

Praca wykonana przez prof. UR dr. hab. Wojciecha J. Cynarskiego i dr. Irenę Momolę ma charakter koncepcyjny (poglądowy), przedstawia nowe spojrzenie na nauczanie *ukemi waza* (padów i przewrotów) – jako elementarza sztuk walki i samoobrony oraz sportów walki – z merytoryczną argumentacją. Jednocześnie zawiera walor aplikacyjny – może służyć jako pomoc metodyczna dla nauczycieli wychowania fizycznego różnych szkół i grup wiekowych.

WOJCIECH J. CYNARSKI¹, IRENA MOMOLA²

¹ Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów
Komisja Badań Naukowych, Stowarzyszenie Idōkan Polska® w Rzeszowie (Polska)

² Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów (Polska)
e-mail: sp_walki@univ.rzeszow.pl

Bezpieczne pady na lekcji wychowania fizycznego / Safe falls in the lessons of physical education

Submission: 25.07.2006, acceptance: 24.11.2006

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, nauczanie padów, technika jūjutsu, samoobrona

Nie ma wątpliwości, że umiejętność bezpiecznego upadania i znajomość podstaw samoobrony jest koniecznością we współczesnym świecie i powinna stanowić podstawę szkolnego wychowania fizycznego – podobnie jak nauka pływania, jazdy na rowerze i podobnych życiowo przydatnych umiejętności. Otwarta natomiast pozostaje kwestia, z jakiego systemu pochodzić mają nauczane elementy.

Zagadnienie włączenia elementów sztuk walki do programów zajęć wychowania fizycznego dostrzegane jest przez wielu specjalistów – przykładowo amerykańskich (prace Lloyda Bryanta [1998] lub program Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley [1994]) i polskich [Pustelnik 1995; Sterkowicz, Madejski 1999; Przybycień, Sterkowicz-Przybycień 2004].

Celem badań jest zmiana paradygmatu wiązania wychowania fizycznego z *jūdō* na inne, bogatsze aksjologicznie odmiany *budō* (np. *jūjutsu*).

Autorzy dokonali analizy użyteczności elementów systemu oryginalnego *jūjutsu* w wychowaniu fizycznym na przykładzie umiejętności bezpiecznego upadania (tzw. padów)¹. Praca posiada zwłaszcza istotny wymiar aplikacyjny.

Material i metoda

Autorzy podejmują analizę zagadnienia na gruncie metody analitycznej (co dotyczy treści literatury przedmiotu i wypowiedzi eksperckich) i obserwacji oraz doświadczeń własnych (efekt 30-letnich studiów dalekowschodnich sztuk i sportów walki oraz 20-letniego doświadczenia trenerskiego pierwszego z autorów).

Materiałem jest program jūjutsu (styl *idōkan yōshin-ryū*) [„Biuletyn... SIP”; Cynarski 2006], którego elementy są tutaj poddane rejestracji fotograficznej i ocenione w funkcji aplikacyjnej.

Wyniki

O zaleceniu wykorzystania jūjutsu w programie szkolnego wychowania fizycznego decydować powinny następujące argumenty:

1. względy historyczne – z jūjutsu wywodzą się zarówno *jūdō*, jak i *aikidō* oraz kilka innych pokrewnych odmian sztuk walki;
2. walor użyteczny – realna użyteczność jūjutsu w samoobronie;
3. duża wszechstronność programów nauczania dawnych słynnych szkół i niektórych dzisiejszych organizacji jūjutsu;
4. paradoksalnie większe walory wychowawcze jūjutsu (w porównaniu do *jūdō*).

Ponadto oprócz technik padów w lekcjach wychowania fizycznego warto wykorzystać takie elementy tej starojapońskiej sztuki walki, jak *hōjō undō* (ćwiczenia wprowadzające), ćwiczenia koncentrujące i oddechowe.

¹ W ramach projektu: Interdyscyplinarne, wieloaspektowe badania fenomenu sztuk walki (grant SIP). Temat 1.1. Teoretyczne i metodyczne studia azjatyckich sztuk walki.

Argumentacja na rzecz wyboru elementów jūjutsu

Jūjutsu jest wartościowym systemem kultury fizycznej – zwłaszcza wychowania fizycznego i zdrowotnego. Jako najlepszą gimnastykę i wychowanie fizyczne, system higieniczny i zdrowotny zalecali jūjutsu już prawie sto lat temu lwowski dziennikarz sportowy Zygmunt Kłóśnik i angielski nauczyciel wychowania fizycznego Henry Irving Hancock [Kłóśnik 1909; Obodyński 2001]. Lange postulował nawet wprowadzenie na terenie szkoły nauki walki wręcz jūjutsu, choćby kosztem innych sportów [Lange 1933].

