Szabó Tamás

Az sstyle-sztori

© Szabó Tamás, 2017
Szentendre

Szerzői magánkiadás
.pdf – bővített változat 2018

Tartalomjegyzék

Mondanivaló 4
Gyerekkorom 6
Az első utcai élmények 9
Hogyan tovább? 15
Szórakozóhelyen 19
Edzésben – indul a freestyle 24
Szentendrén kívül 30
Teremben 35
Szentendrei idill 40
Edzésen kívül-belül 47
Hullámvölgy 53
Mindenfelé 55
A második freestyle-korszak 59
Újra Szentendre 63
Edzésvezetés 67
Utcai harc - másképp 71
A seregben 77
Törés 87
Mélyrepülés 90
Küszködés 94
Torna 99
Edzésben, korlátok közt 104
A freestyle vége 110
Harcban a koordinációval 114
Önvédelem – másképp 124
Koordináció – és az sstyle kezdetei 134
Erő és gyorsaság 139
Hajlékonyság 145
Sstyle 155
Harcművészet és bunyó 159

Mondanivaló

Az első és közvetlen oka annak, hogy végül megírtam ezt a könyvet, ismerőseim és a netes fórumtársak kérése volt: osszam meg velük azt a sok tapasztalatot, amit az utcai-szórakozóhelyi konfliktusok során szereztem. Valóban időszerű, mert jó memória ide vagy oda, sokszor van olyan érzésem, hogy – kedvenc íróm, Frederick Forsyth szavaival – már többet felejtettem a témában, mint amennyit mások tudnak. Az sstyle, a tapasztalataimra épülő utcai harcos edzés csak egy töredékét tudja ennek visszaadni, egyszerűen azért, mert az már egy letisztult, edzésidőkhöz és szabadidőhöz, a civilizált ember lehetőségeihez igazított önvédelmi rendszer, illetve hobbisták és versenyek igényeire kihegyezett küzdősport – ezen felül még elég sok minden van itt, amiről, gondolom, szívesen olvasnak néhányan. Például az a teljesen eltűnőben lévő szubkultúra, ami a mai viszonyok közt nehezen elképzelhető számú verekedést és konfliktust termelt ki, városok, falvak fiataljainak nappali-éjszakai életét szabályozta, és amit nagyban befolyásolt az, amit nem is olyan rég még úgy neveztek, hogy *magyar virtus.*

A második, egyben legfontosabb ok, hogy nagyon szeretném, ha az én példámon keresztül minél több fiatal meglátná és megértené azt, hogy *mindig van megoldás*. Ha valaki, akkor én vagyok az, akiről egyetlen edző, sőt, egyetlen felnőtt se gondolta volna, hogy valaha is lesz belőlem a sportban valaki, nemhogy edző, de még egyszerű sportember sem. Nem utalt erre semmi, nem voltam se jó alkatú, se erős, se hajlékony, se ügyes, és akkor a lelki alkatomról még egy szót sem szóltam – húszból tizenkilenc edző csak az utóbbi alapján is elküldött volna egy küzdősportos edzésről. Azt meg különösen nem gondolta volna senki, hogy pont az utcai bunyók, harcok fognak érdekelni. De én nagyon akartam, és most itt vagyok – lépésről lépesre, foggal és körömmel, ésszel és szívvel, meg apránként minden mással, ami közben kialakult –, mert el sem tudtam képzelni, hogy egyszer majd ne ilyen legyek.

Meg akarom mutatni mindenkinek, hogy nem csak az az út létezik, amit bemutattak nekünk ifjúságunk olyan filmjeiben, mint a *Karate kölyök* vagy a *Karate tigris.* Vagyis hogy adva egy alapvetően jó képességű srác, aki a körülmények folytán egy ideig ugyan esetlenül jár és kel, de végül azért talál egy mestert, aki a jó alapokra építkezve nagyon hamar összerakja emberünket. Ez, még ha a filmek próbálták is árnyalni, egy sikertörténet: egy tehetség felemelkedését mutatja. De hányan vagyunk olyanok, akikben nincs ekkora tehetség, mégis szeretnénk felemelkedni?

Mondok valami csúnyát. Az edzők, ha akarják sem tudják igazán, hogy ezekkel az emberekkel mit kéne tenni. Azért nem tudják, mert ők is tehetségesek voltak egykor, ezért nem hullottak ki, ezért lehetett belőlük edző később. Több neves mesterrel, sok-sok edzővel beszélgettem erről, és rá kellett jönnöm, fogalmuk sincs arról, hogy nekünk, bénáknak, ügyetleneknek, tehetségteleneknek, valójában milyen problémáink vannak, miért nem megy nekünk ez vagy az, ha belegebedünk is. Én végigküzdöttem magam ezen, megértettem, mi az, hogy tehetség, mi az, hogy ügyesség, és kiderült, ez is tanulható. Az utóbbi években az is kiderült számomra, az is tévhit, hogy ez csak fiatalon sajátítható el. Edzőtársaim, tanítványaim egy része 40, néhányuk 50 felett van, és ugyanúgy fejlődnek, mint a fiatalok.

Az sstyle tananyagába ez a fajta tudás bele van építve. Hiszem, hogy egyre növekvő szükség van erre, a mind jobban civilizálódó életmód miatt. Láttam, hogy már az én korosztályom is gyengébb volt mint az előzők, látom a fiatalabbakat, és már a mi gyerekeinket is.

Nektek, nekünk szól ez a könyv elsősorban.

A harmadik ok tulajdonképp az ismertető, népszerűsítő jellegű leírás. Mióta szélesebb körben is oktatom, pontosabban oktatni próbálom az sstyle-t, újra és újra megkérdezik tőlem, honnan ez a tudás, hogyan lett ilyen, miért vannak ezek az eltérések más irányzatoktól, és hát persze ki is vagyok én. Nagyon remélem, hogy ezt a könyvet olvasva sokan és sok mindent megértenek abból, hogy miért, és főleg hogyan lett az sstyle olyan, amilyen.

A történet szereplői mind igazi, hús-vér emberek, a helyszínek valósak, minden esemény megtörtént, kisebb ténybeli és időzavarok persze előfordulhatnak. A nevek nagy részét egy sajátos séma szerint megváltoztattam ugyan, a személyiségi jogok manapság elterjedt kultuszával ugyanis nem szeretnék ujjat húzni. Ám ez a séma a témát és az eseményeket ismerők számára felismerhető, ami, úgy érzem, a hitelesség miatt fontos.

A történetet inkább témakörök köré csoportosítottam, és nem feltétlenül halad időrendben: igyekeztem egy egészséges középutat fenntartani olvashatóság, ismertetés és szórakoztatás közt. Remélem, sikerült.

Gyerekkorom

Sokat gondolkoztam, írjak-e erről valamit. Írok, mert a mondanivaló szellemében fontos. Azoknak szól, akiket bár érdekelne az önvédelem, a sport, vagy *bármi* ami nekik nem megy, és eltanácsolják őket. Azoknak, akiknek nincs hozzá tehetségük, de a szándék, az akarat megvolna. Talán, ha látják, hogy én hasonló, vagy talán rosszabb adottságokkal indultam, több hitük lesz a maguk küzdelmének nekivágni.

Négy éves voltam, amikor Szentendrére költöztünk faluról. Már ekkoriban tudtam, hogy baj van. Okos, ám rendkívül érzékeny lelkű gyerek voltam. Gyerek? Egész ifjúságomon koloncként vonult végig egy férfihoz méltatlan, gyenge érzelmi-lelki alkat. Nem szégyellek beszélni róla, mert nagy küzdelem volt ugyan, de végül ezt is legyőztem.

A mozgás, a sport, egyáltalán a fizikai dolgok szintén nem mentek. Eleinte betudtam annak, hogy én vagyok a legkisebb a családban, rokonságban. Ahogy az idő telt, sajnos rá kellett jönnöm, hogy nem erről van szó. Felfedeztem viszont, hogy szerencsétlen testi és lelki alkatom valami csendes kitartással párosul. Bármi rossz is történt velem, egyetlen éjszaka alatt kialudtam, és másnap máris azon törtem a fejem, hogyan lehetne a kárt enyhíteni, a problémát megoldani, új célokat kitűzni. Jelen esetben azt, hogy én is erős legyek.

Otthon falun az *erős* szó két dolgot jelentett. Vagy olyan valakit, mint anyai nagypapám, aki időskorában is játszva kiemelt egy motorkerékpárt a dágványból – na, azt tudtam, hogy ez nem fog menni. Viszont azt is erősnek hívták, aki másokat le tud győzni valamilyen küzdelemben. Magyarul: jól verekszik. Itt még nagyobb problémák adódtak. Először is, édesanyámnak minden haja szála az égnek állt, ha valamelyik fiával kapcsolatban az erőszaknak csak a gyanúja is felmerült. Mármint, ha minket megvertek, az természetes, mert hát a többi fiú az rossz. De hogy mi verekedjünk, atyaúristen…! Mondjuk engem verni sem kellett, mert már egy felemelt kéz láttán sírva fakadtam rögtön. Bátyám időnként otthon is kapott egyet-egyet, ha megdolgozott érte. Velem ezt nem lehetett megcsinálni (azért én is dolgoztam érte), mert rögtön jött a sírás, majd fulladásszerű tünetek. Szóval elég nyámnyila alak voltam.

Voltak azonban bíztató jelek is. Elsőben, a fiúknál természetes alfa és omega sorrendjének kialakítása közben, engem is megtalált Dani, az egyik alfajelölt. Nekitolt szünetben a folyosó falának, emelte a kezét, és hunyászkodtam is megfelé, az elvárások szerint. Csakhogy ennyi nem volt neki elég, mint eddig mindenkinek, hanem kezdett lenyomni a föld felé, láthatólag le is akart birkózni. Ettől viszont elszabadult bennem valami, mert egy gánccsal kibillentettem, és a combomon átrántva már úgy érkeztünk le, hogy ő volt alul. Beletérdeltem a hasába, aztán ráfekve, két vállon tartottam lent, amíg bírtam, aztán a hirtelen csendre felnéztem, egyenesen a tanító néni szemébe. Innentől aztán jött a sírás. Otthon folytatódott, amikor anyám elé kellett állnom. Mert micsoda szégyen érte, hogy az ő fia verekszik…!

Csak évekkel később gondolkoztam el ezen az eseten. Először is, ilyen nyamvadt alak, mint én, honnan tudott birkózni? Másfelől: győzelem ide vagy oda, nyámnyila viselkedésem miatt nem lehettem alfaközeli rangban, de az omega felé se osztottak be. Egyszerűen kihagytak a rangsorból: valami olyasmi beosztású lettem, akinek jogai

nincsenek ugyan, de nem is kóstolgatja senki. Ez a külső szemlélő állapot egyelőre tökéletesen megfelelt.

Ma, amikor egy hangos szóért már kórusban nyafog a komplett szülői kar, akár a tanártól, akár egy másik diáktól esett is az a szó, nehéz lehet elképzelni az akkori állapotokat. A gyengébbek megalázása megszokott tevékenység volt. Ezt általában az adott évfolyam intézte saját köreiben. Az idősebb évfolyamokhoz szólni sem lehetett, egyszerűen nem léteztünk a számukra, kivéve néhányukat, akik rendszeresen gyötörtek. Mint egy kasztrendszer, komolyan. Nem sorolom azt a sok szemétséget, amiről tudomásom van, de egy valami mellett nem tudok elmenni, ez az ún megbudikefézés. Ez a mi osztályunk sajátossága volt, szerencsére én ebből, kívülállóként ugyebár, mindig kimaradtam. A szerencsétlen áldozatot meglepték a vécében, látványosan megtunkolták a kefét egy (szerencsére lehúzott) vécében, aztán jól összeszurkálták vele a szerencsétlent. Bizonyíthatatlan és annyira megalázó dolog volt, hogy sokáig senki nem merte bevallani. Mire pedig végre kirúgták a két főbűnöst, már iskolaszerte elterjedt.

A fenti szokásokat -melyek a rangsor fenntartásához tartoztak- még csak feldolgoztam valahogy. Viszont teljes meglepetésként ért a mi oldalunkról elkövetett erőszak. Negyedikes lehettem, négyen sétáltunk a lakótelepen, és jött velünk szembe egy srác. Ismertük, a D osztályba járt, köszönő viszonyban voltunk. Csapatunkból két srác összenézett, és futásban megindultak előre. Nem értettem semmit. Aztán kővé meredten néztem, ahogy lerángatják a földre, és ütik-rúgják, ahol érik. Lebénultam, szólni sem tudtam, a kezem sem tudtam felemelni a sokktól. Mi ez? Mi folyik itt? És főleg: miért? Egyszerűen felfoghatatlan volt számomra az egész. Következő emlékem, hogy a társaim már odébb állnak hármasban, én meg segítem fel a srácot, és sírva mondom neki, hogy *sajnálom, sajnálom*. Másnap a srác az anyjával jelent meg a suliban, kiállítottak négyünket az osztály elé, és persze kegyetlenül leszúrtak. A tanító néni többek közt állatoknak nevezett bennünket. Nekem nem volt lehetőségem megvédeni magam, hiába voltam ártatlan. Ekkor határoztam el, hogy egyszer olyan erős leszek, lélekben és testben egyaránt, hogy ilyen ne történhessen több. Ellenség vagy haver, nem számít: a bűnös kapni fog, tőlem.

A bátyám egy tizessel idősebb nálam, ekkoriban kezdett taekwon-dózni, Harmat mesternél. Korombéliek is jártak már páran dzsúdóra, karatéra. Én nem éreztem rá késztetést, bár a bátyámat nyitott szemmel figyeltem, ahogy edzett minden nap. Engem a tudomány kezdett izgatni, és vagy a könyvtárban voltam, vagy otthon égett, robbant, mozgott, villogott valami szerkezet a kezeim alatt. De a verekedések elől már nem tértem ki, mint régen.

Hetedikes lehettem, amikor végre megértettem valamit. Egy korombéli, erős alkatú sráccal kerültem valami vitába. Egy kis domb oldalában álltunk, megütött, aztán lelökött. Illetve lelökött volna, mert azonnal elkaptam a kezét, magamhoz húztam, valami fogást csináltam, és szabályosan átpörgettem magamon, a domb aljába már úgy puffantunk le, hogy ő került alulra. Ellenfelem akkorát esett, hogy nyomban fel is adta.

Napokig gondolkoztam ezen, meg a többi eseten. Én nem akarok bunyózni, gyűlölöm az erőszakot. Tudni se tudok elvileg, hisz nem tanultam, nem gyakoroltam. Lehet engem terrorizálni, szidni, még meg is lehet ütni. De hogy kiszolgáltatott helyzetbe kerüljek, azt nem viselem el. Ilyenkor beindul bennem valami számító célszerűség, érzelmek nélküli

szándék, hogy én kerüljek felülre. Na, ez már valami férfihoz méltó dolog. Az viszont szörnyen méltatlan, ahogy ezen a pár szép másodpercen kívül viselkedem, vagyis ezen a nyamvadt lelken változtatni kell. Hogy is mondják a könyvek, mitől férfi a férfi? Ép testben ép lélek. Mivel a lélekhez nem értek -mint kiderült, mások sem- hát kezdjük a testtel! Az majd húzza magával a lelket is, legalábbis nagyon reméltem.

Ötletemet mindenki teljes hülyeségnek tartotta. Az én adottságaimmal tanulni kell tovább, és úgy boldogulni. Úgyse lehetek erős meg nagy. Olyan módszer nincs. A lelkivilágom meg, hát, majd egyszer az is elmúlik, biztos…

Nyolcadikban betelt a pohár: mindegy ki mit mond, én elkezdek erősíteni. Bátyámnak volt otthon expandere, kerítettem súlyzókat, de azok még kezdetben nehezek voltak. Oké, akkor fekvőtámasz. Emlékszem mennyit vitatkoztunk a fiúkkal, milyen kéztartással kell fekvőt nyomni. Mindenesetre nyújtott kéztől mellkasig le. Egy, azaz 1 darabot tudtam megcsinálni szabályosan. Nem érdekelt. Nem csináltam könnyített változatokat, nem csaltam. Ha egy, hát egy. Majd több lesz. Nagyon lassan lett több, de nem számított. Bátyám megnősült, elköltözött, volt hely a szobában. Edzettem én is minden nap, ahogy tőle láttam. Nyári melóim fizetéséből meg szerény zsebpénzemből eddigre összevakartam egy Csepel Marathon versenybringa árát. Micsoda hülyeség, volt az általános vélemény, erre költeni a pénzt! Egy év múlva úgyis megunod. Ma is megvan, igaz, már semmi sem az eredeti rajta, de minden ugyanolyan Csepel. Napi 20-30 kilométereket mentem, egyre gyorsabban, hadd legyen kondi meg láb.

Edzőtársam is lett. Szomszédom és gyerekkori barátom, Sisnyó szintén edzeni kezdett, és együtt mentünk bringázni is. Kövérkés, széles vállú srác volt, laza izomzattal. Ő nemcsak erősödni, fogyni is akart. Hm, lehet az erősítéstől nőni vagy fogyni is? Akkoriban ez nem volt ilyen evidens. Kiderült, a szomszéd utcában lakik egy srác, Zsolti, aki keményen súlyzózik, mégpedig otthon, a garázsban. Jóval idősebb volt ugyan nálunk, de nyoma sem volt benne annak a viselkedésnek, amit az idősebbektől a suliban megszoktunk. Harsányan és vidáman köszöntött mindig, rakta a súlyokat, magyarázott, tanított, és együtt örült velünk, amikor megugrottunk egy-egy lépcsőfokot.

Sajnos hamar kiderült, hogy genetikailag, alkatilag nem vagyok jó. Nem izmosodtam úgy, mint kellett volna, egyszerűen nem volt mire: a csontozatom nem erre a sportra van kitalálva. Mondjuk nincs is olyan, amelyikre igen. Ektomorf és endomorf keverék, ahogy a szakkönyv írta, de rövid végtagokkal. Nesze! Szép alakom hát sose lesz, de mindenképpen jobb lesz mint volt, és ez a lényeg. És mint kiderült, aránylag erős is voltam, de csak a padon meg a súlyokkal. A gyakorlati dolgokban valahogy nem.

Mai, negyvenes fejjel fura, hogy milyen komolyak voltunk akkoriban. Emlékszem, hogy mennyi és milyen dolgokkal foglalkoztunk, hogyan oldottuk meg őket, hogyan reagáltunk erre vagy arra. Igaz, én elég korán értem, mármint fizikailag és fejben, és ha többen voltunk, hajlamos voltam átvenni az irányítást. Amiben nem volt szükség érzelmekre vagy ellenkezőleg, épp azok hiányára, abban egész jól elboldogultam.

Az első utcai élmények

Jött a középiskola. Törtem a fejem, mi legyek: vegyész, gépész vagy az elektronikai szakmában valami? Mindet szerettem volna. Végül az utóbbi mellett döntöttem. Pestre jártam suliba, de nem mentem koleszba, inkább bejártam. Imádtam ugyanis Szentendrét.

Szentendre a Dunakanyar gyöngyszeme volt a kilencvenes évek elején. A művészek városának mondták, minket persze nem ez érdekelt. Egy csomó jó minőségű szórakozóhely és egyéb fórum volt, a maihoz képest különösen, bár ugye nullával nem illik osztani. A korosztályom egy kissé lemaradt a csúcsról, de nem sokkal. Az országban nálunk volt először videódiszkó, autós mozi, mindenféle zugvideók vetítése, ahol válogatott nyugati és főleg keleti bunyós filmeket lehetett nézni. Sok garázsban működött konditerem, és küzdősportedzésből, harci művészetekből sem volt hiány.

Ma már persze tudjuk, hogy a harcművészetekben mennyi csaló működött akkoriban, de ez nem nagyon tűnt fel, a bunyó az bunyó volt, ami nem működött az utcán, az kihullott magától. Itt, a Dunakanyarban volt a wado-ryu karate egyik fellegvára, volt birkózás, boksz, sokfajta kungfu, és mindenféle egyéni csoportosulások is, utcai harcos néven. Mi személy szerint nem, de a városbéliek jó része tehetős volt, sokaknak volt videója, szinte minden nap mentünk valakihez bunyós filmeket nézni. A korunkbéliekkel kitűnő volt a viszony. Nyoma sem volt azoknak a kasztszerű határvonalaknak, amiket az általános suliban megszoktunk. Itt második találkozásra már puszival köszöntöttek a lányok – a mieink még évek múlva is elugrottak, de legalábbis furán néztek ránk, amikor a városi módon puszit akartunk nekik adni. Mindenki barátságosnak tűnt, oda ment és azokhoz csatlakozott az ember, akihez akart, illetve ahol szimpatikusnak találták. Itt is megvoltak az alfák, de nem egymás közti verekedések döntöttek a rangsorban, hanem viselkedés, határozottság és persze a lányokra gyakorolt vonzerő.

A felszín alatt persze voltak bizonyos törésvonalak. Először is – a rendszerváltás kezdetéről beszélünk – a Dunakanyarban volt az ország egyik legdinamikusabban fejlődő alvilága. Ebből egyébként mi, fiatalok, nem láttunk sokat. Vagyis igen, de például engem nem érdekelt. Kis pontok voltunk hozzájuk képest, nem foglalkoztak velünk. Volt egy-két hülye, aki már fiatalon valamelyik bűnöző sleppjében lógott, de ekkoriban még nem volt ennek látható eredménye. Az majd később jött, amikor a drogok beindultak.

Engem sokkal jobban izgatott az, hogy komoly ellentétek voltak város és város közt. A Szentendre–Békás, illetve a Szentendre–Pomáz közötti viszály állt az első két helyen. Olyan számú és felhozatalú verekedésről számoltak be az idősebbek, amiken csak néztünk. Figyelmeztettek, hogy bár lement az első hullám, a java csak most fog jönni, és számítsunk rá, hogy ha itt lebzselünk, néhány hónap, esetleg hét, és a mi nyakunkba is szakad majd az áldásból. Hittük is meg nem is, de csodálkozva tapasztaltam magamon, hogy én erre mennyire kíváncsi vagyok.

Volt nekünk egy tinidiszkónk is. A Dunaparti Művelődési Házban, becsületes nevén a Barlangban működött, időben a felnőtt diszkó előtt, ha jól emlékszem este kilencig. Utána kezdett az igazi Barlang. A fiatalok fő gyűjtője amúgy maga a dunaparti gát volt. Hiába volt csak kilencig a Tini, utána itt maradt mindenki a sétányon. A gát betonja egy folyamatos, fél kilométernyi ülőhelyet biztosított.

Az első Békás–Szentendre futamról lemaradtam. Már nem emlékszem pontosan, vidéken voltunk-e azon a hétvégén vagy mi volt, de hétfőn este szokás szerint tele volt a part, és mindenki ezt tárgyalta. Szentendre időbeosztása érdekes volt. Szerdán a fű se nőtt, a boltok is zárva voltak, a hétfő viszont olyan volt, mint egy szombat. Mentem a haverokhoz, és csodálkozva hallgattam, mi volt itt hétvégén. Egy körülbelül 25-30 fős békási különítmény jelent meg, kifejezetten a Tini diszkó résztvevőire hangolva. Először a Barlang udvarán kezdődött a balhé, aztán kiterjedt az útra és a sétányra is. Nagyjából döntetlenre végződött. Mivel Pomázzal éppen békében voltunk, azok a srácok, akiknek szentendrei barátnőjük volt, beavatkoztak a mi oldalunkon, így sikerült elérni a döntetlent.

Na, gondoltam, egyszer vagyok távol, akkor is mi van. Hogy néz ki egy ilyen bunyó, meséljetek már! Akkor már szép számmal voltunk, és mindenki el akart dicsekedni a sebeivel meg a tetteivel. Rajtam már látszottak a súlyzózás nyomai, a többiektől ellestem a határozott viselkedés alapjait is, úgyhogy valahol a középmezőnyben helyezkedtem el. Ilyen ember kérdéseire már illett válaszolni, úgyhogy könnyen ki tudtam faggatni bárkit.

Nos, érdekes módon, a bunyó sok-sok egy az egy elleni harcból állt. Ritka az, hogy valakit ketten támadnak, ez csak akkor jellemző, ha az a valaki nagy erő- vagy testi fölényben van. Alapvetően ütés és birkózás a repertoár, de itt ne a sportszerű birkózásra gondoljunk. A rúgás ritka vagy nem igazán értékelhető. Úgyis megfogják a lábat, és akkor az ember borul. De földön nem ütnek és nem rúgnak senkit, ha igen, na akkor annak többen is nekimennek, és nagyon kiosztják. Sérülések? Hát, sok a horzsolás meg a monokli. Szájak, orrok kicsit megdagadva, és volt fogtörés is. Fejjel betonra érkezni szar, de jobban vérzik az, mint amennyire fáj, úgyhogy attól még nem áll le a bunyó.

Bevallom, ez utóbbi nekem nem tetszett. Fogtörés? Úgy féltem a fogorvostól, mint az ördögtől. És mi az, hogy sok a vér? Én egyszer beütöttem a homlokom egy biciklis esésnél, és csak úgy dőlt, mint kiderült, egy semmi kis érből. A fejseb nagyon tud vérezni. Úgy kísért haza egy srác, mert alig láttam tőle. Ha én ilyen sérüléssel megyek haza valami bunyóból, engem otthon kitagadnak. Vagyis, úgy kell majd variálni, hogy a fej ne sérüljön. De nem mostanában. Egyelőre úgy kell variálni, hogy mindent lássak, de engem elkerüljön a balhé. Tapasztalatok kellenek először. Ja, és még valami. Rendőrséggel mi van? Nem szednek össze minket? Ha anyám megtudná, hogy bevittek, hát nem is tudom, mi történne. Olyan fokozat már nincs is.

A srácok akkora szemekkel néztek rám, mintha egy másik bolygóról jöttem volna. Mi a franc köze van ehhez a rendőrségnek? Jó, ha kijönne egy járőr, hát mi van, majd szünetet tartunk. De amúgy semmi közük hozzá. Hajtsák a bűnözőket, van elég.

Érdekes hozzáállás volt, annyi szent, de nem nyugtatott meg. Inkább arra koncentráltam, hogyan is kell majd viselkedni. Törtem a fejem. Abban biztos voltam, hogy adott esetben én nem tudok elszaladni. Az gyávaság. Engem ne vegyen a szájára a város, nem élném túl. Akkor inkább verjenek meg. Az meg nem jó, nyomai vannak. Anyám szemrehányásaitól márpedig mindennél jobban tartottam. Apámmal megvitattam a dolgot. Menj le bringával, mondta kis gondolkodás után. Akkor útközben se igen kapnak el, meg a helyszínen is gyorsabban odébb mész. Akkor közelebbi célpontot fognak keresni és találni. Érdekes, gondoltam. Az öregem tudhat egyet s mást, bár sosem beszél. És érdekes, de nem mondja, hogy hagyjam a fenébe az egészet.

Két hét múlva sikerült elkapnom a következő balhét. Pénteki nap volt, szintén a Tini előtt. Elég közelről néztem, földbe gyökerezett lábbal. Egy kb. 15 fős békási csapat kapott össze ugyanennyivel a mieink közül. Hát szörnyű volt. Volt vér bőven. Elszakadt ruhák, egy félig leszakadt fül, azt közelről is láttam, azt hittem, rosszul leszek. Egy srácot egy félbetört üveggel is megkergettek, amikor már majdnem utolérték, elfordultam. Nem bírtam volna nézni, hogy összevágják vele, de végül nem lett semmi. Még hogy nem rúgják meg az embert a földön? Nem a fenét! Toncsinak, az egyik endrei vezéralaknak legalább két bordája eltört, átvérzett a pólón is. Egy haverom kísérte le az ügyeletre, tőle tudom. Neki akkorára dagadt a szája egy ütéstől, mint egy cipó. Remegő lábbal, hányingerrel küszködve hazatekertem, és lefeküdtem aludni. Ez nem az én világom.

Másnap, ahogy szoktam, tiszta fejjel ébredtem. Érdekes ez a bunyó. De miért nem védekeznek? Úgy láttam, repkednek az ütések, nagy lendülettel indítva, de csak az nem talál, ami már eleve mellé megy. Biztos ki lehet védeni egy ütést. Aztán miért kerülnek a földre olyan könnyen? Nem lehet a gáncs ellen csinálni valamit? És ha már a földön van valaki, nem lehet ott tenni valamit? Ha lábbal fordulok az ellenfél felé, és a térde felé rugdosok, csak nem mer közelebb jönni! Addig meg csak akad valaki, hogy lefoglalja, míg újra felállok! Na de itt álljunk is meg, mert az az üveg, na az szörnyű. Meg az a sok vér! Nekem ez nem kell.

De nem tudtam elszakadni a srácoktól. Az igazi hangadók pár évvel idősebbek voltak nálam, és fiatalon pár év elég sokat számít. Csodáltam őket, ahogy rezignáltan vagy épp büszkén tűrik a sérüléseket, fájdalmakat. Egy törött kar nem számított semmit. Ugyanúgy jöttek-mentek, beszélgettek és mulattak, ugyanúgy imponáltak a lányoknak, mint a többiek. A harcban szerzett sebesülés: érdem. Egyszerűen hozzátartozott a szórakozáshoz. Mert egy szomszéd városbeli csürhe nem uralkodhat itt. Szentendre a miénk.

A következő balhét már sokkal jobban bírtam. Azt hiszem, ez volt a Békás és Szentendre közti viszály csúcspontja. A Gomba és a Hal közt, ami egy jó kétszáz méteres szakasz lehet, az úton, a gáton, végig mindenhol verekedtek. Nem is tudom, hány ember lehetett. A szokásos, íratlan szabályok közt zajlott, és már nem tűnt olyan szörnyűnek. Már tudtam figyelni a részletekre.

Természetesen amit most leírok, azt nem azonnal láttam, nem azonnal értettem meg. Hiszen nem értettem akkor még semennyire sem a bunyóhoz. Csak néztem, figyeltem, és pergett az agyamban a videószalag. Hónapokig, évekig, újra és újra megnéztem, visszapörgettem, megint megnéztem. Az összes későbbi eseményre is igaz ez. Mindent összetett feladatként értelmezek először, és általában ki is derül később, hogy valóban az. Szétszedem, összerakom, sokszor egymás után. Nem megy gyorsan, de nem is felejtek ki semmi fontosat. Vagyis általában nem. Ahogy a suliban is tanították szakmai ismeretből: többször mérj, egyszer vágj.

A harc legjellemzőbb részének a sok mozgást találtam. A harcos ijeszt, elhelyez egy technikát, majd eredménytől függően folytatja. Ha talált, ismétel, ha nem, félreugrik vagy akár odébb is fut pár lépést. Ha a másik elbizonytalanodik, visszafut és újra próbálkozik. Odadob egy ütést, odébb lép. Nem megy messzire, ha a másik fáradt vagy valami megzavarja. Például egy másik páros. A zavar legkisebb jelét is kihasználják, és lerohanják az ellenfelet, hogy aztán újra elszaladjanak előle, ha kell.

Úgy tűnik, senkit nem érdekel, ki milyen súlyú vagy alkatú. Aki szembejön, az ellenfél, és kész. Azért a nagyok elől igyekeznek kitérni, de csak azért, hogy utána oldalról, hátulról támadják meg. Hátulról jönni nem szabálytalan, de olyat, aki már bunyózik, nem támadnak hátulról. Kivéve persze, ha komoly súlykülönbség van. Az olyannal ketten is foglalkoznak.

A bunyós, mielőtt küzdelembe bonyolódna, némileg megválasztja a terepet. Nem áll a gátfal közelébe, és harc közben is kerülni igyekszik. Ez az a bizonyos fél kilométeres ülőalkalmatosság. Térdmagas, kissé T alakú kő-beton, amin egy lökéstől könnyen átesik az ember, aztán ha olyan a vízállás, 20 métert is gurul lefelé mielőtt úszni tanul. A gát másik, út felőli oldala is rézsútos kő. Ez nem annyira népszerűtlen, mármint az út felől nézve. Ha már esni kell, inkább ennek dől az ember, mint az aszfalt felé, vízszintesig. Az útpadkát nem becsülik semmire, úgy láttam. Nekem roppant félelmetesnek tűnt, ahogy közvetlen mellette csapódnak a testek az útra, egy-egy fej alig vétette el. No de én még kezdő vagyok a témában, úgy látszik, az igazi harcost ilyen apróság nem érdekli. A padok is ki vannak használva. Ha az ellenfél mögé kerül egy pad, megpróbálják átlökni rajta. Védekezésre is jó, ha az ember gyors. Megkerüli, aztán keringenek körülötte, és a támlába kapaszkodva, előrehajolva, hosszú ütésekkel próbálják elérni a másikat, majd megfelelő pillanatban fellépve, ráugranak. Olyat is láttam, ahogy egy srác tigrissel átugrott a pad fölött, és már meg is volt fogva az ellenfél. A padra, a ferde gátoldalra, kerítésre fellépve rúgnak is, szóval a környezet nagyfokú kihasználása folyik. A fák és útjelző táblák mögül is rúgnak, itt akkor van baj, ha elkapják a lábat, és belehúzzák az embert az oszlopba. Tökön rúgás persze nincs, az férfihoz méltatlan, de oszlopnak húzni valakit fél lábon, ami kb. ugyanaz, az belefér.

Az ütés alaptechnikája a hátsó kezes egyenes. Az egyenes szót azért ne vegyük túl komolyan. Mondjuk úgy, minden, ami nem kör. Szabályos köríves ütés nincs (akkoriban egyébként nem is tudtam még, hogy olyan van), lengőütés van meg külső nagy ív. Egy idő után ki tudtam szúrni a karatésokat. Ők kimondottan szűken ütöttek, és valóban egyenest, de amúgy más, az irányzatra jellemző jegy nem volt. Egy srácra külön felhívták a figyelmem, hogy bokszoló. A lapos orrán kívül, meg hogy elég gyors volt, ő sem nagyon különbözött a többitől.

Védekezés nincs. Elég sokáig tartott, míg rájöttem, hogy mégis van. Maga a mozgás, a távolságok tartása, a helyezkedés, a kitérés biztosítja. Védés, na az valóban nincs, legfeljebb reflexesen valami kézmozdulat.

Közelharcban dulakodás és földre vitel van, aztán a földön birkózás és ütések. Térdrúgást nem láttam, legalábbis testre nem. Elefántpuszit, vagyis térddel combra oldalról, azt többet is. Azért, hogy aki nem akar lemenni a földre, annak segítsenek kicsit. Valamint láttam egy szemből, alacsonyan sípcsontra menő rúgást, amivel úgy rúgják fel az embert, hogy előrefelé, az ellenfél felé esik. Akkor lerántják a földre. Érdekes módon, a birkózás nem izgatott, pedig mintha gyerekként ahhoz lett volna affinitásom. A földön fekvő ellenfelet ütni, na, ezt viszont brutálisnak találtam. Nem volt túl hangsúlyos amúgy, pontosabban nem volt technikailag tiszta, ezért kevés volt a komoly találat. Egy-két ütés után felállt a felső, még egyet mondjuk belerúgott a fekvőbe, valami olyan üzenete lehetett ennek, hogy maradj nyugton, aztán kereste az újabb ellenfelet. Eszközökre nem emlékszem, akárhogy töröm is a fejem.

A végén itt már megjelent a rendőrség is. Városi terminológia szerint: valamelyik szemét szólt nekik. Az utcai bunyó a két fél belügye, a jardnak semmi köze hozzá. Én szépen felültem a bringára, és hazakerekeztem. Két utcával feljebb belefutottam ugyan egy rendőrautóba, de rám se hederítettek. Szóval a fater tényleg tudhatott valamit.

Később a másik oldallal is sikerült egy kicsit megismerkednem. Békásmegyer, mint kiderült, nem volt egységes. Ellentét volt alsó és felső oldal, bizonyos területek, olykor egyes háztömbök közt is. Én az alsó oldalon, a szentendrei végen próbálkoztam egy lánynál. A HÉV-en szólítottam meg, csillaghegyinek gondoltam, a fene látta a nagy tömegben, hogy már Békáson felszállt. El is párolgott a kezdeti önbizalmam, akkor meg végleg, mikor az első randink után hazakísértem, mégpedig egy rossz hírű környék egyik háztömbjéhez. Nem mertem kimondani hogy járjunk, nagyot is estem a szemében. Lehet, hogy így jártam jól. Legközelebb, amikor hozzá jöttem, beleszaladtam egy csapatba a ház aljában.

– No nézd csak, te a Zsanetthez jöttél! Mondta, hogy bringázol.

Itt nem lehetett tagadni.

– Aztán mi van, jártok?

Elgondolkoztam. Szerintem nem, mondtam, de próbálkozom.

– Az jó – bólogatott megértően a vezér. – Mi is próbálkozunk, érthető. Arra figyeljél viszont, hogy nehogy neked sikerüljön, mert szét lesztek szedve, te is meg a bringád is. A felső oldalról vagy, ugye?

Semmit nem tudtam arról, hogy a felső oldallal épp milyen viszonyban vannak. Kezdett komolyodni az ügy.

– Nem – mondtam. – Szentendrei vagyok.

A levegő nyomban megfagyott. Mivel épp béke volt a városok közt, csak úgy nem lehetett agyonütni. Indokra volt szükség.

– Látom, gyúrsz –mondja a vezér.

Sose hallottam addig ezt a szót. Csak sejtettem, mit jelenthet.

– Súlyzózol – segített az egyik arc.

– Ja, ja, lassan másfél éve.

– Verekedtél ellenünk?

– Igen, kétszer – hazudtam.

A vezér gondolkozott, egy örökkévalóságnak tűnt. Érdekes, de valahogy nem féltem.

– Merész gyerek vagy, hallod-e! –vigyorodott el végül. –Itt a kezem. Jöhetsz máskor is.

Jöttem is. Az eszem már tudta, amit a szívem még nem volt hajlandó elfogadni, vagyis hogy Zsanettnél nincs már esélyem. Hogy értelme is legyen az utamnak, jó fél órával randi előtt jöttem, ő meg sose volt pontos, úgyhogy volt időm a srácokat hallgatni.

– Meccsre is járunk ki. Fradisták vagyunk – magyarázta ellentmondást nem tűrő hangon a főnök. A többiek bólogattak. Persze én is. – Az ellenség a zsidók meg a lilák. (MTK és Újpest, ugyebár) Mostanában sok baj van a zsarukkal is, folyton baszogatnak. De azért nem rossz.

A rendőr, úgy látszik, az utcai bunyós közös ellensége, várostól függetlenül.

– …az egyik srác rajta feküdt, én meg tapostam az ujjait. De roppant óvatosan, mert nagyon drága órája volt, és nem akartam, hogy megsérüljön. Nézzétek, milyen szép – húzza fel a pulóvert a csuklóján. – De aztán hozzánk is elértek a zsaruk, és telefújtak gázzal.

Milyen gázzal? – gondoltam. Nagyon tájékozatlannak éreztem magam. Mindenesetre, ha földre kerülök, úgy látszik, nyitott ujjakkal nem szabad létezni. Ha nem is teljesen ökölbe, de be kell hajlítani, és a kézfejet is fel kell emelni a földről.

– Áll szemben a tag. Nyaka nem volt, csak válla meg feje. Mondom ezt ütni kell, ráfogni nem tudok. Levertem neki egy balegyenest, semmi hatás. Rögtön rányomtam a jobbot, ide – mutat az állára, oldalt. – A gyűrűm teljesen belenyomódott az ujjamba, azt hittem eltöri, akkorát ütöttem. Az arcában benne maradt a gyűrű nyoma. Na, akkor elindult felém. Gyorsan magam elé rántottam valakit, és elszaladtam. Ezzel a taggal nem kéne találkozni még egyszer.

Hmmm. Ilyen van, hogy valaki így bírja a verést? Nagy súlykülönbség lehetett. Mindenesetre őszinte a srác, nem szégyelli, ha nem ő volt a jobb.

– A bokszert azt tényleg komolyan veszik a zsaruk a meccsen. Nálunk ezért sosincs ilyen. Nézzétek, ezt most vettem el tegnap a diszkóban egy fenti kis köcsögtől. (A fenti köcsög a felső oldal lakóit jelenti. Békásmegyert a 11-es út osztja két félre. Az alsó a Duna, a felső a hegyek felőli oldal.) Mutogatta a köcsög haverjainak, hogyan vert meg vele valami kalászi buzit. Mondtam, hogy ejnye, ezt az eszközt büntetik, adja csak ide, nálam jobb helyen lesz. De szar a nyomója, meg a karikák is kicsik. Nekem nyomja a kezem.

– Milyen diszkóban? – kérdeztem.

A többiek úgy néztek rám, mint valami súlyos elmebetegre.

– A Békásban, természetesen. A többi az komolytalan – magyarázza a srác. – Persze ahhoz te még fiatal vagy, 18 alatt nem engednek be. De különben ne menj oda, mert kicsinálnak, ha megtudják, hogy szentendrei vagy.

– Például itt a szomszéd háztömbbel is volt egy kis baj, amelyikben a Breki van alul, tudod. Hozzátok még együtt jártunk velük, verekedni. De most a Békásban megvertek egy idevalósi srácot, eltört az orra, ezek meg csak úgy végignézték. Valami római köcsögök voltak, majd azokra is sort kerítünk egyszer. Átmentünk mi hárman – mutatja. – Kinn voltak a lépcsőn, de amikor észrevettek, felrohantak mind, a lakásba. Be akartuk nyomni az ajtót, egyszer csak paccs, a hátsó falnál találom magam, ülve. Ezek a gecik áramot vezettek a kilincsbe! Legközelebb elkapjuk őket, akkor szartak utoljára.

Ehhez hasonló beszélgetésekkel gazdagabban hagytam ott végül Békást, megállapítva, hogy azért az vadabb hely, mint Szentendre.

A Szentendre–Pomáz konfliktusból személyesen nem sokat láttam. Valahogy mindig elkerültem a főbb eseményeket, térben és időben is. Csak a történelmi hűség végett szólok pár szót róla. Az elmondások alapján a békási futamhoz hasonló volt, annyi különbséggel, hogy itt a mieink is átmentek Pomázra, nem csak ők jöttek ide. Volt például egy olyan eset, amikor szinte büntetőexpedíció indult. Szentendre főterén volt a gyülekező, majd végül a csapat kb. fele, 7 tömött autónyi ember indult útnak. Technikailag ugyanolyan volt, mint a békásiakkal vívott ütközetek. Pár év múlva azonban, néhány állandó jelzővel fűszerezett beszólástól eltekintve, már teljes béke és összefonódás volt a két város közt.

Hogyan tovább?

Eljutottam arra a pontra, hogy harctudás nélkül már nem éreztem jól magam. Mint mondtam, olyan középtájban voltam a korombéliek közti hierarchiában, és ezt nem lehetett már sokáig a látszatra alapozni. Úgy döntöttem, a bunyót elő kell készíteni valamivel: a gyúrást választottam. Már az eddigi teszetosza másfél év is jelentős önbizalom-növekedést eredményezett, lassan már kezdtem megközelíteni a nullát. Most belecsaptam hát rendesen az edzésbe.

Szentendre legpatinásabb és legnagyobb hírű edzőtermébe kezdtem járni. A terem maga egy vakolatlan garázsban működött, egy patakparti családi ház alsó szintjén. A belmagasság éppen elérte az egy méter kilencven centit, úgyhogy a magasabbak teljesen indokoltan jártak a gyúrósok klasszikus, kissé görnyedt és előrehajtott fejű tartásában. Az alacsonyabbak homlokán időnként vörös csík jelezte, hogy a két fél helyiséget elválasztó beton áthidaló ennél is lejjebb van, mintegy húsz centivel. Ilyen baleset leginkább akkor fordult elő, amikor a látási viszonyokért felelős két darab 25-ös körte valamelyike kiégett. A húzódzkodó alatt egy mély gödör volt ásva, ahová az ember belógathatta a lábait, hogy elférjen a gyakorlat közben. Ez egyébként a mai napig így van, bár a tulaj idővel kimélyítette az egész termet, teljes húsz centivel. Ekkor a magasak homlokán jelent meg a vörös csík, míg meg nem szokták az újítást. Mivel elég sokan jártunk oda, a hőmérséklet télen csak ritkán csökkent 7 fok alá. Viszont olcsó volt, az edzőfelszerelés pedig kifogástalan.

Gábor, a tulaj nagyon nagy név volt a városban. Hatalmas termetű férfi, aki a testépítés hőskorában a legnagyobbak közt mozgott, és mindent tudott, amit a gyúrásról tudni lehetett. A terem közönségében Szentendre teljes skálája képviseltette magát. Én rövid időn belül megnyertem a „Tudományos” becenevet, mert silány testem miatt kénytelen voltam egy csomó kiegészítő gyakorlatot betenni az edzéstervembe. Ezektől viszont annyira megnőtt az edzésidő és mennyiség, hogy Gábor jóindulatúan figyelmeztetett, ez már az izomfejlődés rovására fog menni. Igaza volt persze, de ő nem tudhatta, mennyit szívok a gyenge ízületeim és a vacak koordinációm miatt. Kívülről nem látszott semmi, mert szabályosan csináltam mindent, de másból se állt az edzés, mint sérültem és gyógyultam. Jóval később jöttem csak rá, mi is ennek a pontos oka, akkoriban csak elkönyveltem, hogy szarból vagyok, és igyekeztem mindent még szabályosabban csinálni. Ez aránylag működött is, és viszonylag elfogadható izomtömeget sikerült magamra pakolnom. A jó technikának betudhatóan egészen becsületes terhelésekkel tudtam dolgozni, olykor már az edzőtermen kívül is. Ez már egész meggyőző látszat volt.

A „Tudományos” becenév hamar lekopott rólam, mert rendes gyerek lévén, korranemre tekintet nélkül jóban voltam mindenkivel. De azért kilógtam a sorból, nem voltam szabályos gyúrós. A szabad testsúlyos edzés mindig is vonzott, és ha választhattam, mindig előnyben részesítettem az egykezes súlyokat is a kétkezesekkel szemben. Páran hülyének néztek, mert ugye ez nehezebb, és kevésbé is látványos. Én viszont éreztem-tudtam, hogy nekem erre szükségem van. Aztán lassan nem is szólt senki, mert szépen jött az erőm, a súlyzós fő gyakorlatokban a méreteimhez képest egészen komoly súlyokkal edzettem, értsd fekvenyomás, guggolás, evezés, felhúzás, nyakból nyomás.

Alkatilag mellkasom alig lévén, talán ennek fejlesztésére helyeztem a legnagyobb hangsúlyt, úgyhogy pull-overben, áthúzásban különösen nagy súlyokat mozgattam.

Valami azért már kezdettől nem stimmelt nekem a gyúrásnál. A Weider-elveket nem nekem találták ki, de mivel egyeduralkodó szemlélet volt, még nem mertem felülbírálni. Legalábbis súlyokkal. De már fekvőtámasznál, húzódzkodásnál nem követtem. Fenébe a szériákkal, edzésidővel! Amikor épp eszembe jutott, annyit nyomtam amennyit egyben bírtam. Nagyon jól fejlődtem tőle, mára egyébként tudományosan is bebizonyították, hogy helyes ez az elv. Nyomtam-húztam a suliban szünetben az alagsorban, strandon a büfé mögött, HÉV-en a kapaszkodón, ott persze csak akkor, ha nem látott senki. Mindkét számban az élmezőnybe kerültem, alig volt aki többet bírt nálam.

Mihelyt az önbizalmam elérte a szükséges minimális nulla szintet, nyomban kezdtem is érdeklődést mutatni a harci művészetek iránt. Küzdősport szóba sem jöhetett: ott egyből bunyóznak, annak nyomai vannak, anyám rögtön elzárná a pénzcsapot. Valamint, bár fizikálisan már elképzelhetőnek tűnt hogy túlélnék egy küzdősport edzést, azért tisztában voltam a lelkivilágommal is. Biztos volt, hogy az nem bírná ki. Akkoriban ugyanis teljesen bevett szokás volt az úgynevezett betörés, azaz a kezdőket párba rakták egy már gyakorlott sráccal, aki általában jól megverte, agyonterhelte vagy megalázta. Ha az illető ezek után a második edzésre is lejött, akkor már kezdték kissé komolyabban venni, és tovább terhelték. Ezzel időt és energiát akartak megtakarítani, gondolom pont azért, hogy az olyan alkalmatlanokat, mint amilyen én is voltam, már az elején kiszűrjék. Marad tehát a harcművészet. Aztán majd lesz valami. Ez a technika, ugye, már bevált.

Az általános suli tornatermében akkor már hosszú évek óta ment a wado-ryu karate. Évfolyamtársam és bátyjai, azaz Rostásék már nagy nevek voltak akkor. Felmentem megnézni egy edzést. Meg is állapítottam rögtön, hogy a wado-ryu szimpatikusabb mint a shotokan, mert ebben voltak lerántások és dobások is, de a legfontosabb, hogy magasabb állásokat használtak mint a shotokanban, akik szinte térdmagasságban osontak a föld felett. Ez nekem nagyon fontos volt, mert a térdemmel már így is volt épp elég bajom, mint a családban apai ágon mindenkinek.

Az egyik csoport éppen versenyre készült fel. A wado-ryu versenyei *no contact*, azaz érintés nélküli szabályrendszerben folynak, az időzítés és a távolság helyes felmérése ezért nagyon fontos. Olykor ez nem sikerül. Épp ennek lehettem tanúja, amikor pont az orrom előtt csapták szét az egyik srác arcát, orrán-száján dőlt a vér. A karatemester – szabványos, homorú derekú, pocakos, tekintélyes külsejű férfiú – odajött, és megállapította, hogy ilyesmi előfordul. Osz.

B*ssza meg, gondoltam magamban, miközben hazafelé bandukoltam lógó orral, végtelenül elkeseredve. Szóval a harci művészetben is ilyen kemények a népek. Hogy tudnék én felnőni ehhez? Ki kell találni valamit.

Nem kerülhető meg a témában, hogy milyen nagy hatással voltak ekkoriban a fiatalokra a különféle keleti és nyugati bunyós filmek. Ezeket, mint említettem, először csak a zugvetítéseken lehetett látni, mert a rendszer üldözte mint szocialista emberhez méltatlan tartalmat. A szentendrei óváros alatt meglehetősen nagy kiterjedésű pincerendszer van, mint ahogy arról Szentiványi Jenő *Fehér csapat* című ifjúsági regényében is olvashattunk. A ’90-es években még rengeteg üzlethelyiség és szórakozóhely torkollott

be ezekbe, és a tágasabb helyeken folytak ezek a vetítések. A már említett Barlang is egy ilyen pincében volt kialakítva. Az idősebb srácok nosztalgiával mesélték, hogy a magasba csapó érzelmek hatására mekkora és micsoda jó verekedések voltak, például a *Legyőzhetetlen wutang* vagy a Bruce Lee-filmek ősbemutatója után. Mi már videón és az autós moziban láttuk ezeket, de nekem a nyugati filmek jobban bejöttek, például Van Damme *Véres sport*ja, amiben sok, különböző stílusú küzdőt lehetett látni. A kungfu alapvetően sosem tetszett, bárki játszotta is a főszereplőt. Annál még az ökölvívásról szóló filmeket is jobban bírtam, bár azoktól sem voltam oda.

A könyvek is forogtak szépen. Az ember sose tudta számom tartani, éppen melyik haverjánál van az *Oyama,* az *Ökölország királyai* vagy épp a *Délkelet-ázsiai harci művészetek.* Nekünk megvolt gyakorlatilag a teljes magyar nyelvű paletta, viszont mind a bátyámé volt, ezért csak a közvetlen barátaimnak mertem kölcsönadni. Értelemszerűen mindet kívülről tudtam, annyiszor olvastam már. Összességében egy nagy bajom volt a filmekkel és a könyvekkel is: a bennük foglaltak nem hasonlítottak eléggé az utcai harcra. Nem adtak támpontokat, hogyan is kéne tovább indulni. Az utcán nem látszott, hogy ilyen vagy olyan irányzat tagjai annyival jobbak lennének az átlag bunyósnál, hogy az a magamfajtának reményt nyújtana.

Megállapítottam, hogy a környezetemben én tudok legtöbbet a harci művészetekről, mármint elméletben. Bármiről is volt szó, rögtön tudtam, milyen irányzat, és mit hogyan csinálnak. Igaz, látni nem láttam még egyet sem, legfeljebb filmen vagy könyvben. Viszont összeállt valamiféle kép. Például: minden, ahol kínai vagy japán egyenruha van, kihúzva. Először is, mert utálom az egyenruhát, másodszor, ez a sok szigorú tekintetű mester nekem nem jön be. Nekem nem kell fegyelem, magamtól is fegyelmezett vagyok. Másodszor: én, ha tanulni akarok, akkor emberektől akarok, nem istenektől. Az nekem túl nagy ugrás. Én kérdezni akarok és válaszokat kapni, ha valami nem megy. Ezeket megszólítani se szabad, legfeljebb ha kegyeskednek hozzám szólni. Akkor is csak *Osz* van, meg *Igen, szifu.* Harmadszor: ezek a rendszerek nemigen emlékeztetnek az általam megszokott utcai harcra. De milyen edzés van itt a közelben, ami nem ilyen?

A vég nélküli bizonytalankodásnak apám halála vetett véget. Ismerve belvilágomat és a kettőnk közti szoros viszonyt, a rokonság egy emberként aggódott értem. Nem volt miért. Másnap reggel valami konok elszánással ébredtem. A bátyám már megnősült, elköltözött. Itthon nincs többé férfi a családban. Márpedig lesz.

Ekkor már nekem is volt videóm a nyári melókból, a haverok közt nagy cserélgetés folyt filmekben. Kilistáztam mindent, amelyikben reálisnak tűnő edzésmunka folyt. Elkezdtem gyűjteni műholdvevőre, mert tudtam, hogy a Eurosporton rengeteg a bunyóközvetítés. Időnként visszamerészkedtem a wado-ryusokhoz is, a karzatról szépen álcázva figyeltem őket. A frász kerülgetett, amikor bázisoztak, alig vártam a párost meg a bunyót. Néztem ahogy nyújtanak, de arról a bátyámtól már többet tanultam, a taekwon-do az mégiscsak taekwon-do. Összeraktam egy edzéstervet, és nekiálltam edzeni otthon.

A nyújtás ment a legrosszabbul. A bátyám annak idején egy év gyakorlás után lecsúszott francia spárgába, az angolhoz se hiányzott neki sok. Én ennek a közelébe se jutottam. Százszor átrágtam a könyveket, hogy mi lehet a baj. Részletes, precíz leírások voltak, mindent betartottam: nem értettem mi a probléma.

Sisnyó, gyerekkori cimborám visszakerült a vidéki suliból, és végre együtt folytattuk a gyúrást. Ő botlott bele Gáspárba, egy nálunk idősebb srácba, aki edzéseket tartott. Láttam már őt korábban, de nem volt szimpatikus. Magas, vékony volt, jóképű, akiért a nagy dumája miatt bolondultak a nők. De a tekintetét nem álltam sosem. Valami nem volt ott rendben. Most viszont kiderült, hogy kickboxot oktat. Arról sokat olvastam, sokat láttam. Ez jó lesz.

Ehhez kapcsolódik egy furcsa eset. Nagyjából második találkozásunkkor, az újra működő Barlang előtt ültünk a gáton hármasban, és figyeltük, amint két kisebb társaság verekszik. Az egyik srác eléggé vérzett. Egyszer csak elkezdtem fulladni, ugyanúgy, mint gyerekkoromban, amikor kezet emeltek rám. Csakhogy ez sokkal komolyabb volt. Sisnyó néha odaszólt hozzám, én pedig nem akartam, hogy észrevegyék, hát válaszolgattam, de már alig kaptam levegőt. Erre kitalálják, hogy menjünk közelebb, hogy jobban lássunk. Azt hittem megdöglök, mikor fel kellett állni. Már voltak csillagok, görcs, meg irdatlan fájdalom a torkomban, orromban. Na nem, mondtam, nem és nem. Másoknak ilyen nincs. Nekem sem lesz. Tovább küzdöttem minden korty levegőért, és közben próbáltam úgy tenni, mint akinek semmi baja. Egyszer csak lassan csillapodni kezdett. Soha többé nem jött elő ez a fulladás, és két hét múlva, amikor a szoborkertben elindult a kezdő edzés, én is ott voltam.

Előképzettségem, mármint az otthoni gyakorlás már meglátszott a mozgásomon, hát valami hasonló szintű srácot kaptam párba. Rögtön meg is szereztem az első monoklimat, és egy köríves ütés eltörte a fülemet, három hétig csak a bal felemen tudtam aludni. De ez már mind elviselhetőnek tűnt. A mokeszre anyámnak csak annyit mondtam, az edzés ilyen, a fülemet meg nem is vette észre. Ősztől már teremben edzettünk. Gáspár viszont, ahogy egyre többet tudtam meg róla, annál kevésbé tetszett. Aztán itt volt ez az *ics-ni* számolásos bázisedzés, *hikité*be visszahúzott kézzel. Miféle kickbox az ilyen? Viszont a segédedző és öccse jó srácok voltak, elsősorban ők foglalkoztak a bunyóoktatással. Mindketten nyíltan wado-ryusok voltak egyébként, szó nem esett ott kickboxról. Teljes kickboxos védőfelszerelésre amúgy se lett volna pénzünk, seikenvédő volt mint a wado-ban, azt annyi.

A legnagyobb probléma már megint a nyújtással adódott. Gáspár nagyon hajlékony volt, reméltem, nála megvan a titok nyitja. De ő is csak a szokásos nyújtást oktatta, mellesleg egész jól, de ez nekem ugye nem működött. Ekkoriban már úgy fájt a térdem tőle, hogy rendszeresen hagytam ki edzéseket is.

Gáspárral egyre kevésbé jöttünk ki. Ha a térdem bírta volna, talán maradok, de amikor Laci és öccse valahogy kivált a csapatból, én sem mentem többet. Engem a velük való bunyó tartott csak ott, ez a karate–kickbox-valami nem érdekelt.

Úgy döntöttem, megnézek egy rendes kickbox edzést. A Batthyány téren volt is akkoriban egy, állítólag maga Hugyetz Lajos tartotta, bár én azon a 3 edzésen, amit ott voltam, egyszer sem láttam. Ez sem vált be. Ugyanúgy nyújtottak, mindenki dobálta a lábát a magasba, röpködtek a magas rúgások, szép, színvonalas, jó edzés volt. Esélyem nem volt, azt hittem szétszakad a térdem.

Szórakozóhelyen

Szomorúan vettük tudomásul, hogy a Barlang – és vele a Tini diszkó is – bezárt. Mivel még túl fiatalok voltunk, körül kellett nézni, hol is van olyan hely, ahova mehetünk. A választás a Csákó Mákóra esett. Legalább szentendrei. Ott volt még lehetőségként a Békás, ahova újabban 18 alatt is beengedtek, de annál szebb halálnemet is el tudtunk képzelni. Gyakorlatilag az egész város átállt a Csákóra.

A Csákónak sem volt túl jó híre. Nap- és hétközben ugyanis kocsmaként működött, a végében kugli -vagy milyen- pályával, ezt sose tudom, melyik melyik. Mi falun csak kuglinak hívtuk. Hosszú pályán gurítják a golyót, de nincs benne lyuk az ujjnak. A bábuk száma változó, fejük általában nincs, mert verekedésnél mindig letörik. A hely rossz híre abból eredt, hogy ott már embert is öltek.

– Nem emberölés volt – magyarázta később egy ismerősöm. – Ugyanolyan szurkálás, mint ami egy héten két-három is előfordult. Csak most később ért ki a mentő.

Világ életemben gyűlöltem a kést, de főleg a törvényi következetesség hiányát. Miért kap kevesebbet az, akinek az áldozatát a mentősök még meg tudják menteni? A rohadék (mármint a késes) pont kifog egy ügyes mentőorvost, és ezért súlyos évekkel kevesebbet kap? Miféle igazság ez?

A hely egyébként az egykori tüzép mögött, a városgazdálkodás és valami cséritelep kinézetű épületegyüttes közé volt beékelve. Egy térdmagas betonalapba épített vaskerítés választotta el tőlük. A kerítés túloldalán különösen ádáz természetű ebek járőröztek. Főként az egyik, az a hosszú pofájú, barna dög volt veszélyes, mert kifért a kerítésen nyakig. Az új vendégeket, várostól és egyéb ellentétektől függetlenül mindig figyelmeztettük, hogy ne álljanak olyan közel. A többi kutyának csak a pofája fért át, de az is elég volt. A verekedéseknél bevett stratégiai elemmé vált, hogy az ellenfelet a kerítésnek szorították, elölről az ember ütötte, hátulról meg harapták a kutyák. A Csákó volt az egyetlen szórakozóhely, ahol, ha az embert kihívták a bejárat elé verekedni, nem levette a kabátot, hanem föl.

Ekkorra már leült a városok és csapatok közti bunyóhullám. A bunyóra viszont ugyanúgy megvolt az igény, amit egyéni viadalok sora jelzett. Érdekes, hogy itt már simán ketten, hárman is nekimentek egynek. Úgy látszik, mivel csoportos már nem volt, mindenki igyekezett kivenni a részét valami egyéniből, így vagy úgy.

Itt kezdtem el jegyzetelni. Szükségmegoldás volt. Edzeni nem bírtam mint láttuk, mások edzésére bejárni és nézelődni meg nem lehetett, csak ritkán, trükközve. Gondoltam, marad az igazi bunyó. Majd gyorsan lerajzolom-leírom ha látok valami jót, aztán majd gyakorlom. A Csákóhoz közel laktam, meg aztán bringával semmi nincs messze. Ha épp nagy volt a nyugalom, odébb mentem egy másik szórakozóhely elé, hátha ott van látnivaló. Pénzem nem volt, na de nem kell nekem bemenni a diszkókba! A balhék úgyis kinn vannak. Ami meg benn, azt majd szépen elmeséli, aki látta. Elsőrangú hírforrások voltak.

– Szia, Szasza! – köszönt harsányan a kissé fél szeme miatt jellegzetes nevet viselő ismerős. – Miről maradtál le, hogy nem jöttél be! XY-nak leverték a homlokát könyökkel. Most öltik, majd meglátod, ha kijön. Még a sörömben is vér volt.

Én sosem ittam, nem tudtam átérezni a veszteséget. Mármint a sörét. Az áldozatét már inkább.

– Könyökkel? Basszus, az nagyon komoly!

– Valami nő volt a dologban. Ült az asztalnál, mögé lépett a tag, ez a hülye meg nem állt fel csak megfordult ültében. Föntről lefelé kapta, így, nézd csak! Várj egy kicsit. Héj, Lacika, hol hagytad az eszed? Azért, mert ittál, még ne üljél a kerítésre.

– Nekem te ne pofázzál, majd azt én tudom, hogy hova ül… ÁÁÁÁÁ!

– Barom. Szóval végigvágta vagy ilyen hosszan. Ez szédelgett, amaz meg ott ugrált körülötte, hogy milyen szögből tudna ráverni még egyet, de hát nem tudott, mert annyi volt a vér.

– Nem értem.

– Véres kézzel csak nem mehet a nőhöz, milyen már?

– Ja, hogy úgy. Megmutatod még egyszer? Innen fentről, erre?

– Nem, akkor leszakadt volna a feje. Valahogy innen, azért is vághatta el.

A könyökütés ekkoriban jött csak divatba, de nem volt gyakori, mert nagyon brutálisnak minősült. Az egyéni bunyókban viszont sokat tisztultak a technikák, vagy az én szemem javult már hozzájuk, ki tudja? Mindenesetre az egyenes már egyenesebb volt, a köríves körívesebb, és az egyenes rúgás se volt már olyan rövid, karatés formájú.

– Meg kell tolni, barátom, meg kell tolni! – magyarázza a két utcával odébb lakó, 18 éves veterán. – Minél messzebbről kell elkapni a tagot, hogyha van is nála valami, ne használhassa. Így kitámasztasz a hátsón, és tolod, tolod előre. Elhinnéd, hogy innen elérlek? Tedd ki ide a kezed.

– Aztakurva…!

– Elmondom, hogy kell rá edzeni. Van otthon kétszárnyas ajtó?

– A nagyszobában van.

– Egyik lábbal kitámasztasz alul, és a fejed is hátrahajtod a kerethez, épp csak érintse. A másik lábad ilyen hasmagasan nekinyomod a másik félfának. És nyomsz, ahogy bírsz. A rúgó láb hajlítva legyen kissé, különben nem tudsz nyomni. Pont olyan széles ajtó a legjobb. Ettől lesz benne az erő. Aztán majd egyre magasabbra tudod emelni. Tedd föl a kezed ide! Látod, játszva állba rúgom, még ha colos is.

– Nyújtás nélkül?

– Olyat nem szoktam, nem kell az hozzá.

Ó, én hülye, aki olyan nagyra vagyok a nyitott gondolkodásommal! Miért nem győztem le azt az átkozott tekintélytiszteletet, miért nem hittem a szememnek, miért nem merült fel bennem, hogy az isteni és erényes harci művészetek tévednek, és hogy a nyújtás helyett ennek a fiatal srácnak a módszerével kellett volna kísérleteznem tovább! Talán 15 évet is spóroltam volna, ha az a nagyszobaajtó pont a megfelelő szélességű, de hát nem volt az. Igaz, újra és újra eszembe jutott a dolog, de komolyan csak akkor kezdtem vele foglalkozni, amikor egészen más irányból jutottam el ugyanide.

Mindenkinek megvoltak a maga trükkjei.

– Mikor az állomáson a cigány bisztróban voltam kidobó, ide rejtettem egy kis kalapácsot az ingujjamba – magyarázta egy szép szál legény. Talán húszéves lehet.

Egyáltalán nem ritka, hogy valaki ilyen fiatalon már kidobó valahol. Ez a cigány bisztró, mert ezen a néven volt még két másik is, a mai nemzeti dohánybolt helyén működött. – A könyökömhöz ki van kötve, hogy csak a tenyeremig tudjon jönni, mikor meglendítem. De ujjakkal amúgy is elkapom, így – mutatja a behajtott ujjait. – Ide fekszik be a feje. Aztán szó szerint kalapácsütést ütök. Általában végtagra, vállra, mint a Bud Spencer. De volt, hogy fejre is kellett, kettőt is, mire az ipse kinyúlt. Ütést felfogni is jó, ugye az alkart védi a nyele. Letört székláb meg ilyesmi ellen. Kivédem, kicsapom tenyérbe a fejet, visszaütök, aztán már lógathatjuk is ki a hányóvasra az ipsét.

A hányóvas még most, 25 év után is kinn van, minden építkezést, átalakítást túlélt. Kisarasz átmérőjű vascsőből hegesztett, derékmagas U betű, jól lebetonozva, a bejárattal szemben. Fénykorában a részegek lógtak rajta, derékból.

Az, hogy támadás előtt valami ijesztés van, azt már megszoktam a Barlang előtt, de hogy eszközös zavarás is van, azt itt láttam először. A csuklóhoz kikötött jojó elterjedt eszköz volt. Ütés előtt megdobták, általában szemre célozva, és ez bőven elég szokott lenni arra, hogy a következő, teljes erejű állas lefektesse az ellenfelet. Ha mégsem, a jojó akkor sem volt haszontalan, mert a körívesebb ütéseknél oldalra kilendült, fülön, tarkón találva az ellenfelet, ami szintén roppant zavaró volt.

Emlékszem egy srácra, aki fémpénzzel dobott, 2-3 méter távig elképesztő pontossággal. Nagyon büszke volt rá. Egyszer egyik ellenfelének valószínűleg átdobta a fülét. Nem láttam elég közelről, de nagyon úgy nézett ki. A közeliek reakcióiból is az jött le, hogy bizony átment rajta. Rossz nyelvek szerint ez úgy lehetett, hogy köszörülve volt a pereme.

Igazi téli fegyver volt a sálba tekert narancs. Nem a sál miatt volt téli, ahelyett például zokni is lehetett volna. A narancs volt az oka, amit akkoriban csak télen lehetett kapni. Ettől a fegyvertől mindenki félt, mert a hatása átment a vastag ruházaton is, és különféle belső sérüléseket tudott okozni, külsérelmi nyom nélkül.

A nuncsaku, a Bruce Lee-filmek hozadéka ekkor már lefutott, bár az idősebb korosztályból páran hordták még. Akcióban sosem láttam.

Így, hogy az idősebb korosztállyal együtt voltunk, sikerült megtudnom ezt-azt a régebbi békási balhékról.

– Mi még jártunk át a Békásba is, nem csak ők ide – meséli egy fekete hajú srác. A hajáról kapta a nevét, ma is viseli. – Nem verekedni mentünk, hanem csajozni, de a vége mindig az lett. Soha életemben annyit nem futottam, mint akkoriban. A szomszédom, a Karcsi meg én voltunk a legjobb futók. Mikor már vesztésre álltunk, a csapat kijött a diszkóból, irány a HÉV! A Karcsival úgy tereltük őket, hogy minket üldözzenek, addig a többiek nyertek egy kis fórt. Mikor a leggyorsabbak utolértek, gyorsan visszafordultunk, kerticsappal levertük őket, aztán újra sprint, de lassabban, hogy a maradék éle utolérjen. Megint levertük, megint futás. Addig kergetőztünk a placcon, míg láttuk, hogy Csillaghegy felől jön a HÉV. Akkor uzsgyi! Úgy kellett időzíteni, hogy amikor beért, akkor érjünk pont az aluljáróhoz. Felrohantunk, felugrottunk, már záródtak is az ajtók.

Akkoriban, ha a vezető futó embert látott, rögtön tudta, hogy utána zárni kell. Integettünk, ha mégse, mert volt még valaki.

– Kerti csappal?

– Van az a klasszikus, virág formájú tekerős csap. Bokszert nem lehetett, drága is volt. A csapokat diszkóba menet leraktuk, visszafelé fölvettük. Nem nyúltak hozzá, azt hitték, kidobott hulladék. Több van belőle, mint gondolnád, még most is.

Magas srác, körbenéz a tömegben.

– Sanyi, Sanyi, gyere csak ide! Van nálad kerticsap?

Sanyi néz, látszik, nem is érti, hogy lehet feltenni ilyen hülye kérdést.

– Mutasd meg a barátomnak. Látod, a szára a két ujjad közé, a tekerő elöl, a csaprészt fogod. A kifolyó a kisujjadnál.

– Azt a mindenit!

– A tekerővel ütsz egyenest meg horgot, a kifolyóval kalapácsot vagy visszakezest. Csak a magyar jó, van valami külföldi is, de annak kilóg a közepe, és az kibökné a szemet. Ismered a K.-t, aki fönn lakik a dombon?

– Látásból.

– Majd nézd meg a szeme körül. Látszik a virág lenyomata. A Sport étterem előtt kapta. Magyarral, azért lát még.

Csini, az aranybarna bőrű, feltűnően jó testű csillaghegyi cigánygyerek nagyjából ugyanezt meséli a Békásról.

– A haverom lemaradt, akkor már tudtam, hogy nem érjük el a HÉV-et. Benéztük, Szentendre felől nem látni jól. Ha nem jön arra kocsival pont az egyik római srác, nem lennék most itt. De már nem bunyózok. Egyszer majdnem megöltem valakit.

– Micsoda? – nézünk Sisnyóval. Borzongunk, ez azért csúnya.

– Semmi kis balhénak látszott. Levertem neki egy bal meg egy jobb horgot, egymás után, de nagyon gyorsan. Nézzétek! – mutatja. Tényleg pokoli gyors a keze. – Leült szépen, aztán annyi. Pihent, felkelt, összebarátkoztunk. Egyszer csak mondja, hogy szédül. Agyrázkódás, hát jól van. De csak mondja, hogy egyre rosszabbul van, és mire kihívtuk a mentőt, már félreállt a szeme. A mentős mondta, hogy valami burok vagy mi megpattant az agyban a gyors ide-odától, és az agyvíz elnyomta az ereket. Még időben elkapták, úgyhogy nem lett semmi baja, pedig bele lehet halni.

Ma ezt úgy mondanánk: agyi ödéma. Ezért kell megnézetni a balesetin minden agyrázkódást. Sportoktatóin a doki azt mondta, ha esetleg el akarnak hajtani vele, csak erősködjünk nyugodtan. Biztos, ami biztos.

Ennek az idősebb korosztálynak mindig elképesztett a veréstűrő képessége. Tanúja voltam például, mikor két srác az egykori tüzépre futó sínek közt verekedett, pontosabban én már csak arra értem oda, hogy az egyik fekszik a talpfán, és kapja az ütéseket.

– Jó, jó, elég lesz már az – mondja a győztes egyik haverja. – Ugye elég volt? –fordul a fekvőhöz is.

– A kurva anyátokat, hagyjatok felállni, majd megmutatom én mit jelent az, hogy elég!

Én már simán feladtam volna a helyében, sőt, nem is tudom, tudtam volna-e értelmesen válaszolni abban az állapotban. Az anyázásért persze még kapott egy párat. Nem tudtam

eldönteni: most a verés talán mégse olyan kemény dolog, mint azt én gondolom, vagy hogy ezek a srácok tényleg annyival másabbak, keményebbek nálam. Tekintve mondjuk, hogy mekkora lélektani különbség volt köztünk, lehetségesnek tűnt, hogy valahogy testben is létezhetnek ilyen nagy különbségek.

A jó bunyósok közt sajnos volt egy réteg, akivel nem lehetett szót érteni. Ők voltak a ranglétra csúcsán. Pontosabban, ők is, csak az előbb idézett srácokkal ellentétben velük én képtelen voltam szóba elegyedni. Kár, biztos hallottam volna tőlük pár jó esetet. A nagyképűekről van szó, akik olyan magasan hordták az orrukat, hogy nem ereszkedtek volna le hozzám a tapasztalataikról mesélni. Őket csak a magukfajták közelíthették meg, na meg az ún. kisköcsögök. Ezeknek a – nem is tudom, minek nevezzem – rajongóknak a viselkedése érthetetlen és megvetendő volt számomra. Sosem voltam nyilvánosan rajongó típus, már gyerekként is értetlenül álltam az olyan jelenetek előtt, amit mondjuk egy népszerűbb tinikedvenc koncertjén rendeztek a népek. Nyalni meg különösen nem tudtam, márpedig a nagyképűek igényelték, gondolom, ezért is voltak körülvéve a kisköcsögökkel. Más okot nem tudok elképzelni, én a helyükben undorral elhajtottam volna őket a fenébe. Attól irtóztam legjobban, hogy velük egy kategóriának gondoljanak az érdeklődésem láttán.

A velünk korabeli szentendrei cigányok egész kulturált népség voltak, meg hát az apáik egy része az én apám keze alatt dolgozott a gyárban, nekem nem is volt velük gondom soha. Úgy tűnt viszont, hogy a Szentendrén kívüliek mind ellenség, még az ittenieknek is. Csinit valami furcsa kivételként kezeltük. Aztán kiderült, hogy a többi cigány közt sincs egység. Valami Vác környéki banda óbégatott meg emberkedett éppen, amikor befutott a szokásos pomázi csapat. Kiszáll a Kicsi Csoki, és elbámul a zűrzavaron.

– Té, Apa! – fordul oda a vezérhez, jó hangosan, másképp ugye nem tud. – Há kik itten ézék á mocskos cigányok?!

Ilyenkor következik az a rész, amit a rendőrségi jelentésben szóváltásnak neveznek. Nehéz azt leírni, amit náluk ez a szó jelent. Ha nők is voltak jelen, akkor különösen. Én csak úgy hívtam, Madagaszkár. Állatbarátok tudják, miért. A verekedésben viszont nem különböztek technikailag. Annyi, hogy bunyó közben is üvöltöztek, ami eleinte ugyan félelmetesnek tűnt, de mikor megszoktuk, csak olyan bunyó volt az is, mint a többi. Meg nem nagyon számolták, hányan mennek egyre. De itt a Csákóban nem emlékszem, hogy láttam volna tőlük kést vagy más eszközt. Ma ugye az az elterjedt kép a cigányokról, hogy mennyire brutálisak a verekedésben. Kétségtelen, akkoriban viszont nem volt olyan markáns a különbség, mert mi, magyarok is jóval keményebbek voltunk. Csak nekünk mérséklődött azóta, nekik meg fokozódott. A miértekről hosszan lehetne vitázni, az azonban biztos, hogy az ún. igazságügyi rendszerünknek igen nagy felelőssége van ebben.

A pomázi cigányok egyébként inkább bokszoltak, pontosabban bokszúltak, ahogy ők ejtették. A szentendreiek inkább a birkózásban voltak otthon. Egy jó esetet még apám mesélt. Volt egy páros, akik rivalizáltak, de mindig a nagyobb győzött, hiába volt a kisebbik ügyesebb, nagy volt az erőkülönbség. A kisebb egyszer aztán megunta, a meccs előtt lekente magát olajjal, ruhástul, mindenestül. Így már persze nem esett rajta fogás, és győzni tudott.

Edzésben – indul a freestyle

Feltűnt, hogy ismerőseim közül sokan járnak valamilyen edzésre, de általában elégedetlenek, mert kevés a bunyó. Itt is, ott is beszélgettem egy-egy sráccal, akinek ez volt a baja. Még a küzdősportolóknak is, merthogy a versenyzőkkel foglalkoznak inkább az edzésen, ők meg csak ott vannak, csináltatnak velük mindenfélét, de bunyó, az nincs elég. Álljunk össze, mondtam, és csináljunk csak bunyós edzést! Hümmögés, vakarózás, mert azért már akkor is ismert volt a kényelem fogalma. De mindig akadt valaki, aki lelkesen bólintott, úgyhogy hamarosan összeállt egy kb. 8 fős csoport. Ez volt az átlag, sajnos nagyon cserélődött a nép, mert egyre másra vitték el az embereket katonának. Nekem ettől egyelőre, tervezett továbbtanulásom miatt, nem kellett tartanom.

A kezdő csapat jó kis vegyes társaság volt. Sajnos Sisnyót nem sikerült átcsábítanom, maradt Gáspár mellett. Volt két ökölvívónk, egy jujitsus, egy judos, egy kyo-s srác, egy-két másféle karatés, na meg én.

Két ökölvívónk komoly meglepetést okozott kézzel, úgy amblokk mindenkinek. Az egyik srácot nem teljesen lehetett ökölvívónak tekinteni, neki egyszerűen születetten baromi jól koordinált mozgása volt, jól is táncolt, ő kifejezetten a mozgásával hozott minket zavarba, mielőtt ütött. A másik srác statikusabb, de képzettebb ökölvívó volt, tőle tanultuk a köríveseket és a felütést. Viszont elég hosszan állt fel, ökölvívó módon, úgyhogy lábbal hamar szétszedtük. Nem is volt nagyra magával, egyre inkább úgy látta, a láb fontosabb, mint a kéz. Nem győztük biztatni, hogy azért csak járjon arra a bokszra tovább, és tanuljon, mert a kéztechnika ugyanolyan fontos. Erre én voltam a bizonyíték, akinek ugye a lába nem működött rendesen, viszont tudtam, hogyan *kéne* rúgni, így ki tudtam manőverezni a rúgásokat, és jól visszatámadni kézzel.

Nekem a jujitsus és a judos srác volt a legnehezebb ellenfelem, mert képtelen voltam stabilan megállni a lábamon. Ha megfogtak, végem volt. Soha, a legalapabb technikát sem tudtam eltanulni tőlük rendesen. Ma már nem emlékszem pontosan, hogy a fájós térdem vagy a felsőtesten történő erőkifejtés volt a nagyobb gond, mindenesetre elég sokat borultam. A karatésok is húzgálták ki a lábamat rendesen, úgyhogy sok időt töltöttem a földön. Vicces, vagyis inkább érthetetlen volt, mert ha megrúgták a térdem vagy kihúzták a lábam, az nem fájt. Mindig csak az fájt, ha én mozdultam.

