



**Sesja treningowa Leading Black Belts z
Mistrzem Phan Hoang
Listopad, 2003 r.
Raport (draft v3)**

Spis treści

1. Metodyka nauczania.....	3
1.1. Quyên Vo Viet.....	3
1.1.1. Pięć form Vo Viet.....	3
1.1.2. Metodyka nauczania form.....	4
1.2. Pozycje, kopnięcia.....	4
1.3. Ogólne wskazówki metodyczne.....	4
2. Strategia walki.....	4
2.1. Zaskoczenie.....	5
2.2. Atak.....	5
2.2.1. Serie uderzeń.....	5
2.3. Obrona.....	6
2.4. Kopnięcia.....	6
3. Filozofia Vo Viet.....	7
3.1. Symbole.....	7
3.1.1. Obramowanie logo Vo Viet	7
3.1.2. Układ rąk	7
3.2. Medytacja.....	7
4. Ustalenia organizacyjne.....	7

Po uroczystościach związanych z obchodami urodzin Mistrza Phan Hoang w Polsce i dwudniowym stażu Vo Viet i Viet Tai Chi odbyła się tygodniowa sesja treningowa dla posiadaczy czarnych pasów i kandydatów na liderów czarnych pasów. W ramach sesji Mistrz Phan Hoang poprowadził 4 treningi:

1. Poniedziałek, 17 listopad – Warszawa, ul. Kamionkowska, klub *Vo Si Vovinam*
2. Wtorek, 18 listopad – Wołomin, klub *Hac Ho*
3. Środa, 19 listopad – Warszawa, ul. Sobieskiego klub *Tú Môn*
4. Piątek, 21 listopad – Żyrardów, klub *Su Huynh*

Tematykę zajęć można podzielić na kategorie:

- Metodyka nauczania
- Strategia walki
- Filozofia Vo Viet

1. Metodyka nauczania

1.1. Quyên Vo Viet

Wszystkie QUYÊN Vo Viet i Viet Tai Chi zostały skodyfikowane. Formy składają się z sekwencji TIEU <NIEKONIECZNIE PRAWIDŁOWA PISOWNIA>

Każde TIEU to sekwencja TE. TE – to konkretna pozycja. Pomiedzy TE występują przejścia mogące wprowadzać pewną niejednoznaczność. Dla ułatwienia nauki początkującym wprowadza się podział TE i przejść pomiędzy nimi na elementy A,B,C,D. Jednakże należy z czasem dążyć do płynnego wykonywania TE i przejść. Każde TE ma swoją nazwę. Nazwy te są tak dobrane, aby tworzyły odpowiednie skojarzenia. Dodatkowo każde TE ma swój numer. Również wszystkie pozycje TÂN jak i techniki ręczne i nożne zostały ponumerowane (Mistrz obiecał przesłać katalogi) tak, aby można było tworzyć jednoznaczne opisy Quyên. Opisy takie zawsze zaczynają się od pozycji wyjściowej, w której ćwiczący jest skierowany twarzą „na południe”. Ilość TE w każdej formie musi być zgodna z numerologią Vo Viet, tak więc: 9, 12, 14, 18, 36, 108. Jeśli wychodzi Ci inna liczba to zgubiłeś TE lub coś dorobiłeś. Każdy Quyên kończy się powinien w tym samym miejscu, z którego został rozpoczęty (w sensie punktu na płaszczyźnie, na której znajduje się ćwiczący). Jeśli są wątpliwości w Quyên co do:

- pierwszego ruchu – prawą czy lewą ręką – wybierasz lewą
- strony – wybierasz lewą
- linii prostej czy po łuku – wybierasz po łuku

1.1.1. Pięć form Vo Viet

Istnieje pięć form Vo Viet, każda z nich ma swoją misję, swoje zadanie.

<i>Numer</i>	<i>Pełna nazwa</i>	<i>Nazwa skrócona</i>	<i>Tłumaczenie angielskie</i>	<i>Misja</i>
1	Nhất tâm nguyện quyên	Tam Nguyen	Heart Will	Ma przekazać pełen obraz Vo Viet i zachęcić ucznia do treningu.