Historycznie jest to jedna z najstarszych zachowanych do dziś sztuk walki, która jednocześnie zachowuje wartość bojową nauczanych technik [Cynarski, Litwiniuk 2003] i podlega współczesnym adaptacjom zgodnie z pierwszą zasadą tej sztuki – „jū”, czyli elastyczności. Wywodzące się z jūjutsu podsystemy, jak *goshinjutsu* (samoobrona), *jūdō* (sport walki) lub *aikidō* (sztuka harmonii ruchu, droga harmonizacji energii) są już tylko pewnymi konwencjami. Jūdō jest walką według sportowego regulaminu, aikidō jest pewnym rytuałem, a *goshinjutsu* jest jedynie wycinkiem z pełnego systemu sztuki walki.

Największą użyteczność w sytuacji samoobrony i walki ma jūjutsu ćwiczone w kompletnej formie. Już ćwiczenia wstępne oraz techniki padów i przewrotów uczą postępowania w sytuacjach zagrożenia, gdy można spodziewać się wszelkiego rodzaju ataków ze strony jednego lub większej liczby napastników, także uzbrojonych.

Jūjutsu poprzez zalecenia higieniczne i dietetyczne, przez związki z chińskim *kenpō*, z tradycyjną chińską medycyną (nauczaną w szkołach sztuk walki pod nazwą *idō*) i metodami treningu psychologicznego jawi się jako sztuka walki o dużych walorach zdrowotnych [Momola, Cynarski 2003; Cynarski 2004]. Duża wszechstronność programów nauczania dawnych słynnych szkół i niektórych dzisiejszych organizacji jūjutsu powoduje, że nauczanie tej sztuki walki nie sprowadza się do samego nauczania technik i taktyk walki, ale jako system edukacyjny obejmuje treści wychowania moralnego i patriotycznego oraz historyczne i kulturowe. W przypadku programu *idōkan yōshin-ryū budō SIP*[®] [Cynarski 2000] jest jego czynnikiem składowym, dając łącznie interesującą alternatywną propozycję wprowadzenia do szkolnego wychowania fizycznego celem jego wzbogacenia lub zastępując niektóre z preferowanych obecnie treści programowych.

Twórca jūdō akcentował ‘dō’ – wagę moralnej i edukacyjnej drogi. Wszakże Jigorō Kanō był posiadaczem tytułu mistrzowskiego *shihan* w dwóch klasycznych szkołach jūjutsu (*kitō* i *tenjin shin'yō*). Niestety, w jūdō obecnie w większym stopniu dąży się do wyników sportowych niż do celów wychowawczych i moralnych. Ten dość siłowy obecnie sport walki uległ, w stosunku do koncepcji Kanō, regresowi do formy dość prymitywnej. Paradoksalnie i wbrew nazwie większe walory wychowawcze posiada dzisiejsze (współcześnie nauczane) jūjutsu, którego mistrzowie-nauczyciele i liderzy zgodnie stawiają – obok efektywnej techniki – na rozwój osobowy ćwiczących. Podobnie dotyczy to rozwiniętego w federacji *Idōkan* systemu *jūdō-dō* [Obodyński 2001; Cynarski 2004].

Pady z gardą

Nie wystarczy umieć bezpiecznie zderzyć się z (miękkim lub twardym) podłożem lub ścianą. Należy jeszcze umiejętnie powrócić do pozycji wyjściowej, którą w sytuacji walki jest indywidualnie wybrana „pozycja walki”. Przy tym w każdym momencie – w trakcie upadku lub powstawania – należy zachować właściwą gardę, w szczególności zasłonę głowy.

Oczywiście w sportowym jūdō nikt nie atakuje kopnięciem lub pięścią, więc nie naucza się stosowania zasłon lub bloków. Podobnie aikidō jest konwencją, gdzie na nierealny atak odpowiada partner ćwiczeń, harmonizując własne wnętrze, umysł lub energię *ki*. Czy jednak dane dziecko (gdy dotyczy to lekcji WF), ćwicząc pady i przewroty, nie powinno zdobywać nawykowej umiejętności chronienia głowy przez stosowanie zasłony lub gardy?

