

Hodina sebeobranu

Je pondělí. Zvoní zvonek. „Kolik je hodin?“ říkám si. „Tři čtvrtě na sedm. To bude asi hlídání“. Letím otevřít, rychle házím věci do batohu... - ještě pítí! Ve spěchu předávám instrukce babičce, a pádím, abych přišla včas.

Dobíhám těsně před sedmou. Fofrem převléknout, sundat náušnice, řetízky, prstýnky - a stojím připravená v tělocvičně s dalšími odhodlanými účastnicemi. Začíná mě tak nějak lehce mravenčit v oblasti žaludku. Po předchozích lekcích jsem zvědavá, co pro nás mají instruktoři připraveno tentokrát. Kurz je náročnější lekcí od lekce. Nevím, jak pro koho, ale pro mě víc psychicky než fyzicky. „Už jsme všichni? Nějak nám ty řady řádnou.“ směje se Vítek, „zamkni rychle dveře, Ondro, než řeknu, co jsme si dneska připravili. Ať nám tady někdo zůstane.“ Teď se smějeme. Naši učitelé, alespoň na mě to tak působí, vypadají s těmi všemi chrániči po těle trochu jako obrněná monstra ...

Po krátké rozvíčce následuje opakování. „Pojedeme obtěžování, úchop okolo ramen. Instruktor vyprovokuje konflikt, a na hranici snesitelnosti zasáhnete. Tak, jak jsme se to učili?! Mírný předklon...“ ukazuje Vítek na dalším instruktorovi, „...dále natočení těla - a razantní úder mezi nohy! Druhou rukou útočníka odstrčíte, eventuálně ještě jeden kop, druhý kop - a utečete. Všechno jasný? Tak jedem!“ Jde to jak na běžícím pásu. Jsem na řadě. Úchop okolo ramen, krátký rozhovor. Bolí mě, jak mi instruktor svírá rameno a táhne někam ke středu tělocvičny. Vůbec nereaguje na moje výzvy, aby mě pustil. „To je moje hranice,“ říkám si v duchu, když už mě fakt štve a nedá si říct. Soustředím se - a úder mezi nohy, odstrčení, a zdrhám pryč. „Špatně!“ vysílá ke mně instruktor, „tak znovu, pojdte si zkusit alespoň ten úder. Víc energie do toho! Takovýhle polechtání nikoho neodradí.“ Vracím se. Takže znovu. Uchopení okolo ramen, úder. „Blbě - znovu! Musíte víc! Natočte se, ať má ten úder razanci!“ „Proč zrovna já?“ ptám se v duchu sama sebe, „proč já lezla do tohohle kurzu? Já, která nesnáším násilí, já mám někoho mlátit, někomu ubližovat? A ještě k tomu se tak stydím...“ Překonávám se. „Fajn, teď to bylo konečně docela dobrý,“ propouští mě instruktor. „Dokončíme kolo, a přejdeme k dnešnímu překvapení,“ překřikuje ruch Vítek.

„Dnes si projedeme napadení zezadu a pokus o znásilnění. Bude se jednat o osobu vám známou, a pak neznámou.“ Jarda hraje křehkou dívku a Vítek násilníka. Ukázka vypadá vtipně. „Tak, jdeme na to!“ Koukám na holky přede mnou, jak zvládají danou situaci. Sleduji jejich chyby a snažím se uvědomit si jejich možnosti. Ze zamyšlení mě náhle probírá: „Tak další, pojdte!“ A je to tady. Pomalu kráčím do určeného bojového prostoru a dle instrukcí se otáčím k útočníkovi zády. Žaludek se mi svírá a cítím, jak mi tluče srdce. Nestihnu se ani pootočit, a náhle letím k zemi. „Ještě že nám sem dali alespoň ty duchny,“ prolítlo mi hlavou. Instruktor - útočník mě srazil čelem k zemi. „Musíš se otočit čelem k němu, bojuj!“ křičí rady další instruktor. Dělán, co můžu. A... - podařilo se mi otočit. „Dobrý, teď úder na hlavu! Vytvoř si bojovej prostor! Jak jsme se to učili?! Netlačit - úder! Snaž se dostat nohu do třísla, natoč se a kopej!!!“ Uvědomuji si, že mi rychle docházejí síly. Nemůžu se pořádně nadechnout, jak je ten „valibuk“ těžký. Po chvíli jsem vyčerpaná. „Nevzdávej to. Bojuj! Práce rukama - mezi nohy!“ Nevzdávám se, ale chvíli nehybně ležím v sevření a mobilizuji síly. Zkousím to znovu. Konečně se mi podařilo dostat nohu do třísla: kopnu jednou, podruhé, potřetí... Připadá mi to jako věčnost. „Kopej do hlavy, na krk!“ slyším z čím dál tím větší dálky. Už nemůžu. Podařilo se mi útočníka skopnout z duchny na podlahu. Jsem úplně grogy. „Dělej, vstávej, utíkej, než se zvedne!“ Pomalu se hrabu z duchny, tedy snažím se co nejrychleji, ale jsem jak moucha. Popobíhám do našeho domečku, do bezpečí. Nemůžu popadnout dech, srdce mi tluče jak o závod a pekelně se mi motá hlava. Sedám si na zem a chytám kyslík. „Dobrý?“ přichází „můj“ útočník. „Ale jo“, slyším promluvit sebe samu. „Tak fajn, další. Pak probereme chyby...“

Tímto bych chtěla moc poděkovat všem, kteří se podíleli na realizaci kurzu sebeobranu pro ženy. Pro mě osobně byl nesmírně náročný, ale myslím si, že pro naše bojové instruktory mnohem víc. Proto musím speciálně poděkovat právě jim - za volný čas, který obětovali v náš prospěch, a za to, že nasazovali svoje „krky“ při zápasení s námi. Zároveň se jim tímto omlouvám za všechny ty kopance, škrábanice, kousance, modřiny a rozbité nosy, které jsme jim způsobili v průběhu boje (nedopatřením, samozřejmě). Věřte, že nás to vždycky moc mrzelo! Takže ještě jednou moc díky Vítkovi Skalníkovi a „jeho hochům“ za opravdu silný zážitek a zkušenosti, které jsem získala. Kdybych se dnes měla rozhodnout, zda výše uvedený kurz budu absolvovat znovu, rozhodně do toho jdu. Teď už se budu jen snažit a doufat, že ony zkušenosti nebudu muset nikdy využít. Díky, bylo to prostě super! **Za účastnice kursu Jitka B.**