<i>Numer</i>	<i>Pełna nazwa</i>	<i>Nazwa skrócona</i>	<i>Tłumaczenie angielskie</i>	<i>Misja</i>
2	Nhị tâm kiên quyên	Tam Kien	Heart Patience	Celem jej jest nauka cierpliwości ćwiczącego. Przekonanie go, aby był wytrwały w pracy.
3	Tam tâm vũ quyên	Tam Vu	Heart Force, Heart Power	Ma za zadanie rozwój siły i wytrzymałości fizycznej.
4	Tủ tâm lược quyên	Tam Lũc	Heart Strategy	Uczy strategii walki.
5	Ngũ tâm pháp quyên	Tam Phap	Heart Method, Heart Way	Jej misją jest przekazanie metodologii.

W każdej z form na koniec wykonujemy siedem uderzeń DAM THANG symbolizujących ciągłą gotowość, nawet po wyczerpującej prezentacji QUYÊN. Liczba uderzeń wynika z numerologii Vo Viet i oznacza:

1. Niebo nad głową (anioły)
2. Ziemia lub ocean pod tobą (smoki)
3. Droga przed tobą
4. Prawe ramię (prawy strażnik)
5. Lewe ramię (lewy strażnik)
6. Rodzina którą chronisz (przy pomocy strażników)
7. <Kto pamięta dokładnie?>Twoja energia khi ?

1.1.2. Metodyka nauczania form

Przedstaw studentowi cały obraz – zaprezentuj całą formę zachęcając do nauki. Nie wprowadzaj naraz zbyt wiele poprawek. Zaczynaj naukę od uproszczonych ruchów (technik), stopniowo przechodząc do szczegółów. Zasada ta dotyczy zwłaszcza początkujących.

1.2. Pozycje, kopnięcia

Istnieje 18 pozycji treningowych i 6 pozycji do walki. Wszystkie zostały skodyfikowane i ponumerowane. Tak samo jest z technikami kopnięć.

1.3. Ogólne wskazówki metodyczne

- Ważnym elementem treningu jest współzawodnictwo. Ćwiczący w przeważającej mierze oczekują, że uprawianie sztuki walki będzie stawiać przed nimi ciągłe wyzwania. Aby spełnić te oczekiwania należy wprowadzać dużo elementów gry, współzawodnictwa, pokonywania własnych słabości i ograniczeń.
- Zmieniaj języki podczas liczenia, pomaga to uniknąć pomyłki w liczeniu

2. Strategia walki

Istnieje 18 strategii walki Vo Viet. Wszystkie zostały zebrane w jednej formie <KTÓREJ?>

2.1.Zaskoczenie

Zawsze wykorzystuj element zaskoczenia przeciwnika zarówno jeśli atakujesz jak i się bronisz. Zaskoczenie w języku wietnamskim to: TÌMH LÌNH . Przedrostek BAT oznacza zaprzeczenie, stąd BAT TÌMH LÌNH – to przeciwieństwo zaskoczenia, ale jednocześnie zaskoczenie. <rozwinąć myśl ?>

