracał. Pomimo moich osiągnięć i tytułów mistrzowskich powiedział coś, co mnie zupełnie zaskoczyło: „Synu, jesteś silny, jesteś mocny, jesteś mistrzem świata, ale nie wydaje mi się, że będziesz w stanie mnie pokonać”. W tym momencie spojrzałem na niego z niedowierzaniem. Jak niby 90-letni staruszek mógł pokonać kogoś, kto był wtedy w szczytowej formie? Szybko zdałem sobie sprawę, jak zręcznie przeniósł na mnie odpowiedzialność za konieczność wygranej. W ten sposób Helio funkcjonował; nigdy nie mówił ci, że cię pokona, tylko że ty nie pokonasz jego.

To bardzo ważne, ponieważ pokazuje, jak bardzo wierzył, że uda mu się przetrwać. Jego zdolność obrony nie ma nic wspólnego z perfekcyjnym timingiem czy siłą. Zamiast tego wynika głównie

z doskonałych odruchów obronnych. Nie powiedział, że ucieknie z każdej pozycji albo że zrobi cokolwiek innego. Powiedział tylko, że uda mu się przetrwać.

Przebieg naszego treningu tylko to potwierdził. Helio przetrwał podczas walki ze mną, a ja nie byłem w stanie narzucić mu swojej gry. Dowiódł w ten sposób, jak ważna jest umiejętność obrony w trakcie walki i jak istotna jest defensywna natura jiu-jitsu. Co więcej, dał mi w ten sposób najważniejszą lekcję mojego życia: nie wystarczy umieć pokonać wszystkich swoich przeciwników. Prawdziwą siłą jest powiedzieć każdemu przeciwnikowi, że nie będzie w stanie cię pokonać.

znajomość techniki u starszego ucznia i pokazuje, dlaczego każdy powinien w pierwszej kolejności wypełniać luki w obronie. Jeśli uda ci się wypełnić wszystkie, będziesz mógł bronić się przed znacznie sprawniejszymi przeciwnikami, a wiek nie będzie miał tu większego znaczenia.

Podsumowanie przemyśleń na temat przetrwania

Przetrwanie to proces, który będzie trwał przez całą podróż z jiu-jitsu i dlatego nie jest tylko głównym wątkiem dla białego pasa, ale głównym wątkiem w tej sztuce walki. Kiedy patrzysz na mistrza świata, widzisz kogoś, kto zdolność przetrwania opanował do perfekcji.



Judoka Sensei Izumi podczas wykonywania techniki Uchimata

1.0. POZYCJA OBRONNA PODCZAS KONTROLI PLECÓW



Tak jak w każdej innej pozycji, tak i przy obronie pleców należy skupić się nie tylko na obronie przed kończeniami, ale również na uniemożliwieniu przeciwnikowi przejścia do bardziej dominującej pozycji. Ponieważ przeciwnik kontrolujący twoje plecy ma dużo lepszą kontrolę i możliwości ataku, należy skupić się bardziej na blokowaniu jego gry niż na obronie przed konkretnym kończeniem. Pozycja obronna podczas kontroli pleców powinna być punktem wyjściowym wszystkich ucieczek, gdy przeciwnik znajduje się za nami. Zawsze gdy podejmiemy akcję, która kończy się niepowodzeniem, można do niej wrócić i zacząć od nowa.

1.1. WALKA O CHWYTY

Kiedy uda się nam ustabilizować pozycję obronną, należy rozluźnić ręce. Nie tylko uniemożliwi to przeciwnikowi zakładanie duszeń, ale również pozwoli ci zablokować dojścia do innych końceń. Aby utrzymać tę pozycję, przeciwnik może atakować tylko jedną ręką. Dopóki dłonie pozostawisz luźne, możesz odpychać próby duszenia i założenia dźwigni na ręce samą walką o chwyt.

Tak jak w każdej walce o chwyt, najważniejsze jest, abyś trzymał ręce blisko ciała. Ich zadaniem będzie odpychanie ataków przeciwnika, ale nie wolno ci za nimi podążać. Jeśli twoje ręce pójdą za atakami przeciwnika, to odłączą się od ciała, a to otworzy je, a tym samym narazi na ataki i kontrolę.



1. Aby utrzymać pozycję obronną podczas kontroli pleców, zakrywam wewnętrzny kołnierz kimono* jedną ręką, a drugą krzyżuję nad nią, aby bronić drugiej strony przed atakami.



2. Jeśli przeciwnik zaatakuję prawą ręką, zablokuję ją, unosząc delikatnie moją wewnętrzną rękę. Ważne, abym nie sięgał po rękę przeciwnika, tylko pozwolił, aż sama dotknie mojej dłoni.

3. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku ataku lewą ręką – zablokuję ją, nie sięgając po nią.

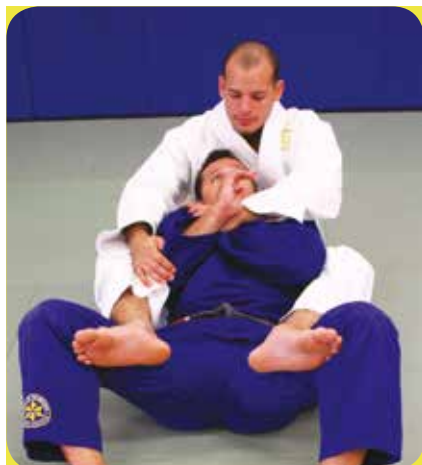
4. Gdy przeciwnik przestanie mnie atakować, wracam do pozycji wyjściowej.

* W Polsce znacznie częściej używa się nazwy kimono niż gi (przyp. tłum.).



1.2. WYSUWANIE BIODER

Awansując na kolejne pasy w jiu-jitsu, zawsze byłem nauczany tradycyjnej obrony pleców, polegającej na ucieczkach mostowaniem i obroną przed duszeniami. Metody te działały na wielu moich przeciwników, ale wraz z rozwojem gry dostrzegałem, że niektórzy potrafią wykorzystać to przeciwko mnie. Aby nadążyć za takimi zmianami, zacząłem rozwijać obronę poprzez wysuwanie bioder. Uważam, że jest to najlepszy sposób na ucieczkę z kontroli pleców. Wysuwając ciało w dół, eliminujesz kąt, pod którym przeciwnik może zaatakować szyję. Stawiasz go przy tym w sytuacji, w której zaczyna też czuć, że traci kontrolę. Najbardziej w tej ucieczce lubię to, że cały ruch mogę wykonać, nie odsłaniając ręk ani szyi, tym samym uniemożliwiam przeciwnikowi atak.