A csapatnak egyre jobban tetszett, amit műveltünk. Egyre többen is fordultak meg nálunk, úgymond az erejüket felmérni. Több ilyen szabadstílusú csapat is működött a Dunakanyarban, de mi voltunk a legnyitottabbak köztük. Sokakkal rivalizáltunk, az újonnan érkezőkkel viszont jobban bánhattunk mint a többiek, mert egész nagy volt nálunk a jövés- menés- érdeklődés. Megjegyzem, az edzések szabad téren folytak, mert teremre ilyen szervezetlenség mellett nem volt pénz. A védőfelszerelések a legváltozatosabbak voltak, mindenki hozta a maga irányzatából. Az edzések felét a szabályrendszerek közti félreértésből adódó vitákkal meg a védőfelszerelések okozta károk enyhítésével töltöttük. Hogy valami stílusféle is kezd kialakulni, annak első nyoma az volt, hogy egyöntetűen visszautasítottuk a hosszú szárú kickboxos kesztyű használatát, egyrészt mert sok horzsolásos sérülést okozott, másrészt mert valahogy akadályozta az

ütéstechnikánkat. Pénz hiányában a seikenvédőn kívül semmi kötelező nem volt egyébként. Én valahonnan, valakitől megökököltem egy céklaszínű, minimálisan varrott zsákolókesztyűt, amit mindenki szeretett, kész felüdülés volt tőlem kapni a puszta öklök meg a seikenvédők után. Az újonnan érkező ökölvívók vagy kickboxolók persze ijedten vették tudomásul, milyen állapotok uralkodnak itt, de később megnyugodtak, látva, hogy használhatják kedvükre a kesztyűiket, valamint hogy inkább technikai jellegű ez, minthogy egymás agyonveréséről szólna.

Sisnyóval egyébként, bár bunyóban külön utakon jártunk, mindig együtt mentünk gyúrni. Ő is, én is azt tapasztaltuk, hogy bizony hasznos. Mi ketten bírtuk ugyanis legjobban a verést. Félreértés ne essék, 72 kg körül voltam ekkoriban, szóval ne gondoljunk komoly méretekre. A gyúrás egyébként már nem volt megvetett dolog, mint amikor nyolcadikban elkezdtük, de még mindig nem volt elismert. Például mindenki úgy tekintette, hogy a gyúrós csak felfújt, de nem erős. Azt mindenesetre már akkor felfogtuk, hogy az átlagember mást ért erőn, mint a gyúrós, de a küzdősportoló is, tekintve a jujitsus srácot, aki nem volt nagyobb nálam, de bármikor összecsomagolt erőből. Erről később még lesz szó. Mindenesetre, edzőtársaimnak feltűnt, hogy én kevésbé panaszkodom a testtalálatokra, mint ők, mert jobban meg tudom a tagjaimat együtt és külön-külön is feszíteni, ami ugye a gyúrás mellékhatása volt. Igaz, fejre nagyon nem szerettem kapni, a nyomai miatt. Még itt is előfordult, hogy elsírtam magam egy-egy véresebb szájsérülés vagy egy-egy csillaglátós monokli miatt. Annyira belém volt rögzülve a vidékről hozott „meg fog szólni a falu” hozzáállás, falu helyébe képzelve anyámat, szomszédokat, rokonokat, tanárokat stb., hogy hiába küzdöttem, csak sikerült a kontrollt elveszíteni a belvilágom felett. Ilyenkor búskomor lettem reggelig, amikor persze, már tiszta fejjel ébredve, semmi bajom nem volt, legfeljebb a feladat érdekelt, hogyan oldom meg legközelebb, hogy ne kapjam be az ilyesmit.

Nem is tudom, hány edzésem volt ekkoriban. Heti három gyúrás mindig megvolt, abból szerintem nyolcadik óta egyet sem hagytam ki. Ha kimaradt valami miatt, pótoltam más napon. E mellé jött általában két ilyen szabad stílusú bunyós, meg az otthoniak, amiket nem is számolok. Jártam még bringázni meg futni is. Kiürítettem a garázst, valahogy lett egy zsákom is, egy sátor hordzsákját töltöttük fel ruha és homok keverékével. Bátyám hegesztett egy állványt, aztán hajrá! Muszáj volt egyébként a sok edzés, mert a vacak koordinációm miatt nagyon lassan tanultam a mozgásokat. Jólesett persze a srácoktól hallani, hogy milyen jól megy ez meg az, de aránytalanul sok otthoni munka kellett hozzá. A nyújtásról meg – azt hagyjuk is. Sok mindenre felfigyeltem amúgy, de még nem látszott benne rendszer. Például, reggel ugye nem nyújtunk, legalábbis a nagykönyv szerint. Nekem viszont pont ugyanolyan rosszul ment reggel is, mint este, tehát akkor csináltam, amikor időm volt rá. Így tűnt fel, hogy a reggeli nyújtás hatása tovább kitart. Az esti-délutáni nyújtásból estére nem maradt semmi, a reggeliből meg még délutánra is maradt valami, estére persze az is elmúlt. A többiek viszont azt mondták, nem is értik, miről beszélek, mert a nyújtásból soha nem marad semmi, vagyis nyújtás után nem hajlékonyabb érezhetően az ember. Szépen, milliméterenként halad, és majd hónap, fél év múlva van valami. Nekem viszont ugrásszerűen volt hol ilyen, hol olyan. Ha épp nem fájtak tőle a térdeim persze, mert olyankor örültem, ha bokáig fel tudtam rúgni.

Pontosan már nem emlékszem mikor merült fel, hogy rendes edzéseket tartsunk, ne csak bunyózzunk össze-vissza. Az volt a gond ugyanis, hogy sok volt a nézeteltérés a szabályrendszerrel, technikákkal, kisebb sérülésekkel, metodikával. Zavaros volt az egymástól tanulás rendszere, viták folytak az új technikákkal kapcsolatban, mit hogyan kéne átvenni, és a többi. Többen felém kezdtek mutogatni, kellene egy vezető, és kéne egy külön stílus, névvel, mindennel, de nehogy valami egyenruha is legyen vagy övek meg vizsga. Mert valami irányítás kellene, de kötöttségek, az nem. A vezetéssel járó felelősség viszont nem hiányzott senkinek. Én vállaltam volna, de méltatlannak éreztem magam erre a posztra. Ilyen szar lábbal, hogyan? Nyugi, mondták a többiek, maradjál olyan könyvmoly, mint rendesen, találjál ki valamit, aztán mi majd egymás közt lebokszoljuk. Azzal törődjél, hogy ne nekünk kelljen itt gondolkozni meg rendet tartani.

Kapóra jött, hogy Sisnyó is beszállt az otthoni edzéseimbe, így szépen ki tudtam kísérletezni vele egy egységes bemelegítést meg nyújtást. Ez nagyjából mindenkinek be is vált, és jobban ment utána minden. Nem a szó szerinti melegítésen volt itt a lényeg, hanem azon, hogy amolyan sportágspecifikus mozgásgyűjtemény volt, és jól ráhangolt mindenkit a munkára. Visszatekintve mindig elcsodálkozom, olyan fiatalon hogy a fenébe tudtam ilyen szépen összerakni ezeket a dolgokat. Mondjuk sokat ültem hozzá a legkülönfélébb könyvek fölött, tükör előtt vagy a garázsban próbálkozva. Azt hiszem, az lehet a titka, hogy akkoriban végtelenül sok idő állt rendelkezésre a maihoz képest. Most, miközben ezt írom, például bosszankodva jut eszembe, mennyire nincs időm-kedvem arra, hogy bizonyos összefüggéseket tisztázzak a közelharc rávezető gyakorlatainak ügyében, holott már jó fél vagy egy éve leírtam jegyzetben, néhány óra kéne csak a rendezéséhez. Akkoriban, a ’90-es évek elején, valahogy nagyon más lehetett az életvitel, még ha most nem is tudok rá visszaemlékezni, hogy miben.

Valami hivatalos szabályrendszerféle is kialakult a bunyókhoz. Nagyjából így hangzott: minden új és ismeretlen, főleg ami meglepetést okoz, az jöhet, de ami veszélyes sérülést okozhat, az nem. Például a here, szem, torok hármast egyöntetűen kizártuk. Legalábbis a sportszimpatizánsok egyértelműen, mi, utcaisok védekezés szintjén csináltuk ugyan, de nem építettünk rá mint fő támadó elemekre. Hererúgásra egyébként nem is lehetett volna. Az utcai erkölcs szerint aki így győzött, az nem volt igazi bunyós, nem volt igazi férfi. Ezzel és az említett teljes nyitottságunkkal, mint később kiderült, teljesen szembekerültünk a többi, rivális szabad stílusú csoporttal. Ők ugyanis általában valami létező stílusból vezették le a maguk rendszerét, hozzátéve persze ezt-azt. Aztán idővel a rendszerek, akárcsak eredetijeik, szépen megmerevedtek, és nem engedtek be külső inputot. Mi igen. A szent hármas here, szem, torok elvetésére viszont ők mondták azt, hogy nem vagyunk igazi utcaisok, sőt megkérdőjelezték a hatékonyságunkat.

Ennek jellegzetes példája az általunk wingtsunosnak nevezett csoport volt. Nekik volt amúgy a legnagyobb pofájuk, amit még az anyairányzattól örököltek. Annak akkoriban, pont emiatt, legendásan rossz híre volt. Amikor Sisnyóval (bringával, hogyan máshogy…) lementünk a Balatonra üdülni, Szabadiban láthattunk egy eredeti edzést, úgyhogy voltak fogalmaink róla. Mármint arról, hogy hogyan mozognak. Érdeklődésünk láttán az edzésvezető srác – mint jó 10 év múlva derült csak ki számomra, maga Máday Norbert – pár szóban elmondta, mit is látunk. Kérdésére mi kickboxolónak vallottuk magunkat, amit már hosszabb kioktatás követett, hogy az miért szar. De amúgy kulturált hangnemben. Magunkban úgy véltük, valószínűleg még soha nem volt dolga

kickboxolóval. Amúgy elnéztük neki, mert akkoriban másoknál sem volt meg a tisztelet a másik irányzat iránt. A később Mádayról hallottak után velünk még egész korrekten elbeszélgetett.

A mi ún. wingtsunos csoportunk már nem volt ennyire korrekt. Szabadtéri edzésen futottunk össze, a szoborkert két végében edzettünk. A vezér nagy hangon leszarozott mindent amit látott, célzásokat téve hogy az ő, WT-ből kifejlődött utcai harcos rendszerük az isteni és egyetlen üdvözítő, majd kihívta a csoport vezetőjét. Nálunk akkoriban ilyen nem volt még, azért én álltam ki ellene, mert velem volt hasonló súlycsoportban, persze magasabb volt. Nem nagyon akartam megvárni, hogy elkezdjen valami ismeretlen technikákkal operálni, úgyhogy adtam neki két hosszú, ún. külső ívű egyenest. A másodikat szépen be is szedte, aztán ráraktam még egy egyenes rúgást, azt a bizonyos hosszút. Hogy le is ült-e vagy csak összegörnyedt, arra már nem emlékszem tisztán, mindenesetre udvarias gyerek vagyok, kivártam, míg újra összeszedi magát. Persze ideges volt, és az első adandó alkalommal lerohant valami ütésekkel. Abban az időben főleg hajlással védekeztem minden ismeretlen ellen, ebben nagyon jó voltam. A karjai alá hajoltam be, és ha már ott voltam, két kézzel benyúltam a térdhajlatba, és kihúztam mindkét lábát. Jó nagyot szólt, ahogy talajt ért. Valamelyik néző erre bekiabált a csapatából, hogy ez nem ér! Na, ebből aztán közröhej, később pedig egyenesen szállóige lett, ma is használjuk. Még hogy valami nem ér! Ezen még én is nevettem, bár már kezdett indulni bennem a szokásos sajnálat és bűntudat, hogy így megaláztam valakit, ráadásul az emberei előtt. Vajon mit lehetett volna másképp, hogy… de már jöttek is a gratulációk, az ugratás meg a lökdösődés, anyázás, de bunyó nem lett belőle, mert azért tényleg elég nagy zakó volt, és úgy látszik, elvette a többiek kedvét. Jellemző rám, hogy zsákolókesztyűben voltam, míg ellenfelem puszta kézzel: nem akartam arcsérülést okozni. Kaptam is miatta, de mint győztest, gondolom mégse kislányozhattak le. Egyébként a csoport egy másik tagját a jujitsus srácunk, Misi pár hét múlva állásban lefojtotta valami szórakozóhelyen. Azt mondja, megindult felé a tag valami 3-4 erőtlen, szar ütéssel, ő meg egyszerűen megfogta, magához rántotta, aztán addig szorította keresztkulcsban, míg el nem ernyedt. Mondjuk Misiben rengeteg erő volt, amit edzésen nem is igen használt, az utcára tartogatta. Az ő megmozdulását impozánsabbnak tartottam, mint a magamét, hiszen mindig is nagyon tiszteltem az erőt.

Földharc egyébként nálunk sem volt, bár időnként gyakoroltuk, főleg, mikor volt birkózónk is. Nem zárkóztunk el a földharctól, csak egyszerűen láttuk, mivel jár az utcán, ha földre kerül valaki. Mármint hogy szétvágja valami üvegtörmelék, beveri a fejét valamibe vagy épp az ellenfelek verik vagy rúgják szét a földön. Én – és még többen mások is – nem vetettem el teljesen, mert ha mégis lekerül az ember, akkor azért kéne tudni valamit. Én nem bírtam normálisan megállni a lábamon, úgyhogy reális, edzésen meg mondhatni szokásos lehetőségnek tűnt, hogy levisznek. Mindenesetre abban maradtunk, földre vinni lehet és kell is, viszont minél inkább el kell tudni kerülni, hogy minket vigyenek le oda.

A technikai rendezés elég sok időmet elvitte, de nagyon szerettem csinálni. Jöttek ugyanis újak is, akik immár jóval kevesebbet tudtak, mint mi, alapítók. Ezeket fel kellett húzni valami olyan szintre, ahol már tudtak velünk bunyózni. A gyors fejlődés amúgy is

igény volt. A szórakozóhelyen nem 5 év múlva akarnak megverni, hanem már hétvégén. Azt azért mindenki felfogta, hogy ez kissé korai időpont. De hogy egy fél év múlva is csak kapjon az ember, az már nem volt elfogadható. Vagyis összeraktunk egy egyszerű technikai programot, és azt oktattuk. Többfajta egyenes, körív, felütés, kétfajta egyenes rúgás, meg aki nagyon laza volt, az rúghatott tolórúgást is. Az utcaisok – mert két, épp csak elkülöníthető csoport volt, az utcaisok meg a sportolók – rúgtak bokára, sípcsontra is, volt söprés, lábkihúzás, elvétve térdrúgás testre, combra. A köríves rúgások szépekjók voltak, de nagy hajlékonyság kellett hozzájuk, és amúgy sem éreztük benne az erőt. Ekkor csöppent be egy fontos hír, ami aztán megindított egy láncolatot.

Tornatanárom, aki tudta, hogy bunyózunk, kérdezte, nem láttam-e tegnap a tévében a meccset. Valami Kató Mihály nevű thaiboxoló combrúgásokkal kivégzett egy nála jóval nagyobb oroszt, nagyon komoly volt. Azt hittem, a guta megüt, mert nem látta senki. Persze hogy nem, hát este az ember edzeni van mindenfelé, nem tévét néz. Akkor megint volt egy kyós srác köztünk, na, majd ő megmutatja, milyen az a combos. Leraktuk elé a legnagyobb embert, és vártuk a hatást. Hát, állapítottuk meg, ettől nem ment volna le az orosz. Biztos nem így rúgják a thaiboxolók. Kezdődött a próbálkozás. Én azok közt voltam, aki egész jól bírta a combost. Sőt, én szerettem is kapni, mert jobb volt tőle a térdem! A kívül, fentre kapott találatoktól egész sokat engedett a lábam, megnőtt a hajlékonyságom, bár sajnos csak percekre, de ugrásszerűen. Csodálatos élmény volt végre lazábbnak lenni. Elrettentésül mondom, volt olyan, hogy fekvenyomásnál, a padon hanyatt fekve, nem tudtam letenni normálisan a lábam, mert az a 30 centi terpesz is sok volt, és fájt a térdem tőle. Ez most egy csapásra javulni kezdett. Rájöttünk, hogyan, mikor, mekkorát kell feszíteni combra, hogy jobban bírjuk a találatokat. Aztán, véletlenszerűen, egyik-másik rúgás már egész becsületesre sikeredett. Ilyenkor kivettem az adott srácot, és néztem, hogyan csinálta. Volt egy különösen jó rúgás, de furcsa volt, mert nem is hasonlított az általam ismert karatés, kickboxos rúgásra, de érezhetően volt benne valami nagy erő. A fő baj az volt, hogy a rúgó fél sem érezte erősnek, ha pedig erőt akart az ember beletenni, persze a megszokott karatés-kickboxos minta szerinti mozgással, rögtön gyengébb lett. Ez egyébként a mai napig így van, az egykori karatésoknak ma is nehéz megtanítani. Viszont az ún betoló rúgás, ami a medence látványos betolásával járt, még erősebb volt, és mindenki meg tudta csinálni. Természetesen mindkét változatot rögzítettem a jegyzetekben, és tovább folyt a fejlesztésük. Így már volt rendes, becsületes köríves rúgásunk is, legalábbis annak, aki meg tudta csinálni. Én nem tudtam comb fölé emelni velük a lábam, de combosnak pont jó volt. Viszont azt nem tudtam, honnan jön a magasabb rúgásokba az erő, mert azt láttam ugyan, hogy másképp kell combost meg testet rúgni vele, de én arra már nem voltam képes. A srácok meg nem tudták megmondani: vagy ment nekik, vagy nem, ennyi.

Egyenes rúgással egész magasra tudtam már rúgni. Amikor volt valami ajtófélfaszerű nyomnivaló, azt is gyakoroltam fél szívvel, hátha. Viszont, mivel ebben az irányban a nyújtás sem ment olyan nagyon rosszul, az emberek rossz szokása szerint, inkább a már tapasztaltan rossz, de mások által elismert módszerrel próbálkoztam. Mármost, ha előre, azaz a sima spárga irányába megy, akkor hátra is mennie kell, ugyanaz a sík, gondoltam. Ez ugyan jóval nehezebben ment, de azért alakult. Ha nagyon próbálkoztam, egészen

körívessé is tudtam tenni a végét. Otthon mindig így kapcsolgattam a villanyt, hogy megtanuljam kiegyensúlyozni az állást, és célozni is tudjak vele. Egy idő után már fejre is felment. Sajnos ugye ehhez ki kellett fordulni eléggé medencéből, de ezt egy azonos kezes ütés elég jól álcázta. A régieket többször is kérdeztem azóta, de sajnos nem emlékeztek erre a fontos dologra. Mármint hogy nem ennek, vagyis az én bénaságomnak köszönhetően került-e a freestyle nagykönyvébe az a fontos alapelv, hogy a rúgásokat lehetőleg mindig előzze meg azonos oldali ütés ? A nyakamat nem merném rátenni, mert ennél sokkal fontosabb szerepe is van, például a vállöv-medence együttműködés, ami a rúgóerőt szépen megnöveli a körívesekben. Lehet, hogy valójában ez volt előbb, és én csak átvettem a béna körívbe, mozgásindító álcázóként.

Mindenesetre nagyon másképp nézett ki, mint egy becsületes karatés-kickboxos rúgás. Egyszer egy nagymenő wado-ryus srácnak megmutattam, neki csak annyi észrevétele volt: te ilyen merev vagy? Nagyszerű, gondoltam, ez bizony egyből levágta hogy mi van, ám ezek szerint náluk is ismernek valami ilyesmit, gondolom, a bénák csinálják. Innentől *béna körív* maradt a neve. De azért nem keseredtem el, mert másoktól nemigen láttam ilyesmit, én pedig már üzembiztosan tudtam vele fejre rúgni, egész erőset, még külön nyújtásokat és rávezetőket is kitaláltam rá, úgyhogy a többieknek is sikerült megtanítani. Azzal az azonos kezes előkészítéssel nagyon jól eladható rúgásnak bizonyult. Kicsit lassabb volt, mint egy rendes köríves, de amikor Sisnyó egy 195 magas srácot fejbe tudott vele rúgni a maga edzésén, ő se tudta hogyan, akkor ilyen apróságokkal már nem törődtünk. Működik, az a lényeg, és jó is valamire.

Nagyjából 10 év múlva, a Eurosporton néztem Glaube Feitosa mérkőzését a K1 valamelyik elődöntőjében.

– Wow! – üvölti a tévéközvetítő. – Brazilian kick! It was a brazilian kick! What an amazing technique!

Nahát, gondoltam magamban. Szóval az, amit nálunk azért tanultak az emberek, mert nem tudtak rendes körívet rúgni, vagyis a klasszikus freestyle-os béna körív, az, úgy látszik, máshol világszenzáció…

Szentendrén kívül

Volt egy Józsi nevű óbudai srác, aki fagyit árult az árpád-hídi HÉV-megállóban. Jóképű, vidám, dumás gyerek, a harmadik gombócnál már úgy beszélgettünk, mint akik régóta ismerik egymást. Hallotta, mondja irigykedve, hogy micsoda idilli állapotok uralkodnak nálunk a Dunakanyarban, ki se kell mozdulnunk egy kis verekedésért, szinte házhoz megy. Nekik van, hogy más kerületbe, de olykor még Pilisvörösvárig is el kell zarándokolniuk, hogy legyen valami élet. Pedig ők igazán megtesznek mindent, amit csak lehet, de hát nehéz rendes indokot találni. A barátnőknek szigorúan ki van adva parancsba a megfelelően ledér öltözék viselése, hátha beszól nekik valaki, akibe aztán már jogosan bele lehet kötni. Sőt, még srácban is akad olyan önfeláldozó alkat, aki jobb meggyőződése ellenére fortunás frizurát visel, hátha ő meg ezért szenved hátrányt valamiben, akkor pedig máris fel lehet lépni a védelmében. Ez a fortunás, egyébként amolyan kétoldalt leomlós forma némileg csajos külsőt eredményezett, de mivel nagy divat volt, mi egész megszoktuk. Természetesen csak másoktól. Óbudán, úgy látszik, másképp bírálták el. Egyszóval, Józsival jól elbeszélgettünk a szokott témákról. Tőle hallottam először arról, hogy a fejelés szerves része a bunyónak. Természetesen nálunk is előfordult, de nem volt olyan intézményes eszköz, mint ahogy ő mesélte. Erre nagyon kíváncsi voltam, de végül nem jött össze az együtt szórakozás, bár próbálkoztunk. Akkoriban nem volt még elterjedt a telefon, és ha volt, akkor is csak vezetékes, úgyhogy többször is elkerültük egymást.

Pilisvörösvárról voltak mindenféle szórványos híreink, de egyelőre oda sem jutottunk el. Volt egy sulitársunk, akinek nagyjából a következőképp nézett ki a hete: hétfőn megjelent, éktelen mokeszokkal a képén, Urunkra és minden szentjeire fogadkozva, hogy na most már aztán ő megmutatja. A hét első három napján bőszen járt is a konditerembe, ahol ekkoriban nagyon sok helyen a zsák is hozzátartozott a felszereléshez, úgyhogy azon is lehetett gyakorolni. Hét közepe felé már csökkent a lendület, de nőtt az önbizalom. Aztán eljött a hétvége, majd a hétfő, amikor is újabb sallerokkal az arcán láthattuk, még hangosabban fogadkozva. Ez így hétről hétre ismétlődött. Megjegyeztük tehát, hogy Vörösvár is ígéretes környék, csak legyen pénzünk eljutni odáig.

Ha már a suliról volt szó, Tatabányáról is voltak híreink, egy ottani sráctól. Engem különösen egy Varnyú becenevű cigánygyerek esete fogott meg. Kickboxoló volt, és rettentően kezelte a lábát. A szobája mennyezetén lábnyomok voltak, amiket ugró rúgással helyezett fel oda. Hírlett egy bunyója, amit úgy nyert meg, hogy hátratette mindkét kezét, aztán hajlásokkal és rúgásokkal rendezte a kérdést. Én persze idealista voltam, eszembe sem jutott olyasmi, hogy a belmagasság esetleg a legendás Illatos úti saroktelepével vetekedett vagy hogy az ellenfél volt különösen gyenge. Nem, kérem, a belmagasság a szabvány 270-280, az ellenfél pedig rettentő harcos. A legenda úgy jó, ha inspirálólag hat. Hajolgatásban pedig én is jó voltam, tehát már csak a lábat kell mellérakni. Az meg csak idő kérdése, mint nyomatékosan leszögeztem magamban. Értem én, hogy tehetség meg ilyesmi, de nem baj, legfeljebb később lesz meg, de meglesz. Punktum.

Egy sulibulit, amelyre több szentendrei ismerőst is meghívtam, kevésnek találtunk aznapra, és cimboráim azzal az ötlettel álltak elő, hogy keressük fel a megújult Békást. Állítólag komoly változások vannak, és a mélyen tisztelt törzsközönség sem lakhely alapján választja áldozatait. Többen is mondtuk, hogy nekünk még terveink vannak az életre, de le lettünk hurrogva. Mint kiderült, jogosan. Először is, a bejáratnál három igen termetes növésű, ám roppant udvarias kidobó fogadott minket. Uraimnak szólítottak minket, taknyos kölyköket, és kérték, hogy a hely és szórakozásunk biztonsága érdekében bátran helyezzük letétbe a nálunk lévő eszközöket. Egyetlen árva, akkoriban divatba jövő gázspraytől eltekintve nem volt nálunk semmi. Erre még udvariasabbak lettek, kérték, vonuljunk el negyedik kollégájuk vizsla tekintete előtt. Vonultunk, ám nálam megálljt intett a kolléga, majd elővett egy, vagy öt centi vastag, harmincrét hajtogatott fényképalbumot. Az egyik képet szemügyre vette, majd, miután meggyőződött róla, hogy a hasonlóság mégsem elég nagy, udvariasan megköszönte türelmünket. Immár beléphettünk a legendás szórakozóhelyre. Nem volt túl nagy hely, viszont színvonalasan volt berendezve. Hátul, a diszkós melletti emelvényen még rúdtáncos műsort is láthattunk időnként. Mint utóbb kiderült, minden, ami nem volt lecsavarozva, az ki volt könnyítve, úgyhogy természetes volt, amikor egy bőven száz kiló feletti férfi alatt el is tört egy szék. Egy roppant udvarias kidobó maga hozott neki egy újat, felhívva a figyelmét, hogy hintázásra, a tisztelt közönség érdekében, már nincsenek méretezve az ülőeszközök.

Balhét ezáltal nemigen tapasztaltunk, csak régi törzstagok meséltek pár szép esetet. Már az átépítés után történt, hogy a pultnak háttal álló, rendkívül nagydarab birkózó srác hátán széttörtek egy széket. Az úriember hátrafordult, felmérte ellenfelét, majd egy unott „Ne jampizzál már!” felszólítás után visszafordult az italához. Az ellenfél, kezében a szék roncsaival, állítólag súlyos másodpercekig állt mozdulatlanul, mire felfogta a felújítás okozta reménytelen helyzetét.

A balhékban egyébként ez a fajta viselkedés nem volt szokatlan, mármint hogy méltatlan ellenféllel nem álltak le. A dadogós Lajos, szentendrei veterán mesélte, hogy eléállt valami arc, elkezdett emberkedni, majd le is vert neki valami sunyi egyenest.

– Má-má-mármost mit csi-csi-csináljak én veled ki-ki-kisfiam? – reagálta le Lajosunk. – Hát nem vagy olyan sú-sú-súlyú, hogy nyu- nyu-nyugodtan meg merjelek ütni.

Léteztek ettől gyökeresen eltérő viselkedésformák is. Régen volt a Békásban egy tag, aki, miután jól megverte ellenfelét, bevonszolta a mellékhelyiségbe, és ott magáévá is tette.

– Micsodaaa? –szörnyedtünk el egyöntetűen. – Buzi volt?

– Én ismertem, nem volt az buzi – mondja az egyik asztaltársunk. Hittünk neki, mert legalább negyvennyolcas karja volt, olyan ér kígyózott a bicepszén, mint a kisujjam.

– Csak meg akarta mutatni, ki itt a főnök.

Bólogattunk, de nem igazán értettük. Kétségtelen, hogy a szentendrei Rusz étteremben székelő orosz alvilági csoport egyik végrehajtójának, Andrejnek a repertoárjában is szerepelt ilyesmi, persze csak a megrendelő határozott kérésére, külön díjazásért. A megalázás bevett eszköze volt, szó nem volt nemi irányultságról, hiszen az oroszok köztudottan megvetették a homoszexuálisokat. Később egy erdész ismerősöm mesélte,

hogy az állatoknál – szarvasoknál, disznóknál, sőt, kutyáknál is – megszokott dolog ez, mégpedig a dominancia egyik kifejezési formája. Valóban tapasztaltam én is, hogy még egy erősebb nőstény kutya is imitálja ezt a jelenetet egy gyengébb hímmel szemben, hogy jelezze, kit is kell itt vezérként tisztelni.

Ekkor értettem meg igazán, mennyire állat is az ember, lám, még a magunkfajta is, és akkor a kevésbé civilizáltakról még nem szóltunk. Az ebből levezethető következményeket, mármint hogy részben állatokkal van dolgunk, még ha ember formájúak is, bizony figyelembe kell venni majd a harcok során. A magamfajta, jóindulatú, békés és törvénytisztelő polgár könnyen beleszaladhat valami meglepetésbe, ha nem figyel. Úgyhogy innentől a természetfilmeket is kutató szemmel kezdtem nézni, például mikor egy oroszlán- vagy hiénafalka vadászik. Nincs is olyan messze az utcai bunyótól, mint gondoltam.

No de lényeg a lényeg, a Békás tehát civilizált szórakozóhellyé vált, ahol ugyan addigi életem legjobb táncvetélkedőit rendeztük, de bunyóban nem volt részünk.

Ebben az időben szoktunk át Visegrádra is. A Sirály akkoriban fogalom volt. Nappal jól menő étterem, este diszkó. Elsősorban rendkívül szabad erkölcseiről volt híres, még évek múlva sem gondolkoztunk komoly kapcsolatban olyan lánnyal, akit ott akár csak egyszer is láttunk. Feleségemnek, aki visegrádi születésű, az első kérdések közt tettem fel hogy járt-e oda, de szerencsére, mint jó házból való ifjú hölgyet, szülei a közelébe sem engedték.

Belvilágom árnyoldalai, sajnos, bunyó ide vagy oda, nem igazán változtak még. A mai napig tisztán emlékszem az érzésre, amikor először beléptem a Sirályba. Valami borzasztó megilletődöttség volt, akárhova néztem, mindenhol rettentő kanokat és még rettentőbb harcosokat láttam. Szinte vártam valami olyan jelenetet, ami később Sárisápon esett meg egy barátommal. A diszkó ajtaján belépve ugyanis az első mondat, amit meghallott, ez volt: *Nézd csak, tiéd a kicsi, én meg majd elintézem azt a hosszút.* A barátom volt a hosszú. Velem semmi ilyesmi nem történt, és időbe telt, míg felismertem, hogy itt is ugyanolyan emberek és ugyanazok a szabályok vannak, mint a szentendrei szórakozóhelyeken voltak. Legfeljebb a csajok kaphatóságán álmélkodtam tátott szájjal. Megjegyzem, mások esetein jókat derültem, de személyesen nem hiányzott. Én ahhoz szoktam hogy udvarolni meg kicsit küzdeni kell, és ezt szerettem és igényeltem is. Úgy látszik, én is jó házból származtam…

A Sirály nem volt nagy hely, viszont egyedi fénytechnika emelte a presztízsét. A tánctér egy részét alulról megvilágított színes padlólapok foglalták el, természetesen ez volt a legrangosabb terület, népsűrűsége gyengébb napokon is vetekedett a legzsúfoltabb BKV-járatokéval. Ha valaki elejtett valami tárgyat, felesleges volt aggódnia hogy széttapossák: egyszerűen nem ért le odáig. Ennélfogva teljesen értelmét vesztette a kötözködés legalapvetőbb formája, a „Hogy mertél a nőmhöz érni?!”, mert eleve hogyan bírt volna nem? Arról nem beszélve, hogy az ember a Sirályban sosem lehetett biztos, hogy az a nő valóban az övé-e, úgyhogy ezt a kérdéskört nem is bolygatták. Maga a tánctéren maradás volt a feladat, és a „Mit lökdösöl?!” az első számú kötözködésforrás. Éjjel 2-3 óra körül már rockzenét is adtak, ilyenkor válogatott rockerek tesztelték rendszeresen, vannak-e a padlólapok is olyan kemények, mint ők, például el lehet-e törni

őket sarokkal, pogó közben. Ebből annyira rendszer lett, hogy belépéskor a kidobók mindenkit, akinek 20 centit meghaladó haja volt, megállítottak, és ellenőrizték, nincs-e vasalva a lábbelije.

A balhék kissé a régi szentendrei hagyományokra emlékeztettek, ugyanis itt még voltak városok közti események. Szentendrén ez anno belügynek számított, vagyis a kidobók, ha egyáltalán voltak, nemigen avatkoztak bele. Itt változtatni akartak ezen, vagyis a kidobók megpróbáltak beavatkozni, aminek az lett a vége, hogy rendszeresen elverték őket. Mikor mi elkezdtünk oda járni, már a harmadik garnitúra szolgált: nem bírták a terhelést.

Itt, a Sirályban esett meg az első minősíthető utcai bunyóm. Ehhez pár szót előzetesben szólnom kell a jegyzeteimről is. Említettem, hogy szükségképp elkezdtem vezetni őket. Ezek kicsi noteszek voltak, a szívemnek kedves Garfieldos előlappal. Sajnos már nincsenek meg, egyszerűen mert szégyelltem őket, mármint azt, hogy nem születtem utcai harcosnak, hanem tanulnom kellett. Ezért, vagy nem szenteltem nekik kellő elővigyázatosságot, vagy feldolgozásuk után tudatosan semmisítettem meg őket. Mire valamikor 2008 körül észbe kaptam, a maradékot már a fene megette, el voltak mosódva: ceruzával írtam őket. A guta megütött volna ugyanis, ha pont akkor nem fog egy toll, amikor a legjobban kéne, arról nem beszélve, hogy télen a hidegben eleve nem fogott más, csak a ceruza. A jegyzetek hasznos dolgok voltak, rendszeres újraolvasásuk megkímélte az embert, hogy kétszer kelljen rájönnie ugyanarra. Ugyanakkor rettegtem tőle, hogy majd egyszer, nagy harcos koromban valaki belenéz, és látja, milyen járatlan is voltam ekkoriban a harcban, és ez a kisebbségi, hiúsági vagy ki tudja, milyen érzés, mint fentebb írtam, sajnos megpecsételte a sorsukat. Rég elmúltam már 30, mire rájöttem, hogy az embernek nem szabad szégyellnie, ha ésszel vagy munkával kitalál valamit. Ebben ugyanis nagyon rossz tapasztalataim voltak addig, minden téren. Harcművészetre vagy akár az utcai harcra ugyanis vagy születni kell, vagy tanulni, mégpedig valami nagy mestertől, ez volt a szentírás. Másik nagy szenvedélyemben és szakmámban, a műszaki tudományokban ugyanez volt a verdikt. Az embernek nem kell és nem is szabad kitalálnia semmi újat, minden nagy dolog az angol, esetleg német nyelvű szakirodalomban már le van írva, pont. A magamfajta érzékeny, kreatív és gondolkodó emberek százainak életét keseríthette meg ez a mentalitás. A bunyóban ugyanez volt, csak angol és német helyett kínaival meg japánnal. Úgyhogy a jegyzeteimet igyekeztem is titokban kezelni.

Első bunyómat viszont nekik köszönhetem. Épp bent, a bejárat és a kidobók közelében szeleteltünk a Das Boot dallamára, amikor azt látom, hogy a világító lapok feletti sűrített emberkockából nagy lendülettel kirepül egy ember. A kidobók megindultak befelé, a tömeg kifelé: utóbbi értett jobban a dolgokhoz. Mire a gát tövében helyet foglaltam két, látásból ismert szentendrei sráccal, már javában folyt a dulakodás. A kidobók kirángattak pár embert, mire rövid időn belül a dulakodás általános verekedéssé alakult át. Én valami csoportdinamikai viselkedést szemléltem érdeklődve, két nagyjából 5 fős brigád harcát, majd elővettem a Garfieldot, és kezdtem hozzáfűzni valamit egy régebbi bejegyzéshez.

Aztán arra eszméltem, hogy valami lendül, és én elhajolok: egy kéz akarta kicsapni a kezemből a noteszt.

– Mit irkálsz köcsög, be akarsz mártani minket? – tudakolta az ütés büszke tulajdonosa, egy magam méretű, mint kiderült, bogdányi arc. Gyorsan felhátráltam a gátoldalra, de aztán, nem túl veszélyesnek ítélve a helyzetet, tovább hátráltam a gáton futó 11-es főútra, mert inkább síkon akartam bunyózni. Mert bizony, eljött a pillanat, hogy élesben is ki akartam próbálni magam. Emberem kísérőit a két endrei srác már lefoglalta, én pedig tovább hátráltam az út közepéig, hogy legyen tér.

Ellenfelem úgy látszik felfogta, hogy nem akartam magassági előnyt a ferde gátfalon, és ez óvatosságra intette. Nekem viszont azzal kellett számolnom, hogy a lábam cserben hagyott. Sokat álltam már, olyan éjjel 1 körül lehettünk, ilyenkor a térdeim már minden oldalmozdulatra fájtak, rúgásról szó sem lehetett. Jellemző rám, hogy egyenest persze tudtam volna rúgni, de az sosem érdekelt ami megy: engem az izgatott, ami nem. Lényeg, hogy némi pofázás meg ijesztgetés után kihajoltam két ütést is, és már csírájában kiléptem egy rúgás elől, ellenfelem be sem fejezte, így elég suta lett a vége. Ahogy ott imbolygott, levertem neki egyet, aztán elléptem megint, néhány kaszáló ütés elől. Emlékszem, ahogy ott előredőlve kaszált, gondolkoztam, nem kéne-e gyomorszájon rúgni, de nem mertem, félve, hogy hátha nem elég gyors most a lábam és megfogja. Úgyhogy inkább közelebb léptem, ütöttem valami felütésszerűeket, és megint kihajoltam valami kaszáló mozdulat elől, aztán látom, hogy a srác kínlódva térdre esik. A testütésekre jellemző ez, olykor több másodpercbe is beletelhet, mire az emberen átfut. Ilyenkor ugye a valamire való utcai harcos még egy-két rúgást odatesz testre, biztos ami biztos, de én képtelen voltam. Mármint lélekben, mert ezen a ponton már elegem lett az egészből. Egyértelműen én vagyok a jobb, nincs itt miről beszélni. A bogdányi csapat viszont megszaporodott közben, és bár nem orvostanhallgatók voltak, mégis mind a véremet akarta látni. Gyorsan felmásztam a buszmegálló tetejére, ahol halálra rémítettem két, már fenn gubbasztó figurát, mert ekkor már remegtem az adrenalinsokktól, amit ők a nekik szóló harci dühnek értelmeztek. De mire a sokk csillapodott, már együttes erővel rugdaltuk lefelé az értem-utánam kapaszkodókat, meg együtt lapultunk le a lentről dobott üvegek elől, úgyhogy egész jól megvoltunk. Mire végeztünk, a Sirály előterében is elég vegyes volt már a kép, asztalok, székek, kidobók meg egyéb felszerelési tárgyak szanaszét, kevés esély volt, hogy folytatódik a buli, úgyhogy az első ismerős autójába beszállva szépen hazamentünk. Mint később megtudtuk, ez egy Bogdány–Maros vagy Bogdány–Marót összecsapás volt, amibe aztán belekeveredett boldog-boldogtalan. Én nem tudtam eldönteni, most akkor az előbbiekhez vagy az utóbbiakhoz tartozom. Mindenesetre tapasztalatnak ez is jó volt. Több bunyóm nem is volt itt, de annál többet néztem végig.

A Sirályban látottak megerősítették óbudai cimborám szavait. Valóban létezik olyan harcmodor, aminek a fejelés is szerves része. Azt viszont be kellett látnom, a fantáziám jobban működött, mint a valóság. Ugyanis én már kitaláltam az elmondások alapján, hogyan követheti ütemben a balegyenest az egyenes fejelés vagy a jobb horgot egy jobbra lebólintás. Ilyen kidolgozottságról a valóságban szó sem volt. Bár valóban jó dinamikával fejeltek, az ütem és a távolság ritkán jött ki megfelelően. Inkább a közeli „Mi van?!” szituációkban volt eredményes, olyat viszont már láttam eleget otthon is.

Először éreztem azt, hogy ha mondjuk egy ilyen általam kisakkozott, jó ütemezésű balkéz–fejelés–jobbkéz-kombinációt bemutatnék, abból micsoda meglepetés és persze hírnév kerekedne. Egy baj volt csak: el sem tudtam képzelni olyan indokot, amiért valaki ellen bevessek egy ilyen brutális technikát. Meg aztán ez már a nagyok kategóriája, akik közé féltem volna bekerülni. A fenének sem hiányzott a folyamatos készenlét meg a sok kihívó vagy valami rettentő verés, ami silány termetemből előbb-utóbb egyenesen adódott volna. Meg mindenféle vágásokat meg nyomokat se szeretnék a pofámra. Anyám is mit szólna, ha így élnék. Szóval, belvilágomon a sikeres debütálás nem változtatott szinte semmit.

Egyébként ebben az időben, szerintem a thaibox köztudatba kerülésével, már több volt a könyökhasználat is. Nem volt elterjedt, de úgy éreztem, már számolni kell vele. Fel is írtam a teendők listájára.

A Sirályhoz kapcsolódnak még a hazafutásos esetek. Itt nem kell bunyóra gondolni, egyszerűen csak utazásról volt szó. Nem volt ugyanis merszem beülni tizenhatodikként, mondjuk egy ezerötös Ladába, mert Visegrádra még busszal feljutottunk, de éjjel háromkor már nincs busz hazafelé. Úgyhogy mindenki beszállt, ahova tudott. Sisnyó volt, hogy csomagtartóba is. Aztán egyszer csak elfogytak az autók, a maradék nép pedig megindult hazafelé gyalog. Én 10 percig bírtam a gyaloglást, aztán futni kezdtem inkább, gyalogolva borzasztó lassú volt. Többen is futottak, főleg Bogdányig, Tahiig. Nekem 25 km volt a hazaút, persze stoppoltunk közben, de nem mindig vettek fel vagy nem teljesen hazáig. Két esetem is volt, hogy lefutottam a teljes 25 km-t. Meglepetésemre, még csak izomlázam sem volt utána. Úgy látszik, a sok bringának mégiscsak megvolt a haszna.

Teremben

Azt hiszem, másfél év szabadtér után, a következő tél előtt egyhangúan úgy döntöttünk, még egy telet nem akarunk parkban, folyóparton, garázsban stb. tölteni. Megkérdeztem pár tornatermet, de elég komoly számok hangzottak el. Ekkor úgy döntöttem, nézetkülönbségek ide vagy oda, Gáspárral beszédem lesz. Ő épp a szakmunkás iskola termében tartotta a csoportja edzését. A következő ajánlatot tettem neki: megkapjuk a terem egyharmadát, ő pedig megkapja azt a havidíjat tőlünk is, amit a saját embereitől kér. Meg is egyeztünk.

Ekkor már freestyle-nak, szabad stílusnak neveztük magunkat, ámbár ritkán használtuk, egyszerűen bunyónak neveztük és kész. A freestyle név akkoriban jó választás volt, egyáltalán nem volt elterjedt, nem úgy, mint ma, amikor lassan már mindent így neveznek. A jelentése számunkra körülbelül az volt, hogy nem lezárt rendszer, minden új befogadására kész. Mármint ami utcai szempontból értelmes. Ezt az irányvonalat én

képviseltem leghatározottabban. Ezenkívül persze ott voltak a sportolók, akiket annyira nem érdekelt az utca logikája, de bunyózni akartak. Amikor velük gyakoroltunk, nem volt olyan széles a repertoár, de arra a kevesebb dologra jobban kellett koncentrálni. Szóval volt értelme, elégedett volt mindenki. Csak a hülye katonaság, az vitt el folyton egy-két embert a legrosszabbkor, és aki már egyszer elment, nem jött vissza többé. Utáltuk érte, mármint a katonaságot, mint a szart. Nagyon rossz volt elveszteni a kellő mentalitású és a mi mozgásunkban már jártas embereket. Az utóbbi ugyan tanulható, bár sok idő. Az előbbit volt az igazán nehéz pótolni.

A műholdvevő beváltotta a reményeimet, irdatlan mennyiségű kickboxot, pontosabban holland kickboxot adtak, ami ugye majdnem thaibox. Thaibox is előfordult, bár nem sűrűn, akkor viszont eredeti thaiföldi, nem európai. Utólag emlékezve, azt hiszem, láthattam Danny Billt és Perry Ubedát még fénykorában, de akkoriban még nem jegyeztem a neveket, örültem ha felfogtam, hogyan működik amit csinálnak.

Technikailag itt már le voltak rakva a freestyle alapjai. Megállapítottam, hogy a mi kikísérletezett köríves rúgásunk mégsem olyan lett, mint a thai- és kickboxolóké. Ők a sípcsont alsó harmadával rúgtak, mi a sípcsont közepével. A kettőnek teljesen más a hatásvonala, ezáltal a miénkbe szinte a teljes testsúlyt bele lehet tenni. Igaz, némi távolsági veszteség árán, de az erő itt fontosabbnak tűnt, hiszen az utcán nincs se súlycsoport, se idő. A még ennél is erősebb, bár rövidebb betoló rúgásnak viszont egyáltalán nem láttam nyomát a küzdelmekben. Elképzelhető, hogy térdesnek minősítenék, ha volna, mert ez már a sípcsont felső harmadával van rúgva. Annyi baj legyen, legalább ismeretlen marad, nagyobb lesz a meglepetés. Azért a sípcsont alsó harmados rúgást is felvettük a műsorba, biztos, ami biztos, hátha jó lesz valamire. Kicsit hosszabb, úgyhogy kezdőknek, félőseknek nem jött rosszul. Megjegyzem, aki a felest már egyszer jól megtanulta, a hozzávaló távolság belopásával együtt, az utána már nem sokra becsülte a harmadost.

A taekwon-do nagykönyvében, esetleg a bátyám valamelyik újságjában, de mindenképp taekwon-dos vonalon olvastam a kísérletről, hogy egy gyors és jól kivitelezett ütés hagyományos védéssel nem védhető, egyszerűen azért, mert reakcióidőn belül van. Ezért a kísérlet konklúziója az volt, hogy inkább fejkivételt, hajlást, szükség esetén pedig fedezéket kell alkalmazni. Nyilván nem vagyok taekwon-do szakértő, de én ezeknek nyomát sem láttam náluk. Mindenesetre a kísérlet az kísérlet, műszaki embernek ennél nem kell több. Tekintve, hogy az ökölvívás viszont élő bizonyítéka volt ennek a harcmodornak, nekem se kellett sok, hogy belássam az igazát. Az egykori két bokszolónktól tanultakat (sajnos, már egyikük sem járt) elkezdtem csiszolni, reszelni. Kiderült, hogy régen túl nagyokat hajoltam. Az ökölvívók tehették, náluk nincs térd meg láb, pláne egyensúlyból kibillentés-lökés-dobás, földre vitel céljából. Meg kellett fognom terpesztávon belül a hajlást, a hátrafelé hajlást pedig azért kellett kivenni, mert vagy lerohantak, vagy lerúgtak belőle. Ezt egyébként nagyon sokára sikerült csak kinevelni magamból.

A freestyle rövid háromszögállása ekkor már kész volt. Ezt nem kitalálta valaki, szépen lassan kialakult. Egyszerűen így működtek legjobban a dolgok. Azonban, ebben biztos vagyok, a mai sstyle-ra jellemző dinamikus-kemény kitámasztás még nem volt meg, ami

a jelenlegi (egyik fajta) erőképzés alapja, és a szigorú 50:50-es állás sem. Hogy akkor miért lett ez a rövid háromszög, ha nem e két, döntőnek tekinthető tényező céljából, az ma már rejtély. Akkoriban, ha nagyobbat akartunk ütni, hosszabb állásba váltottunk. Ez látható-érzékelhető volt, ugyanakkor lehetetlenné tette a jól bevált rúgásainkat. Ezt a problémát sokáig nem tudtam feloldani.

A térdrúgásokkal is bajok voltak. Kiderült, a kyo-s srácainktól rosszul tanultuk meg, vagy ők csinálták rosszul, ki tudja már. Mindenesetre mérsékelni kellett benne az emelkedő mozgást, mert a könyökös védéseink hamar szétszedték a combfej izomzatát. Hamarabb kellett emelni és utána kissé vízszintesebben rúgni. Na, ez már nem az én hajlékonyságomnak volt való, és a rövid végtagjaimmal amúgy sem voltam egy nagy térdrúgós típus. Akkor még, legalábbis.

Ezek a könyökös védések, ezek biztosan az én találmányaim voltak. Nem zártan védekeztünk, fedezékkel, mint mások, hanem rövid, gyors, könyökütésszerű volt a védés, rendesen céloztunk is vele. Ma ennek az utódait hívjuk félaktív védésnek. Térd fölé az izomzatba és ütő kézbe is belevédtünk vele. Azért a könyöknek is jutott belőle áldás. Nekem egyszer hónapokig fájt, olyan porcleválásszerű érzettel, amikor egy sípcsont gyorsabban ért oda, mint azt én számoltam. Sokkal később mesélte egy orvos ismerős, hogy ilyenkor valójában a könyöknél lévő tömlő sérül meg, bevérzik, hegesedik, aztán az fáj ilyen piszkosul. Felesleges is arról beszélnem, hogy volt-e sípcsont- vagy könyökvédőnk. Ilyesmiről senki még csak nem is hallott. A full kontakt az full kontakt, kemények vagyunk, mit szólna a többi irányzat. Pénzünk sem volt ilyesmire. Léteztek persze az olyan seikenvédő vastagságú, fehér pamut–szivacs csodák, amiket például a karatésokon szoktunk látni, de azok pont nem értek semmit.

Ezektől a védésektől nem volt persze messze a könyökütés technikája sem, de három tényező is közbeszólt. Az egyik, hogy az utcais részleg túl brutálisnak találta (ne feledjük, akkoriban nem volt még elterjedt dolog a köztudatban a könyökhasználat), a sportrészleg pedig könyökvédő hiányában veszélyesnek. De a végső csapást az adta, hogy amint próbálkoztam a technikák kidolgozásával, kiderült, hogy a vállam is ugyanolyan vacak, mint a csípőm, csak eddig még nem jött ki. Nem tudtam olyan szögekben, köríveken mozgatni, ahogy szerettem volna, különösen a jobbot, ami idővel úgy megfájdult a helyes(nek hitt) használatban, hogy emlékszem, egy félliteres üdítősüveget egyszer nem tudtam a boltban kivenni a rekeszből. Most már aztán tényleg azt hittem, hogy a guta megüt. Mindenesetre hosszú évekre félretettem a könyökütéseket.

Ez a full kontakt dolog persze viszonylagos volt, mert bár technikailag nagyon dolgoztunk rajta, azért az erőképzéssel volt baj gazdagon. Mármint hogy a technikáink nem voltak olyan erősek, mint szerettük volna. Ezért elsősorban engem mint fejlesztőt terhelt a felelősség, mert a silány testem miatt ezt a részt nem tudtam kellően tesztelni. Engem ugyan üthettek, rúghattak, éreztem is dolgokat, de nagyon nehéz volt a megfelelő változtatásokra bírni a srácokat, ha volt valami elképzelésem. Mindenesetre már ennyiből is le tudtam vonni azt a fontos következtetést, hogy az erő nemcsak erő meg izmok kérdése, hanem elsősorban mozgási, technikai kérdés, lásd a köríves rúgásunk történetét.

Mindenesetre, azt biztosan elmondhatom, hogy a mozgásunk már akkor is úgy volt koordinálva, hogy ha nagyot be akartunk verni a másiknak, akkor nagy sikerült, ha meg

kicsit, akkor kicsi. Ezt különösen a karatésok értékelték, akik állandó rettegésben éltek a no kontakt miatt, sose lehetett tudni, mikor csapják szét a szájukat véletlenül. Sisnyó mesélte, hogy egyszer elmentek megnézni egy wado-ryu-versenyt, aztán az összes dunakanyar-béli srác csupa kiütéssel nyert, persze mindet le is léptették. Nálunk ritka volt az ilyen típusú sérülés. Volt persze helyette más, leginkább összeütésből és véletlen összerúgásból. Annyi hüvelykujjsérülést meg annyi sípcsontdudort még életemben nem szenvedtem el, mint akkoriban.

Amúgy a sípcsontedzést, azt imádtam. Az olyan férfias dolog volt, hogy az ember belerúg valamibe vagy kivéd valamit, aztán neki fáj kevésbé. Először is, a textil–homok tömés keménysége az otthoni zsákomban erre a célra véletlenül pont zseniálisnak bizonyult. Ez nagy felületen edzett. Aztán volt a célzott edzés, a cső. Ez tényleg egy vascső volt, úgy 40 centi, amit betekertem ronggyal, később meg csőszigetelővel, ez valami műanyaghab. Ez azért kellett, mert ha megsérült a sípcsont, a zsákot nem tudtam vele rúgni, a csővel viszont lehetett pontosan a sérülés melletti ép részeket ütögetni tovább. Az már csak a hab volt a tortán, hogy kiderült, ilyenkor a sérült rész is fele annyi idő alatt gyógyul mintha békén hagynám, úgyhogy erre nagyon büszke voltam. Kezdtem kitapasztalni az anyagok rugalmasságát is, és egészen borzasztó bemutatókat tudtam tartani. Például ha egy vascső nem volt tök mereven rögzítve, hanem volt pár milliméter mozgása az egyik oldalon, baromi nagyot bele tudtam rúgni, kettőt-hármat is, hatalmasat szólt. A nézőket persze a víz is kiverte, én meg jól szórakoztam. Utána két-három napig persze nem rúgtam vele ugyanott, de ennyi. De már például az útjelző táblával vigyázni kellett, mert az a bizonyos alumíniumötvözet sokkal merevebb, és a hangja se olyan meggyőző. De azért azon is gyakoroltam, persze ésszel. Érdekes, ez a képesség nagyrészt megmarad: pár éve beszélgettem a tanítványokkal ilyesmiről, és mindenfajta sípcsontedzés nélkül odamentem egy állványhoz, kiszúrtam rajta egy megfelelő részt, és rá is rúgtam két becsületeset. De azt tudni kell, hogy még sípcsontedzés mellett is, ha véletlenül úgy rúgunk össze, akkor van úgy hogy a frász kitör. Ebből nagyon jól látszik, hogy a sípcsont körüli izmok kontrolljának micsoda nagy szerepe van, legalább akkora, mint magának a felületedzésnek. Ezért sikerülnek például egyes hihetetlen törésgyakorlatok is a harcművészetekben.

Örömmel vettem tudomásul, hogy a Gáspár csoportjában újra felbukkant a karatés testvérpár, Laci és Zoli. Így, bár az edzésünk külön volt teljesen, a végén mindig bunyózhattunk együtt. Főleg azt értékelték, hogy velem dolgozhatnak erőből is, addigra már egész jól bírtam testen a verést. Egyszer mondjuk kihagytam vagy három hetet, mert rosszul álltam bele egy mellkasra rúgott *yoko geri*be, na de mi volt az a rendszeres térdfájdalomhoz képest. Ennek legalább tudtam az okát.

Pár hónap múlva tüdőszűrésen voltam. Nézegeti a dokinő a felvételt.

– Volt valami balesete, fiatalember?

Négy bordám is el volt repedve ott, ahol Zoli megrúgott, szimmetrikusan két oldalt, persze már csak a nyomai látszottak. Íme, megint csak az izomkontroll fontossága! Azért jó, hogy nem tudtam róla. Ha tudom, hogy milyen sérülés, biztos pánikba estem volna.

Látásból ekkor ismerkedtem meg egy másik utcai harcos brigáddal. Gáspár szedte össze őket, nagy szervező volt, azt el kell ismerni. Azt is, hogy természetesen csak maguknak szervezte, mi nem is láttuk végül a dolgot. Sisnyó, azt hiszem, úgy mesélte, a testvérek mindketten nyertek, a többi meccset a másik csapat vitte. Őket amúgy nem ismertük, pontosabban Janót, a vezetőjüket nem, meg azt se, hogy miféle stílust csinálnak. A srácok közt viszont volt pár régi ismerős. Például Szászi Feri is, akit még az általános suliból ismertem, ő ma sikeres thaibox edző. Ha jól emlékszem, a *Kickboxer* című film kapcsán kezdett thaiboxolni, de ugyanúgy járt a Janóhoz is. Mint később számomra is kiderült, jól választott, Janótól volt mit tanulni.

Ez a meccs dolog erősen piszkált, úgyhogy kiadtam a srácoknak, sürgősen kerítsenek nekünk is valami rivális csapatot. Egy fél év is beletelt, de végül az egyik srác felhajtott Tahiból valami szakadár karatés csoportot, akik szintén az utca irányába hajoltak el. Ledumáltuk a szabályrendszert, aztán szabadtéren szépen megmérkőztünk, ahogy kell. Nem volt full kontakt, de azért adtunk egymásnak. Ha a mi szabályaink szerint megy, akkor bedaráltuk volna őket. Igy is hármat simán megnyertünk, kettő meg amolyan döntetlen lett. Én az egyik egyértelműen győztes meccset vívtam, elég csúnyán kiforgattam meg kihajolgattam a srácot, csupa íveket ütve, mert hát karatéssal úgy kell bunyózni. Az lett a történet vége, hogy utána többen át is jártak hozzánk, legalábbis míg ki nem derült, hogy valami alvilági kapcsolataik is voltak. Utána már nem láttuk őket szívesen, el is maradtak szerencsére.

Sokkal nagyobb kihívás volt számomra, mikor Gáspár lelépett valahova, és átadta jó egy hónapra az edzését Ákosnak. Ő volt az a srác, akitől a béna körív nevet is származtattam. Magas, szép darab, nálam vagy húsz kilóval nehezebb gyerek volt, kitűnő alkattal, félelmetes hírnévvel. Ha valaki, ő aztán minden *no kontakt*ot KO-val nyert, mert hamar elfogyott a türelme. Tőle bizony féltem, mármint emberileg, ugyanis teljesen kiszámíthatatlan volt. Hol csuda normális volt, hol meg erőszakos hülye. Nem csak velem, mindenkivel. Na de a kihívás azért kihívás, hogy ne legyen könnyű. Ákossal nem lehetett csak úgy egy teremben lenni, még ha külön edzés volt is, hogy ne bunyózzunk. De a karatés az karatés, akármilyen nagy meg ügyes is: úgy körbeszórtam körívekkel meg sorozatokkal, hogy láttam, nem is érti, mit miért kap. Meg is kaptam a legközelebbi edzésen, elkezdte kihúzgálni a lábam meg kisívűekkel földhöz csapkodni, jól megnyomva a végét persze, hogy alig bírtam felállni. Húsz kiló az húsz kiló, mikor ilyenekről van szó. Igaz, az ütéseket, combosokat megint nyelte, de egyikünk se ütött-rúgott nagyokat, a talajfogásokat viszont nagyon keménynek éreztem. Mondjuk tatami nem volt, csak a padló… Az egyik dobásból egy hét is volt, mire rendbejött a vállam, de ez alatt gondolkoztam, módosítottam az álláson, ellépéseken, hajlásokon. Olyan biztos voltam a győzelmemben, hogy még a barátnőmet is meghívtam, látnia kell, mekkora verés lesz itt. Hát, nem lett. Visszajött a Gáspár, Ákossal jól összevesztek valamin, és többé nem is találkoztunk, legalábbis így bunyóban. Viszont civilben többé sosem volt velem hülye, bár ettől még ugyanolyan óvatos maradtam vele. Fehér ember nem felejt.

Szentendrei idill

A gázspray-k megjelenése kicsit átrendezte az utcai harcos képet. Mivel ezt minden hülye tudta kezelni, pontosabban volt egy réteg, amelyik eddig labdába sem rúgott, de a sprayt kellően gátlástalanul kezelte, az ember óvatosabb kellett legyen. De a spray a használójára sem volt veszélytelen, mert ha nem vált be, bizony nagy verést kapott, nagyobbat mint egyébként, úgyhogy idővel helyreállt az egyensúly. Arról természetesen szó sem volt, hogy a gázspray önvédelmi fegyver lenne. Elméletileg az volt, gyakorlatilag konfliktusrendező segédeszköz. Az önvédelmi szituáció akkoriban még nem azt jelentette, mint most. Önvédelemben amúgy is problémás volt a spray-vel célozni. Volt ugye a klasszikus 5001-es, meg a 9 és 10 ezres defenolok. Ezek szórófejesek voltak, rövid hatótávval. Mutatóba voltak ugyan sugárfejesek is, nagyobb hatótávval, de ott a sugárral célozni kellett, pontosabban kellett volna, de mikor az ember ideges, nemigen sikerült. Én is láttam olyat, hogy az ember kihajolt a spricc elől, aztán jött a verés. A 10 000 felettiek állítólag mind kamuk voltak, reklám, ami a nagyobb számot nagyobb hatással próbálta azonosítani, persze nagy üzleti sikerrel. A sulim mellett a Lehel piacon már „öccázér” lehetett venni minden vackot, egész addig, míg a cigány maffia rá nem tette a kezét. Utána már nem lehetett, hanem *kellett* venni, ha az ember 17-20 éves volt, és véletlenül arra őgyelgett. Egyszerűen körbefogták, és addig nem mehetett el onnan, míg nem vett valami sprayt. Persze már nem „öccázér”, hanem drágábban.

Rafinált darab volt a C gránát, ez alighanem békási találmány. Egy nagyjából C alakú erős drótot pattintottak a gázsprayre, ami benyomta a szórófejet, aztán lehetett dobni, beérkezéskor sem esett le, úgyhogy kifújta az egész flakont. Ennek a legcsúnyább bevetését a békási HÉV-megállóból ismertük, amikor egy augusztus 20-i tűzijátékról jöttünk haza. Én a másik kocsiban voltam, csak félig láttam a történteket, a bentiek aztán elmesélték. Amikor közeledett a megállóhoz a HÉV, egy békási csapat kötekedni kezdett, majd két boksz utasait is megütötték-megrugdosták, fiúkat, lányokat vegyesen. Aztán leszállás után a záródó ajtók közt bedobtak két C gránátot a tömegbe. Képzelhetjük, mi volt ott. Vészféket nem mertek húzni, mert látták, hogy lent újabb spray-ket készítenek elő, pont erre várva. Úgyhogy hagyták, hadd menjen a szerelvény, annyit tudtak tenni, hogy lehúzták az ablakokat meg a kisgyerekeket felemelték az ablakokhoz, legalább nekik jobb legyen valamivel.

Gázpisztolyok is voltak, de az nem volt annyira elterjedt, inkább a félig-meddig bűnözői körök viselték. Emlékszem viszont egy szórakozóhelyre valahol az Orczy tér környékén, előkelő hely volt, ahol kipakoltatták az embert, aztán távozáskor visszakapta. A pult mögött volt a széf, és amikor a haverom gázspray-jét betették, egy pillanatra beleláttam. Hát annyi pillangókést, pisztolyt meg spray-t nem láttam még életemben. Úgyhogy aznap csak táncoltam, nem mertem a csajoknál próbálkozni.

Volt egy híres esetünk, amikor Gyuszinak, a volt bokszolónak belőttek a kocsijába gázpisztollyal. Kiszállt, aztán eltörte egy ütéssel az illető állkapcsát. Szóval a gázpisztoly sem volt biztos fegyver, még ilyen közelről sem.

Szentendrén volt pár hely, ami se nem diszkó, se nem házibuli, hanem valami a kettő közt. A Szerb-ház volt az egyik ilyen. Mai napig sem tudom, ki és hogyan szervezte, mindenesetre sokszor és sokan jártunk oda. Sisnyó cimborámat is ott verték meg. Részeg volt persze, úgy sikerülhetett. Ilyenkor másnap nem emlékezett semmire, azt mondta, megütötték egyszer. Aham, egyszer. Akkor hogy lehet kék-zöld az egész pofád? Hát, mondja, ezen már ő is gondolkozott. A szemtanúk szerint, mint később kiderült, Sisnyó támasztotta a falat, és valami üveg szeszből kortyolt éppen. Megállt előtte valami nyikhaj, és rövid ugatás után elhelyezett a fején vagy 10 ütést. Utána elment, cimborám meg kortyolt egy újabbat az üvegből, anélkül, hogy az egész eset alatt akár csak megmozdult volna. Nyilván nem lehetett annyiban hagyni az ügyet, de mikor végül megtalálta tagot, az tényleg olyan silány testű volt, hogy csak legyintett egyet, aztán hagyta.

Roland, a szentendrei csapat egyik legnépszerűbb tagja, kitűnő táncos, mindenféle trükköket mutatott. Jó iskolája volt, annak idején nyakig benne volt a pomázi és békási balhékban. Most meg a Szerb-ház fele pomáziakból állt, teljes békében velünk. Rolandnak még a barátnője is pomázi volt.

– Megállsz így szembe, mindkét kezed zsebben. Eddig megvan?

Hopp! Már pofon is voltam csapva. De hogy a fenébe?

– Erre kell kihúzni a kezet, kicsit felfelé, közben már fordulsz is – magyarázza. – Így nem akad be, simán kicsúszik a kéz.

Később ezen fejlesztettem. Roland ugyan gyorsabb volt nálam, én viszont találtam egy olyan mozgást, amibe több erőt sikerült csempészni, úgyhogy már nemcsak meglepetés volt, hanem egyből le is lehetett ültetni az embert. Aztán jóval később, mikor rájöttem mitől gyors aki gyors, már én is olyan villanásszerűen tudtam ütni, mint ő. Csak már jóval erősebbet. Roland mesélte egy aikidós srác esetét is. Pontosabban magunkfajta utcais volt ő is, csak aikidós dolgokat is belecsempészett a tudományába. Jó érzéke volt az egyensúlyhoz, úgyhogy nagy meglepetést okozott, amikor egy jól ismert nagy név mást se csinált ellene, csak esett meg kelt. A Seagal-filmek nagy népszerűsége ellenére minden valamirevaló harcos tudta, hogy az aikido nem egy bunyóra való dolog. Szóval egy ilyen tehetség, aki a megfelelő részeket kiszerelte belőle és a maga formájához alakította, valóban nagy meglepetést tudott okozni.

A Hemo, a honvédelmi klub egész jó diszkó volt. Igaz, olyan sűrű cigifüstöt sehol életemben nem tapasztaltam még, húszpercenként jártunk ki a levegőre, és ezért csak a legszarabb ruháimban mentem, úgyhogy csajozni nem volt valami ideális. Egy-két jó bunyót viszont láttam. Különösen megmaradt bennem egy baráti társaság felkészülése. A Hemo után mentek még valahova, nyilván valami határozott céllal, mert ha csak egyszerűen balhézni akartak volna, arra itt is találtak volna okot maguknak. Amikor kijártak szellőzni – ember azt nem bírta hosszabb ideig, ami benn volt –, mindig gyakoroltak kicsit, elosztották a szerepeket, ilyesmi. Az egyik srác alacsony volt, de nagyon gyors, jól váltott magasságot, és gyorsan ugrott be. Épp azt tanította a másik alacsonynak, hogyan kell a hosszan ütött egyenes alatt beugorva ütni vagy megfogni a derekat, lábakat, aztán feldönteni az embert. Két másik srác a gáncsokat, dobásokat tárgyalta, nagyon szemléletesen. Mindenféle részletek is szóba kerültek, például milyen

ruhát kell hordani, milyen cipővel, hogy egy rúgásnak optimális legyen a végrehajtása. Igazi profi utcaisok voltak.

Ha már így szóba került, nézzük meg az utcai harcos ruházatát. Lehet persze hogy ezt feleslegesen írom, logikusan kikövetkeztethető ugyanis, de hát a kedves olvasó most olvasni kíván, és kevésbé gondolkodni. Nos, a ruházatot embere és stílusa válogatja.

A Csákónál szó esett a kabátról, ami a kutyaharapást csökkenti ugyan, de már a verést sokkal kevésbé, ugyanakkor viselőjét akadályozza vagy lassítja a mozgásban. Mármost a legtöbb harcos számára a sebesség és mozgás döntő fontosságú. Az ilyenek laza, könnyedén viselhető cuccokban jártak, sport- vagy félsportcipővel. Utóbbi a menekülésnél sem hátrányos. Persze ezt az ellenfél is tudja, azaz otthonos viseletű egyénnél villanásszerű akciókra, meglepetésekre, gyors mozgásváltásokra illik számítani. A lazább, bővebb ruházat az eszközöket is kevésbé láthatóvá teszi, és ami még fontosabb, könnyebben is elő lehet belőle varázsolni. Egy egymásnak ugatós, csőlátásos szituációban könnyebb előszedni egy bő nadrág zsebéből a gázsprayt, mint mondjuk mellény vagy kabátzsebből, mert azon a magasságon az ellenfél már észleli. A kabát és a mellény persze sokmindent tartalmazhat, és ha bunyóra kerül a sor, a rockerek szegecsei meg tüskéi se csak dísznek vannak, láttuk elégszer. A mellények, főleg a hivatásosoknál, védelmi betéteket is tartalmazhatnak, akár ütés-rúgás, akár késszúrás ellen is. A kabát ujjába is varrtak lemezeket, főleg régebben, amikor a nuncsaku - az undzsákó, ahogy a cigány mondta- divatban volt még.

Az agresszor típus elmaradhatatlan viselete a bakancs vagy a csizma. Az olyan megközelítés, mint a klasszikus Patrick Swayze féle Országúti diszkóban a „Jobb csizma!”, nem jó, ugyanazért mint a filmben: árulkodó. A bakancs és a csizma talpát kell a szélen megvasalni, az nem látszik, és ha mester csinálja, nem is kopog.

Érdekes tapasztalatom volt ez ügyben. Én ugyan a sportcipős fajtához tartoztam, de azért télen csak-csak fel kell venni valami komolyabb lábbelit is. Meglepve tapasztaltam, hogy azzal, hogy súly került a lábamra, megváltozott valami a láb statikájában, és nemhogy kevésbé, hanem könnyedebben tudtam rúgni. Még a térdem is kevésbé jelzett. Természetesen mindenki azt mondta kérdésemre, hogy ez hülyeség, a bakancs lassít, bár nagyot oda lehet vele küldeni. Sajnos akkor még nem tudtam megfejteni a dolgot, de jól eltettem az emlékeim közé.

Ha már rúgásról van szó, nyilván a megfelelő nadrág is alapkövetelmény. Nagy turkálás és keresgélés folyt mindig a boltokban, az eladó sose értette, miért nem azt választja az ember ami jobban áll neki, mi meg nem kötöttük az orrára. Ekkoriban jelent meg az olyan stretch anyagú farmer, ami egyenes szabású volt, addig csak a rockerek szűk fazonja volt belőle. Ez -mármint az egyenes, vagy enyhén szűkülő- azonnal roppant népszerű lett a harcosok közt, én magam azóta sem hordok mást, csak ha valami gikszer beüt a beszerzésben. Ha felveszek egy nadrágot és érzem hogy csípőben vagy combban akadályozza a lábemelést, már megy is vissza a polcra. Értelemszerűen az akkoriban, főleg a cigányok közt divatba jövő susogóst is megvizsgáltuk, és megnyugodva állapítottuk meg, hogy abban legfeljebb boxolni lehet, jó jel az ellenfelek kapcsán. A tréningnadrágra viszont mindenki nagyon figyelt, ebben mondjuk szórakozóhelyre nemigen engedtek be, csak utcán lehetett vele találkozni.

Sisnyó nem volt olyan fanatikus bunyóban gondolkodó mint én, a divat sokszor felülemelkedett rajta, és egyszer megszívta az emelt talpú cipővel. Ennek a teljes talpa 5-6 cm vastag volt, talán még több is. Rúgás közben beakadt a lépcsőfokba, nyilván, hisz a begyakorolt rutin sportcipőben, vagy az edzőteremben mezítláb történt. Több ütést is kapott, míg sikerült visszaszedni az egyensúlyát, onnan épphogy visszahozta döntetlenre, úgyhogy utána csak módjával hordott ilyen lépőt.

Sanyi barátom, a híres szkandermen, egyébként hozzám hasonló alkatú-súlyú srác, mindig csuda elegáns volt. A Hemóban például rendre zakóban láttam. Én csak diszkózakónak hívtam, nem volt olyan ünnepélyes mint az én iskolai zakóm, de mégis jól állt rajta, és jól is tudott benne mozogni. A nagy előnye az volt, hogy az ütő mozdulat kezdő fázisát nehéz volt benne észlelni, a kívülállók és szenvedő felek ezt gyorsaságnak tudták be, és egészséges respektust tápláltak barátunk iránt. Mondjuk én a Hemóban nem hordtam volna, azt a méteren belüli látótávolságú füstöt nem tudom hogyan tisztította ki belőle, hetente.

A Hemo kapcsán szintén megkerülhetetlen, hogy a nyasszákról ne szóljak pár mondatot. A nyasszák valamelyik afrikai, ún. fejlődő országból érkeztek a katonai főiskolára. A fejlődés jelen esetben azt jelentette, hogy rendészeti meg katonai ismeretekkel gazdagodva tértek haza.

Egy jó barátom az éjjel-nappaliban dolgozott, hát elég sokat lógtam nála. Oda jártak kimenőről vásárolni a nyasszák, ha már nem volt nyitva semmi.

– Angamutu gdisvayo m’bulale – vázolja körülbelül egy szép szál néger. Cimborám rezzenéstelen arccal néz vissza.

– Idefigyelj, hombre! – mondja. – Most húztam le egy évet ott a laktanyában. Te se gondolod hogy elhiszem, hogy te ott szót értesz ezen a bulále nyelven. Nyilvánvalóan át akarsz b*szni valahogy, nem is érdekel hogyan, de most kezdjél el rendesen beszélni, mert felnyomlak az őrsön.

– Egy doboz sört kérek – mondja erre a néger hibátlan magyarsággal, a szeme se rezdül.

– Ezekkel csak így lehet – magyarázza a cimbora. – Buták, mint a fasz, vagy emlékezetük nincs, én nem tudom, de egyfolytában ezzel próbálkoznak.

Elbeszélgetni mindenesetre el lehetett velük. Főleg egy, úgy emlékszem, Kavani nevű srác volt, akivel egészen elvoltunk.

– Ettél már embert, Kavani?

– Nem, nem, olyan nálunk nem lenni, régen. Mikor voltam gyerek, láttam utolsót, akkor is csak a varázsló. Valami nagy dolog varázsolni, azért.

Fasza, ezeknek adunk fegyvert, meg harci ismereteket a kezébe.

– Csajok hogy tetszenek nálunk?

– Jaj, itt nők lenni mind gyönyörűek. Kicsit soványak, de gyönyörű mind.

Magunk is láttuk, próbálkoztak mindenkivel, 15 és 60 év közt. Szerencsére nem erőszakosan, de azt amúgy se tűrte volna a város. Ma sem, nemhogy akkoriban.

Végül aztán egy nő miatt lett a Hemónak is vége. Sok változat ismert, én csak a közös részeket mondom, meg aminek tanúja voltam. Mi kint álldogáltunk, szokás szerint a

bejárat előtt, egy nyassza társaság benn szórakozott, és egyikük nem bírta feldolgozni, hogy a szomszéd asztaltársaságnál ül egy szőke hosszú hajú nő. Ilyen csoda ugye otthon álmaiban sincs. Odalépett, a két társaság közt szóváltás alakult ki, aztán beindult a bunyó, ami pillanatok alatt átterjedt az egész helyre. Asztal, szék, üveg, minden repkedett, ütő- és szúróeszközök dolgoztak, és olyan szinten telefújták meg lőtték gázzal is a terepet, hogy két pillantásnál többet nem bírtam benézni. Aztán mentünk is odébb a bejárattól, mert özönlött kifelé a tömeg, és kint is folytatták, amit benn elkezdtek. Egy srácot leszúrtak, egynek levágták 3 vagy négy ujját, rengeteg volt a sérült. Végül aztán a katonai rendészet szállt ki és rakott rendet. Be is zárták a helyet.

Egy mulatságos jelenet maradt meg a bunyóból leginkább. Akkor már az utcára is kezdett kiterjedni az élet, és az egyik tag rárohant egy járókelőre. 30-35 körüli, dzsekis férfi volt, köze nem volt a Hemóhoz, arra jött éppen, gondolom hazafelé. Az úriember meglátja a felé rohanó arcot, kényelmesen elővesz egy rettentő pisztolyt a dzsekijéből, és célra emeli. Akkora fékezést ritkán látni, arc megfordul, vissza az udvarba, ott legalább nem lőnek. Az úriember szép kényelmesen elrakta a fegyvert, majd sétált tovább hazafelé.

A HÉV-állomás környéke mindig is fontos találkozó- és kiindulópont volt, így harcok megfigyelésére különösen alkalmas. Volt két talponálló meg a frissen nyitott éjjel-nappali, taxisok, cigányok, szurkolók, skinheadek meg a mindenfelé szórakozni induló egyéb frakciók, volt mit nézni bőven. Mivel a városok közti ellentétek már szinte teljesen elsimultak, gyakorlatilag mindenkinek résen kellett lenni, mert hát ugye a kiadatlan feszültséget mindenképp le kellett vezetni valakin. Magyarul: attól, hogy valaki szentendrei volt, már nem volt egyértelműen barát, mint eddig.

Épp az éjjel-nappali falát támasztottuk, várva a cimborákat. Már messziről láttuk, hogy egy szurkolói társaság, talán Újpest-hívők járják végig a népet, és fenyegető testtartások meg egy-egy pofon segítségével nyomatékosították, kinek is kell szurkolni. A cimborák csak nem jöttek, hát vártunk tovább. Barátommal, Gáborral akkor már évek óta együtt gyúrtunk, szép karos, melles legény volt, nekem meg már volt némi önbizalmam a harcokat illetően, hát érdeklődve nézegettük a felénk közeledő rajt. Megáll előttem a tag, szigorúan végigmér.

– Fradisták vagytok, mi?

– Pont leszarom a focit – vontam meg a vállam, de közben már nézegettem a távolságokat meg szögeket, hogy a négy tagból legalább kettőt el tudjak kapni azonnal. – Gyerekként szerettem, de annak már 10 éve. Tőlem azt imádtok, akit akartok.

Láttam a megütközést a tagon, borzasztóan zavarta, hogy semmibe nem vesszük.

– Hát te, te kinek szurkolsz? – fordult Gáborhoz, akinek hirtelen szembesült a méreteivel, mert most, hogy hozzá fordultak, cimborám végre elemelkedett a faltól.

– Hát én speciel a Vácnak –mondta Gabi nyomatékosan. – Leányfalun lakom, az van legközelebb. Probléma?

– Hááát, végül is… az is jó csapat – mondja a másik tag.

A harmadik már indult a pulthoz, a negyedik a földön talált valami érdekeset, a hangadó meg nem tudta, mit csináljon, létszámhátrányból már nem lehet verekedni.

– Figyelj ide – mutatja Gabi. – Ott jönnek a cimboráink. Az mind fradista. Mi nem szólunk nekik, ti meg lapultok. Rendben?

– Persze, persze.

Befutnak végre a cimborák, mintegy hatan.