Pady jūdō są niewątpliwie najlepiej znane i najszerzej rozpropagowane, stanowiąc podstawę propedeutyki sportów walki [Kalina 2000; Kalina et al. 2003]. Metodyka ich nauczania jest słuszna, gdy chodzi o stopniowanie trudności (od upadków z niskiej wysokości do wyższych), ćwiczenia wprowadzające etc. [Jaskólski, Nowacki 1972; Błauciak 2006].

Tymczasem jednak realna walka wymaga zwykle szybkiego podniesienia się z pozycji leżącej bądź też obrony w pozycji leżącej i klęczącej przed atakującymi z pozycji stojącej. Także różno-

rodność technik stosowanych w jūjutsu (rzuty wykonywane z dźwigni na kończyny, różnorodne obalenia, uderzenia i kopnięcia, uciski i duszenia) powoduje konieczność stosowania bogatego repertuaru padów [por.: Habersetzer 1989; Sato 1998; Sterkowicz 1998; Roos 2001].

W pokrewnym do *kenpō* i *zendō karate* systemie nauczania (szkole i stylu) *idōkan yōshin-ryū* jūjutsu, gdzie ćwiczy się dynamiczną walkę w różnych dystansach i pozycjach, już na etapie wstępnym naucza się wykonywania padów z gardą. Dotyczy to podstawowych *ukemi-waza* (techniki padów i przewrotów) pokazanych na zdjęciach.



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

Fot. 1 przedstawia obronną pozycję wyjściową – *jigotai kamae*. Z tej pozycji wykonujemy lewą nogą krok do przodu, uginamy prawą nogę i upadamy na lewy bok, uderzając dla amortyzacji lewą ręką pod kątem 45 stopni od tułowia. Prawa dłoń zasłania głowę. Pad *yoko-ukemi* przedstawiają zdjęcia 2 i 3. Następnie bez podpierania się ręką przyjmujemy pozycję w klęku (fot. 4) z górną gardą (*jōdan kamaete*).



Fot. 5.



Fot. 6.



Fot. 7.

Fot. 8.

Fot. 5 przedstawia pozycję (przysiad), z której wykonujemy wszystkie pady na etapie nauczania techniki. Jest to także faza pośrednia (przy przejściu z pozycji stojącej) przed wykonaniem padu do tyłu – *koho-ukemi* (fot. 6). Ręce uderzają pod kątem 45 stopni do osi ciała, utrzymujemy głowę, by nie uderzyła o podłoże i prostujemy nogi jak przy podwójnym kopnięciu do przodu – nie wyżej niż ok. 45 stopni od podłoża. Umożliwia to szybkie powstanie do przodu.



Czynimy to, jak w przypadku padu bocznego, bez podpierania się i z zachowaniem górnej gardy. Zanim podniemiemy się do pozycji stojącej (fot. 1), przyjmujemy pozycję kłęczną (fot. 8), w której już możemy się bronić. Tak jak zasłona w leżeniu (fot. 3) chroni

Fot. 9.



w pewnym stopniu przed uderzeniem, tak garda w kłęk może uratować nas np. przed mocnym półobrotowym kopnięciem w głowę (fot. 9).

Fot. 10.

Fot. 11.





Fot. 12.

Fot. 13.

Pad do przodu (*zempō-ukemi*) wykonujemy najpierw z klęku obunōz, z przysiadu (fot. 5), następnie z pozycji naturalnej (*shizenhontai*, fot. 10). Upadamy w miejscu, wyrzucając nogi do tyłu i uderzając dłońmi oraz przedramionami o matę (fot. 11). Wariantem padu prostego *zempō-ukemi* jest pad kołyskowy, nauczany po opanowaniu padu prostego. Także pad boczny posiada kilka wariantów wykonania (fot. 12–14).

Fot. 14.



Fot. 15.



Fot. 16.

Równoległe z nauką padów ćwiczone są przewroty, które po dobrym opanowaniu umożliwiają bezpieczne przetoczenie także po twardej powierzchni. Debiutanci powinni je jednak ćwiczyć, podobnie jak pady, na odpowiedniej macie. Pozycja wyjściowa jest jak na fot. 1, a dla początkujących – jak na fot. 4. Wykonujący prawe *mae-ukemi chugaeri* prawym łokciem wskazuje kierunek ruchu. Fot. 15 pokazuje ułożenie ciała z przodu, zaś fot. 16 – z boku. Ćwiczący przetacza się przez prawy bark i lewe biodro (fot. 17), by przez pozycję pośrednią (fot. 4) przejść do pozycji obronnej (fot. 1). Analogicznie, lecz w odwrotnej kolejności, wykonywane są przewroty do tyłu (*ushiro-ukemi chugaeri*, fot. 18–20).