Duszenie

Kiedy wysuwam ciało w dół, eliminuję możliwość uduszenia mnie przez Xandego. Schowane łokcie nie pozwalają mu efektywnie kontrolować dolnych partii mojego ciała i atakować ręk. Traci przez to poczucie kontroli. Krzyżując ręce, mogę bronić się przed każdym duszeniem albo kontrolą szyi. Obniżony środek ciężkości również uniemożliwia przeciwnikowi odpowiednią kontrolę przy próbie duszenia. Gdyby Xande złapał mnie za kołnierz, wystarczyłoby, że spojrzałbym do góry, a uniemożliwiłbym mu złapanie kąta potrzebnego do duszenia. W tym momencie Xande czuje, że jest wyeksponowany, zaczyna tracić pozycję i nie jest w stanie dłużej mnie kontrolować.



1. Po ustabilizowaniu pozycji wyjściowej poprawiam moją sytuację, wysuwając biodra w dół.



2. Łokcie mam schowane, co uniemożliwia przeciwnikowi kontrolę i atak. Zaczynam przenosić wagę w dół, jednocześnie otwierając nogi, aby złapać bazę.



3. Zaraz po tym wysuwam się dalej, poruszając się w kierunku maty i starając się zwiększyć dystans od tułowia przeciwnika. Aby ustabilizować pozycję, nogi mam zgięte i oddalone od ciała, dzięki temu Xande nie może przechylić mnie w żadną stronę, aby odzyskać kontrolę.



1.3. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY



Chwyatanie za stopy

Niektórzy próbują wypychać albo wyciągać haki, kiedy przeciwnik złapie kontrolę zza pleców. Zaraz potem próbują odwrócić się szybko twarzą do przeciwnika, aby w ten sposób uciec z zagrożonej pozycji. Podczas walki z mniej doświadczonymi przeciwnikami może to być skuteczne, jednak w walce z weteranem jiu-jitsu naraża to uciekającego na duszenie, ponieważ ręce ma wysunięte w kierunku haków i nie osłaniają one już szyi.

Mostowanie

Powszechnym błędem popełnianym przy ucieczce z kontroli pleców jest mostowanie i wysuwanie bioder na zewnątrz. Często okazuje się to trudne. Mostowanie w tej pozycji umożliwia bardziej zaawansowanemu przeciwnikowi poprawę kontroli, ponieważ górna część twoich pleców zbliża się do jego klatki piersiowej. Jeśli przeciwnik będzie miał obie ręce pod twoimi pachami, to taka ucieczka będzie jeszcze trudniejsza, ponieważ mostowanie w żaden sposób nie zmniejsza jego kontroli.



Ucieczka z kontrolą ręki

Podobnie jak w poprzedniej pozycji błędnie wymostowałem i znalazłem się pod pełną kontrolą Xandego. Niektórzy próbują uwolnić się z tej pozycji, ściągając górną rękę przeciwnika, jak podczas rzutu. Choć czasem taka strategia pozwala ściągnąć z siebie przeciwnika, to jednak opiera się głównie na sile. Mądry przeciwnik może wyczuć ten moment i poprawić kontrolę albo przejąć się do duszenia.



Kładzenie się na boku

Jeśli położysz się na boku, kiedy przeciwnik kontroluje twoją szyję, narażisz się na bardzo niebezpieczną sytuację, ponieważ możesz zwiększyć siłę duszenia, jeśli wybierzesz złą stronę. Nawet jeśli skrócisz się odpowiednio, ale twój przeciwnik będzie silniejszy i lepszy technicznie, to i tak może wciągnąć cię na złą stronę. Na tym zdjęciu położyłem się na złym boku, a Xande ma już odpowiednio podpięte duszenie.





Tajna broń niebieskich pasów: ucieczki

„Najpierw naucz się być niezwyciężonym, potem poczekaj na moment słabości swojego przeciwnika”*.

– Sun Tzu

Czym jest ucieczka?

Kiedy mówię o ucieczkach, mam na myśli zdolność do wydostania się z gorszej sytuacji albo ataku. W jiu-jitsu wyróżniamy cztery zagrożone pozycje: dosiad, plecy, kontrolę boczną i kolano na brzuchu. Musisz umieć uciec z tych pozycji, ponieważ pozostawanie w nich prowadzi do poważnych problemów.

Chociaż zdolność do wydostania się z pozycji jest w jiu-jitsu fundamentalna, to nadejdzie czas, kiedy będziesz musiał uciekać również z końceń. Dlatego omawiając ucieczki z końceń, podkreślam znaczenie znajomości mechaniki konkretnych technik. W ten sposób możesz jedną ucieczkę wykorzystać do wydostania się z wielu technik kończących. Nie musisz znać 100 ucieczek z dźwigni na rękę, ale musisz rozumieć, co zrobić, żeby z takiej dźwigni uciec.

Ucieczki i przetrwanie są podstawą twoich późniejszych ataków. Jeśli będziesz wiedzieć, że przeciwnik nie może utrzymać cię w zagrożonej pozycji albo skończyć walki przed czasem, będziesz atakować go z większą pewnością siebie. Działa to nie tylko jako czynnik budujący twoją pewność siebie, ponieważ możesz atakować nieustannie, nie martwiąc się o obronę przeciwnika, ale również go zniechęca, ponieważ walczy on z kimś, kogo nie jest w stanie utrzymać i skontrolować.

Przetrwanie jest drogą do ucieczki

Ucieczka zawsze ma swój początek w zdolności przetrwania. Musisz najpierw umieć przetrwać w złej pozycji albo w kończeniu, zanim pomyślisz o ucieczce. Aby uciec, musisz użyć siły swojego przeciwnika przeciwko niemu. Wszystko, co wykorzysta do ataku, opiera się na wyciągnięciu go ze strefy komfortu. Takie są podstawowe założenia przetrwania, stanowiące klucz do ucieczek. Teraz możesz zacząć rozwijać swój timing i układać plan ucieczki.

Timing a ucieczki

Każda ucieczka bazuje na timingu. Jednym z celów przetrwania jest postawienie przeciwnika w pozycji, która będzie dla niego niewygodna. Dzięki temu stanie się przewidywalny, a twoje szanse na ucieczkę wzrosną, ponieważ będzie reagował po twojej myśli. Nie czekaj na timing. Stwórz go!

Każda technika powinna być wykonana we właściwej chwili, tak by jej idealne przeprowadzenie wymagało użycia jak najmniejszej siły. Ten moment to właśnie timing. Na przykład, jeśli jesteś w odpowiedniej pozycji obronnej w dosiadzie, przeciwnik ma tylko kilka możliwości. Jeśli będzie próbował siłowo założyć niewłaściwe duszenie, będziesz miał okazję, aby wytrącić go z równowagi i odwrócić pozycję. Jednak jeśli nie przeciwyczyłeś konkretnego ruchu wystarczająco wiele razy, twoje próby będą spóźnione. Opóźnienie prowadzi do nadużywania siły. Nigdy na niej nie polegaj.

* Cytat ten jest popularną parafrazą fragmentu *Sztuki wojennej* Sun Tzu, najstarszego znanego traktatu o prowadzeniu wojny (przyp. red.).