– Ti most fradisták vagytok – mondom nekik.

– Mink?

– Van itt pár arc, meg odébb is páran, nehogy összetalálkozzanak, és meggondolják magukat.

Ebből is látszik, az utcán erő- vagy létszámfölény kell. De a szurkolókkal ez sem mindig vált be, ha nagyon motiváltak voltak. A részegek voltak a másik, akiknek szintén se ez, se az nem számított. Utáltam is őket mint a szart, világéletemben, mert észérvek, esélyek, minden lepereg róluk. Olyannyira utáltam, hogy a haverok is tudták, nekik is csak akkor érdemes részegen kötekedni, ha én nem vagyok ott. Mert ha igen, úgyis megakadályozom, kivéve persze, ha az ellenfél van túlerőben, mert akkor meg hagyom, hadd kapjanak párat. Mármint a haverok. Csak akkor avatkoznék be, ha tényleg súlyosra fordulna az ügy. Kijózanodva érezték is, hogy igazam van, és sose szóltak le miatta.

– Mi van Szasza bazzeg, hallom kickboxolsz, na gyere, mutassá' valamit – fogja valami hülyegyerek a kezében az üveget. Már megitta, most azzal fenyeget. A cimborák lökdösnek, hogy intézkedjek. Utálom, mikor eszközzel fenyegetnek, ráadásul értelmetlen baromság ügyében. Kirúgom a kezéből – erő ugyan semmi nincs a lábamban, de rohadt pontosan tudtam már célozni, nem csoda, naponta húszszor kapcsoltam vele le-fel a villanyt. Az üveg összetörik a flaszteren, első gondolatom, hogy hülye vagyok, össze kéne söpörni, mert erre bringázom nap mint nap. A barom néz hogy most mi van, másnap már kiszínezve hallom vissza, hogy nem is lehetett látni a lábam, ez a Szasza, ez nagyon komoly. Hát nem sörösüveg volt, hanem valami rövid. Ha egyedül itta meg, akkor úgy valóban nem lehetett látni. Rá két napra, áhítattól nagyra nyílt szemekkel állít meg az egyik pár utcával odébbi cigánygyerek.

– Télleg te bagy az a dagy kibbosz bajdok?

Elképesztő, milyen tempóban terjed itt a hülyeség. De hogy ezt a kickboxot honnan szedték, ez azóta is rejtély. A mai napig visszaköszön.

Gábor egyébként az osztálytársam volt, és bár inkább gyúrni jártunk együtt, kicsit őt is sikerült megfertőzni ezzel az utcai harcos dologgal. A suliban a műhely előtt álltunk a szünetben, elővesz egy gyönyörű bicskát, büszkén mutatja, milyen jól megélezte neki a Lehel tér sarkán a cigány, vajon hogy lehet ilyesmi ellen védekezni? Próbálkozunk, próbálkozunk, egyszercsak ugrunk falat támasztani, jön a műhelytanár. Beszélgetünk vele pár percet, megy tovább. Gabi kiveszi a kezét a zsebéből, dől belőle a vér. Azzal a mozdulattal, ahogy elrakta, rá is csukta az ujjára. Onnantól csak gázsprayt hordott.

Gabinak később se volt szerencséje a késsel. Egyszer eléje állt valami rosszarcú cigány, pénzt követelt. Gabi megtagadta, amaz nyúlkálni kezdett a zsebe felé, úgyhogy Gabi gyorsan leütötte. Sajnos nem taposta agyon, úgyhogy amikor ment volna el, ez a rohadék felkelt, és hátba szúrta, aztán elszaladt. Gabi is szaladt, be az ügyeletre. Itt ellátták, és megnyugtatták hogy érdemes volt gyúrni, annyi izom volt a hátán, hogy a rövid penge nem ért el semmi belső szervig.

Jó pár olyan jelenetet láttunk, amikor a cigányok nevelték az utánpótlást. Természetesen kötekedni tanultak. Az ilyesmi a következőképp néz ki: kiszemelnek valami pár fős brigádot, körbeállja őket 4-5 kan, aztán egy vagy két kicsit beküldenek kötözködni. A kicsinek visszapofázni ugyan lehet, de ha hozzáérsz, valamelyik nagy veszi át a dolgot. Ennek, gondolom, az a lényege, hogy a kicsi megtanuljon bízni először a maga, majd pedig a falka erejében. Megjegyzem, a szentendreiektől ilyesmit sose láttam, bár természetesen ők is falkába voltak szerveződve. Egyesek szerint ők is csináltak ilyesmit.

A cigányokról ezek és a korábban látott esetek alapján az a képem alakult ki, hogy egyénként nagyon határozatlanok. Nemigen láttam olyan jelenetet, hogy valamelyikük egyedül, háttértámogatás nélkül bármilyen balhéba kezdett volna. A cigány, ha egyedül van, mintaszerűen viselkedik vagy kimondottan félszeg. Ha falkában, akkor a létszámmal exponenciálisan nő a határozottsága és agresszivitása. Persze van, hogy csak a hangerő növekszik. A mi endrei cigányaink is néha úgy óbégattak, hogy aki nem ismerte őket, nagy ívben került. Ennek az ártalmatlan hangzavarnak a felismeréséhez persze nagy rutin kell, magyar szemmel nehéz megkülönböztetni attól, amikor mindjárt vér is folyik.

Azt sem sikerült megértenem, mi alapján döntik el, hogy most akkor elviselik-e a vereséget vagy sem. Ha a magyar veszített, egy ponton azt mondta, oké, az a másik jobb mint én, rendben van. A cigánynál nem tudom, hol van ez a pont. Az biztos, hogy sokkal bosszúállóbb népség, mint mi. A magyar is próbálkozik legközelebb, de ritka, hogy kifejezetten bosszút áll. A cigányok percekkel, órákkal, sőt, napokkal később is képesek visszatérni egy-egy vereség helyszínére bosszút állni, és sosem értettem, hogy miért azt az esetet torolják meg, egy másikat meg miért nem. A mieinket időnként próbáltam faggatni, de általában tanácstalanok voltak, de hát mondom, ők civilizáltabbak voltak mint a környékbeliek. A csobánkaiakat például kifejezetten gyűlölték, mondván, hogy azok állatok, és ezzel rontják az ő hírüket is.

A taxisok is elég vegyes népek voltak. Ott is volt olyan jelenet, amikor 8-9 taxis vert egy kb. 5 fős társaságot. De olyan is, hogy az egyik városbéli vagány felemelt ujjal jelezte a többi taxisnak, hogy most ne jöjjenek közelebb, miközben másik kézzel az egyik kollégájuk fejét verte a motorháztetőbe. Azért ez elég impozáns jelenet volt, irigykedve néztem micsoda tekintélye van a tagnak. Mondjuk, ő tényleg nagy név volt. De amúgy a taxisokat sem kellett félteni.

Sisnyó cimborám mindig kissé fura pasas volt. Éppen abban lelte élvezetét, hogy a részeg bunyót tanulmányozta.

– Most nézd meg– mutatja, ahogy két idősebb alkesz vadnyugati ököltartással kering egymás körül. – Az az ütés, hahaha! Volt vagy másfél kilométer per óra. Csak tudnám, honnan van akkor ennyi vér?

– Most őszintén, Sisnyó, mit tudsz te nézni ezen? Tanulni nem tudsz belőle, akkor?

Azért el kell ismernem, egyszer én is nagyon jól szórakoztam. A főteret túrták éppen, mindenhol árkok meg dombok voltak ásva. Két részeg verekedett, már percek óta vártuk,

mikor esnek be valami gödörbe, de semmi. A szemesebb végül felkapott egy olyan piros-fehér csíkos forgalomterelő lécet, és azzal akarta ütni a másikat, de nem élivel hanem lapjával kezelte, a szél meg közben nagy lökésekkel fújt. Úgyhogy vagy három ütését is visszafújta, hát mi már rettenetesen röhögtünk. Valaki üvöltött neki, hogy fordítsd el, fordítsd el, mire a részeg fordított rajta 180 fokot, és a másik lapjával próbálta! Én olyan visítva és görnyedve röhögtem, hogy már nem is tudom, mi lett a végeredmény.

Sisnyó amúgy kemény srác volt. 170 centi körüli, akárcsak jómagam, de jóval szélesebb vállal. Elképesztő volt az izomzata kifáraszthatatlansága. Mikor erőltetett emeléseket végeztünk gyúrásban (azaz kézzel segítettük az edzőtársat az emelésben), Sisnyó vöröslő fejjel, erőlködve-remegve kinyomta a súlyt, aztán még hatot-nyolcat képes volt ugyanebből, ugyanígy. Még az igazi gyúrósok is hitetlenkedve nézték, emberi számítás szerint így max még egyet, esetleg kettőt bír az ember. Függetlenül attól, hogy a csoportba nem járt hozzánk, otthon folyton ütöttük-vágtuk egymást a garázsban, alapozásilag. A combost már nagyon jól bírtuk, egyet-kettőt is ráléptünk a rúgás előtt, mert helyből már nem tudtunk akkorát rúgni, hogy fájjon. A szomszédba járó motoros srácoknak állandó látványosság voltunk, borzadva néztek. A térdemnek persze semmi baja nem volt ettől, sőt. Bezzeg mikor én rúgtam, néha alig tudtam felemelni a combja tetejéig, mert abban meg fájt. Nem is mondtam senkinek, szégyelltem, ilyen hülyeség a mesében sincs.

Sisnyó, becsületes nevén Szilárd, már nincs köztünk. 44 évesen elvitte valami, talán infarktus, nem tudni pontosan. Nyugodjék békében, jó barátom volt.

Edzésen kívül-belül

Nekem mint fejlesztő és koordinátor munkatársnak tisztában kellett lennem vele, mi folyik másoknál, hiszen ők lesznek a lehetséges ellenfelek az utcán. Nem szabadott lemaradni semmiféle elméleti lehetőségről vagy eltanulható fogásról, ami miatt hátrányba kerülhetnénk. Vagyis: el kellett menni mások edzéseit látogatni. A mi tudásunk tesztelésére kitűnő alkalmat nyújtott a már említett betörő rendszer, vagyis hogy kezdőként nem szaroznak az emberrel, rögtön mellétesznek valakit, aki szívatni igyekszik. Ha bizonyos jártasságot is felmutat, egész jól képzett embert kap társnak, aki nem győzi jobbnál jobb ötletekkel bombázni.

Ha az ember ilyen magunkfajta utcai harcos önképzőbe jár, nincs könnyű dolga mások edzésein. Először is, az ember nem fedez fel logikát abban, amit lát. Miért ütnek-rúgnak így vagy úgy, ha a küzdelemben nem így használják? Mi ez a sok forma meg gyakorlat, ha a bunyóban láthatólag mást csinálnak? Mi ez a sok erősítés meg állóképesség-fejlesztés, ez harcművészet, nem versenysport! Talán a méltóságos edző uraknak nincs mi tudást átadniuk, és valahogy ki kell tölteni az időt? Persze ezek már későbbi gondolataim, akkor még csak valamiféle logikai zűrt éreztem, de azt nagyon. Kész felüdülés volt, amikor már a végéhez közeledett az edzésidő, azaz jött a szabad küzdelmi rész, és aránylag iskolázott mozgásom miatt mindenki meg akart már verni.

Ez utóbbit egyébként – mint tanulási lehetőséget és kihívást – erősen helyeseltem, ugyanakkor mélységesen elítéltem emberileg. Tudni kell rólam, hogy van (volt?) bennem egyfajta túlzásba vitt tekintélytisztelet, vagyis amikor mások edzésére belépek, gyakorlatilag elfelejtek mindent amit tanultam, kis pontnak érzem magam a sok új megfigyelni- és tanulnivaló előtt, a tanítványok barátaim és testvéreim, az oktató pedig egyenesen maga az Úr. Lehet, hogy edzésen kívül járt a pofám, hogy egyik-másik irányzatban milyen hibák vannak, de ez mindig a szakadárok és kóklerek miatt volt, akik sosem tudták elsajátítani a maguk irányzatát. Mivel sokat olvastam és láttam a különféle stílusokról, tisztában voltam vele, milyen múltjuk van, miért lettek olyanok amilyenek, mire lettek kifejlesztve és hogyan. Hogy a szentendrei utcán nem teljesítenek egyformán, az ebből eredően logikus és belátható volt, ettől még maga az irányzat nem szar, mint sokan mondják. Ha valaki persze egy az egyben akarja kihozni a *dojo* falai közül amit tanult, aztán öt másodpercen belül üres tekintettel fekszik a flaszteren, azon ugyan jól mulattam, de sosem kérdőjeleztem meg magát az irányzatot. Mint idealistában, az a disznóság sem merült fel bennem, hogy komplett, nettó kamu irányzatok is léteznek. Meg voltam győződve, hogy mindenki, aki mesternek van öltözve, az mester is, vagy ha úgy fejleszt, mint ahogy mi is tesszük, akkor azt legjobb tudása szerint teszi, amiért megint tisztelet jár. Mivel az önbizalmam, ezzel a tekintélytisztelettel elnyomva elég alacsony volt, nem vettem észre, hogy ez a „legjobb tudása szerint” egyeseknél botrányosan alacsony szintet takart.

Egyszóval tiszteltem a harcművészeteket, mestereket, tanítványokat. A mai napig önkéntelenül úgy lépek be egy olyan edzőterembe, ahol mondjuk 1 db karate edzésen részt vettem, hogy meghajolok, vagy ha az utcán összefutok egy ügyesebb karatés sráccal, előfordul, hogy *osu*-val köszöntöm. Az edzéseken igyekeztem beilleszkedni a gyakorlók közé, mielőbb elsajátítani amit csinálnak, letudva az esetleges mozgásbéli különbségeket. Ilyen viselkedés mellett képtelen voltam elfogadni, hogy edzés végére mégis én lettem a szabad préda. Mondom, ez a korszak sajátossága volt, de képtelen voltam feldolgozni.

Ez általában az adott edzésen a pályafutásom végét is jelentette. Az addigi tisztelettudó tanítvány ugyanis, ha bunyóra került a sor, átalakult bennem azzá a robottá, akinek három direktívája volt: a helyi szabályok betartása, az ellenfeleknek okozott sérülések elkerülése, ez eddig szép és jó. Csak épp belépett ezek mellé egy harmadik, azaz hogy ha már hülyék voltak, és maguknak keresték a bajt, akkor kapják is meg.

Sok ilyen esetem történt, mert a tágabb környék szinte minden edzését végigjártam, de általában két edzésnél többet nem töltöttem sehol, vagy mert méltatlannak találtam őket, vagy mert nagyon másnak, amiből nem tudtam és nem is akartam dolgokat átvenni. Nézzünk néhányat ezekből, volt ugyanis mindenféle szélsőség.

Kyós edzést többször is megjártam, de azok marha kemények voltak, nekem az sok volt. Kétségeim voltak utána, akkoriban már tudtam, hogy valami nem kerek a testemmel, gyanús volt ez a hajlékonysági és keménységi stop, hogy nem bírok egy szintet átlépni, bárhogy próbálkozom is. Magyarázatot még nem találtam, és éreztem, hogy ezek a kyósok is kieséses rendszerben gyakorolnak, vagyis a folyamatos edzések megerősítik ugyan őket, de nem tudják, hogy aki nem bírja, az miért nem bírja.

Ezenkívül is, egyszerűen nem tetszett, hogy fizikailag hárítják a verést, ahelyett, hogy mozgással kivennék magukat belőle. A kemény találat ugyanis visszalök, ezért nem lehet belőle elég dinamikus és erős visszatámadást csinálni. Előtte vissza kell állítani az indulási egyensúlyt, ami legalább fél ütem rákészülést jelent. Ez alatt már jöhet a következő áldás, vagy ha nem, ez a rákészülés akkor is jól látható, vagyis amit indítunk, jó eséllyel védve lesz. Vagy átmegy az egész csapkolódásba, ami kyóban úgy néz ki oldalról, mint egy nagy A betű: a két küzdő szinte a fejüket összeérintve dől előre, aztán kézzel verik egymást, ahol érik. Ez marha kemény dolog, de nekem nem jött be, én az utcai dolgok láttán már a mozgásra és a pontos célzásra esküdtem.

Eredmény nélkül azonban nem jöttem el innen sem. Egész addig úgy tudtam, az öklöt behajlított ujjakkal kell zárni, itt viszont többektől láttam, hogy az utolsó ujjperc nyújtott volt, és a tenyérpárnára zárt. Ez nagyon jól jött pusztakezes bunyóban és zsákon is, mert az ujjízületeim érzékenyek voltak arra, amikor teljesen zárt ökölnél megnyomtam őket. Ezzel a nyújtott tartással nagyságrenddel jobb lett a dolog. Amikor a többieknek elújságoltam, mindenki csak hümmögött, nekik ilyen gondjuk nincs. Marha jó, gondoltam, ebben is rosszabb vagyok. Mindenesetre így már egész szépeket bele tudtam verni a zsákba, és nem fájtak tőle az ízületeim.

Emlékezetes volt az ún. fekete kungfusok esete. Ezt a mai napig nem tudom, milyen irányzat volt, sok mindenre nem emlékszem belőlük, de arra igen, hogy talpig feketében voltak, sarokkal rúgták az egyenes rúgást, és utána nyújtva tették le a lábukat. Ebben nem vagyok biztos, de valami olyan volt a magyarázat, hogy úgyse akad bele semmibe, mert ugye a rúgás majd hátralöki az embert, és amúgy is minél hamarabb le kell tenni a lábat, így a leggyorsabb. A bunyót mindenesetre már nagyon vártam, mert két, különösen nagy pofájú arc is volt, aki folyton beszólogatott nekem, mindenféle kritikával illetve a mozgásomat. Meg is kaptam az egyiket, jól megszórtam hosszú betoló egyenes rúgásokkal, hogy legyen min gondolkodnia. Ő rugdosta a rövidjeit, amivel ritkán ért el, a nyújtottan letett láb meg olyan eszményi célpont volt a combosoknak, hogy már én is kínosnak éreztem. Ilyen szégyenben nem maradhattak, úgyhogy másodikra valami komolyabb tagot kaptam, pörgött a keze, mint a motolla, csak azt felejtette ki, hogy én oldalra is mozgok, nem csak előre-hátra, és mindenféle hülye szögekből ütök mindenfélét. Akkoriban egyenes ütésből is négyféle verziónk volt, ívesből is legalább ugyanannyi, szóval volt miből válogatnom. A vége az lett, hogy ellenfelem elkezdett idegből dolgozni, én meg nyugodt maradtam, úgyhogy nagyon sokat kapott. Akkor a mester leállította a dolgot, engem meg megkért, hogy a továbbiakban ne látogassam az edzéseiket.

Volt aztán valami szintén ki tudja, milyen kungfus brigád. Ezek sokkal szimpatikusabbak voltak. Mai ésszel a tajcsi lökő kéz rendszerére emlékeztetett amit csináltak, de azért más volt a logika. Velük nem volt nézeteltérés sem, a végén a bunyóban csináltam, amit ők, érdekes volt, de nem elég hatékony.

A Jakab-kungfusok szintén érdekes brigád volt. Bemutatón ugyan nagyon hadonásztak, de egymás közt nem volt annyi külsőség. Én nem a hivatalos edzésükön voltam, hanem a margitszigeti kiscsoportjukat látogattam időnként, illetve volt két srác, aki meg hozzánk járt át. Mindenféle flikflakkos dolgokat mutattak, és kárhoztatták a szabályrendszerünket, hogy nem lehet mellszőrt tekerni, fület tépni meg ilyesmi. A tökön rúgás hiányára nem tudtak hivatkozni, mert azt engedtük nekik, de sose sikerült. A szigeten persze szótlanul

tűrtem a hülyeségeiket, mégiscsak ők voltak otthon, nálunk viszont egy-két hosszabb egyenes ütés, combos vagy béna körív gyorsan az arcuk visszavételére késztette őket, egészen addig, míg a saját edzésükre el nem jutottak. Utána újra nagy arccal jöttek vissza, egészen a következő rúgásig. Jól fanatizálta őket a Jakab, az kétségtelen.

Volt még pár meghatározhatatlan kungfus irányzat, többféle karate meg néhány szintén meghatározhatatlan szabad csoportosulás, amelyekről túl mély benyomásokat nem szereztem, egy-egy edzés elég volt, hogy tudjam, nem az én világom.

Voltak aztán a kempósok. Egyszer egyik főiskolás barátom, Feri vitt el egy edzésre, mégpedig Lajos Rolandhoz. Nem álltam be, csak néztem, akkoriban karate alapú rendszerre nem álltam már be, nagy volt a mozgáskülönbség, a térdem is rossz volt hozzá. A lényeg, hogy egész szimpatikusnak találtam, Roland jó érzékkel húzgálta ki az ember lábát, amit a wado-soktól már megszoktam, a többiek is egész ügyesek voltak. Még gondolkoztam is, hogy össze kéne hozni velük egy csapat csapat elleni barátságost, de Feri azt mondta, inkább ne. Igaz, hogy akkor egy viszonylag kezdő csapatunk volt, Feri is látta őket, igazat is adtam neki. Gondoltam, majd pár év múlva. Sajnos, addigra már más irányt vettek az események. Feri egyébként azt mesélte, Rolandék inkább a technikában jeleskednek, ami nem általános a kempóban. Ahova előtte járt ugyanis, ott sokkal keményebb, mondhatni kíméletlen volt a fizikai felkészítés, mesélt pár dolgot, nem tetszett. Tipikus kieséses rendszer.

A kempo amúgy is úgy volt reklámozva hogy marha kemény. Emlékszem még a tévében is volt egyszer valami olyan közvetítés, amit inkább ilyen tudatosító reklámnak lehetett nevezni, direkt úgy volt vágva, hogy csak úgy zuhogtak a keményebbnél keményebb ütések, csattantak a fejrúgások, dőltek az emberek, sürgött-forgott az egészségügyi személyzet. Az átlag civil egyszóban csak állatoknak nevezte a kempósokat akkoriban. Sokszor mi is, de mi a szó jó értelmében.

Szentendrén is volt egy kempós srác, akivel többször edzettem. Ő is baromi kemény volt, és nem győztem elmozogni előle, nagyon jól fogott meg dobott. Már nem emlékszem, a Zen Bu Kan-ban volt vagy a másik csapatban, de azt mesélte, kempón nagyon óvatosan kellett edzeni, mert a fél alvilág oda járt, és sose tudta az ember, mikor kit üt meg. Ez baromság, mondta egy újabb kempós ismerősöm, ennyire azért nem volt gáz a helyzet, volt pár érdekes arc, de alvilág azért nem volt. Kérdeztem, te miért a kempót választottad? Kellett valami reális rendszer, mondja, mert kurvákat őriztünk a nagyobb rendezvényeken, például a Forma–1 mellett. Aham, értem. De alvilág, az nem volt.

Szászi Feri egyszer meghívott, hogy menjek el Békásra a thaibox edzésre, de akkor még nem éreztem magam elég jónak ehhez, főleg Békásra nem. Később, amikor már magamtól mentem volna, már nem voltak ott, keresnem kellett máshol valamit.

Na, elég szép brigádot találtam. Az volt a benyomásom, hogy itt kétféle ember van, az egyik a körbeborotvált, csak a feje tetején hajjal rendelkező, markáns arcú, szikár, kőkemény figura, a másik a kerek fejű, vastag busa szemöldökű, kissé tömzsi, agresszív állat. Az edzés maga is kurva keményen indított, a harmincadik percnél már azt hittem, kiköpöm a tüdőmet, ugyanakkor eléggé hasonlított arra, amit mi műveltünk, úgyhogy a mozgás ismeretében kicsit jobban bírtam. Közelharcban voltak különbségek, ők inkább csavarásokkal operáltak dobások helyett, ami nekem mindegy volt, mert így is meg úgy

is a földre kerültem mindig, megszoktam már, hogy a testem valahogy nem tud erőt kifejteni ebben a mozgásfajtában. Ez eddig rendben is volt egy újonctól. A baj akkor ütött be, amikor jöttek az ún. lánctalpas combosok, és kiderült, hogy én azt legalább olyan jól bírom, mint ők.

A lánctalpas combos az, amikor két sor szembeáll, mindenki rúg, aztán tolódnak a sorok, így mindenki megkap mindenkit. Láthatólag nagyon büszkék voltak, ahogy az újak már a hisztéria határán álltak a jobbnál jobb combosoktól, az edző meg mosolyogva integetett, hogy tessék csak visszaállni a sorba, meg nem összeesni ám. Nekem viszont, mint már meséltem, a combos unalomig megszokott dolog volt, és átmenetileg a hajlékonyságomat is megdobta, ahogy egyszer csak elmúlt a térdemből meg a csípőmből a fájdalom, ahogy szokott. Boldog voltam, rúgtam, kaptam, rúgtam, aztán egyszer csak azt látom, hogy tán hatan ha maradtunk, a többiek már kiestek, és az egyik ilyen busa szemöldökű srác épp velem szemben esik ki. Ez akkoriban nagy sértés lehetett, a reakciókból ítélve. Mi az, hogy az újonc még a sorban áll, mikor a régi tagság fele már kínban ténfereg mindenfelé?

Amit utána kaptam a páros gyakorlásnál, az már engem is a hisztéria határára kergetett, nem azért, mert annyira fájt volna, hanem mert emberileg nem értettem. Mivel én ugye nem tudtam derék fölé rúgni, az edző még emelgettette is a lábam, mintha az bármit is érne, hiába mondtam, hogy a térdem majd szétszakad. Na és akkor még hátra volt a bunyó. Kiszólítanak a körbe, persze kaptam valami busa szemöldökű barmot, olyan 10 kilóval nehezebb is lehetett nálam, bár a súly ugye sosem érdekelt. Na, de ez akkora combossal nyitott, hogy azt hittem, összeesek. Néztem körbe hogy mi van, itt teljes erőből megy a dolog? Az előző párosoknál nem így volt. Jött ütésekkel a tag, alig bírtam védeni, átütötte a kezemet. Elkezdtem hajolgatni mint rendesen, beraktam egy-két köríves ütést neki, erre megfog és lever egyet könyökkel, aztán a meglepetésemben valahogy levág a földre. Nézek ki az edzőre, arról volt szó, hogy könyök nincs. Edző mosolyogva integet, hogy álljak fel, folytassam. Életemben először éreztem azt edzésen, hogy a jó kurva anyátokat. Azt már megfigyeltem, hogy a thaiboxolók statikusak hozzám képest, elkezdtem hát mozogni ahogy szoktam, nem érdekelt már hogy az ő módjukon csináljam. Ahogy én is nagyokat kezdtem ütni, ellenfelem egyre zártabb fedezékkel védekezett, amiben ugye rosszabbul lát. Innentől kapott is rendesen, fedezék ide vagy oda. A sípcsontom jól bírta, egy idő után direkt az ő felhúzott lábát céloztam, amivel a rúgásokat akarta védeni. Volt pár jó sípcsontos találkozás, kizártnak tartom, hogy ne neki fájt volna jobban. Én a szokásos sípcsontközéppel rúgtam, az mindent bírt. Gondoltam, aki kezdőkkel szemétkedni bír, majd ezt is kibírja szépen. Arra figyeltem nagyon, hogy ne kerüljek közelharcba, hosszúkat ütöttem, elléptem, megint ütöttem, ha meg testre jött rúgás, igyekeztem a szokásos könyökös védéssel beleütni.

Tudtam rögtön, hogy ide nem szabad visszajönnöm. Az öltözőben szabályos fenyegetéseket is kaptam. Természetesen akkor már féltem és ideges voltam, sírás határán, mert a belvilágom még mindig egy nagy kalap volt. Bunyó előtt és után nyomban visszavedlettem nyúllá. Mindenesetre szép egyenesen sétáltam ki, hadd higgyék, hogy semmi bajom.

Sokat gondolkoztam ezen az eseten. Lehet, hogy az edző jó anyagot látott bennem, és csak tesztelt? Én pedig kiestem a rostán, hiszen nem jöttem vissza, azaz lélekben alkalmatlan voltam thaiboxolónak. Mindenesetre a társaság viselkedését nyíltan

ellenségesnek értékeltem, és egyébként a thaibox is olyannak tűnt, mint a kyo: nagyon statikus, és indokolatlan helyzetekben is sokat tűrnek és kapnak. Értem én, ez roppant férfias dolog, de nekem logikusabb az, hogy ellépek, aztán majd én találok, ő meg nem. Megfordult ugyan a fejemben, hogy keresek valami másik edzést is, mert a Feritől csupa jót hallottam. Viszont lábhangsúlyos volt az irányzat, és éreztem, hogy úgy járnék, mint anno kickboxon. Azaz három edzés, aztán a térdem felmondaná a szolgálatot. De összegezve, az volt a véleményem, hogy a thaiboxolók kemények és egysíkúak, és ez nem tetszett. Ma, amikor a thaiboxot a világ legösszetettebb és legjobban kidolgozott harcművészetének tartom, furcsa erre visszagondolni. De a látottak akkor – és még évekig utána is – ezt mutatták.

Voltak aztán egyéni meccseim is, szép számmal. Sokan voltak ugyanis, akik a rivalizálás helyett szintén tapasztalatcserét láttak abban, ha – persze az ember kellő háttérfelmérése után, hogy méltó és alkalmas-e ilyesmire – kihívtam őket egy barátságos bunyóra. Ilyenkor is megegyeztünk szabályokban, értelemszerűen én voltam a kihívó, úgyhogy a másik diktált. Ez a forma természetesen mások közt is dívott, nem egy bunyót néztem én is végig, amikor valaki értesített, hogy lesz egy-egy ilyen barátságos mérkőzés. Mivel nagyon szerettem a változatosságot, ezzel a sportszerűséggel párosítva, ezek a meccsek tetszettek a legjobban. Erőszak meg erőlködés helyett mindenki a legjobb megoldásaival próbált győzni, na ebből lehetett tanulni igazán. Egy-egy ilyen meccs után szépen teltek is a lapok a jegyzetben.

Voltak aztán olyanok is, akikkel nem bunyóztam, mert egyszerűen annyival felettem álltak. Érdekes viszont, hogy látták rajtam hogy küzdök és próbálkozom, anélkül, hogy akár egyszer is láttak volna bunyózni. Szívesen is adták át a tapasztalataikat, ennek már tényleg olyan „mesterközeli” érzete volt.

– Például én naponta 10 kilométert futottam – meséli Gyuszi, az egykori ökölvívó. Ma üzletember, akit sokan tisztelnek és félnek egyszerre. – Te mikor futsz ennyit?

Ahogy látja a megdöbbenésemet, finomításként hozzáteszi:

– Gondolom, ritkán.

Nem azt mondja, hogy soha. Ezek az emberi apróságok teljesen eltértek attól a nagyképű mesterképtől, amit már kezdtem megszokni.

– Például ezt hogyan védenéd? – kérdi. A HÉV-en állunk, üres a kocsi. Üt felém egy baromi gyorsat, simán bekapom, el se képzeltem addig, hogy ilyen sebesség létezik. De máris elindult az agyam, ezt védeni nemigen lehet, számítani kell rá. Távolságok, helyezkedés, fejkivétel… Gyuszi csendben vár és mosolyog, látja, hogy gondolkozom, nem szól közbe. Semmi nagy pofa.

– Aztán nézd csak ezt.

Megüt egy felütéssel bordán, teljesen váratlanul ér, összerándulok.

– Látod, ezt is meg kell szokni. Reflexszé kell válnia, hogy amikor becsapódik valami, megfeszüljenek az izmaid. Neked még csak az megy, hogy amikor látod, hogy jön valami, befeszítesz. De ennek automatának kell lennie, teljesen.

Úgy éreztem, az ilyen rövid kis esetekből többet tanultam, mint máshol egy komplett edzésből.

Hullámvölgy

Üldögéltem békésen a gáton, pontosabban a teraszon. Ez a Lázár cár térrel szembeni, kis kiugró volt, függőleges falakkal, úgyhogy volt korlátja is. Ma már nincs meg, mert a gát teljes központi szakaszát lecserélték mobilgátra. Gondolom, a városvezetés úgy értékelte, a szentendrei polgár olyan jól és biztonságban él már, hogy igényli, hogy legalább áradás idején retteghessen kicsit. Estefelé volt már, bringázásból érkeztem vissza, és két gombóc fagyi társaságában szemlélődtem. Látom ám, hogy jön két tag, és amikor meglátnak, dumálnak valamit, aztán megindulnak felfelé a gáton. Gyorsan bevertem a fagyi maradékát. A közeledők első szabálya, hogy ha nekem nem intettek amikor észrevettek, mégis jönnek, akkor biztosan nem jó ismerősök, úgyhogy jobb vigyázni. Mikor beléptek a teraszra, szépen széjjelebb is nyíltak annál, mint amit békés civil tesz. Na, mondom, marha jó.

A szemben álló fickó köszönés nélkül közli, hogy ugyebár én voltam a múltkor a P. Andrással a strandon, mondjam meg neki, hogy szét fogják baszni a száját, majd ő azt tudja, hogy miért. Meg kell mondjam, kissé féltem, és már kúszott fel bennem az adrenalin, kezdtek a tagjaim remegni, így jár az ember, ha még nem rutinos bunyós. Hátradőltem kényelmesen, valahogy kiszereltem a hangomból a remegést, és mondtam nekik, hogy a strand az igaz, de amúgy az András dolgaihoz semmi közöm. Hát ne hazudjak már, bringázni is láttak már együtt. Hát, mondtam, ha lejönnétek a Gáborhoz, akkor gyúrni is láthattatok volna együtt, de ezenkívül fogalmam sincs, mit csinál még. Á, szóval ilyen kemény gyerek vagyok, gyúrok is… Szó szót követett, egyre biztosabb voltam benne, hogy itt gáz lesz, szó szerint. A tőlem balra álló tag ugyanis nagyon markolászott valamit a zsebében, tuti, hogy gázspray. Hogy a fenébe jövök ki ebből? Meg is húztam volna magam, ha az a hülye, szemben velem, nem üt meg hirtelen orvul. Onnan már gyorsan ment. Fellöktem magam, de a korlátot nem eresztettem el, a nagy duma közben már összeraktam egy tervet. A szemben lévő tag kicsit meghőkölt, aztán ütött volna, én meg a korlátnál fogva elrántottam magam balra, neki a gázos tagnak, és nagyon csúnyán állba is vertem lendületből. Még el se ült a csattanás, már néztem is körbe, de a szentségit neki, bezzeg ilyenkor csak csupa turista volt mindenütt. Hát nem igaz, hogy egyetlen ismerős nincs!? Ki fogja így zengeni tetteim? A fickó mindenesetre szépen leült, én meg gyorsan ugrottam tovább, a bringa felé, nehogy azon töltse ki magát a másik barom. De nem, én kellettem neki, én viszont igyekeztem húzni az időt, csak előkerül közben valami helybéli.

Aki már eleget bunyózott, biztos ismeri azt az érzést, mikor az ember nem is tervez, de a tagjai mégis automatikusan elsütnek egy technikát. Ellenfelem ütött valamit, én jobbal visszaszúrtam, és hát ott volt a lyuk. Én nem akartam rúgni, csak a lábam. El is repült gyönyörűen, a lengőborda irányába, sípcsont középpel. Ha az ott betalál, biztos meghajlik a tag mint az úszög. Hát nem. Amikor elérte a magasságot, olyan fájdalom hasított a tartó lábam térdébe, hogy rögtön össze is rántott, a rúgás épp csak elkapta az embert. Rögtön néztem is körbe, remélem, egyetlen ismerős sem látta, micsoda egy béna fasz vagyok! Hát, ha ismerős talán nem is, mindenesetre a fél sétány már minket nézett. Úgy égett a pofám, hogy fel sem fogtam, a turisták nem kifejezetten képzett harcosok, és

nemigen bonyolódnak ilyen technikai részletekbe. Valahogy eljöttem onnét, úgy látszik, az ellenfelemnek is elég volt már, aztán lógó orral, jó nagy kerülővel hazatekertem. Dehogy kérdeztem én, hogy látta-e valaki! Talán hallgattam volna a jogos megjegyzéseket, hogy már megint mit lelkiztem, miért nem vertem le a másikat is kézzel, azt kész?

Nagyon nehezen hevertem ki ezt az ügyet. Az ember ugye maximalista. Nem elég, hogy nem vagyok elég erős, most kiderült, hogy a lábamra egyáltalán nem számíthatok, kénye-kedve szerint jó vagy rossz, mindenféle előzetes bejelentés nélkül. Hiába követem én itt a legnemesebb szentendrei hagyományokat – az a korlátos trükk még a Barlang elől származott, a padtámlákból merítettem –, ha amúgy még nyerésből is el tudnék bukni, ilyen baromságok miatt.

Szembe kellett néznem azzal, hogy ez a térd, úgy látszik, magától, edzéstől, bringától, bunyótól nem fog megjavulni. Volt rá ideje, de nemhogy javulna, tán még romlik is. Valahogy éreztem, hogy ez nem orvosi kérdés, hiszen apai vonalon mindenkinek volt vele gondja, ha lenne bármi tapasztalat ez ügyben, már tudnék róla. De akkor mit lehetne tenni?

Olyasmi, hogy hagyjam a lábat a fenébe, és mondjuk csak bokszoljak, az soha, egyetlen pillanatra sem merült fel bennem. Először is, miféle utcai harcos az, aki nem dolgozik lábbal? Másodszor, a problémákkal szembe kerülve nem feladni kell, hanem megoldani őket. Vagy megkerülni, és hátulról oldani meg, de az már mindegy. Annál jobban nem gyűlöltem volna semmit, mint amikor valaki megkérdezné, hogy te, Szasza, hát mi van a bunyóval, neked olyan jól ment, abbahagytad? Én meg olyanokat kéne mondjak, hogy hát, tudod, nem bírta ez, meg nem bírta az. Még mit nem!

Már nem emlékszem, miféle fondorlattal kerültem a MÁV-kórházba, de egyszer csak ott feküdtem a csőben, vagyis egy képalkotó MRI-ben, és hallgattam, ahogy szuszog meg morog. Aztán arra sem emlékszem, milyen trükkel, de végül mégiscsak benn ültem a Sportkórházban egy térdspecialista előtt, s kaptam egy-egy injekciót mindkettőbe. A diagnózis az volt, hogy nagy baja nincs, de láthatólag olyasmi, mintha egy 50 éves emberé lenne, nem egy huszasé. A doki ellátott mindenféle hasznos tanácsokkal, miféle gyakorlatokat csináljak, milyen trükkökkel próbálkozzam.

Mai tudásommal nézve, ha finom akarok maradni, a diagnózis pongyola volt, a kezelés szánalmas, a tennivalók meg egyszerűen nevetségesek. Nem is merek belegondolni, hogy ezt a problémát, amit később másoknál is tapasztaltam és meg is gyógyítottam (talán nem ez a legszerencsésebb szó rá), nem ismerik az orvosok. Vagy nagyon is ismerik, és tudják, hogy a gyógyulás nagyban függ a páciens hozzáállásától, és ezért meg sem próbálják elmondani neki a lényegét? Nem tudom. Mindenesetre én mondtam, hogy sportolok, mondtam, hogy mérnöknek készülök. Láthatta, hogy se nem vagyok hülye, se nem azért vagyok ott, mert nincs jobb dolgom. Ha tudta mi a baj, pár értelmes mondatot igazán mondhatott volna.

Arra mindenesetre jó volt, hogy nekiugorjak az anatómiának, izmoknak és ízületeknek. Egész érdekes volt, egyre mélyebbre ástam magam bele. Kezdtem érteni azt az összetett mozgásrendszert, amit az emberi test rengeteg izma, látszólag teljesen más rendben, mint

ahogy az ember gondolná, lehetővé tesz. Sejtettem, hogy valahol itt lesz a kutya lényege elásva, de egyelőre nem jutottam vele semmire.

Ez az időszak amúgy sem volt könnyű. Mindenféle suli meg magánjellegű dolgok miatt kihagytam az edzésből egy fél évet, bár a gyúrást meg a bringát azt folytattam. Persze a bunyót is, már ha maradt rá némi időm, legalábbis az agyam továbbra is azon járt. Mikor újra elkezdtem szervezni, már minden más volt. A régi haverokat szinte mind elvitték már katonának, aki visszajött is, többnyire megváltozott. A bunyóra csupa új arcot kellett felhajtani, pontosabban, először is fel kellett húzni őket egy szintre, hogy ott folytathassam a fejlesztést, ahol abbahagytam. Mert már szinte csak én maradtam a régi brigádból, mármint a rendszeresen járók közül. Le-leugrottak a srácok időnként, de igazából csak magamra számíthattam. Mondhatni, lezárult a freestyle első korszaka. Így lett hát belőlem, 21 évesen, akaratomon kívül, freestyle-oktató.

Mindenfelé

Ahogy a baráti társaság erősen kicserélődött, kissé változott a szórakozási képlet. Hirtelen lett egy csomó autó a brigádban. Például egy lila színű hörgős Lada, rikító sárga felnikkel, amely csak nyomokban tartalmazott belső kárpitot, ellenben vastag gumiszőnyeg volt a lábunk alatt, hogy ne zavarjon a látvány, ahogy fut alattunk az út. Logikusan FrédiBéni-nek is becéztük. 10 rendőrből 10 állított meg, ha közúti ellenőrzés volt. Az index, ha üzemelt, folyamatosan világított, úgyhogy amikor ellenőrizték, kézzel kellett kattintgatni. Egyszer sem buktunk le. Volt egy Trabantunk, amiből tetszőleges időpontban ki tudott ugrani az egyes, hármas és a rükverc, akár menet közben is. Volt egy Kispolski, aminek a fűtése olyan gazdagon fújta be az olajat az utastérbe, hogy vastagon állt a hideg részeken, ami leginkább a szélvédő, úgyhogy menet közben nem győztük törölni. A csajok erre rendszeresen visszaintegettek, mi meg gondban voltunk, na most visszamenjünk-e megnézni őket, mert oldalt-hátul se lehetett kilátni, és mi van, ha csúnyák? Volt egy Wartburg, amiben ritkán ment minden henger és egy Fiesta, ami tiszta felüdülés volt ezek után. Ez viszont félig gázüzemű volt, amire természetesen nem volt engedély, úgyhogy rizikós volt vele mutatkozni, főleg éjjel a szórakozóhelyekről hazafelé, ami ugye minden rendőr álma. Ezek a járművek, akkori fogalmak szerint, mind tökéletesen alkalmasak voltak arra, hogy bejárjuk a tágabb környéket. Persze ott volt a Lancia is, ami általában elvitt a célpontig meg vissza, de ott meg a sofőr, Tibi volt külön történet. Simán elaludt nyitott szemmel vezetés közben, úgy, hogy a felezővonalhoz azért továbbra is tartotta magát. Mikor ez kiderült, akármilyen álmosak voltunk mi magunk is, rendszeresen szóval tartottuk. Beszélni nem tudott alva.

Vörösváron valahogy sosem voltam. A fiúk voltak többször is, és láttak is jó pár verekedést, de képtelenek voltak értelmesen beszámolni róluk, az elfogyasztott alkoholmennyiség miatt. Ezek után persze hiába hitegettek azzal is, hogy micsoda jó csajok voltak ott. Láttam már tőlük eleget, decinként mennyit romlik (javul?) az ízlés.

Eggyel odébb, Szentivánon a Studio90 egy érdekes hely volt. Először is, itt láttam először lézert, mármint ekkorát. Szép, vastag zöld sugarat húzott, ahogy a tömeget pásztázta. Szó nem volt ott munkavédelemről, mindenkinek magától tudnia kellett, hogy nem szabad belenézni. A Sirály táncterének sűrűsége itt a diszkó teljes belsejére kiterjedt.

A bejárathoz lépve, még mielőtt láttad volna, mi hering van bent, az ajtónállók gyorsan adtak egy jegyet, aztán már tuszkoltak is befelé, kézzel, lábbal, nehogy meggondold magad. Ha meg már félig benn voltál, jeggyel a kezedben, muszáj volt fizetni is.

Szentivánon az első élményünk az volt, amikor megálltunk a Wartburggal, a megfelelő hanghatások közepette a parkolóban. A bejáratnál rendkívül népes társaság tárgyalt valamit, kellően felháborodva. Ahogy kiszálltunk, kinyúlt egy kéz a tömegből és ránk mutatott: Ők voltak! Mi inkább nem vártuk meg, hogy mik voltunk mi, gyorsan visszaültünk, és átmentünk Piliscsévre. Szentiványra többet nem is mentünk Wartburggal.

A többi hétvégén nem kerültünk balhéba, és elkerültük az ún zöld hétvégét is. Egy csobánkai cigánygyerek, a nagy pofája miatt, kapott pár pofont, és csak annyit tudott mondani a tesóknak, hogy az elkövető zöld kabátban volt. Ezen a hétvégén, a Piliscsév–Szentiván–Vörösvár–Solymár vonalon a cigányok mindenkit végigjártak és megvertek, akin zöld kabát volt.

Itt, Szentivánon láttam egy olyan bunyót is, ami földharcban dőlt el. Olyan mai MMA formájú dolog volt, a felső tag ütni próbált, az alsó meg szabályosan befogta, kézzel, lábbal. Gondolom képzett judós, jujitsus lehetett. Aztán egyszer mégiscsak kapott egy térdest, talán seggre vagy farokcsontra, mindenesetre nagyon eltorzult a feje, és onnantól le is lett verve ütésekkel. Mondtuk is magunkban, hiába volt a földharcos tudás, meg aztán a fenének se hiányzik ott a latyakban.

Piliscséven alig láttam balhét. Ebben nagy szerepe volt annak, hogy nem voltak kidobók. Voltak persze, de civilben, mindenfelé. Ekkoriban már az volt a benyomásunk, a szórakozóhelyeken a legtöbb balhé a bejáratnál, a kidobók miatt tör ki, vagy ők rendezik túlzott hevességgel. Hozzáteszem, ekkor már nyíltan bűnözők, alvilági alakok is voltak szép számmal a kidobók közt. Cséven ebből szinte semmit sem láttunk.

Egyszer aztán mégis lett kidobó, pontosabban rendész, az udvaron. Jó testű, magas, vállas, kigyúrt figura volt, bőrmellényes, veszkócsizmás, mellette szöges nyakörvvel pitbull. Szóval gyakorlatilag a 90-es évek személyesen, egyetlen emberbe sűrítve. Jön ki a diszkóból H., a szentendrei csibész a maga 50 kilójával, pontosabban az elfogyasztott töménnyel együtt már 50 és fél, és rettentően káromkodva rugdalja a kerítést. A megtestesült korszak közli vele, hogy kis barátom, azért ez kicsit erős lesz, ülj le a padra és nyugodjál le. Erre H. megállt a pitbull előtt 10 centire, az égnek emelte az arcát hogy a korszak szemébe tudjon nézni, és teljesen józannak tűnő, határozott, vészjósló hangon közölte, hogy ad1, honnan a picsából veszi a bátorságot hogy be mer neki szólni, ad2 jó lenne ha mostmár befogná a pofáját, mert ő is meg a kutyája is meg lesznek b*szva. Ezután, a velejéig döbbent rendész, kutya és tömeg előtt kényelmesen elsétálva visszament a diszkóba. A színesebb mesélők esküsznek arra, hogy a kutya lesunyt fülekkel, behúzott farokkal hallgatta végig a monológot.

Mondtuk is erre, hogy azért ez a Csév civilizált egy hely, mert ezért Szentendrén három-négy kidobó szaladt volna utána, és ha túl is élte volna amit kap, akkor se ismerünk rá egyhamar. De H. speciális eset volt. Fontos tudni, hogy innia sem kellett hozzá, ilyen volt ő alapból is, pontosabban, ha helyzet volt, akkor jött ki belőle. Nem az első, és nem is utolsó ilyen esete volt ez, és tudtommal mindig sikerrel járt. Talán mert azt is érezte, kivel lehet így elbánni, és kivel nem. Senki nem tudta megfejteni, honnan

eredt ez a belső erő egy amúgy harcra alkalmatlan egyénnél. Mindig is kíváncsi voltam erre, mert én sem voltam egy herkulesi alkat, nekem is jól jött volna valami ilyesmi kiállás. Sajnos, H-val és több hasonló sráccal is beszélve, kiderült, ők maguk sincsenek vele tisztában.

Csévre visszatérve, viszonylag békés helynek tűnt. Nekem egyetlen kötözködős esetem volt. Támasztottam a falat kézzel, és egy tag ott akart elmenni. Leengedtem a kezem, hadd menjen. Ezt 5 percen belül megcsinálta háromszor, de aztán leállt. Gondolom, ő volt a csali valami nagyobb társaságnak.

A cimboráimnak is csak egy esete volt itt, évekkel később. Egyik srác véletlenül rálépett valami nagy kancigány lábára, bocsánatot kért, az meg szintén mondta, hogy jáj, semmi baj, így tesókám meg úgy tesókám. Aztán egy fél óra múlva arra figyel fel a másik haver, hogy a cimbit fogja vagy hat cigány, és verik. Ők is voltak még hárman, úgyhogy nekik mentek, de a túlerő győzött, kaptak egy adag verést, elég szépen néztek ki. Íme, megint egy teljesen logikátlan eset, hogyan lett a tesókámból verés.

A cigányokkal csak a hasonszőrűek bírtak igazán. Dunakeszin például cigány kidobót alkalmaztak, nagy sikerrel. Itt történt a mára már klasszikussá ért eset. Egy pár fős, nagyszájú, részeges cigány társaság akart bejutni. A kidobó eléjük állt, és karba fűzött kézzel annyit mondott: nem jöhettek be. Rögtön be is indult az óbégatás meg a könyörgés.

– Jaj mán, drága tezsvírem, hát így meg úgy, erisszé mán be.
– Mondom: nem jöhettek.
– Most ezt azír csinálod, mer cigányok vagyunk? Hát te is cigán vagy!
– Na, azt én is itt állok, kint.

A cigányokkal nekem is meggyűlt többször a bajom. Ekkoriban a Városligetben volt egy diszkó, Globe nevezetű. Ott álltak körbe minket vagy nyolcan, aztán beküldték a nyikhajt középre, emberkedni. Úgy látszik, ez fajra jellemző szokás, mifelénk is pont így ment, ugye. Engem meg is ütött a kis gyík, persze tűrtük, mert akkor már láttuk, hogy a cigányok nagy bratyiban vannak a kidobókkal is, akik szintén alig várták, hogy megverhessenek végre valakit. Valahogy megúsztuk, de ez a 12:3 arány azért elég lehangoló volt. Nem is mentünk oda többet, pedig előtte voltunk párszor, jó hely volt, kár érte. Úgyhogy Budapestet is végigjártuk, egyedül a Fortuna volt, ahova sosem jutottunk el végül. Harctechnikailag nem volt lényeges különbség a Dunakanyarhoz képest, legalábbis egy-két alkalom alatt, új helyen nehéz részleteket megfigyelni.

Értelemszerűen lejutottunk a Balatonra is, bár oda bringával már hagyományosan lejártunk, minden nyáron. Persze néztük, néztük a bunyókat, de különösebben új dolgokat nem láttunk, eléggé kialakult már bennem az általános kép. Azt viszont megállapítottam, hogy az utcai bunyó mentalitása kezd változni. Kezdtek eltűnni az íratlan szabályok, változott az ellenfelek közti viselkedés. Nálunk, a Dunakanyarban is egyre láthatóbbak voltak az alvilági tagok, de talán már jobban megszoktuk őket, nem találtuk feltűnőnek. A Balatonon annál inkább. Néztük, ahogy a stricik csinálják a balhét, amikor a kuncsaft beszól, hogy ez a nő cigány, csak be van festve, és valóban, tényleg csak a karjai, lábai meg nyaktól felfelé volt fehér, ha lecsúszott a ruha a vállán, ott már barna volt. Amikor az egyik diszkót a szemünk láttára verték szét Siófokon, láttuk –

persze messziről, kényelmesen a bringára támaszkodva néztük –, hogy csupa termetes növésű egyén, összehangolt mozgással végezte a műveletet. Az ilyen alvilági balhék nem vonzottak. Nem a mi világunk.

Egyszer egy lánnyal valahogy szóba került a bunyó. Azt hiszem, veszprémi volt, de itt a déli parton volt felszolgáló. Tőle hallottam, hogy a bátyjai is nagy bunyósok, és feléjük is nagy divat a fejelés, még mutatott is pár trükköt, de azokat már ismertük. Vagány csaj volt, tetszett neki, mikor otthon érte bunyóztak a srácok, de ez az alvilágosdi neki se jött be. Hát, nekünk se. Ahogy a kempós haver is mondta: nem lehetett tudni, mikor kit üt meg az ember. És hát főleg azt nem, milyen retorzió jár vele...

Ekkoriban már megkerülhetetlennek tűnt, hogy számoljunk a kábítószerekkel. Én először Szentendrén, a Park diszkóban találkoztam a jelenséggel, legalábbis a modern narkóval. Házibulikon korábban is láttam ezt-azt, szívták, fújták, némelyik hülye még kanálban is melegített valamit, ezekhez sose értettem. Annyit tudtam, hogy ritka, drága, nehéz hozzájutni, és ennyi, elenyésző esetszám volt. Ez változott meg ekkoriban. Tömegével lett kokain, extasy tabletta, speed meg mindenféle más szintetikus szarok.

Ákos, a karatés srác volt akkoriban a kidobó, és éppen egész emberi hangulatában volt. Itt van ez-e, mondja nekünk, ahogy kihozott bentről egy teljesen merev tagot. Mi a fenét csináljunk vele? Ha mentőt hívunk, a zsaruk is kijönnek hozzá előbb-utóbb, aztán mégse kéne szegény hülyével kiszúrni. Valami tablettát vett be, Plussz vitamin pezsgőtablettának tűnt, ezért nem is foglalkozott vele senki. Előfordult, hogy az ember poénból elrágott egyet, aztán jót röhögött a maga kínjain, szó szerint habzó szájjal. De ez nem az lehetett, mert látjuk, a tag tök merev. Vizsgáltuk, újdonság volt. Légzés, pulzus rendben, nagy baj nem lehet. Nekidöntöttük a falnak, először csak 20, majd 45 fokos szögben, de ugyanolyan egyenes maradt. Társaságunk egyik gyöngyszeme megnyomkodta a farizmait, hogy azok is elég kemények-e. Mert ha így feltesszük keresztbe a Kispolski tetejére, akkor meg tudjuk rajta pörgetni, és akkor tiszta helikopter. Ezt nyilvánvalóan ki kellett próbálni. Sajnos ahhoz nem volt elég kemény, nagy volt a súrlódás, nem lehetett pörgetni, de ahhoz elég merev volt, hogy a csomagtartón libikókázni lehetett vele. Tudjuk, a Kispolski farmotoros. Aztán, ahogy idővel lassan lehajlott és felvette az autó alakját, szép stabil oldalfekvésben letettük a fűbe, fejjel egy alkarnyi kutyaszar mellé, hogy azért tudja ha magához tér, mi a véleményünk.

Egyik barátom ismerőse, egy ökölvívó tag már kevésbé vicceset mesélt. Buszmegállóban egy benarkózott faszkalap rugdosta az utasokat, kukákat, a megálló üvegét. A srác megpróbálta lefogni, ez meg nekitámadt. Srác rávert egy egyenest, tag elesik, feláll. Megint ráver, megint elesik, megint feláll, és vesz valamit elő. Ennek már fele sem tréfa. A srác rávert egy baromi jobbkezest, már a levegőben, esés közben látta, hogy félretört az állkapcsa. Csattant egy nagyot a földön, és megint felállt. A srácot végül az utasok fogták le, hogy hagyja, nem éri meg, még megöli, mert ez a barom láthatólag nem érez semmit. Na, szép kilátások.

A második freestyle-korszak

A haditechnika, ebben is a harckocsik, mindig is a kedvenceim közé tartoztak. A harckocsik fő tulajdonságai ugye a mozgékonyság, a tűzerő és a védettség, ezen a háromszögön belül tologatja a szempontokat minden valamirevaló gyártó és megrendelő. A bunyóban hasonlóan osztályoztam a technikákat, gyorsaság, erő, ismételhetőség és meglepetés között. Például egy ökölvívó típusú szurkáló balegyenes gyors, nagyon jól ismételhető, de nem különösebben erős. Az ökölvívó jobb hátsókéz már jóval erősebb, de az ismételhetősége sokkal alacsonyabb. Ezek a freestyle koncepcióba nem illeszkedtek megfelelően. A köríves rúgásunk, a sípcsont közepéről csak röviden közepes körívnek nevezett technika baromi gyors, erős és még aránylag ismételhető is, ámbár utóbbiban a thai típusú, alsós rúgással kombinálva az igazi, először egy alsós, aztán ha jól kijön a táv, akkor a közepes. A béna körív, az ugyan se nem igazán erős, se nem ismételhető, de kellően előkészítve gyors és főleg roppant meglepő. Az ilyen és ehhez hasonló rendszerezés után készen is állt a freestyle kimondottan bunyóra való, oktatásra is alkalmas anyaga, és a taktika, stratégia, ami mentén használni volt célszerű. Ez utóbbi értelemszerűen minél inkább igyekezett az utcai harcban való eredményességre koncentrálni.

A freestyle szinte a kezdetektől kétoldalas felállású rendszer volt, azaz nem volt olyan, hogy normál meg fordított felállás. Ezzel nagyon kilógott a küzdősportok sorából. Bár használtuk ugyan a kifejezéseket, normálnak tekintve azt, amikor a bal láb és bal kéz van elöl, de ugyanúgy ment a fordított, sőt a kifordított állás is – utóbbiban a bal láb és jobb kéz van elöl, vagy ugye ezt is fordítva, jobb láb és bal kéz. Ezekkel az őrületbe lehetett kergetni a küzdősportolókat, akár nekik kellett gyakorolni, akár ellenük használtuk.

Ez a kétoldalasság eredetileg azért alakult ki, mert a védőfelszerelések hiányában sok volt az olyan sérülés, ami ugyan nem volt veszélyes, de arra épp elég volt, hogy az ember az adott végtaggal már ne tudjon vagy ne merjen nagyot ütni-rúgni. Utcán ilyen hiányosság természetesen szóba sem kerülhetett. Főleg az nem, hogy edzésen lesérül az ember, mondjuk, jobb kézre, és akkor hétvégén mi lesz, a szórakozóhelyen végig lesütött szemmel, fal tövében közlekedik, nehogy legyen valami? Az oldal- és felállásccsere ilyenkor ezt gyorsan kiküszöbölte. Az ökölvívók szerint ez baromság volt, ballal nem lehet nagyot ütni, egész addig, míg jobbal véletlenül bele nem néztek egy könyökös védésbe. Ezek után, ha lehetett, ha nem, kénytelenek voltak bal kézre átállni, és kiderült, hogy mégiscsak lehet. Utána már nem volt nagyobb tiltakozás az állásváltás ügyében sem.

Sokan, akik újonnan csatlakoztak hozzánk, ezt a kétoldalasságot túlzásnak találták, mondván, nekik már berögzült felállásuk van, és különben is, mindkét oldalt megtanulni kétszer annyi idő. Ez nagy tévedés, és mindössze azon alapul, hogy senki nem próbálta. A mai napig, amikor valaki egy másik irányzatról jön át sstyle-ra, bal kézzel és bal lábbal sokkal hamarabb tanul kezdetben, pont azért, mert azzal nincs még beidegzett, mondjuk ki, rossz mozgása. Összességében nem kétszeres, hanem olyan 1,2-1,3 köré tippelem az időt az egy- és kétoldalas tanulás közt, és a kétoldalas a későbbiekben többszörösen megtérül. Először is, rengeteg trükk és megtévesztés hajtható így végre, illetve amikor

fordított felállású ellenféllel kerül szembe az ember, nem kezd el rögtön cikkezni a szaksajtóban, hogy micsoda nehéz feladat következik, hanem egy vállvonással tudomásul veszi. Vagy észre sem veszi, csak megveri, azt kész, hiszen már megszokta. Arról nem beszélve, hogy több ember elleni bunyót csak beidegzett kétoldalas mozgással lehet hatékonyan megoldani, és akkor még ott az eredeti dolog is, hogy a fő fegyver sérülése esetén sem esik kétségbe az ember.

Örömmel vettem észre, hogy oktatóként ösztönös tehetségem van az emberekhez. Később, a sportoktatóin tanultuk az edzők típusait, kompetenciáit. Én egyetlen változatot tudtam elfogadni, amikor az edző emberségével és magas technikai tudásával vívja ki a tiszteletet. Az előbbin rengetegen elbuknának az én mércém szerint, legendás nagy nevek is. Utóbbiról Harmat László könyvében olvastam anno, és most nagyon meg is örültem neki, hogy az edzőnek nem az a dolga, hogy ő tudjon például a legmagasabbra rúgni, hanem hogy azon a magasságon, ahol képes rá, neki kell tudni legpontosabban bemutatni a technikát. Ezt én még azzal is megfejeltem, hogy nekem kell tudni legpontosabban kijavítani minden elképzelhető hibát, és már csírájában észrevenni minden eltérést, hogy ez a hibajavítás minél rövidebb idő alatt, a lehető leghatékonyabban menjen végbe. Ezzel sosem volt baj. Ahogy a műszakban nevezik, bitszintű problémamegoldó képességem van, addig ások, míg el nem jutok a probléma gyökeréig. A frász kerülgetett mindig, amikor mások edzésén az edző például kiabál, hogy erősebben, erősebben, pedig a szerencsétlen tanítványnak szemmel láthatólag nem az erővel, hanem a mozgásával van a baj, azért nem megy neki az erő sem. Megfogadtam, hogy nálam ilyesmi nem fordulhat elő. Itt minden ki lesz javítva, alapokig.

Ez a hozzáállás azonban egy fontos különbséget eredményezett a freestyle előző korszakához képest. Eddig csak szabályrendszerünk volt, pontosan definiálható stílusunk nem. Mindenki a hozott technikai anyagból dolgozott, legfeljebb eltanult pár dolgot, ami itt a fejlesztésben megtetszett neki. Ebből az lett, hogy egyesek egész nagy hátrányba kerültek, ha a hozott technikai anyag nem volt elég jó. No de hát azért volt szabad stílus a szabad stílus, hogy szabadon eldönthesse mindenki, inkább tanulni akar vagy ragaszkodik a nézeteihez, aztán majd szív a bunyóban. Az utóbbi hozzáállásnak előbb-utóbb el kellett most tűnnie, hiszen oktatóként nem tudtam vállalni a felelősséget sem az esetleges sérülésekért, sem azért, hogy valaki nem lesz eredményes, és ezért otthagyja az edzést. Az időtényező azonban továbbra is szűkös maradt, az ember egy fél év múlva már bunyózni akart tudni, gondoljak bele, hány verést el lehet szenvedni, hány csajt el lehet veszteni ennyi idő alatt is, magyarázta az egyik srác. Szóval nem elég hogy az újakat tanítani, de még átképezni is gyorsan kellett ezentúl. Ez aztán végképp komoly felkészültséget és fejlett edzésmódszereket igényelt. Szóba sem jöhetett például bázis alapú edzés vagy az edzésidő erősítéssel való elherdálása. Csupa páros gyakorlatok kellettek, hogy az ember szokja a bunyót, és mindenféle rávezetők, hogy értsék is, mit miért csinálunk úgy, ahogy.

Nagyon nagy előny volt persze, hogy én a dolgok nagy részét nem tanultam, hanem fejlesztettem, azaz nyilvánvalóan ismertem a legapróbb részekig, pont a bénaságom miatt. Hiszen mire nekem is sikerült, addig annyit kellett szívnom vele, hogy óhatatlanul belém égett minden részlet. Voltak persze dolgok, amiket nem tudtam megcsinálni, és ez számomra nagyon kínos és szégyenletes dolog volt, mindig utáltam magyarázkodni. De

mivel elméletben tisztában voltam ezekkel, a nagy részükre rá tudtam vezetni az embereket, akik aztán a maguk példáján megtapasztalhatták, hogy tényleg igazat állítok. Ezáltal, az elméleti hozzáértés okán, talán még nőtt is a renomém.

Visszatekintve, mindig is kétségeim voltak, hogy nem vagyok-e csaló vagy kókler, mert időközben rájöttem, mekkora átverés folyik ezen a piacon. Csak jóval később, már valamelyik internetes fórumon olvastam egyik falumbéli véleményét, aki mellesleg a krav maga egyik hazai úttörője, hogy a kókler olyasvalaki, aki olyat tanít, amit valójában nem tud. Ekkor meg is nyugodtam, rám ez sosem állt. Az lehet, hogy nem tudtam még eleget, de amit oktattam, azzal tisztában voltam töviről hegyire. Úgyhogy, bár a kétségeim még sokáig megmaradtak, az álmom nyugodt volt.

Ez az oktatási rendszer, ha szándékomban állt volna, sem tette volna lehetővé a klasszikus módszert, amikor a mester hátratett kézzel, homorú háttal, pocakját düllesztve sétálgat, és közben érces hangon számol. Ettől, ha ilyet láttam, egyébként is kivert a víz. Ahhoz, hogy az újoncok fejlődése mind az általuk, mind az általam elvárt ütemű legyen, nekem szaladgálni kellett fel és alá a párok közt, észrevenni minden apróságot, javítani, magyarázni, bemutatni. Ez a mai napig így van, és legalább annyira, ha nem jobban elfáradok edzés végére, mint a srácok. De hát a feladat adott, a célok világosak, ha ezt így lehet, akkor így is kell csinálni.

Ha az ember nem a szószékről magyaráz, maga is rengeteget tanulhat közben. Ha megérzi, hogy nem tudja elég jól az anyagot, akár technikailag, de akár csak előadni nem, akkor bizony bele kell húznia, hogy behozza a lemaradást. Ebben jóval kevesebb a szégyellnivaló, mint abban, amikor például arroganciával pótolja a hiányosságait. Bár a hülyéknek, mármint a hülye tanítványoknak sokszor az utóbbi jobban bejön, mint az, hogy az edző valamit nem tud azonnal. Nálam szerencsére ritkák voltak a hülyék, mint a fehér holló.

Nagy élmény, amikor látja az ember, milyen szépen fejlődnek a srácai. Ehhez persze közelről kell látni őket. Én elég közelről láttam, eddig ennyiszer még nem vertek szájba, nem rúgták le a medencecsontomat, nem léptek a lábamra, mint akkoriban. A mélyen tisztelt kezdő urak ugyanis most nem arról a szintről indultak, mint mi anno, hogy már valamilyen irányzatban lerakták nekik az alapokat. Itt az alapvető mozgásokkal és célzással is problémák voltak, ami teljesen természetes, de páros gyakorlatokkal nyitva, okoz egy-két vicces jelenetet. Na de nem lehetett bázisozni, szorított az idő, mint említettem. Itt aztán megtanulja az edző, hogyan és mit kell meg mit szabad a másiknak mondani, hogy a gyakorlásnál minél hamarabb eltaláljon egy célpontot, ami például a tenyerem vagy a homlokom, viszont semmiképp sem az alsó ajkam. Mert értem én, hogy *bocsánat, bocsánat,* de azért untam már, mert nem volt hét, hogy ne lett volna a számban egy-két vérrög.

Az újaknál figyeltem fel arra, hogy vannak, akiket baromi nehéz ellökni, lecsavarni, megdobni. Ez régi problémám volt, erre mondják, hogy valaki erős a harcban vagy sem. Vagyis mennyire képes ellenállni a rá ható erőknek, ő maga mennyire tud test test elleni erőt kifejteni. Az ütő- és rúgóerő egy másik dolog, bár hasonló, mint látni fogjuk.

Azt ugye a sok dzsúdóstól, jujitsustól, birkózótól már megszoktuk, hogyan kell az embert megdobni, lecsavarni. Vagyis először valamilyen irányba nyomást vagy húzást fejtünk ki rá, majd ezt hirtelen valamilyen másik irányban folytatjuk, megbontva ezzel az egyensúlyát. Innen már dobható, csavarható. Az ebben már képzett judos, jitsus hajlamos hagyni magát, mert sejti, hogy jobban jár ha esik, mintha megfeszítik. Na most, az utcai harcos, az nem. Az ugyanis erőlködik, helyezkedik, és meglepve tapasztalja az ember, hogy nem tud mit csinálni vele. Az erős és tudatlan kezdő ugyanígy viselkedik. Van is erről egy szép történetem: az egyik szentendrei ismerősöm aikidóra járt, egy jó nevű mesterhez. A mester kihívta, hogy bemutasson rajta valami gyakorlatot, amiben ellen kellett állnia. Hát ő ellenállt. Jó testű gyerek volt, és a mester, a 20 kiló fórja ellenére, nem tudta megdobni. Akkor aztán elővett valami technikát, mert nemcsak az aikidónak volt mestere, hanem egy másik irányzatnak is, és csúnyán lerakta vele a srácot. Ő ott is hagyta az aikidót emiatt, pontosabban az embert hagyta ott. Teljesen egyetértek vele. Nálunk baráti hangulat volt, ilyen esetben annyi történt, hogy na, nézzük csak meg, mit és hogyan is csinálsz te ilyen jól? Mert mint mondtam, azt mindenki tudta, elméletben legalábbis, hogyan kell kibillenteni és dobni. De hogy aki sikeresen ellen tud állni ennek, az hogyan teszi, azt már sűrű homály fedte. Mindenki a vállát vonogatta: erős, azt kész.

Már megint itt tartottam az erőnél, akárcsak gyerekkoromban. A konditeremben erősnek számítottam, a testsúlyomnál többel eveztem, guggoltam vagy nyomtam nyakból, fekve nyomásban meg majdnem kinyomtam a súlyom kétszeresét, de állásban továbbra sem tudtam erőt kifejteni. A bátyám például már rég felásta a maga részét a kertben, amikor én még a felénél küszködtem.

Ekkor az igazi erőt még nem tudtam megmagyarázni, hát megint megkerültem. Két dolog világosan kiderült a közelharcban. Az egyik egy bizonyos testtartás: kissé hajlott S alak, amiben ha jól megfeszíti magát az ember, sokkal nehezebb kimozdítani. A másik pedig egy egyensúlyi dolog volt, azaz ha az embert borítják, akkor az előző testtartást fenntartva, egy kicsi, de gyors lépéssel kitámasztva korrigálni tud, aztán ha megint húzzák-vonják, megint korrigál, és igyekszik mindig szemben maradni az ellenféllel. Így se el nem esik, se a dobást nem lehet megindítani. Tekintve, hogy ez nem dzsúdó, az első félresikerült próbálkozás és a következő ütem közt szépen megkínálhatom az ellenfelet egy térdrúgással is. Ezzel az a rejtély is megoldódott, miért nem voltam eddig térddel az igazi: egyszerűen nem jó egyensúlyi helyzetből, nem jó testtartással indítottam. Gyorsan át is alakult a térdrúgás technikája, egy kissé oldalról felvett körívet kapott indításkor, amit egyfelől az egyensúly és a csípőízület is jobban szeret, másrészt így gyorsabban és egész jó szögekben tudtam vele rúgni. A régi cimborákat, akik már megszokták, hogy kedvükre borogathatnak, hamar óvatosságra intette az új harcmodor.

Újra Szentendre

Ekkoriban már eléggé képben voltam az utcai bunyó miértjeivel és hogyanjaival, de még több minden homályos volt. Nyilvánvaló, hogy az eredményességhez bizonyos lélektani tényezők is kellenek, sőt, igen sokat nyomnak a latban. A belvilágomról már rég esett szó. Nos, el kell kedvetlenítsek mindenkit, alig volt változás. Kétségtelen, hogy kaptam egy adag önbizalmat a rengeteg jól sikerült bunyóból, de ne feledjük, ezek nagy része sportszerű vagy előre lebeszélt küzdelem volt. Ez, bár technikailag igazolta a fejlesztő munkámat, azért sok mindenre nem adott választ. Az utcán továbbra sem voltam magabiztos. Azt sejtettem, hogy ha bunyóra kerül sor, mint ahogy már került is egyszer-kétszer, ott jól fogok szerepelni. De még mindig zavart maga az erőszak ténye, amit ugye nekem el kellene követni. Annyira konfliktusellenes voltam, hogy az már gyávaságnak tűnhetett. Mondjuk valóban féltettem is a bőrömet, szó szerint: nem akartam látható nyomokat, sebhelyeket. De ettől annyira nem tartottam, inkább bizonyos következményektől féltem. Tulajdonképpen örömet okozott volna a bunyó, ha nem kellett volna folyton előre gondolkoznom. Mi lesz, ha úgy csapok meg valakit, hogy komoly, maradandó sérülést szenved? Elég csak rosszul esnie, beveri a fejét, azt kész. Vagy mi lesz, ha valakit, mert eszköz van nála, a magam biztonsága érdekében jobban meg kell vernem, mint azt szeretném? Lásd Gabi esetét, mikor hátba szúrták. Ugyanakkor bennem volt az is, hogy még mindig nem éreztem, ha elém tesznek egy nagydarab állatot, azt üzembiztosan le tudnám ütni. Kézzel se, de rúgással végképp nem. Márpedig ez nekem nagyon fontos szempont volt. Az utcán nincs súlycsoport, és jó eséllyel valami nagyobb akar majd leverni. Az agresszor elsőként mindig valami előnyt akar kialakítani, és ez legtöbbször méretbeli.

Szóval nagyon bizonytalan voltam továbbra is. Sokat tudtam, sokat is értettem, épp csak önmagamat nem. Mindegy, fejlődni kell, aztán lesz valami. Mint eddig mindig. Itt már részletekre kellett figyelni, hát nagyon figyeltem. Szerencsére Szentendrén újranyitott pár szórakozóhely, úgyhogy volt hova menni, pontosabban, volt mi előtt látnivalókra várakozni.

Az Extázis diszkó, becsületes nevén a „Betony”, a Betongyár egyik hivatali épületében volt, a mai Diego üzlet helyén. Endrei mértékkel nagy hely, jó zene, sok balhé. Utóbbiról a kidobók is gondoskodtak, akik a város addigi legkötözködősebb, legkiszámíthatatlanabb ajtónállói voltak. Sose lehetett tudni, hogy mikor és kiben találnak valami hibát. A bejárat előtt pár méter placc meg egy széles lépcső volt, ha valakit kidobtak, ezen nagyszerűen le tudott gurulni.

Kis baráti körünk legvegyesebb tagja Tibi volt, a csudasofőr. Edzésen ismertem meg, hozzánk járt egy darabig, olyan közepes képességei voltak. Meglepve hallottam hát, hogy az utcán ellenben rettentő harcos hírében áll. Alig volt pár centivel magasabb nálam, de súlyban talán még annyi sem. Ezt a kérdést jól meg kellett hát vizsgálni.

Tibi amúgy civilizált, udvarias, jó kedélyű srác volt, csak a szesz közelébe nem volt szabad engedni. Ez sem pontosan igaz, mert ha ivott, se kezdett feltétlenül kötekedni,

viszont azonnal és brutálisan reagált minden sérelemre. Tekintve a köztünk fennálló sok hasonlóságot, úgy véltem, talán jó is, hogy én sosem nyúlok a szeszhez, ki tudja, mit hozna ki belőlem. Tibinek megfelelő viselkedési mintái is voltak az utcai harchoz, ugyanis a faterja is veszett hírben állt, volt kitől mit átvenni. Az örege magasabb, de szintén nem túl vastag, ellenben baromi erős férfiú volt, aki a ’80-as években sok mindennel foglalkozott, ami a törvénytől némileg különböző. Ő józanul is keményen járt el mindennel és mindenkivel, és az sem érdekelte különösebben, ha az illető rendőr. Úgy vettem ki az elbeszélésekből, valahogy kötődhetett a vízhez, mert az ellenfeleket egy kiadós verés után mindig behajította valahova, lett légyen az a Duna, patak, egy vízzel telt árok vagy gödör. Ehhez olykor 30-50 métert is hajlandó volt elcipelni őket. Gondolom, ez a békási kúrogatós dominancia vizes megfelelője lehetett. A rendőrök, egy idő után, mivel változtatni úgysem tudtak a dolgon, egyszerűen vállat vontak, és ha felmerült az R. név, akkor „ja, ja, csak az R.” vagy „biztos valami családi ügy” megjegyzéssel napirendre tértek felette.

Tibi az egyik legnagyobb megmozdulását a Betonyban követte el. Egy asztalfoglalás ügyében vitatkoztak össze valami cigánnyal, aki rosszul számolt, Tibi leverte, mint a szart. Az olasz elment a kidobóknak panaszkodni, bejött a legnagyobb darab tag, Tibi pedig azt is leverte, aztán a következő kidobót is. Ekkor már megvolt a tekintélye, úgyhogy bejött a maradék három kidobó is, valahogy kicipelték, és annyit kértek tőle, mára fejezze be, és távozzon. Ez nagy dolog volt tőlük, mert amúgy nem nagyon kértek, mielőtt ütöttek volna. Tibi állítólag itt követte el a hibát, mert nemhogy nem élt a lehetőséggel, de még őket is meg akarta verni. Úgyhogy amazok biztosra mentek, fogták a kutyát, baseballütőket, bevárták a két lecsapott társukat is, aztán adtak neki. A nyilvánvaló végeredménytől eltekintve impozáns teljesítményt nyújtott a cimbora, úgyhogy újra kellett értelmeznem az eredményesség és a méretek közti összefüggést.

Kis adalék a szentendrei alvilági állapotokhoz, hogy az a bizonyos első, legnagyobb darab kidobó később, a hivatalos jelentés szerint autóbalesetben vesztette életét, amikor a kocsija kiégett. Hát, közúton ilyesmi előfordul, száguldoznak, ugye. Na de a bányató közepén, a jégen? No mindegy, voltak felénk ennél cifrább dolgok is.

Hasonló eset volt, amikor valahonnan hozzánk csapódott egy Albert nevű, nagydarab pomázi hülyegyerek. Marha unszimpatikus egy alak volt, én egyetlen szót sem voltam képes váltani vele. Nagy pofával vonult az utcán, és pár sör után a katonai főiskola kerítéséről hajtogatta a vasakat, hogy erejével kérkedjen. A Betonyban megtalálta a másik, Tibihez hasonló alkatú és hírű szentendrei srácot, G.-t. Ő szintén egyik klasszikus esete volt annak, hogy senkit ne tévesszen meg a méret. Albertet pillanatok alatt ledarálta, ezt egy az egyben, közelről volt szerencsém szemlélni. A kidobók is, valami csoda folytán helyesen meglátták, kinek volt igaza, úgyhogy Albert még tőlük is kapott.

Tibi és G. esetei azt látszottak bizonyítani, hogy a kellően felszabadult lélek és a nagy sorozatú ütéskombinációk – viszonylag alacsony kontroll és célzás mellett is – roppant eredményesek. Ezt hívjuk ledarálásnak. A kevésbé képzett vagy nem ehhez szokott ellenfél védekezése néhány védett ütés után felbomlik, és a többit már sorozatban kapja. Statikus mozgású harcos ez ellen valóban nehezen védekezik, mert amikor visszaütne, pont kap egy újabbat, így adja ki az ütem. Elmozgással már volna esélye annyi helyet és időt nyerni, hogy visszaüssön, így átvegye az irányítást, de a kellően agresszív, kicsi, jól mozgó ellenfél követi, ezért nehéz elkapni a ritmust. Mivel a nagyobb ellenfél általában

statikus mozgású, a darálás tehát jó esélyt jelent ellene, de azért az ember tudjon jól célozni, mert a nagyobb ellenfél sokat bír.