2.2.Atak

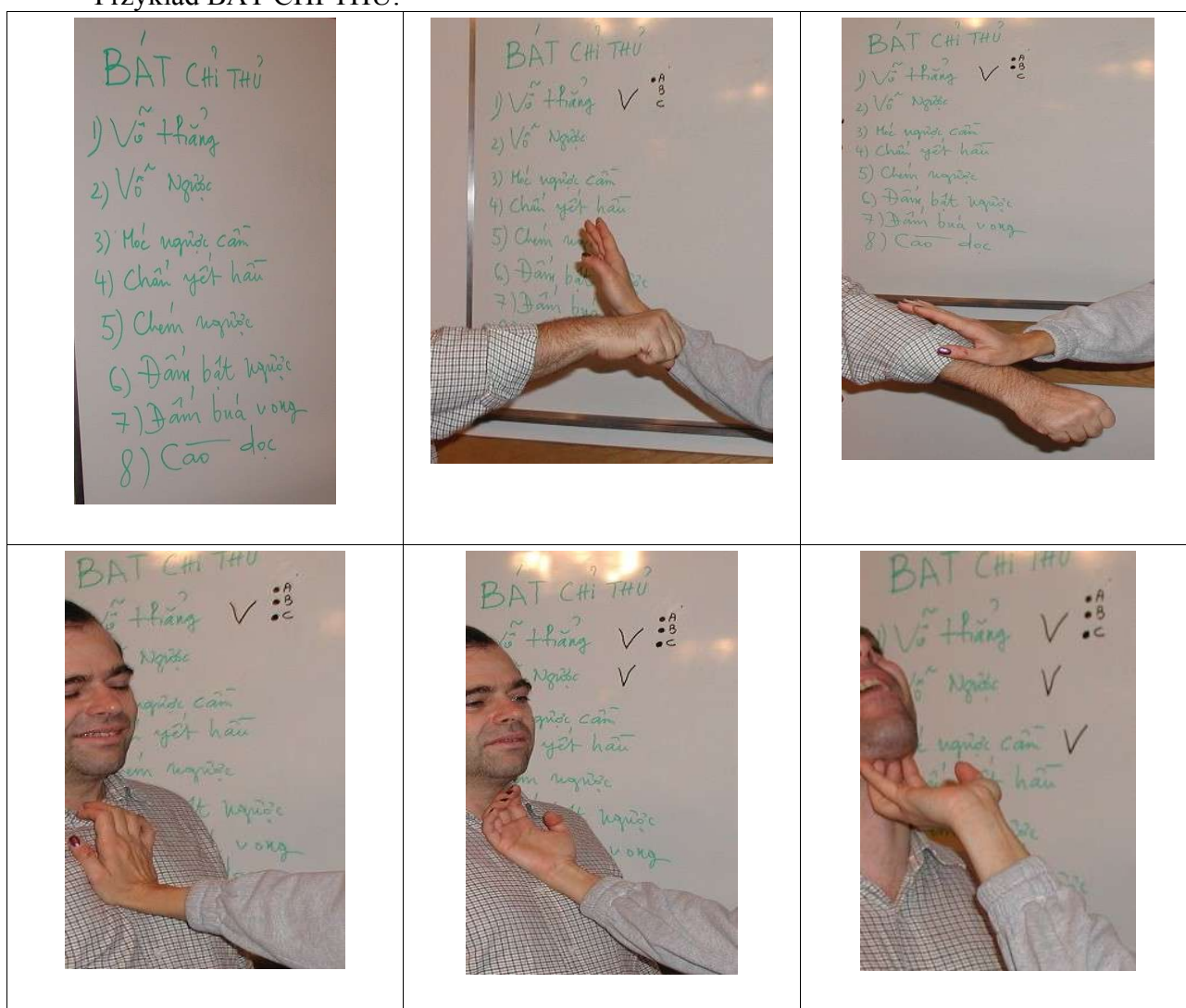
Celuj w twarz, ale uderzaj na niższy poziom, najlepiej w punkty położone na centralnej linii. Najmniej wartościowe uderzenie to to zadawane w pozycji frontowej do przeciwnika, kiedy go najlepiej widzisz. Większe znaczenie mają techniki wykonane w warunkach niedokładnego widzenia celu lub całkowicie na wycucie.