Fot. 17.



Fot. 18.

Fot. 19.

Fot. 20.

***Neji kaeshi*, czyli zmiana chwytu**

Jednym z powszechnie zalecanych przez ekspertów japońskich sztuk walki² ćwiczeń typu *hōjō undō* jest *neji kaeshi*. Ćwiczenie to doskonali poruszanie się i obroty ciała, prowadzenie środka ciężkości i kontrolowanie równowagi (własnej i współćwiczącego), poprawia koordynację i działa korzystnie jako ćwiczenie korektywne [Momola, Cynarski 2003]. Rozgrzewa stawy i duże grupy mięśni, kształcąc jednocześnie wyobraźnię i pamięć ruchową, zdolności zbornościowe przy ruchach złożonych i sprawność manualną. Jest więc dobrym wprowadzeniem do nauki podstaw lub także bardziej zaawansowanych technik. Może służyć jako samodzielny element lekcji lub też fragment rozgrzewki – chociażby przed ćwiczeniem padów.

Notabene przed wykonywaniem padów należy dokładnie rozgrzać wszystkie stawy i grupy mięśniowe, a w szczególności szyję, kark i stawy barkowe. Z kolei przed przystąpieniem do *neji kaeshi* należy przećwiczyć stosowane tu *tai-sabaki* (kroki i obroty).

Zdjęcia 21–30 ilustrują wykonanie ćwiczenia *neji kaeshi* – zmianę chwytu. Sytuacja na fot. 21 i 30 jest identyczna.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.



Fot. 24.



Fot. 25.



Fot. 26.



Fot. 27.



Fot. 28.



Fot. 29.



Fot. 30.

Na zdjęciach techniki prezentują *shihan* Wojciech J. Cynarski (6 dan), *senpai* Paweł Szlachta (1 dan) i Wojciech Ziobro (4 kyū) ze Stowarzyszenia Idōkan Polska® w Rzeszowie.

Zdjęcia ze zbioru W.J. Cynarskiego, wykonał Łukasz R. Cynarski, Strzyżów 2006.

Innymi elementami z repertuaru jūjutsu, jakie można zalecić nauczycielom wychowania fizycznego do wplatania w programy zajęć szkolnych, są ćwiczenia wyciszenia i koncentracji oraz relaksacyjne i oddechowe – oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

² Uczyli tego m.in. Minoru Mochizuki, 10 dan, Terrence Wingrove, 9 dan, Alain Floquet, 8 dan.

Zaprezentowane na zdjęciach elementy techniczne mogą być wprowadzane na lekcjach szkolnego wychowania fizycznego, wzbogacając program tego przedmiotu.

Zakończenie i podsumowanie

Badania potwierdzają słuszność łączenia wychowania fizycznego nie z *jūdō*, lecz raczej z innymi, bogatszymi zarówno aksjologicznie, jak i w sferze technicznej odmianami *budō* (np. *jūjutsu*). Wskazano na użyteczność elementów oryginalnego systemu *jūjutsu* w wychowaniu fizycznym na przykładzie umiejętności bezpiecznego upadania (tzw. padów). Zwrócono uwagę zwłaszcza na istotne wymiary metodyczny i aplikacyjny zaprezentowanych ćwiczeń.

O zaleceniu wykorzystania *jūjutsu* w programie szkolnego wychowania fizycznego decydować powinny takie argumenty, jak: a) względy historyczne – z *jūjutsu* wywodzą się zarówno *jūdō*, jak i inne pokrewne odmiany sztuk walki; b) walor użyteczny – użyteczność technik *jūjutsu* w samoobronie; c) duża wszechstronność programów nauczania dawnych słynnych szkół i niektórych dzisiejszych organizacji *jūjutsu*; d) większe walory wychowawcze *jūjutsu* niż wielu sportów walki.