Összességében az jött le nekem, hogy lélektanilag nagyon fontos, hogy ha már egyszer elkezdtél verekedni, akkor onnantól azzal kell foglalkozni, és nem moralizálni közben. Szabadjára kell engedni az emberben lakó egészséges agressziót, aztán ha már leverted, majd utána gondolkozhatsz. Ha közben teszed, akkor jó eséllyel téged vernek le. Tekintve, hogy számomra a gondolkodás mindig központi kérdés volt, és valamilyen szinten mindig ügyeltem arra, hogy ne okozzak nagyobb sérülést mint amekkora éppen szükséges, a fenti alapigazság számomra ennyire tiszta formában nem volt kivitelezhető. Azt megértettem, hogy a belső feszültség elszabadulása mekkora energiát ad, de rögtön éreztem, hogy én ezt kontrolláltan akarom felhasználni.

Meglepetésemre, technikailag még mindig tudtak újat mutatni az utcai harcosok. Új alatt nem új kombinációkat értek, hanem olyan mozgásokat, amelyek bár hasonlóak, de gyökeresen más elven működnek, mint az eddig megismertek. Nyilván ehhez már gyakorlott szem kellett. A cimborákat hiába is kérdeztem, ők csak ugyanolyan vagy nagyon hasonló ütésnek vagy rúgásnak látták.

B. Zoli, a régi gárda egyik utolsó mohikánja, akit még a Csákóból ismertem, a Betony előtti teraszon állt, és vitatkozott épp valami taggal. A tag meglökte, Zoli csúszott egyet, mert latyak volt, és le is kellett lépnie a lépcsőre, ami szintén csúszott. A tag már nyomult is utána, hogy lelökje onnan. Zoli ebből a hülye pózból, egyetlen hátsókezes ütéssel testen kiütötte. Nagyon jó szögből, tiszta rálátással néztem a jelenetet, és nem értettem. Az ütés nem hasonlított semmire, amit eddig láttam. Nem volt támasztás, gyakorlatilag fél lábbal állt a lépcsőn. A teste nem fordult, csak úgy kiment előre a keze, mégis sütött belőle az erő meg a lendület. Még aznap elkaptam és kérdőre vontam. Jellemző, hogy nem tudta megmondani, mit is csinált. Annyit mondott, hogy a jobb lába alatt nem volt semmi, hát megoldotta anélkül. Ám amikor újra eljátszotta nekem, hirtelen megértettem, gyorsan be is került a jegyzetbe. Engem – mint haditechnika rajongót – a hátrasiklás nélküli löveg alapelvére emlékeztetett. Az előre mozgó törzset és a kart a hátra mozgó láb tömege egyenlítette ki, ezért nem kellett fordulnia, és a tartó láb is egy helyben maradt. Roppant izgatott voltam a felfedezéstől, mert ezzel megoldódni látszott az a probléma, amit a különböző talajminőségek, a csúszós parkettától a ringvásznon át a havas útig okoztak. Később kiderült, kissé korlátos a távolság vagy az erő, de akkor is zseniális. Fejben már el is indult a családfa, ami ebből a mozgásból le lesz vezetve, mindenféle ütésekre.

Nem ekkora jelentőségű, de hasonló élmény volt egy rúgás is. Mondjuk jóval több és hosszabb fejtörést is okozott, mert míg kézzel voltak a testemnek elképzelései, köríves magas rúgással csak a béna körívet tudtam megcsinálni. Ez a rúgás márpedig teljesen más volt. Egy szóváltás közben az egyik srác nagyjából fülön rúgta a másikat, de valami eszméletlen közelről. 30 centi, ha lehetett kettejük közt. Hátulról láttam, a leglátványosabb az volt benne, hogy a felsőteste nem mozdult el. Gondolom, nyilván mozdult valamennyit, de hát a szemlélő a klasszikus karatés-kickboxos mozgásban gondolkozik, ahol a felsőtest oldalra-hátra ledől, a láb meg ugye a jellegzetes szögben,

irányban emelkedik. Ahhoz képest itt nem volt semmi, állt a srác, aztán még mindig ugyanúgy állt, de már fenn volt a lába, és mégis köríves rúgás volt.

Jellemző, és nem tudom szó nélkül hagyni, hogy amikor egyszer ezt egy internetes fórumon szóba hoztam, majdnem csak hazugnak nem lettem nevezve. Ilyen a berögződés. A sok film miatt szinte mindenkiben él egy kép, éspedig leginkább a karatés mozgású (karate, kickbox, kempo stb.) körívvel kapcsolatban. Azzal a mozgással bizony tényleg olyan fokú hajlékonyság kellene ehhez, ami talán nincs is. Mielőtt elárulom a titkot, hoznék még egy példát. Volt egy srác, aki ült a kocsiban, bekötött biztonsági övvel. Rátépték az ajtót, és beütöttek rajta. A srác anélkül, hogy kikötötte volna az övet, oldalra kirúgva mellbe rúgta a támadóját, hogy az hanyatt esett, aztán szépen kicsatolt, kiszállt, és még adott neki. Ez baromság, mondták erre, mi hajlékonyság kéne ehhez, hogy ültéből oldalra felrúgjon? Megint a karate alapú gondolkodás, ugyanis ki beszélt itt oldalrúgásról? Oldalra felfelé úgy rúgunk a kocsiból, hogy kitámasztunk jobbal a pedálok körül, kissé balra fordulunk törzzsel, aztán egyenes rúgást rúgunk, igaz, balra kifelé és felfelé, de akkor is egyenest. Ekkor mindössze 110-120 fok térbeli szög van a két láb közt, amit bárki hajlékonyabb ember meg tud rúgni, ha kicsit gyakoroltatja hozzá a bal csípőjét.

Visszatérve az eredeti köríves rúgásra, úgy képzeljük el, ha már karatés terminológiánál tartunk, mintha körülbelül egy *mikazuki geri*t, azaz talprúgást rúgnánk, gyakorlatilag pofont, csak lábbal. Namost, eközben a pofon közben a lábat combtőben, azaz csípőízületből folyamatosan fordítani kell befelé, úgyhogy mire felér, már nem a talp, hanem a rüszt vagy a talppárna néz az ellenfél feje felé, a lábfej állásától függően. Erre megint fel lehet hördülni, hogy micsoda hajlékonyság kell ehhez, mire azt tudom mondani, mint a kétoldalas felállásra: tessék kipróbálni! Nálunk ez ma egy rutin mozgás a kezdőknek, mivel ez a rúgásirány meglepően gyorsan fejleszthető. Arra szolgál, hogy a kezdőknek hamar sikerélménye legyen lábbal, illetve hogy megérezzék, hol van a csípőízület, és hogyan kell azt forgatni. Egyébként nekem is évekig tartott, míg rájöttem, hogy a talprúgásból kell levezetni forgással, nem pedig körívesben gondolkozni. A berögzült képeket vagy elveket már csak ilyen nehéz félretenni. Roppant vicces, ezért visszatérő ugratás tárgya, amikor a kezdő rájön, hogy ő már tud fejre rúgni körívet, de testre meg nem. Oda hogyan kell? Hát ugyanígy, csak *lejjebb*. És jééé, tényleg... Mert ugye testre már megint a régen valahol tanult vagy filmben látott mozgással akart volna rúgni… Ezt a rúgást amúgy csak *rövid körív*nek hívtuk, ami kissé megtévesztő név, mert a két küzdő távolságára utal, nem a rúgásra. Maga a rúgás nem rövid, hiszen magasra megy, így nem is lehet az.

Edzésvezetés

Egyre jobban tetszett az oktatói státuszom. Azok közé tartozom, akik mások hibáiból is képesek tanulni, nem kell feltétlenül elkövetnem őket. Így gyakorlatilag volt 8-10 ember, akiket figyelve magam is fejlődhettem. A fejlesztés, kísérletezés így aztán szépen haladt. Külön öröm volt, hogy tetszőlegesen oszthattam be magamnak a terhelést: ha fájt a térdem vagy a vállam, visszavettem magamból, és kész. Így pihenhetett, és a következő edzésre általában újra bevethető volt.

A technikai részek fejlesztése folyamatos volt, mindig voltak új dolgok, vagy a régieket vizsgáltam felül újra és újra. Az erő kérdése is átmenetileg többé-kevésbé megoldódott, mint láttuk. Hátra volt viszont az ütő-, rúgóerő és a mozgás. Szórakozóhelyi tapasztalataim alapján egyenes összefüggés látszott a bunyózni tudás és a mozgáskoordináció közt. Azaz aki jól táncolt, az általában jól is bunyózott. Nyilvánvaló, hiszen az utcai harc elsősorban trükkös és mozgáscentrikus, ehhez elsősorban jó koordináció kell, az erő csak utána jön. Hiába tud nagyot ütni az ember, ha nem találja el a másikat.

Megállapítottam, hogy a laza mozgás nagyon nagyban függ a lélektani lazaságtól. Ha az ember azon görcsöl, hogy ki nézi, ki látja, ki szólja le, nem tud tőle rendesen, felszabadultan táncolni. Ugyanígy lazán mozogva bunyózni sem. Érdekes volt felfedezni – magamon is –, hogy aki ilyen belső feszültségre hajlamos, annak a mozgása is kötöttebb. Úgy látszik, a mentalitás idővel megfertőzi az izomzatot is, legalábbis így 20 éves kor körül már egészen darabos mozgáskultúrák is láthatóak voltak, akár még a 15 éveseké hez képest is. Mit volt mit tenni, bevezettem mindenféle laza mozgásokat, hangulatoldásnak, sőt bizonyos alap táncmozdulatokat is csináltunk, persze csupa olyat, ami a harcban is használható. Például lábváltás, sasszé, oldalra elmozgás, kiforgás és visszapördülés, ilyesmik. Ezek felhasználhatósága a bunyóban már régen piszkálta a csőrömet, most itt volt a jó alkalom, hogy próbát tegyek vele. Egész jól szórakoztunk, alig volt néhány ember, aki azt mondta, baromság. Talán egyetlen srácra emlékszem, aki kerek perec megtagadta, hogy itt hülyét csináljon magából. Ehhez már valami nagyon erős gátlásnak kellett lenni benne, mert a „tánc” előtt mindig tudatosítottam, hogy az egyes elemek miféle harci alkalmazásra jók. És lám, így lazán próbálkozva mindenkinek jobban is sikerültek. A fegyelmezett, egyenesekhez és 90 fokos szögekhez szokott karatésok szintén hüledeztek, hogy például itt ez a videoklipbe illő lábváltásos kiforgás, hát ez már tényleg tánc, nem harci művészet. Aztán volt csodálkozás, hogy micsoda egyenes ütést oda lehet tenni vele annak, aki tőlünk jobbra áll, mert fordul vele a teljes testtömeg! Az viszont már tényleg mindennek a teteje volt, hogy sokszor zene is szólt közben. Később Feritől, a csoporttársamtól megtudtam, hogy kempón is előfordult zene, szóval nem teljesen egyedi a dolog, mindenesetre akkoriban elég meghökkentő volt.

A japán meg kínai vonalasok számára legalább ilyen meglepő volt, hogy nem kellett fegyelmezni, és nem voltak retorziók sem. Nem volt 100 fekvőtámasz annak, aki 10 percet késett, feltételeztem, hogy alapos oka volt rá, hiszen ide önként és énekelve jött az

ember, tanulni. Magával szúr ki, ha késik. Aztán az én megszólításom Szasza volt, és véletlenül sem mester meg ilyesmi. Az egyik fiatal, egykori karatés srác kérdezte is, hogy ez a Szasza a *sensei*nek valami változata? Nem esett le szegénynek, hogy becenév, hiszen eddig csak a rangján szólíthatott mindenkit.

Az új emberanyag is a legválogatottabb helyekről jött össze. Voltak freestyle-os plakátjaink szerteszét a városban kirakva, valami olyan szöveggel hogy „vegyes stílusú, küzdelemcentrikus edzések”, és kis betűkkel pár sportág neve is szerepelt valami értelmes összefüggésben. Ez azért volt jó, mert az érdeklődő rögtön tudta, hogy nagyjából mire számítson. Jöttek is szép számmal. Volt persze, aki ezt a saját szája szerint értelmezte. Egy kickboxedző megállított az utcán, hogy látta a plakátot, honnan veszem én a bátorságot, hogy kickboxot oktatok? Én elég nagyot néztem, mert szép magyar nyelvünk ismeretében azt a mondatot nem lehetett így értelmezni. Ezt meg is mondtam neki, erre megkaptam, hogy nagy a pofám, és vigyázzak, mert meg fog *veretni*, és mondott is egy jól ismert nevet, hogy kivel. Bevallom, megijedtem, mert attól az embertől volt miért félni. Megvolt persze a véleményem, mert miért nem ő ver meg, ha nem tetszik neki valami? Persze nem lett semmi az ügyből.

Valamikor hónapok múlva, edzésvezetés közben belép egy jó kiállású úriember, és bemutatkozik, miszerint ő Sz. Gyula. Rögtön hajoltam is meg, ő nagy név volt a városban, sokdanos karatemester. Kérdezi, ismerem-e ezt a bizonyos edzőt? Hát, mondtam, annyit tudok róla, hogy itt tartott edzést ebben a teremben, aztán amikor felszabadult, akkor béreltük ki mi. Aha, szóval valóban itt volt. Ha esetleg találkozom vele, adjam át neki az üzenetét, hogy ő, Sz. Gyula személyesen fogja kitaposni a belét. Mert annak idején az ő nevét mondta be bérlőként, úgyhogy most rajta akarják behajtani a hátralékot, amit nem fizetett ki. Na, gondoltam, akkor én nemhogy nem leszek megveretve, de egy darabig nem is fogom látni a fickót a városban. Azóta sem láttam.

Az emberekhez visszatérve, voltak jó páran, akik a betörések elől menekültek hozzánk. Mondták is, hogy ők bunyózni akarnak tanulni, de nincs kedvük már az elején, kezdőként szétveretni magukat. Kempo, thaibox, kickbox volt a felhozatal. Utóbbit aránylag kevéssé értettem, mert a kickbox alapvetően nem volt full kontakt, mi szükség a betörésre? De kétségtelenül onnan is jöttek vagy hárman, az egyik még mindig kék-zöld volt, pontosabban már sárga, azaz olyan kéthetes lehetett a verés. Biztosítottam őket, hogy ilyen színek nálunk is elő fognak fordulni, abban a pillanatban, hogy elég képzettek lesznek a komolyabb bunyóhoz, azaz körülbelül fél, egy év múlva. Ezzel mindenki egyet is értett.

Volt két srác, aki párhuzamosan járt thaiboxra és hozzám is, mert ott nem tanultak elég lábat. Ezen már akkor is nagyot néztem, de csak jó 10 évvel később, az internetes fórumon olvastam, hogy a thaiboxot is hamisították, mindenféle alakok adták ki magukat edzőnek, a nagyobb profit értelmében. Gondolom, valami ilyesmibe futhattak bele a fiúk.

A legbüszkébb a katonai főiskolásaimra voltam. Pontosabban magamra, hogy ezek a srácok, akiknek csupa sokdanos kyósok, kempósok meg jitsusok oktatták a katonai közelharcot, hozzám jártak le, mert, idézem: ez sportosabb, ugyanakkor sokkal valósághűbb, mint amit nekik oktatnak. Persze hogy dagadt a mellem.

Ekkoriban már elég jó volt a kezem, és jól ment a lépés-hajlás is hozzá, ideje volt eggyel feljebb lépni. Megvizsgáltam közelebbről a kontramozgást. Ezt másodszándéknak is nevezik, mert ugye az ember kivárja, míg a másik üt, és akkor – lehetőleg minél gyorsabban – támad közbe. Megállapítottam, hogy az alapváltozat csak akkor működik rendesen, ha a támadó lassabb. Gyuszi kezére gondoltam mindig, na, azt nem kontrázza meg az ember. Magyarul ki kell kényszeríteni az ellenfélből, hogy akkor és úgy támadjon, amit már jól meg lehet kontrázni. Ez magasabb ellenfélnél különösen fontos, mert egy hosszú kezű ellenfelet nehéz a bevett módon, helyből próbálkozva kontrával elérni. Az ökölvívók dolga eggyel könnyebb, ők hajolgathatnak kedvükre kontra közben, nem térdelik-rúgják őket pofán. Nálunk viszont ez könnyen előfordulhatott.

A Postás strandon edzettünk egyszer, amikor egyik edzőtársam lehozta egy ismerősét, aki bokszedző volt. Igazi rutinos róka, olyan 45 körüli úriember. Beszélgettünk, és az egyik kontrára mondta, hogy ezt nem így kell csinálni, hanem nézzek ide. Nagyon jó kis kombinációt mutatott, kérdezve, hogy na, nem jobb ez így? Elismeréssel adóztam neki, mert tényleg szép kombó volt, szépen kivitelezve, aztán rámutattam, hogy ezt a helyzetet mi általában nem várjuk be, mert már a felénél rúgunk. Nézte, nézte, aztán ő is elismeréssel mondta, hogy a fene gondolta volna, ez bizony tényleg egy másik sport. Kár, hogy nem jött többet, nagyon tetszett a társasága és a hozzáértése.

Ekkor már kialakult az a szemlélet, hogy az ellenfelet eleve magasabbnak, hosszabb kezűnek, erősebbnek, nagyobbnak, súlyosabbnak tételezzük fel. Hiszen ez a logikus. Ritka az, hogy valami nyikhaj próbálkozik, és ha igen, azt úgyis lecsapja az ember és kész. Az igazi ellenfél az, aki valamilyen fizikai előnyből próbálkozik. Ezek ellen hosszabb és nagy erejű technikák szükségesek. Egy darabig működik persze az, ha a nagyobbhoz közelebb megyünk, a magunk ütőtávjába, de itt jó eséllyel közelharcba fog kezdeni, és kettétör vagy lecsavar, a fejemet tépi le vagy még sorolhatnám. Ez nem sport, hanem a valóság. A kontra azért illik ebbe szépen, mert az ellenfél maga lép közelebb, vagyis a magam ütőtávját ő maga állítja be, és az ütésem erejét a saját előre mozgásával növeli meg. Már csak azt kell megoldani, hogy akkor és úgy tegye, ahogy nekem kényelmes.

Ki is dolgoztuk szépen a kontrákat meg a különféle megtévesztő, kikényszerítő tartásokat. Nagyon jól illett a koncepcióba, a támadások előtt ugye eddig is ijesztettünk meg félrevezettünk, most a védekezésbe, helyezkedésbe is kerültek ilyen dolgok. Ami viszont már régebb óta érett, és most már meg kellett oldani, az a hátsó lábas kitámasztás átalakítása. A hátsó kezes kontra ugyanis nem volt elég gyors, ezt hivatott javítani a módosítás. Aztán egyszer csak megéreztük, hogy az új, kitámasztásos technikával jóval nagyobbat is lehet ütni, és ekkor megszabadultunk az ökölvívóktól tanult mozgás utolsó elemétől is. A lábmunka innentől teljesen saját és egyedi lett, megindult a saját fejlődési útján, és a mai napig a freestyle-sstyle egyik azonosító jegye.

Jól emlékszem egy kellemetlen élményre. Egyik emberemnek kétségei voltak, hogy ha erőből kap egyet, tudná-e folytatni a küzdelmet. Mivel ügyes srác volt, másoktól már nemigen kapott megrendítő találatokat, főleg nem többet egymás után, hát engem kért meg, hogy erőből bunyózzunk. Le is álltunk, dolgozott szépen, aztán egyszer csak lenn maradt a jobb keze, én meg egy ballábas rövid körívvel fejen rúgtam, és ezt a lábletétellel

szinkronban követte egy balkezes egyenes. Ahogy ekkor a szemébe néztem, hát, ilyenkor lehet az, amikor a bíró nem számol, hanem rögtön int, hogy vége. Én is nyomban leálltam, végül is nem volt baj, hamar kitisztult, én viszont nagyon rosszul éreztem magam utána. Zsolti nyugtatott, hogy nincs gond, ő kérte, a harcosnak ezzel tisztában kell lennie, milyen érzés: hát nem öröm, de ez van. Nyilvánvalóan igaza volt: amikor velem történt ilyen, én sem csináltam belőle gondot, de egész másnak éreztem bunyóban kapni, mint egy tanítványnak adni. Az ilyen gyorsan követő találatokról Csini esete jutott mindig eszembe, és az embereimet is mindig féltettem magamtól. Egymást verhették tőlem nyugodtan, mármint amíg tisztán történt. Volt két srácom, aki többször is agyonrugdosta egymást combosokkal meg testrúgásokkal, nehogy már kiderüljön, hogy a másik bírja jobban. Időnként már nekem kellett leállítanom őket, így is alig bírtak járni másnap. De én ezt nem bírtam csinálni, pontosabban tanítvánnyal nem. Úgy éreztem, nekem tanítanom kell, nem verni meg fájdalmat okozni. Ha valami régebbi edzőtárs előkerült, akkor az mindjárt más volt. Olyankor mindketten áldásként köszöntöttük másnap az egyébként megvetett mozgólépcsőt, de akár egy póló levétele is embert próbáló feladatnak bizonyult. Anyám már nem is tette szóvá, hogyan nézek ki, mert időközben rájöttem, a bátyámra kell hivatkoznom. Ő nagyjából ugyanígy nézett ki egy focimeccs után, úgyhogy a küzdősportot igazán nem érheti szó. Itt legalább tervezett amortizáció van, a védekezés esélyével, a focival ellentétben. És akkor a kézilabdás lányokról még nem is beszéltünk. Zsuzsi, gyerekkori barátnőm időnként úgy nézett ki, mint a kezdő harcos, aki valami nagy névvel szólalkozott össze a kocsmában.

Kiderült, hogy idővel az ember ábrázata is megszokja a verést. Ekkoriban már elég nagyot kellett kapni ahhoz, hogy színes legyen. Az orromra viszont külön is vigyáztam. Szép nagy volt - és akkora is maradt. Ez főleg a jól beidegzett hajlásoknak köszönhető, nagyon ritka volt, hogy telibe szemből kaptam volna ütést. A másik trükk, már nem is tudom, kitől származik, hogy az orrot lehet hajtogatni, és idővel felpuhul. Még az ilyen nagy, látszólag merev orr is, mint az enyém. Bunyó előtt mindig tekergettem, nyomkodtam egy fél percet, és lám, a végén már egész szépen le lehetett hajtani az arcig vagy egészen összegyűrni a maga helyén. Kezdetben könnyezik kissé az ember, aztán már azt sem. Nem is tört el a hosszú évek alatt, pedig azért kapott pár nagyot.

Utcai harc - másképp

Izgatottan olvastuk a hírekben, hogy Budapesten rendezik az *Utcai harc* harmadik fordulóját. Ez a Tasnádi-féle rendezvény volt, ami arról volt híres akkoriban, hogy az első, súlycsoport nélküli fordulót egy hetven kiló alatti, thaiboxos srác nyerte. Ez természetesen minden nagyobb embert felháborított, hogy biztos valami ügyetlen szarok voltak az ellenfelek, hát nehogy már. Ha emlékeztettem őket Tibi és G. eseteire, akkor volt némi hümmögés, de aztán joggal mondták, hogy nem igaz akkor sem, hogy a nagyok közt nincs valami hasonló kvalitású fickó! Azóta persze már jól ismerjük ama bizonyos győztes, Kunkli Tivadar kvalitásait is, és hát ilyet a nagyok közt nehéz volt találni. De ezt ekkor még nem tudtuk. Bátyám valahogy szerzett jegyet, ami nem lehetett könnyű feladat, akkoriban pillanatok alatt, rogyásig meg lehetett tölteni egy csarnokot a full kontaktra kíváncsi népekkel.

A magam – és szerintem még sokan mások – meglepetésére, az utcai harcosok nem szerepeltek jól a komoly sportolókkal szemben. Volt, akit a kesztyű zavart, volt, akiből az állóképesség hiányzott, volt, aki a verést nem bírta. A sportolók, főleg a thaiboxolók vitték a prímet. Nekem a legszimpatikusabb viszont Bene Zoltán volt, úgy tűnt, ő egy harmadik kategória. Hozzám hasonló alkatú és küzdőstílusú volt, és se nem thaiboxoló, se nem kempós, se utcai verekedő, hanem valami kevert stílusú, de azért képzett küzdőnek látszott. Szóval valami olyasminek, mint én. Pechje volt, kifogta Kató Mihályt, akit most élőben is láthattam, ő volt ugye hallomásból a combrúgásaink ihletője. Használta is őket rendesen, mármint a maga fajtáit. Kicsit elégedetlenek voltunk, hogy nem jött végül létre a Kunkli–Kató döntő, de Tivadar részéről jogos volt, sok meccse volt aznap, egyszerűen elhasználódott. Szervezési hiba, de hát nagyon az elején járt még a rendezvénysorozat. Bene Zoli teljesítményét elnézve, na meg azt, hogy nem kellett semmilyen szervezethez tartozni a jelentkezéshez, úgy gondoltam, ebben én is kipróbálom magam. Na nem úgy, mint itt némelyik, hanem igenis a győzelem esélyével. Nem szabtam magamnak időkorlátot, ahhoz jól ismertem a problémáimat. Ez a térd- meg hajlékonyság ügy, ez megoldásra vár, és utána még edzeni kell, mint az ördög, de úgy már nem lesz ez nagy gond. Kató ugye 4 évvel, Kunkli vagy tízzel volt több, mint én, nem kell kapkodni, a végeredmény a lényeg. Az említett urakat elnézve, semmiképp sem szabadott alábecsülni azt a tudást és teljesítményt, ami ebben a sportban szükséges volt. Egyébként két ismerősömről is hallottam, aki szintén tervezte, hogy indul. Egyikük sajnos elcsúszott az orvosin, azt hiszem, a szívével volt valami. A másik srác készült, készült … erről később még mesélek.

Az utcai harcos sorozat mindenesetre nagyon megnövelte az érdeklődést minden full kontakt sport iránt, a SzívTV, majd az MSat is közvetített sok mérkőzést, rendezvényt. Bátyám igyekezett felvenni a fontosabbakat, ő Pesten lakott, tudta fogni a fenti adókat. Rojtosra néztük, és persze sokat vitáztunk rajtuk.

Először is itt volt a földharc. A kempósok ebben nagyon jól teljesítettek, még kesztyűben is. Ugyanakkor jól látható volt, hogy nagyon megnőne tőle egy valódi utcai harcos meccs ideje. Ezalatt, viccesen szólva, a cigány nemhogy elővészi azt a kést, de még megélezni is van ideje. Aztán szépen kényelmesen felmér, és kiperforál a földön. Ha

az ellenfél kicsit értett a védekezéshez vagy épp erős volt, akkor még a képzett földharcosnak is meggyűlt a baja. Erre a versenysorozat leghosszabb meccse, a Kukker–Filó volt a legjobb példa. Ettől függetlenül nekem nagyon tetszett a földharcosdi, és a karfeszítésekkel addig próbálkoztam, míg végül már egészen hülye helyzetekből is oda tudtam manőverezni magam. De ez csak hobbi volt, meg legfeljebb végszükség esete. Nem hittem, hogy ezt utcán eltűrnék a segítők, márpedig egyre inkább úgy tűnt, hogy segítők mindig vannak. Lejárt már az egykori egy az egyben bunyók ideje.

A közelharc, az teljesen rendben volt. Ebben Kunkli volt a csúcs, nagyon bírtam, amit művelt. Az olyan igazi utcai külsejű művelet volt. Baromi jól térdelt, csak csodálni tudtam azt a csípőízületet, ami így el tudta engedni azokat a rúgásokat. Ellenben könyök itt sem volt. Ez megint az edzőtársaim malmára hajtotta a vizet, akik ugye egyszer már leszavazták. Én persze megint megpróbáltam, és megint beleütköztem a vállfájdalomba. Ez azért is különös volt, mert amúgy a kondiban nagyokat megszégyenítő súlyokkal tudtam pull-overezni, és azt a ménkű súlyt egészen mélyre is tudtam engedni. Mindenki irigykedett, hogyhogy nem fáj a vállam ebben. Hát lehet, hogy ebben nem, de egyetlen kavics eldobása vagy egy sima, súlytalan könyökütés párszori ismétlése rögtön kiszúrt velem. Kínomban kezdtem megérteni a rómaiakat, mikor szégyenükben inkább a kardjukba dőltek.

Összességében, ez az utcai harcos rendezvény nagyon megdobta a mi fejlődésünket és lelkesedésünket, pusztán csak azzal, hogy igazolva láttunk végre sok mindent. Ám azt is látni kellett, legalábbis nem győztem emlékeztetni az ismerősöket, edzőtársakat, hogy ez, amit itt a rendezvényeken látunk, baromi kemény ugyan, de sport és sportszerű, egyetlen ellenféllel. Én személy szerint kifejezetten veszélyesnek éreztem a freestyleos fejek számára, hogy utcai harc néven fut valami nagy és népszerű, ami mégsem olyan mint az utcai harc. Mert elég ha a tudat csak egyszer kanyarodik el valamerre, utána már nagyon nehéz visszaterelni. Ha csak a már említett könyök meg földharc eseteket nézzük, ott is volt gond, de ennél jóval nagyobb különbségek is vannak. Először is, az utcai harc marhára nem sportszerű. A másik lényeges különbség, hogy az utcán nem egy sportmérkőzésre, széles repertoárral felkészült emberrel állsz szemben, hanem egy specialistával, aki bizonyos alapokon túl, csak néhány, ám rendkívül jól begyakorolt technikát használ. A jó utcai bunyós addig tereli az ellenfelét és annak figyelmét, míg 100%-os helyzetbe nem kerül. Ekkor pedig elsüti azt az egy-két dolgot, amit rettenetesen jól tud. Ez a meglepetés, váratlanság, gyorsaság, erő olyan kombinációja, amiben, maga a helyzet miatt, gyakorlatilag verhetetlen. Szinte csak megelőzni lehet az egész akciót, ugyanezekkel a módszerekkel. Hol van ez attól, mikor a sportmeccsen összeütik a kesztyűt, aztán megindulnak vagy várnak? És akkor hol van még a többi lehetséges ellenfél, aki esetleg oldalról, hátulról már be is cserkészett? Már az első fejlesztési időkben, az utcais csoportok korszakában is zavart, hogy mindenki valami egy az egy elleni dolognak képzeli az utcai bunyót, és nem többemberes küzdelemnek. A legelső, a Duna-parti tömeges bunyók, úgy látszik, nagy nyomot hagytak bennem. Értem én, hogy ott is egy-egyben ment leginkább, de bármikor előállhatott egy többemberes szitu. Túl sok oldalról, sőt, hátulról bekapott találatot láttam én ahhoz, hogy el tudjam felejteni. A cigányok által körülállt néhány fő klasszikus és rendre ismétlődő esete pedig végképp meggyőzött. Bármilyen nehéz is, ez egy valós probléma, meg kell oldani.

A többemberes bunyó témáját eddig nemigen érintettem, mert eléggé a háttérben folyt a fejlesztése. Nehéz nagyban gondolkodni addig, amíg az embernek az alapokkal is gondja van. De mivel központi kérdésnek tartottam, szépen csendben ott volt mindig, a fejlesztés sorai közt elbújva. Például nem kerülhetett be a repertoárba olyan technika, ami csak és kifejezetten az egy az egy elleni bunyó hatékonyságát volt hivatva növelni. Pontosabban bekerülhetett, hiszen például a közelharc-rendszerünk tipikusan ilyen. Az ilyen részek azonban nem kerülhettek túlsúlyba, nehogy egyszer csak átbillenve maguk alá gyűrjék az irányzatot. A legklasszikusabb példája ennek a mai brazil jitsu, ami jelenleg kétségkívül a földharc csúcsa, és ami magas technikai színvonal mellett jó esélyt kínál a kisebb küzdőnek a nagyobb ellen. Ez roppant impozáns dolog, igen ám, de két vagy több ellenfél esetén teljes kiszolgáltatottságot jelent. Vagy ott van a kempo, ahol szintén azt láttam, hogy reflexszinten igyekeztek közelharcba, földre menni. A freestyle-ban nem hagytam volna, hogy ilyen vagy ehhez hasonló felfogás kialakuljon.

Egy másik fontos megközelítés, hogy az utcai harcosnak nem az a dolga, hogy férfias kiállással bizonyítson, hanem verje le az összes ellenfelét, aztán majd *utána* kihúzhatja magát. Természetesen azt az adott szituáció adja majd, hogyan veri le az ellenfeleit. Ha erőfölényt tud kialakítani, akkor határozott módon, erőből teheti. Ha valami mögöttes cél is van, akkor válogat az eszközökben és megoldásokban, ha pedig súlyos a helyzet, nos, akkor nem válogat. Ám mindezekben az a közös, hogy sosem statikusan kell kiállnia. Ahogy én láttam, és ezt a későbbi tapasztalatok is megerősítették, a többemberes bunyóknál statisztikailag a 3:1 arány a leggyakoribb, az agresszorok részéről bizonyos fokig összehangolva. Statikus felállásban ez szinte biztos vereség. A mozgékonyságra kell helyezni a hangsúlyt.

Fontos aztán az is, hogy az adott technika és testtartás ne csak előre legyen kihegyezve, hanem különböző szögekben, irányokban, oldalra, hátra is. Rúgni ugyan többé-kevésbé lehet oldalra és hátra is, ütni viszont csak speciális formákat. Vagyis a mozgásnak kell olyannak lennie, hogy meglegyen a lehetőség a gyors irányváltásokhoz. Nyilván nem fogunk teljes fordulatot végezni egy oldalt vagy hátul álló ellenfélhez, erre se idő, se észszerű megoldás nincs, az ilyen szélsőségeket több mozgásból kell összehozni. Amikor a tanítvány az alapokat tanulja, ütni, rúgni, megállni a lábán, még nem is kell tudnia feltétlenül, hogy ez a tudás nem csak egy az egy elleni bunyóra szól. Majd később rájön, hogy milyen könnyű ebből fordulni, lépni, trükközni. Mivel ilyen az alap, sportolóból is hamar át lehet képezni utcaissá valakit. A már általa jól ismert, beidegzett mozgásokat, minimális módosításokkal irányokba állítva, az ismert taktikákat több emberesre leképezve, már kész is a megoldás. Gondoltam én…

Akkoriban ugyanis még semmit sem tudtam arról, mennyire berögzött az ember gondolkodása. Nekem mindig párhuzamosan járt az eszem egy- és többemberes bunyón, nem okozott soha problémát a váltás. Az emberek nagy része viszont nem, vagy csak nagyon nehezen tudott elvonatkoztatni az egy az egy elleni bunyótól. Ennek a leggyakoribb oka az, hogy mind mozgásban, mind fejben az marad meg leginkább, amit az ember először tapasztal. Mármost igen ritka volt az, hogy valaki freestyle-on kezdett. Általában valami más rendszer már megelőzte, ott megszokták, hogy keménynek kell lenni, nyomni kell, csinálni kell, és persze azt is, hogy egy ellenfél van. A mai napig sem találtam 100 százalékos módszert eme berögződés teljes feloldására.

A köztudatban meg van gyökeresedve a nézet, hogy a több ember elleni bunyó kutya nehéz. Én sem állítom, hogy könnyű, de meggyőződésem, hogy a nagy többségnek azért nehéz, mert egy az egy elleni rendszereket akarnak alkalmazni erre a célra. Úgy valóban nehéz. Ha valami úgy van kidolgozva, hogy kifejezetten és csak az előttünk álló ellenfélre koncentrál, akkor abból bizony több embernél baj lesz. Mondok mást: ezek a rendszerek már egy ember ellen sem működnek olyan jól, mint ahogy működhetnének. Hány olyan megoldást, sőt, komplett rendszert lehet látni, ahol egyszerűen nem veszik figyelembe, hogy az ellenfél manőverez, helyezkedik, trükközik?! Hány olyan rendszert látni, ahol a küzdő beáll az állásba, aztán várja, hogy mi fog történni…!

A freestyle – és a későbbi sstyle még inkább – győzelemorientált rendszer. Nem az a lényeg, hogy kemény legyél vagy annak látszódj, de nem is, hogy menj előre. Győzni kell, és nem elsősorban küzdeni, ebben van a kutya lényege elásva. És itt vissza kell kanyarodnom a táncos gyakorláshoz. Azok a srácok, akiknek problémáik voltak a „tánccal”, nos, egy részüknek valójában alighanem ezzel volt bajuk. Vagyis inkább küzdeni akartak, erőlködni – vagy azt, hogy őket küzdeni és erőlködni lássák. Ettől nem tudtak elvonatkoztatni. A sok trükkös elmozgás, ellépés, olykor több lépésnyi hátrálás, elszakadás az ellenféltől: ezek számukra nem taktikai elemek voltak, hanem valami, ami a férfias, kemény felállástól, a bunyótól különbözik.

A freestyle alapja a klasszikus, Duna-parti, rohangálós tömegbunyóra való alkalmasság maradt. Ha el kell lépni, el kell lépni. Ha szaladni kell pár lépést, hát szaladni kell. A győztestől sosem kérdezik majd, hányat lépett közben. *Te tényleg hátráltál, mielőtt leütötted? Leguggoltál, ő meg neked szaladva átesett rajtad? Ejnye-ejnye, ez nem volt szép.* Ilyen beszélgetés sosem hangzik el. Legfeljebb azt jegyzi meg valaki, hogy ő nem szarozna ennyit, odalépne, lecsapná, azt kész. Ilyenkor többnyire azt felejtik el, hogy ha van harmadik személy, akinek így most nem volt lehetősége beavatkozni, ebben az esetben oldalról, nagy valószínűséggel őt csapná le. Ekkor azt mondaná persze, hogy hát több ember ellen kutya nehéz, a hallgatóság bólogatna, a kör bezárult. Ezt hagyjuk meg nekik. Mi csak mozogjunk, és trükközzünk szépen továbbra is.

A több ember elleni bunyónak is több alapesete van. Először is: van tér vagy nincs? Ha nincs, akkor előbb-utóbb közelharccá, dulakodássá válik a helyzet, ami több emberrel nem öröm. Ennek a finomságaival ekkor még nem nagyon foglalkoztunk, lévén hogy én magam nem voltam elég erős a közelharchoz. Viszont nagy kísérletezés folyt azzal, amikor van tér. Ennek is megvannak a változatai. Például csak egy 90 fokos térszelet van, vagyis sarokba vagyunk terelve, de még nem szorítva. Van az, amikor egy fal van mögöttünk, tehát 180 fok. Ez még mindig különbözik a teljesen nyitott tértől, ahol az ember ugye hátraszaladhat pár lépést, aztán szépen leveri a leggyorsabban utána mozdulót, majd újra és újra. Minket a 90 és 180 fokos eset foglalkoztatott leginkább, mert itt nem lehet se hátrálni, se menekülni, azaz mindenképp támadólag kell fellépni.

Nagyjából kétfelé lehetett osztani a dolgot. Vagy ténylegesen lever az ember valakinek, vagy csak ijeszt, és azt használja fel elterelésre. A támadók gyűrűjéből ki kell ugyebár szabadulni, azaz vagy áttörni, vagy két ember közti résen átjutni. Ha mögöttük szabad tér van, akkor nyert ügyünk van, szaladunk, bevárjuk, leverjük, a szokásos. Ha nincs, akkor sajnos ugyanezt az áttörősdit kell oda-vissza játszani. A mozgásnak olyannak kell lenni, hogy akadályozza az ellenfeleket, sodorja őket össze, állítsa vonalba stb. A lényeg, hogy egyszerre csak egy, maximum két emberrel kelljen foglalkozni. Szóval tiszta

manőverezés. Ide kell igazán az a mozgás, ami majd később, az sstyle-ban lett teljes. A mozgás közbeni alaptechnikákat viszont már itt elkezdtük kikísérletezni.

A fő gond az volt, hogy nem voltak védőfelszereléseink. Kiderült, a gyakorlásnál támadónak lenni sokkal veszélyesebb, mint védőnek. A védőben jobban dolgoztak az idegek, és hajlamos volt kapkodni, ha hirtelen a látómezeje szélébe került valaki. Akkor aztán kirepült valami ütés-rúgás, és bizony célzás nélkül. Ebből volt egy fél letört bal felső kettes, valamint jó pár lágyék-, szem- és toroktalálat, és akkor a többi apróságot még nem mondtam. Ezek a valós bunyóban nem sok vizet zavartak volna -az adrenalin elfedi őket- de edzésen roppant kellemetlen. Úgyhogy kissé vissza kellett venni, míg a népek a szabályos, kontrollálható ütéseket és rúgásokat megszokták, és nem kapkodtak.

Az alaptechnikák a „táncból" már ismert, fordulás közbeni és átlépéses ütések voltak. Ezekhez csatlakoztak a hátraforgás közbeni ütések, a köztudatban egyébként ezt hívják forgó ütésnek. Volt néhány jellegzetes hátracsapó ütés is, ezen a külsősök sokszor mosolyogtak, egész addig, míg nem kaptak belőle. Roppant meglepőek és erősek ugyanis. Vannak aztán a pleknik. A *plekni* vagy *plenyó* szó tulajdonképp minden olyan technikára alkalmazott név, ami kifejezetten meglepetésre épít, és nem feltétlen sportszerű. Többemberes esetben a leggyakoribb plekni, amikor az ember rámozdul valakire, majd a látszólag felé indított ütéssel végül valaki mást üt meg. Ennek nagy tudója voltam. Aztán voltak még a különféle trükkös oldalrúgások. Ezek a béna körívből lettek levezetve. Van toló és csapódó változat, forduló és kiegyenlítő, de medencebetolás mindegyikben van, hogy legyen súlya. Anélkül csak játék. Ne feledjük, itt mindennek rombolnia kell, nem elég, ha eltalálunk valakit! Ha nem is ül le, legalább annyira mindenképp el kell találni, hogy megsérüljön, megrogyjon vagy ellépjen, de minimum kibillenjen az egyensúlyából. Hiszen vagy leütni akarjuk, vagy rést akarunk ütni a formáción. A nagy kedvencem egy egyidejű ütés-rúgás volt, két, kb. 90-120 fokban álló ellenfélre. Ennél ismételten hangsúlyoznom kell, nehogy a filmes változatban gondolkodjunk, amikor a legyőzhetetlen hős középen áll, az ellenfelek meg egyenként, max. kettesével, szépen sorrendben lépnek be hozzá. Az előbb említett 120 fokos kettes a valóságban csakis úgy kivitelezhető, ha az ember maga irányítja be az ellenfeleket a helyükre, vagy ő manőverez be két, megfelelő helyzetben lévő ellenfél közé. Ez nem olyan nehéz egyébként, mint azt a laikus hinné.

A legnehezebb eset, amikor a támadók közül valaki fogással bemegy lábra. Ezt mindenféle akrobatikus mozdulatokkal meg kell akadályozni. Leginkább dupla lábkidobás szükséges, mindenféle csavarokkal, tekeredésekkel aláfestve, attól függően, merről jön a támadó. Ennek a szemből történő változatát nevezik az egy az egy elleni bunyóban *sprawl*-nak, mint később megtudtam. Több embernél sokkal bonyolultabb a helyzet. Ugyanis a védő nem maradhat ebben a pózban, még ha jól sikerült sem, mert ott vannak a többiek. Ha sikerült ha nem, rögtön próbálkozni kell lefordulni, szabadulni, lökni, lényeg, hogy a mozgási szabadságot visszaszerezzük. Hát, létezik ennél könnyebb és esélyesebb feladat is, maradjunk ennyiben.

Ha már „utcai harc másképp" a fejezet címe, úgy érzem ide kívánkoznak a csajok is. Hogy volt-e női utcai bunyó? Volt ám, persze jóval kevesebb, de nem kevésbé látványos.

Több kutatás kitárgyalta már, hogy a női lélekben - egyéntől függ persze - sokkal jobban meggyökerezik a bosszú, a gyűlölet, vagy a brutalitás. Háború idején sosem volt népszerű női katonák fogságába esni. Az is tudott dolog, hogy konfliktushelyzetben a férfiben egy rövid gyors emelkedés után aránylag hamar fel és le is megy a pumpa, illetve, közbeavatkozva aránylag könnyen le is állítható. A nőknél lassabban fut fel a folyamat, ráadásul egyre brutálisabb, és akár az elején közbeavatkozva is, leállítani gyakorlatilag lehetetlen. Ebből a mentalitásból adódóan, az a kevés bunyós eset, amit nő és nő közt tapasztaltunk, mind elég emlékezetes maradt.

A csajoknál technikára ne számítsunk. A férfiakról is hamar le tud ugrani a civilizációs máz és a bunyóban való iskolázottság, a nőknél viszont azonnal. Emlékszem egy lányra, aki kickboxból aránylag szép teljesítményt tudott felmutatni - edzésen. Az utcai bunyóban ennek nem sok nyoma látszott. Egy másik, jujitsus csaj aránylag jól dolgozott egész addig, míg hirtelen hátrányba nem került. Akkor aztán maradt az ősöktől örökölt mozgás, holott közelharcban, jujitsusként, felmutathatott volna valamit. Megjegyzem, a harcban képzett nők nekem kevésbé tűntek brutálisnak. A képzetlenek viszont nem igen válogatnak az eszközökben. Hajhúzás, karmolás, kezük ügyébe akadó tárgyak használata, magassarkúban rúgás, van ott aztán minden, és nem érdekli őket, nem mérik fel, mennyire is sérülékeny szerveket és pontokat támadnak.

A fentieket szerencsére árnyalja, hogy a nők nem olyan erősek. Bevallom, érdeklődve szemléltünk végig több női bunyót is, és bár egészen meglepő és aljas dolgoknak voltunk tanúi, valahogy nem éreztük olyan komolynak. A nagyérdemű közönség általában - kellően tapasztalt lévén- nem nagyon igyekezett szétválasztani a feleket, de nem is tüzelte. Néztük mi lesz. Két olyan eset volt, amikor szétrángatták a párocskát, mindkettőnél a földön fekvő ellenfél fejét kezdte rugdosni a már amúgy stabilan győztes fél, na ez már nem fért bele senki erkölcsi világképébe. Nőből van, nem kell elcsúfítani.

A csajok bunyóját rendkívül megnehezíti a hosszú haj intézménye. Ez nő és férfi ellen is probléma. A fájdalmat ugyan a hölgyek jól bírják, de a nyakuk nem elég erős, hogy az ilyen hajon keresztüli fejirányításból jól ki tudjanak jönni. A morál persze megmarad, kezdődik a karmolás, tépés, csépelés, de ez férfi szemmel élvezhetetlenné teszi a bunyót. Önvédelmi szempontból, férfi ellen különösen nagy hátrány lehet a hosszú haj, komoly közelharctudás kell a nő részéről, hogy a hajfogást ki tudja egyenlíteni.

A csajok hozzáállása a férfiak bunyójához a két véglet közt ingadozik, lelki alkat és neveltetés függvényében. Volt akinek imponált, hogy a srácok miatta verekednek, és volt aki szinte kétségbeesett a dologtól. Láttam a vesztes felet sírva vigasztaló lányt és olyat is, aki simán otthagyta. Küzdősport rendezvényen is az unott közönytől a végletekig felspanolt, üvöltöző-sikoltozó tébolyig terjed a viselkedés. A cigány nőknél, főleg utcán az utóbbi olyannyira domináns, hogy még a mai képmutató, „politikailag korrekt” média is kénytelen-kelletlen beismeri. Sok esetben a nők általi, konfliktus közbeni folyamatos feltüzelés az oka annak, hogy a cigány férfi túlzott brutalitással jár el. Erre sok utcai példát, és a hírekben sajnos nem egy lincselést is láthattunk.

A seregben

A főiskola után egyből, menetrendszerűen kaptam is a sorozási papírt. Ekkor már 22 éves voltam, hiszen a középiskola után a technikusi képzés, majd a főiskola szépen adott időt. Nagyon megosztott véleményem volt a sereggel kapcsolatban. A magyar katonákra, mint a haza védelmezőire, mindig is felnéztem. A történelmet imádtam, faltam a csatákról, háborúkról, hódításokról, birodalmakról szóló könyveket. Csodáltam a pilóták, különleges alakulatok, harckocsizók teljesítményét. Szinte minden, haditechnikával foglalkozó könyvet kívülről tudtam már, ami a könyvtárban csak megtalálható volt. Ugyanakkor itt volt a valóság. Ez nem az a hadsereg volt, amely Hunyadi alatt végigverte az egész Balkánt, és nem is a Szent László Hadosztály, amelynek a nevét rettegve ejtették ki a szovjetek. Bár már 1996-ot írtunk, ez még mindig a szovjet mintájú néphadsereg volt, még ha Bocskai-sapkát hordtak is és honvédségnek nevezték. A morál is alacsony volt, a magyar katonára jellemző évszázados bajtársiasság helyett legfeljebb a kopaszok szívatása és a kötelességek elkerülése volt a fő mozgatórugó. Ezt nagyon jól tudtam a korábban bevonultaktól.

Ahogy gondolkoztam a dolgon, egyre inkább azt éreztem, én alapvetően militarista vagyok, jó lenne katonának lenni, és valami jó helyen szolgálni, de ezt a fajta honvédséget egyszerűen méltatlannak éreztem. Ugyanakkor rettenetesen tartottam attól, hogy silány testemmel nem fogok megfelelni sok mindennek, aminek pedig mi más, mint szívatás lesz a vége. Főleg a gyakorlópályáktól tartottam. Jó futó voltam, erős is voltam már, jól bunyóztam, ami így elmondva mind szép és jó, de úgy összességében mégis valami olyan testi problémák voltak velem, amit igazából megfogalmazni sem tudtam pontosan. És akkor a térdemről még nem is esett szó. No mindegy, ez is lesz majd valahogy.

Adyligeten volt a sorozás, de ott volt fél Szentendre. Csodálkozva láttam, hogy számosan mindenféle pszichológiai alkalmatlansági papírokat lobogtattak, jó pénzért persze. Én erre sosem lettem volna képes. Ha valakinek, hát nekem volt a lelki berendezésemmel baj, de én ezt próbáltam elnyomni, titkolni, ahogy csak lehetett. Ha kiszuperálnak, akkor valami másért tegyék. Nem mondom, így közelről látva a sok bunkót, már én sem bántam volna, ha megúszom a sereget. Volt valami pszichoteszt, mindenféle gondolkodós is, aztán fizikai teszt, majd a dokinak odaadtam a térdemről készült felvételeket, hümmögött, hogy hát igen, itt azért van baj, aztán egyszer csak a sorozótiszt előtt ültem. Kereken megmondtam neki, hogy közben itt megtudtam, hogy vannak EÜ-kategóriák, nem bánnám, ha a térdem miatt nem A-ba kerülnék, mert akkor pár dolgot megúsznék, nem szeretnék szégyenbe kerülni. Nézi, nézi, azt mondja, összességében azért marha jók az eredményeim, nem akarnék kommandós lenni? Na, mondom, álljon csak meg a menet. Határőr kommandós? Marha jól hangzik. Olyan elit. Ez mindjárt más.

Amit a következő három hónapban edzettem, azt nehéz lenne leírni. Tartottam ugye az edzéseket, mellette futottam, bringáztam, gyúrtam mint a barom, hegyet másztam,

mindenből annyit, amennnyi időm csak volt. Soha még ilyen formában nem voltam. Még a térdem is elfogadható volt, nagyon vigyázva adagoltam neki mindent. Semmiképp nem akartam szégyent vallani a kommandósok közt.

Megjött a behívó, felbontottam, aztán csak álltam elhűlve. Kecskemét, rádiótechnikai alakulat. Hogy a francba lett a határőr kommandósból, ami ugye a belügyhöz tartozik, a honvédségen belüli rádiós? Azt hiszem, ez volt az a pillanat, amikor minden állami szervvel kapcsolatban elvesztettem az illúziómat. Egyszerre voltam letört és ideges. Ezért edzettem, mint az állat?

Bevonultam a Kecskemét melletti Városföldre. A vonaton összeismerkedtem egy kyós sráccal, ő is oda jött, már el is terveztük, milyen jókat fogunk edzeni. Többé nem láttam, máshova vezényelték. A másik két szentendrei srác, akiket szintén kommandósnak soroztak, viszont itt voltak. Csak mi hárman, senki más onnan felőlünk, még pestiek se. Hogy ezt hogyan és miért? Később mindketten elintézték, hogy valahova közelebb kerüljenek, nekem ilyen kapcsolataim nem voltak, maradtam végig Városföldön.

A dolog nem indult olyan rosszul. Hogy az idegességemet levezessem, sötétedés után kijártam az udvarra, gyakoroltam a levegőbe, rúgtam a fákat, húzódzkodtam valami traverzen. Az egyik kiképzőnk kiszúrta. Mikor este benyitott a körletbe, épp az egyik emeletes ágyon volt a lábam, nyújtottam. Közölte, hogy most válogatják a szobaparancsnokokat, na, itt már meg is van. Nem járt semmivel, de némi elégtételt jelentett, nem csapott szét rögtön az elején az ideg. A kiképzőink amúgy rendes figurák voltak, a sorállományúak meg a hivatásosok is. A kiképzés maga viszont, az én militarista mércémmel, nagyon alacsony színvonalú volt. Utólag visszagondolva, sütött belőle annak az államnak a félelme, amely a saját polgáraitól jobban fél, mint az ellenségtől.

A hazajárással nem volt gond. Egyik kiképzőnk közölte, aki nála gyorsabban felmászik a kötélen, láb nélkül függeszkedve, annak elintézi, hogy a kiképzés teljes időtartama alatt, minden hétvégén hazamehet. Még sosem másztam így, viszont harminc körülit tudtam húzódzkodni. Megfogtam, felmentem, lejöttem, közölték, hogy ez új laktanyarekord, hazajárás megoldva. Ám ahogy ismerkedtem a laktanyával, egyre jobban kerülgetni kezdett a guta. Az oké, hogy a kiképzés körül még értékelték a fizikai dolgokat, ám utána, figyelmeztettek a jobb indulatú öregek, vigyázzak, mert a sport nemhogy elismerve nincs, de intézményesen üldözve is van. Az egyik jóindulatú kiképzőnk megsúgta, 16 óra előtt, amíg a tisztek benn vannak, még ha alkalmam lenne se nagyon gyakoroljak, mert ha valaki meglát, megjegyzi, és csúnyán ki lesz velem tolva később. Ezt egyszerűen nem tudtam elhinni. Ilyen van?!

Ekkoriban már a magam szigorú mércéjével is elfogadható bunyósnak, elnézőbb napjaimon kimondottan jónak tartottam magam. A lábam sem volt már az, ami régen. Persze nem voltam továbbra sem túl hajlékony, de a minimális bevetési szintet már elértem. A rendes körívet ugyan továbbra sem tudtam megrúgni, még derékmagasra sem, de a betoló körív, egyenes rúgás, térdes, nagyjából minden ment. A térdes ugyan kicsit rövid volt, és időnként fájt is benne a csípőm, hát vigyáztam rá. A béna körív is átalakult már, és nem volt többé béna körív. Csavarást és medencefordítást kapott, átemelő körívnek neveztük, és a kezem mellett az egyik fő fegyveremmé lett. Szép folyamatos mozgással tudtam már rúgni, egészen magasra. Volt egy komoly előnye. Amikor

magasra rúgunk, a köríves rúgás alulról felfelé, esetleg, ha valaki nagyon laza, akkor vízszintesen csapódik be. Ez egy jól tervezhető köríven történik, és a szokásos, statikusan védekező ellenfél minden további nélkül hárítja, egyszerűen csak azzal, hogy jó helyen tartja a kezét. Nem ejti le, nem néz ki felette, és ennyi. Ha nagy rúgás jön, legfeljebb két kézzel hárít egyszerre. Az átemelő teljesen más. Az ember fejétől kb. 20-30 cm-re éri el a maximális magasságát, és innen vízszintestől függőlegesig bármilyen szögben becsapódhat, irányítástól függően. Már ez is nehezíti az ellene való védekezést, de a fő feneség az, hogy mindez a kezek felett átemelve történik. A sima körívest ugye alkarral hárítja az ember, ebben megvan az erő. Az átemelőt azonban, még ha időben észreveszi is, akkor is csak a kezét, legfeljebb az alkar csukló körüli részét tudja a rúgás elé rántani, azt viszont a rúgás átviszi könnyen. Nekem, aki ugye csak vendégségben kapcsoltam kézzel a villanyt, a célzással sem volt gondom.

Akkor már mindenki tudta a környezetemben, hogy edzek, mert még mindig nem tudtam feldolgozni, hogy kommandó helyett ide, a nagy sík kellős közepébe tettek. Amint tudtam, kilógtam az udvarra, és amennyire csak félrevonulva lehetett, edzettem. Az edzés volt az egyetlen, ami lélekben egyben tudott tartani. A sík valóban helyes kifejezés, a laktanya körül, amíg a szem ellát, csak mezők voltak, szándékosan, hiszen lokátorközpont voltunk. A laktanyán belül viszont, álcázás címén, egészen becsületes méretű fák terpeszkedtek. Volt valami nagyon keskeny törzsű, csuda magas típus, puha kéreggel, ezt nagyon jól lehetett rúgni. Kimegyek egyik este, belerúgok egy nagyot, hát éktelen csattogással a levegőbe emelkedik a lombkorona, addig nem lehetett átlátni rajta, most már igen. Valami egymillió varjú ült az ágakon, mivel sehol a környéken nem volt máshol fa.

Hogy nekem volt csak igényem a bunyóra vagy mások is támogatták, már nem emlékszem, de egyszer valahogy behoztam a kesztyűket. Volt pár jelentkező, akivel bunyózgattunk, meg páran, akiket érdekelt, és tanulni szerettek volna. Utóbbira, vagyis rendszeres edzésre sosem volt lehetőség, nagyon beosztották az időnket. Bunyóra azért mindig szorítottunk valahogy. Kezdtem látványosság lenni, a szó felháborító értelmében, mert ugye a kopasznak nincs ahhoz joga, hogy bármiben is jó legyen. Jelentkezett is pár öreg katona ellenem, de eléggé elláttam a bajukat, pontosabban le lettek iskolázva, mert igazán bántani nem bántottam senkit. Egyik este a szokásos felállásban bunyózgatunk, amikor lelkendezve beront egy pár fős öreg brigád, hogy na, most végre végem lesz, mert befűzték a laktanya egyik bajnokát, majd ő letöri az arcom. Bejön egy srác, bemutatkozik, mondja, hogy mi van, mérkőzzünk. Egész szimpatikus arcnak találtam, azt hittem, valami bunkót fognak majd hozni. Nem is szívesen megyek részletekbe, elég annyi, hogy először valamiért csak kéz volt, de ebben jobb voltam, mire azt mondta, legyen láb is. A bunyó után összebarátkoztunk, és szomorúan mondta, a fene megette hogy kérte azt a lábat, azzal olyan megalázó vereséget szenvedett, mint még soha. Az átemelő körívek voltak az okai. Kérte is, hogy tanítsam meg neki, én meg örömmel tettem, így legalább lett igazi edzőtársam is. Leszereléséig jó viszonyt ápoltunk, sajnos túl sokat nem tudtunk találkozni, a kettőnk beosztása teljesen különböző volt.

A laktanya másik öreg bajnokával, bár Csaba próbált közvetíteni, egyetlen nyamvadt meccset sem sikerült összehoznom, ugyanezért. Az a srác valami jujitsu és aikido alapon űzte a harcot, ami nagyon tetszett volna, hiszen már szépen megálltam a lábamon.

Szerettem volna próbára tenni magam, sajnos nem jött össze. Ezek a helybeliek ugyanis folyton hazajártak délutántól reggelig, napközben meg ugye nem lehetett edzeni.

Volt ott még egy srác, aki szintén jó hírű utcai harcos volt, őt el is kaptam egyszer. Udvariasan feltettem neki egy kihívást, láttam, hogy érti, de visszautasította. Azt mondta, ő már pacifista lett, nem kér a virtusból. Bunyózott már eleget, okkal, ok nélkül, nem érzi, hogy kéne. Tökéletesen megértettem, már többektől hallottam ezt. Magamról egyelőre el sem tudtam képzelni ezt az érzést. Ebből is látszik, hogy volt még mit tanulnom, bőven.

Összességében a sereg nagyon nem jött be. Egyszerűen unatkoztam, percről percre, napról napra, hétről hétre. Semmit nem lehetett csinálni. Én, aki otthon 22 évig hírből sem ismertem az unalmat, most alig bírtam elviselni a súlyát. Írd és mondd, igaz az a megállapítás is, hogy ami golyó, azt viszik, ami kocka, gurítják, de csak addig, amíg le nem kopnak az élei, mert onnantól már lehet vinni. Olyan embernek, akinek az élete logikában telt, ez valami szörnyű. Egy kicsit javult a helyzet, amikor tisztesi tanfolyamra küldtek, kiképzőnek kellettem. Ez tulajdonképp elismerés volt, akként is kezeltem. Csakhogy a kiképző a tisztek szemében a lógóssal volt egyenlő, a kocka és golyó logikája alapján. A kiképző ugyanis nem ad szolgálatot. Igaz, heti 5-7 napon 24 órában folyamatosan felügyeli a srácait, ami jóval több, mint a szolgálat, na de akkor is, a szent szolgálat!

Ennél már csak a sportoló volt lejjebb. Emlékszem egy srácra, neves atléta volt, hol itthon, hol nemzetközi versenyeken öregbítette hazánk hírnevét. Ő volt a közellenség, mert hónapokig távol lehetett. Ha visszakerült, rögtön ott szopatták, ahol érték. Mármint a hivatásosok, nem mi.

A tisztesi tanfolyamra már az időközben befutott következő állománnyal mentem. Ezek kemény és összetartó srácok voltak. Velük voltam egy körletben, és gyorsan kivívtam az elismerésüket a bunyós tudásommal. Gyöngyivel, a kickbox versenyzővel különösen jóban lettünk, miután ő is áldozatul esett az átemelő köríveknek meg a hosszú kézmunkának. Egy másik srácot, Robit pedig kezdőként érdekelte a dolog, és mivel nem tanult még semmit előtte, gyorsan fejlődött. A tanfolyamra sok helyről érkeztek sokan mások is, sok bunyós srác volt köztük, jókat edzettünk, gyakoroltunk. Aztán jött a lebukás. A laktanyaparancsnok őrnagyunk váratlanul szemlét tartott a szobákban, és kiszúrta a védőfelszereléseket. Le lettem hordva a sárga földig, hogy mit képzelek, ekkora kesztyűkkel verni egymást, aki ezzel kap, hát biztos kinyúlik vagy megsérül. Meg sem próbáltam elmagyarázni, hogy a kesztyűk pont a sérülések és kiütések elkerülésére szolgálnak, ezen a szellemi színvonalon reménytelen lett volna. A bunyónak itt nagyjából vége is lett. Illegalitásban csinálgattuk még, de már alacsony színvonalon. Annyi örömünk lehetett, hogy a kultúrteremben folyton az én bunyós kazettáim mentek, csupa MSAT, Eurosport meg HBO-s felvétel. Nagyon kellett figyelni, hogy ne keljen lábuk.

Egyetlen halvány reménysugár maradt csak a sportra: az öregek elárulták, hogy az egyik lokátorfedezékben elrejtve van egy kis konditerem, a súlyokat radar- és teherautó-alkatrészek, illetve kábelkötegek adták, ezzel egy darabig tudtuk enyhíteni az éhséget. Aztán ez is felmorzsolódott, amikor valamelyik tiszt kiszúrta, mennyi jó fém meg kábel

van itt a laktanyában, úgyhogy onnantól folyamatosan égették, dőlt a füst, gyűlt a réz, leadásra. Nem csodálkoztunk, köztudott volt, hogy elloptak mindent, amit lehetett. A szobánkban télen befagyott a flakon víz az ágy mellett, mert a fűtőolajat ellopták. Erről ment a víz is, úgyhogy a fürdőben a meleg víz hideg volt, a hideg meg szilárd. Amikor jelentettük, azt mondták, melegítsük fel mi a vizet, azaz nyomjunk fekvőtámaszokat fürdés előtt, attól melegebbnek érezzük.

A következő két állománynak már én csináltam a kiképzését, persze a hivatásosok mellett. Főhadnagyunkkal, kölcsönös tiszteletünk jeléül, tegező viszonyban voltam. Laci bácsi nagyra értékelte a sportot is, az iskolázottságot is, értett az emberekhez, igazi katona és kiképző volt. Amíg ő volt a főnökünk, újra mehetett volna a bunyó, de már nem volt hol és nem volt mivel.

Ekkoriban volt egy hülye élményem. Egy újonc sráccal bunyóztam, közelharcban erőlködtünk viszonylag sokat, amikor észrevesszük ám, hogy mindketten kezdünk ájulni. Kiderült, hogy kábelégetésből származó füstöt fújt felénk a szél, és az erőlködés közben oxigénért kapkodva ezt szívtuk be. Utána évekig, ha bunyó közben bármi kis füstöt éreztem, rögtön rosszul lettem. Valami hülye feltételes reflex.

Mivel hétvégenként azért aránylag hazajutottam, az itthoni életből nem nagyon estem ki. Megjegyzem, ezen a ponton bajok vannak az emlékeimmel, ezt a katonaságnak tudom be. Ahogy a fősulin tanult teljes német nyelvtudást is kitörölte az az egy év sereg, ugyanúgy az ekkori emlékekkel is csinált valami zűrt. Barátaim szerint a most következő események nagyjából ekkoriban következtek ugyan be, de nekem sok minden zavaros, több időpont és bizonyos logikai események is ellentmondanak egymásnak. Mindenesetre tételezzük fel, hogy ekkor történtek.

Az „angyalföldi” balhé a régi Békás–Szentendréhez hasonló volt. Angyalföldi és újpesti vagányok jártak ki hozzánk, szórakozás címén kötekedni, garázdálkodni, verekedni. Főleg a garázdaság volt új elem, nem csak a szórakozóhelyekre koncentráltak, hanem mindenhol belekötöttek fűbe-fába, emberbe és tárgyba. Néhány fős csoportok voltak, a tagok aztán a diszkóban találkoztak. Új elemként jelent meg a baseballütő, a gyógyszerre ivott Red Bull, meg mindenféle szintetikus kábítószerek szisztematikus használata. Mármint az ő részükről. Baseballütőt eddig csak a kidobók használtak felénk. Soha ennyi dolga még a mentősöknek nem volt. Rengeteg kisebb sérülés volt, és a súlyosak sem voltak ritkák. Nekem két csúnyán betört fejről van tudomásom, ki tudja, mennyi volt még.

Én a HÉV-állomáson ismerkedtem meg egy angyalföldi brigáddal. Mi négyen voltunk, köztük két szép darab srác, ők hárman, hát nem is lett bunyó, bár roppant agresszíven léptek fel. Ekkoriban már tarthatatlan állapotok voltak, kezdett kialakulni valamiféle ellenállás, amit egyébként a rendőrség rendszeresen igyekezett akadályozni. A következő balhéig nem kellett sokat várnom, hasonló indítású volt, csak éppen akkor mi voltunk létszámhátrányban. Belénk is kötöttek. Kialakult valami zűrzavaros bunyó, és egyszer csak azt látom, hogy ketten is vannak rám, egy nagyobb meg egy kábé magam méretű. Leütni nem sikerült egyiket sem, de azért jól szerepeltem, én nem kaptam semmi komolyat, nekik meg kijutott. Később rájöttem, hogy bár tudtam volna erősebbeket ütni-rúgni, és szépen lerakhattam volna őket, de valamiféle gátlás volt bennem. Mivel nem

éreztem magam túlzott veszélyben, igazából nem is akartam őket leverni. Látszott, hogy a harcmodorommal nemigen tudnak mit kezdeni, így nem is erőltettem a dolgot.

Ennek az esetnek kapcsán sokszor eszembe jut, mennyire mást jelent az utcán és a sportban a kemény helyzet. A küzdősportosok azt nevezik komolynak, mikor az ember nyomás alatt van, meneteken keresztül ad-kap, számolnak rá, fel kell állnia újra. Utcán más a szitu. Egy vagy két héttel később, ugyanez a brigád deformáltra rúgta a földön egy srác fejét. Egy másiknak szintén mai napig látszig a sok öltés, ki se nőtt ott a haja többé. Ez velem is megtörténhetett volna, de ügyesebb voltam náluk. Igy viszont a bunyó nem tűnt komolynak. Na ez a baj a bíróságon is az önvédelemmel: amíg nem deformált a fejed, hiába próbálod elmagyarázni hogy miért csaptál le valakit. Tisztelem a küzdősportolót is, amikor az mondja ő feláll és folytatja, de itt erre sincs lehetőség. Itt nem számolnak tízig, itt lehet hogy már egynél elkezdenek rúgni, és akkor nem állsz fel.

Végül kialakult egy viszonylag szervezett járőrözés. Igaz, spontán csoportjaink voltak, de ha láttuk, hogy valamelyik csoport mondjuk erre megy, akkor másik útvonalat választottunk, hogy minél nagyobb terület le legyen fedve. Így a várost aránylag sikerült pacifikálni, viszont a szórakozóhelyeken sűrűsödött balhé. Ellenben életünkben először pozitívan csalódtunk a kidobókban, ugyanis idővel ők is azokat kezdték verni, akiket kellett. Itt is láttam egy-két csúnya megmozdulást, de ezeket az áldozatokat most nem sajnáltuk. Egyébként az egykori Betony kidobói brigádja költözött most át a Teátrumba, az autósmozi épületébe, itt folytak a fő balhék. Végül az ügy odáig fajult, hogy egyik hétvégén a HÉV-állomáson a régi szép időkhöz méltó létszámú tömeg várta az angyalföldieket, és ezt már a rendőrség se nézhette tétlenül. Minket távol tartottak, volt kordon is, az érkező angyalföldieket meg szépen visszarakták a hévre, és hazairányították. Kisebb, szórványos balhéktól eltekintve az ügy itt véget is ért.

Volt, pontosabban nem volt egy kellemetlen, többemberes esetem is. A Nyugatiból jártam le vonattal Kecskemétre, már ha volt vonat. A jegypénztáraknál ácsingóztam, nem volt senki, éjjel 1 körül lehetett. A csarnokban persze kinn mászkált egy VÁP-os járőr, de én civilben voltam, elvileg olyankor nem szórakozhattak velem. De azért kerültem őket, azért is jöttem be. Egyszer csak látom, hogy egy 5 fős cigány társaság tart felém. Egyértelmű volt a szitu, mert már vették fel a szokásos alakzatot. A főnök nálam kicsit nagyobb volt, de a többiek nyikhajok, egy pillanatra meg is örültem: tér van, az ellenfelek nem látszanak túl vészesnek, ez jó bunyó lesz. Aztán kapcsoltam. Ha ezek eljátsszák – márpedig a cigány úgy hazudik, mint a vízfolyás –, hogy én kötöttem beléjük, a VÁP tuti bevisz, és a fenének sem hiányzik a katonai börtön. Na mindegy, elkezdtem hátrálni, legalább ne fogjanak körbe. Közben beindult az adrenalin is, ideges is voltam, hát remegtem, mint a franc. Elnyomtam, aztán beszédbe elegyedtünk a vezérrel, szóltam neki, hogy amíg nem látom mindőjüket, addig én is sétálni fogok, állítsa le a formációt. Leállította. Állítólag valaki megverte az egyik ismerősüket, miatta nézik itt a népeket. Katona vagyok? Az, feleltem, és ezzel nagyjából békén is hagytak. A mai napig nem tudom pontosan, mi is volt ez, lehet, hogy túl nagy falatnak gondoltak a viselkedésem alapján, vagy tényleg konkrétan kerestek valakit? Mindenesetre nagyon haragudtam a VÁP-osokra. Ha bunyó lett volna, nem is tudom, nem fagytam volna-e le miattuk. A katonai sittől nagyon tartottam, csúnyákat meséltek róla.

A cigányokkal volt egy sokkal vidámabb esetem is. Mondjuk ez sem indult jól. Épp a városon keresztül tartottunk a Teátrum felé, mindkét karomban egy-egy részeg cimborát támogatva. Ez a szitu ugye az, amit viccesen úgy mondtak, na, a Szasza már megint berúgott, ketten hozzák. Lefékez mellettünk egy ezerötös piros Lada, gyönyörű. Kiszállnak a cigányok, kezdenek emberkedni. Jó nagy hangerő volt, hát egyszer csak látom, hogy a szomszédos pincehelység ajtaján kinéz egy fej, örömteli kiáltást hallat, majd eltűnik. Utána nagy bakancsdobogás a lépcsőn, és kiözönlik a pince közönsége: Zorán és a Fejbőr tartott épp koncertet. Az olaszok szerintem még életükben nem szálltak be ilyen gyorsan autóba, több végtag lógott ki, mint ahány ajtó volt, amikor már indult is. Így is kapott a kocsi egy jó pár rúgást.

A csobánkai cigányokkal volt a legtöbb baj. Ritkán, de akkor nagy számban jelentek meg, és mindenféle erőszakos cselekmény fűződött a nevükhöz. A Sziget pusztulása azonban valami megrendelt dolog lehetett a részükről, bérmunka. Ennél nem voltam jelen, pont nem voltam itthon, pedig akkoriban minden hétvégén a Szigetbe jártunk. Állítólag megjelent egy különösen népes különítmény, mindenkit kizavartak vagy lefektettek a földre, aztán szétverték a teljes berendezést.

A Szigetben, pontosabban előtte, láttam egy fontos mondanivalójú bunyót. Egy jó nagydarab tag volt az áldozat: kigyúrt, széles, jó 190 magas figura. Egy magam méretű sráccal tértek el a nézeteik, némi hangoskodás után szabályosan felálltak bunyózni. A kicsi kimozogta, és nagyjából a második ütésével, egy pontos állassal a földre küldte a nagyot. Jó 10 másodperc volt, mire felkelt, de addigra a segítők már körbevették őket, és nem engedték folytatni. Végre tisztán és teliben láthattam, amit eddig csak elmondásból ismertem: létezik az a mozgásdinamika és pontosság, ami simán áthidalt 20 centi magassági és 40 kiló súlykülönbséget. Eddig ilyet leginkább csak a Tibi-féle agresszív darálástól láttam. Mondjuk a bokszoló Gyuszitól már korábban is tapasztaltam érdekes dolgokat, ő is csapott már le nagy embert egyetlen ütéssel, de őt külön kategóriaként kezeltük. Bírta is az ütést. A Teátrumban a legnagyobb kidobó állba verte, ő meg erre annyit mondott, érti a célzást, de előbb, ha már kifizette, meginná a kezében tartott sört, utána kimehetnek és lejátszhatják. A kidobó nem ment ki. A helyében én sem mentem volna. Ez a kisebb srác viszont nem látszott ilyen szupermennek, mint a Gyuszi, mégis nagyjából egy ütés volt, és feküdt a másik. Jól megjegyeztem magamnak a dolgot. Kell az az egészséges agresszió, ne szarozzon az ember ha már belekezdett, de lám, nemcsak Tibi-módra lehet felhasználni. Ez a precizitás, ez igazán nekem való.

A Teátrum előtt, az autós mozinál is láttam egy elgondolkodtató jelenetet. Két srác bunyózott, pontosabban az egyik hamar földre vitte a másikat, aztán klasszikus oldalsó pózban térdelt felette és ütötte. Közben beszélt is, nagyjából azt, hogy *megbeszéltük már ezt az ügyet, azt hittem, fel is fogtad, de te olyan hülye vagy, hogy újra és újra elköveted ugyanazt. Talán ez a verés majd segít, hogy….* és közben szépen ütemre, mint a metronóm, zuhogtak az ütések, anélkül, hogy a hangjában és a hangnemben bármi akadás vagy változás lépett volna fel. Aki sportban nőtt fel, annak ez meglehetősen furcsa. Mindenhol úgy tanultuk ugyebár, bunyóban is, hogy erőkifejtéskor kifújjuk a levegőt, ütésnél meg a végén megfeszítjük a teljes izomzatot. Márpedig a kedves ismeretlen egész becsületeseket ütött, de a hangjában nem volt nyoma semmiféle feszítésnek. Ez nemcsak nekem tűnt fel, többen is jól szórakoztak rajta, én meg jól elraktároztam mint ismeretlen jelenséget. Jól jöhet még.

Teátrum többször is volt, először az épület alsó szintjén volt berendezve a diszkó, később meg felköltözött, és a teljes felső szintet elfoglalta. Hogy melyikben történt az eset, nem tudom, mert csak hallomásból ismerem. Ernő, a kondiból az egyik idősebb srác volt a főszereplő. Ketten találták meg, vagy lehet, hogy ő őket, ki tudja már. Az egyiket hamar lecsapta, a másikkal már több volt a gond. Valami taekwon-dos lehetett vagy mi az ördög, mesélte Ernő. Egyre ott pattogott meg röpködött a levegőben, aztán végre egyszer elmérte. Akkor felnyúltam, leszedtem az égből, aztán a földön adtam neki.

Az persze eddig is világos volt, hogy lábbal fejre még csak dolgozunk az utcán, nagy tévedés azt hinni, hogy nem. Épp elég ügyes, tehetséges srácot láttam ahhoz, még sporton kívülieket is, hogy alábecsüljem a dolgot. De az ugró technikákkal tényleg csínján kell bánni. Jobb az, mikor az ember stabilan áll a talajon. Épp elég baj lehet a lábelkapásokkal is, nem kell még tetézni.

Helyben azért jó szórakozni, mert az ember mindenféle pletykát hall, és legtöbbször az eredetére is fényt tud deríteni. Volt egy eset, ami különösen izgatott. É. Laci előtt ugyanis mindig szebben nyílt a tömeg, mint amire súlya, felépítése, vagy lelkülete alapján elfogadható magyarázat létezett volna. Utánajártam, és kiderült, hogy rettentő thaiboxolót tisztelnek benne. Tanúk igazolták, hogy egy jó nevű harcos rárúgott kettőt a Teátrum előtt, az első combostól meg se rezdült, a második, testre menő rúgást az alkarjával hárította, aztán megindult előre. Az illetőt csak az elé ugró haverjai mentették meg, Laci biztos kinyírta volna. Mármost én ismertem a Lacit: varnyú legyek ha ez igaz. Később aztán Laci maga mesélte, hogy aznap kellően sokat ivott, megfájdult a feje, és bevett rá valami tablettát. Aztán már csak arra emlékszik, hogy mindene zsibbad, alig érez valamit, ja és hogy valami hülye meg is akarta zúzni, de neki a nyelve is zsibbadt, nem tudott beszélni se, hát állt egyhelyben és elbúcsúzott az élettől. Másnap úgy fájt a combja hogy azt hitte besz*rik, és az alkarján nőtt egy fél tojás nagyságú daganat, de szombatra már lelohadt, és érdekes az is, hogy a népek elismerően összesúgnak mögötte. Milyen thaibox? Jó, általános suliban egy ideig dzsúdózott, de hát nem való embernek a küzdősport, fáj az, meg fárasztó is.

A Teátrum mellett volt egy kis liget, ide szívesen jártak ki a népek kiszellőztetni a füsttől telített tüdejüket. Se a köz, se a diszkó világítása nem dominált itt, úgyhogy vigyázni kellett, mibe vagy kire lép rá az ember. Ahogy ott elmélkedtem, sikerült belebotlanom egy kétfős brigádba. A napokban kérdezték tőlem az edzőtársak, hány bunyóm is volt összesen. Erről írok még később, elöljáróban annyit, hogy minden komolyabbra esett legalább két olyan, amit manőverezéssel, kitéréssel, vagy úgymond védekezéssel, hajolgatással rendeztem. Jelen szitu már rögtön láttam hogy ilyen lesz. A tagok valami tabletták szétosztásában voltak elmerülve, ekkoriban a kábítószerek elterjedtsége már nyílt titok volt. Ez a két mókus nem tűnt bűnözőnek, inkább a lánc legutolsó szemei voltak: nem terjesztők, csak több volt náluk, hogy másnak is jusson belőle. Nem voltam rájuk kíváncsi, az egyik mégis beszólt hogy takarodjak odébb.