Odpowiedni moment na ucieczkę

Im dłużej jesteś w stanie przetrwać, tym więcej masz czasu na zaplanowanie strategii ucieczki. Jeśli musisz uciekać natychmiast, szanse na efektywność maleją. Dlatego też turnieje nie są dobrym wyznacznikiem poziomu zawodnika. Zamiast walczyć w sposób spokojny i przemyślany, zawodnicy walczą ostro i używają więcej siły. W ucieczkach chodzi przede wszystkim o cierpliwość. Dlatego nie przejmuj się tym, czy uciekasz wystarczająco szybko albo siłowo; upewnij się po prostu, że uciekniesz. Jedna dobra ucieczka wystarczy, aby móc odmienić losy całej walki.

Radzenie sobie z przeciwnikiem blokującym grę

Raz za razem słyszę, jak uczniowie narzekają, że nie mogą uciec, gdy ich przeciwnik jest pasywny, blokuje grę i nie pozwala im na ruch. Odpowiadam im: „Jeśli jesteś w toksycznym związku, to jesteś tylko ofiarą czy po części jest to twoja wina?”. Tak samo jest z ucieczkami – to twoja wina, jeśli przeciwnik może cię zablokować i przytrzymać, ponieważ powinieneś posiadać broń pozwalającą ci się uwolnić.

Nie rób sobie również wymówek, że jesteś za słaby albo za mały. Pamiętaj, że jiu-jitsu zostało rozwinięte przez 60-kilogramowego gościa, a nie przez giganta. Gdyby była to tylko kwestia siły, nigdy nie byłby w stanie uciec. Dlatego to twoja wina, jeśli dajesz się przytrzymać; jest to coś, z czym musisz sobie poradzić i co powinno cię czegoś nauczyć. Jeśli ktoś decyduje się na trzymanie, nie możesz się do niego przykleić. Oczywiście, walka

z ludźmi, którzy blokują grę, jest irytująca, a czasem to, co jest irytujące, bywa również niebezpieczne. Dlatego musisz zrobić krok wstecz i uświadomić sobie, z jakim typem przeciwnika walczysz. Musisz mieć otwarty umysł oraz właściwe i silne nastawienie, abyś nie pozwalał dojść do głosu emocjom.

Jeśli chcesz poradzić sobie z graczem blokującym grę, dowiedz się, kim jest, zanim się z nim zmierzysz. Jest to jedna z głównych zasad strategii. Jeśli tego nie zrobisz, możesz przegrać. Sun Tzu w *Sztuce wojny* naucza, aby znać swojego przeciwnika i być stale czujnym. Kiedy uda ci się to osiągnąć, unikniesz sytuacji, w których przeciwnik może uniemożliwić ci ruch.

Ucieczki na poszczególnych kolorach pasów

Uważam, że poziom białych i niebieskich pasów to idealny czas, aby uczyć się ucieczek. Uczniowie na tych poziomach są jeszcze za mało doświadczeni na treningu skomplikowanych sekwencji ataków, kombinacji bądź poprawnego rozkładania ciężaru ciała. Za to często znajdują się w kiepskich pozycjach. Dlatego tak ważne jest, aby na tym poziomie ćwiczyć ucieczki.

Wyższe pasy – purpurowe, brązowe i czarne – potwierdzają moją teorię w momencie, kiedy przychodzą do mojej akademii, a ja wchodzę im w dosiad i każę uciec. Zazwyczaj miotają się bezładnie i tracą siły aż do kompletnego wyczerpania. Zazwyczaj słyszę wtedy: „Nie pamiętam, kiedy ostatni raz ktoś wszedł mi w dosiad!”. Odpowiadam: „Wiem, bo nikt nigdy nie zmusił cię do takiej obrony, więc nie miałeś szansy, aby się jej nauczyć”.

Wskazówki pomocne podczas ucieczki

- Zawsze zaczynaj ucieczkę od dojścia do bezpiecznej pozycji. Pomoże to wypracować odpowiedni moment, aby zastosować ucieczkę.
- Wprowadzaj ograniczenia podczas ćwiczenia ucieczek. Wyższy pas nie powinien skupiać się na blokowaniu ucieczki niższego pasa, tylko na założeniu kończenia albo zmianie pozycji.
- Nigdy nie polegaj na sile podczas ucieczki. Naucz się techniki, aby rozwijać odruchy i perfekcyjny timing.



Gabiela Bermudez otwiera dla partnera swoją grę, jednocześnie umożliwiając sobie ćwiczenie ucieczek.



Obrona zawsze powinna być mocną stroną wyższych pasów, dlatego moi uczniowie wcześniej zaczynają się jej uczyć.

Trening ucieczek

Dosyć często uczniowie denerwują się, kiedy nie mogą uciec z konkretnej pozycji albo kończenia. W tym momencie ćwiczenie ucieczek jest bardzo użyteczne. Jeśli zostałeś zaskoczony jakimś kończeniem, powtórz z partnerem kilka razy ten atak, żeby nauczyć swoje ciało natychmiastowego rozpoznawania sytuacji, w jakiej się znajduje. Twoje ciało musi czuć, że jest atakowane, a to wycucie buduje się poprzez powtórzenia.

Pamiętaj, że jiu-jitsu potrzebuje czasu; jest długą drogą. Jak już powiedziałem wcześniej, posiadacze białych i niebieskich pasów muszą drillować często, ale muszą również robić to efektywnie. Przyzwyczajanie i oswajanie się z ruchem ciała wymaga długiej praktyki. Świetnym

sposobem jest wprowadzanie ograniczeń tego, co można zrobić, aby wywołać konkretną reakcję ciała.

Nie mogę oczekiwać, że wyższy rangą uczeń wejdzie w dosiad, a biały albo niebieski pas z niego ucieknie. To dlatego, że niebieskie, purpurowe i brązowe pasy znają te same techniki. Kiedy wszyscy posiadają taką samą wiedzę, wyższe pasy z łatwością mogą zdusić rozwój świeżych białych i niebieskich pasów.

Możesz spytać: „W jaki sposób brązowy pas może czerpać korzyści z treningu z białym pasem?”. Otóż może zyskać dzięki doskonaleniu swojego timingu i kończeń.

Jak może rozwijać się biały pas? Dzięki próbom ucieczek z zagrożenia, jakie stwarza posiadacz wyższego pasa. Tylko w ten sposób może trenować ucieczki.

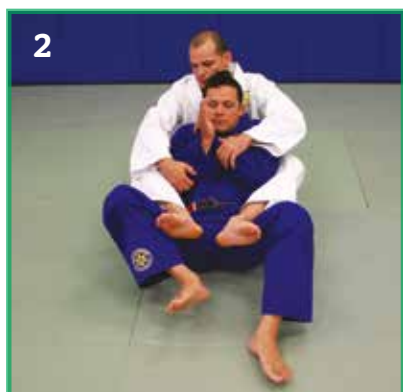
Warto pamiętać, aby podczas treningu osoba z góry nie blokowała ciągle swojego partnera, próbując go przytrzymać za wszelką cenę. Ten, kto jest na górze, powinien cały czas atakować, aby obaj zawodnicy mogli się rozwijać.