BIBLIOGRAFIA

1. „Biuletyn Sōbudō”, Numer specjalny – metodyczny i informacyjny, SIP, Rzeszów 2004, nr 1–2 (13–14).
2. Błauciak G. (2006), *Nauka padów*, www.educator.org.pl/2003c/pady/pady.html
3. Bryant L. (1998), *Martial Arts – Personal Development*, Rourke Press, Vero Beach, FL.
4. Cynarski W.J. (2000), Program „Idōkan Polska 2000” – alternatywą dla dotychczasowego wychowania fizycznego, „Przegląd Naukowy IWFiz WSP w Rzeszowie”, t. 4, z. 4, s. 313–324.
5. Cynarski W.J. (2004), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, UR, Rzeszów.
6. Cynarski W.J. (2006), *Yōshin-ryū jūjutsu – z Japonii do Polski*, „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. VI, s. 52–62.
7. Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2003), *Bojowy wymiar azjatyckich sztuk walki. Zastosowanie klasycznych japońskich i koreańskich sztuk walki w szkoleniu wojska i służb mundurowych* [w:] W.J. Cynarski, K. Obodyński [red.], *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy*, UR, Rzeszów, s. 166–175.
8. Habersetzer R. (1989), *Découvrir le Ju-jitsu*, Amphora, Paris.
9. Jaskólski E., Nowacki Z. (1972), *Teoria, metodyka i systematyka miękkiego padania*, cz. I: *Teoria miękkiego padania*, WSWF, Wrocław.
10. Kalina R.M. (2000), *Teoria sportów walki*, COS, Warszawa.
11. Kalina R.M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. (2003), *Propedeutyka sportów walki – podstawy judo / Combat sports propedeutics – basics of judo*, AWF, Warszawa.
12. Kłośnik Z. (1909), *Dziū-Dzicu, czyli Źródło zdrowia, siły i zręczności. Podług H. Irvinga Hancocka*, wyd. II, Warszawa: E. Wende i Ska, Lwów.
13. Lange L. (1933), *Walka wręcz w programie szkolnym*, „Wychowanie Fizyczne”, z. 11–12, s. 443–454.
14. *Martial Arts Program, monograph*, University of California, Berkeley, Calif. 1994, vol. 1.
15. Momola I., Cynarski W.J. (2003), *Elementy jūjutsu i karate w usprawnieniu ruchowym i korygowaniu wad postawy ciała*, „Nowiny Lekarskie”, nr 2, s. 131–134.
16. Obodyński K. (2001), *Specyfika jūjutsu i jūdō*, „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. II, s. 46–51.
17. Pustelnik J. (1995), *Usprawnienie ruchowe dzieci przez wybrane elementy judo*, Promo-Lider, Warszawa.
18. Przybycień R., Sterkowicz-Przybycień K. (2004), *Sztuka walki Hapkido – alternatywą dla tradycyjnego wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Program wychowania fizycznego dla klas IV–VI szkoły podstawowej* (Program zatwierdzony przez MENiS), www.sporty.pl
19. Roos G. (2001), *The combat roll*, „The American Jujitsu Association’s Newsletter”, Fall 2001.
20. Sato Sh. (1998), *Nihon Jujutsu*, IMAF, Tokyo.
21. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, Studia i Monografie, nr 2, AWF, Kraków.
22. Sterkowicz S., Madejski E. (1999), *ABC Hapkido. Ilustrowane elementy kompletnego systemu samoobrony*, Kasper, Kraków.

Key words: physical education, instruction of falls, jūjutsu technique, self-defence

SUMMARY

The aim of the study is changing the paradigm of connecting physical education with *jūdō* to other axiologically richer varieties of *budō* (e.g. *jūjutsu*).

The authors attempted to evaluate usefulness of elements of the original *jūjutsu* system in physical education on the example of the skill of safe falling down (so called falls)³. This work has a crucial applicable dimension.

Material and method

The authors analyze the issue on the ground of the analytical method (which concerns the contents of the literature on the subject and expert's opinions) and observation as well as their own experience (the result of 30-year studies of far eastern martial arts and combat sports as well as 20 years of experience as a trainer in case of the first of the authors).

The material is the *jūjutsu* program (*idōkan yōshin-ryū* style) [„Biuletyn... SIP”; Cynarski 2006], which elements are here photographically recorded and evaluated in their applicable function.

Results

The following arguments should decide about recommending *jūjutsu* for the program of physical education at school,

1. historical aspects – *jūjutsu* is the root from which both *jūdō* and *aikidō* as well as some other related varieties of martial arts come;
2. the utilitarian value – the real usefulness of *jūjutsu* in self-defense;
3. great variety of teaching programs of old famous schools and some contemporary *jūjutsu* organizations;
4. paradoxically greater educational values of *jūjutsu* (in comparison to *jūdō*)

Moreover, apart from the techniques of falling during the lessons of PE it is worth to use such elements of this old Japanese martial art as *hōjō undō* (introductory exercises), concentrating and breathing exercises.

³ Within the Project: Interdisciplinary, multiaspect studiem on the phenomenon of martial arts (SIP grant). Subject 1.1. Theoretical and methodological studies on Asian martial arts.