A városközi helyzet épp nem volt komoly. Nemrég végeztünk az angyalföldi balhéval, és ha valaki a ligetben kénytelen porciózni, az a kidobók érdekszférájába sem tartozik, hát önkéntelenül visszaszóltam, hogy jó lenne Szentendrén nem jártatni a pofát, én itt itthon vagyok, ti meg a rosseb tudja honnan szakadtatok ide. Igy hát lett egy kis kétemberes manőverezés, terelés, fakerülgetés, és megnyugodva láttam, hogy az általam kidolgozott stratégia immár másodszor is nagyon szépen működött élesben. Többször is

bekerültem olyan helyzetekbe, ahonnan egyértelmű leütést tudtam volna végrehajtani, de nem akaródzott: nem volt jó napom, nem éreztem magam elég erősnek. Bántotta volna a hiúságomat, ha megütöm, aztán nem fekszik le egyből. Ekkoriban azért már volt nevem, nem éltem volna túl a szégyent hogy nem tudok leütni valakit. Azt viszont már megszokták az ismerősök, hogy mozgással szívesen csinálok hülyét az ellenfélből, hát maradtam ennél a szerepnél. A lényeg, erre tisztán emlékszem, az a tapasztalat volt, hogy a freestyle-os ütőtávot nem ismerték, simán szabadon hagyták magukat ott, ahol én már bőven elértem volna őket.

Ez a hiúság kérdés, ez mindig is sokat nyomott nálam. Nem egyszer fordult elő, hogy egy-egy nagyobb szájú társaságot a haverokkal közösen lerendezhettünk volna. De nem bírtam szólni nekik: nem engedte valami belül. Ami egyedül nem menne, az csapatostul sem kell. Pedig volt ilyen igényük, főleg Tibinek nem kellett volna kétszer szólni. Az ő darálását nem annyira befolyásolta a pia sem. Sisnyóval nehezebb volt a helyzet: őt, mint taktikus bunyóst belassította és bezavarta a szesz. Tibi egyébként nem nagyon mutatkozott a Teátrumban, a betonyos kidobó gárda miatt. Nem mintha nem respektálták volna, legalábbis szemtől szemben, de aljas egy brigád volt az: egyszer mikor lejött, orvul megütötték oldalról, és a gyűrű fel is tépte a száját-arcát. Utáltuk őket, gyakorlatilag az egész város egyhangúan, de közismert volt hogy bűnözők, kellő kapcsolatokkal a rendőrség felé is. Egy ideig együtt is kidobóskodott velük egy volt rendőr százados, egy igazi, visszataszító, teliszart búvárruha formájú féreg. Igy aztán a fenének sem volt kedve balhézni velük. Feri barátom mesélte, hogy ott állt a bejáratnál egy bunyóban, és nézte, hogy atyaég, micsoda pozíció, pont bele lehetne rántani az egyiket az üvegtáblába, megérdemelné a rohadék. Aztán győzött a neveltetés, meg a józan ész, szerencsére.

A narkóról még annyit, hogy az első komolyabb ismeretterjesztő előadást, pillanatnyi barátkozási rohamában az ellenség, egy angyalföldi srác tartotta nekünk, a Teátrum előtt. Látom ti is bunyósok vagytok, jött oda hozzánk a tag, amint épp a falat támasztottuk Sisnyóval. Hogy ez miből látszott, az különben rejtély. Sem Sis, sem én nem viselkedtünk bunyósként. Szóval ez a srác, meg utána a hozzá csapódó haverja, elég szépen elmagyarázták, hányféle cucc van, mire jó, hol és hogyan lehet beszerezni, milyen balhék folynak körülötte. Utána meg is állapítottuk, micsoda konzervatívok vagyunk mi, már úgy a haveri, ismeretségi kör. Minket bőven lekötöttek a csajok, a sport, meg a bunyó. A kábítószernek számunkra nem volt funkciója. Most, hogy elsőkézből hallottuk se értettük, mire is való tulajdonképp, milyen hézagot is tölt be pontosan az emberben.

A narkó pár évvel később már úgy elterjedt, amit sportember eszével fel se nagyon tudtam fogni. Két lánnyal arról folyt a szó, hova üljünk be megismerkedésünk örömére. Mondom nekik, hogy én se nem iszom, se nem cigizek, valahogy ebből induljunk ki. Tényleg? És fű sem? Akkor biztos valami szintetikusat tolsz. És ez nem kérdés volt, láttam a szemében a meggyőződést. Egyszerűen lehetetlennek vélte, hogy valakinek ne legyen valami -ma így mondanánk- káros szenvedélye.

Egy darabig Skótnak becéztek, ennek is története van. A Skót ugye az a harcos, akivel a *Lionheart*ban Van Damme megküzdött az autók alkotta kör közepén. Házibuliban voltunk, és az erkélyről szemlélődtünk lefelé. Alattunk a lakótelep parkolója. A ’90-es évek közepén volt élet, még csak éjfél körül volt, és már a harmadik bunyót néztük. Nem emlékszem már, hogyan terjedt fel az erkélyig a szóváltás, mindenesetre nagyon melegen

invitáltak lefelé. Igen ám, de épp egy új farmernadrág volt rajtam, ami erősen gátolt volna a mozgásban. Beszaladtam gyorsan a házigazda lányhoz, hogy adjon már valamit a bátyja cuccaiból, egyszer csak megakad a szemem a lány skót szoknyáján. Hmm. Vihetem? Viheted. Én is, a haverok is rendkívül jól szórakoztunk, a felvezetés meg volt alapozva. A bunyó sajnos elmaradt. Leérvén, egy frissen befutó haverjuk felismert, elmondta minden hülyének a fő szószólót, hát nem tudja, ez a tag oktat lenn a suliban utcai harcot. Ez már a sokadik eset volt az elmúlt évek során, hogy Urunk valahogy újra és újra megakadályozta a bunyóimat, nem is tudtam, hogy most óvni akart valamitől vagy csak direkt bosszant. Itt mondjuk sok újat nem tanultam volna, hát legyintettem is az ügyre. Valamit még dumáltunk, meg felkérésre mutogattam dolgokat az edzésünkből, aztán szépen visszamentem a buliba.

Javában mentek ugye a Tasnádi-féle utcai harcos versenyek, boldog-boldogtalan erről beszélt, de mondja ám az egyik ismerős, hogy ez semmi, ő tud valami komolyabbat. Autóba ültünk, és felmentünk Pismányba. Hát, kevéssé tetszett a dolog, amikor rájöttem kihez is jöttünk. Bringázós nézelődéseinkből már ismertem a helyet. Egy Attila nevű tagé volt, akinek elég megosztott híre volt Szentendrén. Pofás kis villa volt egyébként, a szokásos, hozzá tartozó festett szőke, szolis barátnővel. A kertben mindenféle délszaki növények nőttek, csupa kényes vacak, amit évente újra kellett ültetni meg hozatni, mert nem bírták a fagyot. Pálmafa is volt. Egy másik fa ágán rendszeresen lógott két-három pitbull, állkapocs-erősítés vagy mi a fene címén. Olyan bőr bútorzat volt, hogy alig mertem leülni. Itt láttam először videón K1-et, pontosabban K1-et és K2-t, mert az elején még az is volt. Andy Hugot kívülről ismertem már a bátyám újságaiból, de élőben itt láttam először. Csodálkoztam Adam Watt forgó ütésein, a Eurosportról már ismert Rob Kaman nagyot bunyózott Changpuekkel, akit aztán egy másik meccsen Thompson rögtön a gong után, egyetlen forgó rúgással a padlóra küldött. Aztán ott volt Peter Aerts, Ernesto Hoost, Sam Greco, csupa nagy név és nagy ember. Én persze semmit nem tudtam róluk, Attila mesélt meg magyarázott, kis pontnak éreztem magam. Nagyon meggyőző volt az egész. Sosem gondoltam volna, hogy ilyen nagy emberek ilyen könnyen és szépen tudhatnak rúgni. Azt hittem, nem is csak én, de mindenki más is akkoriban, hogy a kigyúrt, nagy test fordított arányban áll a hajlékonysággal és gyorsasággal. Hát itt láthatólag nem állt. Hetekig ingáztam felváltva letargia és lelkesedés közt, nem tudván eldönteni, most mi is legyen. Ezek szerint sokkal magasabban van a szint, mint ahogy én eddig csak elképzelni is tudtam. Érdemes egyáltalán tovább küzdeni az én adottságaimmal? Aztán, mondtam magamban, Kató Misi is, Kunkli is, Rehák is, a sok neves kickboxolónk is csupa jól szerepeltek külföldön. Láttam őket élőben, videón is, nem elérhetetlen a dolog. Most ez a videó megzavart, de nyilván valami átverés van, a mieink is majdnem ilyen jók, nekem meg még van időm. Kató Misi egyébként ekkor már nem élt. Kétszer is megkönnyeztem a halálát, egyszer, amikor a tévében hallottam a hírt, másodszor meg a seregben, amikor a srácokkal szóba került. Nehéz volt felfogni, miféle sorsszerűség van amögött, hogy egy ilyen nagy harcos ilyen fiatalon elmegy.

Törés

Azt is mondhatnám, itt kezdődik a második rész. Ezen a ponton kénytelen vagyok felborítani az eddigi, többé-kevésbé időrend szerinti ismertetési menetet. Egy sokkal keményebb, nehezebb korszak következik. Nem részletezem a sok kudarcot, a sok tévutat, csak a nevezetesebbeket, amelyeknek van hasznos tanulsága is. Lesznek részek, ahol olyan dolgokat kell leírnom magyarázatul, amelyeket csak jóval később értettem meg, de ezek nélkül a kedves olvasó összezavarodhatna. Vannak aztán dolgok, amelyeket meg sem említek, majd csak később, egyben, amikor már magyarázat is volt rájuk, mert enélkül érthetetlen lenne a történés. Újra és újra részmegoldásokról kellene írnom, amelyeknél fennáll a veszély, hogy az olvasó már a valódi megoldásnak hiheti őket, és félreteszi a könyvet. Ez, úgy vélem, ellentétes volna az igazi mondanivalómmal, és e virtuális második rész nem érné el a célját. Így tehát, amikor egy probléma és a megoldása egyszerre szóba kerül, vegyük figyelembe, hogy a kettő közt akár 15 év is eltelhetett, és egy ennyivel idősebb és tapasztaltabb, szinte már másik ember néz vele szembe. Az edzésről szóló részek is kissé összevisszának tűnhetnek – és azok is, hiszen volt, amikor jól voltam, és volt, amikor nem: olykor hónapok, évek is kimaradtak. De azt hiszem, ez így még mindig érthetőbb és olvashatóbb lesz, mint újra, lépésről lépésre végigküzdeni, mint ahogy én tettem egykor.

1997 nyarán elértem a csúcsot. No, nem úgy, ahogy a nagyok szokták. Ők eljutottak oda, ahonnan nincs már feljebb. Én csak elértem egy korlátot, amit nem tudtam átlépni, és elképzelésem sem volt, hogy ez hogyan is lenne lehetséges. Reálisan nézve nagyon jó bunyós voltam, a körülményekhez képest persze. Tisztában voltam magammal: jó reflexek, harcos hozzáállás, fejlett taktikai érzék, és kihoztam mindent, amit ebből a testből lehetett. Na, ez utóbbi volt a kevés, mármint amennyit ki lehetett hozni belőle.

Néztem a mérkőzéseket, a versenyzőket, és egyre csak az volt az érzésem, az ő adottságaikkal bizony csúnyán végigverném a mezőnyt. Néztem a hajlékonyságukat, ahogy a lábukat dobálták, ahogy belemozdultak egy-egy ütésbe, és elképzelni sem tudtam, hol herdálják el azt a hatalmas előnyt, amit a testük adott nekik. Mert egyre inkább láttam, hogy ilyen adottságokkal bizony sokkal jobbak is lehetnének. Persze ez nem vigasztalt. Hol van az átverés? Akkoriban gyakorlatilag bárkit elém rakhattak, mindig megoldottam valahogy. Nem bántam mekkora, milyen gyors, milyen erős, mik a szabályok. Addig csűrtem-csavartam, míg végül előnybe nem hoztam magam. Éreztem, hogy a képernyőn látott srácok is csak azért vannak felettem, mert ők valahogy testileg annyival jobban állnak nálam, amekkora előnyt már nem lehet alkalmazkodással, taktikával áthidalni. De tényleg nem lehet?

Újraolvastam mindent, amit a témában csak el tudtam érni. Mindig ugyanaz: sokat és keményen kell edzeni. Fájdalmakról, lemondásról, önmagunk legyőzéséről volt szó. Semmi olyan, amit ne pont így tettem volna eddig. Valamire azonban már rájöttem ekkoriban. A nagyok azért tudtak többet és keményebben edzeni, mert nem tette őket tönkre. Engem tönkretett. Nem arról volt szó, hogy nem bírtam a fáradságot vagy a fájdalmat. Hogyne bírtam volna! Az volt a baj, hogy nem regenerálódtam belőle. Én, ha

elmentem mások egy-egy keményebb edzésére, nem kifáradtam vagy kiköptem a tüdőmet. Nem az edzésen volt baj, hanem utána. Hetekig nem jöttem belőle rendbe. Ha mégis újra lementem edzeni, akkor a testem nem azt követelte, hogy hagyjam abba, azt csak akarat kérdése lett volna legyőzni. Azt üvöltötte, hogy ne csináld, tönkreteszed magad. Nagyon jól ismertem a két érzés közti különbséget. Aki már futott nagy távokat, kerékpározott hegyek közt, gyúrt a kondiban, mind ismeri azt a fájdalmat, amikor az izmok tiltakoznak vagy a szervezet villogtatja a piros lámpát, hogy túlterhelés. Ez valami más volt. Ahhoz hasonló, mint amit a térdemnél éreztem, de ennél sokkal átfogóbb, egész testre kiterjedő.

Beszéltem az összes ismerős edzővel, sportágtól függetlenül. Bólogattak, hát persze, ismerik ezt. *Naggggyon keményen* kell edzeni. Ezt nem értik meg az emberek, hiába mondják ők. Az edzés fáj. Aki ezt legyűri, abból lesz a bajnok. Amit eddig csináltam, az csak edzegetés. Én, a 23 éves, élsportban járatlan fiatalember, elhittem nekik.

Ma már tudom, mindannyian tévedtek. Fogalmuk sem volt arról, miről beszélek. Ők az élsportban vagy annak közelében sosem találkoztak a magamfajta srácokkal. Mire hozzájuk került valaki, már átment a fizikai kieséses rendszeren, ők már csak a benn maradtakkal foglalkoztak. Ők nem értettek ahhoz az embertípushoz, akiben megvan a hatalmas akarat, de nincs meg a fizika. Ők azokkal találkoztak, akik nagy tehetségek, gyorsan regenerálódnak, kibírnak mindent, legfeljebb folyton hajtani kell őket, hogy ne csajozz annyit, ne rúgj be hétvégén, ne dohányozz, és eddz, eddz, eddz, még ha szarul megy is éppen.

Azóta megbocsátottam nekik a szűk látókört és a tudatlanságukat. Ez egy ilyen rendszer, így működik a legkevesebb befektetett energiával. Aki fizikálisan bírja, marad, aki nem, kiesik. Az akaratnak annyi a szerepe, hogy két ember közt, aki bírja, kinek az akarata az erősebb. Ez jelenti a tized- vagy századmásodperceket, centiket, kilókat. Az edzőknek kidolgozott edzésterveik vannak arra, hogyan kell azokat edzeni, akik bírják. Ám fogalmuk sincs arról, mit lehet kezdeni azokkal, akik nem. Holott ezeknek az embereknek sokszor erősebb az akarata, ami jól kamatozna a későbbiekben. Aki tehetséges, megszokja, hogy neki minden vagy sok minden elsőre sikerül. Aki kevésbé tehetséges, annak mindig is küzdenie kellett, ő meg ehhez szokik hozzá. Amikor jönnek az egyre nagyobb feladatok, ez a rutinszerűen megszokott küzdés hatalmas előny lesz. Vagyis lenne.

Szóval megbocsátottam azóta. Ha akkor nem ezt kapom, valószínűleg el sem jutottam volna idáig. Küszködtem volna tovább ugyanazon a szinten, esetleg félrelöktem volna az egész sportot. Azt azonban nem tudom megbocsátani, hogy a mai napig ez a megszokott mentalitás. Nem akarom, hogy emiatt a tudatlanság miatt a hozzám hasonló srácok százai, ezrei sérüljenek le úgy, mint én. Ezért is kezdtem írni ezt a könyvet. Mert onnan lentről felállni már nem tudnának még tízek sem. Azt sem akarom, hogy azoknak, akik hiába tesznek meg mindent, mégsem tudnak egy küszöböt átlépni, azt a hülyeséget kelljen még ma is hallgatniuk, hogy ők nem edzenek elég keményen.

Én edzettem. Megragadtam minden lehetőséget, már ami a sereg korlátozott körülményei közt vagy a hétvégi eltávozásokon elérhető volt. Kerestem a fizikai munkát, néztem másokat, és szépen építettem felfelé azt a terhelést, ami ha nem is az élsportolóké, de az eddiginél azért magasabb szint volt.

Sokáig úgy gondoltam, akkor sérültem le, amikor az egyik radarantennát állítottuk fel. Minden jel erre utalt, az orvosok is ezt erősítették meg. Mai tudásommal már világos, se valódi sérülés nem volt, se valami hatalmas túlterhelés. Egyszerűen csak ekkor borult fel a globális mozgáskontroll. Az a rendszer, ami már eddig is pengeélen táncolt, ezért telt hetekbe regenerálódni egy-egy nagyobb terhelés után. Az a vezérlés, ami már eddig is csúcsra volt járatva, és minden komolyabb edzés után figyelmeztetett, itt a plafon, ne lépj feljebb, mert ezzel a mozgásösszetétellel ennyit lehet elérni. E felett már nem tudom egyben tartani az irányítást. Csakhogy sem én, sem mások nem ismerték ennek a jelzésnek a jelentését. Én ugyan eddig mindig leálltam, de most nem törődtem a jelzésekkel. Hiszen *nagggyon keménynek* kell lenni, tűrni a fájdalmat, legyőzni önmagunkat. Ma már tudom, ezt egész másképp kell megoldani.

A fájdalom lassan alakult ki. Két héten keresztül, nap mint nap kúszott egy kicsit feljebb, míg aztán elérte az elviselhetetlen szintet. A gerincemet, derekamat is éreztem, a csúcs azonban a csípőm és a keresztcsont körül volt. Utáltam a gyógyszereket, főleg a fájdalomcsillapítókat, de itt nem volt választás, a puszta létezéshez is szükség volt rájuk. Egyre nagyobb gyógyszeradagok kellettek, hogy egyáltalán el tudjam látni a szolgálatot. Aztán eljött a pont, amikor már nem ment tovább, és az EÜ-s doki nénink kiküldött a kórházba.

Ez már nem volt vicces állapot. Emlékszem, egyik este a lépcsőfordulóban volt szó valami bunyóról. Megpörgettem kicsit a kezem, milyen is egy súlytalan sorozatütés. Nem mozdultam bele testből, mégis belehasított a medencémbe, nyomban a falnak is estem. Csupa rémült arcot láttam magam körül, mert állítólag egyetlen másodperc alatt falfehér lettem, és a vergődés, ahogy próbáltam megállni úgy, hogy elviselhető legyen, szörnyű látvány volt. A kecskeméti repülőkórház szakorvosát ez nem hatotta meg, holott előtte is megtörtént, ahogy fordítgatott az asztalon. Csináltak felvételeket, semmi rendellenesség, minden reflex rendben. Ilyen szintű fájdalom ezen egyéb tünetek nélkül lehetetlen. Diagnózis: szolgálatkerülés gyanúja, szimuláns.

El lehet képzelni a hátralévő három hónapot a leszerelésig... Tanult voltam, sportoltam, kiképző voltam, és most még szimuláns is. Ott nálunk ettől lejjebb már nem volt semmi. Azért még az őrnagyunk sötét koponyájában is derengett valami, hogy ezt azért mégsem lehet szimulálni, egyszer a lelke megnyugtatására be is hívatott magához, feltett pár kérdést, és az elé sem gördített akadályokat, hogy ismételten kijussak a kórházba, másik orvosokhoz. A szimuláns szó el is tűnt a használatból, mert kiderült, valóban van itt baj, csak épp a dokiknak fogalmuk sem volt, micsoda. Úgyhogy onnantól csak lógós voltam meg szolgálatkerülő. A későbbi vonulás tagjaitól tudom, hogy az őrnagy még fél évvel a leszerelésem után is velem példálózott, amikor a lógás került szóba.

Leszerelésemkor Laci bácsi, a kiképzőparancsnok búcsúztatott, mosolyogva mondta, Tomikám, már nem kell sántítanod többé, most már civil vagy. Aztán elfutotta a könny a szemét, megölelt, és azt mondta, reméli, találok végre valami rendes kórházat, ahol majd rendbe hoznak. Én is nagyon reméltem.

Mélyrepülés

Az elkövetkező másfél év azzal telt, hogy végigjártam az egészségügyet, A-tól Z-ig. Életem egyik legsötétebb időszaka volt. Az idegrendszerem teljesen felőrlődött a reménytelenségben, ahogy láttam, senki nem tudja, mi bajom lehet. Egészen vad dolgokat mesélhetnék, olyanokat hallottam és láttam orvosoktól és más terapeutáktól, amiről még laikusként is tudtam, hogy oltári baromság.

A legnagyobb baj az volt, hogy nem voltam az a tipikus beteg fajta. Hiszen lassan már tizedik éve tenízoztam magam, hogy ne lásson gyengének senki. Otthon, vagy ha magam voltam, össze tudtam omlani, de mások előtt vagy a dokinál nem. Nem panaszkodtam, nem sápítoztam, nem nyavalyogtam, csak igyekeztem precízen elmondani, hol mi a probléma. Hiszen ebből tudja a doki, mi bajom, ez alapján tud dönteni, nem a nyafogásból. Talán hiba volt. A nyafogás, úgy látszik, hozzátartozik a betegséghez, gyengének lenni pedig kötelező, különben nem veszik az embert komolyan. Hat hónap telt el a kezdet óta, mire az egyik dokinő felfigyelt a bevérzett szememre. Magának tényleg ilyen fájdalmai vannak? Nézze, mondtam, fogalmam sincs, mások mit éreznek, kinek mi a nagy. Mondhatnám hogy a fogfájás gyerekjáték ehhez képest, de már unom, mert ezt én már minden dokinak elmondtam őelőtte is. Na, akkor ő végre fogott egy szteroidos injekciót, és betolta a gerincem mellé. Később még egyet, ezt meg a csípőmbe. Ezzel az elviselhetetlen fájdalom mérséklődött, elviselhetővé vált. Akkor volt csak tűrhetetlen, ha 30 centinél nagyobbakat léptem. Vagyis már fájdalom nélkül tudtam sétálni, és ha elég lassan csináltam, már leülni sem fájt. A doki néni utána beutalt kórházba is, mert ő is tudta, ez csak tüneti kezelés.

A steril gyulladás, amivel itt szembesültem, az ízület közvetlen környezetében folyik le, a véráramba nem kerülnek gyulladásos termékek. Ezért a laborvizsgálatok, a vizelet, a vérkép nem mutatja ki, legalábbis nem közvetlenül. Ha egy doki a szokott rutinjával rápillant az értékekre, azt látja, hogy nincs gyulladás a szervezetben. Ilyen szinten, ahol én álltam, már csak a szteroidos gyulladáscsökkentő célzott beadása képes levinni a gyulladást. De a gyulladás csak következmény, annak a jele, hogy az ízület hosszabb ideje folyamatos nyomás alatt van, ezáltal anyagcseréje, az úgynevezett ízületi pumpa elfogadhatatlanul alacsony szinten működik. A folyamatos nyomást az ember saját izomzata fejti ki, ami görcsösen feszülve húzza össze az ízületi fejeket és a tokot. A hivatalos orvostudományban ennek kezelése további gyulladáscsökkentőkkel, fájdalomcsillapítókkal, izomlazítókkal történik. Az a cél, hogy az izmok feszültsége csökkenjen, az ízület többé-kevésbé fájdalommentesen mozgathatóvá váljon, azaz el lehessen kezdeni a gyógytornát, ami az ízület normális mozgását hivatott helyreállítani. Ezzel szembesültem itt, a kórházban.

Sportolói múltam újabb problémákat okozott. Amikor az erős fájdalomcsillapítók és izomlazítók hatni kezdtek, nagyjából úgy éreztem magam, mint egyébként szoktam, még a sérülésem előtt. Mondom, ma már világos, hogy valójában nem történt sérülés, de így könnyebb rá hivatkozni. Szóval, hirtelen egész jó állapotba kerültem. Lényegesen jobb állapotba, mint a többi, az osztályon lévő beteg. Hiába mondtam, hogy én szokva vagyok a fájdalomhoz, igen, persze hogy jól mozgok, hát küzdősportoló vagyok, én vagyok az

egyetlen fiatal is az osztályon, ne az idősekhez viszonyítsanak. A dokik megállapították, hogy ez nem komoly, rutinból végigcsinálták ugyan a gyógytornásdit, aztán mehettem haza. Ahogy a fájdalomcsillapítók adagolása megszűnt, ugyanúgy visszaestem, vagyis nem estem, hiszen ki sem jöttem belőle, csak el volt nyomva a fájdalomérzet. Folytatódott a kálvária.

Képtelen voltam megszokni azt a szenvtelen hozzáállást, amikor megkérdezték a dokik, mióta vagyok ebben az állapotban. Ahogy mondtam, három hónap, öt hónap, nyolc hónap, másfél év, senki nem kapta fel a fejét. Meg se billent a toll a kezükben, ahogy írták közben a papírokat. Egy látszólag egészséges, fitt fiatalember másfél éve alig bír mozogni, ez ilyen normális dolog? Úgy látszik.

Másfél év alatt kitanultam az egészségügy minden csínját-bínját, megértettem, hogy ezt a jelenséget, ami velem történik, nem lehet tisztán orvosi úton kezelni. Valamilyen trükkel ismét sikerült a Sportkórházba bejutnom. Ott megkerestem a legnagyobb nevű szakorvost, leraktam az asztalra félhavi fizetésemet, három mondatban elmondtam, hogy már mindent láttam, nem kell engem utalni sehova, nem kell még csak megvizsgálnia sem. Nekem csak egy nevet mondjon, aki végre tudja majd, mi bajom. A pénz egy harcművészt megszégyenítő mozdulattal tűnt el az asztalfiókban, és a doki mondott egy nevet.

Felkerestem az illetőt. Rendkívül szimpatikus, fiatalos, sportos úriember volt, sebész, aki magánban kiropraktőr, vagyis a csontkovácslás modern, amerikai eredetű válfajában szakértő. Komoran hallgatta beszámolómat, megnézte a felvételeimet, majd még komorabban bólogatott. Nézz ide, mutatja. Látod itt ezeket az elváltozásokat? Meg ezeket? Meg ezt itt? Ezeket a hivatalos orvostudomány mind nem hajlandó figyelembe venni. Tudják, hogy van, szép latin neveket adtak nekik, de fogalmuk sincs, mit kezdjenek vele. Másfél év után már én sem tudok mit tenni. Ha időben jössz, meg tudtam volna akadályozni, hogy kialakuljon. Megteszem, amit tudok, mert ez itt, meg ez itt, mutatja, egyértelműen blokk, még ha kívülről nem is látszik. Ezt ki tudom mozgatni, utána futás egy jó gyógytornászhoz.

Nagyon hosszú út volt még hátra, de végre ráléptem. Ez a doki, Zoltán volt az első, aki tudta, hogy mi a gond, de ilyen szar állapotból ő sem látott még teljesen felépülni senkit. Visszajártam hozzá, amíg mindenféle trükkökkel elfogadható állapotba kerültem, már ami a civil élethez szükséges elfogadható állapotot jelent. Sporthoz ez kevés volt még mindig. Később több másik kiropraktőrt és sok gyógytornászt is felkerestem, hol csak beszélgettünk, hol csak bemutatót kértem, és volt, amikor nagyon szarul voltam, ilyenkor kezelni is kellett. Nézzük, miről is van szó, és meddig tudtam a segítségükkel eljutni.

Nem volt még tiszta, mi is a bajom pontosan, de az mindenképp gond volt, hogy én bizony magasra helyeztem a mércét. Én ugyanis jól akartam lenni. Nem jobban, nem is sokkal jobban, hanem *jól*. Az egészségügy sok mindent megpróbált, hogy az emberek jobban legyenek. Ám az, hogy valaki teljesen felépüljön, úgy, hogy versenyző, edző szintű sportoló lehessen belőle, az teljesen szokatlan kívánalom volt, bármilyen területen. Belekerültem abba a világba, ahol kiderült, mindenkinek van valami baja. Civilek és sportolók százai, ezrei jártak újra és újra csontkovácshoz, kiropraktőrhöz, osteopatha

szakemberhez, gyógytornászhoz, akárcsak én, és szinte mindenkinél csak korlátozott eredményeket lehetett elérni. Vagyis, bár jobb volt a helyzet, mint az egészségügyben, mégsem tudták elkapni ők sem a probléma gyökerét, bár közelebb jártak. Mindenesetre ezen a ponton már legalább meg tudtam fogalmazni a problémát. Ezrek közös problémája volt ez, annyi csak, hogy én a legrosszabbak közt voltam. Nézzük meg közelebbről! Természetesen, ez már a mai tudásommal megfogalmazott leírás, amelynek nagy részével, akkor és ott, még nem voltam ennyire tisztában.

Fájdalmaimat a rendszeresen visszatérő steril gyulladások okozták, a legkülönfélébb ízületekben. Mint mondtam, ez csak egy következmény. Egyébként a térdem is ugyanolyan vacak volt, mint régen, csak most a többi elnyomta. Ez a többi, ez különféle gerincízületeket, keresztcsonti és csípőízületeket, illetve egy különösen komisz időszakomban a szegycsonti ízületeket jelentette. Ezek látszólag összevissza gyulladtak be, hol ez, hol az. Ha az egyik elmúlt, kezdődött a másik. Mint már volt róla szó, ezt a gyulladást az ízület körül folyamatosan feszülő izmok hatása váltja ki.

Vannak itt is verziók. Ha a szervezet enged, akkor az ízület elmozdul, csökken az ízületet érő nyomás, az izomfeszültség változása nélkül. Ez egyfajta védekező tartás, kényszertartásnak nevezzük. Ez a csigolyák aránylag kismértékű elmozdulása, latinosan *szubluxációja*, azaz két vagy több csigolya kissé eltérve a szokott tengelyeitől, az izmok által befeszítve, egy merev szakaszt alkot. Az alternatív gyógyászatban ezt hívják egyébként blokknak. A blokk körülbelül annyit takar, hogy egy ízület a szokásos irányai közül valamelyikben vagy akár több irányban is, nem képes, vagy csak korlátozottan képes elmozdulni. Súlyosságuktól függően megkülönböztetünk könnyű és kemény blokkokat. A könnyű blokkokat majd később tárgyaljuk, egész más megközelítésben. Most a kemény a fontos.

A kemény blokk egyik legismertebb változata a köznyelvben *idegbecsípődésnek* nevezett deréktáji vagy medence fájdalom. Ennek tehát, mint most már tudjuk, valójában nem sok köze van egy tényleges ideg becsípődéséhez. Az éles fájdalom, ami egy-egy mozdulattal jár, valójában az ízület vagy az izmok fájdalma, amint megrántjuk azt a merev szakaszt. Ha ez hosszabb ideig fennáll, kialakul a steril gyulladás, ami pedig vagy szinte folyamatos fájdalommal jár, vagy ha nem, akkor is, a legkisebb mozgásra is azonnal jelentkezik.

A kemény blokk elfajulhat odáig is, hogy ízületi torzulásokat vagy a gerincnél például porckorongsérvet okoz. Vagyis a nagy nyomás hatására a porckorong összenyomódik, kiboltosul, és ez nyomja a mellette futó idegpályát. Na, ez lenne a tulajdonképpeni idegbecsípődés. Nos, ez nem fáj, csak éppen az adott, elnyomott idegben csökken vagy megszűnik az adatátvitel, azaz a hozzá tartozó izmok elernyednek. Ez nem egy vicces állapot, fájdalommentessége ellenére. Nekem az elülső, egyenes combizmomban esett ki így a vezérlés. Szemből egészen a combcsontig be tudtam nyomni az ujjam, semmi ellenállást nem mutatott, és értelemszerűen a járásban betöltött szerepe is kiesett, úgyhogy jó pár mozgásra képtelen voltam. Szerencsére csak két napig tartott, mert ekkor már járatos voltam a blokkok oldásának módszereiben. Ha nem így alakul, külső elektromos stimulálásra is szükség lehet, nehogy egyes részek elsorvadjanak az izmokban.

Tényleges sérvnek azt tekintjük, amikor a porckorong ki is fakad. Ez már műtéti ügy, én idáig nem jutottam el. A porckorongsérv lehet baleseti jelenség, amikor a porc akkora terhelést kap, amit már nem tud elviselni. A blokkok nem nyomják meg ennyire az ízületet, mert az ízületnek vannak mindenféle vészmechanizmusai erre az esetre. Mármint az aránylag lassú esetekre. De ha egy rossz mozdulat még rányom egyet egy kemény blokkra, akkor bizony bekövetkezhet. A porckorongsérvnek talán ez a leggyakoribb kialakulási módja, a baleset mellett. Szerencsére nekem ez nem következett be. A mai napig állítom, ez az ún. szabálytalan gyúrós edzésemnek köszönhető, annak, hogy nem kinézetre, hanem elsősorban erőre gyúrtam, és ezért mindenféle kiegészítő, furcsa gyakorlatokat is végeztem. Ezek adtak annyi erőt a gerincnek is, hogy legalább a sérvtől meg tudta védeni magát.

A kemény blokk nem feltétlenül fájdalmas, ha úgy alakul ki az ízületek körül az izomfeszültség. De az ízület mindenképp korlátozott mozgású vagy épp mozdulatlan. A csontkovács, kiropraktőr, oszteopata (a továbbiakban a csontkovácsot használom, mint a köznyelvben legelterjedtebb kifejezést, bár a másik kettő erre általában tiltakozik, mert képzettségük és módszereik nem teljesen azonosak) azt csinálja, hogy ennek a merev szakasznak az elemeit külső mechanikai hatásokkal, kézzel, eszközökkel stb. kissé széthúzza, majd a helyére mozdítja, a szokásos recsegések közepette. Ezt ugye időnként mi magunk is megtesszük, amikor kiropogtatjuk a gerincünket, ízületeinket, csak nem ilyen pontossággal. A blokkot általában az ember önmagától nem tudja kimozdítani, ezért is fordul a fenti szakemberekhez.

Csakhogy, és most gondolkozzunk, ez nem a megoldás, hanem csak tüneti kezelés! Az ízületek, csigolyák azért mozdultak el, mert az izomzat szépen lassan elhúzta, elmozdította őket, míg egyszer csak bekattantak egy fix pozícióba. A szakember kikattintotta őket. Történt valami az izomzattal? Nem. Ugyanúgy húzni fog, és hamarosan újra mehetünk vissza a szakemberhez. Ismerős?

A csontkovácslás alighanem nem erre lett eredetileg kitalálva. Más országokét nem, de a magyar hagyományokat olvastam a témában. Amikor a nomád lovas leesik a lóról vagy harc közben valamilyen túlterheléstől beáll valahol egy blokk, a szakértő helyrerakja, és kész. Gyorsan jött, gyorsan megy. Pont az a cél, hogy ne maradjon úgy sokáig. Mert a test buta. Ha valami sokáig egy adott állapotban van benne, azt kezdi normálisnak tekinteni. Ahogy telik az idő, egyre nagyobb az esélye, hogy a blokkot már hiába oldjuk fel, a testünk már azt tekinti normálisnak, és vissza fog állni belé, sőt, mindenféle elváltozásokkal is stabilizálja. Ezért mondta nekem Zoltán, hogy másfél év már túl sok.

Még egy dolgot azért tudni kell. A gerinc egy szép hosszú szerkezet, és igyekszik kompenzálni a helyi hibákat. Amit a köznyelvben például gerincferdülésnek neveznek, nem maga a hiba, hanem egy kompenzációs folyamat része. Ha az ember medencéje, például a rendszeres hanyag üléstől ferde lesz, ezt a gerinc egy bizonyos ívű hajlással megpróbálja kompenzálni. A cél az, hogy minél kevesebb energiával tudja kiegyensúlyozni a gerincoszlopot és a tetején lévő súlygolyót, a fejet. Ugyanígy, ha valakinek a derekában van egy blokk, mondjuk két csigolya kevésbé mozog el egymáshoz képest, és ez a blokk kissé még ferde is, akkor a felső hátban szintén egy gerincferdülés, azaz kompenzáló ív keletkezik. Ha a csontkovács szakszerűen jár el, és nemcsak a blokkot, hanem a kompenzáló íveket is korrigálja, akkor valamivel megnő az esélye, hogy a rendszer nem tér vissza a hibás helyzetbe. Ezt a szakember is tudja, és

mivel minden gyógyult páciens egy elvesztett ügyfél, a kompenzációk kijavításában nem erőlködnek túlságosan. Persze ennek észrevételéhez már hozzáértő kell, a laikus nem tudja, mit hagytak ki neki. Éppen ezért nem is voltam népszerű, amikor kezelés közben megkérdeztem, hogy például a nyakam hol marad? Persze mindegy volt, mert a csontkovács nem nyújtott megoldást így se meg úgy se, de ha már odamentem, legalább csinálja már rendesen. Így is gyakori volt, hogy már másnap visszaállt a hiba, de mondom, nekem elég vacak rendszerem volt már.

Ha valaki még mindig tudja a követni a gondolatmenetet, akkor már láthatja, hogy egyetlen kiút maradt. Meg kell szüntetni, de legalábbis mérsékelni kell azoknak a bizonyos izmoknak a feszültségét, amelyek a csigolyákat, ízületeket elhúzzák. Idáig sem volt könnyű eljutni, de eddig legalább voltak bizonyos támpontok, valamiféle mozaikot kellett összerakni. Most olyan terület jött, amiről orvosok, csontkovácsok, edzők egyaránt nem tudtak semmit. Talán a gyógytornászoknak lesznek fogalmaik, reménykedtem, az övéké mégiscsak hasonló terület.

Küszködés

A harc nem állhatott meg attól, hogy nem tudtam mozogni. Én a Szasza voltam, nagy betűvel. A bunyós, és most már mérnök is. Ezt is meg fogom oldani, mint eddig minden más műszaki problémát. Az ember is csak gép, hardver, szoftver. Addig is, míg nem áll vissza legalább a régi formám, mit tudok csinálni? Gyúrni mindenesetre lehet. Lassú, kontrollált mozgás, nincsenek benne azok a hirtelen mozdulatok, amiktől megfájdul itt meg ott. Jó, lábedzés meg alsó hát, has, ilyesmik nem lesznek, ha meg a szegycsontom is fájt, akkor éppen semmi, de igenis kell edzeni. Hát gyúrtam, ahogy sikerült.

Mivel teljesen kiszámíthatatlan volt az állapotom, hol hónapokig semmi, hol hetekig kínlódás, a régi szintet a gyúrásban sem tudtam hozni, de legalább közösségben voltam. A Gábor’s Gym, mint említettem, nem egy csillogó terem volt, tele nagydarab kigyúrt állatokkal, hanem egy teljes metszet a város sportosabb népességéből. Jól éreztem ott magam.

A közösség a szórakozásban is hiányzott. Többé-kevésbé még egyben volt az a csapat, akikkel a sereg előtt-alatt bulizni jártunk. Ők karoltak fel a sérülést követő első fél évben, mert már szinte letargiában voltam a sok tudatlan orvos és a súlyos fájdalmak közepette. A környéken az összes szórakozóhely, ami még működött, el volt cigányosodva, kivéve persze azok, amelyeket már szétvertek és ezért bezártak, mint például a Sziget. Úgyhogy Pestre kellett bejárnunk. Beültünk a Wartburgba, amelyben továbbra is hősiesen működött másfél, két, sőt olykor mindhárom henger, és mentünk. Egyszer aztán a Népligetben kötöttünk ki, volt ott valami hely. Táncról, csajokról persze szó sem lehetett abban az állapotomban, de végig bírtam állni a dolgot, és legalább volt zene meg társaság. Akkor ez nagyon jólesett. Aztán hazafelé beütött a gikszer.

A kocsinál, ahogy a srácok, a sofőrt is beleértve még eliszogatták a utolsó sör maradékát, megtalált minket egy három fős társaság. Egy nagydarab, marha magas tag volt a fő hangszer, két szintén jó kötésű legény a kíséret. Próbáltunk leválni róluk, de lehetetlen volt. Ment az ugatás, lökdösődés, fenyegetés, kihívás. A nagydarab vezér közölte, jobb lesz ezt lezárni, verekedjünk meg. Látom – intett felém – az ott benne van, már csak nektek kell. Ez érdekes volt, mert a fene gondolta volna, hogy abban az állapotban is kiszúrják bennem a bunyóst. Bár kérdéses, mennyire látszott bármi is a bajomból, hiszen mindig leplezni próbáltam. Az is kétségtelen, hogy már kezdettől arra gondoltam, ha most egészséges lennék, megtudnátok ám, kivel érdemes szórakozni. Talán ezt érezték? Na jó, de mi lesz így, hogy lépni is alig tudtam?

Mindenesetre megoldódott a nyomatékos kezdés problémája. Ahogy az utcai harcos versenyek egyik résztvevője és sokszor kommentátora, Horváth Kukker Zoli is megmondta, a jó bunyó mindig határozottan kezdődjön, az első találat legyen kemény, hogy az ellenfél pszichológiailag nyomás alá kerüljön. Tekintve, hogy a két kísérő egyre mocskosabb pofával, egyre közelebbről tüzelte a haverokat, erre a kezdésre nem kellett sokáig várni. Amikor az egyik túl közel lépett, Pali egyetlen mozdulattal széttörte a halántékán a kezében tartott sörösüveget. Hát ez elég erős kezdés volt, valóban. Adott is annyi időt és előnyt, hogy fel tudtunk zárkózni a kocsi közelébe, de beszállni és indulni már nem sikerült, lerohantak. Amikor Sisnyó a földre került, és ott rúgták, nem tehettem mást, oda kellett szaladnom, már ha szaladásnak nevezhető az a gyaloglás, ami épp nem látszott még vergődésnek. Közben azon gondolkoztam, mi a fenét csináljak? Se ütni, se rúgni, se semmit nem tudtam, egy kólás doboz kinyitásától is azt hittem, leszakad a gerincem. Egyszerűen csak nekiugrottam a legnagyobb tagnak, rohadtul fájt ugyan, de legalább Sisnyóról eltereltem a figyelmet, fel tudott állni.

Itt derült ki, hogy a bunyós bénán is bunyós. A nagy állat jött nekem ütésekkel, én meg csupa kicsi lépéssel, zárt fedezékkel el tudtam úgy mozogni, hogy se nem fájt, se nagy találatot nem kaptam. Kaptam be dolgokat persze, mert védeni képtelen lettem volna, jobban fájt volna a mozdulat, mint a találat. Az eredménytelensége nagyon felidegesíthette a fickót, mert közel lépett, fogásba, aztán rám küldött egy nagy térdest. Én meg, ahogy szoktuk, egy könyökös védéssel telibe vertem térd felett, az izomba. Itt gyakorlatilag meg is nyertem a meccset. Jól leplezte, de onnantól elég nehezen lépett arra a lábára, és már nem jött többé közel. Egyszer ugyan egy oldalra kidobott pleknivel eltalált még, a fene se gondolta, hogy ilyen hosszú a keze. De nem volt az sem komoly, mert az utolsó pillanatban belebólintottam, koponyát ért. Kivenni nem tudtam volna a fejem, minden hajlás fájt, de a bólintás még jobb, reméltem, megsérült a keze is. A tag, akit Pali megütött az üveggel, már szintén nem jött közelebb, nagyon vérzett, a harmadik, szintén szép darab tagot meg Sisnyó telibe verte egy jobbkezessel, neki se fűlött tovább a kedve semmihez. Szóval egész jól jöttünk ki az ügyből.

Másfajta állatokkal is meggyűlt a bajom. Sétálgatok békésen az izbégi duzzasztó gátjának maradványain, gyerekkoromban itt még tó volt. Látom ám, hogy egy kisebb méretű rottweiler megindul felém a környező házak egyikének kapujából. A gazdája meg áll a kapuban, azt vigyorog. Nézek, hogy mi van, vigyorog tovább, rá nem szólna a dögére. Na jó, mondom, vettem egy nagy levegőt, ez most biztos fájni fog, beálltam, egy rúgást bírjak ki, utána úgyis mindegy. Jön a kutya, 3, 2, 1 méter, dirr… pont orrba

sikerült telibe küldenem. A gazda üvölt, hogyan merészeltem én ezt, én is üvöltöttem, gyere fel, bazmeg, hadd tegyelek magamévá rögtön, persze nem ilyen szépen mondtam. Lemenni nem tudtam, olyan fájdalmaim voltak a rúgástól. Reméltem, mire ideér meg feljön, addigra már jobban leszek annyira, hogy ő is kapjon egyet. De hiába próbáltam felcsalogatni ilyen szépen, csak nem jött fel, lentről pofázott, én meg nem tudtam lemenni. Se kapaszkodó, se kitaposott pontok, nem mertem elindulni. Ez természetesen nem maradhatott ennyiben. Később, mikor már jobban voltam, és egy haverral pont arra bringáztunk, becsöngettünk a házhoz. Nem jött ki vagy nem volt otthon, ki tudja. A szomszédot kérdeztük, azt mondta, nagy szemétláda a fickó. A kutya állítólag nem harap, hanem feldönti az embert, ez a mocsok meg jól szórakozik rajta. Ha ezt akkor tudom, akár seggen is lementem volna arról a rohadt gátról.

Az ilyesfajta sikerélmények azonban nem tudták kompenzálni lélekben azt a hatalmas visszaesést, amit az egész sérülésügy okozott. Nagyon ködösnek és távolinak tűnt bármiféle változás az állapotomban, az meg, hogy versenyzek-e még valaha, teljesen megfoghatatlannak. Egyetlen halvány reménysugaram volt, ha a Kató Misi-féle 27 éves kor nem is annyira, de a Kunkli-féle 32 év még odébb volt, addig csak lesz valami. Aztán egyszer csak leállt az utcai harcos rendezvénysorozat, majd jogutód nélkül megszűnt. Na, még csak ez hiányzott. Az a bizonyos másik szentendrei srác, aki erre készült, szintén így maradt le, pedig már elég közel állt a bevethetőséghez. De elmesélte, hogy volt valamiféle előválogatón, és (a mi értékrendünk szerint legalábbis) csupa bűnöző volt a bizottság meg a szervezőgárda, ismer engem, gondoljam meg. Ez már sok volt egyszerre.

Úgy döntöttem, kész, vége, feladom a bunyót.

Teljes másfél évig bírtam. Épp csak a sors nem. Folyamatosan emlékeztetett mindig a múltamra. Jöttek-mentek az ismerősök, szia Szasza, látom gyúrsz, de mi van a bunyóval? Nem lesz edzés? Mikor lesz? Miért nem, én, az öcsém, a sógornőm, a kutyám már rég le akartunk hozzád menni. A büszkeségem nem engedte, hogy azt mondjam, szar vagyok, vége, feladtam. Mondtam, gyerekek, türelem, kicsit rendbe jövök, aztán lesz. Ezt egy darabig lehetett csinálni. De amikor éppen nem voltam annyira szarul, egyre nehezebb volt hazudni magamnak. Még húztam volna az ügyet, ha valahogy össze nem akadok Janóval.

Janó, emlékszünk, szintén az egyik utcai harcos csapat vezetője volt. Nálam egy tízessel idősebb, testesebb, erős fazon. Eredetileg karatés vonalon mozgott, aztán „elkungfusodott” valahogy, de nem ebben állt a tudománya lényege. Hanem abban, hogy a maga képére formálta ezeket és még más rendszereket is, amúgy meg jó érzéke volt a bunyóhoz, elméletben és gyakorlatban egyaránt. Pontosan már nem emlékszem, mikor ismerkedtem meg vele. Nem ekkor, mert már a sereg előtt is jóban voltunk, emlékszem, a térdemre javasolta, tartsam melegen, kapjon még egy réteget mindig. Ez mindenképp hasznos a regenerációnak, még ha amúgy megvédeni nem is tudja. A sereg alatt is volt legalább egy beszélgetésünk, említettem neki, hogy ez az utcai harcos versenyzés érdekelne. Gondolkozott kicsit, majd azt mondta: én bunyózni még nem láttalak, de valamennyire ismerlek mint embert. Nem hiszem, hogy a verseny neked való. Meg tudnál te verni valakit, aki nem ártott neked?

Hát, ez telitalálat volt. El kellett ismernem, van szeme az emberekhez. Valóban, nekem mindig is személyes érzelmi indíték kellett, hogy bárkire kezet emeljek. Néha egészen vad dolgokat el tudtam tűrni, ha lerendeztem magamban azzal, hogy ez a másik tök hülye, és ezzel meg volt neki bocsátva. A klasszikus *kurva anyád,* amire bárki ugrott, úgy lepergett rólam, mintha nem is hallottam volna. Legalább aljasnak kellett lenni annak a másiknak, nagypofájúnak, unszimpatikusnak vagy még ki tudja minek, hogy elérje nálam a küszöböt. Na jó, ha valaki nagydarab volt, az nagy előnyt jelentett, mert azt igazi kihívásnak éreztem, de valóban, ott se éreztem, hogy ki kéne ütni. Ezzel szemben a ringbe feljön ellenem egy nagyszerű sportember, aki időt, energiát, fájdalmat áldozott rá, hogy itt lehessen, további tervei és céljai vannak a győzelemmel, és én ennek álljak az útjába? Ahelyett, hogy inkább szurkolnék neki? Hát ez valóban kemény dió.

Szóval ez volt Janó. Ha egy szóban kéne jellemezni, azt mondanám rá, hogy furcsa egy ember volt. Nem egy hétköznapi gondolkodású fazon, de épp ezért volt érdekes, olykor meg borzasztóan idegesítő. Mindenesetre jól kijöttünk. Ritkán álltunk le dumálni, de akkor annál tartalmasabban. Alapvetően én tanultam tőle, neki, úgy tűnt, már mindenről kész véleménye van. Nem is igen erőlködtem a saját álláspontom kifejtésével, csak ha kérdezett. Itt éppen a Művelődési Központban futottunk össze, és hát persze hogy a bunyóra terelődött a szó. Meséltem neki, hogy egyik ismerősöm mondta, bunyózott vele, mármint Janóval, aztán hogy a Janó annyira jó, hogy nem lehet megütni. Ezen jót derültünk mindketten. Janó elmondta, hogy a srác nincs még azon a szinten, hogy ezt el kéne hinni neki. Mindenesetre tényleg nem tudta megütni, mert elég statikus, a tagjait nem úgy használja, mint kéne, de hát ez alkati kérdés. Mert hát olyasmi alkatú, mint te. Mármint én. Janó, mondom, ne viccelj már, olyan ember még nem volt, akit én ne tudnék megütni, alkat ide vagy oda. Lehet, hogy a végén megver, de hogy én meg se tudjam ütni, az nonszensz. Na, mondja ő, ez tetszik, úgy látszik, itt az ideje, hogy megnézzük egymást. Oké, mondom, de láb nincs, tudod, mekkora gáz van nálam. Rendben. Félrevonultunk egy szabad helyiségbe, Janó felállt, én is, aztán megindultam előre.

Később többször átbeszéltük ezt a találkozót. A mozgásom nyilvánvalóan hagyott némi kívánnivalót, hiszen másfél évig egy ütést nem adtam le, és 30 centinél nagyobbat is csak az utóbbi két hónapban tudtam lépni. A védésekben nem volt erő, és úgy egyáltalán, minden mozdulatomtól féltem, hogy fájni fog. Ezeket levonva, Janó elismerte, hogy teljes meglepetést okoztam neki. Sose gondolta volna, hogy ilyen dinamikusan mozgok, ilyen hosszúkat, ilyen trükköseket ütök, így előkészítem és a többi. Ettől az alkattól valóban teljesen mást várt. Ráadásul semmi tiszteletet nem mutattam a mérete meg a súlya iránt, azonnal próbáltam irányítani, szóval nem szaroztam sokat. Ez eddig mind szép és jó. Azonban… és itt egy nem túl rövid hibalista következett, csupa olyan dologgal, amit én is tudtam magamról. De jól látja, fene a tudományát! A felét ki tudtam húzni a trehány állapotom miatt, de a másik felét nem. Oké, bólintottam rá, de a megoldást is tudod ezekre? Janó elgondolkodott, majd azt mondta: tekintve, hogy teljesen más mozgást és koncepciót használok, mint ő, direkte nem. De ha van kedvem, ő nagyon szívesen megmutatja, hogy ő a maga rendszerében mit csinál, elmondja, hogy miért, és ebből én meg fogom érteni, hogy nekem mit kell csinálnom. Teljesen korrekt válasz volt, rá is bólintottam.

Janóra jellemző volt ez a hozzáállás. Egyszer kérdeztem, miért nem tart már edzéseket. Azt mondta, az a szint már nem érdekli, ahol az embereket még noszogatni kell. Neki ez

az eleme, mint amit most velem is csinál. Elmondja, hogy mi van, a másik megérti, aztán majd gyakorolja. Az igazi tudásra az a jellemző, hogy sallangok nélkül, viszonylag röviden előadható, elmondható. Ezt ő röviden így nevezte: *nincs rizsa*. Ő elmondja a dolgokat, aztán távozik. Egyes dolgoknál nyilván szükség lehet rávezetőkre, gyakorlásra, ez neki is belefér, de hogy százával rúgassa a *maegeri*t, az neki már nem jön be. Megmutatja egyszer meg még egyszer, aztán majd a másik kérdez, ha valamit nem ért. Aki kérdezni sem tud, az egyszerűen méltatlan erre a szintre. Itt az embernek már értenie kell, amit csinál.

Számomra ez tökéletesen érthető álláspont volt, nem is csoda, hogy olyan jól kijöttünk a továbbiakban is. Nekem mondjuk nagyobb türelmem volt a kezdőkhöz, ma is van, azt hiszem, mindig is lesz. Hiszen én is mélyről kezdtem, jobban értem a problémáikat. De a haladóknál nekem is az ilyen rövid, de minőségi edzésrendszer számít igazi tanításnak, akárcsak Janónál. És hát a guta kerülget, mikor valaki úgy akar megcsinálni valamit, hogy nem érti az alapelveit.

Szóba került az edzéseim ügye is köztünk. Mondtam is, most éppen a tököm tele van az egésszel, szar vagyok, árnyéka a régi önmagamnak. De akkor is úgy érzem, hogy ahonnan én elindultam, amennyit és ahogy én végigszoptam, az jogot ad arra, hogy oktassak. Janó rázta a fejét: nagy tévedés, nekem nincs *jogom* oktatni. Nincs olyan, hogy jog. Nekem *kötelességem* továbbadni azt a tudást, amit összeszedtem. Önzetlenül, mégpedig a jellege miatt. Aztán majd mindenki kiszemezgeti belőle, amit a maga számára hasznosnak talál. Legalábbis ez lenne az erkölcsileg ideális eset. Sajnos az emberek nem így működnek. Ők fizetni akarnak azért, hogy tanulhassanak, mert az önzetlenség vagy annak egyáltalán a puszta megértése már kiveszett ebből a társadalomból. De ettől még oktatni kell, ez kötelesség.

Eltelt majdnem 20 év azóta, hogy ezeket a szavakat hallottam. Azóta kissé változott a helyzet. Az emberek azért szívesen fizetnek, ami könnyen nagy eredményt ígér, még ha tudják is a szívük mélyén, hogy ez nem lehet igaz. De ahol munkát kell belefektetni, az már pénzért sem kell. Nem könnyű ma harci művészetekkel foglalkozni.

Ott és akkor még könnyebb volt. Egye fene, legyen, tartok edzést. Pikk-pakk össze is jött a brigád, csupa új arc, akkoriban nem volt nagy művészet embereket találni. Ha jól emlékszem, összesen 3 plakátom volt kinn a városban meg a pletyka. Még Janó is lejött, kíváncsi volt. Nem indult jól, mert nem szoktam hozzá, hogy béna vagyok. Sok mindent nem tudtam bemutatni, vagy épp nem sikerült ez-az, vesztettem is pár embert rögtön az elején. Aztán mégiscsak beindult valahogy. Szar érzés volt, hogy nem mindenben tudok személyes példával elöl járni, de az emberek felfogták, hogy nem másolniuk kell, hanem csinálni, amit mondok, és lám, jöttek is az eredmények. Sok edző ilyenkor szokott elkényelmesedni. Velem az ellenkezője történt, majd szétvágott az ideg. Az a hülye ötletem támadt, hogy ha itt nem is tudok edzeni, mert ugye olyan szintet kellene felmutatni, ami most nem megy, hát akkor majd elmegyek edzeni – kezdőként, máshova.

Torna

A gyógytornászokat eddig csak felületesen ismertem. Annyit már megtapasztaltam, hogy a gyógytornász és az orvos közt óriási különbség van. Általánosítva: a gyógytornász egyértelműen segíteni akar, és egyáltalán nem hordja fenn az orrát. Legalábbis én ilyennel a későbbiekben sem találkoztam. Az orvos magas lóról szemléli a beteget. Én – mint gyerekkorom óta műszaki beállítottságú ember – a problémák analizálását és rendszerezését tekintem a problémamegoldás első lépcsőjének. Úgy láttam, az orvosoknak a saját tekintélye sokkal fontosabb a probléma megoldásánál. Az orvos már akkor meg van sértődve, ha szabatosan vázolni tudom neki a problémát. A betegnek ehhez nincs ugyanis joga, a beteg egy alsóbbrendű lény, akinek pusztán betegnek lenni szabad, a nagy tudású orvos pedig majd megmondja neki, mi a baja, ha úgy van, ha nem. Az, hogy én érteni is akartam, mi bajom van, az már egyenesen sértésnek számított. Az anatómiát sokat tanulmányoztam már az edzésidőszakban is, a sérülésem után pedig még inkább, elég sok minden rám ragadt. Amikor némelyik doki rájött, hogy én azt is értem, amikor latinul nevezi meg valamelyik részemet, akkor végképp elvágtam nála magam. Tisztára a honvédségre emlékeztetett a dolog, ahol bűn volt tanultnak vagy értelmesnek lenni.

Azt hiszem, két doki volt csak kivétel. Az egyik ugye Zoltán, a másik egy szintén sportoló, karatés doki, akihez netes ismerősökön keresztül jutottam el. Mint üdítő kivételről, szívesen mesélek róla, még ha érdemben nem is tudott segíteni. Először is, fél áron számította a dolgot, mivel küzdősportoló voltam. Nála ez alapopció volt. Megvizsgált, megnézte a leleteket, aztán elmondta, hogy melyik részemmel mi van szerinte. Mondtam, hogy tisztelettel, de ez így nem valószínű, ezért meg ezért. Na, mondja, tegyünk egy próbát. Feküdjön fel ide, lógjon le felsőtesttel a padról, aztán hajoljon fel, majd meglátja. Mondom neki, én ezt edzésen is csinálom eleget, megy ez. Mind ezt mondja, mosolyog a doki, de mindenki csal a gyakorlatban. Na, jöjjön csak, majd most meglátja, örüljön, ha kettőt meg tud majd belőle csinálni szabályosan. Felfeküdtem, elkezdtem hajolgatni. Úgy a tizenkettediknél, amikor láthatólag még bőven ment volna, rám szól a doki:

- Na jól van, másszon le fiatalember, magának tényleg valami más baja van…

Sajnos kevés ilyen dokihoz volt szerencsém.

A gyógytornászok közt is megvolt a szokásos 80:20 arány, mint minden más szakmánál. Vagyis hogy 80%-uk átment ugyan a vizsgán, de nem igazán értett hozzá. Az a maradék 20% volt az, akikből válogatni lehet. De még ez a 20% sem tud elvonatkoztatni attól a képzéstől, amit amúgy a gyógytornászok kapnak. Nem is a képzés, inkább az egészségügy mentalitása vagy a rá rótt feladat. A gyógytornásznak is leginkább az a dolga, hogy a pácienst elfogadható, azaz munkaképes és aránylag tünetmentes állapotba hozza valami baleset vagy betegség után. Ez, mint mondtam, az én céljaimtól nagyon messze volt. Még a magánpraxist űző gyógytornászokkal is ez volt a gond. Ám mivel tényleg segíteni akartak, sok mindent megtudtam tőlük. Ők csupa olyan apróságggal foglalkoztak, csupa olyan apró eltérésekből vontak le következtetéseket,

amiket az átlagember, a sportember vagy épp az orvos teljesen figyelmen kívül hagy. Kit érdekelt például eddig, hogy a jobb vállam néhány milliméterrel lejjebb van, mint a bal? Persze én tudtam róla, a műszaki szem kiszúrja az ilyesmit, főleg mikor gyúrás után a tükörben ellenőrzi az eredményt. Na de hát másoknak is volt ilyesmi, még rosszabb is. A gyógytornásznak ez azonban jelzés: ok-okozati összefüggéseket, következményeket tud ez alapján mondani vagy jósolni. Sőt, még megoldási módozatai is vannak rá. A probléma azonban főleg az utóbbiakkal van, hiszen más egy átlagembert és más egy versenyezni kívánó sportolót kezelni, mint már céloztam rá korábban. A gyógytorna mindenesetre elég pepecselős dolog, magánúton lehet csak jól eltanulni, az meg nem olcsó mulatság. Mindegy, másra úgyse igen költöttem, hát jártam egyiktől a másikhoz, és szépen megint kezdett összeállni egy mozaik.

Előnyös helyzetben voltam, mert nekem ekkorra már a fejemen kívül nem volt olyan testrészem, ami ne fájt volna. Nem egyszerre, hanem hol ez, hol az, a lényeg, hogy mindenhonnan voltak már érzeteim. Tudtam, milyen az, amikor a gerinc egészen belül fáj, és tudtam, milyen, amikor, mondjuk, az oldalsó farizom meg kívül húzódik. A gyógytornásznak tehát könnyű dolga volt, amikor azt mondta, itt vagy ott feszítsem meg, itt vagy ott engedjem el. Voltak egyébként a gyógytornász munkájához hasonló, ún. mozgásstúdiók is, sok ilyen helyet is megjártam. Ezeket is a gyógytornához sorolom, és a továbbiakban így hivatkozom rájuk. Ugyanazt csinálták, ugyanolyan módszerekkel, még ha másképp nevezték is. Mindenhol szerettek velem dolgozni, ez az orvosok után felüdülés volt. Leginkább hölgyek voltak egyébként ebben a szakmában, nekik volt idegrendszerük a sok ügyetlen pácienshez. Nekik meg én voltam a felüdülés. Az egyik mozgásstúdióban mesélték később, hogy amikor megjelentem, és mondtam, hogy küzdősportozom, már vették a nagy levegőt a sóhajhoz. Az átlagember ugyanis csak ügyetlen, a küzdősportoló viszont mindenre feszítéssel reagál. Mondtam is nevetve, ja, ja, nekik kemények kell lenniük… Szóval én, aki ha lazítani kellett, lazítottam, ha feszíteni, akkor feszítettem, kellőképp meg voltam becsülve.

Sok olyasmivel szembesültem ezeken a foglalkozásokon, amivel eddig még sosem foglalkoztam. A harcművész nyújt ugye, fejleszti a hajlékonyságát, de hogy mi a valódi hajlékonyság, azt nem igazán tudja. Én is csak most fogtam fel, mennyire nem tudom mozgatni a vállamat, a lapockámat. Pedig én még hosszút is ütöttem másokhoz képest! Belegondoltam, hogy ezek után a többieknek milyen szűkek lehetnek a vállmozgásai. A könyökütéseket is sikerült megértenem, miért nem mentek eddig: egyszerűen nem úgy kell használni a vállat és a lapockát, ahogy én eddig tettem. Hiába mondja némelyik irányzat, hogy így vagy úgy kell! Az ember anatómiája egyszerűen nem olyan, a mozgásrendszere nem úgy optimális! Ahogy mutatták, hogyan kell a csípőízületet mozgatni, időnként ott is elkaptam egy-két érzetet, és a szentségit neki, hát én korábban semmi ilyesmit nem éreztem. Én úgy gondoltam, máshol, másképp fordul a csípő. De mondom, ez mind rehabilitáció jellegű volt. Azt hittem, engem sérülésből kell helyrehozni, és ezért minden oké. Idő és energia, odafigyelés, és amit művelünk, majd hatni fog. Évekbe telt, mire rájöttem, nem sok eredményt értünk el. A fájdalmaim pedig ugyanúgy fennálltak, legfeljebb innen oda, onnan amoda tolódtak át.

Időnként Zoltánnál, a kiropraktőrnél is megjelentem ezzel-azzal. Volt, hogy bizonyos blokkokat nem tudtam kioldani, és mielőtt még begyulladt volna valamelyik ízület, elszaladtam hozzá, szedje már szét. Egyszer jó hírrel fogadott. Talált egy gyógytornászt,

aki kifejezetten sportolókkal foglalkozott, és nemcsak rehabilitáció szinten, hanem mozgásminőség-javítással is. Hogy micsodával? – kérdeztem. Hát tudod, amikor például a gerelyvetőnek megfájdul a válla, mert nem jó mozgással dob, akkor ő segít neki az optimális mozgás kialakításában. Ilyen van? Nagyot néztem. Hát nem csak edzeni kell (keményen, ugye), aztán majd letisztul a mozgás? Hát nem ez a bevett módi? Nem, mondta Zoltán, egy bizonyos szint felett már a minőség válik döntővé. És azt nem feltétlenül képes megtanulni a sportoló, külön meg kell neki tanítani.

Aznap éjjel nem aludtam. Minőség? Én, akivel a precizitás és minőség vele született, és a suliban, munkában, szakmában külön állatfajként kezeltek miatta, semmit nem tudtam a minőségi mozgásról. Azaz dehogynem, hiszen a freestyle megoldásai is precízen ki voltak dolgozva. De hogy az embernek azért fáj a válla, mert rossz mozgással dob? Egy tehetséges sportoló, egy versenyző *rossz mozgással dob?* Akkor mit mondjak én? Szóval egy bizonyos szint felett… De mi van, ha egy bizonyos szint *alatt* is ez a baj? Az ilyen átlag alattiak, mint én, sőt, még az átlag is, a versenyzői szint alattiak? Nem is az lenne a baj, hogy az izmaink meg az ízületeink gyengébbek, hanem hogy valahogy nem jól mozgunk? Már ízületi szinten? Ez bizony kezdett nagyon messzire mutatni. Alig vártam, hogy az illető gyógytornászhoz kerüljek.

Andrea nem volt egy olcsó eset. Nyilvánvalóan meg kellett fizetni a tudást, de azért a tizenkétezres óradíj a kétezres évek elején-közepén nem volt gyenge. Cserében nem is szarral gurigázott. Akkor már gyógytornában eléggé képben voltam, de ő teljesen más gyakorlatokat mutatott. Azt ugyan ő sem értette, pontosan mi is van velem, miután elsoroltam minden tünetet. Ilyennel nem találkozott még, de hasonlóval eléggel, és nekem már ez is valami volt. A rehabilitációm mellett, amit óráról órára csináltunk, elkezdtem faggatni a mozgásminőség-javításról is.

Nagyon jól látom, mondta, hogy kieséses rendszer folyik a sportban. De ez még nem minden, ennél a helyzet sokkal rosszabb. Ugyanis egy idő után a bennmaradtaknak is kijönnek a hibái. Erre volna ő, hogy ezeket kijavítsa. Ám ezt a rendszer nem teszi lehetővé. Lehetne már az elején kezdeni, egészen fiatalon, de ott nem engedik, mert ugye nem pazarlunk energiát mindenkire. Később meg már azért nem lehet, mert hát itt versenynaptár van. A sportolónak április 18-án meg kell ugrani a 8 méter 12cm-t a nemzetközi versenyen. Pont. Előtte, február 12-én magyar bajnokság, ott is kell hozni valamit, különben nincs lóvé. És így tovább. Mikor javítsa ki az embert? Ez hónapos átfutási idejű dolog, és közben a régi, beidegzett mozgást nem szabad használnia, azaz a versenyző nem edzhet. Mesélte, ők ugyan hivatalosan ki vannak rendelve a sportolók mellé, de az edző szava dönt. Hiába próbálnak meggyőzni bárkit, hogy a folyamatosan egymás után következő, rövidtávú érdekek helyett nézzék már a sportoló hosszabb távú érdekeit. Egyszer kell csak kijavítani egy mozgást, onnantól az már az övé, és dőlnének az eredmények. Persze, idő kell hozzá, pár hónap, fél év. Ja, az nincs. Már nem emlékszem, milyen sportról volt szó, de Andrea mesélte, hogy felszólalt az egyik sportoló érdekében. Ki tudná javítani a mozgását, hajlékonyságot kéne fejleszteni mellé, és egy év múlva simán országos csúcsot tudna dönteni, ismeri. Hajlékonyságot azt nem lehet, zárta le az edzői konzílium, mert átmenetileg csökkenti a rugalmasságot, és nekik év közben eredményeket kell felmutatni, közeleg az olimpia.

Hát, ez nagyon szarul hangzik, állapítottam meg magamban. Eszembe jutott egy beszélgetés egy magasan kvalifikált birkózóval, korombéli pomázi srác, szórakozóhelyről ismertük egymást. Nézd már, mondom neki, te iszol? Te, a sportember? Ide figyelj, Szasza, húzott közelebb, és a székre mutatott maga mellé. Mondok neked valamit. Van a sportember meg a sportoló. Te sportember vagy, önként betartasz szabályokat, és én ezért nagyon tisztellek. Én viszont sportoló vagyok, tőlem csak eredményeket várnak el. Bele is dögölhetek, senkit nem érdekel. Innen odautazunk, onnan ide, közben nyomni kell, csinálni, edzeni, és amikor az ember idegrendszere belefárad, akkor iszik, mint most én, de az eredményt hozni kell.

Hát bizony, mondta Andrea, valami ilyesmi. Mondok hasonlót. Biztos hallottál már olyanról, amikor a sportoló leáll a versenysporttal, és hirtelen tönkremegy az egészsége. Itt fáj, ott fáj, amott nem jó… Ez mind nem lenne, ha a versenyzőket testileg, minőségileg felkészítenék a rájuk váró munkára.

Döbbenten hallgattam, mert azon felül, hogy így volt ahogy mondta, kezdett nagyon hasonlítani a dolog az én esetemre. Meg még sok máséra is. Nézzük meg közelebbről ezt a kérdést!

Az ember úgy mozog, hogy a csontjai elmozdulnak a csontokat összekapcsoló ízületekben. Az elmozdulást a csontokat összekötő izmok összehúzódása váltja ki. Az izmok az agy mozgásvezérlő központjából kapják a vezérlő jeleket, az idegrendszeren keresztül. Egy nyakizomhoz jóval rövidebb idegszál vezet, mint mondjuk a talp izmaihoz, ezáltal az idegi impulzusok futási ideje is jelentősen különbözik. Az agy, még ha a gépideje engedné, sem lenne képes bonyolult mozgások gyors, végig *szabályozott* futtatására, mert a távoli izmokból egyszerűen túl későn futnak be a pozícióra vonatkozó visszajelzések. Az élőlények mozgási rendszere ezért *vezérléses,* mozgásprogram alapú. Vagyis amikor mi például egy ütést végrehajtunk, ez az egész mozgás le van már tárolva a központban. Ha például egyszerre kell indulniuk, az ujjaknak előbb, a vállaknak később fut ki a parancs, mert más az impulzus futási idő. Az agy nem is vár visszajelzésre, mert addigra már késő lenne. Ehelyett kiadja az újabb és újabb pozíciókat, míg a teljes ütés végre nem hajtódik. Nem is tudjuk mozgás közben módosítani az ütést, csak ha már eleve úgy indítottuk. Ekkor adott ponton megáll a parancssorozat küldése, és egy újabb sorozatot, egy újabb mozgásprogramot indítunk el, ugyanígy.

A mozgásprogram tárolása a gyakorlás során történik. A mozgásvezérlő központ egyszerűen azt az impulzussorozatot rögzíti, amit a legtöbbször csináltunk. A miérttel nem foglalkozik. Ő csak azt tudja, hogy erre a feladatra ez a sorozat a megoldás, neki az agykéreg ezt parancsolta. Rossz mozgást is meg tudunk hát tanulni, szándékosan és véletlenül is, ha eleget ismételjük!

Az ütésben még a legvacakabb irányzatoknál is minimum három ízület mozog: csukló, könyök, váll. Jobb helyeken természetesen az egész test, tetőtől talpig. Vagyis az ütés már egy igen összetett mozgás. Minden ízületnek megvannak a maga mozgató izmai és ezeknek az alapvető mozgásprogramjai. Hogy ebből ütés legyen, össze kell szinkronizálni az ízületek mozgásprogramjait. Ha ez többé-kevésbé megtörténik, akkor összeáll az ütés. Akkor van gond, ha már magának az ízületnek a mozgásprogramja sem jó. Ekkor akármilyen jól igyekszünk megtanulni ütni, azaz a szinkronizációt

végrehajtani, ez sosem érhet el egy megfelelő szintet. Hiszen az egyik alapvető elem nem működik megfelelően.

Csodálatos az élőlények alkalmazkodási képessége. Az emberi test is képes úgy szinkronizálni a mozgást, hogy minél kevésbé jöjjön ki rajta egy-egy ilyen ízület mozgásprogramjának hibája. Amikor megsérülünk, ez életmentő is lehet, a test más izmok más szinkronizációjával képes kiváltani az eredetihez nagyon hasonló, de legalábbis elégséges mozgást, és így elmenekülhetünk vagy végrehajthatunk valami fontosat. Ez a mozgás kényszermozgás, kényszermozgásprogram.

Amikor ütni tanulunk, valójában nézzük és másoljuk az edző mozgását. Valamilyen pontossággal leképezzük mozgásprogrammá, aztán gyakoroljuk, amitől idővel tárolódik. Amikor valami bonyolultabbat kell majd csinálni, erre az alapra építkezünk, további rétegeket építünk rá az eredeti mozgásprogramra. Programozásban jártasaknak: meghívjuk mint szubrutint, függvényt, funkciót.

Gyerekként megtanultuk az alapvető ízületi mozgásokat: ösztönösen vagy ugyanígy, másolva, próbálkozva rájöttünk, hogyan kell a vállunkat, csuklónkat, könyökünket használni. Többé-kevésbé hatékony mozgásprogramjaink vannak rá. Most ezeket az alapvető funkciókat hívjuk meg, hogy ezekből összeszinkronizáljuk az ütést.

Értjük már, ugye? Aki gyerekként, örökölten, ösztönösen vagy másolva, hatékony közvetlen ízületvezérlő mozgásprogramokat kísérletezett ki magának, az később tehetségesnek látszik a sportban. Hiszen csak össze kell illesztenie őket, és megy bármilyen mozgás. Aki nem, annak később jóval tovább tart a szinkronizáció, mert ő nem az optimális mozgást, csak egy hasonlót, egy kényszerű mozgásprogramot kénytelen megvalósítani. Ő ugyebár a kevésbé tehetséges. És hát előfordul olyan is, hogy valaki nagyon rossz programokat örökölt vagy kísérletezett ki egykor, és egyáltalán nem tudja megvalósítani a kívánt mozgást. Ezért is van nagyon nagy felelőssége a szülőknek abban, hogy a gyerekeket igenis mozgatni és sportoltatni kell, a koruknak és fejlődési szintjüknek megfelelően. Ha valaki keveset mozog, nem mászik, nem terpeszezik, nem tekereg babaként és gyerekként, nagy eséllyel nem az optimális programokat kísérletezi ki, hiszen nincs rá ideje, lehetősége. Viszont, mivel valaminek márpedig lennie kell, hát valószínűleg kis ismétlésszám után rögzül majd neki is *valami*.

Mivel, mint mondtam, a mozgásprogramok úgy rögzülnek, hogy a legtöbbször ismételt felülírja az előzőt, a sportember legnagyobb ellensége a civilizált életmód. Amikor már óvodában is például asztalnál kell ülni, azaz csupa olyan civilizált mozgásformát kell végrehajtani, ami az emberi testnek alapvetően nem sajátja, a jó ízületi mozgásprogramok is felülíródnak idővel, hogy a civilizáltabb formát tudják hatékonyabban ellátni. Aztán, amikor 15 év ceruzakezelés után az ember gerelyvetőnek megy, összeszinkronizálja ugyan az ízületei mozgását, de a válla programja már közben egy másik mozgáshoz módosult, kicsit rövidült a mozgástartománya. Így is jól repül az a gerely, ha a többi ízület programja rendben van, de ha hosszabban tudna az a váll fordulni, még jobban repülhetne. Csak hát ehhez módosítani kéne a legbelső, legalacsonyabb szintű mozgásprogramot, ami a vállízület mozgásáért felelős.

Ha ez nem történik meg, a sportoló a kényszermozgás-programmal dolgozik tovább. Ez persze egyre finomodik ahogy gyakorol, de a terhelés is egyre nagyobb. Egyszer csak a

terhelés eléri azt a szintet, amit az izmok már nem tudnak kényszerpályán lekezelni. Az ízület fájni kezd. Ha erősítjük az izmokat, persze többet bírnak, az ízületről leveszik a terhelést, de erejük egy részét továbbra is a kényszerpálya emészti fel. A sportági mozgás tovább erősíti őket, megint egy nem kívánt irányba. Megint megfájdulhat az ízület. Ha a sportoló leáll a sporttal, lesz ugye egy nagy ismétlésszámú mozgással beidegzett ízületi kényszermozgása és egy, az erősítés hiányában visszafejlődő izomzata, aminek már nincs ereje a kényszerpálya fenntartásával az ízület megvédésére. A pályáját lezárt sportolónak fájni fognak az ízületei. Ha megint sportol, megint jobban lesz, ha abbahagyja, megint fájni fog. Ismerős?

A legjobb az lenne tehát, ha az alap mozgásprogramokat tudnánk úgy módosítani, hogy a sportmozgásoknak már ne kelljen ízületeket védeni, kényszerpályákat meg mozgásokat kompenzálni. Csak simán ütni, rúgni tanulnánk, meg a többi. De meg lehet-e ezt csinálni vajon?

Edzésben, korlátok közt

Túl sokat nem kellett törnöm a fejem, hova is menjek edzeni. Körbenéztem full kontakt körökben: kempo és thaibox kiesett, az most túl kemény lett volna. Maradt a kickbox, meg volt még pár furcsa nevű irányzat, mind megfelelt a célnak. A Batthyány térnél Csók István tartott kickbox edzéseket, ott nyitottam. Le is buktam nyomban, egy ismerős lány, Edit, aki freestyle-on is megfordult nálam, most ott edzett. Mondtam is neki, hogy csönd, én most kezdő vagyok. Persze nehéz volt eljátszani, de megpróbáltam. Végül is nem lett volna gond, ellettem volna, ha nagyjából az ötödik edzés után be nem jelentkezik az a bizonyos általános testi riadójel-sorozat. Ekkor már tudtam, hogy itt meg kell állni. Kihagytam pár hónapot, aztán megnéztem a többi kiszemelt helyet. Nem akarok neveket vagy irányzatokat mondani, mert elég sok hülyeséget láttam. Az egyikről azért jöttem el, mert akkoriban vettem jó pénzért egy igazi, jó bőr kesztyűt, ezek meg rendszeresen kesztyűben nyomatták a fekvőtámaszt két bunyó közt. Dehogy fogom én szétnyomni az ő kedvükért! A másikon egy nagy arcú, kék öves tag volt a segédedző, ki nem álltam, egyrészt mert szar mozgása volt, másrészt ha nem inkognitóban lettem volna, bunyóban is kifektettem volna másodpercek alatt. Ilyenek nekem ne parancsolgassanak, főleg ne hülyeségeket. A harmadikon sok volt a közelharc, földre vitel, ilyesmi, és néhány napon belül ott is kikészült a gerincem. Be kellett látnom, hogy nem vagyok alkalmas még kezdőnek sem. Igyekeztem hát inkább Janót terhelni a hülyeségeimmel, már amennyire őt rá lehetett venni az edzésre.