6.0. UCIECZKA Z KONTROLI PLECÓW

Kiedy uda mi się przyjąć bezpieczną pozycję, najważniejsze, abym narzucił swoją grę i uciekł z zagrożonej sytuacji. Pomimo że bezpieczna pozycja da nam trochę czasu i wyeliminuje w dużym stopniu zagrożenie końceniem, nadal zostajemy w niebezpieczeństwie. Dlatego rozwinąłem następujący sposób ucieczki z kontroli pleców. Ruch opiera się na odpowiednim timingu i wiedzy o tym, że mój przeciwnik ma tak naprawdę tylko jeden cel: utrzymać tę kontrolę. W bezpiecznej pozycji jestem na tyle silny, że z łatwością mogę przewidzieć ruchy mojego przeciwnika i pokierować go w sposób umożliwiający mi ucieczkę.



1. Zaczynam w bezpiecznej pozycji, trzymając łokcie blisko ciała. Dłonie blokują możliwość ataku. Wysuwam biodra w dół, w kierunku maty. W tym momencie Xande zaczyna wyczuwać możliwość mojej ucieczki.



2. Podciągam prawą nogę, zginając kolano ciasno przy prawej nodze Xandego. Jednocześnie opuszczam prawy łokieć w kierunku prawego kolana Xandego.



3. Zdecydowanym ruchem wykonuję kopnięcie prawą nogą w dół, pozbywając się haka prawej nogi Xandego. Zaraz po tym dociskam prawy łokieć do maty; dzięki temu Xande nie będzie mógł się ponownie wpiąć hakiem prawej nogi.



4. Aby poprawić swoją pozycję, ponownie zginam prawą nogę i podciągam ją do siebie, zamykając przestrzeń pomiędzy prawym kolaniem a prawym łokciem. Xandego nie odzyska teraz pozycji bez użycia bardzo dużej siły.



5. Utrzymując pozycję obronną, prostuję lewą nogę i uciekam biodrami w prawo. Dzięki temu przesunąłem Xandego na moją lewą stronę, przez co nie może już odzyskać kontroli moich pleców.



6. Szybko obracam się, przechodząc ręką i nogą nad nogę Xandego, do pozycji z góry.



7. Utrzymuję ciało nisko i stabilizuję górną pozycję, obejmując lewą nogę Xandego. Zauważ, że przesuwam głowę w kierunku osi ciała Xandego, żeby ograniczyć jego mobilność i potencjalną ucieczkę.

6.1. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

Na pierwszy rzut oka ta ucieczka może wyglądać jak szybkie obrócenie się z pleców na kolana, ale cały sekret tkwi w ucieczce biodrami i blokowaniu kontroli przy użyciu łokci. Bez jednego z tych elementów przeciwnik na pewno odzyska chociażby częściową kontrolę, łapiąc cię nad barkiem i pod pachą albo idąc za tobą na kolana. Przyjrzyj się tym błędom i zwróć uwagę, że równie ważne, aby uciec, jest ustawienie się pod odpowiednim kątem i trzymanie łokci ciasno przy sobie.



1. Wykopałem prawy hak Xandego i jestem gotowy, żeby uciec z kontroli pleców.



2. Chociaż poprawnie podciągnąłem do siebie prawą nogę, aby zablokować wpięcie haka, to jednak nie zamknąłem odpowiednio prawego łokcia z prawym udem. Xande najprawdopodobniej wykorzysta tę przestrzeń, żeby wsunąć mi rękę pod prawą pachę i odzyskać kontrolę pleców.



3. Czując się niepewnie w swojej pozycji, dynamicznym ruchem próbuję obrócić się na lewą nogę Xandego, żeby znaleźć się na górze. Niestety wykonanie tego ruchu bez odpowiednio przygotowanej ucieczki biodrami było fatalnym błędem.



4. Xande z łatwością podąża za mną i odzyskuje kontrolę pleców.



6.2. UCIECZKA Z TRÓJKĄTĄ ZAPIĘTEGO NA BRZUCHU

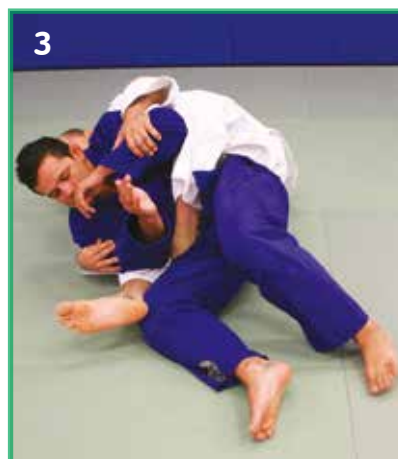
Trójkąt zapięty zza pleców na brzuchu jest tak silną kontrolą, że dla wielu osób ucieczka z niego wydaje się niemożliwa. Choć wiele osób używa tej kontroli w MMA oraz podczas walki bez kimon, to coraz częściej stosowana jest również podczas walki w kimonach. Osobiście nie stosuję tej pozycji, ponieważ mam wrażenie, że za bardzo zamyka mnie na plecach przeciwnika. Zamiast tego wolę wykorzystać mobilną kontrolę hakami. Jednakże wiele osób taką techniką stosuje, dlatego należy rozumieć, jak powinna działać ucieczka z tej potencjalnie niszczycielskiej pozycji. Warto zauważyć, że nie zmieniam sposobu ucieczki i ruchu dla tej konkretnej kontroli. Zamiast tego robię nieznaczne zmiany w stosunku do tego, co robiłem wcześniej i upewniam się, że mogę włączyć ją do gry.



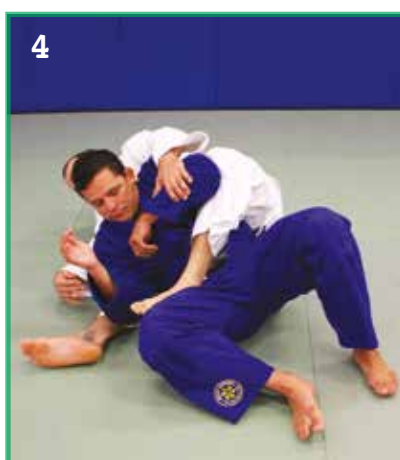
1. Xande zapiął mi trójkąt zza pleców. Aby się obronić, muszę pamiętać o tym, żeby natychmiast pochylić się do przodu, łokcie trzymając ciasno przy sobie.



2. Pochyliam się jeszcze bardziej, aż zamknę łokcie nad dolną lewą nogą Xandego.



3. Następnie przemieszczam cały ciężar na prawą stronę. Powinienem upaść pod kątem 90 stopni. Zawsze upadam w kierunku zamkniętej stopy mojego przeciwnika. Zamykam tym samym prawą stronę Xandego na macie, używając mojej wagi. Teraz mogę zacząć uciekać.



