

## Seminář sebeobrany pod vedením prof. Jiřího Hausnera, VIII. Dan

29.8.2009 proběhl v Chotěboři seminář sebeobrany. Hlavním představitelem a vedoucím seminářem byl 6-ti násobný mistr republiky, instruktor bojových umění, mezinárodní rozhodčí a držitel 8. Danu karate prof. Jiří Hausner. Prof. Hausner je absolventem Univerzity Karlovy, Fakulty tělesné výchovy a sportu – specializace bojových umění.



Mistr prof. Jiří Hausner, VIII. Dan

Seminář byl zahájen v 10h a již během individuální rozcvičky nám prof. Hausner předával informace z oblasti biomechaniky. Profesor se během akce na tuto oblast stále odkazoval, proto jsme si ze semináře kromě sebeobrany, odnesli i spoustu jiných informací. Např. jaké pochody probíhají v těle v okamžiku správně načasovaného úderu na solar plexus. Po rozcvičení jsme trénovali sebeobranu proti úderu pěsti. Vyzkoušeli jsme různé techniky obrany proti úderům na hlavu popř. na břicho. Prakticky jsme si ukázali jakým způsobem funguje náš mozek pokud zpracovává signály. Účastníci semináře byli rozestavení po tělocvičně jako model mozku. Prof. Hausner pak názorně vysvětlil, jak se přenášejí a zpracovávají signály. Výsledkem toho bylo pochopení, že zdlouhavé zpracování signálů mozkem probíhá při učení sebeobránných technik. Při reálném použití dobře nacvičených technik jde toto zpracovávání podnětů stranou.



Asistent prof. Hausnera zajišťuje agresivní chování člena Pardubického oddílu Martina Kudrny

Další částí semináře byla obrana proti zbraním. Prvně jsme začali s tyčí a aplikovali techniky, které mistr vysvětloval. Jednalo se o obranu proti úderům tyče seshora popř. přímý úder (vpich). Po nácviků s tyčí, jsme prováděli obranu proti noži. Samozřejmě jsme také během nácviku zkoušeli různé techniky páčení. Na závěr semináře účastníci cvičili všechny předvedené techniky v rychlosti, která se blížila reálné situaci.



Společné foto členů pardubického oddílu s mistrem Prof. Jiřím Hauserem, VIII. Dan:  
(zleva) Martin Kudrna, mistr Pavel Trunec, mistr prof. Jiří Hausner, Adam Knajbl, Petr Kudrna, Jiří Raszka.