Janó nagyon jól rúgta a körívest. Olyan karatés formájú volt persze, az a fajta, amelyiket játszva ki lehet védeni, ha az ember keze fenn van a helyén. Ezért is rúgtam én az átemelő körívet, ugye. Janó viszont ezekkel a sima körívekkel is rendre eltalált. Mi a fene? Hát azért, magyarázta, mert a rúgás el van rejtve. Mindig úgy indítja, hogy vagy az ő karja, vagy az én saját karom takarja azt a látómezőt, ahol látnom kéne a rúgás indító

fázisát. Sőt, ha jól kijön, olyan íven is lehet rúgni, hogy a rúgás egészen a feléig takarásban van. Onnantól, ha észreveszem, sem jut már időm eldönteni, hova is fog jönni, hova is védjek pontosan. Mondjuk, hozzá tartozik, hogy nem szabad annyira megdőlni hátra testből, szóval ne legyen olyan látványos a rúgás indítása. Ehhez azonban bizonyos fajta hajlékonyság is kell.

Ekkoriban újra kezdett jól menni az egyenes rúgás, a csípőm egyre kevésbé fájt, már újra fel tudtam tenni a lábam fejmagasság fölé a bordásfalon. Oldalra persze derékig sem, akárcsak régen. Próbálkoztam megint a nyújtásokkal, de ahogy régen, most sem mentem vele semmire. Legfeljebb annyira, hogy már nem csak a térdem fájdult meg, hanem mindenhol másutt is. A kutya mindenit ennek a körívnek! Az átemelő mindenesetre már jól ment, és a belőle képzett toló-csapódó változatok is. Csak épp erőt nem tudtam tenni semmibe, mert a medencémet nem tudtam betolni, azonnal megfájdult mindenem. Van egy videóm ebből az időből a freestyle edzésről, hát, nem öröm nézni. Még most is visszaemlékszem az érzésre, hogy épp csak alig mertem megrúgni a párnát. Közelharc ekkoriban már nem is volt, rövid próbálkozás után rá kellett jönnöm, azt nem bírom bemutatni normálisan. Mindenesetre fogásból térdeltünk azért, persze csak ésszel. A könyökös védések mindig gyorsan rendet raktak a heveskedők közt.

Védőfelszerelésre már megint nem volt pénze senkinek. Ez már valami freestyle-os átok lett az idők folyamán. Mindig irigyeltem a thaiboxolókat, kickboxolókat, hogy mennyi és micsoda cuccaik vannak. Nekik van rá pénzük? A japán vonalasokat nem irigyeltem, míg egyszer el nem árulták, mennyibe kerül ott is a ruha meg a felszerelés. Na, mondtam, akkor valamit nálunk is ki kéne találni. Először is jó példával járok elöl, megveszek mindenfélét, aztán majd ha látják rajtam, milyen előnyei vannak a jó felszerelésnek, majd követni fognak. Bementem az öreg zsidóhoz az Oktogontól nem messze, már nem emlékszem a hely nevére. Otthagytam egy havi fizetésemet, de nyugodtan meg mertem tenni, az öreg nagy szakértő volt. Igazi kufár módjára dicsérte minden cuccát, de amikor mondtam, hogy komoly szándék van, ő is komolyan vett. Akkor a nagyon drágákat meg a nagyon olcsókat hagyjuk is, mondta, az mind átverés. Nézzük a minőséget. És bizony, becsületére legyen szólva, azoknak a cuccoknak a nagy része a mai napig szolgál, és ugyanúgy kézre-lábra esik, mint újonnan. Ezzel annyit értem csak el, hogy nekem voltak védőszerkóim, meg egész jó kis oktató eszközök. Csak épp a példámat nem követte senki. A freestyle-átok tovább működött.

Janóval a freestyle edzéseken kívül gyakoroltam. Olyan területeket kerestem, ami az állapotomtól függetlenül is javítható. Az egyik ilyen a védekezés volt. A hajlásokkal baj volt, a medencém-derekam hamar kikészült tőle, volt, hogy egyetlen mozdulat is elég volt. Ezért inkább stabil tartásban kerestem megoldást. Janó eléggé karatésan védett, az nem fért bele a koncepciómba, meghallgattam, de nem akartam átvenni. Érdekes volt viszont, hogy eléggé távol is védett, nemcsak hajlított kézzel, hanem nyújtottal is. Alaphelyből ezekről régen mindenki lebeszélt, hiszen egy kinyújtott kezet meg lehet fogni, és elrántani, megdobni vele az embert. Csakhogy ezt a koncepciót mind a freestyle, mind Janó rendszere ekkorra már meghaladta. Ha az ember meg tud állni a lábán, és képzett közelharcban, nemigen érdekli, megfogták-e vagy sem. Ez a nyújtott kezes védekezés, távoltartás nem keverendő össze a félő, gyakorlatlan ember mozgásával, aki ösztönösen távol akarja tartani, el akarja tolni az ellenfelet. Ez csak egy

rövid feltartóztatás, ütemtörés, ami után nyomban átvesszük az irányítást. Több ellenfél esetén persze valóban problémás lehet a nyújtott kéz. A megoldást végül az ún. *aktív védések* kifejlesztése jelentette. Ez az időszak, mármint hogy nem edzettem annyit mint régen, az elméleti munkának nagyon kedvezett: végre újra volt időm. Az aktív védések elméletét tisztán pihenés közben, heverészve, elmélkedve vezettem le. Mire a következő edzésidőszak kezdődött, már kész koncepcióval álltam oda, csak be kellett idegezni, sok-sok ismétléssel. Ez nem jelentett problémát, mert a védésekben kevés a test, inkább csak végtagmozgás, hogy minél gyorsabb lehessen. Magyarul, nem volt számomra fájdalmas a mozgás. Az aktív védések beillesztésével össze is állt a freestyle teljes védekezési koncepciója.

A védekezés első lépcsője maga a mozgás. A feltételezés, hogy az ellenfél erősebb mint mi, elsődlegessé tette azt, hogy a találatok erejét csökkentsük. Ez a küzdőállásban lépések és helyezkedés segítségével történik. A küzdőállás precíz megtartása fontos, azért, hogy azonnal vissza tudjunk támadni belőle. A második lépcső az aktív védés. Ha a lépés nem volt elég, és az ellenfél technikája elérne, akkor egy gyors, viszonylag hosszú védéssel nyúlunk bele, ami szintén már előkészíti a visszatámadást. Ugyanerre való a megelőző ütés is. Tulajdonképp a megelőző ütés is aktív védés, csak annak nem kell az ellenfél kezét, lábát kitérítenie. Az aktív védés annyiban is ütés jellegű, hogy azonnal vissza is húzzuk belőle a kezet. A következő réteg a *félaktív védés.* Ezt már akkor hajtjuk végre, amikor az ellenfélnek sikerült olyan távba vagy helyzetbe kerülnie, ahol az aktív védésre már nincs idő vagy tér. A félaktív védés, az alkaros-könyökös vagy térdes-sípcsontos védés még mindig mozgó, célzott védés. Még itt is a mi kezünkben van a kontroll. A következőnél, a *passzív védésnél,* ott sajnos már nem. A félaktív védésig bezárólag, a freestyle harcosnak végig azt kell éreznie, hogy ő támad vagy kontráz. A passzív védés már védekező helyzet, azaz feltett kéz, kétkezes fedezék, zárt védelem, felhúzott térd, ami szükséges rossz, és gyorsan ki kell keveredni belőle, hogy minimum a félaktív védéshez szükséges pozíciót-testtartást fel tudjuk venni újra. A legvégére marad a hajlás és egyéb testkivétel, amikor a támadó technika már semelyik korábbi szinten nem volt megállítható vagy eltéríthető. Az utóbbi két szintből nem hajtható végre gyors, azonnali visszatámadás, és előrenyomuló ellenfél esetén kijönni is nehéz belőlük. Mint szükséges rosszra, ezekre is szükség van, és jól be kell gyakorolni mint a védelem utolsó vonalát. Összességében azonban kerülendő, különösen több ellenfél elleni küzdelemben.

A nagy hasonlóság miatt olykor még gyakorlottabb tanítványok is összekeverik az ütés, a megelőző ütés és az aktív védés mozgását. Látszólag valóban kevés a különbség, főleg ha valaki már szépen, könnyedén, erőlködés nélkül mozog. A különbségek azonban jól megfogalmazhatók. Az ütés mögött mindig ott a teljes test, kitámasztással, kiegyenlítéssel vagy előremozgással, hogy minél nagyobb legyen a bevitt erő. A kiegyenlítés ugye az a mozgás, amelyről a csúszós talajnál esett szó. A megelőző ütésben nincs test, de a lapocka és a váll mozgása jelentős. Ettől még szintén elég erős. A test itt kiegyenlít, bár ez kívülről nem látható. Az aktív védés hasonló, de a lapocka és váll mozgása jóval kisebb, azaz leginkább végtagmozgás. Erő azért ebben is van, de ezt inkább csak a helyes tartás, a struktúra adja. A lényeg itt ugyanis a gyors reakcióidő és a nagy sebesség.

Janó, ahogy kezdte megismerni, egyre elismerőbben nyilatkozott a munkámról. Korábban beszélgettünk arról, hogy nem tudom, mit nem tudok még, és hogyan tudnék feljebb lépni. Azt felelte, megfelelő fizikai szint nélkül nagyon nehéz elképzelni azt, mi van feljebb. Én most egyszerűen nem vagyok elég kemény, sem testben-egészségben, sem lélekben, márpedig azt a szintet meg kell lépni ahhoz, hogy az ember előtt kitáruljon az ajtó. Most, ahogy látta, hogy még a problémáimmal küszködve, az általa szükségesnek ítélt szint alatt is tudok újabb és újabb dolgokat felhajtani, azt hiszem, nagyot nőttem a szemében. Dicsérni nem szokott ugyan, a véleményét viszont sosem rejtette véka alá, és most az engem érő kritikák (amelyek egyébként eddig is építő jellegűek voltak, szóval nemigen volt okom panaszra) száma drámai csökkenést kezdett mutatni.

Másokról ugyanúgy megvolt a véleménye persze. Amikor például megkérdeztem, mi a véleménye egy bizonyos karatés nagy névről, annyit mondott csak, vakok közt félszemű a király. Mondván, hogy nem értem, úgy felelt: tudod, a vakok azok, akik egyáltalán nem látnak. Nos, az kétségtelen, hogy az illető, akiről szó van, inkább a tehetségének és a fizikai adottságainak köszönhette eredményeit, mint a harcbéli tudásának. Szóval, akárcsak én, Janó is a mesterségbeli tudás híve volt.

Egyszer, amikor videókat néztünk, főleg K1-et, elég kedvetlenül nyilatkozott a látottakról. Nézzem meg, mondta, ezek az emberek a félelem bokszát játsszák. Nem lépnek be elég közel, eldobnak technikákat, aztán várják, hátha belelép a másik. Ebben nagyon egyetértettem vele. A K1-et elnézve, főleg a rendezvénysorozat vége felé, már passzív védéseken és eldobott technikákon kívül alig lehetett mást látni. Annyira ráment a fizikára mindenki, hogy minden mást hanyagoltak. Badr Harit talán kivenném ebből a körből, de más nemigen jut eszembe a nagyok közül, aki kilógna. Egy Semmy Schiltnek, hogy szélsőséges példát hozzak, mi az anyám tart három menetig egy sokkal alacsonyabb és könnyebb ellenféllel szemben? A K1 azért már elég szabad szabályrendszer, ilyen fizikai előnnyel az első menetben le lehetne darálni az ellenfeleket. Az ellene küzdőknek meg a nagy ember ellen nem voltak eszközeik, szemmel láthatólag. Persze én könnyen beszélek a 170 centimmel, én egész életemben mást se csináltam, csak nagyobbakkal bunyóztam, persze hogy hozzá vagyok szokva.

A nagyobb emberben a hosszabb végtagjai a legnagyobb kihívás. Sokáig az erőt is ide soroltam, de ma már látom, azt könnyebb behozni. Aki jó a közelharcban, jól tudja a testét használni, az aránylag könnyebben megoldja a magas ember fentről lefelé ható erejét. Sokkal több gondot okoz a hosszú kéz és láb vagy közelharcban a hosszabb térd és könyök.

Ekkoriban már kezdett kamatozni a gyógytornászokkal töltött idő, és a vállam, a lapockám már egész szépen mozgott. A freestyle-os hosszúnak számító kéztechnika, amit persze eddig is a lapockamozgás hosszított meg, most kapott egy ún. átemelő ívet, amitől még hosszabb lett, és jelentősen megnőtt az ütőerő is. Ez egyszerűen anatómiai kérdés. Valójában minden irányzatnak így kéne ütnie, amelyik legalábbis közepes vagy hosszú kéztechnikát használ. Az ökölvívókat elnézve például, egyetlen súlytalan ütésből eldönthető, ki nagy ütő és ki nem. Átemelő ív nélkül egyszerűen nem lehet ugyanis nagyot ütni. A legtöbb helyen még mindig erősítésről, jobb esetben testtartásról írnak az ütőerő ügyében, ami mind szép és jó, de enélkül a felső íven átemelt lapocka-váll mozgás

nélkül egyszerűen nem lehet kellő erőt kifejteni, ez anatómia, ez egy szükséges feltétel. Minél precízebb, annál jobb. A különbség nem nagy, hanem egyenesen elképesztő, néhány milliméternyi módosítás az ívben drámaian megnöveli az ütőerőt. Ezt persze baromi nehéz elmagyarázni a „keményebben, nagyobbat üssél" mentalitáson nevelkedett sportolóknak. Vannak komplett irányzatok is, amelyek alacsonyan tartott vállal ütnek. Az ő gyakorlóikat szinte lehetetlen átnevelni freestyle-ra (ma már sstyle-ra), mert teljes lelki összeomlás, tiltakozás vagy bezárkózás szokott bekövetkezni náluk, amikor megtapasztalják az átemelő ív erejét. Hasonló szokott azokkal az ökölvívókkal is történni, akiket a mozgásuk alapján beskatulyáztak, hogy pontozásra játsszon, mert úgysem tud nagyot ütni. Az ütőerő igenis tanulható, mozgástanulás kérdése. Nagyon sok embert veszít a sport, amikor így beskatulyáz embereket, és én is sokat veszítek, amikor szembesítem őket azzal, hogy ez tanulható, megváltoztatható. Elhiszem, hogy borzasztó nehéz lehet feldolgozni, amikor rájönnek hogy (akár évtizedekig) hülyeséget tanultak, itt meg percek alatt megérzik, hogy hogyan lehetne nagyot ütni. Íme, egy újabb pont, amikor a harcművésznek megint csak le kellene tudnia győzni önmagát, és újra (vagy végre?) elkezdeni tanulni.

A hosszabb kezű-lábú ellenfelekhez visszatérve: az ilyen hosszan és erősen ütött technika már fél siker, de nem mindig elég. Kb. 10-15 centi magasságkülönbséget ugyan gond nélkül át lehet ezzel hidalni, már ha az ellenfél nem használja ilyen jól a tagjait, mint mi. Ha mégis, vagy ha nagyobb a magassági különbség, nem marad más, közelebb kell jutni hozzá, hiszen a küzdőtávot mindig a magasabb állítja be. A küzdőtáv az a legkisebb távolság, ahol a két küzdő áll egymástól, amikor épp nem alkalmaznak technikát. Innen lépünk be az ütőtávba. Ez magasabb ellenfél esetén nehéz dolog, mert ő a saját küzdőtávja határán már ütőtávban van, nekünk meg akár egy teljes lépés is kell a saját ütőtávunkhoz. Ennek megkönnyítésére használjuk a megtévesztést, az ijesztést, az előkészítést, illetve a kényszerítést.

A *megtévesztés* arra szolgál, hogy az ellenféllel elhitessük, valami más technikát fogunk alkalmazni. Ennek kivitelezése leginkább valamilyen testtartás-változtatással történik. Ekkor ugyanis az ellenfél is változtat a testtartásán, ahogy erre felkészül. Amikor mi egy gyors lépéssel áthidaljuk a küzdőtávot, és végrehajtjuk az eredetileg is tervezett technikát, már nem lesz ideje elég gyorsan reagálni.

Az *ijesztés* már mozgásból történik, egy olyan technika bevetését jelenti, ami azonnali védekező vagy kontrareakciót vált ki az ellenfélből, és ezt követi részünkről az igazi, tervezett technika. Mind a megtévesztés, mind az ijesztés nehéz feladat, mert valósághűnek kell látszania. Gyakorlott bunyós nem ugrik minden apróságra. A megtévesztés alapja az, hogy olyan technikát kell tudni jól és erőből végrehajtani egy olyan testtartásból, ami amúgy egy másik technika jellegzetes alapállása. Hosszabb, magasabb ellenfélnél ez azért nehéz, mert a saját veszélyzónáján (azaz a mi jóval kisebb ütőtávunkon) kívül az ellenfél eléggé érzéketlen az ilyesmire. Az ijesztés már könnyebb valamivel, de ennek is olyannak kell látszania, mint ami képes áthidalni ezt a veszélyzónát. Janóval sokat játszottunk ezzel. Ő, mivel magasabb volt nálam, ám rövidebbeket ütött mint én, nagyon jó gyakorló partnernek bizonyult. Ha statikus helyzetben maradtam, rettenetesen be tudott csapni ijesztéssel, hiszen a védekezésem első lépcsője, a mozgással elkerülés, csődöt mondott. Nekem nehezebb dolgom volt,

mert a magasságkülönbség miatt hosszabbakat kell ütnöm. Vagyis ha az ijesztés rövid, akkor látszik hogy csak ijesztés, nem valós ütőtechnika – nem is mozdult rá. Ha viszont hosszabban ijesztettem, az az egyensúlyt jobban megbontotta, és a második, valós technika ezért késve tudta követni az ijesztést. Erre pedig már a gyakorlott ellenfélnek volt ideje reagálni és védeni.

Az *előkészítés* egyszerű, több technikából álló kombináció, amelyből az első a levegőbe megy, amire vagy reagál az ellenfél, vagy nem, nem lényeges. Arra szolgál, hogy a következő lépést, a kombináció második, esetleg harmadik tagját már ütőtávból tudjuk leadni. Vagyis, az első technikát vagy lépés követi, vagy már egy időben léptünk is vele. Ezt nagyjából minden irányzat ismeri és használja is, elég haszontalan dolog, mert a hosszabb ellenfél a két technika között szokta megkontrázni, megakasztva ezzel az előremozgást, majd könnyen átveszi a kontrollt. Az előremozgás közben statikusan védekező támadó számára tehát ez az előkészítés nem sokat ér. Nézzük csak meg a küzdősport-mérkőzéseket: statisztikailag jól igazolható, hogy szinte mindig a magasabb nyer. Freestyle-ban annyiban más a dolog, hogy az aktív védés és a megelőző ütés pont arra (is) szolgál, hogy az ellenfél kontráit eltérítse, megtörje, és a kontroll továbbra is a mi kezünkben maradjon, amikor átléptük az ellenfél ütőtávját.

A *kényszerítés* a megtévesztés és az ijesztés olyan kombinációja, amivel az ellenfélből kikényszerítünk egy technikát, amit mi meg tudunk kontrázni. Sokan lerendezik a kontrát mint másodszándékú támadást és reflexek kérdését. Ez így nem igaz,legfeljebb méltatlan ellenfél esetén. Jó ellenfélnél nem tudjuk előre, milyen technikával, pontosan merre és hogyan fog nyitni, azt meg főleg nem, egyest vagy kombinációt fog-e alkalmazni. Ha az ember egyesre számítva megkontrázza a mozgást, kitérve-hajolva az egyes elől, pont belenéz a kombinációba. Az ökölvívásban ez az egyik leggyakoribb kiütési szituáció. A kényszerítés pont arra szolgál, hogy olyan támadást váltsunk ki az ellenfélből, hogy azt biztonságosan tudjuk megkontrázni. A kényszerítést sokszor szintén előkészítésnek nevezzük, ha nem ijesztéssel, hanem valódi ütés-, rúgástechnikával kényszerítünk. Ilyenkor az ütés és rúgás általában végtagra irányul, hogy az egyensúlyt és a védekezést kissé megzavarja. A bizonyos helyzetekben kézre, alkarra, bokára, sípcsontra támadások emiatt szinte a freestyle védjegyei lettek.

A fentiekhez még annyi hozzáfűzni való van, hogy mindez csak jó lábmunka és jól koordinált mozgás mellett működtethető. A statikus küzdő a fentieket nemigen tudja végrehajtani, vagyis a képzett, magasabb ellenfél ellen már eleve kudarcra van ítélve. Ilyenkor legfeljebb egy szerencsés ütésben, *lucky punch*-ban bízhat. A freestyle és főleg utódja, az sstyle ezért lett erősen mozgás- és precíz lábmunka alapú irányzat.

A freestyle vége

Újra vacakolni kezdett a gerincem és a medencém, gyógytorna ide vagy oda. Na nem mintha eddig bármikor is jó lett volna, de csak akkor jelzett be, ha erősebben mozdultam, ha erőt akartam kifejteni. Most a kisebb mozgásokra is egyre rosszabbul reagált. Majd egy évig húzódott a dolog, és az olyan srácaimtól, akik valamelyik régebbi turnusban már edzettek nálam, meg is kaptam a jogos kritikát, hogy a régi típusú edzés, mármint technikailag, sokkal jobb volt. Erre nem tudtam mit mondani, mert igazuk volt. Itt és most csupa finomságot voltam kénytelen oktatni, például rövidebb ütéseket és rúgásokat, speciális és vészhelyzetekre, mert az eredeti repertoárt egyszerűen nem tudtam bemutatni. Többen ezt úgy fogalmazták meg: a freestyle kicsit „kungfus" lett. Sokaknak bejött ez egyébként, és nem is volt haszontalan, mert a szűk helyekre, sarokba szorítva ez mind értelmes megoldás volt. Egyébként ebben az időben már egyáltalán nem használtuk a freestyle kifejezést, egyszerűen csak azt mondtuk, bunyózunk, edzünk. Ennek az volt az oka, hogy a freestyle szót a köztudatban már annyi mindenre alkalmazták, hogy ha szóba került, senki nem értette, mit is értünk ez alatt. Lehetett volna a gördeszkától a strandröplabdáig bármi.

Ez a kellemetlen korszak azért volt roppant jelentőségű, mert bár az edzésen úgymond finomkodtunk, én magam kétségbeesetten kerestem valami megoldást, hogyan tudnék a fájdalmaim ellenére is erőt tenni a technikákba. Erre az évadra ugyanis a kiegyenlítő mozgások voltak a jellemzők, mert abban kevésbé mozog, vagyis kevésbé fáj a gerincem. Ahogy itt játszottam az erővel, a kiegyenlítéses technikák mozgása szépen átcsúszott a kitámasztásos, forgásos technikák területére is, és egyszer csak azt vettem észre, szinte a levegőben lebegve ütök, mégpedig egész nagyot. Ettől nyomban jobb kedvem lett. Eddig úgy gondoltam, a kitámasztásos meg a kiegyenlítéses technikák pont hogy ellentétes mechanizmus alapján működnek. Itt most megértettem, hogy akárcsak a haditechnikai megfelelőinél, a lövegeknél és a HSN (hátrasiklás nélküli) lövegeknél is, az alapelv ugyanaz, csak más a kompenzálás. A HSN-löveg is, ha kissé eltolják a kompenzálást, nem marad helyben a lövéskor, hanem hátra vagy akár előre is elmozdulhat. Addig-addig tologattam a mozgást, míg végül már előrerántott az ütés. Elképesztő volt, eddig azt hittem, az ütés mindenképp visszarúg, ezért kellett vagy kitámasztani, vagy lökni, vagy kiegyenlíteni, ugye. Megpróbáltam lábbal is, ami ugyan nehezebb volt a fájdalmaim miatt, de ugyanígy előre tudott rántani. Ez a mozgás újabb plusz centiket adott az ütő- és rúgótávhoz, ráadásul egy kényelmes, az eddiginél is kissé magasabb állásból lehetett leadni.

Ez az elv pont összetalálkozott azzal a Janótól tanult dologgal, amit ő jelzés nélküli technikának nevezett. Ilyenkor az ember úgy helyezi el a súlypontját, hogy az előre elrepülő ütés ne lökje vissza, azaz ne kelljen az ütés előtt beállító korrekciókat végezni. Ennek a végeredménye, hogy az ököl, a könyök és váll egyszerre mozdulhat el, nincs ráutaló jelzés, hogy most ütés fog következni. Általában az ellenfél testét, vállát figyelve láthatjuk, hogy mikor indul egy technika. Lábnál a medence és a térd az árulkodó. Főleg a váll az, ami feltűnő, hiszen ez van szem előtt, általában erre reagálnak az emberek. Ha a kéz vele egy időben indul (vagy már előtte is!), jóval kevesebb idő marad a védésre. Janó

ezeket a mozgásokat jól megtanította, pontosabban ahogy szokta: jól elmagyarázta egyszer, aztán távozott. Akkoriban már tudta, nekem egyszer is elég elmondani valamit, utána úgyis annyit gondolkozom rajta, hogy legközelebb vagy száz kérdésem lesz, vagy egy sem.

Itt nem volt kérdésem, csak egy megoldandó feladat, hasonló ahhoz, mint ami az ijesztésnél is nyitva maradt: Janó nagyobb volt, rövidebbeket ütött, ezáltal nem ment el annyira a súlypontja, mint nekem. Én ezt most a kiegyenlítéssel, kompenzációval szépen tologatni tudtam. Hát csak menjen az a súlypont, gondoltam, mégpedig előre. Hadd rántson el az ütés. Legalább megy vele a teljes testtömeg, és az is beleadódik az ütésbe, bárminemű erőlködés nélkül. Feltaláltam az *instabil mozgásrendszert.*

Instabil mozgásrendszerről a repülőgépek ún. fly-by-wire vezérlőrendszerénél hallottam először. A repülőgépet aerodinamikailag instabilra építik, azaz képtelen siklani, irányt tartani: folyamatos vezérlés nélkül lezuhanna. Viszont, mivel nem tartja az irányt, stabilitása kevésbé akadályozza a fordulásban, emelkedő, bukó és egyéb speciális manőverekben. Egyenesben tartását azonban (és a manővereket is természetesen) már számítógépnek kell végeznie, sűrű és pontos, apró beavatkozásokkal. Utóbbi eleinte riasztóan hangzott amikor bunyóba akartam áttenni az elvet, de aztán gyorsan kiderült, a mozgásvezérlő rendszernek erre bőven van szabad kapacitása. Néhány hét, és észre sem vettem, mikor mozgok instabilan és mikor stabilan. Illetve dehogynem: az instabil sokkal gyorsabb volt, és sokkal több erő volt benne.

A freestyle-ban az instabil mozgásrendszer egy olyan, viszonylag magas felálláson alapul, amely a stabilitás és instabilitás határán van. Ha bármelyik kezemet előrenyújtom belőle, már előredőlök. Ha a lábamat felemelem, előreesek. Ebből a helyzetből azonnal indíthatók a technikák, semmiféle ráutaló jel nincs. Így kívülről szemlélve, egyes muaythai irányzatok is használnak valami hasonlót, a magasabb felállásúak. Ők különösen gyorsan tudnak rúgni belőle, mivel az ő felállásuk mindig lábra kihegyezett helyzetben van, ezt a muaythai lábhangsúlyos rendszere indokolja. A freestyle-é mindkettőre, de mégis inkább kézre, ezért is lehet instabil. Maga az állás stabil, de a technika közben a mozgás instabil, ezáltal a gravitáció is húz és gyorsít, majd a beérkezés megint stabil. Aztán újra és újra ismétlődik ugyanez, ha kombinációt, sorozatot csinálunk.

Az instabilitás Isten ellen való véteknek számított minden eddig általam ismert rendszerben. A statikus küzdőnek ugyanis, ha kiment maga alól a súlypontja, vége volt. Én egyszerűen tervezetten aláléptem. Ezt csak a szigorú 50:50-es súlyelosztás teszi lehetővé a két láb közt, de ez már szinte adott volt, a kétoldalas gyakorlás miatt. Ezzel megoldódott egy csomó probléma, ijesztés közbeni súlypont-eltolástól a még gyorsabb előremozgáson át a jelzés nélküli technikákig.

Két probléma volt csak, ha egyáltalán problémának lehet az ilyet nevezni. Először is, ezzel a mozgással meg az átemelő ívekkel együtt már akkorát tudtam ütni, hogy az ízületeim nem bírták. A könyököm megfájdult, a csuklóm meg rendszeresen betört tőle. Ezeket meg kellett erősíteni. Fontos, hogy az ilyen erősítés nagyon hasonlítson arra a mozgásra, amire majd használni fogjuk. Meglepő lehet sokaknak amit most írok, de az öklön végzett fekvőtámasz például nem jó. Az csak úgy néz ki, mintha olyan lenne.

Teljesen más az ízületi mozgásprogramja ugyanis. A kopogós fekvő már jobb, amikor ugye ellöki magát az ember a talajról, és visszaesik ökölre. De ez sem az igazi, mert nem elég kontrollált, a gravitáció egyértelműen megadja ugyanis a végrehajtási időt, és ez túl hosszú egy ütéshez képest. A legjobb magát az ütést gyakorolni kemény zsákon, szépen folyamatosan gyorsítva a kezet, majd a becsapódáskor ugyancsak kontrolláltan, erősen összeszorítani az öklöt, megfeszíteni a csuklót. Ez valójában nem erősítés, ez a csukló és a kézfej alap mozgásprogramjának felülírása. Helyes végrehajtás esetén két hétig tart begyakorolni, és örökre szól. Ha később még nagyobbat akarunk ütni vele, mert például már erősebbek vagyunk, akkor ezen helyes program hatására már magától hozzáerősödik a csukló is, észre sem fogjuk venni. Köznapi nyelven: többé nem fog megfájdulni a csuklónk, bármekkorát ütünk.

A csuklóhoz még annyit, hogy ha nagyon rossz a nyomó mozgásprogramja, a fenti gyakorlás nem elég neki, és bizonyos, még alacsonyabb programcserére is szükség van, az alapvető mozgásirányokba. Ezt főleg az evezősöknél tapasztaltam, akik folyton csak húznak és fordítanak vele. Ez is gyorsan javítható egyébként, egyszerű gyakorlatokkal. Az ilyen sokat használt, amúgy is mozgékony ízületeknél a mozgásprogram cseréje aránylag gyors.

A másik probléma, már ha ugye probléma, hogy elvesztettem a régi, jól beidegzett kontrollomat, az ütéseim-rúgásaim ugyanis hosszabbak és gyorsabbak lettek. Főleg a gyorsaság volt probléma. Egyszerűen hamarabb ért célba a kezem-lábam, mint ahogy számítottam rá, ezáltal becsapódáskor még nem voltak felfeszítve az ütő- és rúgófelületek. Végül is, ez ugyanaz a feladat, mint az előző, csuklós ügy, még ha más okból is. Hamarabb kellett megfeszíteni a tagjaimat, ez ugye most nem mozgásprogram-hiba, csak szinkronizációs feladat volt. A távolsági kérdés szintén. Mivel ekkoriban már nem volt rendszeres freestyle edzés, a távbeállítás nem is rögzült be rendesen, csak később. Még az sstyle kezdő edzésein is előfordult, hogy véletlenül megütöttem valakit, pedig azt hittem, elé céloztam pár centivel. Úgy látszik, az instabil mozgás már be volt égve, de a hozzá tartozó kontroll még nem teljesen.

Mint mondtam, ekkoriban már nem voltak rendszeres freestyle edzések. Egy komiszabb időszakomban tartott szünet ideje alatt kivették alólunk mindkét megszokott termünket. Korábban ugyanis mindig volt valami szabad időpont, és bizonyos előnyt élveztem, hiszen lassan nyolcadik éve jártam vissza. Utóbbi most nem nyomott már a latban, mert mindkét suliban új lett az igazgató. Kiszorultunk hát az eredeti terepre, a parkokba meg az utcára. Ez aztán sokat rontott a gyakorlás színvonalán. Egyik egykori felségterületünk, a Szoborkert már nem volt használható, mert a fedő kőlapok már összevissza szögekbe nyomódtak, folyton botladoztunk volna. A másik, a Postás strand, mint népszerű hely, már túl szem előtt volt. A ’90-es években, amikor mindenki bunyózott vagy gyakorolt valamit, a szabadtéri edzés teljesen megszokott dolog volt. De most, a 2000-esben már csodabogárnak néztek. A régi hajóállomás területe azonban, mely mindig is Janó csoportjáé volt, most megüresedett, hiszen ő felhagyott a rendszeres oktatással. Ide vonultunk ki a megmaradt pár sráccal.

Ekkoriban már rég megszűntek az irányzatok közti ellentétek, legalábbis annyira mérséklődtek, hogy már nem volt említésre méltó. A wingtsunosoknál azonban mintha

megállt volna az idő. Időnként ők is oda jártak a hajóállomásra, elfértek, baromi nagy terület. Ezek most a valódi wingtsunosok voltak, nem valami leszármazott irányzat, mint egykori első ellenfelemé. Általában mi voltunk közvetlenül a Duna partján, ők meg az épület alatt. Jóval odébb voltak, de elég éles érzékeim vannak, hát csak hallom, hogy pofáznak meg röhögnek folyton, mégpedig rajtunk. Gyerekek voltak még, az edző adta alájuk a lovat. Mi csak sima alapozót csináltunk, illetve volt két új srác, nekik tanítottam az egyenest, köríveket, nyújtottunk, ilyesmi. Fel nem tudtam fogni, hogy ezen mi röhögni való lehet. Az edző néha még nagy kihívóan arra is sétált felénk, leszartuk persze. Az egyik régebbi emberem azért feltette egyszer a kérdést, nem kéne-e leverni, ha ők még abban a világban élnek. Na de mégis, gyerekek előtt? Ritkán voltak, kibírtuk. A hidegben, esőben bementünk mi is az épület alá, télen már világítás is kellett, úgyhogy körbeálltuk autókkal, reflektorokkal befelé, a legszebb utcai harcos hagyományok szerint. Volt egy tuning Dacia, komoly szerkezet, olykor egy Zastava meg egy vén kettes Golf. A freestyle-átok az autókra is állt, úgy látszik.

Janó is megjelent olykor az egykori felségterületén, mert mégiscsak lett közben egy tanítványa, egy thaiboxos srác, azt hiszem, Kurdyhoz járt párhuzamosan. Még Szászi Ferivel is összefutottam egyszer. Visszajött Janóhoz nosztalgiázni, és velem is gyakorolt kicsit. Emlékszem, meglepve mondta rólam Janónak, hú, de jövök előre! Feri jó testű, szép szál srác, több győztes meccse volt már akkoriban, megszokta, hogy tartanak tőle. Janó vigyorgott, ja, ja, a Szasza már csak ilyen, nem vacakol. Valóban, aki fejben az utcai bunyóhoz szocializálódott, nem nagyon kerülget meg szurkál, megszokta hogy ilyesmire nincs idő.

Én is edzettem párszor még Janóval, kihoztunk egy zsákot, és fellógattuk az épületre. Talppárnával tanultam tőle körívest rúgni, erről már korábban is szó volt, de folyton olyan szarul voltam, hogy sose kezdhettünk bele. Én mindeddig sípcsonttal meg lábfejjel, rüszttel rúgtam, ez a kickboxos hagyomány volt még. Talppárnával is rúgtam pár dolgot, főleg az átemelő körív egyes variációit, de rendes körívest nem. Talppárnával, *koshi*val, ahogy Janó mondta, teljesen másképp kell. Valóban, mert a lábszár és a comb szinkronja teljesen megváltozik a lábfej felfeszítésétől. Megint csak az anatómia. A sípcsont edzésénél már céloztam rá, mekkora szerepe van a lábszáron lefutó izmok kontrolljának. A lábfejnél szintén, és valamennyire meg is lehet tartani velük, de a lefeszített, rüszttel rúgott technikában a lábfej sosem stabil azért annyira, amennyire kellene. Becsapódáskor mindenképp visszafelé mozdul kissé, mert nincs mögötte strukturális támasz. Ha meg nem tart eléggé, kár is vele rúgni. Van erre egy nagyon klasszikus eset, a Sapp–Bonjasky-meccs. Remy egy szép rúgással fejen küldi a nagydarabot, csak épp a lábfejét nem feszíti fel eléggé, vissza is hajlik, pont jó szögből lassította ki az egyik kamera. Ha az ott rendesen felfeszítve vagy talppárnával történik, Sapp még most is aludna.

Lassan ez a hajóállomásos időszak is lefutott, és egyszer csak ott álltam csapat nélkül, az internetes fórumokon olvasott rengeteg hírrel gazdagabban, hogy ilyen irányzat indult, olyan irányzat indult, szebbnél szebb honlapok nyíltak, emelkedőben a brazil jitsu, MMA, krav maga, defendo, ki tudja, még mi. Mivel az egészségem még mindig nem volt rendben, kezdtem a freestyle dolgát egyre sötétebb színben látni.

Ekkor volt egy találkozásom, amelynek sikerült megváltoztatnia a thaiboxról kialakult képemet. Említettem, hogy régen elég egysíkúnak láttam a thaiboxot. Tekintve, hogy a gyakorlói ezért tettek is gazdagon, nem hibáztatom magam. A fórumokon, főként Khru tollából, most egész más képet láttam. Ám jó, megnézek egy edzést. A közelharcra is kíváncsi voltam, mert hasonlított a miénkre. Khru, azaz Bata Tamás volt olyan előzékeny, és rögtönzött nekem egy kis foglalkozást. Persze nem voltam olyan formában, mint szerettem volna. A gerincem az első perctől vacakolni kezdett ahogy erőt kellett kifejteni. Ettől függetlenül kitisztult sok minden, és később, mindenféle videók megtekintése után, megértettem, micsoda kifinomult rendszer is a muaythai, különösen annak közelharc része. És ez be is tette nálam a kaput.

A thaibox (muaythai) ugyanis nagyon hasonlított a freestyle-ra. Alapvető, lényeges különbségek voltak persze, de a laikus számára, aki ránézésre dönt, bizony nagyon hasonlónak tűnhetett a két rendszer. Mögöttük ott voltak a roppant magas szinten képzett thaiföldi edzők és harcosok, azonkívül a világszövetségek. Én meg itt álltam egy vacak egészséggel, egy ismeretlen irányzattal, a magam által mérföldkőnek gondolt lélektani 27 évet már túllépve, és még egyáltalán nem láttam a végét. Jött a házépítés is, és fogalmam sem volt, szar gerinccel hogyan fogom én ezt bírni. Ez így együtt már sok volt. Ekkor hagytam abba ismét a freestyle-t, azt hittem, most már tényleg végleg.

Harcban a koordinációval

Nagyon nagyot léptem visszafelé. Nem feltétlenül rossz értelemben, inkább csak irányt váltottam. De ha a bunyót fel is adtam, az eredeti célomat nem. Erős és egészséges akartam lenni, rendes lelkivilággal. Belecsaptam a tudományba, ami a gyógytornászok elméleténél és gyakorlatánál ért véget.

A mozgásprogramokkal kapcsolatban, mint láttuk, már voltak elképzeléseim és sikereim. Kezdtem egyre jobban rájönni, mikor ízületi alapprogram és mikor több ízület szinkronizációja az, amit éppen érzek. A már említett példák, a csukló vagy éppen a lábfej jó kiindulópont az ilyesmihez, mivel többszörös áttételen keresztül kapcsolódnak csak a gerinchez-medencéhez. Na, azért itt sem ilyen egyszerű a dolog, mert a gerincnek meg az agynak mindenhez köze van. De a távolság legalább a közvetlen szinkront nem igényli.

A gerinctől való távolságot ízületekben mérjük. A csukló nagyjából a lapocka, felkar, alkar sorozat végén van, az alkarnak már nincs közvetlen izomkapcsolata a gerinccel. Az evezős srácok csuklóját ezért is volt aránylag könnyű – legalábbis félig-meddig – megjavítani. Ugyanez a helyzet a lábfejjel, a lábboltozattal. Itt a mindenféle boka- meg harántsüllyedések, lúdtalpak, egyáltalán a lábfej hibás tartási, mozgatási szögei a nagy ellenségek az olyan dinamikus rendszer számára, mint amilyen a freestyle is. Szerencsére az ilyesmi gyorsan javítható, mozgásprogram-cserével. De pont ez volt az, aminél megláttam, mennyire más logika szerint dolgoznak a gyógytornászok, mint azt én szeretném. Andrea mondjuk kivétel volt, de azért így a civilekkel ő sem lépett át egy

szintet. Ennek az az oka, hogy a civil nem rendelkezik és nem is akar rendelkezni bizonyos ismeretekkel, ezért magát a tudományt butítják le arra a szintre, hogy mindenkinek tanítható legyen. Na, hát annyit is ér. Ha viszont valaki, mint én is, venné a fáradságot az ismeretekhez, egyszerűen nem találja azt az embert, aki ezt a részt is ismeri. Arról nem beszélve, hogy talán a tudomány se erőlködik, ha a butított változat is nagyjából megfelel a nagyközönségnek.

A lábfejnél találkoztam először és legtisztábban azzal, mennyire hibás a koncepció, hogy a sportoló determinálva van erre vagy arra. Itt konkrétan arra, hogy tud-e dinamikusan mozogni vagy sem. A lábfej ebben döntő. Süllyedt lábboltozatokkal nincs dinamizmus, az izmok lefutási irányai, szögei nem teszik lehetővé, hogy a lábfej, majd mögötte a láb rugalmas, dinamikus legyen. Az edző pedig elkönyveli, hogy valaki ilyen vagy olyan. Ha az ember esetleg odaállna, hogy ő dinamikus, rugalmas akar lenni, akkor esetleg kaphat pár gyakorlatot házi feladatnak, amiket gyakorolhat. Ha igazán lelkes, és rendesen, keményen csinálja, idővel majd lesérül. Hiszen ezek azoknak valók, akiknek már eleve jó a lábfejük, és tovább akarják növelni a rugalmasságukat. Akiknek nem, azoknak először a mindenféle süllyedéseket kell kijavítaniuk.

Ez a könyv nem oktatóanyag. Nehéz is lenne ezeket a precíz gyakorlatokat úgy rögzíteni írásban, hogy ne vesszen el valamilyen fontos részlet. Arról meg már egyenesen le is tettem, hogy úgy írjam le, hogy mindenki megértse. Még szóban magyarázva, mutatva, együtt gyakorolva is mindenki másra és másra asszociál, talán nincs két ember, akinek ugyanúgy el lehetne magyarázni. Ezért inkább csak ráutaló dolgokat fogok írni, nagy vonalakat, amiből a koncepciót megértheti, remélem, mindenki. Vagy legalább azt megértik, miért nem jó néhány, a köztudatban meggyökeresedett eljárás.

Helyes népi megfigyelés az, hogy a lábboltozati hibákat úgy lehet javítani, ha az ember például kavicson jár. Gyorsan mondom is, ettől nem feltétlenül javul meg, csak van, akinek használ. Se a láb, se a kavics nem nagy barátai egymásnak. Egyszerűen arról van szó, hogy az ember 3 ponton támaszt a talpán: a talppárna külső és belső fele és a sarok. Mint járófelületek, ez a 3 pont a legkevésbé érzékeny rész is a talpon. Amikor az ember a kavicsokon mászkál, önkéntelenül is igyekszik a többi, érzékeny részt a magasba emelni, a tényleges, érzéketlenebb járófelületek meg maradnak lenn – a rendszer helyreáll vagy legalábbis javul. Na, eddig az elmélet. A gyakorlat az, hogy a tehetségesebbek tudják úgy gyűrni, alakítani a talpukat, lábfejüket, hogy az pont a megfelelő formát veszi majd fel, a többiek meg nem. Ez majd látjuk, minden más testrésznél is így lesz. Jelen esetben például, ha a delikvens a kavicson is hajlamos a sarkán meg a külső talppárnafélen járni, a belsőt meg nem nyomja le, akkor pont semmi nem fog történni a lábfejjel. Lehetne szabadalmaztatni, lehetne vagyonokat keresni mindenféle speciális alakú kaviccsal, átmenetileg. Az emberek a reményért hajlandók fizetni. De teljesen mindegy, mert a test nem hagy kibúvót. Van, aki tudja úgy mozgatni a talp és lábbolt izmait, hogy jó legyen, van, aki nem. Ez a kavics alakjától és minden más segédeszköztől független. Nincs csodaeszköz. Ezt precízen be kell tanulni, szakembertől. A lúdtalpbetét pont a legnagyobb baromság. Nem azért, mert én mondom, hanem mert gondoljuk végig! A betét ott nyomja fel a lábboltot, ahol az épp a leginkább enged. Az eddig odahatni felelős,

már így is elfittyedt izmoknak mostantól aztán végképp nem lesz semmi dolguk. Azt a maradék munkát, amit eddig is épp csak végeztek, most végképp leveszik róluk. Hát majd bolondok lennének újra húzni. A betét persze megtart, a civilnek nem fáj a lába, hurrá. De mi itt sportemberekről beszélünk, akik nem csak épphogy, hanem rendesen akarják tudni használni a tagjaikat. Egy megoldás van csak, célgyakorlatokkal meg kell tanítani mozgatni a megfelelő izmokat. Azaz: módosítani kell az alap mozgásprogramot.

Jelen esetben úgy, hogy a lábboltozat a megfelelő formát és mozgékonyságot vegye fel. A lábboltozatnál erre többféle rávezető mozgás van, a megfelelő módon „ökölbe" szorítástól különböző részek meghúzásáig és ellazításáig. Mai ésszel nem nagy ügy, de leírni és onnan megérteni képtelenségnek tartom. Talán valami képes-videós-3D-s marhaság, egy rakás pénzért elkészítve valamilyen animációs szakember által, megoldaná valahogy. De ebben sem hiszek, mert ezek nem könnyű dolgok, és mindenki tudná rosszul csinálni. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy az ember első reakciója mindig az, hogy „ez nem megy", „ilyen mozgás nincs" meg a hasonlók. Teljesen más viszont a hatás, amikor edzésen egy ilyen hétköznapi alak bemutatja, mint én, és azok a srácok, akik szintén rendbe hozták már a magukét, bólogatnak hozzá. Az embereknek kell a társaság, kell a húzóerő, kell a látható, hétköznapi példa.

Egy csukló vagy lábfej problémája eltörpül a gerinc, a csípő és vele a térd mellett, ezek ennél már jóval összetettebb dolgok. No, nem azért, mert más lenne az alapelv. Csak épp ott már annyi ízület meg annyi izom közt kell manőverezni, hogy én magam sem láttam át sokáig. Elképesztő mennyiségű hibás, felületes vagy akár komplett barom információval szembesültem ezekről, jó 10 évembe került, mire rendet tudtam tenni köztük. Ezután még jött az, hogy olyan modellt kellett felállítani, ami ugyan nem teljesen fedi ezt a bonyolult struktúrát, de minden fontosabb tesztnek megfelel, és mindenféle elméletet és gyakorlatot is értelmezni lehet rajta. Ja, és hát minél több ember képes megérteni. Nem mindegyik, erről letettem. Akkor ugyanoda jutnék, mint az egészségügy. Én abból indultam ki, hogy a célközönség a gondolkodni képes, értelmes ember. Amit ugye már eleve jelez az is, hogy sportolnak, és valamilyen eredményeket szeretnének elérni, valamilyen határokat feszegetnek. Fotelhuszároknak nem való sem ez a koordinációs edzés, sem a harcművészet.

A gerinc egy, a medence tetején egyensúlyozó, csigolyákból álló szerkezet. Minden csigolya egy háromlábú tartó, mindhárom ponton egy ízülettel. Van ugye a nagyízület, amiben a szép méretű porckorong található, ezt emlegetjük a sérv kapcsán. De van még a két kisízület, szintén porcos felszínnel, amelyről kevesebb szó esik. Ezen a három ponton állnak a csigolyák. A gerinc és a hát izomzatát, a modell szerint, funkcionális rétegekre osztom. A 0-ás maga a gerinc csontozata, ízületi rendszere. A többi szám izomzatot jelöl.

A legbelső, 1-es réteg hatásvonala a három ponton belül van, a gerinc két oldalán. Ennek a feladata tehát a belső stabilizálás, az előre döntés. Valójában ez az 1-es réteg elsősorban rotátorokból, forgatókból áll. Ezek a gerincet tengely körül, balra vagy jobbra elforgatják, csak akkor döntenek előre, ha mindkét oldal egyszerre húz. Tehát amikor hátranézünk egy csinos hölgy után, az az 1-es. Amikor egy rettentő horoggal állba verjük az agresszort, annak is az 1-esnek kellene lennie. Minden, ami tengely körül forgat, az innen, a gerincből indul, az oldalsó ferde hasizmok, bordaközi izmok stb. csak

másodlagos vagy segédizmok, amelyek az 1-es után bekapcsolva, a nagyobb struktúrákat finomítják.

A 2-es réteg a háromszögön kívül van már, ezért gerincfeszítő, homorító hatású, de még mindig gerincstabilizátor izomréteg. Oldalra dőléskor ez kompenzálja az 1-es rotátorok fordító hatását, ez segít egyenesben maradni amikor visszük a vödör vizet, és még sorolhatnám. Az 1 és 2 tehát belső, stabilizátor egység. A 0-ás, 1-es, 2-es rétegek feladata a gerincet megtartani, ők a mi belső vázunk, ahonnan minden végtag és izom indul, és amelyhez képest minden mozgás kezdődik.

A 3-as, legkülső réteget kívülről is meg lehet már tapogatni, ezek futnak le láthatóan a gerinc két oldalán, ők ugye az erector csoport. Ez mozgató izomrendszer, súlyosabb tárgyak felvételénél, terhelés mellett kiegyenesedésnél nagy erőt képesek kifejteni. Annyira erős és fejlett izomrendszer, hogy az 1-es, 2-es réteg funkcióit képesek részben átvenni. Ha ez nem így lenne, akkor az ember gyereke már a 8-10 év alapfokú iskola után is csak csigaként kúszva tudna közlekedni, a hanyag ülésben elsorvadt 1-es, 2-es réteg megtartó hatása nélkül.

Ezeknek a tartó és mozgató rendszereknek természetesen jól fejlett ellenpárjai is vannak, a test ellentétes oldalán, azaz elöl. A modell szerint –1-es rétegnek számít a gerinc ágyéki részének (derék) belső feléről induló horpaszizomzat, amely a lábemelésért, ezért a járásért, magasabbra lépésért felelős. Ez direktben köti össze testünkön belül a combokat és a gerincet. –1-esnek számít még a bordaközi izomzat is, ez a derék tetejétől a nyakig, azaz a háti gerinc részén található. Ez is részt tud venni a stabilizációban, akárcsak a hasizmok és részben a mellizmok. A hasizmok három rétege, plusz negyedikként az egyenes hasizom fontos stabilizátornak tűnő rendszer. Valójában csak korlátozottan az. Ezeket, attól függően, mit művelnek épp egy gyakorlatban, –2-es és –3-as rétegnek szoktam besorolni. A –3-ra sokszor csak 3-at mondok, hiszen egy szóban mindketten: külsők. Ismerkedjünk meg most a precíz törzsfunkciókkal!

Ideális esetben a 0-ás, 1-es, 2-es rétegek erősek, rugalmasak, megteremtik a gerinc belső és alapvető stabilizációs rendszerét. Tekintve, hogy medencénk hátsó része, a keresztcsont összecsontosodott csigolyákból áll, a gerincoszlop részének tekintjük, annál is inkább, mert itt is megtalálható az 1-es és 2-es réteg, éspedig a gerinc alsó bekötése. Még egyszer: ez a rendszer öntartó (kéne legyen), ez a mi belső vázunk, ahonnan minden izommunka kiindul, ahova minden erő hat vagy visszahat. Jó érzékű szakember könnyen tudja ellenőrizni az 1-es, 2-es réteg stabilitását. A hátunk közepén végigfutó csontozat, a gerincünk tövisnyúlványait finoman befelé nyomva, a jól működő 1-es, 2-es réteg azonnali befeszüléssel reagál, kijavítva a kívülről érkező zavaró erőhatást. Vagyis, akárha vasat próbálna benyomni az ember. A hibás gerincfunkciónál néhány tized- vagy akár milliméternyi benyomódás is érezhető, mielőtt az 1-es, 2-es helyett részben a 3-as réteg megfogná az erőhatást; ennek jellegzetes érzete van.

A jól megtartott 1-es, 2-es réteg elképesztő erőket és tartásokat képes kifejteni, elég csak a callisthenics, street workout, break dance és egyéb „extrém” sportok, művészetek képviselőire gondolni. A harci művészetekben ugyanekkora teljesítményre volna szükség, ha nem is ennyire extrém pózokban. Ez azonban ritkán sikerül, mert az edzésrendszerek nagyrészt a 3-as és a –3-as rétegekre koncentrálnak; vagy azért, mert

időközben elveszett az eredeti tudás, vagy mert már eleve sem volt tökéletes. Magyarul: a gyakorló hasazik, illetve a külső hátizmaival homorít, és azt hiszi hogy ez a jó. Az 1-es, 2-es fejlődése legfeljebb amolyan járulékos dologként jelentkezik: a már eleve jó ízületi mozgásprogramokkal rendelkezőknél, azaz a tehetségeknél ez is automatikusan kifejlődik. Ilyenkor mondják, milyen gyors, milyen erős valaki, az okát azonban nem tudják. Született tehetség, ugye…

Ha ebből valaki azt a következtetést vonná le, hogy callisthenicsezni, street workout-ozni, talajtornázni stb. kellene, nem is nagyon téved. Azonban még egyszer: ezek mind szinkronizációs edzések, ahol szintén ugyanolyan nagy a kiszóródás, mint minden más erő- és ügyességi sportban. Nekem azért úgy tűnik, hogy itt van a legtöbb esélye annak, hogy a gyakorló önkéntelenül megérzi, mivel, hogyan is kellene dolgoznia, hogy erős ízületei legyenek. Időnként lejárok én is a játszótérre gyakorolni, hiszen már akkor csináltam ilyesmiket, kísérleti jelleggel, amikor a street workout-nak hírét sem hallottuk. Amikor erőcsúcson voltam a sereg előtt, 10-15 másodpercig tudtam kitartani bordásfalon a vízszintes zászló leghosszabb változatát. Volt is olyan tervem, hogy a Kőhegy kilátóján, a zászlórúdon csinálunk fényképet, de ott fenn, magason nem tudtam elindítani a mozgást, talajról szoktam csak meg. Ma már tudom, ez annak tudható be, hogy én is inkább a –3-as, 3-as és nem az 1-es, 2-es rétegekre bíztam a tartást. Nos, elnézve a játszótéren a srácokat, ugyanazt a megoszlást látom, mint bármely sportban. A nagy többség rosszul koordinált ízületű, rosszul szinkronizált mozgású fiatalember. Mellettük vannak azok, akik rengeteg edzéssel, akarattal már aránylag jó szinkront elértek, de az ő fejlődésük is korlátozott. És hát van a kevés, valóban úgymond tehetséges srác. Az ember természetesen nem szólhat, nem segíthet. Ma már a bénáknak is akkora az egója, hogy nagyon rossz néven veszik a segítő szándékot. Ezt már a konditeremben, a jóval egyszerűbb gyúrásnál is megtapasztaltam. Csak hát így a szememet nagyon bántja, nem is járok sűrűn. Az ilyesmi mozgásoknál egyébként valóban kissé nagyobb az esélye, hogy kialakuljon valami normális ízületi program és szinkron, de az én régi példám is jelzi: ha az ember meg akarja csinálni, előbb-utóbb sikerül neki, csak épp nem pont úgy, mint kéne. Ezzel meg adunk a szarnak egy nagy pofont, mert nem lehet tovább ráépíteni. Az igazi megoldás tehát belülről kifelé halad. Erős, jól megtartott ízületi és 1-es, 2-es struktúra, ezekre ráépülő erős, rugalmas gerincmozgás (szinkronizáció), innen kiinduló rásegítő (3-as), illetve végtagmozgások. Ezek kapcsán sokszor fogok ismétlésbe bocsátkozni, mert edzőként látom, mennyire nehéz ezt az alapvető igazságot a fejekbe verni, hiába tapasztalja is meg a tanuló saját részsikerein keresztül. A civilizációs hatások 10-20-30-40 éve fennálló megszokásait és gátjait nehéz áttörni.

További egyszerűsítésként vegyük úgy, hogy az 1-es, 2-es réteg – a gerinc belső rotátorai és feszítői-hajlítói mint stabilizátor izomzat – egy belső cső, belső rendszer. Ezt veszi körül a 3-as és a –3-as réteg, azaz a hát- és hasizmok, a külső cső, a külső rendszer. E modell alapján jól azonosíthatók egyes embertípusok. Akinek a belső rendszere erős, a külső pedig alacsony tónusú, azaz laza izomzatú, az az ember erős, könnyed mozgású, jól bírja a terhelést, könnyen tanul mozgásokat. Ő a *tehetség*. Még a sérüléseket is jól bírja. Irigykedve hallgattam régi cimborám, a békási harcok veteránja, képzett kerticsap-kezelő elbeszélését, hogy gépmunka közben kapott egy gerincszalag-szakadást, de már jól van. Egy hónapot pihent, egyet gyógytornázott, aztán minden oké. Én akkor épp a nyolcadik

évemnél tartottam a gerincemmel, és még nem láttam a végét. Igaz, még nem voltam tisztában a fenti összefüggésekkel. Képzelhető, mekkora elkeseredéssel olvastam például a második világháborús mesterpilóta, Günther Rall esetét, aki többszörös hátcsigolya-törést és többszörös csigolyaív-szakadást szenvedett légi balesetben, majd rá nyolc hónapra már újra gépben ült, és még vagy 100 légi győzelmet aratott utána. Ma már tudom, milyen egyszerű: mihelyt a csontok összeforrtak, az izomzat újra visszaállt a tökéletes ízületi programok hatása alá, ahogyan egész addigi életében is működött. Pilótának eleve csak ilyen ember mehet, másképp nem bírná a gerince azt a hatalmas terhelést, ami ott folyik.

A második csoport, azaz a *feszes ember* kívül-belül feszes. Erős, de korlátozott mozgású és mozgásterjedelmű, azaz kötött, merev. Mindazonáltal jól terhelhető egy darabig, és aránylag jól reagál arra, ha koordinációval a külső rendszerét sikerül ellazítani. Ilyenkor ugrásszerűen nő a mozgástartománya, hajlékonysága. Aránylag kevéssé sérülékeny, mert a gerincét minden tartja kívül-belül. Emiatt viszont kevésbé is rugalmas, tehát ha elfáradt, könnyebben sérül. Ebből a csoportból erős, de rövid mozgású bunyósok szoktak kikerülni, akiket nagyon nehéz magas szintre hozni a klasszikus elvek szerint, mert a nyújtásra nagyon rosszul reagálnak, mind törzs, mind végtagok szintjén.

A *laza ember* kívül-belül laza. Mivel a gerince nem jól megtartott, az erejét nem képes kihasználni. Ha a gerince jó szinkronnal rendelkezik, a hajlékonysága akár extrém magas is lehet. Igen ám, de mivel a gerinc megtartottsága alacsony, erőt nem tud kifejteni ebben a hajlékonyságban. Ők szoktak a semi kontakt meg a többi, nem full kontakt nagy tehetségei lenni: dobálják a lábukat, gyorsakat és lazákat ütnek, az utcán azonban pillanatok alatt végük lehet, mert a mozgásaik mögött nincs erő. Általában a külső rendszerben alakul ki náluk a szinkronizáció is, azaz hát- és hasizmaikat használják erőkifejtésre. A sportmozgást abbahagyva, talán náluk a legnagyobb a sérülésveszély. Közeli példát tudok mondani sajnos. Egyik legtehetségesebb edzőtársamon, miután leállt az sstyle-lal, kijött az egész napos, monitor előtti ülőmunkája általi monoton terhelés hatása. Nyaki belső rétege nem tartott eleget, kapott is egy nyaki sérvet. Nem súlyos szerencsére, azóta tornával már helyre is állt, de a tendencia intő jel. Ő volt ugyanis az, aki a koordinációs edzést a legjobban utálta, lévén ügyes, laza mozgású, sosem értette igazán, mire is neki ez. Próbáltam ugyan terelni a koordinációs erősítés irányába, de érthető módon kevés sikerrel. Egyébként ennek a csoportnak a példája az alapja annak a régi tévhitnek, hogy a hajlékonyság fordítottan arányos az izomerővel. Mint látjuk, ez csak egy koordinációs állapot miatti sajátosság, nem pedig általános tétel.

Utolsónak hagytam a legrosszabb verziót, a *civilizált ember alaptípusát.* Azaz, a belül laza, kívül feszes rendszerű embert. *Bogár típus*nak szoktam nevezni, mert szinte kívül hordják a vázukat. Az ilyen embernek ugyanis gyengén megtartott a gerince, így a külső rendszer végzi el a munka nagy részét. Ezért a hosszú éveken át tartó iskolázást tartom elsősorban felelősnek. Az ember, egyáltalán semelyik élőlény sem úgy van kitalálva, hogy nyolc, majd újabb négy, majd újabb öt, meg ki tudja hány éven át üljön az iskolapadban, valamilyen kényszertartásban. A stabilizátor rendszerünk egyszerűen nem erre van tervezve. A kényszertartás azt jelenti ebben az esetben, hogy a kifáradó 1-es, 2-es rétegeket minden elképzelhető külső rendszer igyekszik stabilizálni, csak hogy egyáltalán kibírja a feladatot. Általában mindenki talál is valamilyen megoldást, ami aztán idővel rögzül, és a vége az, hogy évek alatt elsődleges tartófunkciót vesz fel.

Kislányom dolgait követve, ez az elméletem fényesen, pontosabban sötéten beigazolódott: szakemberként lépésről lépésre, milliméterről milliméterre látom a változásokat, amelyek a most épp 9 éves gyereknél évek óta halmozódnak. Hiába próbálok ellenük tenni, a kicsi még nem éri fel ésszel a koordináció szükségességét. Szerencsére önként és keményen sportol, az én példámat követve, így el tudok rejteni bizonyos dolgokat az edzésprogramjában, és néhány dologra már rájött az elejtett megjegyzéseim alapján. Ő aránylag jó helyzetben van egyébként, hiszen többek közt rúdtáncot tanul, ami valódi jó kis gerincmunka, ha pedig mégis van benne valami funkcionális hiba, azt én azonnal kiszúrom. Ennek ellenére így sincs olyan jó karban, mint lehetne, a civilizált életmód valóban mindent megtesz ennek érdekében.

Összegezzük hát a dolgot, és jól jegyezzük meg: *a külső és belső rétegek egymáshoz viszonyított erőaránya és feszültsége a döntő, nem az adott réteg abszolút erőssége*. A kívül feszes, belül laza rendszer minden erőkifejtés és hajlékonyság legnagyobb ellensége, egyben minden fájdalom, húzódás és sérülés ősatyja, a fordított állapot pedig az őstehetség. Súlytól, erőtől, magasságtól, egyéni alkattól függetlenül.

Amikor eddig eljutok a fejtegetésben, azt kérdezik tőlem, milyen gyakorlatokkal lehet a belső rendszert erősíteni. Logikus a kérdés, hiszen, mint láttuk, az erős belső rendszer mindkét változata jobb, mint a többi állapotok. Nos, erre azt szoktam mondani: *a belső rendszert nem lehet gyakorlatokkal erősíteni.*

Ezt a pillanatnyi meghökkenést szoktam kihasználni arra, hogy a hallgató figyelni kezdjen. Mert igenis lehetne erősíteni, de az alapprobléma megakadályozza. Tudniillik, hogy mivel nem jók a belső rendszert vezérlő mozgásprogramjaink, bármilyen gyakorlatot, amit csak próbálunk, túlnyomórészt nem a belső, hanem a külső rendszerrel, a 3-asokkal fogunk végrehajtani. Egyszerűen nem tudjuk másképp, ilyen mozgásprogramunk van. Ha nem ilyen lenne, akkor a napi rutin mozgásokat is az végezné, ezáltal úgymond erős lenne magától is. Mint ahogy az a „született tehetségeknél” így is van. A „tehetséges” ember az 1-es, 2-es réteg túlnyomó arányával végzi ezt a munkát, jó helyen is erősödik. Mi, akik a 3-asokkal végezzük, csak tovább erősítenénk egy eleve hibás mozgásprogram-rendszert, és nem jutnánk sehova. Ezt nagyon fontos megértenünk! Először rendezni kell a belső mozgásprogram-rendszert, és utána lehet erősíteni. Nincsenek olyan gyakorlatok, amiket rutinszerűen végrehajtva a belső rendszer erősödik. *Van persze megoldás,* megnyugodhatunk, de tisztán gyakorlat alapú megoldás nincs.

Itt rögtön meg is cáfolnám magam, de csak kicsit. Sokat gondolkoztam ugyanis azon, hogyan lehetne olyan gépeket, értsd a fitneszben, testépítésben használt gépek koordinációs megfelelőit erre a feladatra megvalósítani. Azaz eszközökkel, gépekkel úgy korlátozni a mozgást és a végrehajtást, hogy csak és kizárólag helyesen, a megfelelő izmokkal lehessen bizonyos gyakorlatokat végrehajtani. Elvileg lehetséges, de ez is csak szakember felügyelete mellett, mert roppant precíz beállításokat igényelne. Lassan már 15 éve foglalkozom koordinációval, hát látom, hogy az ember, pontosabban a régi mozgásprogram mindenképp el akar és el is tud rontani bármilyen gyakorlatot. Igazából csak robotikai szinten, precíz számítógépes vezérléssel tudnám elképzelni az olyan gépeket, ami a gyakorlatok során szakembert nem igényel, de ennek a fejlesztésébe bele

sem merek gondolni egyedül. Bár minden képzettségem megvan hozzá, de túl nagy feladatnak érzem. A simán mechanikus gépes dologgal egyébként többen is próbálkoztak, egyikükről rendelkezem is némi információval. Mivel jó szakemberek állnak mellette, aránylag hatékony, de azért sok olyan infót is hallottam, ami nem illik bele a koncepcióba vagy szerintem tárgyi tévedés. Szóval felemás a dolog.

Nem tudom itt kihagyni a divatos eszméket sem, mint például a girja, a kettlebell esetét. Ezek valóban nagyszerű szinkronprogramokat tartalmazó gyakorlatok, egyébként pont olyan jók, mint például a gyúrás. A kettlebelles ilyenkor már rögtön felkapja a fejét, ellenáll, neki azt sulykolták, hogy de márpedig a kettlebell. Az a tanácsom, kérjen csak meg egy igazi gyúrást, nem valami divatgyúrást, hanem valami igazi szakembert. Pont olyan könnyedén fogja végrehajtani a gyakorlatokat, mint ő, és azokat pont olyan hamar fogja megtanulni. Aki ugyanis az ízületek helyes mozgásával tisztában van, ismeretlen mozgást is hamar, nagy hatékonysággal fog végrehajtani. A gyúrás ugyanolyan precíz tudomány, mint bármelyik másik, még ha most nagy divat lett is, és borzasztóan felhígult. Ez amúgy minden másra is jellemző. Sokan voltak nálam koordinációs edzésen, akik röstelkedve ugyan, de be merték vallani, hogy ez a kettlebell vagy girja nekik nem megy eléggé. Ne adja Isten, még itt-ott fáj is, de ezt már tényleg a padló alatt kúszva merik csak bevallani, hiszen a kettlebell ma minden isteni mozgás alapja és eredete. A probléma érthető, nem szégyen. Akinek az ízületi alapprogramjai nem jók, hiába próbál olyan összetett szinkront precízen összehozni, mint amilyen a kettlebell is. Az ízületi alapprogramok javítása nem a kettlebell feladata, célja. Erre a koordinációs edzés való. Eggyel lejjebb, ugye. (Számítástechnikai példával: a girja, kettlebell egy nagyon jó, hatékony C nyelvű program, olykor még assembly betétekkel is. Nekünk azonban teljesen assembly nyelven kell ízületi meghajtókat írni. Ha ez megvan, majd jöhet rá a C nyelven a szinkronizáció.)

Még egy kis szösszenet. Manapság a mozgás és erő kapcsán sűrűn előkerülnek Pavel Csacsulin és társaik edzésrendszerei. Mármint, hogy én tulajdonképp itt az izolációt magyarázom, holott ők megmondták világosan, hogy ez tévedés. Nos, itt egy hatalmas félreértés van. A két rendszer ugyanis teljesen másra szolgál.

Pavelnek és összetett mozgásokat hangsúlyozó rendszerének teljesen igaza van abban, hogyan lehet egy olyan embert erősebbé tenni, akinek többé-kevésbé jó a mozgáskoordinációja. Az a rendszer arra szolgál.

A koordinációs edzés viszont nekünk, ügyetleneknek szól, akik észlelik, hogy még az olyan értelmes mozgásokkal is gondjaik vannak, mint amilyen például Pavel rendszere. Nekünk, ügyetleneknek, az alapokat kell rendbehoznunk elsőnek. És ehhez bizony más módszerek szükségesek, mint amiket egy született tehetség, egy egykori kommandós, fajunk mintapéldánya használ. Mi először csak hozzuk szépen rendbe magunkat, aztán, majd ha rendbejöttünk, utána már lehet Pavelezni nyugodtan.

Akkor hát nézzük: hogyan is javíthatók az ízületi programok, hogyan is erősíthetjük a gerinc belső rendszerét? Két szó: *lassan, odafigyelve!* Ez az alapja mindennek. Nézzük meg jobban.

Először is: olyan izmokat, olyan mozgásokat kell kijavítanunk, amelyekről még nincsenek érzeteink. Ezt nagyon fontos megérteni: először *érzetekre lesz szükségünk*. Hiába adom ki a kezdőnek a parancsot, hogy homorítsa be a derekát: nem tudja, mit jelent. Ha már tudja, akkor sem tudja pontosan végrehajtani, mert ő a régi, hibás programja szerint csinálja, és azzal más alakban, más izmokkal, azok más sorrendjével fog homorítani. Előbb éreznünk kell a gerinc egyes részeit és izmait, hogy a mozgást helyesen végre tudjuk hajtani. Ehhez pedig lassú mozgásokkal, odafigyelve próbálkozni kell. Oda kell nyúlnunk kézzel, tapogatni, ellenőrizni kell, hogy amikor kiadunk egy parancsot, tényleg az az ízület és tényleg arra mozdul-e, amelyiket és amerre szeretnénk. Az elején persze vagy nem mozdul a kiszemelt rész, vagy fog minden mindenfelé menni, de nyugodjunk meg, ez mindenkinél így van. A tükör előtt állva is ellenőriznünk kell, vajon úgy mozdulunk-e valóban, ahogy szeretnénk vagy ahogy a szakember mutatja. Pont az a probléma, hogy a gyakorló igyekszik az edzőt másolni, ám a teste mást csinál. Igaz, talán csak kissé, de erre ráépítve egy összetettebb mozgást, az eredmény nagyon eltérő lehet már. Ezért kell érteni, hogyan is működik, mozog valójában az ízület, a gerinc, a medence.

Nézzünk két példát, egy statikust és egy mozgót! Itt a van rögtön a *plank* nevű statikus gyakorlat, tulajdonképp fekvőtámasz könyökön, alkaron. Így kell maradni, azt annyi. Hány helyen hallottam már a (tudatlan) edzőktől, hogy hasizom! Ugyan már, ez a lehető legtisztábban az 1-es, 2-es réteg edzése, a gerinc belső domborító-feszítő rétegéé. A végrehajtása úgy történik, hogy az ember felveszi a pózt, aztán ha valamije elkezd feszülni, húzódni (hasizmok, medence, comb, hátak stb.), akkor nagy levegőt vesz, kifújja úgy, mintha gondolatban az adott izomba fújná, ezzel ellazítva azt. Ekkor a gerinc önkéntelenül is próbálja visszavenni a munkát. Ha nem megy, leállunk, újra kezdjük. Nem szabad erőlködni! Azzal csak a külső rendszert erőltetjük, ahhoz szoktunk, az a program indul el. Pont hogy ellazítanunk kell mindent, és amikor már semmit sem érzünk sehol, akkor tisztán az 1-es, 2-es tart. Ekkor, és csak ekkor kezdjük majd érezni az 1-es, 2-es réteg egyes részeit. Ilyenkor kicsit – millimétereket, tizedmillimétereket, lassan! – hullámozni kell, hogy a különböző rétegpontokat megtaláljuk, érezzük. Régi edzőtársaim már tudják: ha az ember 1 percig tartja a planket, és ekkor olyan érzete van, hogy akármeddig is tudná tartani, akkor akár abba is hagyhatja: tényleg úgy van. Ilyen az, amikor valóban az végzi a munkát, aminek kell. A plank rekordja ezért is lehet valami 26 óra vagy mennyi. Az ember emésztő- és idegrendszere előbb mondja fel benne, mint az izomzata. A gerinc ilyen erős, ha jól használják.

Érzetek nélkül nincs koordinációs mozgástanulás. A test nem tud új programot tárolni, ha nincs rá indok. Márpedig nincs, hiszen már van régi programja. Új feladatnál ezért hangzik el gyakran a gyakorló szájából, hogy „ilyen izom nincs”. Annyira beégett a régi vezérlés, hogy azt nem is érezzük már, az újat meg azért nem tudjuk, mert a többi izmot nem akarja megszólítani a test. Ezért kell próbálkozni, hogy érezzük, ott is van valami mellette, keresztben, beljebb, kijjebb. Később aztán majd megszólítjuk, munkával.

Tudjuk, azért kell lassan mozogni, hogy az izmokból a visszajelzéseknek, az érzeteknek legyen idejük visszaérni. Ez a szabályozott, akaratlagos mozgás. Ha gyorsabban csináljuk, az már biztosan a régi, hibás mozgásprogramok által kiadott, vezérelt sorozat. Mint már volt róla szó, egyszerűen nincs más lehetőség. Nekünk pont

ezt kell átírni: szabályozottan, lassan, pontosan, sokszor végre kell hajtanunk a mozgást, hogy a központ végül eltárolja pontos mozgásprogramként. Innentől ez már a miénk, lehet rá építeni.

Itt van például az ütések mozgása mint mozgó gyakorlat. Két ember feláll szemben, egyikük ökölben, másikuk tenyérrel, összetámasztanak. Az egyik üt, lassan, mint a csiga, minden egyes ízületére, forgópontjára figyelve, hogy minden stimmeljen: a medence nem mozdul, a láb támaszt, a gerinc fordul, csigolyáról csigolyára, megvan a lapockaátemelő mozgás, fordul az alkar, tart a csukló. A másik végig fékezi a mozgást. Visszafelé csere. Ez persze nem a pontos ütő mozgás, hiszen a medence mozdulatlan, de az a tapasztalat, hogy csak így lehet kényszeríteni a gerincet, hogy rendesen elforduljon. Márpedig a gerinc mindhárom rétegének meg kell tanulnia a saját funkciójának megfelelően fordulni, így lesz erő az ütésben, különösen a körívesekben. A gerinc 1-es rétege, a rotátor (forgató) minden ütés alapja. Még ha nem fordít, akkor is tart. Alapvetően téved, aki kihagyja ezt a rendkívül erős izomzatot az ütésből, mert itt dől el, hogy lesz-e valakinek egyáltalán esélye nagyot ütni a későbbiekben vagy sem. Ez már egy összetettebb szinkrongyakorlat, de mivel lassú, még mindig van idő az egyes ízületekre figyelni. Ahogy jobban megy, szépen lassan lehet gyorsítani rajta. Nem percek, hanem hetek alatt!

Ez utóbbi gyakorlatban látszik igazán, mennyire másképp kell tanulni mozogni, mint ahogy azt tanítják nekünk hivatalosan. Elvileg ugye az ember nagyjából lemásolja az edző mozgását, mindenféle felesleges izmokat is bevetve a műveletbe, aztán majd idővel a felesleges funkciók lehámozódnak róla, marad az egyre tisztább mozgás. Hát persze, a született tehetségeknek. A többiek meg majd kiesnek szépen. Nos, nálunk ez nagyon nem így megy.

A fentiekhez hasonló gyakorlatokból áll össze az sstyle edzés koordinációs része. Ez általában a napi tananyaghoz igazodik, de vannak visszatérő, általános részek is, például a gerinc belső rétegének erősítése. Ez ugyan nem túl boldog és harcoshoz méltó dolog, de szükséges. Ugyanis arra is kell ügyelni, hogy a civilizált mozgásformák ne rontsák vissza olyan könnyen az edzésen tanultakat. Én magam is küzdök például azzal, hogy sokat ülök autóban, és ott különösen nehéz fenntartani a normális ülő pózt. Ami meg nem normális, az nyomban kezdi rontani valamelyik gerincszakasz programját. Az általános tartó gyakorlatok által a belső gerincben felhalmozott tónus nagy segítséget nyújt abban, hogy tovább tudjunk helyesen ülni, vagy ha már nem bírjuk, akkor is kevésbé romoljon a gerincfunkció.

Összegezve tehát: *nem a gyakorlatokon van a lényeg, mert mindent lehet jól és rosszul is csinálni.* Nincsenek csodagyakorlatok. Érteni kell a fenti működési modellt, és ha így hajtjuk végre őket, bármilyen gyakorlat hasznunkra válhat. Minden sporthoz más és más persze, de az alapelvek mindenhol ugyanazok. Egy bizonyos kor, bizonyos tanulási készség felett nyilván a felhasználásra minél jobban hasonlító rávezetőket érdemes gyakorolni, azokat csak kissé kell majd módosítani, amikor gyorsabb, erősebb, valódi technikákat hajtunk végre, élesben.

Önvédelem – másképp

A lelkivilágomról mindig is sok mindent el lehetett mondani, jellemzően nem túl hízelgő dolgokat. De arra, hogy végül aztán mégis bunyós, harcos lehet belőlem, a kezdetektől utalt már valami. Sosem bírtam használni ugyanis az *önvédelem* szót. Én sosem akartam megvédeni magam. Én megverni akartam mindenkit aki belém köt, ártani akar nekem vagy épp a szeretteimnek. Azt akartam, hogy kapjon, és tanuljon belőle. Összességében azt mondhatom, én nem megvédeni akartam magam, hanem visszaállítani valahogy a világ általam elképzelt rendjét, még ha csak azon a pár négyzetméteren is.

Azon ritka pillanataimban, amikor a harcban éppen nem a magam fejlődése vagy a problémáim töltötték ki a gondolataimat, akkor azért felfogtam, hogy létezik az utcai bunyónak egy másik formája vagy célja is, ez pedig az önvédelmi helyzet. A bunyónak én eddig leginkább a rivalizáló formájával találkoztam, amikor valamilyen csoportok, városok közt, valamilyen vélt vagy valós sérelmen, esetleg a csajok kihez tartozása végett folyt küzdelem. Ennek mindig bizonyos íratlan szabályai voltak, amiket vagy betartottak, vagy nem, de akkor is volt egy megszokott indok és valamiféle keretek. Mint láttuk, még az is előfordult, hogy a vesztes kezéről lekerült egy-egy gyűrű, óra vagy a zsebéből valami emléktárgy, de az ilyesmi még éppen belefért. Majd visszaveszi máskor, ha elég férfi hozzá. De hogy valakit ok nélkül vagy épp direkt kifosztási, rablási szándékkal megverjenek, megtámadjanak, az felénk olyan ritka volt, mint a fehér holló. A nemi erőszakról már ne is beszéljünk. Szentendrén ilyesmiről nem is igen volt tudomásom. Békáson hallottam egyszer ilyesmit, az alsó oldalon, és állítólag akkora verést kapott az illető, célzottan, hogy legközelebb már nem lett volna képes. Persze itt most nem a mindenféle gazemberekről beszélek meg az alvilágról. Ott cifra dolgok voltak, de az már a rendőrség ügye volt, nem a miénk.

