

JAK STRONGFIRST COMBAT ŁĄCZY KETTLEBELL HARDSTYLE ZE SZTUKAMI WALKI

Emily Bearden

SFG II, SFL

Jako zawodniczka muay thai i zapalona miłośniczka kettli, ucieszyło mnie ogłoszenie nowego kursu StrongFirst: **StrongFirst Combat**. Na własną rękę doświadczyłam związku pomiędzy dwoma systemami, lecz nigdy nie szkoliłam się w tym temacie.

StrongFirst Combat skupia się na połączeniu kettlebell i sportów walki - przygląda się zasadom, które zacierają granice pomiędzy tymi dwoma dyscyplinami. Kurs jest przeznaczony dla zawodników i sportowców chcących poprawić swoje umiejętności w zakresie sportów walki jak i trenerów zainteresowanych poprawieniem wyników swoich klientów.

Dla mnie osobiście jeszcze bardziej ciekawe jest to, że **kurs umożliwia sportowcom rozwinięcie zdolności zazwyczaj pozyskiwanych na intensywnych treningach walki** - szybka reakcja, techniki samoobrony oraz wyczucie czasu. Nauczając tych umiejętności ludzi w inny sposób, daje osobom, które nie chcą walczyć lub trenować sztuk walki, dostęp do ruchów, które są ważne dla sportowców jak i ogólnie w życiu.

Uważam, że w każdym z nas drzemie wojownik – ta osoba, która wie jak się bronić i walczyć o to w co wierzy.

Jak znalazłam wojowniczkę w sobie.



W moim przypadku, odkryłam to w sobie sześć miesięcy po tym jak przeprowadziłam się do Nowego Jorku. **Wracałam do domu pewnego zimowego wieczora kiedy zostałam brutalnie zaatakowana przez dwóch nieuzbrojonych mężczyzn.** Widziałam ich z daleka jak siedzieli pod przyćmionym światłem klatki schodowej. Wiedziałam, że stanie się coś złego i czułam się zupełnie jakbym już weszła do jaskini lwa.

Byłam przerażona, serce waliło jak oszalałe, oddech przyspieszył kiedy szłam na drugą stronę ulicy, mając nadzieję, że mnie nie zauważą. Zanim mogłam zorientować się co się stało, byłam już na ziemi, bita i kopana. W momencie kiedy zaczęli ciągnąć moje ciało na pusty parking, dotarła do mnie powaga sytuacji. **Pomyślałam, "Teraz albo nigdy."**

Udało mi się złapać znak uliczny. Trzymałam się, zasłoniłam twarz i krzyczałam z całych sił. Po chwili trwającej całą wieczność, napastnicy sobie poszli. Pobiegłam przerażona do domu, od razu chciałam wyjechać z daleka od miasta.

Ale nie zrobiłam tego. **Zamiast tego zdecydowałam się walczyć.**

Na całe szczęście, pracowałam na siłowni gdzie nauczano sztuk walki, nawet nie zdawałam sobie z tego jeszcze wtedy sprawy. Widziałam facetów na ringu na piętrze. Nie byłam pewna co robili, ale wiedziałam że jest to jakaś forma walki. Poprosiłam jednego z nich - Simona Burgess o lekcje "samoobrony."

Stopniowo poznawałam podstawowe techniki Muay Thai i zaczęłam trenować z innymi osobami, w tym z zawodowcem **Stevem Millesem**. Trening nauczył mnie walczyć, lecz dla mnie **walka nie była po prostu sposobem krzywdzenia innych**. Przypominało mi to bardziej taniec lub mecz szachów pomiędzy dwoma osobami.

Po krótkim czasie zaczęłam się przygotowywać do pierwszej walki - gotowa zastosować to czego się nauczyłam w sytuacji pełnej napięcia. I skończyło się na tym, że podążałam tą ścieżką przez piętnaście lat.

Kurs StrongFirst Combat.

Pierwszy kurs **StrongFirst Combat** odbył się w moim klubie **Five Points Academy** - znanej i szanowanej szkole sztuk walki, która wyszkoliła zawodników sztuk walki światowej klasy, prowadzonej przez emerytowanego fightera i SFG team leadera Steve'a Millesa. Kurs został przeprowadzony przez Senior SFG i prowadzącego Kyokushin Israel Ronana Katza i StrongFirst Team Leadera i izraelskiego eksperta od ochrony Benny'ego Meyera.