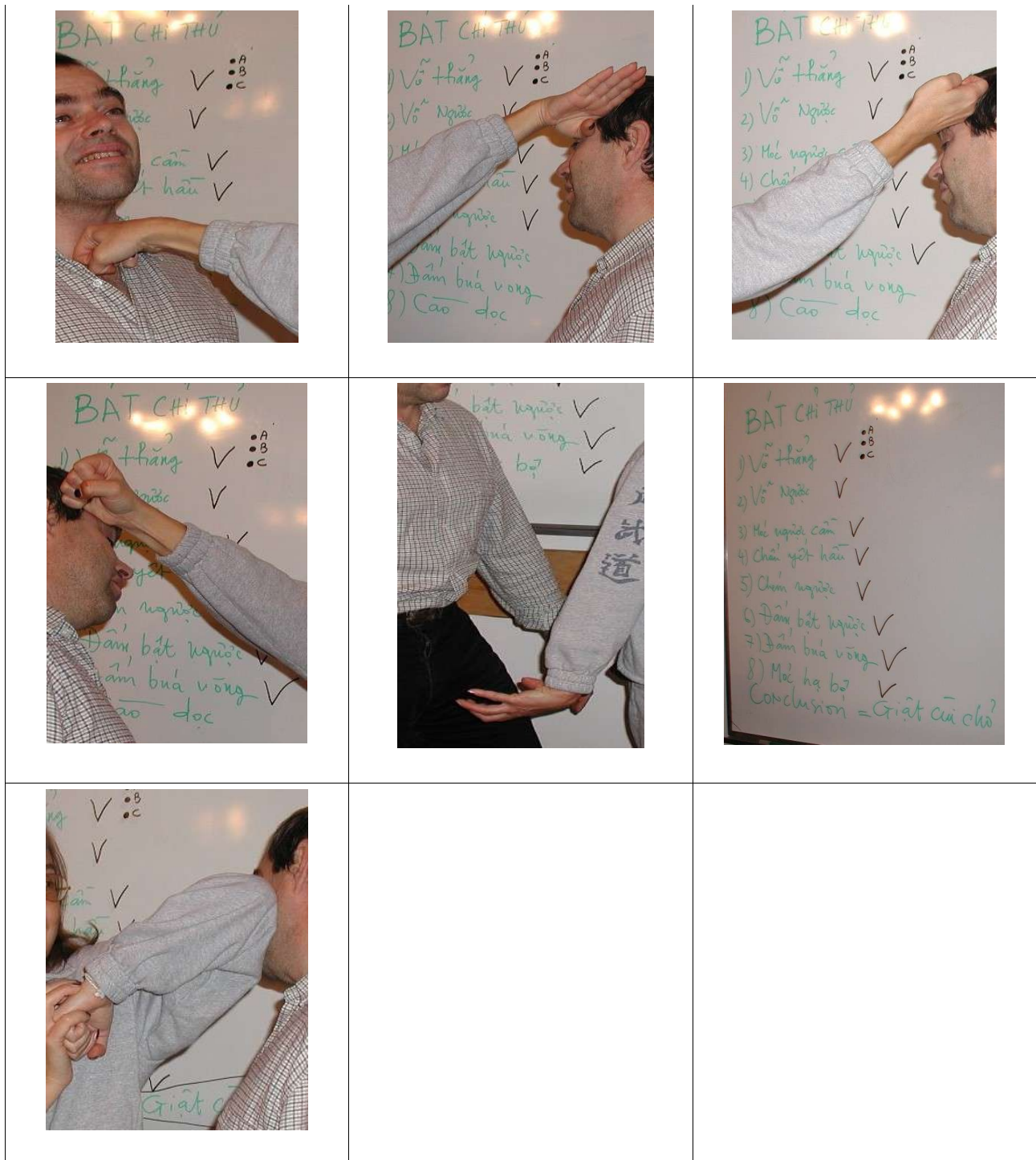
Zachowując zimną krew i luźną pozycję ATAKUJ PIERWSZY.

2.2.1.Serie uderzeń

Wyprowadzając atak, uderzaj serią, nawet jeśli nie trafiasz, nie dosiegasz – kontynuuj atak nie dopuszczając przeciwnika do przyjęcia pozycji. Atakuj różnymi technikami, w różnych płaszczyznach i z różnych pozycji. Ciągły atak w języku wietnamskim nosi nazwę: LIEN HÒAN. Każde następne uderzenie w serii wzmacnia amplitudę oddziaływania poprzednich, jest bardziej odczuwalne.

Przykład BÁT CHỈ THỦ:





2.3. Obrona

Cofając się również uderzaj.

2.4. Kopnięcia

Ćwicz i udoskonalaj umiejętność wysokich kopnięć, ale stosuj kopnięcia na poziom niski. Wysokie kopnięcia powodują odsłonięcie na kontratak. Przeciwnikowi trudniej jest obronić się przed niskim kopnięciem, po którym w dodatku łatwo wyprowadzić inne techniki ataku.

3. Filozofia Vo Viet

Każdy człowiek ma swój rytm, który daje się wyrazić iloczynami liczby 3. Odnalezienie rytmu przeciwnika to klucz do jego pokonania w bezpośredniej walce.