4. Natychmiast wyszukuję prawym łokciem zgięcie w prawym kolanie Xandego i ześlizguję się nim do maty. Wytworzony nacisk w połączeniu z drobnym przesunięciem bioder w prawo otworzy zamknięty na moim brzuchu trójkąt.



5. Przekraczam prawą stopą nad prawą nogą Xandego, upewniając się, że moje biodra napierają na biodra Xandego i jego dolną nogę. Dzięki temu zatrzymam go w pozycji na dole.

Doskonalenie purpurowego pasa: garda

„Nawet jeśli stutonowy głaz miałby na mnie spaść, będę bezpieczny! Nie próbuj go zatrzymać, po prostu zejdź mu z drogi. Nie sprawi ci kłopotu, jeśli nie będziesz próbował przyjąć go na siebie. Większość ludzi cierpi, ponieważ próbuje wziąć na swoje barki rzeczy, których nie potrzebuje”.

– Koichi Tohei

Cel gardy

Garda jest twoją linią bezpieczeństwa, kiedy wszystko idzie źle. To punkt, do którego zawsze możesz wrócić, i każdy zawodnik jiu-jitsu musi być zaznajomiony z używaniem tej wysoce technicznej pozycji. Jest bezpieczna, ponieważ na jednej wyjątkowej płaszczyźnie łączy w sobie elementy przetrwania, ucieczki i poddań. W przeciwieństwie do innych aspektów jiu-jitsu, wszystkie te elementy występują jednocześnie, kiedy walczysz gardą.

Element przetrwania w gardzie sprawia, że twojemu przeciwnikowi będzie trudno cię uderzyć albo pokonać. To dlatego, że wykorzystujesz siłę nóg, aby utrzymać przestrzeń pomiędzy sobą a przeciwnikiem. Kontrola dystansu jest kluczem do przetrwania w gardzie.

Jeśli twoja garda ma być efektywna, ruch bioder jest niezbędny. Jeśli nie możesz się poruszać w obrębie własnej gardy, to w zasadzie jej nie masz; za każdym razem, kiedy spróbujesz jej użyć, twój przeciwnik natychmiast ją przejdzie. Udaremnianie prób przejścia gardy poprzez ułożenie ciała i ustawianie się pod odpowiednim kątem zależy od twojej umiejętności poruszania biodrami.

Ataki z gardy to zarówno poddania, jak i sweepy. Ze strategicznego punktu widzenia musisz umieć atakować. Dzięki temu będziesz mógł utrzymywać przeciwni-

ka w niepewności, zaskakując go nieustannymi próbami końca, torując sobie drogę do ostatecznego poddania albo odwrócenia pozycji.

Zapobieganie i wywieranie presji

Umiejętność postawienia przeciwnika w niekorzystnej sytuacji to podstawa dobrego poruszania się w gardzie. Dzięki ułożeniu się pod odpowiednim kątem do przeciwnika ustawisz go w pozycji, z której nie może przejść gardy ani wykonać innej techniki. Kiedy reaguje na twoje działania, możesz przewidywać jego zamiary, ponieważ to ty panujesz nad sytuacją. Właściwe ustawienie daje ci kontrolę. Za każdym razem, kiedy walczysz gardą, leż na boku. Jeśli leżysz przodem do przeciwnika, dajesz mu do wyboru dwie strony, na które może przejść gardę. Natomiast jeśli walczysz na boku, znasz jedyną możliwą drogę. Będzie musiał się ruszać, żeby dostosować się do sytuacji. Właściwe ułożenie oznacza dla twojego przeciwnika dyskomfort.

Kiedy walczysz gardą, powinieneś postrzegać ją jako pozycję, w której przegrywasz. Wymusza to na tobie inicjowanie akcji. Wystarczy, że grawitacja działa przeciwko tobie, dlaczego miałbyś jeszcze pozwolić swojemu przeciwnikowi narzucać tempo? To niedopuszczalne. Dlatego



jeśli przeciwnik zamierza otworzyć ci gardę, ubiegnij go, zrób to pierwszy i ustaw się pod odpowiednim kątem. Teraz będzie musiał grać na twoich zasadach.

Kontroluj przestrzeń bez odpychania przeciwnika

Musisz kontrolować przestrzeń pomiędzy sobą a przeciwnikiem, ale nie próbuj nadmiernie go odpychać. Kiedy pchasz rękami, za każdym razem dociskasz się do maty. Jeśli zamiast tego przemieścisz się ciałem, stworzysz zupełnie inne kąty ataku. Sprawdź: połóż się płasko plecami na macie i odpychaj przeciwnika wyprostowanymi rękami. Jeśli w takiej pozycji spróbujesz przesunąć biodra, zauważysz, że ledwie możesz się ruszyć, ponieważ ręce utrzymujące ciężar przeciwnika przyciskają cię do maty. Jak daleko będziesz w stanie przesunąć biodra, jeśli będziesz leżał plackiem? Właściwie wcale. Utknąłeś.

Najpierw otwarta, potem zamknięta

Za każdym razem, kiedy uczę walki gardą, podkreślam, że otwarta garda jest ważniejsza niż zamknięta. To dlatego, że zamknięta garda daje ci poczucie bezpieczeństwa. Dlatego niepewni siebie zawodnicy zazwyczaj starają się utrzymać zamkniętą gardę za wszelką cenę, myśląc: „Po co mam ryzykować, że ktoś mi przejdzie gardę?”. Cóż, w życiu chodzi o podejmowanie ryzyka. Musisz sięgać wyżej, a nie tylko bezpiecznie siedzieć. Kiedy masz takie fałszywe poczucie bezpieczeństwa, przestajesz się rozwijać.

Chociaż zamknięta garda z pewnością jest efektywna, ogranicza twoje pole manewru. Natomiast otwarta garda poszerza twoje horyzonty. W otwartej gardzie możesz robić, co tylko zechcesz, ale jednocześnie jesteś wyeksponowany. Dlatego musisz przyzwyczaić się do gry otwartą gardą. To ryzykowne, ale ta podróż jest tego warta. Lepiej samemu ruszyć w nieznane niż leżeć w zamkniętej gardzie i zastanawiać się, co zrobić po otwarciu nóg.

Poczucie komfortu w gardzie

Po zapoznaniu się z wieloma różnymi gardami z tego rozdziału powinieneś wybrać te, w których czujesz się dobrze i naturalnie, w zależności od stopnia twojego rozciąg-

nięcia, sprawności i budowy ciała. Ważnym czynnikiem jest rozwijanie płynnej gry, w której możesz bezpiecznie zmieniać rodzaje gardy, sposoby przetrwania, ucieczki i poddania z jednej komfortowej pozycji. Dodatkowo każdy powinien mieć co najmniej jedną ulubioną gardę, z której będzie narzucał styl walki.