Volt egy Kelemen nevű jujitsu mester, a keresztnevére már nem emlékszem. Nem a stílusvezető Kelemen István, hanem egy másik, valami katonai vonalról. A tévében láttam egyszer, épp valami túlélő show riadt tekintetű résztvevőinek magyarázta étkezés előtt, milyen kedves, szép, tiszta és tápláló dolog az ujjai közt lógó giliszta. Egyik barátom hozzá járt edzésre, állítólag tőle származik a mondás, hogy aki az utcán csak úgy ránk támad, az erkölcsi hulla, aki nem érdemel tőlünk semmiféle kegyelmet. Ezt régen, amikor a mostani polkorrektség, tolerancia meg a többi gyáva, megalkuvó kifejezés helyett a rend és következetesség volt az irányvonal, senkinek nem kellett külön magyarázni.

Nálam is valami ilyesmi volt az erkölcsi megfontolás, még ha nem is tudtam teljesen végigvinni a dolgot, mert egy ponton mindig kegyelmet gyakoroltam. A szüleimtől kapott erőszakellenes nevelésen nem tudtam túllépni. A konfliktusokat is jól tűrtem, eleinte azért, mert nem voltam biztos a harctudásomban, féltem használni, hátha én kapok ki csúnyán. Később meg már azért tűrtem jól, mert tudtam, úgyis én győznék, akkor meg minek? Amivel ki lehetett hozni a sodromból, annak a bizonyos renden és következetességen alapuló világképnek a felborításával, amire már céloztam. Ezzel sokan mások is így voltak.

–Utazom az 1-es villamoson – meséli egy ismerős. – Reggeli csúcs volt, lökdösés, minden. Érzem ám, hogy valami motozás van a táskám körül. Lenézek, hát a koma már könyékig benne kutat. Rászólok, hogy most mi van, erre még neki áll feljebb, még a kezét se húzta ki a táskámból. Gyorsan eltörtem neki, hogy legközelebb nehezebb dolga legyen. Az egész kocsi bólogatott, csak egyvalaki visított, hogy miért bántja azt a szegény embert? Legközelebb már patkánycsapdát raktam be, fogtam is vele még egyet. Az is kapott.

Erre én sem akkor, sem ma nem lennék képes. Mármint az oktató jellegű kéztörésre. Mindenesetre elfogadtam, hogy ez így van rendjén. A csapda különösen jó ötlet.

Volt egy kollégám, Tibi, aki szintén az igazság nagy bajnoka volt. Az általam ismert legszebb esete az volt, ahogy rendre tanított egy BMW-s tagot. Az úriember, na jó, ez túlzás, szóval a tag azzal szórakoztatta magát, hogy a pocsolyákba belehajtva fröcskölte a járókelőket. Tibi pont látta, amint egy különösen nagy tócsa telibe talált előtte egy buszra várakozó hölgyet. Tibi megállt, megkérdezte, van-e egy szabad fél órája az ügyben, a hölgy bólintott, beszállt. Átkergették a BMW-s mókust a fél kerületen, majd valami átjárónál sikerült sarokba szorítani. Indításnak kapott egy pofont, hogy értse, miről is lesz szó, majd Tibi felkérte, térdeljen le a hölgy elé, és kérjen bocsánatot. A tag nem nagyon akart térdelni, úgyhogy kapott egy combost, úgy már sikerült neki. Na, halljuk akkor azt a bocsánatkérést. A tag motyogott valamit, kapott egy pofont, hogy hangosabban, érthetően. A tag hangosabban is elmondta, kapott még egyet, hogy igazán elmondhatná már nagyobb átéléssel, mert sose végzünk. Végül sikerült neki, Tibi meg hazafuvarozta a hölgyet.

Sz., egy szentendrei ismerősöm szintén nem fért a bőrébe, ha másokról volt szó. Ha azt hallottuk, hogy Sz.-nek már megint bírósági ügye van, rögtön tudni lehetett, hogy önbíráskodás. Ő különösen azt nem bírta, ha nőkkel volt durva valaki, főleg, ha a saját párjuk. Ilyenkor teljesen kiborult nála a bili. Egészen elképesztő módokat talált ki időnként a megtorlásra. Egyszer valami tagnak, aki megverte a nőjét a szentendrei sétányon, utána pedig neki is pofázott, „de nagy a szád!” felkiáltással belenyúlt a szájába, és szétszakította. Na, utána már tényleg nagy volt. Hallomásból ezen jót röhögtünk, de élőben azért csúnya lehetett.

Időnként a világ rendjét hosszabb idő után is helyre kell tudni állítani. Ferit, a fősulis osztálytársamat például annak idején hárman betalálták és megverték, ennek hatására kezdett el edzeni. Telt-múlt az idő, de valahogy csak nem állt helyre a világ. Akkor úgy döntött, felkeresi őket, szépen egyenként.

– Emlékszel, mit csináltatok velem?

– Nem, azt se tudom, ki vagy.

– Nem baj…

Megkapták a maguk verését, mind. Utána, érdekes, már emlékeztek.

Egészen hülye dolgokkal is találkoztam, amelyek fel tudták forgatni a kis világom rendjét. Egyszer például arról értesültem, hogy néhányan esténként kijárnak a Margitszigetre, szerelmespárokat verni. Végtelenül felháborodtam, pár cimborát magam köré gyűjtöttem, és kimentünk a szigetre, de hát marha nagy az, meg időben is kiszámíthatatlan volt a dolog. Pedig ha tetten értük volna őket, most bizony én magam végeztem volna a helyreoktatást, annyira felháborított az ügy.

Az értelmetlen rongálást sem bírtam sosem. A HÉV-en is folyton szét voltak vagdosva az ülések, a sok barom folyton azokon gyakoroltatta a kését. Az ablakokat meg összekarcolták. A késtől mindig is tartottam, de azt hiszem, beavatkoztam volna ott is, ha ilyet látok. Az egyenes rúgásaimban és a pontos célzásban mindig is bíztam. Ha csak ilyen, ölési, sebzési szándék nélküli hülyék ellen kell, arra az nagyon is jó, leteszteltük. Ablakkarcolást viszont nem egyet láttam, és általában meg is akadályoztam. Minden esetben elég volt egy-egy pofon, mert ezt mindenféle gyíkok művelték csak. Egyetlen olyan esetre emlékszem, hogy a tagnak megfordult valami ellenállás a fejében, de aztán valamit láthatott rajtam, mert gyorsan leeresztett.

Ági, a feleségem is megakadályozott egyszer egy jó kis bunyót. Bringáztunk, és egy autós majdnem elütött. Én beintettem neki, erre nagy fékezés, visszatolatnak, még nekik állt feljebb. Voltak vagy hárman, már dobtam is le a bringát, felragyogott az arcom, végre egy kis élet. De hát szegény lány annyira könyörgött nekik is meg nekem is, hogy már rossz volt hallgatni, úgyhogy csak valahogy kibeszéltem a dolgot. Utána szar érzésem volt, a világ rendje nem állt a helyére.

A közlekedés amúgy is kitűnő konfliktusforrás, egy-két dugó vagy hülye sofőr után már kellően ideges az autós. Ma, autósként én ugyan ezt is jól tűröm, régen viszont, bringásként sok minden rajtunk csapódott le. A bringások az autóval közlekedő agresszorok számára mindig is csábító célpontok voltak. A nyeregben jellemzően nem a rettentő utcai harcosok szoktak tartózkodni, hát a hülyék időnként bepróbálkoznak, gondolván, balhéznak egy jót és persze veszélytelent. Velem meg Sisnyóval, akivel egy időben sülve-főve együtt tekertünk, erre ráfaragtak páran. Főleg a nagyobb darabok gondolták, hogy majd a méretükkel operálva jó dolguk lesz. Nem tudták, hogy a méret nekem pont kihívás, ráadásul így félre merem tenni azt a szokásos aggódásomat is, hogy kibírja-e a másik amit kap.

A bringás leszállás közben támadható a legjobban, mert ahogy hátrafelé, az ülés felett átemeli a lábát leszálláskor, félig hátat mutat. Nyilvánvaló, hogy ez ellen tenni kellett valamit. Ki is találtam rá a megoldást, de sok jó balhét el is szalasztottam vele, mert az az olajozott mozdulat, ahogy előrefelé, a kormány felett átlépve leszálltam, azonnal tudatta is a másik féllel, hogy itt most baj van. Aztán volt egy olyan időszak is, amikor az autóból köpködés nagyon elterjedt, ilyenkor az autós, pontosabban az utas vizet vesz a szájába, aztán a bringásokat célozgatja. Velünk erre megint csak ráfáztak, mert mindketten legendásan kezeltük a csúzlit. Egy-egy betört hátsó lámpa vagy tükör után már gondolkozhatott az autós, hogy oké, megállt, de most mi legyen? Általában nem szállt ki senki, de ha igen, se járt jól. Emberre amúgy nem lőttünk soha.

És persze vannak idióták, és közveszélyes hülyék is a volán mögött. Emlékezetes, de végül vidám esetem volt a hátsó Szentendre-Pomáz összekötő út egyik beláthatatlan kanyarjában. Zoli barátommal bringáztunk, és a barom, hát hol előz, pont a legszűkebb részen, persze hogy pont jött is szembe valaki. Az út egyébként is inkább másfél sáv mint kettő, úgyhogy jól ránkrántotta a kormányt, inkább mint hogy frontálisan ütközzön. Még pont befért elénk, de olyan szűken, hogy nekünk is rántani kellett jobbra. Épp csak nem az árokban végeztük, hát Zoliból kiszaladt egy jó hangos k..va anyád. Erre már áll is meg nagy csikorgással a kocsi. Persze átléptem a kormányon, Zoli is összekászálódott az árokpartról, aztán vártuk, mi lesz. Hát kipattan a kocsiból valami nyikhaj, mintegy 45 kiló súlyú, és ordenáré módon kezd pofázni hogy a mi k..va anyánkat és majd most ő

szétb..ssza a szánk. A kezében lóbált ütőszerszám (talán vipera?) sem tudta kiegyenlíteni a silány teste okozta komikumot, úgyhogy rettenetesen körbe lett röhögve. Zoli, aki mint edzőjét, engem amúgy is istenített, úgy röhögött hogy zengett a bozótos. A kis gyík nagyon le lett törve, de távozóban azért még fenyegetett, tudja kik vagyunk, meg fog találni a városban. Na de hát már megtaláltál, mondtam én is nevetve, hé, hé, hát hova mész, itt vagyok… Sose láttam többé. Azért tudni kell, hogy egy Ladával volt. Komolyabb autónak Zoli se anyázott volna be. Dunakanyar, 90-es évek, vigyázni kellett. Komoly alvilágunk volt akkoriban.

Gyalogosként másfajta veszélyforrások vannak. Volt például olyan, hogy a kabátot akarták leszedni rólam. Pesti osztálytársaim már középiskolában figyelmeztettek rá, hogy ez némelyik kerületben szokásos. Mifelénk az ilyen nem volt divatban. Békésen bandukoltam a metró felé a Duna Plázánál, amikor az aluljáróban elém álltak. Ritka rossz két arc, az a klasszikus buta tekintetű, ki-ha-én-nem mozgású, kötekedő fajta. De méretre csak akkorák voltak, mint én. Az ilyeneket akkoriban már semmibe nem vettem.

– De jó a kabátod öreg! – szólított meg az egyik.

– A tiétek viszont szar. De szemfedőnek jó lesz.

Ez úgy reflexből jött, el is gondolkodtam, vajon ismerik-e ezek a szót, hogy *szemfedő?* Ismerték vagy sem, mindenesetre nem a megszokott áldozati viselkedést mutattam, el is bizonytalanodtak rendesen.

– Nincs most kedvem barátkozni. Elmehettek – mondtam.

Én is elindultam, ők is. Ezzel vétettem ugyan a magunk erkölcsi kódexe ellen, de megbocsátottam magamnak, mert hát mégiscsak erőszakellenes nevelést kaptam, nem megy az átállás olyan gyorsan. Az utcai harc szabályainak idevágó bekezdése szerint minimum egy-két pofont meg combost ki kellett volna nekik osztani, hogy tudják, hol a helyük. Távozásom után ugyanis valószínűleg találtak maguknak másvalakit.

Valami hasonló lehetett az is, amikor a Keletinél odajött hozzám a tag, mondván, hogy nézze csak, dzsentlmen. Mutatott is valami kis vacakot, amit rögtön el is ejtett. Hogy ez véletlen volt vagy sem, nem tudom. Nekem mindenesetre az ugrott be, hogy arra van specializálódva, hogy az ember önkéntelenül lehajol a tárgyért, akkor aztán le lehet ütni vagy tudom is én. Meg is merevedtem rögtön, pontosabban ellazítottam mozdulatlanul, hogy ha csak megmozdul vagy a zsebéhez nyúl, azonnal leütöm. Ő is tudta ezt, akár véletlen volt, akár nem, úgyhogy volt ott egy 5 másodperc mozdulatlanság. Aztán mutattam, hogy én arra fogok kerülni, ő meg ott marad, és majd utána felveszi. Így is történt.

Az ilyen helyzeteket még jó bunyósként sem olyan egyszerű kezelni. 170 centis magassággal az ember ne várjon tekintélyt az utcán. Nem ok nélkül én indulok el ilyenkor elsőnek. Ezzel a már előzőleg meglepett ellenfél azt érzi, hogy semmibe se nézem a fenyegetést, amit ő mutat. Az agya helyén elterülő primitív feldolgozórendszer is megérti, hogy ennek valami olyan jártasság lehet az oka, amit tán jobb nem bolygatni. Ám ha elkezdek ott keménykedni, megvárni, hogy ők takarodjanak elsőként, az nem szerencsés. Megfelelő testméretek nélkül ugyanis nincs meg a kellő elrettentő erő. Ahogy a másodpercek telnek a meglepetés után, az a primitív feldolgozórendszer egyre inkább követelni kezdi, hogy ne hagyják ennyiben az ügyet. Kellő testméretek esetén ez a folyamat persze nem indulna el.

Sajnos azonban, ha az a feldolgozórendszer még primitívebb, a távozási szándékot is úgy értelmezheti, hogy mégiscsak ő áll nyerésre. Ez az az eset, amikor bedől minden olyan terv, ami csak valamilyen látszatra épített. Itt következik a valós utcai harctudás. A kisebb ember itt újra hátrányban van, mert hiába veri le azt a másikat, az a másik nagyon nehezen dolgozza fel, hogy egy ilyen rövid testű ellenféltől kikapott. Újra és újra fel fog állni, pedig egy nagyobb emberrel szemben már rég elment volna a kedve.

Összegezve, a kisebb embernek sajnos nincs meg a bunyó elhárításához szükséges kellő tekintélye, és még jobban is kell tudnia bunyóznia, mint egy nagyobbnak, mivel olykor nagyon meg kell verni az ellenfelet ahhoz, hogy végre maradjon már nyugton. A szerv és az ún. igazságügyi gyakorlat ezt az alapvető igazságot nem veszi figyelembe, úgyhogy az embernek ezért még külön fájhat a feje.

A gyors gondolkodás, a reflex sokszor jött jól. A Blahán mentem le az aluljáróba, a Rákóczi út, Erzsébet körút sarkon, az élelmiszerboltnál. Már az alján jártam, mikor hallottam az óbégatást. Mire leértem, láttam is, jött szembe vagy 6 cigány, elöl a vezér ugye, és beugattak mindenkinek. A vezér már nyitotta is a száját, hogy engem is megszólít, én erre azonnal, reflexből jobbra kiléptem, az oszlop mögé, ott gyorsítottam egyet, és mire észbe kaptak, már mögöttük voltam. A vezér próbálta kerülgetni az embereit, de én addigra elértem a célomat, vagyis még ha futni kell, akkor is kijutottam volna a csőből az aluljáró nagy terébe, ahol már megfelelő rohangálós harcmodorral lehet dolgozni. Nem követtek, gondolom, a könnyebb préda jobban tetszett nekik, mint ahogy az állatoknak általában. Ilyenkor mindig háborgott a lelkem, miért nem verheti agyon a törvénytisztelő állampolgár azt, aki beleköt. Ekkoriban már különösen vigyázni kellett, mert a cigányokat már nagyon védték a bíróságok, többet kapott értük az ember, mint a magyarért. Mindenféle rasszista, közösség tagja elleni meg ki tudja, még milyen kitételek vannak. Mintha érdekelne bárkit is, hogy amikor beleköt valaki, akkor az milyen közösség tagja. Le kéne verni, azt kész. Hát, most már nem ilyen egyszerű, mióta ez a fajvédelem megy.

Hasonlóan sikerült kedvét szegni egy másik cigány társaságnak az 1-es villamoson. Valami leszállás körüli kötözködés volt, úgy álltak lenn a peronon, hogy aki leszáll, beléjük ütközzön. Láttam, hogy előttem tétovázik két civil, hát előreléptem, és leszálltam én, a cigány persze meg lett lökve, nem ment másképp. Ugatás, megint ugatás, majd rám mozdult, ijesztett. Nagy volt a meglepetés, hogy nekem reflexből hamarabb ért fel a kezem a fejem védelmére, mint ahogy ő ijesztett, fejjel meg nemhogy elhajoltam, hanem pont hogy előre mozdultam pár millimétert. Nem volt hülye a koma, rögtön kiszúrta, hogy baj van. Nyomban hátra is lépett, onnan ugatott csak, de így már le tudott szállni mindenki, aki akart. Én is mehettem nyugodtan, nem mertek követni. Nagyon meg kellett volna verni azokat is. Ha nem féltem volna az igazság(?)ügyi hercehurcától, szórakozásból szívesen végigjártam volna ekkoriban a tömegközlekedést, az ilyen esetek után kutatva.

Mondjuk nem nagyon kellett keresni. Az internetes harcművészeti fórumokban visszaolvasva több esetemet is megtaláltam leírva, ekkoriban elég sokat voltam jelen a fórumokon, így hát volt, amelyik esetet azon melegében megosztottam. Így utólag nézve, még mindig a ’90-es évek bunyós romantikájával éltem meg a dolgokat, pedig már rég

nem az a világ volt. Itt van például, amikor a HÉV-en betalált két tag, mert a viccújságomon felnevettem, ők meg azt hitték, rajtuk röhögök. Félreértés volt persze, a fene se akart hülyeségért verekedni, de az egyik annyira agresszíven lépett fel, hogy csak le lett csapva a végén. Úgy írtam a fórumon, hogy meg is tapsoltak érte. Hát ez így félreérthető. Meg lettem tapsolva valóban, egy rendkívül jó karban lévő ötvenes úriember párszor összecsapta a tenyerét, de ő láthatólag be is avatkozott volna az oldalamon, ha én húzom a rövidebbet. A többi utas viszont síri csöndben, félrenézve, ablakon kibámulva kezelte a helyzetet. Jó, értem én, hogy elég agresszív jelenet volt, de 10-20 évvel azelőtt teljesen más volt még a reakció, emlékszem, amikor még apám, bátyám vagy épp a középiskolás társaság oldalán, nézőként láttunk ilyesmit. Azóta a civilek már olyanok lettek, mintha a struccot keresztezték volna a nyúllal. Ami persze részben érthető, hiszen céloztam már rá, a törvénykezés és a bírósági gyakorlat nem áll ki a civilek mellett. Ma már kicsit jobb a helyzet, de olyan 2005-ből emlékszem például egy esetre, amikor a segítő szándékú úriember többször is nyomatékosan rászólt a sértettre, kérjen már tőle segítséget, bassza meg, mert anélkül nem tud beavatkozni. Onnantól segítségnyújtásnak minősült, de addig önbíráskodás, és mivel cigány volt az agresszor, ezt még tutira megfejelték volna a bíróságon valami rasszista indítékkal is, ami jó sok évet ér. Nem vagyok rosszindulatú, de megérdemelné az a való világtól elrugaszkodott barom, aki ilyen törvényeket hozott, hogy maga is megtapasztaljon legalább egy ilyen helyzetet. A bírákkal együtt, természetesen.

Az internetes fórumokhoz visszatérve, volt egy nem is túl rövid időszak a taktikai önvédelmi rendszerek terjedésének idején, amikor alig bírtam türtőztetni magam. Belvilágom erősödését jelzi, hogy mégiscsak kibírtam valahogy. Amikor ugyanis valaki feltette azt a kérdést, hogy utcai önvédelmet szeretne tanulni, és hova menjen, rögtön azt javasolták neki, hogy inkább felejtse el, és szaladjon, ha meg mégis, akkor krav maga és a többi, ahol aztán megint azt hallgatta, hogy futás. Nos, rendben, valóban lecserélődött az emberanyag a ’90-es évek óta, az emberek kényelmesek, edzeni meg fárasztó. De hátha komolyan kérdezte az illető, hátha tényleg edzeni, felkészülni akar? Futni majd ráér utána is, amikor valami gond van. Ne álljunk már így hozzá! Mondjuk, azt hiszem, ez a korszak elmúlt már, de legalábbis mérséklődött.

Az ellenfél nagyobb és erősebb lesz, mint mi. Ezt fogadjuk el alaptételnek, így lesz, mindig is így volt. Nem hülye az agresszor, hogy enélkül az előny nélkül kezdjen bele egy műveletbe! Erre a szituációra szintén sokan zsigerből kijelentik, hogy lehetetlen megoldani, de legalábbis baromi nehéz és összetett. Marad a futás. Egyszer már írtam erről a neten részletesen, most sem tudom megállni, hogy ne írjak valamit. Elvégre, mint a legalapabb önvédelmi szituációval, ezzel tisztában kell lenni, legalább elméletben. Aztán majd eldönthetjük, akarunk-e rendesen edzeni, vagy megelégszünk valami komolytalan önvédelmi képzés által belénk diktált hamis önbizalommal.

Először is tisztában kell lenni azzal, hogy mivel a probléma is összetett, a megoldás sem egyszerű. Sokan már ezen a ponton feladják: ha nincs egyszerű megoldás, akkor nem foglalkoznak vele. Könnyebb és kényelmesebb begubózni, kivitelezhetetlennek nevezni. Még azt is elhiszem, hogy sporton, harcművészeteken felnőtt embernek is

idegen lehet, tényleg nem így és nem erre tanítják őket. Mindenesetre, ha másra nem is lesz nekik jó, legalább ad egy kis képet az sstyle koncepciójáról.

Mit tegyünk tehát ha az ellenfél fizikailag nagyobb, erősebb?

Először is, edzeni kell, hogy ez a fizikai különbség csökkenjen. A gyengébb, könnyebb ember igenis tegyen meg mindent, hogy a fizikuma erősödjön. Ezzel nemcsak önvédelmi, de egészségi szempontból is sokat tesz önmagáért. Nem kigyúrni kell magunkat vagy más erősportban jeleskedni. Persze tehetjük, de számítsunk arra, hogy edzés hiányában az izomzat le tud épülni. Márpedig önvédelmi szándékból, hosszú éveken keresztül, egy esetlegesen bekövetkező önvédelmi esemény miatt ilyen magas fizikai, edzettségi állapotot fenntartani nem gazdaságos. Hazabeszélek, de inkább olyan minőségi erőfejlesztő rendszerre van szükség, ami a mozgást és az erőt egyszerre fejleszti, ahol az erőt maga a mozgásforma adja. A gyúrt izomzatot edzés hiányában hamar elvesztjük, a mozgás (a beidegzett mozgásprogram) viszont örökké megmarad, vele az együttműködő erő is, még ha nem is lesz annyira nagy, mint az edzés fénykorában.

Arra, hogy erősebbek legyünk, azért is szükség van, mert a nagyobb ember ütéseinek ellen kell tudni állni. Akármilyen jól mozgunk, ide-oda bekaphatunk valamit, vagy épp erőből kell hárítanunk, és hát ezeket ki kell bírni. Olyan törzsmozgásokra is szükség van, amit csak az edzés adhat meg: nem szabad úgymond letörnünk testből, amikor nagyot kapunk. Nyilván ezzel vele jár a gyakorlás is, hogy időnként kapjunk nagyot. Itt szokott kiesni a gyakorlók nagy része, akik utána fotelból mondják majd meg, hogy milyen összetett dolog a bunyó, nem érdemes vele foglalkozni. Lelkük rajta.

Nagyon fontos a “Maradj talpon!” elv is. Egyszerűsítve így nevezzük azt a kitámasztásos lábmunkát, ami a magasabb ember által kifejtett nyomást kibírja vagy elvezeti, azaz, maga a súlykülönbség és mozgás, erőlködés nem fog minket a földre vinni. Ezzel a nagyok 90%-a ellen - akik erőből akarnak minket megverni - már kitűnő alapesélyekkel indulunk, nagy súlykülönbséget át lehet vele hidalni. Persze ha nagyobb is, meg jól képzett földreviteli technikás is, akkor baj lehet. Egy Karelin ellen lehet próbálkozni, csak nem érdemes.

Nézzük akkor az előnyeinket is! A könnyebb ember mozgékonyabb, gyorsabb, ügyesebb lehet a harcban, mint a nagydarab. A jó láb- és törzsmunka létfontosságú, főleg abban, hogy ne találjon telibe tisztán az ellenfél. Ez nagyon fontos. Több dolgot is meg kell itt érteni. A statikus, alig mozgó, kistermetű ember biztos vesztes. Megfogják, legyűrik, leverik. Mozogni kell. Sstyle-ban erre kidolgozott alaplépések vannak, hogyan helyezkedjünk úgy, hogy ütő-, rúgópozíciókba kerüljünk, de rólunk, a mozgás következtében, nagyjából lecsússzon minden. Lényeg, hogy ne legyen tiszta, azt meg ugye kibírjuk. Ha az ellenfél ránk rohan, az sem nem számít: féloldalasan ütközünk vele, lepattanunk róla, nem történik semmi, arra kell csak ügyelni, hogy az egyensúlyunk ne bomoljon meg. Az ütközés lehet, hogy így is nagy, de sebaj, azt is kibírjuk. Főleg pszichésen kell kibírni! Nagy ellenfél nagyot lök, ez természetes. Gyerünk tovább.

A nagy ember jól bírja a verést, meglepően jól. Ezt is meg kell szokni. Nem kell pánikba esni már az elején, kapkodni meg miegyéb, mert az ellenfélről a legjobb ütésünk is hatástalanul pattan vissza. Emlékszünk, írtam róla, hogy amire számít az ember, azt felfeszíti önkéntelenül, még a gyakorlatlanabbja is. Ezért kell félrevezetést, ijesztést,

kombinációkat alkalmazni. A trükkös második, harmadik technika, ami felkészületlenül éri az ellenfelet, nagyságrenddel hatásosabb lesz. Sstyle-ban hivatalosan nincs is szurkálás vagy önmagában álló technika, pont ezért. Egész más, ha így idegződik be a bunyó.

Az amortizálásnak is nagy szerepe lehet nagy ember ellen. Ne úgy csináljuk azonban, mint a sportban, ahol ez menetekig eltarthat! Az ún. szabálytalan felületeket kell támadni. Ez főleg azok ellen jön jól, akiknek hosszúak a végtagjai. Ilyenkor nem is igen érünk el mást, csak a végtagokat, hát azokat kell támadni. A szabad izomfelületek, a kézfej, az ujjak, a csukló, a nyújtott kéz könyöke, a felkar különböző részei, a medencecsont, a térd, a sípcsont, a vádli, az Achilles-ín, a boka, a lábfej mind-mind nagyszerű célpontok. Könyökös, alkaros védéssel úgy kell célozni, hogy az ellenfél ütő keze vagy a lábfeje sérüljön, és könyökütéssel is kell a végtagra dolgozni. Combos sípcsonttal, térddel, taposás bokára, lábujjakra, rúgó lábba beletartás, minden mehet. Hadd épüljenek le a végtagok, hadd kezdjen tartani tőlünk az ellenfél vagy épp hadd legyen ideges. Mert ideges lesz, hiszen nem tud elérni, neki viszont egyre jobban fáj mindene, éspedig leginkább a fő ütő- és rúgófegyverei. Lehet, hogy ezeket már nem is tudja megfelelően használni, ezt észre kell vennünk, hiszen ez volt a cél. Innentől már jobban meg is nyílik, és végre a kiütési pontokon is lehet neki adni. Beugrással, lendülettel, ami szól. Ami fontos, sose gondolkozzunk kiütésben, legalábbis amíg nem vagyunk gyakorlottak. Nagy ütésre készülve ugyanis az eddigi mozgásunk statikusabbá válik, és ekkor sikerrel lerohanhat az ellenfél, egyszerűen a fizikai fölényével. Combrúgással vigyázzunk, nagyobb ellenfél igen jól is bírhatja. Léptetni kell, és oldalról kell megrúgni, akkor is térddel vagy felső harmaddal. Lábfejes meg alsó harmados combost ne nagyon rúgjunk nagy emberre, általában hatástalan, még ha jól rúgjuk is.

Sstyle-ban, mint már írtam, nem divat ujjal szemet bökni meg torkot ütni. Mi csak úgymond nyitva felejtjük a kezünket az ütés végén, ha rá vagyunk szorulva. Ezzel sokkal hamarabb ér el találatot az ember, mintha eleve ujjal szemre, torokra céloz. Pont azért, mert nem annak látszik, ami. Az ütőfelület sem feltétlenül mindig ököl, sőt, izmok és bordák ellen sokkal jobb ujjperccel, lapos ököllel (japánban *hiraken*) ütni. Fejre pofonszerű, borsócsonttal ütött tenyértőütés is mehet, nagyon hatásos, bizonyított technika. Vigyázni kell az ököllel ugyanis, mert ha belebólintanak, a koponya győz.

Ezen a ponton már egy nagydarab, statikus ellenfelünk van, aki hozzáférhető, elérhető és elvettük a kezdeményező képességét. Szinte már csak le kell ütni. Ide viszont ütőerő kell. Hát, erre megint edzeni kell. Ugyanoda jutottunk vissza, mint az elején. A másik gyenge pont a pszichológiai rész lehet: az ember ösztönösen erőből akar harcolni, holott végig ésszel, türelemmel kell. Az erő csak természetes velejáró.

Ez az egész egyébként nagyon gyorsan lejátszódhat, ha az ember gyakorlott. A leírás hosszúnak tűnhet, de valójában, ha megvan a rutin, másodpercek vagy 10 másodpercek alatt lefuthat a dolog.

Rég esett már szó az eszközös harcokról, az eszközhasználatról. Ma ennek felértékelődni látszik a szerepe, ugyanis – nem tudom másképp mondani – a sok lusta, már rendesen edzeni sem hajlandó agresszor hamar eszközökért nyúl, ha hátrányba kerül. Én magam, a kést kivéve, az eszközöktől nem tartok már különösebben. Mivel az

ütőeszközöknek általában jellegzetes ütőmozgása van, az sstyle alapmozgása, helyezkedése meglehetősen nagy kezdeti védelmet kínál ellenük. Innen már csak a megfelelő pillanatot kell elkapni, hogy fordítsunk a küzdelmen. Ha az ellenfél képzettebben bánik a maga eszközével, legfeljebb nekünk is nyúlnunk kell valamihez. Két verzió van. Vagy mi is hordunk valami olyan ütőeszközt magunkkal, amit jól tudunk forgatni, vagy ún. előkerülő eszközt használunk fel. Ez utóbbi bármi lehet, ami a kezünk ügyébe kerül. Az sstyle önvédelmi koncepciója kifejezetten arra szólít, hogy vegyünk észre minden jelet és minden felhasználható eszközt is. A veszély pillanatában is úgy kell manővereznünk, hogy lehetőleg kerüljenek a kezünk ügyébe valamilyen felhasználható tárgyak. Például a hölgyeknek szoktam javasolni, ha már földre kell kerülni, akkor úgy manőverezzen, hogy köves talajon kerüljön földre, ahol egy óvatlan pillanatban egy rendesebb kővel rövidre is zárhatja az ügyet. Edzeni azonban baromi fontos. Csak a bunyó és a benne való jártasság képes ugyanis létrehozni azt a pszichésen megfelelő állapotot, amikor a veszély ellenére is tudunk figyelni ilyesmikre, és nem fagyunk le.

A késről már sokszor, sokan és sok mindent írtak. Valamint annyi hülye megoldást, mint a kés elleni védekezésnél, sehol máshol nem láttam. Utalnék arra a korábbi megjegyzésemre, hogy olyan ember még nem született, akit ne lehetne megütni. Nos, késsel a kézben még testen sem kell eltalálni, elég, ha a védekező végtagokat vágja össze szakszerűen az ember, aztán megvárja, míg a vérveszteség megteszi a magáét. Én magam is csak félmegoldásokkal tudnék szolgálni a kés elleni védekezéshez. Ami azonban biztos, hogy hagyjuk már ezeket a nagy ívű, filmekbe meg bemutatókra való mozdulatokat, a gyakorlott késes mindig szúr vagy vág, szűken. Ezeket még észlelni is nehéz, nemhogy kivédeni. Ha valaki késsel szemben akar eredményeket felmutatni, első pontként el kell fogadnia, hogy valamit kaphat, szúrást vagy vágást. Amíg ez nem megy, addig ne is próbálkozzon, úgyse fog működni. Olyan ez, mint a bunyóban az ütés. Ha valaki kap egy nagyot, és nem mosolyogva mondja rá, hogy ez ügyes volt, addig az az ember nem bunyós. A késnél is tudomásul kell venni, hogy mi jár vele, egyben arra kell törekedni, hogy jól manőverezzünk, helyezkedjünk, takarjuk magunkat, hogy a szúrás-vágás lehetőleg ne életpontot érjen. A sportolók különösen ügyeljenek, mert a késessel nem szabad úgy felállni, mint egy másik sportolóval! Ő nem küzdeni akar, hanem megsebesíteni, leszúrni. Hiába látszik semmi kis emberkének, komolyan kell venni, és tudni, első körben mit sem ér ellene az erő. A kés amúgy is gyors fegyver, és mivel erőt sem igényel, a késelő gyorsan át tudja hidalni a távolságot is. Jó reflexek, mozgás, taktika és kellően elrettentő erejű előkerülő eszközök: ez való a kés ellen. Gázsprayről, pisztolyról esett már szó, ezeket hagyjuk is: kés ellen egyszerűen lassú. Simán ki leszünk lyuggatva, mire telibe találnánk velük az embert. Sőt, egyes kísérletek látványosan bizonyították, hogy még telitalálat esetén is van annyi idő, hogy a késes pár jó szúrást elhelyezzen.

A szakemberek már gondolom ismerik, de talán laikusoknak érdekes lehet, hogy létezik ún. késmegfogó kesztyű. Hatékonyságát egy barátom elhamarkodott művelete fényesen igazolta is. Ezzel a kesztyűvel, természetesen rengeteg gyakorlással, de megfogható a kés pengéje is, vágás veszélye nélkül. Innen már jóval egyszerűbb hatástalanítani az ellenfelet, mert kicsavarható a kezéből az eszköz. Nyilván a szükséges sok gyakorlás és a pszichés terhelés az oka, hogy nem túl elterjedt eszköz, legalábbis igen ritkán hallok róla.

Meg aztán ugye viselni kell, tehát csak rendészeti szerveknél, kidobóknál stb. van létjogosultsága. A civilen hülyén és célszerűtlenül mutatna napközben egy kesztyű, még ha általában ujjatlan (rövidített ujjú) is.

A fentiek, gondolom, rávilágítottak, hogy a ma divatos önvédelmi szemléletet azóta sem sikerült a magamévá tenni. Mondhatnám, azt belátom, hogy vannak emberek, akiknek szüksége van rá, hiszen nem tudhat mindenki úgy bunyózni, mint én. De aztán megint fellázadok, hogy de miért nem? Mert azt egyszerűen nem tudom elhinni, hogy a bunyós tapasztalatok nélkül működhet az önvédelem. Tudom, sokan már pszichikai nyomás, életszerűség meg minden egyéb címszó alatt is gyakorolnak önvédelmet. De amíg rendre megjelennek nálam emberek, akik ennyi meg annyi időt töltöttek már önvédelmi oktatáson, aztán egyszer csak valamitől, véletlenül megértik, hogy fogalmuk sincs, mit kezdenének az utcán ha valaki leverne nekik egyet, addig nem vagyok nyugodt. Mármint ugye a világ dolgai miatt. Ma, legalábbis itt hazánkban, az agresszor leginkább olyan ökölvívó jellegű tag, akinél rövid ütő- és szúróeszközre is lehet számítani. Én a teljes pályafutásom alatt egyetlen esetre sem emlékszem például, sem személyes, sem tudomásomra jutott esetből, hogy az agresszor fojtással próbálkozott volna, az önvédelmi tanfolyamok jelentős részét mégis ez teszi ki. Hazánkban az önvédelmi szituáció és az utcai bunyó is elsősorban ütésből, kis részben rúgásból, mellette dulakodásból áll elsősorban. Kést mostanában már szinte csak a cigányok használnak, de ők sem azzal a technikával, amit az önvédelmisektől látni lehet. A futásról már írtam. Azt se mondja nekem senki, hogy egy nő tud úgy futni, mint egy utcán edzett agresszor, főleg nem csini cipőkben. Aztán, hacsak nem az életéről van szó, a férfiember meg nehogy már elszaladjon! Mert ha meg többen vannak a sértettek, akkor a többieket, a cuccait vagy a még ki tudja mit, hátrahagyja? Nem is folytatom tovább, csak annyit mondok, hogy ezért szoktam ezt a sok külhoni önvédelmi dolgot tájidegennek nevezni.

Persze értem én, hogy igény van az önvédelemre, de szerintem bunyózni tudás nélkül ez csak hamis önbizalom építése, semmi más. Ha a tudás megvan, arra már rá lehet építeni egy jó kis önvédelmi csomagot, a taktikai önvédelmis képzéseken. Én erre buzdítanék mindenkit, persze csak akkor, ha nem az sstyle-t választja. Itt ugyanis megtalálja mindkettőt: a minőségi bunyót és az önvédelmi rendszert is.

Koordináció – és az sstyle kezdetei

Ahogy egyre jobban megértettem az ízületi koordinációt, egyre furcsább élményeim lettek. Megéreztem, hogy egész eddigi életemben micsoda fékező erők hatása alatt álltam, a saját izomzatom által. Ahogy most szinte csak kinyújtottam a karomat egy ütéshez, és már abban is erő volt, eleinte nem tudtam örülni. Az jutott eszembe: te jó ég, másoknak, a tehetségeknek ez kezdettől így ment? Nem fogta őket vissza semmi, nem húzódott, nem tartott vissza, nem fájt? Hát ezért voltak ők annyival gyorsabbak, erősebbek, mint én? Hát ezért nem volt soha fogalmuk arról, amiről én beszéltem? Aztán lassan megnyugodtam. Hiszen így is meg tudtam verni őket, a legtöbbet legalábbis. Most a maradékot is behozom. Sőt, én másoknak is tovább fogom tudni adni ezt a tudást, hiszen a legapróbb részletekig tudom, hogyan működik.

A vállam, a lapockám ekkor már szépen mozgott. Ahogy belevertem a zsákba, tompa, mély dörejt hallottam, ahogy addig sosem. Megjött az igazi ütőerő. Szépen, csendben, egyik pillanatról a másikra, elkezdett átemelni a lapocka, forgott a váll, behúzott a kézfej, működtek az új ízületi mozgásprogramok. Ha épp a gerincem is szinkronban volt, mert azt még csak most tanultam, akkorát tudtam ütni, mint a ló rúg.

Nagyjából erre az időre tehető a könyöktechnikák kidolgozásának végső stádiuma is. Egyszerűen kellett hozzá, hogy úgy tudjam mozgatni a vállam, ahogy mindig is szerettem volna. A vállnál nem lehetett úgy megkerülni a dolgot, mint a béna körívnél, mert a könyök rövid technika, és nagyon kinyílik benne a védekezés, amikor az ember trükközni kénytelen a tagjaival. Technikailag már nem volt nagy gondolkoznivaló, hiszen fejben egy évtizede sakkoztam vele, összeállt már, most csak kipróbálni kellett magamon. Működött is egyből.

Aztán, ahogy a felső végtagok rendszerét „kivégeztem”, és elkezdtem a csípőízülettel foglalkozni, ott is jöttek az eredmények sorra. A lábnál az az első és egyben legfontosabb tétel, hogy a combcsont, a térdkalács, a lábszár és a lábfej mindig egy síkba essen, vagyis se a térd, se a lábfej ne csavarodjon. Minden forgást a csípőízületben kell végezni, bármilyen pózról van is szó. Amelyik sportág vagy harci irányzat mást állít, az, ki merem mondani, nemes egyszerűséggel téved. Miközben forgatunk, ügyelni kell a lábra, hogy az a sík mindig teljesüljön, mert mozgás közben, a régi programok szerint, elmászik a lábszár-lábfej tartása. Sőt, még akkor is lehet rossz ha jó síkban áll, hiszen más izmok, más hatások révén is képesek egyenesben tartani. Erről volt már ugye szó, a vészalkalmazkodás kapcsán. Ezzel nekem is nagyon meggyűlt a bajom, sőt, a medencénél, a csípőnél szinte mást sem csináltam, csak a jónak látszó tartású tagjaimat próbáltam valóban jóvá varázsolni. Ez rengeteg kerülőutat eredményezett, de ahogy a különleges alakulatoknál mondják, a fájdalom a barátunk. Nekem különösen az volt, mert érzékeny rendszerem lévén, hamar fájni kezdett ez vagy az az ízület, ha nem csináltam teljesen jól valamit. Szép, pontos programok kellettek, néztem az anatómiát, próbálkoztam, mozgattam, megint próbálkoztam, megint mozgattam.

Aztán egyszer csak, ahogy az egyik új, sokat ígérő csípőprogram beidegződött, egy csapásra, minden átmenet nélkül elmúlt a térdfájdalmam. Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a lábfej boltozatainak beállítása is szükséges volt hozzá. A térdet alulról és felülről is lehet húzással terhelni, és nekem mindkettő volt. Ha a lábboltot már valóban a

megfelelő izmok tartják, a vádli járulékos terhelése jelentősen csökken, és ekkor a térdhajlat izmaival végre alulról már stabilizálható a térd. Ekkor a már említett „mindig egy síkban” lábtartást kell csak megvalósítani, illetve azt, hogy a comb csavarását ne a lábizmok végezzék, hanem a csípő- és medenceizmok. Ez minőségi ugrás volt. Itt is megéreztem, mekkora fékezőerő volt a lábamban a sok összevissza húzó izom. Amikor belerúgtam a zsákba, ugyanaz a tompa dörej köszönt vissza, mint az ütésnél. Még itt sem eléggé, mert a gerincem, medencém még nem tartott rendesen, de már így is felülmúltam minden eddigi formámat.

Furcsa mód nem sok örömet éreztem. Ez csak valahogy a munka ellenértéke volt. Kezdett a lelkivilágom is megváltozni. Kevésbé örültem ugyan dolgoknak, de kevésbé is bántott már minden. Nem voltam már olyan szélsőségesen ingadozó, mint egykor.

A házépítésnél megtapasztaltam a mindenféle hülye szögekben és pózokban mozgatott tárgyak hatásait. Figyeltem a gerincem részeire, melyik mozdulat melyik csigolyát terheli. Sokat szenvedtem, mert a folyamatos, pihenőnapok nélküli terhelést nagyon rosszul viselte a gerincem izomzata. Hamar elfáradt, és ilyenkor jöttek a kényszerprogramok, védőprogramok: csakhogy, mint már láttuk, nekem ezek mind hibásak voltak. Kénytelen voltam néhány jobb védőprogramot kidolgozni, ha már a rendesre nem volt lehetőség, de ez később sok zűrt okozott: sokat használtam, és beégett. Vagyis később a kiiktatására rengeteg időm elment, de legalább már nem fájt. Ahogy a mi házunk elkészült, már nem is láttam olyan vészesnek a dolgot. Volt időm javítgatni, próbálkozni, és egészen megtetszett a hülye szögekben mozgatott tárgyak koncepciója. Ebben az időben több barátom is építkezett, szívesen mentem nekik segíteni. Ezzel ugyan kimerítettem egy büntetőjogi paragrafust, a kalákát ugyanis valamelyik féreg időközben feketemunkának minősítette, de a barátság és az ízületek előbbre valók voltak a törvénynél.

Bár nem voltak bunyós edzések, egy-egy barát, ismerős mindig beesett, akár tanácsot kérni bunyóban, akár a koordinációban. Így másokon szerzett tapasztalataim is voltak. Nem sok új dolgot láttam, és azok is mindenben alátámasztották azt, amiket magamon kísérleteztem ki. Itt legalább megvolt az előnye, hogy ilyen sok bajom volt eredetileg, és hogy ennyire mélyről indultam. Egyszer aztán úgy gondoltam, ha már amúgy is szeretek oktatni, hát ezt a koordinációt fogom tanítani. Ennek van értelme. Ez nem a freestyle–thaibox viszony. Ehhez hasonlót még nem csinál senki. A gyógytornászok és az egészségügy példájával teljesen szemben állva, én pont a sportolókat céloztam meg. Nekik van rá szükségük, nekik van hozzá érdeklődésük, erejük, energiájuk. Cél nélkül ilyen rendszert nem lehet gyakorolni. Nekik pedig a céljuk is megvan.

Elég sokan megfordultak nálam, mindenféle bajokkal. Az alapok ugyanazok voltak, nem is csoda, egyszerűen nem nagyon lehet más. Büszke voltam magamra, mert még ha nem is tudtam valamit, mindenkitől egyöntetűen azt kaptam vissza, hogy ilyen alaposan még sosem vizsgálta át őket senki, ilyen meggyőző demonstrációkat sem láttak még soha. Ergo, szívesen visszajöttek több alkalomra is, addigra meg már felkészültebb voltam. Előfordult persze, és nem is ritkán, hogy valaki, átlátva a rendszert, nem vállalta a befektetendő energiát. Ezt is meg tudtam érteni, de sebaj, később még megjöhet hozzá az erejük, kedvük. És meg is jött némelyiknek, mint később megtudtam. A lényeg, hogy

az ember értse, mi a gond. Tenni később is lehet érte, ellene. A mozgásprogram élethosszig szól, bármikor javítható.

Arra hamar rájöttem, hogy a fő feladat a minél hatékonyabb rávezető gyakorlatok kitalálása. Ugyanis minél jobban hasonlított a rávezető valamilyen sportági mozgásra, annál könnyebben nyílt meg a delikvens agya, annál kevésbé érezte gyógytornának a koordinációs edzést. A sportember tiltakozik a gyógytorna ellen. Ő edzeni akar. Ezt magamon is tapasztaltam régebben. A legjobb, ha az ízületi koordináció el van rejtve valami gyakorlatban. De ugye, a kedves olvasó már jól megjegyezte, nem maga a gyakorlat teszi az eredményt, hanem az odafigyelés, a lassú, precíz megfigyelés, a pontos végrehajtás, az ismétlés. Nem szabad kapkodni. Sokáig nem érezni semmit, aztán ugrásszerű javulás következik be. Mint a természetben mindenben.

Azonban ahogy jöttek a mindenféle harci irányzatokból emberek, egy nagyon kellemetlen érzés kezdett eluralkodni bennem. Tudtam rajtuk segíteni, ekkor már elég sok rávezető mozgást kikísérleteztem. Csak épp ahogy a sportági mozgásaikat néztem, egyre inkább éreztem, hogy azok nem jók. Hogy nem olyan jók, mint az sstyle-é, azt már tényként kezeltem eddig is, de ezt még betudtam valahogy az elfogultságnak. Na de amikor valami kimondottan biomechanika- és anatómiaellenes megmozdulásokat tartalmaz, azt nem lehet sehogy kimagyarázni. Nem akarok irányzatokat mondani, de sokszor lejátszódott, hogy a delikvens mutatja, mit szeretne megcsinálni és miért, belőlem meg majdnem kitört, bazmeg, ne már, ez most komoly? Ti tényleg így akartok majd egyszer nagyot ütni-rúgni? Így akartok erőt kifejteni? Így fejlesztetek hajlékonyságot? Janó példáját tartva szem előtt, az értelmesebbjének megmutattam, nálunk hogyan is megy ez. Először persze megrökönyödést tapasztaltam. Meg tiltakozást, ez az ember sajátsága. De amikor a zsákba ütve már a laikus is hallja azt a bizonyos tompa dörejt, ahogy a zsákon keresztül is úgy érzi, mintha őt rúgták volna meg, akkor azért elgondolkozik az ember. A tiltakozást és bizalmatlanságot kezdte felváltani az érdeklődés. Egy ismeretlen irányzat, amelynek sosem hallották a nevét, hogy lehet képes erre? Mi ez a freestyle meg sstyle egyáltalán?

Az sstyle valamikor 2007 körül kapta a nevét. A freestyle egyenes ági utóda, a koordinációs edzéssel átgyúrva, meg néhány kisebb technikai módosítással kiegészítve. Félig magyar, félig angol lett a neve: szabad stílus, s-style, sstyle. Az az ’s’ betű ott elöl ugyanakkor több mindent jelent: szabadot, street-et, Szentendrét, a rossz nyelvek szerint még Szaszát is. Szükség volt egy névre, hogy ne kelljen csak úgy bunyónak nevezni, mint az utóbbi években. Mert ez annál már sokkal több. De csak nevet kapott, többet nem, ekkoriban ugyanis nem voltak vele terveim. Időközben Szentendrén is megjelent a thaibox, Szászi Feri, Skrobár Robi, majd később Albrecht Peti is oktatni kezdett, csupa jó szakember. Edzéseik hamar felszívták a környék full kontakt érdeklődésű emberanyagát. Sokan, akik egykor nálam kezdtek, most beálltak hozzájuk. Jól boldogultak, és én örültem, hogy jó alapokat adtam nekik, nem vallottak szégyent. De ennyi, konkurálni nem akartam a thaiboxszal. Hiszen mint írtam már, azt hittem, hogy annyira hasonlít a két rendszer, hogy teljesen mindegy, ide vagy oda megy az ember. Ők meg szervezetileg és anyagilag is jobban álltak. Sosem voltam féltékeny típus, mindig elismertem, ha valaki jól tette a dolgát. Most is így volt, és egyszer csak azt vettem észre, hogy tulajdonképpen elvesztettem az érdeklődésemet az sstyle iránt. Már megint.

Volt azonban valami bizonytalanság bennem, mert annál azért többet szerettem volna, mint hogy otthon, a garázsból kialakított konditeremben oktassak koordinációt. Az meg végképp nem tetszett, hogy olyan irányzatok tanulóinak tegyem mindezt, amelyeknek láthatóan nem jó a sportági mozgása. Én így hiába melózom, idővel el fogja rontani a munkámat maga a sportág. Jó kis kopott térdek, kattogós vállak, kattanó medencék, fájós derekak és nyakak voltak itt, és sokukért egyértelműen a sportági mozgás volt a felelős, nem az emberek egyéni hibái. Legalábbis, ahogy mutatták miket csinálnak, azokat tényleg nem lehetett jól csinálni, akárhogy próbáltam is megtámogatni biomechanikával. Volt, hogy kijavítottam a delikvenst, erős lett, gyors, de edzésen rászóltak, hogy nem így kell. Ez ellen meg nem tudtunk mit tenni.

Ekkor már a törvény előírta, hogy sportoktatói végzettség kötelező bármilyen edzés, oktatás tartásához. Ám legyen, ha feljebb akarok lépni, bár fogalmam sem volt még, hogy merre, erre szükség lesz. Egy jó barátommal, Zsolttal beiratkoztunk. Neki thaiboxra kellett, nekem meg? Papíron az sstyle-t mint küzdősportot mondtam be, mert a koordinációs edzést úgysem értette volna senki. Rekreáció szakon indultam, ami, máig mondom, a legjobb választás volt. Annyiféle sportág alapjaival ismertettek meg, olyan átfogó képzést kaptunk, olyan jó kis gyakorlati táborunk volt, hogy leszámítva a munka utáni tanulás fáradalmait, tiszta élményként maradt meg bennem. Ezt a jó szakot azóta valami szűk látókörű barom, természetesen megszüntette.

Valószínűleg ez az edzői tanfolyam volt az, pontosabban az ott tapasztaltak, ami a belvilágomat végleg helyre rakta. A túlzásba vitt tekintélytiszteletem maradéka is elszállt, és az önértékelésem is a helyére került. Mindeddig ugyanis, munkában, életben, mindenhol megtapasztaltam már, hogy az emberek nem rendelkeznek azokkal a pozitív tulajdonságokkal, amelyeket én próbáltam elérni, illetve amelyekhez körömszakadtamig ragaszkodtam. De azt hittem, pontosabban mindeddig hinni akartam, hogy az edzők vagy a harcművész mesterek kivételek. Persze láttam én eddig is, hogy nem, hiszen alig néhány olyan edzővel találkoztam eddig, akit emberileg el tudtam volna fogadni. De az ember ragaszkodik bizonyos dolgokhoz, nézetekhez, és nagyon közelről kell látnia ahhoz, hogy végül sutba tudja dobni. Kitűnő tanáraink voltak egyébként, és általában rendes srácokból-hölgyekből állt a csoport. Viszont sok olyan is megkapta az edzői papírt, akik, ha lett volna mondjuk pszichológiai teszt, biztos nem mentek volna át rajta. Megrökönyödve néztük, mármint a csoportunk jobbik fele, hogy olyanok is levizsgáztak, akiket egyszerűen nem szabadott volna emberek, tanítványok közelébe engedni, szakmai tudástól függetlenül. Ezzel le is számoltam minden korábbi illúziómmal, bár az megerősödött bennem, hogy én továbbra is tartani fogom magam az elveimhez. Szarból már van elég, hát jóból is kell legyen. Épp csak azt nem tudtam még, mit is kezdek majd az edzői papírral.

A bunyóból itt sok év kimaradt. Azonban, ahogy az immár tudatosan megőrzött, új, dátumozott jegyzeteim bizonyítják, egyetlen napra sem állt le a koordinációs edzés fejlesztése, az erő és a hajlékonyság finomítása. Bár a harccal nemigen foglalkoztam, a koordinációs edzésben volt valami kitörési lehetőség. Greguss Ferenc és Horváth Árpád, a két kitűnő műszaki író műveiben rengeteget olvastam a nagy feltalálókról, életükről,

munkájukról. Mindketten arra a következtetésre jutottak, hogy az igazi találmányok (értsd: minőségi, jól kidolgozott találmányok, melyeket később akár még mintapéldány alapján sem tudtak lemásolni rendesen, az eredeti alapelvek ismerete nélkül) nem csak úgy kipattannak a fejekből. A feltaláló napokon, hónapokon, éveken keresztül foglalkozik egy problémakörrel, mindenféle kis apróságot megjegyez, majd végül a dolog hirtelen összeáll egy egésszé. Kívülálló számára ez persze úgy tűnik, mintha az ember évekig nem csinálna semmit, aztán hirtelen előlép egy kész darabbal. Erre mondják, hogy kipattan a fejéből, és hát félig-meddig tulajdonképp igaz is, csak épp ne felejtsük a hozzá vezető utat.

Műszaki emberként, fejlesztőmérnökként már jól ismertem ezt az állapotot, így nem is ért nagy meglepetésként, amikor a koordinációs edzés kapcsán következett be ugyanez. Furcsa érzés, mert én maximalistaként örökös kételyek közt élek, elég jó-e, kész-e, hibátlan-e amit terveztem, csináltam. Amikor itt helyreállt minden kis mozaik, hirtelen megszűnt minden kétely és kérdés, átláttam az egészet, megértettem végre az erőt és a hajlékonyságot. Elértem végre a sokéves célt, láttam, értettem, hogy mi miért és hogyan működik. Logikusan most annak kellett volna kezdődnie, hogy lesöpröm az asztalt, és a teljes elmélet és a rengeteg tapasztalat birtokában kidolgozom azokat a gyakorlatokat, amelyekkel leghamarabb célt lehet érni, mindkét területen: erőben és hajlékonyságban. Azonban nem volt miért. Nem volt csapatom, nem voltak már tanítványaim, önmagamért meg már nem éreztem, hogy dolgoznom kéne: így is elértem már egy olyan szintet, amiről régen csak álmodni mertem. Fizikailag nem volt ez kimagasló, félre ne értsük: nem érte el azt, amit egy született tehetség pályája csúcsán fel tud mutatni. A hiányosságokat viszont pótolta az sstyle kidolgozott rendszere, a pontos, szokatlan mozgás, a precíz erőkifejtés, a taktikai, technikai meglepetések. Amikor néha megjelentem itt-ott edzésen, versenyen, mert azért a régi kapcsolatrendszer még ide-oda mozgatott időnként, már nem láttam semmit amit ne ismertem volna, ne értettem volna meg másodpercek alatt vagy ne tudtam volna jobbat nála. A hajlékonyság volt az egyetlen, amit időnként irigykedve néztem, de tudtam, már megvan erre is a megoldás, csak kicsit csiszolni meg gyakorolni kéne. De újra felmerült: minek, ha nincs kiért? A műszaki ember, a mérnök győzött: a feladat meg volt oldva, és én elvesztettem iránta a további érdeklődésemet. Újra befejeztem az edzést, freestyle-t, sstyle-t, koordinációt, és el sem tudtam képzelni, hogy most már nem utoljára.

Erő és gyorsaság

Az erő, a gyorsaság és a hajlékonyság nagyon hasonló dolgok. Mint már volt róla szó, olykor, bizonyos feltételek esetén egymással ellentétessé is képes átvariálni a test, mint pl a semi-kontaktban sokaknál. De ezzel mi ne foglalkozzunk többé. Hagyjuk a hibákat és a kompenzálást, hiszen már itt vagyunk az igazi erő, gyorsaság és hajlékonyság kapujában.

Az igazi erő számunkra az, amikor mindenféle irányokban és szögekben úgy tudunk nagy erőket kifejteni vagy azoknak ellenállni, hogy azt nem érezzük túl nehéznek, nem fáradunk el benne. Ilyenkor mondják valakire, amúgy a harcosra is, hogy erős. Sstyle-ban ez különösen a közelharcban jön ki, test a test ellen. Az ütőerő egyébként, bár másnak tűnik, ugyanebből vezethető le. Persze van, akinek nem sikerül egyszerre, ezért vannak erős meg vannak nagy ütő harcosok is, bár a kettő közt csak sebességi különbség van, mint majd látni fogjuk.

Sokszor használom a harci művészetek, harci rendszerek, küzdősportok kifejezéseket. Különösen a harci művészetek kifejezés az, amiről csak az általam ismert fórumokon is ezres nagyságrendű magyarázat született. Én itt most rövidre zárnám azzal, hogy mindent harci művészetnek nevezek, ami az egyszerű, ösztönös bunyón túlmutat, de még köze van a harchoz. Aki nem bunyózik legalább „félélesben”, azokat nem sorolom ide. De például a küzdősportokat vagy a birkózást nagyon is harcművészetnek értem, legalábbis ebben a fejezetben.

Az erő szerepe a harci művészetekben megkérdőjelezhetetlen. Olyan csak a legendákban meg a szerencsés véletlenekben van, hogy valaki erő nélkül megold egy valódi bunyót. Az ellenfél leütéséhez, megdobásához, leszorításához valóban elsősorban technika, de ugyanilyen szinten erő is kell. Aki ezt nem így látja, meggyőződésem, hogy nem tudja, mit beszél. Ma már nem a legendák és a szóbeszéd korát éljük, és soha egyetlen videót vagy élő esetet sem láttam, sem én, sem ismerőseim, hogy valaki erő felhasználása nélkül legyőzött volna valakit. Mondom még egyszer, igazi bunyóban. A szemfényvesztést hagyjuk.

A harcosnak egyszerűen képesnek kell lennie arra, hogy erővel megnyerjen egy bunyót. A guta kerülget tőle, amikor valami sportból átjön hozzánk az ember utcai harcra, aztán meg van lepődve, hogy mi mekkorát ütünk (mármint ha akarunk), milyen erősek vagyunk közelharcban, és természetesen neki is ezt akarjuk megtanítani. De hát neki megmondták, hogy ő nem erős, ezért úgy bunyózzon, hogy majd elkerüli meg kipontozza. Ringben se elfogadható ez számomra, de a valóságban, az utcán végképp nem. Én értem persze, hogy mi a sport, de hogy a fizikumának ennyire alárendelni az embert, az mégis nonszensz szerintem. Ennél már csak az lehet jobb, amikor komplett irányzatot rendelnek alá annak, hogy nem kell erő. Ekkor csak az lehet a magyarázat, hogy az alapítók nem értettek az erőhöz.

Ilyenkor sokan az aikidóval szoktak jönni. Hogy a magas technikai meg szellemi színvonal majd kiváltja az erőt. Nos, ez minden irányzatra igaz, hogy egyre magasabb szinten egyre precízebb mozgása lesz az embernek, így egyre kevésbé érzi a maga által generált erőt. Attól még, hogy valaki könnyedén mozog, jobban érzi az egyensúlyt, jobban irányít, attól még ugyanúgy szüksége lesz erőre. Főleg abban a pillanatban, hogy

kap egy nagyobb és szintén képzett ellenfelet. Az aikidóra visszatérve, az összes nagy aikidós véleménye az, hogy egyetlen ember értette igazán az aikidót, és ez maga Uyeshiba, az alapító. Mármost Uyeshibáról tudni kell, hogy kifejezetten és legendásan erős volt. Véleményem szerint az volt a titka, hatalmas technikai tudása mellett, hogy nagy erejének csak töredékét kellett felhasználnia, ettől is lehetett olyan könnyed a mozgása. Ez egyébként minden igazi mesternél így van.

Uyeshibáról jegyezték fel azt is, hogy a keze, a fogása olyan volt, akár a satu. Ezt a képességet a mai különleges alakulatok felvételi procedúráin is nagy becsben tartják. Az orosz (és a volt szovjet) Szpecnaz például két egyszerű gyakorlatból álló alapszűrőn futtatja át elsőként a jelentkezőket: fogó-szorító erő és helyből távolugrás. Nagy igazságnak tartom ezt. Mai tudásom szerint ugyanis a végpontokon kifejteni tudott erő egyértelműen definiálja a központi koordinációs rendszer minőségét. Aki nem tud szorítani vagy helyből ugrani, ott vagy a gerinccel, vagy a perifériavezérlő mozgásprogramokkal gondok vannak. Ugyanígy kiszórják például a francia idegenlégióból a legkisebb gerincferdüléssel rendelkező jelentkezőket is. Mert bizony a gerinc az alapja a későbbi terhelhetőségnek, erőnek, hajlékonyságnak. Olyanról is tudomásom van, hogy ejtőernyős alakulatba nem vettek fel valakit, amikor megtudták, hogy küzdősportol. Azonnal megkérték, hogy hajoljon le, aztán már mehetett is el. Ugyanis az erőltetett nyújtó gyakorlatok, mint látni fogjuk, minden tíz emberből nyolcnak megnyújtják bizonyos gerincízületeit, és nem lesz képes harci szerelékkel terhelten súlyos percekig lógni, majd tökéletes állapotban talajt fogni az ugrásnál. Ez az elváltozás a lehajlás mozgásánál azonnal szemet szúr a szakértőnek. Elsősorban a társsal végzett terpeszben lenyomások a felelősek érte.

Az eddigiekből már, gondolom, sejti mindenki, hogy az igazi erő egy nagyon jól működő szinkronrendszert jelent a test minden tagja közt. Ennek első lépcsője a gerinc 0-s, 1-es és 2-es rétegei mint belső váz, mint tartó és irányító komplexum.

A gerinc alaphelyben egy némileg S alakú szerkezet, mindenféle ívekkel. Erről egy napig tudnék beszélni szünet nélkül, hogyan lehetne osztályozni, meg mi van, ha itt túl domború, ott homorú, amott egyenes. Itt most csak annyit erről, valóban van egy többé-kevésbé ideális forma, ami az erő szempontjából döntő hatékonyságú, de a dolog ennél összetettebb. A mozgás szempontjából egyet értsünk meg: minden egyes mozgásrészlethez más és más gerincforma tartozik. Itt most milliméterekről és igen kis szögeltérésekről van szó! Ha egy összetettebb mozgásban végig erőt kell kifejtenünk, akkor a gerinc alakjának szépen folyamatosan változnia kell, a megfelelő erőirányoktól függően. Ezt minél pontosabban be kell idegezni. Ennek a csúcsa az ember legősibb, ösztönös harci rendszerében, a test test elleni birkózásban és a közelharcban jelentkezik.

Vannak nagyon erős emberek, akikkel valóban nehéz mit kezdeni közelharcban, legalábbis erőből. A legtöbbjük azonban mereven erős, ezért mozgással, helyezkedéssel gyorsan ki lehet készíteni. Ők azok, akiknek ugyan borzasztó erős a külső rendszerük, de mivel ez nem tartó, csavaró funkcióra, azaz nem közelharcra szolgál eredetileg, ezért mozgással hamar kifárasztható. Mereven ugyan jól tart, erős, viszont az egész struktúra alacsony mozgékonyságú. Épp ezért egy képzett, jó mozgású ellenfél különböző

technikai megoldásokkal hamar felőrli. Akinek pedig ez a külső, 3-as rendszer sem erős, azzal azt csinál az ember közelharcban, amit csak akar.

Tehát, az erő első lényege, hogy az 1-es, 2-es rétegekkel kell megtanulni mozogni, csavarni, dőlni, hajolni. Sokféle pozíció van, mind közös azonban abban, hogy mindenféle lágy íveket vesz fel a test, amelyekből az egyes gerincszakaszok minél tisztábban tudják a végtagok mozgását támasztani – és viszont.

Érdekes, hogy ezen a ponton mennyire összeér a keleti harcművészetekben emlegetett belső és külső, lágy és kemény erő. Biztos vagyok benne, hogy ezzel ők is tisztában voltak, még ha esetleg korszerű anatómiai ismeretek hiányában nem is tudták így kifejezni. Ehelyett a szokásos szóvirágos magyarázatok mögé bújtatták, amiből persze maguk a keletiek minden bizonnyal többet értettek meg a maguk módján, mint az ezeket hallgató nagyorrú fehér ördögök. Vagyis mi, európaiak, akik aztán mindenféle furcsa erőkről meg misztikumokról beszélünk belső erő kapcsán. Abban is biztos vagyok, hogy a keletiek jól mulatnak ilyenkor rajtunk. Én magam, bár könyvekből és legendákból hallottam néhány furcsa dolgot, látni még nem láttam semmi olyat, amit a koordinációs modell alapján ne lehetne megmagyarázni.

Az sstyle közelharca, az ebben kifejtett erő tehát a belső gerincstruktúra dinamikus, pontos mozgására épül. Mint említettem, ebben leginkább a thaibox „klincselő” mozgására hasonlít, mármint ami a testtartást és az erőkifejtés módját jelenti. A birkózóknak könnyebb a dolguk, ők a könyök és a láb használatának hiányában ennél döntöttebb, előrehajlottabb állásokban is operálhatnak. A döntöttebb, hajlottabb tartást mi inkább az ütőerőben használjuk ki, az ütés véghelyzeteként. Ekkor van ugyanis igazán végig megtámasztva az ütés, talajtól a medencén és felsőtesten át, a végtagon keresztül, egyetlen harmonikus ívben. Itt ér össze az erő és az ütőerő. A belső rendszerek tartása és mozgása, a forgás, csavarás, feszítés teszi azt is lehetővé, hogy a külső részek jóval kevésbé dolgoznak, vagyis szabadabb a légzés, kevésbé fárad a harcos. Emlékezzünk csak a Teátrum előtti esetre, amikor kedélyes beszéd közben verte rommá ellenfelét az egyik srác! Bizony, ez így lehetséges. Ne becsüljük le az állóképességet, de a versenyzőknél bizony ugyanilyen döntő az is, mennyire használja így, koordináltan a tagjait. Közelharcban különösen domináns kérdés ez, mert aki nem a valódi belső tartórendszerével tart és erőlködik, másodpercek után már kiköpi a tüdejét, míg aki jól csinálja, sokszor alig liheg. Különösen felhívnám itt a figyelmet a thaiföldi, muaythai versenyzőkre. Azért tegyük hozzá, ott beismerten kőkemény kieséses rendszer működik, van kiből válogatni, a jók maradnak, a többiek mennek. Az eredmény persze impozáns, még ha ezt a természetes kiválasztódás okozza is. Ha gerincfunkciót kellene importálni, onnan, közülük kéne.

A köríves technikák ütőerejéről mindenképp szólni kell az erő kapcsán. Ez tisztán a belső, 1-es struktúrán múlik, mint már korábban említettem. Ugyanígy, a közelharcban végrehajtott köríves tolás-csavarás is. Olyannyira, hogy sstyle-ban például a kettőnek teljesen azonos a mozgása! Még a rávezető mozgása is azonos, annak a két ember közti tologatásnak a köríves változata, amit egyenes ütésnél már említettem. És mégis, van, akinek csak ez megy, van, akinek meg csak az. Van, aki csavarni tud, van, aki horgot ütni. Nos, itt lép be a sebesség. Meglepő lehet, de különböző sebességnél ugyanahhoz a

mozgáshoz különböző mozgásprogram tartozik. Végül is, logikus. Képzeljük el, hogy egy program így épül fel: pozícióadat, időadat, pozíció, idő, pozíció... Különböző sebességnél az időadat különbözik, tehát másik program van. Arról nem beszélve, hogy nagy sebességnél az egyensúly is változik, hiszen centrifugális erő lép be a forduláskor, ezt is ki kell egyenlíteni más izmokkal. Szóval hasonló, de mégis másik program. Vagyis lassan kezdve, majd egyre gyorsabban gyakorolva egyszerre megszerezhetjük a forduló erőt és köríves ütőerőt. Aki az egyiket hozta valahonnan, az is kénytelen elölről kezdeni a másikhoz ugyanazt. Ez valóban idegesítő lehet.

Az igazi erő hatalmas fegyver, és nagy súlykülönbséget képes áthidalni, olyan nagyot, amit olykor még a szakemberek is kételkedve fogadnak. Erre nekünk magyaroknak kitűnő hazai példáink vannak, Botondtól Kinizsin át, de nem is kell ilyen messzire mennünk az időben! Elég, ha Kunkli Tivadar pályafutását követjük: micsoda mérkőzéseket vívott nála jóval súlyosabb ellenfelekkel, és hogyan őrölte fel őket közelharcban! Régen is tetszett, de immár, a koordinációs szakértő szemével, igazi csemege a látvány. Nagyon jól látni az íveket, tartásokat, ahogy ellenáll a nagyobb súlyú ellenfél nyomásának, és viszonylag alacsony izommunkával a megfelelő struktúrákra terheli. Nem tudom, Tivadar milyen úton-módon tett szert erre, de mivel a követőinél nem látom ezt a minőséget, felteszem, hogy ösztönösen kialakult neki valahogy. Mindenesetre tudjunk róla, ez a tudás immár tanítható és tanulható.

Tulajdonképpen az igazi ütőerő is ilyen strukturális kérdés, annyi, hogy ilyenkor gyorsabb a mozgás. Van egy kitámasztás a talajon, aztán van a medencemozgás, felette a gerinc csavarodása, majd a lapocka és a kar megfelelő helyzete, mindez szép szinkronban és megfelelő időkben megfeszített izmokkal. A karok ívének ideális esetben ugyanabban a támasztási ívben kell folytatódnia, amit a törzs és a láb felvesz, ilyenkor becsapódáskor nem rogy be, nem rogy ki oldalra, nem rúg vissza. Ez nagyon fontos! Gondoljunk bele, micsoda kemény, úgymond ütőerőt érzünk, mikor oda nem figyelve, sétálgatva nekimegyünk mondjuk egy kiálló gerendának. Azért érezzük olyan nagynak, mert teljes súlyunkkal mentünk neki, még ha lassan is, a tárgy pedig teljesen merev, egyetlen millimétert sem engedett. Az ütő karral ugyanígy van. Ha nincs olyan része, ami visszarogy, azaz a becsapódási pillanatban teljesen merev, egy jó lapockával, gerinccel, lábbal megtámasztva, akkor borzasztó kemény lesz az ütés. Ki lehet mondani, azok az irányzatok, amelyek strukturálisan nem jól ütnek, ugyan hiába is erőlködnek: ez a hátrány semmilyen izommunkával, semmilyen trükkel nem hozható be.

A lábbal ugyanez a helyzet. Itt talán még markánsabb a dolog mint a kéznél, mert sok rendszer elhanyagolja a medence átemelő és/vagy betoló mozgását a rúgásoknál. Kézzel még egy-egy tehetségesebb harcos magától is rájön, mitől döglik a légy, és a lapockánál nem is olyan feltűnő a borítás, hogy az irányzat nagyjai félúton észrevegyék és megakadályozzák. Később meg, az irányzat csúfságára (és az én örök nagy derültségemre) még büszkék is rá, milyen erőset üt a renitens illető, és olykor még be is tudják az irányzat kvalitásainak. A lábnál a medence átemelés-betolás viszont annyira látható és annyira más strukturális helyzetet teremt, hogy az ezt hivatalból nem használó irányzatokba nem passzol bele. Mióta műszeres méréseket végeztek egyes irányzatok körében, ezek már tudományosan is bizonyítottnak tekinthetők. Vagyis kereken kijelenthető, még ha udvariassági okokból nem is nagyon hangoztatják, hogy egyik irányzat nagyobbat, a másik kisebbet tud ütni-rúgni, és ennek tisztán mozgási,

biomechanikai okai vannak. Nem mintha szükség lett volna erre, mert ezt eddig is tudta és látta úgymond a vak is, kivéve persze az irányzatok úgynevezett hívőit, akik ezután sem fogják belátni.

A gyorsaság, a fentiek alapján könnyen érthetően, szintén jól fejleszthető. Nyilván létezik egyes emberek izmai közti sebességkülönbség is, ezt tanultuk. Ez ellen nincs mit tenni. A legtöbbet azonban akkor is a strukturális gyorsaság számít, ami játszva képes lehet áthidalni a fenti különbséget.

Gyorsan tisztázzuk, az a gyorsaság, amit csak a végtag végez, törzs nélkül, az én szememben nem sokat ér, legfeljebb ijesztésre jó, mert súlya, ereje nem sok van. A gyorsaság és erő kombinációja tehát megint csak a törzstől függ elsősorban. Egy gyorsító tényezőt már vettünk is: ha a külső, 3-as rétegek lazák, a test könnyebben fordul és mozdul a belsőkkel. A laza külsők a légzést sem akadályozzák, amitől persze még kevésbé feszül az izomzat, vagyis a belsőknek még könnyebb dolguk lesz, még gyorsabban mozoghatnak, fordíthatnak. Ezt már értjük, most nézzük a szinkront.

Egy mozgás akkor a leggyorsabb, ha a mozgásban részt vevő tagok egyszerre indulnak és egyszerre érik el az egyes saját végpontjaikat is. A gerincnél, ahol az ütésben, mondjuk, minimum 15 csigolya vesz részt a csavarodás által, van még egy fontos tényező: hogy mind részt vegyen benne. Nézzük számszakilag: mondjuk az ütés végén a váll 45 fokban előre van fordulva a medencéhez képest. Ha minden csigolya egy időben, a maga alatt lévőhöz képest elfordul 3 fokot, egy pillanat alatt kész is a fordulás. Azaz egy darab csigolya 3 fokos elfordulási ideje alatt. De ha a gerinc egyes szakaszait kihagyjuk, rosszul használjuk vagy egyes részek könnyű blokkok miatt nem fordulnak, akkor lesz olyan csigolya, amelyiknek jóval többet kell fordulnia, akár 6 fokot is, és ez bizony pont kétszer annyi idő! Gondoljunk csak bele, hogy egy feszes mellkasnál, amikor a bordák nem csúsznak el egymáson, gátolva a teljes háti szakasz fordulását, a fordulás a derékszakasz 5 csigolyájára hárul! Számoljuk csak ki! Ideális esetben is háromszor lassabb, mint egy laza mellkas, azaz szépen forduló gerinc esetén! Civilizált embernél ez olyan gyakori hiba, hogy a kezdőknél már rutinszerűen ezzel a koordinációs programmal kezdünk, ütésgyakorlás előtt. Ez azért is fontos, mert az indokolatlanul nagy szögelfordulás megtépi az egyes csigolyák izomzatát is, főleg a végén, fékezéskor.

Térjünk vissza az egyszerre mozgásra is. Ezt szó szerint kell érteni. Elindul a kézfej, vele egyszerre a láb, a medence, az összes csigolya, a lapocka, a kar. Mind egyszerre, előre! Ez a gyors és erős ütés titka, bármilyen ütéstechnikáról van is szó. Ettől vannak gyökeresen eltérő példák. Egyes keleti irányzatoknál látni például azt a bizonyos csípőből ütésnek nevezett borzalmat, amikor a medence elindul, fékez, ellentétes ütemben elindul a gerinc, aztán végül mégiscsak összerendeződnek, és kicsapódik az ütés. Gondolom, magyarázat is van hozzá. Magas szinten persze már senki nem így csinálja, gratulálok nekik, embert próbáló munka lehet ezt a jól beidegzett hibás mozgásprogramot felülírni. Pont emiatt nem állom meg, hogy ne szóljak: nincs az a magyarázat, amivel ez utóbbit ki lehetne dumálni. A nyilvánvaló sebesség- és erőveszteségről, ami nagyjából középhaladó szintig fennáll vele, nem is beszélve. Én magam vért izzadok, amikor ilyen mozgású újonc kerül a kezeim alá, mert ugye minél hamarabb ki kell belőle nevelni, különben hatalmas hátrányba kerülne velünk szemben.

A medencét egyébként pont úgy kell kezelnünk, mint egy legalsó csigolyát: csak néhány fokot forduljon. Az egyes nagy és látványos medencemozgások valójában mindig a két láb helyzetének egyszerre történő váltásából adódnak, és az eredeti szögek, irányok itt sem borulnak fel, sstyle-ban legalábbis. Máshol egészen vad dolgokat is láttam már. Egy közös van bennük: gyengébb és/vagy lassabb megoldások, akármilyen ideológiát is állítanak mögéjük. Márpedig a bunyóban a századmásodpercek és a becsapódási energiák döntenek, nem a jól hangzó szavak. Egy mozgássorban nem lehetnek visszafelé mozgó vagy lassuló, majd újra gyorsuló részek. Ez mind lassabb, mint az ideális megoldás, arról nem beszélve, hogy az oda-vissza irányok miatt többször kell ki-, be-, visszakapcsolni a vezérlőrendszernek az izmokat, amiben mindig vannak időzítési hibák, azaz az izmok nagy terhelés mellett húzódásokat szenvednek el. Egy idő után aztán bizonyos tagok, ízületek, izmok azt mondják, márpedig ebből elég, elhasználódtam, feladom. Bizonyos irányzatok gyakorlóinak ez is ismerős lehet.