3.1. Symbole

3.1.1. Obramowanie logo Vo Viet

Obramowanie logo Vo Viet ma 14 wypukłych elementów. Jest to nawiązanie do umiejętności podziału koła na 14 równych części bez pomocy specjalistycznych urządzeń, którą Wietnamczycy posiadli już około 2000 lat przed naszą erą.

3.1.2. Układ rąk

jak na poniższych fotografiach oznacza odpowiednio:

- medytację
- nauczanie
- przewycięzanie problemów



Ilustracja 1 Medytacja



Ilustracja 3 Nauczanie



Ilustracja 2 Przewycięzanie problemów

3.2. Medytacja

Pozycja do medytacji jak na Ilustracja 1 powyżej. Kręgosłup musi być prosty, ale należy uważać aby głowa nie była zbyt odchylna do tyłu ani nie opadała w przód. Energia płynąca z kosmosu przechodzi przez środek Twojej głowy. Nie regulujemy oddechu, oddychamy naturalnie ale oddech musi być mocny, pracują całe płuca a przy wydechu mocniej przepona tak, aby wydech „wychodził” z punktu Dan Dien. Należy mieć świadomość, że medytacja Zen różni się od medytacji praktykującego Vo Viet.

4. Ustalenia organizacyjne

- Szkoła czarnych pasów opiera się na zasadzie samodzielnego, dobrowolnego studiowania sztuk walki i zbierania kredytów
- 5 grudnia 2003 mija termin podjęcia decyzji o przystąpieniu do programu Leading Black Belts School. Szkoła czarnych pasów opiera się na zasadzie samodzielnego studiowania sztuk walki i zbierania kredytów. Regulamin zdobywania kredytów otrzymamy od Mistrza.
- Przystąpienie do szkoły jest dobrowolne. Po dwóch latach można zdawać na wyższy (dowolny)

stopień lub pozostać na obecnym, ale można też spaść niżej jak Mistrz uzna, że ktoś nie sprawdził się.

- Kredyty dostaje się za prowadzenie zajęć (trener) za pomoc w zajęciach (asystent), za wszelkiego rodzaju artykuły związane ze sztukami walki, seminaria i obozy.
- Zdając egzamin mamy określić czy głównym naszym nurtem jest walka (kombat), nauczanie lub technika. Zależnie od dokonanego wyboru proporcjonalnie więcej kredytów będzie musiał zdobyć w swojej „specjalizacji”.
- Kontaktować się będziemy e-mailowo, każdy ma obowiązek samemu liczyć i pytać się Mistrza o swoje kredyty. Np. jak wyśle jakąś pracę to po dwóch tygodniach może grzecznie zapytać czy Mistrz zajrzał i czy ewentualnie podobała Mu się i ile przyznaje kredytów.
- Finansowanie pobytu Mistrza w Polsce może odbywać się w trojaki sposób: 1. Organizując wykłady Mistrzowi na uczelniach polskich, 2. Organizując staż między narodowy, gdzie zagraniczni goście opłacają pobyt w Mistrza w Polsce. 3. Mistrz zadeklarował, że część kosztów swojej podróży pokryje sam.
- Następną wizyta Mistrza wstępnie została ustalona na 1 Maja 2004.
- Do tego czasu grupa zadaniowa: Michał Chełmiński, Tomek Marszałek, Waldemar Waśkiewicz musi opracować dokument prezentujący wszystkie 18 technik kopnięć. Zorganizujemy wewnętrzne zawody w kopnięciach.
- Grupa zadaniowa: Posiadała, Paciorek, Witowski opracuje dokument prezentujący wszelkie zastosowania formy NHÁT TÂM NGUYỆN QUYỀN. Zdjęcia + opis.
- Mistrz poświęci 2 lata Polsce, potrzebne jest opracowanie harmonogramu zajęć <DO WYJAŚNIENIA>
- Podczas następnej sesji poprosić Mistrza o przeszkolenie z elementów akupresury przydatnych po treningu i o dalsze wskazówki co do medytacji
- W prywatnej rozmowie z Krzysiem Zaleskim Mistrz wspomniał o zebraniu grupy do VoLuc – jest to specjalny trening, żywienie i wypoczynek w odpowiednim rytmie i czasie. – Krzysiu Poszukuje chętnych.