Bardzo komfortową i naturalną dla mnie pozycją jest garda siedząca z ręką kontrolującą kołnierz przeciwnika. Przyjmując ją, mogę zarówno walczyć z tobą, jak i siedzieć na plaży, oglądać film czy brać udział w rozmowie. Jestem w niej rozluźniony, dlatego powinna być naturalną pozycją, jaką przyjmuję w jiu-jitsu. Jeśli używasz gardy, w której czujesz się niepewnie, nie będziesz czerpał przyjemności ze sztuki walki gardą. Skuteczna garda opiera się na komforcie.

Twoja garda musi być dynamiczna. Weźmy za przykład moją gardę siedzącą. Mogę z niej przejść do każdej innej: zamkniętej gardy, x-gardy, motylej gardy, kontroli



Fot.: Catarina Monnier

Gabrielle Bermudez demonstruje uczniom, jak kontrolować przestrzeń bez odpychania przeciwnika

Studium przypadku 3.0: Rafael Lovato Jr – efektywne wykorzystanie gardy



Fot.: Rafael Lovato Jr, archiwum prywatne

Kiedy patrzę na gardę Rafaela Lovato Jr, widzę wspaniałą pozycję, którą rozwinął przez metodyczny trening. Ludzie nie rozumieją, że musiał przejść przez piekło, aby rozwinąć pełnię swoich umiejętności. Ta garda to świetny przykład zaawansowanej gardy defensywnej. Jest niewiarygodnie trudna do przejścia, co Rafael zawdzięcza swojej zdolności przetrwania i ucieczek. Widziałem go podczas wielu walk z najlepszymi zawodnikami świata i najczęściej nie udawało im się przejść jego gardy. Podczas ataku Rafael jest w swojej gardzie równie niebezpieczny, ale działając, czuje się komfortowo. Oglądanie Rafaela bawiącego się swoją gardą jest podobne do oglądania kogoś grającego w piłkę albo surfującego na desce. Czuje się w swojej gardzie świetnie, zaś jego przeciwnicy cierpią.

ze stopą na biodrach i wszystkich, jakie przyjdą mi na myśl. Dodatkowo nadal mogę wykonać sweeepy, kontrolować przeciwnika, uciekać, bronić się i zakładać kończenia. To taka prosta garda, a może być pozycją wyjściową do wszystkiego. Na tym polega piękno prostoty w jiu-jitsu. Musisz odnaleźć coś takiego również dla siebie.

Moją gardą zadaję przeciwnikowi pytanie: „Czego oczekujesz?”. Jestem w bezpiecznym miejscu i zostawiam mu możliwość wyboru. Piłeczka jest po jego stronie, a przynajmniej tak mu się wydaje. Mam doświadczenie i wiem, jak skuteczna jest garda, w której jesteś rozluźniony. Pewność siebie rodzi się z komfortu.

Naucz się bawić każdą gardą

Uwielbiam się bawić wszystkimi rodzajami gardy, zwłaszcza gdy się nudzę, a nie zbliżają się żadne zawody. Jeśli nie skupiam się na startach albo poprawianiu konkretnych technik, mogę wykorzystać czas na zgłębianie zawłości gry gardą. I czasem właśnie wtedy próbuję nowych rzeczy, ponieważ nie muszę trzymać się planu walki pod zawody.

Czasem nawet mówię moim uczniom: „Dziś będziecie Pe de Pano, będziecie Shaolinem i Marcelo Garcia – walczcie jak oni”. To szansa na zrobienie czegoś nowego. Takie zróżnicowanie sprawia, że twoje jiu-jitsu się rozwija. Wszystkie gardy są użyteczne. Jeśli za dużo walczę

motylą gardą, w końcu zacznę mnie męczyć i nudzić. Wtedy zacznę bawić się pajęczą gardą, półgardą i robić mnóstwo różnych rzeczy, które doprowadzą mnie do jednego celu: rozwoju mojego jiu-jitsu.

Metody treningu walki gardą

Najlepszą metodą nauki jest ograniczenie tego, co uczniowie mogą robić z gardy. Już od początku uczę, że jeśli nie możesz ruszać biodrami, to nogi nie będą miały siły i nie dasz rady ustawić się pod odpowiednim kątem. Jeśli będziesz napierał, zablokujesz sobie biodra. Większość ludzi zazwyczaj tylko pcha i pcha. Aby oduczyć cię takich nawyków, ograniczam części ciała, których wolno ci używać.

Kiedy trenujesz z obiema rękami wsuniętymi za swój pas, rozwijasz zdolność do odzyskiwania gardy i przechodzenia do pozycji żółwia. Będziesz się toczył, zmienił strony i poruszał się płynnie, w ogóle nie pchając. Z rękami za pasem nie możesz pchać i uważam, że w jiu-jitsu ręce mogą cię oszukiwać. Ludzie stają się bardzo zależni od pchania i chwytów.

Jeśli uczeń to biały pas, łatwiej jest stłumić jego instynkt do pchania. Moje białe pasy nigdy nie będą miały tego problemu, ponieważ bardzo często uczę je walki z rękami schowanymi za pasem. Stosuję tę metodę tak często, że później, gdy mogą używać rąk, wykorzystują je do atakowania. Po to właśnie masz ręce – do atakowania.



Garda a purpurowy pas

Gardę poznasz na poziomie białego pasa, tak jak każdą inną pozycję. Jednak dopiero na poziomie purpurowego pasa naprawdę poczujesz, że jesteś w stanie odpowiednio ją wykorzystać. Powinieneś czuć, jak twoja garda zamienia się w grę pełną obron, sweepów, przetoczeń, ulubionych pozycji i kombinacji. Nie znaczy to, że twoja garda będzie nieefektywna na poziomach białego i nie-

bieskiego pasa, ale dla twojego rozwoju na tych wcześniejszych etapach ważniejsze jest skupienie się na innych elementach.

Celem posiadacza purpurowego pasa jest zanurzenie się w świecie gardy, ale po osiągnięciu właściwego, mocnego poziomu obrony i ucieczek. Dopiero wtedy jego pewność siebie pozwoli na wypróbowanie bez uszczerbku tego, na co ma ochotę. Raz jeszcze podkreślę – buduj swoją gardę na silnych podstawach.

Pomocne rady dotyczące gardy

- Kontroluj przestrzeń – najważniejsze jest trzymanie przeciwnika w odległości, która pozwala ci panować nad sytuacją. Oznacza to: kontroluj jego biodra, żeby nie mógł przeć do przodu; przyciągaj, aby nie mógł uciec, i łam jego postawę, żebyś mógł zakładać kończenia i atakować.
- Przeszkadzaj w próbach przejścia gardy, zawsze ustawiając się w pozycji, która wymusza możliwość przejścia tylko na jedną stronę.
- Nigdy nie pozwól przeciwnikowi przekroczyć linii swoich kolan. Kolana to ostatnia bariera nóg, która pozwala ci utrzymać gardę.
- Wykorzystuj dobrze ruch bioder. Twoja zdolność do płynnego przekładania bioder z jednej strony na drugą jest podstawą prawidłowej mechaniki gardy.