Benny kazał nam się ruszać już od samego początku kursu i trzymał nas na nogach przez cały okres jego trwania. Zawsze lepiej mi przychodziła nauka przez ruch niż słuchanie, więc nie miałam nic przeciwko.

Kluczowym elementem kursu były ćwiczenia na reakcje. Jednym z przykładów jest gra, w którą bawiłam się jako dziewczynka. Kładzie się dłonie na dłoniach partnera i próbuje się je uderzyć jednocześnie starając się samemu uniknąć uderzeń. Benny poprawił grę dodając dotknięcie w bark lub stopę, wystawiając uczestników na zagrożenie z różnych stron. Te gry rozwijają szybkość reakcji i koordynację ręka-oko u zawodnika - które są kluczowe do osiągnięcia sukcesu w pozycji obronnej lub ataku.

Potem przerobiliśmy ćwiczenia, które bezpośrednio pokazały związek pomiędzy ćwiczeniami kettlebell a ruchami sztuk walki.



Steve Milles i ja swingujemy

Dostrzeżenie związku

Moja filozofia treningowa zawsze skupiała się na podstawach - wielkość nie potrzeba wymyślnych ruchów. Chodzi tu o opanowanie techniki podstawowych ruchów. Pilnując tego, zarówno w treningu Muay Thai jak i kettlebell poprawia jakość nauki. Może uda ci się uderzyć ręką lub nogą, lecz bez opanowania ruchu, siła uderzenia będzie o wiele mniejsza. Ta idea dotyczy także kettlebells, w szczególności według metody StrongFirst.

Przyjrzyjmy się podstawowemu ruchowi w kettlebellach - swingowi - i ruchowi ze sportów walki - uderzeniu pięścią. Związek pomiędzy dwoma systemami jest oczywisty kiedy bierzemy pod uwagę te dwa ruchy. W trakcie kursu, Benny pokazał to kiedy poprosił nas o wykonanie swingu i bezpośrednio po nim ciosu. To ćwiczenie pokazało mi związek pomiędzy mechaniką i fizyką obu ruchów.

Swing z kettlebell wykonuje się poprawnie poprzez wbicie nóg w podłogę, zgięcie w biodrach, ściągnięcie odważnika pomiędzy nogi i potem przez wyprostowanie bioder do pozycji neutralnej wyrzucając ciężar do przodu. Siła w tym ćwiczeniu jest skierowana do dołu w kierunku podłogi, a energia wytworzona przez tę siłę jest prowadzona na zewnątrz w kierunku

ramion. **Biodra zamieniają siłę w energię kinetyczną, która wyrzuca ciężar do przodu.**

Te same zasady widzimy w Muay Thai. Przypatrzmy się uderzeniu prostemu. Ruch zakłada wbicie nóg w podłogę, kierując siłę w podłogę, okręcając stopę z tyłu i wypychając biodro znajdujące się z tyłu do przodu. Siła skierowana do dołu przez stopy jest przenoszona przez biodra i przemieniona w energię, która przepływa do uderzającego ramienia.



Steve Milles w zielonych spodenkach, pokazuje proste uderzenie i piękny przykład wbijania nóg, wypychając z tylnej stopy i nie wpadając na przeciwnika.

Kolejny związek: jeżeli twoje stopy nie są mocno wbite w ziemię podczas swingu, kettlebell pociągnie was do przodu. Tak samo dzieje się przy zadawaniu ciosu z luźnej pozycji w wykroku. W tej pozycji, nie kieruje się siły do dołu i dlatego nie można wytworzyć mocy wraz z okręceniem do przodu i najpewniej wpadnie się na swojego przeciwnika.

Koniec tych ruchów jest także podobny. Przyciągając kettla w dół do kolejnego swingu jest podobny do wycofania ręki do kolejnego ciosu.

Abyśmy poczuli ten związek, Benny kazał nam wykonać serię swingów i potem serię ćwiczeń obronnych. Benny także połączył ruchy

z sytuacjami z prawdziwego życia, by pomóc uczestnikom, którzy nie trenowali sportów walki.