A. ZAMKNIĘTA GARDA PRZECIWKO KLĘCZĄCEMU PRZECIWNIKOWI

To garda, która wykorzystuje bliski dystans zarówno do ataków, jak i obrony. Z racji bliskości i kontroli nogami istnieje wiele możliwości zakładania duszeń, dźwigni na rękę i łamania postury przeciwnika poprzez kontrolę głowy bądź rąk. Celem jest utrzymanie swojej pozycji, nie dając przeciwnikowi okazji do wstania, jednocześnie nieustannie go atakując. Mam jednak dodatkową uwagę: nie rozwijaj zamkniętej gardy kosztem otwartej.

Jakkolwiek ta pozycja może być bardzo silną bronią, to jednak może źle wpłynąć na rozwój walki otwartą gardą. To dlatego, że zamknięta garda bywa tak silną pozycją, że uczniowie często rezygnują z rozwoju otwartej gardy, choć jest on konieczny. Każdą zamkniętą gardę da się w końcu przełamać. Musisz prędzej czy później nauczyć się systemu ataku i obrony otwartą gardą, w przeciwnym wypadku twoją gardę będzie można łatwo przejść. Miej to na uwadze, rozwijając zamkniętą gardę. To ma być broń, a nie obciążenie.

15.0. KONTROLA RĘKI PRZECIWNIKA W ZAMKNIĘTEJ GARDZIE (OVERHOOK)

Łamanie postury przeciwnika jest jedną z najważniejszych zasad podczas walki zamkniętą gardą. Utrzymywanie przełamanej postury jest kluczem do poddań i dominacji w tej pozycji. Owinięcie swojej ręki wokół ręki przeciwnika jest kontrolą, która uczy najważniejszych aspektów zamkniętej gardy. W tej sekcji nauczysz się prostej i skutecznej metody, aby ściągnąć przeciwnika w dół i trzymać w zagrażającej mu pułapce. Najważniejsze w tej pozycji jest używanie ciężaru własnego ciała, aby ściągnąć przeciwnika do siebie, odpowiednie ułożenie się do ataku i wreszcie takie ustawienie nóg, żeby przeciwnik nie mógł z powrotem usiąść prosto. Zasady te w jiu-jitsu są zawsze takie same, dlatego wykorzystuj ten podstawowy ruch jako narzędzie do usprawniania mechaniki ciała.



1. Trzymam Xandego w zamkniętej gardzie. Prawą ręką, na krzyż, trzymam go za prawy kołnierz, podczas gdy lewą ręką trzymam jego prawą rękę powyżej łokcia. Ta kontrola daje mi pełną dominację nad prawą stroną Xandego.



2. Łamię posturę Xandego, ściągając go do mnie i w lewo. Próbuje zatrzymać ruch do przodu i kładzie obie ręce na macie.



3. Mocno podciągam się na prawej ręce, unoszę ciało w kierunku Xandego i owijam lewą ręką jego prawą rękę, blisko pachy. Podciągam się na prawej ręce i ściągam łokcie do siebie, żeby lepiej kontrolować rękę Xandego.



4. Kładę się do tyłu, na prawym boku, ustawiając się pod odpowiednim kątem do ataku. Teraz mogę zacząć myśleć o ofensywie.



5. Nadal nie jestem ułożony na tyle właściwie, aby Xande czuł się niekomfortowo, więc kładę lewą stopę na macie i wysuwam biodra w lewo, jednocześnie prawą ręką blokuję jego lewy łokieć. Korzystając z przestrzeni, jaką wypracowałem prawą ręką, kładę prawą stopę na biodrze Xandego i przyciągam kolano, ustawiając je przed jego lewą ręką.



6. Kiedy prawym kolaniem przekraczam płaszczyznę lewego barku Xandego, kładę lewą stopę na jego prawym biodrze i zaczynam ścisnąć kolano. Zamyka go to w pozycji z owiniętą ręką i otwiera drogę do wielu ataków.

Pozycja 15.0. Blokowanie

Blokowanie prawej ręki jest kluczowe. Nie chcę, by przeciwnik mógł sięgnąć ponad moją prawą ręką i kontrolować mi łokieć. Jeśli to mu się uda, najprawdopodobniej zainicjuje przejście gardy albo spróbuje odzyskać kontrolę. Walcząc z tym, używam takiej samej strategii jak przy obronie głowy w kontroli bocznej. Tworzę hak z prawego przedramienia i dłoni i pozwalam mu luźno podążać za łokciem przeciwnika. Nie próbuję za wszelką cenę ściągnąć ręki przeciwnika w dół; byłaby to walka siłowa. Zamiast tego ukierunkowuję ruch ręki tak, by była odsunięta. W większości wypadków przeciwnik odruchowo cofnie własną rękę, aby zbyt mocno się nie odsłaniać.



15.1. ĆWICZENIE W POJEDYŃKĘ PRZEJŚCIA Z OVERHOOKA DO PRZEPROSTU NA ŁOKIEĆ

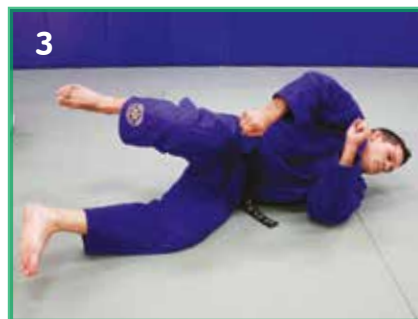
Kiedy uczeń za pierwszym razem idzie do przeprostu, zazwyczaj traci swoją pozycję, ponieważ próbuje z całych sił ściągnąć łokieć przeciwnika w dół. Utrata pozycji przeważnie wynika z tego, że nie prostuje ciała pod odpowiednim kątem. Zawsze warto podkreślić: w jiu-jitsu chodzi o ruch całego ciała, a nie o napinanie mięśni rąk. Wykonaj ten ruch kilka razy, żeby przyzwycząić się do odpowiedniej pozycji dla zaatakowania przeprostem, a następnie spróbuj zrobić go z partnerem.



1. Wyobrażając sobie, że owinąłem rękę przeciwnika w gardzie, używam prawej ręki do kontroli ręki przeciwnika, a lewej do trzymania kołnierza w pozycji do duszenia.



2. Przesuwając się delikatnie na lewą stronę, kładę lewy łokieć na macie, aby wykonać ruch duszenia krzyżowego.



3. Pcham prawe kolano w dół i przesuwam ciało w lewo, prostując głowę do tyłu. Odwzorowuje to ułożenie ciała podczas przeprostu.

15.2. DUSZENIE I PRZEPROST Z OVERHOOKA

Uzupełniające się ruchy oznaczają dwa albo więcej ruchów, które połączone w kombinację pozwalają ci swobodnie przepinać się z jednego do drugiego. Duszenie i przeprost z pozycji, w której kontroluję rękę przeciwnika, wzajemnie się uzupełniają. Te dwa ruchy są przy tym wyjątkowe, ponieważ można je zastosować jednocześnie, aby kompletnie zdominować przeciwnika. Poniższy przykład jest świetną sekwencją ruchów, która pokazuje siłę ataku z tej doskonałej pozycji.



1. Xande jest w mojej zamkniętej gardzie. Obie ręce trzymam na mojej klatce piersiowej, żeby ograniczyć mi mobilność. Lewą ręką chwytam na krzyż jego lewy rękaw i wsuwam prawą rękę pod jego lewy łokieć.



2. Silnym pociągnięciem lewej ręki ściągam Xandego do siebie, tworząc miejsce, w które wsuwam prawą rękę od wewnętrznej strony lewej ręki Xandego.



3. Ciągnę dalej rękę Xandego, aż moją lewą rękę będę mieć za głowę. Prawą rękę prostuję do góry, aż mój prawy bark znajdzie się nad lewą ręką Xandego.



4. Lewą ręką kontroluję lewą rękę Xandego aż do prawidłowego założenia overhooka prawą ręką. Tym razem dodatkowo chwytam prawą ręką za prawy łapel Xandego.



5. Aby odpowiednio ułożyć się do ataku, kładę prawą stopę na macie i wysuwam biodra w prawo. Kontroluję lewą rękę Xandego i lewą ręką mogę już puścić chwyt.



6. Jednym ruchem kładę prawą stopę na biodrze Xandego, lewą ręką chwytam go za kołnierz i dochodzę do duszenia krzyżowego.



7. Aby wykończyć atak, łączę prawe kolano z prawym łokciem, co wywiera olbrzymią presję na lewy łokieć Xandego. Kiedy odchylam głowę, dodatkowo opuszczam lewy łokieć, żeby wzmocnić duszenie. Zależnie od tego, jak będzie bronił się mój przeciwnik, bez problemu wykańczam jedno z podań.

15.3. KONTROLA RĘKA-GŁOWA Z ZAMKNIĘTEJ GARDY

Kiedy jestem na treningu w akademii, uwielbiam bawić się na wzór węża i zduszać grę przeciwnika. Kontrola ręka-głowa z zamkniętej gardy nadaje się do tej zabawy idealnie. Dzięki temu atakowi mogę złamać skutecznie posturę przeciwnika, a następnie uwięzić mu głowę i tułów przy mojej klatce piersiowej. Po raz kolejny na moją korzyść działają ciężar mojego ciała, nóg i kąt, pod jakim jestem ustawiony. Rezultat: klaustrofobiczna kontrola ciała, w którą złapiesz nawet najlepszych przeciwników.



1. Xande znajduje się w mojej zamkniętej gardzie. Obiema rękami odpycha się od mojej klatki piersiowej, żeby utrzymać posturę i uniemożliwić mi podniesienie się.



2. Aby złamać posturę Xandego, okrężnym ruchem wsuwam prawą rękę pod jego lewą pachę.



3. Kiedy moja prawa ręka minie linię lewego łokcia Xandego, mogę usiąść i wsunąć ją głęboko, aż za jego szyję. Sięgam lewą ręką nad prawym barkiem Xandego i łączę obie dłonie za jego szyją.



4. Trzymając lewy nadgarstek prawą ręką, kładę się na plecach na macie, przyciągając Xandego do mnie.

Nie ma wśród czołowych zawodników MMA takich, którzy lekceważyliby brazylijskie jiu-jitsu. To część kanonu mieszanych sztuk walki.

Brazylijskie jiu jitsu nie jest typową książką techniczną. To szczegółowy podręcznik szkoleniowy, który zmienia sposób nauczania jiu-jitsu na całym świecie.

Saulo Ribeiro – sześciokrotny mistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu i dwukrotny mistrz świata w ADCC submission wrestling – słynie ze znajomości funkcjonalnego jiu-jitsu i znakomitej techniki. W swojej książce po raz pierwszy prezentuje rewolucyjny system grapplingu: przedstawia ponad 200 technik,

które pozwolą ci podążać drogą od białego do czarnego pasa. Omówienie typowych błędów popełnianych w jiu-jitsu i praktycznych metod ich unikania czyni tę książkę lekturą obowiązkową dla wszystkich ćwiczących. Ribeiro rzuca nowe światło na teorie i strategię uważane do niedawna za przestarzałe. Dzięki systemowi wypróbowanemu i przetestowanemu na najwyższym poziomie rywalizacji Ribeiro pomoże ci doskonalić umiejętności pas po pasie i osiągnąć doskonałość.

Mój brat Saulo od lat wykazywał się niezwykle umiejętnościami dostrzegania, tłumaczenia i pokazywania prawdziwej natury mojego jiu-jitsu. To dzięki niemu mogłem kroczyć własną drogą w tej cudownej sztuce. Mam szczerą nadzieję, że zawarte w tej książce nauki Saulo pomogą ci znaleźć własną ścieżkę, tak jak pomogły mnie.

Alexandre „Xande” Ribeiro, sześciokrotny mistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu, mistrz świata w ADCC submission wrestling w 2007 roku

Saulo jest bez wątpienia najzdolniejszym zdobywcą czarnego pasa, jakiego wyszkoliłem w ciągu dwudziestu czterech lat pracy! Dziś trudno go pokonać – jako rywala, trenera czy nauczyciela. Dzięki Bogu, należymy do tego samego zespołu i rodziny!

Royler Gracie, czterokrotny mistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu, trzykrotny mistrz świata w ADCC submission wrestling

Długo czekałem na wydanie tej książki. Kiedy brazylijskie jiu-jitsu pojawiło się w Polsce, do zdobycia były tylko bardzo słabej jakości kasety VHS. Bestseller, który mam w ręku, jest wciągający, a techniki opisane są znakomicie. Saulo Ribeiro przekazuje w nim autorską wiedzę techniczną oraz filozofię brazylijskiego jiu-jitsu, którą kieruję się od wielu lat. Przekazuje metody trenowania na każdym poziomie zaawansowania, co jest niezmiernie istotne, gdyż często adepci tego sportu mają z nimi olbrzymie problemy. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz przygodę z BJJ, czy też jesteś już doświadczonym zawodnikiem, znajdziesz tu wiele materiałów, które pomogą ci przejść na wyższy poziom. Książkę tę na półce powinien mieć każdy sympatyk tego stylu walki.

Piotr „Bagi” Bagiński, posiadacz czarnych pasów w brazylijskim jiu-jitsu i judo, założyciel i główny trener Berserkers Team, wielokrotny medalista mistrzostw Polski i mistrzostw Europy