Kiedy upadasz do przodu z uderzeniem, nie jesteś w stanie zablokować kontry. W tym przypadku, moje kopnięcie wylądowało na udzie po tym jak wpadłam do przodu. (To ja po prawej)

Yin i Yang

Napięcie i rozluźnienie - przeciwieństwa, które się uzupełniają - to yin i yang energii w każdym sporcie zawodowym. Tak samo jest z kettlebellami i sztukami walki, Nie można mieć jednego bez drugiego. **Zbyt mocne napięcie sprawi, że szybko się wypalisz.** Jeśli jesteś zbyt rozluźniony, również dobrze możesz zostać w domu.

Przepływ pomiędzy yin i yang w trakcie treningu kettlebell, strząsas z siebie napięcie pomiędzy każdą serią swingów, cleanów i siadów. Napięcie w całym ciele pomaga wykończyć te ruchy bezpiecznie i skutecznie, potrząsając ciałem rozluźniamy napięcie.

Tak samo w sztukach walki. Za każdym razem kiedy wykonywałam kombinację ciosów - np. lewy prosty, prawy prosty, kopnięcie - muszę poruszać się po tym, by rozluźnić napięcie zanim będę w stanie wykonać kolejny blok lub atak. Muszę rozluźnić się pomiędzy kombinacjami dzięki czemu moje ciało może szybko zareagować na ruchy przeciwnika.

I to nie jest tak, że jest albo 100% albo nic. **Stopniowanie napięcia także jest wspólne dla obu systemów.** Jeżeli swingujesz lekkim kettlem, zmniejszasz napięcie. Ciężki kettlebell - napięcie idzie w górę.

Tak samo w walce. **Napięcie nie zawsze jest na 100%.** Zmniejszasz je do bloku lub kombinacji, potem zwiększasz do zadania ostatniego ciosu.

Świadomość

Pod koniec kursu, Ronen pokazał nam ćwiczenia oddychania i medytacji. Jak możemy wykorzystać strach i niepokój jaki czujemy w walce? Jak możemy pozostać spokojni przygotowując się do podniesienia dużego ciężaru albo do snatch testu? W życiu jak utrzymujesz kontrolę i pozostajesz skupionym kiedy przytłaczają cię codzienne zmartwienia? Oddychasz i zachowujesz spokój.

W części oddychania, Ronen **pomógł nam przebadać trzy odmiany oddychania:** oddychanie przeponowe, oddychanie piersiowe, oddychanie obojczykowe. Kazał nam położyć palce na przeponie, klatce i obojczyku, i oddychać do każdej z tych części ciała, czując jak się rozszerzają.

Typ oddychania pokazuje twój stan zdrowia, umożliwia także zmianę tego stanu. Oddychanie przeponowe powinno być naszym normalnym sposobem oddychania. Oddychając głęboko w przeponę wywołamy uczucie spokoju. Podczas walki, twoje ciało będzie próbowało dostarczyć jak najwięcej powietrza do płuc. Zrobi to szybkimi, płytkimi oddechami do klatki piersiowej. Ten typ płytkiego oddychania jest nie do utrzymania na dłuższą metę, więc w narożniku pomiędzy rundami musisz wrócić do głębokiego oddychania.



W narożniku z moimi trenerami Steve'm Millesem i Simonem Burgess.

W stanie stresu, w chaosie napiętej sytuacji, twoje ciało samo przejdzie na tryb "walcz lub uciekaj." Twoje tętno przyspieszy, oddech tak samo, by zdobyć jak najwięcej tlenu. I tak jak w walce, najprawdopodobniej będziesz oddychał do klatki piersiowej.

Ronen pokazał nam także ćwiczenia medytacyjne. **Medytacja wzmacnia umysł.** Pomaga nam zostać w chwili obecnej, nawet jeśli nie jest to dla nas wygodne - strach, przytłoczenie lub tracenie panowania nad sytuacją. Przeczekanie dyskomfortu wynikającego z medytacji buduje naszą świadomość, którą można wykorzystać w życiu kiedy musisz stawić czoła niebezpiecznym lub strasznym sytuacjom.

Ronen kazał nam patrzeć na białą kropkę na tarczy i potem zamknąć oczy, nadal wyobrażając sobie kropkę. Biała kropka pozwoliła nam się skupić i oczyścić umysł z jakichkolwiek rozpraszających myśli.

To samo skupienie osiągamy podczas walki. Skupiasz się na przeciwniku i głosie trenera. Wszystko inne, każdy dźwięk od tłumu, wszystkie zmartwienia tego dnia, znika. **Masz walczyć i wszystko inne przestaje mieć znaczenie.**

Kiedy myślę o tym jak ważne jest skupienie podczas walki przypomina mi się to jak złamałam rękę. To była pierwsza runda cztero-rundowej walki. Nie wiedziałam, że złamałam rękę, ale wiedziałam, że nie mogłam nią ruszać bez ogromnego bólu. Jedyne co mogłam zrobić to trzymać ją w gardzie i nie pokazać przeciwnikowi mojej słabości. **Dzięki mentalnemu skupieniu**

udało mi się przewalczyć wszystkie cztery rundy i wrócić do swojej siłowni z tarczą.

Wejście wojownika

Nie miałam dość wiary w siebie lub pewności by o siebie zadbać dopóki nie stałam się wojowniczką. Dorastając nękała mnie wada wymowy. Dlatego unikałam rozmawiania z nieznanymi i szukałam innych sposobów na wyrażenie samej siebie. Zostałam tancerką, próbując wyrazić siebie poprzez ruch, w szkole brałam udział w sportach. Lecz nic z tego nie dało mi takiej pewności siebie jak trening sztuk walki.

Kiedy zaczęłam trenować Muay Thai coś się zmieniło. Mogłam się bronić. Nauczyłam się odpuszczać drobiazgi i rzeczy, których nie mogę zmienić. Nauczyłam się, że: jeśli przechodzisz przez piekło, trzeba iść dalej. Jednocześnie nauczyłam się kiedy walczyć a kiedy odpuścić.

Piętnaście lat, niemal co do dnia, po tym jak zostałam napadnięta w Nowym Jorku przydarzyła mi się kolejna straszna sytuacja. Lecz tym razem już nie byłam tamtą nieśmiałą dziewczyną z południa. Byłam wojowniczką.

Była 5 rano, pewnego kwietniowego ranka, jechałam rowerem do pracy. **Kiedy przejeżdżałam przez skrzyżowanie zobaczyłam auto pędzące wprost na mnie - kierowca przejechał na czerwonym.** Adrenalina natychmiast ruszyła po moim ciele i wszystko wokół zaczęło ruszać się w zwolnionym tempie. Poczułam spokój i zaakceptowałam, że "to jest to".

Lecz potem gdzieś w środku przeskoczył pstryczek i **zdecydowałam się walczyć.**

Mój mózg szybko uświadomił sobie, że jedynym ratunkiem jest to by znaleźć się nad autem a nie pod nim. Złapałam się maski samochodu. Mój rower wyleciał w powietrze i przekoziółkowałałam nad autem - lądując na stopach za nim.

Rozciąłam sobie rękę, palec prawie całkowicie odcięty, całe ciało poobijane. **Ale trening pozwolił mi wyjść z takiej sytuacji o własnych siłach.**

Emily Bearden



Emily Bearden pracuje jako trener w Nowym Jorku od ponad siedemnastu lat. Zdobyła tytuł BFA (Licencjata) w Tańcu i Choreografii na George Mason University. Po przeprowadzce do miasta w poszukiwaniu kariery w tańcu, rozpoczęła treningi Muay Thai z Stevem Millesem i Simonem Burgessem. Emily zdobyła kilka regionalnych i krajowych mistrzostw, reprezentowała Stany Zjednoczone na Amatorskich Mistrzostwach International Muay Thai Federation w Bangkoku w Tajlandii. Z dorobkiem walk 20-9, Emily odeszła na sportową emeryturę (może) jako dwukrotna Zawodowa Mistrzyni Świata WKA jednocześnie nadal pracując z innymi zawodnikami, przygotowując ich do walk. Jest także Instruktką SFG II i SFL, prowadząc kilka zajęć grupowych i personalnych w Academy Five Points.