A lábmunkát sok helyen hasonló anomáliák jellemzik. Sötétebb napjaimon nagyon tudok szentségelni emiatt, mert a valamit már tanult újoncok egytől egyig összevissza lábmunkával érkeznek. Ütésben, rúgásban, közelharcban a lábmunka döntő fontosságú. Hiszen ennek a mozgása támasztja meg és ki alulról a medencét, gyorsításnál ez löki előre, fékezésnél ez vezeti le a talaj felé az energia nagy részét. A jó mozgás mindig egész testre kiterjedő lánc. A gyorsaságban és erőben elsődleges tényező, hogy a lábmunka egy pontos szinkron szerint segíti-e a felsőtest mozgását vagy sem. Vagyis egyszerre és azonos irányban mozdít, támaszt, fordul-e azokkal a bizonyos harmonikus ívekkel. Hiszen ha a lánc bármelyik tagja gyenge, azon a ponton elvész az erő és a sebesség. Videók és személyes tapasztalataim alapján sok irányzat lábmunkáját, mint teljesen hibásat, egy az egyben ki lehetne dobni, és szintén sokat kéne kijavítani mint nem kielégítő megoldást. Nem tudom elfogadni a magyarázkodást, illetve csak abban az esetben tudnám, ha kereken kijelentené az illető, hogy nekik nem céljuk gyorsan és nagyot ütni-rúgni. Egyébként, amilyen világ van, szerintem ilyen is akadna már…

Hajlékonyság

A hajlékonyság alatt azt értem, amikor mind a végtagok, mind a törzs részei nagy mozgásterjedelmet tudnak bejárni, éspedig könnyen, pontosan, irányíthatóan. Utóbbi ugyanolyan fontos, mint maga a mozgásterjedelem. Hiába tudja ugyanis valaki lendületből felrepíteni a lábát a célpontig, mert pont ott fogy el a lent adott lendületi rúgó energia, ahol a legjobban kéne. Vagyis a becsapódási pontnál. Ugyancsak nem tartom sokra az ún. céltalan hajlékonyságot, amikor valaki fel tudja ugyan emelni kontrolláltan a lábát mondjuk fejre, de ott nem tud vele erőt kifejteni.

Összes kitűzött célom közül a hajlékonyság megfejtése és elérése volt a legnehezebb feladat. Egyébként a mai napig nem zárult le a fejlesztése, mert míg a gyorsaság, az erő, az erőkifejtés, az egészség területén nem fogadott ellenállás, a hajlékonyság területén egy nagyon erős ellenség szorított és szorít vissza időnként még ma is. Ez pedig a *nyújtás*.

Ismerőseim, életből és internetes fórumokról egyaránt sokan tudják, mennyi időt és energiát szántam az idők során arra, hogy a nyújtás szakértője legyek. Mindig próbálom nyugtatni magam, hogy ez az idő és energia nem veszett teljesen kárba, legalább tudom, mi a rossz, mi nem működik. Mára ugyanis teljesen leszámoltam a nyújtással, megdöntöttem az elméletét, illetve sikerült megfejtenem azt is, miért működik mégis egyeseknek, egyáltalán mi is a *stretching* valójában. Ha nem az a kis pont lennék, aki, most jó nagy vihart lehetne kavarni a világban ezzel a kijelentéssel, hiszen ma a nyújtás elmélete és gyakorlata az egyedülálló, szent és sérthetetlen dogma a hajlékonyság fejlesztésében.

Kezdjük az elején! Írtam már róla, hogy a kezdetek kezdetétől mennyire nem ment nekem a nyújtás. Nyilvánvalóan abban láttam csak a kiutat, hogy szokásom szerint minél pontosabban, minél precízebben megismerjem a *stretching* elméletét és gyakorlatát, és ezeket betartva eddzek. Azonban, ahogy tanultam és gyakoroltam, egyre több megfigyelés és egyre több kétség gyűlt bennem össze.

A *stretching* elmélete az izmok hosszán alapul. Az elmélet szerint az izmok meg vannak rövidülve, ezért meg kell őket nyújtani ahhoz, hogy megfelelő hosszúságukra kiterjedve lehetővé tegyék a kívánt mozgásokat. Erre megfelelő gyakorlatok vannak, elvüket tekintve passzív, aktív, statikus, dinamikus, PNF, ballisztikus, hideg, meleg… hosszan tudnék beszélni róla. Az izmok nyújthatósága klinikailag tesztelt, a nyújthatóság sebessége statisztikailag igazolt érték. Minden kerek és egész. Az emberek, állítom, 80%-ának mégsem működik. Fiatalon még csak-csak, valamennyire. Állítólag 16 évesen van a fejleszthetőségi csúcs. Na, ebből én semmit nem tapasztaltam, mégis egyetértek vele, meglátjuk majd, miért. Eddig a dogma. Jöjjenek most a kétségek.

Emlékszünk még az ajtófélfára meg a veterán harcosra, aki egy pillanatot nem nyújtott, és mégis rettentő hajlékonyságra tett szert, nyomásos módszerrel? Ilyen nincs, mondaná rá a szakértő, született hajlékonyság, vágná rá bármelyik hívő. De mit mondunk akkor arra, amit az alkoholos befolyásoltság képes előidézni? Ma a neten bárki találhat képeket elképesztő szögekben fekvő, terpesztő, kanyarodó részegekről. Régen ez nem volt így, de például sokan emlékeznek a jelenetre, amikor egy ismerősöm a diszkó előtti padnak

támaszkodva, tetemes mennyiségű szesz hatására bealudt, szétcsúszott spárgába, és szépen eltöltött egy fél órát ebben a pózban. Se előtte, se utána még csak a közelében sem járt a spárgának. Hasonló jelenetről másokról, másoktól utána is többször hallottam.

Hogyan lehet az, hogy a gyúrás, melyet kifejezetten merevítő hatásúnak mondanak a köznyelvben, egyeseknél olykor ugrásszerű hajlékonyságnövekedést okoz? Ezt például magam is megtapasztaltam. Egy-egy hátedzés után olyan ugrások voltak, amit nyújtással hónapok alatt sem sikerült elérni. Igaz, el is múltak egy-két napon belül, de akkor is.

Ismertem egy 60 körüli bácsikát (húszéves fejjel a 60, az már bácsika), aki taichizni kezdett, és drasztikusan megnőtt tőle a hajlékonysága. Nyújtáshoz hasonló dolgokat még mutatóba sem csináltak, kikérdeztem. Ebben a korban már minden elmélet és tapasztalat szerint lehetetlen volt ez az eredmény.

Amikor nyújtást oktattam, egyes egyének hajlékonysága olyan gyorsan fejlődött, ami a nyújtás klinikai tesztjei szerint nem volna lehetséges. Betudtam a precíz végrehajtásnak. Hiba volt. Egyes egyének mozgás (pl. magas rúgás) közben nagyobb mozgásterjedelmet mutatnak, mint amit statikusan, például a földön ülve terpeszben tudnak. Erre sok magyarázatot hallottam, de mind könnyen cáfolható. Betudtam a lendületnek. Igen ám, de akkor miért nem sérültek meg ilyenkor?

Mi okozta, hogy igen ritkán ugyan, de magamon is tapasztaltam ugrásszerű hajlékonysági változásokat, a legkülönfélébb helyzetekben? Semmilyen fizikai, mentális vagy lelki állapotbeli összefüggést nem találtam az esetek közt. Bár ez a jelenség lelkiállapottól függő változatban is létezik (pl. nagyobb horderejű jó hír, sikerélmény hatása), de nem ismételhető meg.

Még sok ilyesmit tudnék írni, de feleslegesnek érzem, hiszen ezek mindenki által ismert jelenségek, csak kevesen gondolkoznak el rajtuk komolyan. Pedig nem ártana. A fentiek ugyanis a nyújtás (*stretching*) elmélete szerint lehetetlen dolgok. A *stretching* szerint, mire izmainkat ismétlődően megnyújtjuk, értsd, akár egy fémsodronyt vagy gumiszalagot, ez rendszerességet és aránylag hosszú időt igényel. A fenti példák ennek élesen és többszörösen ellentmondanak.

Az igazi változás abban a korszakban kezdődött, amikor a gerincnyavalyáim miatt a gyógytornászok módszereihez hasonló megoldásokkal kezdtem kísérletezni. Nagy meglepetésemre a gerincemmel és annak izomzatával végzett próbálkozó mozgások során a fenti esetekhez hasonló vagy azonos jelenségeket tudtam előidézni. A legszebb az volt, hogy ezek kellő gyakorlás után tudatosan is, újra és újra megismételhetőek voltak. Anélkül természetesen, hogy bármilyen nyújtáshoz hasonló dolgot végeztem volna.

Egyik barátom, edzőtársam, Csabi ekkoriban mágusnak nevezett. A nyomó mozgás speciális fajtáival kísérleteztem a tanítványaimon, nála éppen azzal, hogy hanyatt fekve a fenekét szorosan a bordásfalhoz nyomja, és lábbal nyomja a fokokat felfelé. Olyan ugrásszerű hajlékonyságváltozást tapasztaltunk, hogy én is elcsodálkoztam, pedig voltak már saját tapasztalataim.

Idővel rengeteg ilyen információm, tapasztalatom gyűlt össze, de olyasvalakinek, aki közben – jobb híján – a *stretching* szakértőjévé képezte magát, nagyon nehéz volt szemléletet váltani, és szembemenni a hivatalos tannal. Ráadásul közben a *stretching* is

változott, elterjedtek a PNF-variációk, jöttek a különböző új, aktív és dinamikus nyújtások, folytak az építő viták a hideg nyújtásról, szóval fejlődni látszott a helyzet. Ugyanakkor az ellene szóló bizonyítékaim szintén teljesen meggyőzőek voltak. Éreztem, hogy a *stretching* elméletének valahol hibásnak kell lennie. A *nyújtás* mint szó, mint jelentés biztosan hibás, ezt már tudtam. Hogy akkor mégis miért működik az emberek egy részénél – azért valljuk be, elég korlátozott rész az, akinél rendesen működik –, ezt ekkor még nem értettem.

Korábban azt ígértem, nem írok le félmegoldásokat. Most kivételt tennék. Mégpedig azért, mert úgy tűnik, a hajlékonyságfejlesztés legnagyobb ellensége magának a nyújtásnak a köztudatban beégett szerepe, és ez ellen minden eszköz bevethető és bevetendő. Továbbá tulajdonképp nem is félmegoldásról van szó, hanem a helyes elmélet egy részéről, ami, igaz, egykor teljesnek tűnt.

A kísérletek alapján ugyanis az volt az elméletem, hogy a hajlékonyságot mindössze az korlátozza, hogy a megfelelő izmainkat nem tudjuk ellazítani eléggé, folyton valamilyen mértékű idegi vezérlés, feszültség(tónus) alatt vannak, mondhatni, visszamaradó feszültség van bennük. Tehát ettől vannak összehúzódva (megrövidülve, ugye), és nem a mechanikai hosszuk korlátos. Nem nyújtani kell őket, hanem ellazítani, elernyeszteni, és máris ki tudnak nyúlni akkorára, ami az adott mozgáshoz kell. Mint ahogy az alkohol ezt meg is oldotta időnként egyeseknél.

A rendszeres nyújtó edzés tehát már csak azért sem működhet normálisan, mert ha nem tudunk megfelelően ellazítani egy izmot a nyújtógyakorlat közben, a feszülő izomszálak megsérülnek, szakadnak. Márpedig az izomszakadás regenerációs ideje – átlagembernél – nem napos, hanem hetes nagyságrendű, azaz a következő nyújtó edzés még sérült állapotban ér. Ilyenkor a sérült részt megvédendő, még nagyobb izomkeresztmetszet van feszültség alatt, megakadályozva minden további nyújtást. Ezt az érzetet már nagyon jól ismertem, sőt, szinte csak ezt ismertem, az eredményességet pedig csak alig.

A hajlékonyság titka tehát az lett volna, hogy a megfelelő izmainkat meg kell tanulnunk célzottan ellazítani. Különösen hangsúlyos itt a *megfelelő izmokat* kifejezés. Ugyanis mint kiderült, például egy terpeszben, spárgában nem a lábizmok a fő ellenségeink, hanem a medence és a gerinc bizonyos izmai, amelyekről – és pont itt a gond – nincsenek sem fogalmaink, sem izomérzeteink. Nekem is csak gyógytornaszerű gyakorlatokkal sikerült ilyen érzeteket szereznem, de mint már céloztam rá, egy sportolónak ez nem elégséges.

Voltak bizonyos jelek, amelyek azt mutatták, hogy ez az elmélet nem teljes, ellene viszont nem szólt semmi. Elhatároztam hát, leginkább a magam meggyőzésére, hogy megdöntöm a *stretching* elméletét. Éspedig igazolható, gyakorlati úton.

Ezt a kísérletet csak 2008-ban sikerült végrehajtanom. Eddigre sikerült az akkori kezdetleges módszereimmel olyan fokú kontrollt szereznem magam felett, hogy belevághattam. A kísérlet tárgya az ún. támasztott oldalsó spárga volt, azaz olyan angol spárga, ahol a karokon van a testsúly, hogy a belső comb- és csípőizmoknak ne kelljen tartaniuk. Különösen jó mentális állapotban és kipihenten belevágva, kb. 1 óra alatt sikerült a talajhoz 4-5 centiméterre lemenni, ekkor adta fel az idegrendszerem, belefáradva a különböző izmoknak megfelelő vezérlési sorrendben, ismétlődően, újra és újra küldött és kontrollált ellazító parancsokba. Megkockáztatom, soha így még nem

fáradtam el agyilag, ami egy fejlesztőmérnöknél nagy szó, de az elmélet igazolva volt. Ennek a mozgásterjedelemnek ugyanis a közelében sem jártam soha korábban, 90 fok körül volt az általános, az is csak bemelegítéssel. Talán 120 fok körül volt a rekord. Itt viszont azt éreztem, ez addig menne lefelé, ameddig az idegrendszerem bírja cérnával, akár még negatívba is. Egyszerűen nem éreztem fizikai korlátot. És valóban, a kísérlet után semmilyen húzódást, sérülést nem tapasztaltam, ami pedig amúgy mindennapos és megszokott volt nálam.

Ezzel a *stretching* elmélete meg is dőlt. Hátra volt viszont az, hogyan marad meg az ilyen hajlékonyság. Mert bár a kísérlet megismételhető volt ugyan, de egy centi nem ment át belőle a mindennapi hajlékonyságba, nem maradt meg (ahogy egykor a részeg cimboráknak sem, természetesen). Az elmélet után gyakorlati fejlesztésnek kellett tehát következnie. Itt már megkerülhetetlen volt a többi jelzés elemzése is, mint például: mi köze a gerincnek vagy a gyúrásnak a hajlékonysághoz? Mert közben egyre több ilyen jelzést fogtam. Egyszer például, amikor hegyi bringázás után meglepő könnyedséggel szálltam le, és egész nagy terpeszt tudtam csinálni. Ennek az volt az oka, hogy próbaképp más technikával, a csípőizmokra koncentrálva tekertem felfelé. Vagy amikor az egész napi, állványon végzett műszaki telepítés után nemhogy nem voltam kötött, merev, hanem pont hogy olyan hajlékony voltam, mint még talán soha. Hosszas gondolkozás és tesztelés után kiderült, az ok egyértelműen a fejemen viselt, szerszámokkal terhelt, nehéz munkavédelmi sisak volt. Ez úgy terhelte valahogy a nyaki és háti gerincet, hogy ilyen lett a hatás. De ez is elmúlt, hiába próbáltam súllyal edzeni ugyanígy. Ahogy hozzászokott a terheléshez, a nyakam-hátam egyre erősebb lett ugyan, és jó tippeket adott az erőfejlesztéshez, de a hajlékonyságot többé nem befolyásolta.

A kérdéseimre a választ végül szintén a kiterjesztett koordinációs elmélet adta meg. Nézzünk előbb egy példát, hogy könnyebben érthető legyen. Vizsgáljuk meg a harcművész szempontjából, mi történik például az angol spárgában! Az ember ugye nagy oldalsó terpeszben áll. A belső csípőizmok és a belső combközelítő izmok feszülnek, hogy a további szétcsúszástól, sérüléstől megóvják az embert. Az oldalsó és hátsó farizmok nem csinálnak semmit, hiszen nem kell tolniuk-emelniük, lefelé a gravitáció dolgozik helyettük. Ugyanígy a belső csípőhorpasz izmai sem. A gerincnek szintén nincs dolga, úgyhogy laza, legalábbis elméletben.

Most nézzük meg az oldalrúgást, köríves rúgást, amiben az angol spárgát hasznosítani akarjuk. Ott mit csinálnak az izmok? Nos, a belső csípő és combizmok el vannak lazítva, különben nem engednék fel a lábat a magasba. Az oldalsó, majd később a hátsó és belső farizmok folyamatosan adják át egymásnak a feszülést, ahogy a lábat emelik. A csípőhorpasz izmai dolgoznak, segítik a lábemelést. A gerinc pedig, belső vázunk, erősen tart, dolgozik, egyben egyensúlyoz, hogy legyen mihez képest felemelni a lábat.

Láthatjuk, hogy a két izomvezérlési séma közt egyetlen közös pont sincs. Az egyetlen közös, hasonló rész maga a testtartás, a terpesz.

Már az 1980-as években ismert volt a szakirodalomban, hogy az aktív nyújtás, vagyis amikor saját izmaink segítségével végezzük a nyújtógyakorlatokat, idősebb korban hatékonyabb, mint a többi. Pontosabban szinte az egyetlen kivitelezhető módszer. Mi – a

fentiek alapján – már beláthatjuk, miért. Csak fiatal korban képes ugyanis arra az emberi szervezet, hogy két ennyire különböző mozgás, gyakorlat közt, pusztán a külalaki hasonlóságok alapján összefüggést legyen képes találni, és azt a gyakorlatban is implementálni. Csak egy roppant magas alkalmazkodási képesség mellett lehetséges az, hogy a szürkeállomány – a tényleges mozgás pontos, sokszori ismétlése nélkül – a mozgásvezérlő központnak beírjon egy, pusztán alaki hasonlóságok alapján kidolgozott mozgásprogramot.

A nyújtás, pontosabban a statikus, ballisztikus, dinamikus nyújtás tehát nem más, mint egy alaki hasonlóság elvén működő, csak a megfelelő alkalmazkodási rendszerrel rendelkező egyéneknél működő, ezáltal meglehetősen korlátozott hatékonyságú hajlékonyságfejlesztő rendszer.

Az aktív nyújtás és a PNF, ha a fő alapelveket megvizsgáljuk, ellenben még csak nem is nyújtás, hanem koordinációs edzés. Csak épp, mivel *stretching* elvek szerint, a nyújtások nagy családjába besorolva oktatják-használják őket, sokat vesztenek a hatékonyságukból. Fitnesz-, aerobik- és egyéb edzéseken egészen jó gyakorlatokat láttam egyébként, amelyek hatékonyan fejlesztenek hajlékonyságot, a fenti két elv szerint, csak épp helyesen végezve. Jellemző, hogy ők is *stretching*nek nevezik, vagyis sportágtól függetlenül tárgyi tévedés van, ettől még persze a gyakorlat maga jól működik.

Nyilvánvaló, miért a 16 éves korosztály a legjobban fejleszthető a nyújtással. Ekkor még viszonylag kevéssé rontotta el az izomzat programjait a civilizált életmód, ellenben a testtudat már elért egy bizonyos szintet, ezáltal itt a legmagasabb az a bizonyos alkalmazkodó képesség. Ez nagyjából mindenkire igaz, még az olyan különösen ügyetlen egyénekre is, mint én. Csak épp nekünk még 16 évesen sem ütötte meg az alkalmazkodás azt a szintet, a két tényező egyikének vagy mindkettőnek a hibájából, ami a nyújthatóság minimális, elfogadható mértékét elérte volna.

Hogyan fejlesszük akkor a hajlékonyságot úgy, hogy mindenkinek menjen? A dolog roppantul hasonlít a már korábban említett módszerekhez. Először is, tudatosságra, próbálkozásokra, érzetekre, precizitásra lesz szükség. Nézzük a feladatot részletesen!

Az sstyle hajlékonysági koncepciójában az ízületek szabad mozgatása a központi elem, nem pedig az izmok hossznövelésén alapuló (*stretching*) elmélet. A szabad mozgás elmélete szerint az izmok nem szerkezetileg, hanem magas izomtónus vagy rosszul berögzült idegi vezérlés, azaz hibás programok, hibás ízületi szinkron hatására vannak megrövidült állapotban. Ha ez az idegi vezérlés okozta feszültség csökken vagy megszűnik, szinte átmenet nélkül magas fokú hajlékonyságfejlődést tapasztalunk, ahogy ezt már láttuk az alkoholos befolyásoltság, érzelmi hatások stb. kapcsán is. Helyes, pontos mozgásprogramok esetén ugyanez a helyzet. A hajlékonyságnak ilyenkor csak alkati és anatómiai korlátai vannak, de ezek a korlátok már olyan magasak, hogy nem akadályozzák a sportmozgást. Elenyészően ritka, hogy valaki alkatilag ne lenne képes például fejmagasságba rúgni, spárgát végrehajtani stb.

A gerincoszlop és a medence egységének helyes koordinációja a mozgásrendszer és ezáltal a hajlékonyság alapja, szükséges feltétele. Jól koordinált gerinc és csípőmozgás nélkül megfelelő hajlékonyság nem érhető el. Ez már önmagában megmagyarázza, miért nem hatásos a *stretching* a civilizált emberek nagy részének. A gerincre ugyanis fontos

feladat hárul, mozgás közben ez a mi belső vázunk. Amikor a lábunkat emeljük, a medencéhez, gerinchez képest emeljük, a csípő- és farizmokon keresztül. A gerinc nem engedhet ennek a húzó terhelésnek, és nem térhet ki előle. Bármelyik esetben felbomlik a vezérlési lánc, olyan izmok kezdenek dolgozni a tényleges emelő izmok helyett, melyek nem alkalmasak a feladatra. Jön az erőlködés, az izomgörcs, más izmok pedig, amelyek a mozgásiránnyal ellentétes hatásvonalban feszültség alatt állnak, húzódni, fájni, szúrni fognak. Ismerős?

A valós szituációkban szükséges ún. *aktív hajlékonyság* (rúgások magassága, hajlások, fordulások) alapvető feltétele a dinamikus egyensúly (egyensúlyozás, testtartási egyensúlyozás) fenntartása, ami a sportági mozgással összefonódó automata mozgásprogram. Ez az a tényező, amitől a statikusan elért hajlékonyság nem használható fel azonnal az aktív mozgásokban. Ennek ellentéte is igaz, vagyis az a *stretching* elmélettel szintén nem magyarázható jelenség, hogy sokan jóval nagyobb mozgásterjedelemre képesek mozgás közben, mint amit statikusan fel tudnak mutatni (pl. a sportoló jóval nagyobb terpeszre képes egy sokat gyakorolt, jól idegzett magas rúgás közben, mint talajon, spárgában). Ennek az a magyarázata, hogy a jól begyakorolt dinamikus egyensúly nagyobb biztonságot ad a sportoló számára, mint például egy spárgagyakorlat, ahol egy megcsúszástól, húzódástól való félelem vagy akár a póz kitartása közbeni erőlködés határt szab izmai ellazításának.

A szabad mozgás feltétele, hogy ízületeink a tényleges, igazi forgáspontjukban vagy forgástengelyük mentén akarják végezni a mozgást. Ha ez nem így történik, a mozgásszabályzó rendszer biztonsági védelme – az ízületek megvédése érdekében – a mozgás leállításával, súlyosabb esetben fájdalommal is reagál. Ha a mozgást nem javítjuk ki, a fájdalommentesség érdekében a mozgás előbb-utóbb a hibás formában ugyan, de egy csökkentett mozgástartományban rögzül, amit idővel a tudatunk a testünk természetes mozgásának értékel, és a későbbiekben ennek fenntartásáért küzd. Bizony, kedves olvasó, hacsak nem vagy különösebben hajlékony, most te is ebben az állapotban leledzel. Márpedig ilyen hibás helyzetből bármilyen, alkalmazkodáson alapuló (azaz nyújtásos) hajlékonyságfejlesztés már eleve kudarcra van ítélve.

A hajlékonyság megfelelő fejlesztéséhez tehát tudomásul kell vennünk, el kell fogadnunk, hogy jelenlegi, természetesnek tűnő mozgásunk hibás, el kell fogadnunk, hogy először a hibák kijavítására, az alapvető mozgásszegmensek helyes használatára kell helyeznünk a hangsúlyt. Az erő- és gyorsaságfejlesztésnél láttuk, hogy ott az inkább szinkronizációs feladat, a hajlékonyság fejlesztés ellenben inkább az ízületi mozgások pontos koordinációjának függvénye. Úgy gondolom, ezért megkerülhetetlen, hogy legalább alapszinten fogalmaink legyenek az ízületeinkről, azok mozgásáról, forgáspontjaik és tengelyeik helyéről, hogy a gyakorlás során ellenőrzötten helyes mozgásokat tudjunk beidegezni.

Összefoglalva tehát, az ún. négyes tagolás elmélete szerint a hajlékonyság az alábbiak szerint alakul.

1. Ha a gerincünk a megfelelő részeken nem megfelelően tart vagy épp a mozgathatósága nem elégséges, az *kizárja a végtagok hajlékonyságának* (szabad

vállmozgás, nagy terpeszek, spárga) *lehetőségét is.* Azaz amíg a gerincünk nincs rendben, a hajlékonyságunk, bármivel próbálkozunk is, alacsony marad.

2. Amennyiben a gerincünk rendben van, a medence és a lapockák (vállöv) rendszerét kell rendbe hozni. Enélkül ugyancsak alacsony marad a hajlékonyság, illetve a végtagokban (vállizmok, karok, lábizmok) húzódás, fájdalom tapasztalható.

3. Ha a fentiek többé-kevésbé rendben vannak, akkor a passzív hajlékonysági fokozatra már lehetőségünk van. Ehhez arra van szükség, hogy célzottan el tudjuk lazítani az adott passzív gyakorlat (pl. spárga) végrehajtását akadályozó izmainkat.

4. Az aktív mozgásokhoz (pl. magas rúgás) szükséges hajlékonyság a fenti 3 alapfeltételen kívül még azt is megkívánja, hogy a megfelelő izmokkal, jó mozgásprogram szerint irányítsuk a törzset és a végtagokat, és fenntartsuk közben a dinamikus egyensúlyt.

A különböző köztes, átmeneti állapotok (kinek ez megy jól, kinek az) a fenti négy feltétel teljesülésének különböző kombinációiból adódnak. Általánosan jó hajlékonysághoz mind a négy feltételnek egymásra épülve kell teljesülnie.

A 3. és 4. ponthoz egy kis érdekesség. Az ún. négyláb-koordinációról van szó, ami evolúciós örökségünk. Az ember alapvetően négylábú állat, csak felegyenesedett. Az örökölt mozgásprogramjaink nagy része a négy végtag szinkronján alapul, tehát könnyebben fejleszthető a hajlékonyság, ha például csak a medence és lábak helyett ezekkel együtt fejlesztjük a lapocka és a karok hajlékonyságát is, és viszont. Ha valaki nagyon kötött, könnyebb is megérteni egyes mozgások működését például a vállízületben, mint a csípőben, és utána könnyebb úgymond átmásolni is.

Fontos elfelejtenünk a *stretching* elmélet utolsó maradékát is, tudniillik, hogy meghatározott időnként legyen edzés, mert ugye a regeneráció. Azaz el kell felejteni az egy-két naponkénti nyújtóedzést. Mivel hajlékonyságfejlesztő edzésünk mozgásprogram-változtatás alapú, és mivel az izmokat eközben nem éri hosszabb regenerációt igénylő terhelés, az edzésre a mozgástanulás szabályai vonatkoznak, azaz minél gyakrabban ismételjük a gyakorlatokat, annál hamarabb rögzülnek, annál gyorsabban fejlődünk. Vagyis: amikor és amennyit csak lehetőségünk van, gyakoroljunk!

Azt is tudnunk kell, hogy hajlékonyságunk bizonyos felismerések és tudatos gyakorlás után hirtelen ugrásokkal fog fejlődni. El kell felejtenünk a *stretching* elmélet szerinti hosszú idejű, lassú, egyenletes fejlődési folyamatot, különben tudatunk a valós, egymást követő hirtelen és gyors fejlődési szakaszoknál meglepődik, majd ellenáll. Nekem mint egykori *stretching* szakértőnek ez rengeteg gondot okozott és okoz még ma is. El kell tudni fogadni, hogy ha az ember jól csinálja, a fejlődés gyors és ugrásszerű.

Amikor viszont egy gyors fejlődési szakasz egy ilyen gyors javulás után leáll, módosítani kell a gyakorláson. Ugyanis most jönnek azok a lépcsők, hogy a mozgás (mozgásterjedelem) következő szakaszát már más izmokkal kell mozgatni mint eddig, és másokat is kell ellazítani, mint eddig. Ha megáll a fejlődés, annak ez az oka, úgyhogy ne erőltessük és ne kárhoztassuk az előző gyakorlatot vagy pózt! Ez már betöltötte a szerepét. Most egy újabbnak kell jönnie.

Nézzünk meg most egy fontos kiegészítő gyakorlati dolgot is! Sok szó esett már arról, hogy lazítsuk el a megfelelő izmainkat, de arról még nem, *hogyan.*

Először is, a koordinációs edzésben nyújtás helyett úgynevezett *tolás* van. Erre mindig meglepődnek a hozzáértők, mert az izomzat csak húzni tud, tolni nem. Meglepő, de mégis van ilyen érzetünk. Én magam is csak néhány éve jöttem rá, igaz, azóta elsődleges megoldássá lépett elő. Addig csak ún. *célzott légzéssel, célzott ellazítással* tudtam elernyeszteni, ellazítani az izmaimat, akárcsak az ominózus 2008-as spárgás kísérletben. Ez úgy történik, hogy nagy levegőt veszünk, majd a hosszú kilégzés közben elképzeljük, hogy a levegőt az ellazítani kívánt izom felé, izomra, izomba fújjuk. Természetesen ezzel komplett izomcsoportokat, testtájakat is el tudunk lazítani, ha úgy célozzuk, gondoljuk. A probléma az, hogy csak nyugalmi helyzetben. Mozgás közben ugyanis ez nem működik, nincs rá idő és lehetőség.

Tolásnál, amikor egy feszültség alatt, azaz túlzott tónusban, húzásban lévő izmot el akarunk lazítani, gondoljunk arra, hogy az izom két végpontján lévő csontokat egyszerre kétfelé széttoljuk. Szoktam azt a példát is hozni, hogy van egy cső, az izom, középen két, kifelé mozdítható dugattyúval. A két dugattyút egyszerre toljuk szét két irányba, hogy a csontokat elmozdítsa. Figyelem, ne az izmot akarjuk széttolni, mert abból nyújtás lesz, enyhe húzódással, mindennel! Ha viszont a csontokat célozzuk, akkor az történik, hogy a mozgásvezérlő központ csökkenti az adott izom (izmok) feszültségét, tónusát, sőt, az ellentétes mozgató izmokat is meghúzza egyben, mire az ízület elmozdul. Ízülethez közeli mozgásnál figyelni kell, hogy ne egyenesben toljunk, hanem köríven, hiszen az ízület mindig köríven mozog. Ma már ezt a tolást bizonyos tagjaimban annyira könnyen végre tudom hajtani, hogy felmerül a kérdés, vajon a született tehetség nem ugyanezt teszi-e, anélkül, hogy tudatosan tisztában lenne vele? Sajnos, pont az utóbbi miatt, erre nem tud felelni senki. Talán majd én, ha – hamarosan – egyre több helyen rögzül be.

Ennyi elmélettel megtámogatva már nyugodtan megnézhetünk egy gyakorlati hajlékonyságfejlesztő példát is. A koordinációs edzésben általában a valós mozgásra erősen hasonlító gyakorlatok vannak, ezek leírása elég nehéz, nézzük meg inkább a támasztott angol spárgát, a 2008-as kísérletet, de már a mai, modern elvek szerint végrehajtva! Ezt is lehet ugyanis többé-kevésbé értelmesen csinálni, és hát ez mindenkinek ismerős gyakorlat is valószínűleg.

Kerítsünk egy olyan alkalmatosságot, például padot, amelynek pont jó a magassága ahhoz, hogy terpeszben, függőleges felsőtest mellett, meg tudjunk rajta támaszkodni. A terpesz akkora legyen, hogy még pont ne húzódjon semmink! A teljes testsúlyunkat a karjainknak, vállainknak kell tartania, a lábizomzat nem tarthat, nem húzódhat, épp csak legyenek lenn a lábak a talajon. Akik nincsenek ilyen megtartáshoz szokva, azoknak ez fárasztó lehet, és ez baj, mert rontja a koncentrációt. Lehet, hogy kicsit gyakorolni, szoktatni kell először.

Akkor most kezdjük a négyes tagolás szerint. Először is, emeljük, húzzuk *felfelé* a medencénket. Mivel a karunk és a vállunk tart, a gerincünk izomzatát úgy tudjuk megfeszíteni (legalábbis kezdőként, mert később más, jobb módszerek is vannak), hogy a lent lógó alsó fertályainkat felemeljük. Fontos, hogy a medence ne billenjen, ne csavarodjon, hanem függőlegesen emelkedjen felfelé. Néhány millimétert fog menni, nem többet, de ez elég. Ismételjük meg vagy tízszer. Főleg a derékrész dolgozzon, ne fent, a lapockák körül emeljünk a gerincen tolódzkodásszerűen! Ha megéreztük, kissé

forgassuk is el a derekat, lassan, erre-arra, majd a medencét is, mozdulatlan derék mellett! Ezek a bevezető részek arra jók, hogy megérezzük a gerincünket, derekunkat, merre tart, hogyan feszül meg. Belül dolgozzon az izomzat, ne a külső cső, a külső has- és hátizmok!

Ha ez megvolt, vegyük elő a tolást, és nyomjuk szét a két combunkat, közvetlenül a medence közelében. Mivel a tolási pont közel van a forgóponthoz, a tolás kissé köríves legyen. Nehogy valahogy másképp csináljuk! Ne csússzunk szét, ne csípővel vagy lábbal tartsuk magunkat! Ilyenkor ugyanis jó eséllyel húzásba, azaz nyújtásba torkollna a mozgás. Toljunk, majd amikor érezzük, hogy nyílnak a combok, menjünk lejjebb a törzzsel, de nehogy pár milliméternél többet, ne engedjük, hogy megint húzásba, nyújtásba menjen át! Ha jól csináljuk, azonnal be is kapcsolnak a farizmaink, hogy segítsenek emelni a lábakat. Feszegessük meg kicsit a gerincet, hadd tartson, dolgozzon továbbra is, aztán megint toljunk, megint menjünk utána, megint feszegessünk gerincet. Olyasmi érzés legyen, mintha a két láb közé akarnánk besüllyedni a törzsünkkel, a lábak meg járulékosan, a farizmok által emelkednek felfelé kétoldalt. Valójában ez a járulékos emelés a legfontosabb: most tanítjuk emelni a farizmainkat ahhoz, amikor majd rúgásban lábat emelünk. A medencét ne hagyjuk billenni, a gerinc ne kanyarodjon, se oldalra, se előre-hátra! Tudjuk, ha elmozdul, felborul a helyes mozgásprogram.

Pár szót a lábakról. Még egyszer: nem húzódhatnak! Ennek a húzódásnak, nyújtásnak akkor van a legnagyobb az esélye, ha teljesen nyújtottak a lábak. Hát ne legyenek! Ez egyébként minden gyakorlatra igaz – és minden ízületre is. A térd (vagy például a könyök) mindig legyen kissé hajlított. Épp csak kicsit, de ez már elég ahhoz, hogy ne passzív legyen, hanem minden irányból kontrolláltan tartson. Ez amúgy is emlékeztet a rúgásnál a tartó láb funkciójára, tehát rendkívül hasznos is nekünk. Minden húzódó, feszülő, fájdalmas érzés azt jelzi, hogy a végrehajtás hibás. Térjünk vissza a húzódás- és fájdalommentes pozícióig, és más úton, más szögben, más izmokkal próbálkozzunk. A visszatérésnél és az újra próbálásnál eggyel fejlettebb módszer, ha precízen megfeszítjük a húzódó izmot, éspedig úgy, hogy az ízületben minimális mozgást is előidézzen. Ezt néhányszor megismételve a húzódás megszűnik, a gyakorlat folytatható. Ennél a megfeszítés, majd mozdítás módszernél a végrehajtás pontossága a lényeg, ezért ez már a gyakorlottabbaknak való. Cserében viszont a hatékonysága rendkívül magas.

A spárga meglehetősen nagy terjedelmű mozgás. Az ilyen mozgásoknál nem végig ugyanazok az izmok dolgoznak, és az ízület sem mindig ugyanúgy (bár ugyanott) fordul. Tehát ha úgy érezzük, hogy a mozgásterjedelmünk véget ért egy ponton, ez az értékelés legtöbbször hibás: újabb izmok bekapcsolásával és mások ellazításával a mozgás átbillen a holtponton, és folytatható. Később ezeknek a szakaszoknak holtpontok nélküli, folyamatos láncban kell követniük egymást, a gyakorlás helyes végrehajtása során ez automatikusan kialakul majd.

Az igazság az, hogy rengeteg apróságot, több oldalon keresztül lehetne még mondani ehhez a gyakorlathoz (is). Én most csak a legfontosabbat mondom: az érzetekre figyeljünk. Nem úgy kell csinálni, ahogy nyújtásnál megszoktuk, hanem irányítani, fordítani, keresgélni, érezni, próbálkozni, és leginkább *mozgatni*. Oda és vissza, röviden, pontosan, végig a saját izmainkkal. Minőségi munka legyen.

Az előző gyakorlat amolyan passzív volt, nem igazán volt benne izommunka, inkább a tolásra, azaz ellazításra koncentrált. Nézzünk most egy aktív gyakorlatot, ami már sokkal közelebb áll a rúgáshoz! Az aktív gyakorlatok hatékonyabbak ugyan, de valamivel összetettebbek, mert egyensúlyozni is kell közben.

Az aktív gyakorlatok alapja a gerinc megtartása. A gerincbe most a medencét is beleértem mint logikailag legalsó csigolyát. Ha ebben a részben gerincről beszélek, a medence is beleértendő. Már kívülről tudjuk, hogy ez a mi belső vázunk, hozzá képest indítunk minden mozgást. A lábemelésnél ennek roppant hangsúlyos szerepe van. Az aktív hajlékonyság az 1-es pont értelmében nem valósítható meg, ha a gerinc enged a mozgásnak. A lábnak kell emelkednie, nem a gerincnek elhajolnia! A gerincnek két funkciója is van, és nem szabad őket összekeverni: egyfelől mozdulatlan, hogy a róla induló izmok erőt tudjanak kifejteni, másfelől mozdul, mert az egyensúlyozásban és célzásban is kiegyenlítő szerepe van.

Bármilyen lábemelés-gyakorlat úgy kezdődik, hogy hagyjuk kicsit ellazulni az izomzatot valamilyen emelt pózban, például fellépünk a bordásfalra. Ahogy múlik a feszültség, egyre jobban felfedezhetjük a belső 0-s, 1-es, 2-es cső és a külső, 3-as cső (oldalsó hasizmok, külső hátizmok, medencét és bordát összekötő izmok) érzeteit. Ezt a külső 3-ast és a lábizmokat lazítsuk el! Addig helyezkedjünk, míg nem engednek. Ekkor, a stabil gerinchez képest lehet elkezdeni óvatosan, mindennemű törzsmozdulat nélkül feljebb emelni a lábat. Közel, a medence közvetlen izmaival, sőt, a medence belsejében lévő izmokkal! Ha elkapjuk, valószínűtlen könnyedséggel fog emelkedni felfelé a láb. Ez minden irányra, minden pózra igaz. Ha valami begörcsöl, akkor nem jó izommal húzunk: olyan munkát akar valami elvégezni, ami nem az ő dolga lenne. Lazítsuk el, ha tudjuk, de ha nem, kezdjük elölről, és másképp, más izmokkal, más szögben próbáljuk meg emelni. Ha a tartó láb oldalán görcsöl be valami, az a gerinc- és a medencetartás hibája. Anélkül, hogy észleltük volna, engedett és elmozdult a terhelés hatására, vagy épp a tartó oldalról próbált segítséget összekaparni valahogy, ami persze nem lehetséges.

Most erőszakkal befejezem az írást, mert erről borzasztó sok, fontos, ellenben könnyen félreérthető részletet lehetne még írni. Egyszer majd írok egy könyvet a hajlékonyságfejlesztésről is, bár kétségeim vannak: mint mondtam, még felügyelet mellett is eltart egy ideig, míg mindenki megérti, és jól kezdi csinálni. Igaz, onnantól ugrásszerű a fejlődés.

Ha összegezni akarnám, azt mondanám, lehet, hogy ez a koordinációs hajlékonyságfejlesztés bonyolultnak hangzik, egy azonban biztos. Az emberek túlnyomó részének a nyújtás nem működik, kb 30 éves kor felett végképp nem. A koordinációs módszer viszont *mindenkinek* működik, nemtől, életkortól függetlenül. Nyilván foglalkozni kell vele, türelem és kitartás kell, de nem több, mint a nyújtáshoz. Ellenben a fejlődés biztos. Még senkivel nem találkoztam, aki ne fejlődött volna tőle *többet*, mint amire számított.

Sstyle

Azt hiszem, ha egy régi jó barátom nem kezd el thaiboxolni, ma nem lenne sstyle edzés. Legalábbis nem tartana itt, ahol most. Amikor ugyanis összeállt a kép, valóban annyira eltávolodtam az edzéstől, hogy szinte ki is esett a fejemből. Edzésnaplóm tanúsága szerint ugyan folyt némi koordináció itthon, és időnként, ha meglátogatott egy-egy jó barát és edzőtárs, valamennyit gyakoroltunk is, de valahogy a hátsó zugba volt száműzve az egész, hosszú évekig. Ezt azért gondolom így, mert tisztán emlékszem arra a nagy belső változásra, amit Ferivel történt beszélgetésünk váltott ki belőlem. Feri régi barátom, együtt gyúrtunk a Gábornál, együtt bringáztunk a hegyekben, ő volt az, aki nevelni próbálta a nyasszákat az éjjel-nappaliban, és ő járt a katonai vonalas jitsura, Kelemen *sensei*hez. Mindig is összejártunk, de az utóbbi 10 évben nem esett szó bunyóról. Épp ezért teljesen meglepett, amikor szóba került valahogy, hogy jó másfél éve thaiboxol. Embert barátjáról: ő sem az a szarral gurigázós típus. Ha valamit csinál, akkor keményen csinálja. Ahogy mesélt, egyre-másra jöttek elő a magam emlékei. A legfontosabb az volt az egészben, hogy ha még ilyen vén fejjel is elkezd valaki thaiboxolni, akkor talán mégis van igény a bunyóra? Mégiscsak vannak emberek, akiket érdekel még?

Az is sokat nyomott a latba, ahogy és amit Feri mutatott és mesélt a thaiboxról. Ahogy hallgattam, újra és újra felmerült bennem, hogy azért ez a thaibox mégiscsak más, mint az sstyle. Nyilván ezt tudtam magamtól is, de más mástól is hallani. Nem volt két dolog, amit ugyanúgy közelítettünk volna meg. Laikusként, külsőleg valóban sok a hasonlóság, de úgy látszik, csak azért, mert ők is, mi is erőből dolgozunk, és hát mindketten jól, úgyhogy az ember anatómiája miatt kénytelen némi hasonlóság lenni. Na de ezzel nagyjából minden közöset elmondtam. Arról nem beszélve, hogy a thaiboxot itthon alapvetően sportként, netán harcművészetként gyakorolják, az sstyle lényege viszont még mindig az utcai bunyó, utcai önvédelem, még akkor is, ha tudjuk, utóbbi szó nálunk mást jelent, mint a ma divatos rendszerekben.

A nálam már szokásos, „na, most mi legyen?” elég hamar megoldódott, mert Ferinek kevés volt a heti két-három edzés, amire járni tudott. Hétvégére összerántott egy pár fős baráti társaságot, és megkérdezte, nem akarok-e jönni mint felügyelő? Kéne valaki, aki legalább érti-látja a mozgást. Mert ő azt elméletben tudja, hogy mit és hogyan kéne csinálni, de már gyakorlatban jó lenne valaki, aki kívülről is látja. Egye fene, gondoltam, de már máshol járt az eszem. Még nem tudtam ugyan, hol, de éreztem, hogy elindult valami.

Szépen csináltuk is a dolgot, ők elvoltak, néha kérdeztek, és én is gyakoroltam a magam dolgait. Az elmúlt pár nyugalmas év alatt amúgy is sok mozgás kikopott belőlem, illetve sok olyan is volt, ami a próbálkozások alatt, mint kiderült, akaratom ellenére beégett. A félmegoldásokat sosem tűrtem jól, úgyhogy elkezdtem kiirtani őket, értelemszerűen úgy, hogy a helyeset gyakoroltam, nagy ismétlésszámmal. Közben figyeltem a thaiboxolóimat is, és egyre inkább azt láttam, hogy tényleg nagyon más logika alapján edzenek és bunyóznak. A fene ezt az sstyle-t, miért sikerült olyan jól? Úgy látszik, képtelen vagyok szabadulni tőle. Megint elkezdtem videókat nézni, és döbbenten

vettem észre, mennyire nem tetszenek már olyasmik, amikért mondjuk 5-10 éve még oda voltam. Hiszen én ezeket meghaladtam már! Meg azt is! Meg amazt is!

Hideg fejjel abban maradtam, biztos mindenki a magáét szereti, egyedül meg kár is a számat jártatni, de egy biztos, ilyen, mint az sstyle, nincs mégegy. Az önvédelem és a full kontakt küzdősportok közt ugyanis egy nagy űr tátong. Az önvédelmis ugyan jó elméleti alapokon dolgozik, de gyatra bunyós, a full kontaktos sportolónak meg az önvédelemről, utcai bunyóról csak meglehetősen ködös nézetei vannak. Az sstyle pont ezt az űrt tölti ki. Arról nem beszélve, hogy nálam itt van a koordinációs rész is, szóval olyanokból is embert meg harcost tudok faragni, akikből máshol nem tudnak. Azért ez így már nem hangzott rosszul.

A hétvégi kis edzésünk létszáma kezdett nőni. Már három, némi átfedést mutató kis csoport volt, mind csupa ismerős: Feriék körül a thaiboxolók, Attila, a másik jó barátom körül az ökölvívók, végül körülöttem is voltak páran, sstyle és koordináció okán. És egyszer csak azt kezdtem érezni, kevés nekem ez a heti egy edzés.

Az utolsó lökést egy, a nemzeti médiában olvasott cikk adta meg. Nagyon jó kis cikk volt a mai modern magyar állapotokról és a hozzá szükséges önvédelmi metódusokról. Sok kommentet és elismerést kapott, tőlem is, de az volt a konklúzió, ez mind csak elmélet, mert nincs ma olyan irányzat, amely így állna hozzá az utcai önvédelemhez. Ugyan már, egy fenét nincs! Már fogalmaztam is meg a hirdetést, rajzoltam egy kis „Menő-manó” stílusú mozgó bannert, és feldobtam egy népszerű honlapon. Netes világban élünk, a fotelből jóval nagyobb lelkesedés áradt felém, mint ahányan végül ténylegesen jelentkeztek, de azért lassan összejött egy kezdő csapat. 2013 decembere volt a nevezetes dátum, amikor így végre útjára indult a modern sstyle.

Termünk a régi szabadtéri, garázs, tornaterem meg egyéb csodák után valami isteni volt. Skrobár Robi, a thaiboxolók vezetőedzője biztosította, ő lakta be az egykori Vital Fitnesst, miután régi termüket kinőtték. Mi a kisteremben kezdtünk, és amikor ők végeztek, lementünk a csarnokba. Ez így zseniális, a kisterem ugyanis csupa tükör, koordinációhoz, gyakorláshoz ideális, utána a csarnok meg zsákban, ringben, edzőszerekben bővelkedik. Ahogy az utóbbi években elnéztem a budapesti edzőtermeket (szerettünk volna ott is edzést indítani, de nemigen jött össze), ilyen helyet nemhogy ennyiért, de semennyiért sem lehet találni. Talán ezért sem erőltettem magam sem a költözést. Egyszerűen kell a jó hely ahhoz, hogy rendes színvonalon tehesse a dolgát az ember. Márpedig az sstyle minőség alapú, ugye.

A kezdő csapatra nem kis feladat hárult, mert ki kellett bírniuk azt a sok próbálkozást, ami egy, még edzésrendszerben sosem futott irányzat oktatási metodikájának kikísérletezését kísérte. A csapat vegyes volt, de nagyon hasonló a régi freestyle-oshoz: karatés, ökölvívó, gyúrós, thaiboxoló, kempós, és még egykori krav magás is akadt. Mondjuk nyomatékosan úgy volt hirdetve, hogy nem fitnesz és nem balett lesz, hanem bunyó és önvédelem. Szóval sok különböző mozgású srác, de szerencsére mindenkinek volt a bunyóhoz affinitása. A mozgásukat persze át kellett nevelni sstyle-ossá, ami nem kevés energia volt. Mégsem esett nehezemre. Most, hogy már rendben volt az egészségem, nem fájt semmim, erős és gyors voltam, egész más volt edzést tartani, mint régen. Ha a belvilágom olyan lett volna, mint egykor, talpig vigyorban repkedtem volna a

saját magam gyönyörűségétől. De már nem voltam olyan szélsőséges érzelmi lény. Mondjuk vidám edzések folytak így is. Ha beálltam, bírtam, ha mutattam valamit, sikerült. Ugyanúgy végignyomtam az edzést, és nem estem szét utána, nem fájdult meg semmim, legfeljebb nem tudtam elaludni éjjel 2 előtt, mert folyton azon járt az agyam, mit lehetne még jobban csinálni.

Mivel a thaiboxolók mellett edzünk, részben rálátunk az ő edzéseikre is és viszont. Megnyugodva vettem tudomásul, hogy bár valóban vannak hasonlóságok, azért tényleg nagyon más az edzés logikája és a technika is. Ők is érdeklődve, olykor értetlenül szoktak nézni minket, láthatólag nem nézik thaiboxnak az sstyle-t. Ez jó, és ezek szerint igazam lett azzal a full kontakt és önvédelem közti (piaci?) réssel is.

Bár a fejlett módszereknek hála, szépen fejlődnek a tanítvány urak, azt azonban meg kellett állapítanom, hogy az elmúlt 10-15 év túlzottan is civilizált viszonyai jobban elrontották az emberanyagot, mint azt képzeltem. A 30 feletti korosztályt a munka szívja ki, a fiatalok meg egyszerűen lusták felkelni a számítógép és az okostelefon elől. Ez végül mind a mozgásban realizálódik. A koordinációs edzés fontosabb lett, mint azt valaha is hittem. Abban reménykedtem, én csak egy speciálisan vacak eset voltam, és azért nálam csak jobb bőrben lévő népek vannak. Ez végül is igaz, viszont az sstyle mégiscsak kemény rendszer, még ha nagyon tudományosan és lépcsőzetesen van is felépítve. Ha nem akarom, hogy kieséses rendszerré váljon, az emberek mozgását nagyon rendbe kell szedni, mielőtt a valódi terhelést megkapják.

Bruce Lee-ről mondták, hogy legendás tulajdonsága volt: bármi újat látott, azonnal meg tudta ismételni, másodszorra még jobban, mint az, aki mutatta, harmadszorra pedig már módosított rajta, hogy hatékonyabbá vagy személyre szabottá tegye. Természetesen én is olvastam minden magyarul megjelent, Bruce Lee-ről szóló könyvet, bár nem bálványoztam úgy, mint mások. Mindenesetre, Lee-nek akkora híre-neve volt, hogy nagyon későn fogadtam el, hogy e képesség felével én magam is rendelkezem. Én ugyan nem tudtam azonnal megismételni amit mások csináltak, a testem ahhoz gyík volt, lassan tanultam. Viszont nagyon láttam a mozgás összefüggéseit, láttam, mikor mozog jól egy testrész, egy ízület, egyáltalán a test maga. Elég gyorsan megértettem, hamar ki tudtam javítani vagy akár át is tudtam dolgozni egy mozgást, legalábbis elméletben. Ebben nagy segítségemre volt, hogy korábban rosszul láttam.

Nem ejtettem még szót erről, gondoltam, minek tetézzem még ezzel is a felsorolt sok gyengeségemet. Fiatalon ugyanis rövidlátó voltam, viszont nem tudtam a szemüveget elviselni. Ha néhány órát rajtam volt, rögtön romlott a szemem egy negyed dioptriát, és csak kétnapi szemüveg-nem-viselés után tért vissza az eredeti szintre. Egy mozifilm egy egész hétre adott munkát, hogy pihentetéssel, lazítással, később szemtornával visszatornásszam legalább a kiindulópontig. Próbáltam én ezerféle szemüveget meg neves optikust, hiába, egyszerűen nem fértünk össze. Úgyhogy amikor megjelent hazánkban a lézeres szemműtét, az elsők közt voltam a klinikán.

Mivel előtte, a fentiek miatt csak ritkán hordtam szemüveget, persze homályosan láttam. Az embereket a mozgásuk alapján azonosítottam, olykor már olyan távolságokból is, ami a jól látó haverjaimat is meglepte. Ez a mozgáslátó képesség a műtét után is megmaradt, és élesen látva olyan részletekre is kiterjedt, amit nem is gondoltam volna.

Ez az időszak egybeesett azzal, amikor nagy mélységben kezdtem az anatómiát tanulmányozni, úgyhogy hatalmasat dobott a mozgásfelismerő-elemző képességemen - vagyis dobott volna, ha nem épp akkor lettem volna legmélyebben a sérülésem miatt. Igazából csak most, az sstyle edzésen tudtam kihasználni ezt a képességet, igaz, most már nagy szükség is volt rá.

A koordinációs edzés ugyanis nehéz ügy. Az ember edzeni, bunyózni jön, nem azért, hogy a mozgását rendbe szedjék. Pontosabban, általában ez ellen sincs kifogása, de jobb szeretné, ha edzés látszata lenne a dolognak. Márpedig nem lehet mindent így megoldani. Itt van például a lúdtalp vagy az O meg az X láb esete. Hogy a fenébe lehet ezeknek a kijavítását harci gyakorlatnak álcázni? Márpedig a problémákat valahogy meg kell oldani, mert csupa rugalmassági, hajlékonysági, erőkifejtési hátrányokat okoznak, a rájuk rakódott járulékos mozgásokról nem is beszélve. Egyszóval: megkerülhetetlen volt időnként egy-egy teljes edzést koordinációra szánni. Ez később nagyon megtérült, de azért az én csőrömet is piszkálta. Igyekeztem még pontosabban látni az apróságokat, hogy hol lehetne megfogni a problémák gyökerét. Mára már többé-kevésbé sikerült is. Persze így is van néhány olyan gyakorlat, amit a harcos nem tud hova tenni. Erre mondta találóan egyik edzőtársam, amikor azt kérdezték tőle, mit csináltok ti ott kezdőként az utcai harcon: *mozogni tanulunk.*

Utána persze jön a bunyó. Senki ne higgye, hogy bunyós gyakorlás nélkül bárki is meg tudja szerezni azokat a képességeket, amelyek a bunyóhoz, az önvédelemhez kellenek! Az sstyle kezdő szakasza küzdősporthoz hasonlít. Muszáj egy alap állóképességet felépíteni, hogy az ember végigbírja az edzést, és ne az oxigénmolekulák összekapkodására koncentráljon a tanulás helyett. Az állóképességi edzés azonban nem hangsúlyos. Annyi, amennyi feltétlenül kell, nem több. A mozgáson és a technikai képzésen van a hangsúly, meg az olyan járulékos képességeken, amitől bunyós a bunyós. Ne pislogjunk, ne féljünk, ne kapkodjunk, lássuk be a teret, tűrjük a találatokat, gondolkozzunk tisztán és gyorsan… Csupa olyan dolog, amire nagy szükség lesz, és sehogy máshogy nem lehet megszerezni, csak páros és bunyós gyakorlással.

A technikai és koordinációs részeknél mindig irigyeltem a keleti irányzatok gyakorlóit. Mármint azt, hogy oda olyanok járnak, akik olykor egészen hosszú ideig, mondjuk hónapokig is képesek egy-két alap ütésfajtát gyakorolni. Freestyle-on, sstyle-on ebből lázadás vagy távozás lenne, az tuti. A bunyós típusú ember türelmetlenebb, változatosságot és vegyes gyakorlást kell számára fenntartani. Nem panaszkodom, mert én is ilyen voltam. A változatosság gyönyörködtet, mondták a rómaiak, ha másra is. Az edzésre is igaz ez. Pedig de jó lenne egyszerre megtanítani egyvalamit, beidegezni, aztán jöhetne a következő technika! Hosszabb távon hatékonyabb lenne, mint mindig újra és újra visszatérni több, félbehagyott, be nem idegzett gyakorlathoz, de ki tud ma már hosszabb távra tervezni? Örülök, ha a tanítvány urak két, esetleg három évet járnak, de ezt is csak az elhivatottabbja. Főleg a munkahelyek, a munkaidő-beosztás a nagy ellenség. Az emberek sűrűn váltanak, és olykor egészen messze járnak dolgozni, vagy épp több műszakban, lehetetlen időpontokban. Ez bizony már nem a ’90-es évek.

Mivel jó nevű irányzatokból is jöttek hozzám emberek, nem bírom ki, hogy ne fogalmazzak meg egy kritikát. Nyilván persze neves irányzatban is lehetnek vacak edzők, de azért elég általánosnak tűnik, hogy aki nem akar versenyezni, az elég alacsony szintű képzést kap. Valami ilyesmi lehet legalábbis a háttérben. Főleg a bokszolókkal vagyok

elégedetlen, olyan jó kis sport lenne az, meg olyan hatékony rendszer, nem értem, miért vannak azok a nagy hiányosságok, amiket a srácok hoznak magukkal. Nem vagyok önző, és tévedhetetlennek sem tartom magam: nem kell, hogy hozzám járjon mindenki. Az anyagiak sem mozgattak sosem edzés ügyben. Ha mérleget vonnék, biztos, hogy negatívra jönne ki. Engem inkább általánosságban zavar, hogy egyre kevesebb a sportolni és bunyózni, tanulni akaró fiatal, irányzattól függetlenül. Azt a keveset, aki mégis jönne, nem lehúzni kéne, hanem foglalkozni velük rendesen. Én lennék a legboldogabb, ha az általa választott helyen az ember jól érezhetné magát, és megkapna mindent, amire számít. Persze, ha mégsem elégedett valaki, nyugodtan jöjjön csak sstyle-ra, örömmel várjuk, sosem vagyunk elegen, itt is elkél mindig az utánpótlás. A bunyós sportokban manapság jóval kevesebben vannak, mint régen.

Azt hiszem, az sstyle-ról ennyi elég. Nem akarok róla ismertetőt írni, ezt részben már megtettem a freestyle-os részeknél, és a hivatalos honlapunkon is bőven van mit olvasni. Inkább néhány gondolatot szeretnék még kifejteni, magamról, harci művészetekről, bunyóról, önvédelemről.

Harcművészet és bunyó

Fogyasztói társadalomban élünk. A média ontja magából, hogy az egyén milyen fontos. Én azt mondom, a közösség ugyanilyen, ha nem még fontosabb. A különböző technikai eszközök, bár látszólag összehozzák, valójában eltávolítják egymástól az embereket. Szerencsére ezt már egyre többen felismerik, és aki teheti, a társaság kedvéért is eljár sportolni. Nekünk nehezebb dolgunk van, a harcművészet nem társasági élet, bár kétségtelenül jó hangulat tud lenni közben is, előtte-utána is. De itt elsősorban fejlődni akar az ember, munka nélkül pedig nincs fejlődés. Akármit ígér is egyik-másik irányzat, sose feledjük: befektetett munka, erő és alkalmazkodás nélkül csak a nagy semmit vagy valami látszatot érhet el az ember. Sstyle-on talán kevesebb a verejték, mint egy ún. keményebb sportban, viszont több és odafigyelősebb a gyakorlás, és a végére ugyanúgy elfárad az ember. A harcművészeteknél kevés összetettebb dolog van, és még kevesebb olyan, ami ilyen összetett képességeket igényelne, adna és fejlesztene. Sokat veszít az, akinek lenne kedve hozzá, ám végül mégsem próbálja ki.

Úgy szoktam mondani, a mester az, aki egyszerre jó küzdő, jó és intelligens oktató, és egyben példaértékű ember. Mint már említettem, nálunk közvetlen viszonyok uralkodnak, de mindig akad egy-két tanuló, aki igényét érzi hogy mesternek szólítson. Ha nem is mindig, de időnként. Nekem, maximalistának, fura ha mesternek szólítanak. Nincsenek velem nagy bajok, de azért mindig találok itt-ott annyi hiányosságot, hogy ne érezzem helyénvalónak a mester kifejezést. Persze tudom, a tanítványnak olykor felfoghatatlanul magas szintet jelentenek azok a mozgások, dolgok, jellemvonások is, amikkel én magamon nem is vagyok megelégedve. Ideális esetben a fejlődés sosem áll meg, és az ember mindig az épp aktuális szinthez viszonyít. Ahogy lépésről lépésre,

szépen észrevétlenül fejlődik és változik, egykori ideáljai is lemaradnak tőle. Szóval, bár definíció szinten megfogalmaztam feljebb, fogalmam sincs, *mikortól* is mondjuk valakire, hogy mester.

Rettenetesen remélem, hogy még ma is mindenkinek egyértelmű, hogy mit jelent a példaértékű ember. Talán a jó és intelligens oktató is elég egyértelmű. A jó küzdő fogalma azonban mindenkinél más és más. Vessünk hát erre egy pillantást.

Irtam már, az sstyle, utcai harcos hagyományainak megfelelően, győzelemorientált irányzat. Győzni kell, ez pedig nálunk tiszta, erős találatokat és/vagy dominanciát, irányítást jelent. A jó küzdőnek ezeket kell tudnia felmutatni elsődlegesen. Ezeknek nyilván előfeltételei is vannak. Sportban, hasonló kaliberű ellenfél esetén, időre van szükség, ami megköveteli az állóképességet. Utcán nem olyan lényeges. Az erő szüksége mindkét helyen vitathatatlan. De már arra hivatkozni, hogy valaki gyors vagy hajlékony, és ettől jó? Nem, csak akkor jó, ha be is talál velük, és van mellette annyi erő is, hogy hatása is legyen. Különben legfeljebb látványos, de ennyi. Hasonlóan láto ma dominanciát is. Mindig jól mulattam a statisztikán, hogy ez meg ez a versenyző mennyi technikát indított. Sírva könyörgöm, kit érdekel? Az számít, mennyi talált belőle, és hogy az pusztított-e vagy sem.

Van aztán a fizikum. Emlékszem egy versenyre, ahol az egyik nagy-nagy nevű edző csapata olyan testű legényekből állt, mintha az antik görög szobrok elevenedtek volna meg. Aztán úgy lecsapkodták őket a meccseken, mint annak rendje. Ha kevesebb gyúrás és több, okosabb bunyóoktatás lett volna számukra, talán nem így alakul. A kinézet és küzdelmi agresszivitás önmagában kevés. Szükség van rájuk: az izmos külső a bekapott találatokat csökkenti, az egészséges agresszivitás pedig elválaszthatatlan a bunyótól. De erre alapozni az eredményességet, hatalmas zsákutca. Sokszor a dominancia is kimerül abban hogy a küzdő megy előre, hajt, próbálkozik. Hát ez lehet hogy férfias dolog, de manőverezés, tervszerűség, koncepció nélkül nem érdem. Persze tudjuk, a jó külső, meg hogy hajt, az már magában pszichikai nyomás alá helyezi az ellenfelet. De ha ez nem párosul jó mozgással és technikai szinttel, hamar kipukkad a látszat-lufi.

Hasonló szitu, amikor az erőt hangsúlyozzák túl a mozgáskoordinációval és pontossággal szemben. Ideig-óráig mindegyik járható út. Sajnos szükségszerűnek is tűnik: csökken az emberanyag, a minőség se olyan fényes mint régen, az edző viszont eredményeket akar felmutatni. Hát próbálkozik.

A jó küzdőnek a találatokat is bírni kell. Van egy pszichikai, és van egy fizikai fájdalomküszöb is. Általában ezek is adottságok, de persze fejleszthető. Ez megint olyan, amit egyes helyeken túlhangsúlyoznak. Imponáló, hogy némelyek milyen jól bírják a verést, sőt, egész irányzatok alakultak már ki ilyen szemléletben. Normális esetben azonban ez is csak egy a jó küzdő sok tulajdonsága közül. Valami, aminek lennie kell, de nem e köré kell építeni a felkészülést.

A végtelenségig lehetne sorolni még a sok tulajdonságot, amelynek összhangban kéne lennie egy jó küzdőnél. Elmondható az is, hogy ez az összhang irányzatonként változó. Goethe igazsága, hogy a lelkület arccá válik, ide is érvényes. A gyakorlott szem már arcról, ránézésre tudja, ki milyen irányzatot gyakorol, illetve, hogy ki mire alkalmas. Elképesztő, hogy már maga a fej és arcforma is mennyire jellemző, ehhez társul még a szem és maga a viselkedés. Gyakorlott, jó képességű edző előtt már az elsőnapos friss

újonc is nyitott könyv. Utcán ugyanez van: a tapasztalt és jó megfigyelő, egy kis pofázás és mivanmivan-ozás után, már többet tud a másik harcmodoráról, mint ő maga. Ez is egy olyan hihetetlennek tűnő tulajdonság, amit a mesterek sajátjának szoktak tartani.

Milyen tehát a jó küzdő, a jó bunyós? Úgy gondolom, a technikai-fizikai felett áll az egészséges agresszivitás és a küzdelmi intelligencia együttese. Ha ez nincs, a küzdő nem fog tudni elérni kellő szintet. A küzdelem mindig bizonyos alkalmazkodást igényel, még ha mi dominálunk is. Eleve már ennek a megértéséhez és elfogadásához kell némi ész. Arról nem beszélve, hogy küzdelem közben viszonylag gyorsan kell tudni alkalmazkodni, taktikát vagy stratégiát váltani. Az utcán alig van idő és a váltások is gyorsak: az sstyle gyakorló küzdelemben is erre próbálom felkészíteni az embereimet. Ész nélkül ez nem megy. Az egészséges agresszió nélkül pedig hajtóerő nincs.

Tapasztalataim alapján, nem értek egyet a széles körben elterjedt gyakorlattal, amikor automatára gyakoroltatnak a sportolókkal bizonyos kombinációkat, amiket aztán fáradhatatlanul, időről időre próbálnak eladni. Persze értem én: régóta oktatok, én is tudom hogy van egy népes réteg, akiknek ennél többet nem lehet megtanítani. De ettől ez még nem kéne általános legyen, nem ez a jó hozzáállás. Kicsit több befektetett (edzői) energiával, sokaknak meg lehetne tanítani, mire, hova figyeljen, mikor támadjon közbe, hol talál rést, vagy hogyan hozza létre azokat a réseket. Aki csak mondjuk erős, darál, és agyatlanul megy előre, az is lehet persze egy szintig eredményes, amit tisztelünk is, de csak mint ellenfelet. Ez nem az sstyle, nem tartjuk követendő példának. Meg is szoktam mondani, hova, milyen irányzatra menjen az ilyen, ahol majd jobb dolga, több sikerélménye lesz, mint nálunk lenne.

Mégiscsak beszélnem kell arról is, mitől más az sstyle mint a harcművészetek vagy küzdősportok. Eredete és fejlődése miatt, ez nagyjából ugyanaz a kérdés, miben különbözik az utcai harc a küzdősportoktól? Sokan és sokszor teszik fel nekem a kérdést, és nem könnyű rá felelni. A kérdező fél ugyanis általában már prekoncepciókkal jön, és nem azt hallja amit mondok, vagy épp nem elég felkészült ahhoz, hogy megértse. Hozzáteszem, én az sstyle-t harcművészetként élem meg: hatalmas tartalékok vannak még benne, életem végéig munkát fog adni. Egészség, sport, mozgásművészet, agymunka, bunyó – lehetne sorolni bőséggel. De nézzük most a bunyó szemszögéből – általában úgyis ez érdekel mindenkit, aki a fenti kérdéseket felteszi.

A harcművész gyakorol, hogy mozgása, technikái minél szebbek, tisztábbak, jobbak legyenek. A küzdősportoló is, csak ő talán fizikálisan jobban megnyomja a dolgot, a technikai tisztaságot meg talán kevésbé, mindenesetre azért igyekszik valahogy úgy csoportosítani hogy összességében a hatékonyság nőjön. De hol is kell hogy hatékony legyen? Valamilyen szabályosan berendezett, nagyjából előre ismert, és a küzdelem részére idealizált térben. Terem, pást, ring, oktagon. Dátum van, felkészülés, a felkészülésre idő, tanácsadók, segítők, koordinátorok. Bíró, szabályok, sportszerűség. Egy hasonló súlyú és képzettségű ellenfél. Szurkolók vannak, és mind győzelem, mind vereség esetén valamiféle elismerés.

A polgár - aki jobb esetben sstyle gyakorló, de leginkább nem - egy kimerítő nap, vagy épp hét után hazafelé ballag, táskával a kezében. A terep meglehetősen változatos, az időjárás vacak, a ruházat gátolja a mozgást. A talaj a szemerkélő eső miatt csúszik. A

polgár már ki tudja mikor volt edzésen utoljára, fizikálisan nincs jó formában, és épp a közérzete is rossz a munka közben sietve bekapkodott kajától. És ekkor betalálja két, három súlyban, méretben nagyobb agresszor. Mindegy hányan vannak az utcán, ő akkor is egyedül van a szituációban, segítségre nem számíthat.

Ugye elég nagy a kontraszt a kettő közt? Vajon eléggé el tudjuk-e képzelni, mennyire más a két élethelyzet?

Az sstyle gyakorlónak az utóbbiban kell gondolkoznia. Amikor civilként jön-megy a városban, jusson eszébe, mit is érezne, mit is tudna tenni, ha *most* történne vele ilyesmi. Na de ez inkább az önvédelmi szituációs rész, amiről persze megint csak oldalakat lehetne beszélni. A fenti kérdés viszont a bunyóra vonatkozott, tehát azt a részét nézzük. Nos, a polgárnak, hogy egyáltalán valami esélye legyen, olyan bunyós mozgással és reflexekkel kell rendelkeznie, ami az edzettségi állapottól viszonylag független. Sportolhat persze, de nem lehet mindig csúcsformában. A sípcsontja, alkarja sem biztos hogy olyan acélos éppen, mint amikor kőkeményen edz. Ezért inkább a jól beidegzett, tiszta, egészséges, jól kivitelezett mozgásra kell építenie, ami az erőt is a mozgásból, és nem az izmok edzettségi állapotából meríti. Az sstylenak ez az egyik legnagyobb erőssége.

A harcművész gyakorló küzdelme, vagy a sportoló mérkőzése egy megadott jelzéstől indul. A küzdők megindulnak egymás felé, felveszik a küzdőtávot, és jönnek a technikák. Jó esetben taktikával, stratégiával, megtévesztéssel, előkészítéssel, időzítéssel és a többivel – ezekről már esett szó.

A polgárnak, utcai harcosnak nincs lehetősége küzdőtávot tartani. Az agresszorok felállnak ütőtávon vagy azon belül – és aztán nem történik semmi. Sejtjük, tudjuk hogy fog valami, de nem lehetünk biztosak semmiben. Ilyen szitu a küzdősportban, gyakorló küzdelemben nincs. A feszültség nő, az adrenalin kúszik felfelé, a test nehezedik, remegni kezd – és még mindig semmi, csak beszéd. Tegyük fel, hogy képzett bunyósok állnak szemben. Valójában már folyik a küzdelem. Mindannyian arra a pillanatra várnak, amikor a másik valami hibát követ el. Rosszul áll, egy pillanatra rossz testtartást vesz fel, rosszul reagál le egy provokáló mozdulatot. Elfárad a feszültségben és bemerevedik, vagy épp túlságosan ellazítja magát. Vagy a beszéddel sikerül becsapni, és azt hiszi, már nem lesz bunyó, és leenged. Valami külső tényező elvonja a figyelmét, vagy akár meg is zavarja. Vagy beáll a csőlátás, amit onnan tudni, hogy nem reagál az alacsonyan, középmagasságban puhatolózó mozdulatokra.

Az utcai bunyós ekkor indítja meg a támadást. A hozzá nem értők ezért mondják, hogy az van előnyben aki elsőnek üt - valójában pont fordítva van. Aki előnyhöz jutott, az üt elsőnek. És ez az első, rejtett, biztosra menő támadás döntő tényező lehet, akár azonnali leütés is. Az utcai bunyós repertoárja általában nem túl nagy, sportküzdelemben nem lenne sok esélye. Ennek a bizonyos kezdő szituációnak a felvezetésében és kihasználásában viszont olyan gyakorlata és rutinja van, hogy itt meg a sportolónak alig jut esély.

Tegyük fel azonban, hogy az első támadást vagy rohamot sikerült megúszni, és jön a bunyó. Hihetnénk, hogy a küzdősportoló itt majd előnybe kerül. Képzett utcai bunyós esetén azonban nagy meglepetés érheti. A bunyós ugyanis nem a technikákkal variál - ezekből ugyanis nem sokfélét tud jól - hanem a reakciókkal játszik. Tulajdonképp

ugyanazt csinálja, mint amit a kezdő, mozdulatlan szituációban, csak most mozgás közben: hihetetlen érzékkel támad bele minden kihagyásba, hibába, elengedésbe. Aki nem találkozott még ezzel, szinte el sem tudja ezt képzelni. Amikor küzdősportolóknak próbálom bemutatni ezt a harcmodort, általában nem is értik. Gyorsabb vagyok, azért tudom eltalálni őket, mondják erre. Sajnos igazán gyors nem vagyok. Viszont, a rutinommal már elég jól érzékelem, mikor és hogyan kell közbetámadni, illetve hogyan kell létrehozni egyszerű reakciókkal ilyen közbeszúrható helyzeteket. Senkinek nem kívánom, hogy kifogjon az utcán egy ebben jártas ellenfelet, aki ráadásul tényleg gyors is. Sajnos ennek mégis megvan az esélye. Ez a reakciókészség, módszer, tulajdonság ugyanis nagyon is emberi, pontosabban állati dolog. A civilizált ember általában valamilyen edzésre fordítja a nagyobb figyelmet, holott ez a fajta reakciókészség az ősibb: a természetben élet és halál, zsákmányejtés vagy megmenekülés közt dönt. Amikor azt mondják, hogy valaki (utcai) bunyósnak születik, általában ez a képessége van magas szinten, kellő agresszivitással párosulva. A sportolónak, aki különböző eszmények szerint manőverezik, ez a totális, rámenős céltudatosság sokszor nagyon idegen.

Látjuk tehát, hogy a képzett utcai bunyósnak kétféle harcmodorban is jártasnak kell(ene) lennie. Mondjuk úgy, a technika-taktika központú „sport”változatban és a reakcióvezérelt küzdelemben is. Sstyleban mindkét féle bunyót gyakoroljuk. Először csak a sportváltozatot, mert az a könnyebb, és a mindenféle, már említett alapképességek megszerzéséhez nagyon is szükséges. A polgár általában nem úgy jelenik meg a kezdő edzésen, hogy az alapképességeknek már birtokában van. Szinte mindent ki kell neki alakítani, vagy levakarni róla a civilizációs mázat. Sokan értetlenül nézik, hogy hát sstyleon is csak ugyanúgy kesztyűzés van – igen, különösen az elején bizony úgy megy. Ám ha kicsit figyelnek, rájönnek hogy ez a kesztyűzés nem olyan mint a küzdősportban. Mások a módszerek, mások a gyakorlatok, mert már készítik elő azt a bizonyos másik fajta bunyót. Jó esetben valahol egy-másfél év körül már egyre nő ennek a reakcióvezérelt, nyomás-engedés bunyónak a részaránya. Aztán majd szépen fej-fej mellett halad a kettő, a sportosabb bunyóban a technikai repertoárt növeljük, az utcaisabbon meg a reakciókészséget. Idővel a kettő összemosódik, és végül rendkívül becsapós harcmodort eredményez. Amikor a sportosabb móddal meghajtjuk, egyben lelassítjuk az ellenfelet, majd minden átmenet nélkül reakciókezelésbe váltunk, az valósággal sokkolni tudja. Hát ez nehéz- szokta mondani a küzdősportoló, amikor már belelát és megérti. Igen, mert ő más alapokat kapott. Technikailag is, mert itt teljes súlyával érvényesül az sstyle dinamikája és instabil mozgásrendszere: mégiscsak előjön a gyorsaság. Nem az izmok gyorsasága, hanem az a bizonyos strukturális, testtartás által lehetővé tett gyorsaság. Sokan a kontrabokssszal tévesztik össze ezt a harcmodort. Szó sincs erről, nem a technikát kontrázzuk, hanem a szándékot előzzük meg, vagy épp csapjuk be. Ezért is mondjuk, hogy az sstyle offenzív irányzat.

Ez a harcmodor, mivel alapvetően az élőlények sajátja, tanítható és tanulható, nem valamiféle misztikum. Az, hogy ma a köztudatban visszaszorult a sportszemlélettel szemben, a korszak sajátossága. Kiveszni nem fog, mert újra és újra fel fogja fedezni valaki, aki nyitott szemmel és ésszel megnéz egy „egyszerű” utcai bunyót. Sstyle-on magas kidolgozottsága van, de azért beismerem, jól használni kevesen tudják. Egyfajta pszichikai gát okozza: az edzőtárssal szemben túl nagy fölényre tesz szert, aki

pillanatnyilag ráérez. Ezzel -ha jóérzésű ember- számára az edzés hirtelen elveszti a páros gyakorlás jellegét, mire gyorsan vissza is vesz magából. A sportszemléletűek, illetve azok, akik úgymond edzeni, bunyózni, adni-kapni szeretnek, ugyanezért nem tudnak vele azonosulni.

Még annyival tartozom a témában, hogy ez a módszer nem feltétlenül a kezdeményezőnek, támadó szándékúnak kedvez. Egy bizonyos szint felett már önvédelmi szempontból is használható. Hadd hozzam fel a kedves ismerős, Janó példáját. Odaállt vele szemben az agresszor, szinte már közelharcos távon, támadólag, Janó meg beleállt a reakciókezelő módba. Finoman játszott a tagjaival, mosolygott vagy épp pofákat vágott, de várt. Úgy mesélte, valami olyan gondolat vagy tudatállapot játszódott benne, amit két szóban így fogalmazható meg: megmozdulsz, megdöglesz. Ez gondolom olyan szépen látszott kívülről is, hogy a támadó óvatosan kihátrált a szituációból. Vegyük észre a különbséget. A védekező fél itt nem hibát keres, hiszen nem akar támadni elsőként. A maga állapotát fejleszti-emeli fel minél hibamentesebbre, egyben azonnali indítási helyzetben van, hogy a támadó legkisebb gyanús mozdulatára reagálni tudjon. Hogy ez a reakció kinél mi, az már egyénileg változó lehet. Janónál, mint láttuk, egy megsemmisítő ütés lett volna, nálam meg leginkább egy lépés-hajlás, aztán a gúnyos vigyor, hogy lám, barátom, jó nagy luftot ütöttél. Ezzel ugyanis még nagyobb rés keletkezik a támadó pajzsán, és még jobban megeszi a folytatást. Főleg nagy súlykülönbségnél lehet valami hasonló eljárás indokolt. Ma már persze, hogy erőm-egészségem rendben van, én is a megelőző ütést választanám.

Azt mondtam itt feljebb, hogy az utcai bunyós kevés technikát használ, azokat viszont nagyon jól begyakorolta. Ezt nagyjából mindenki tudja is, és éppen ez egy hatalmas félreértésre ad okot. Ezerszer hallottam már, hogy az utcai bunyó technikai repertoárja nem túl nagy. Egy fenét! A bunyósé valóban nem az. Csakhogy minden bunyós másban jártas, mindenkinek más a specialitása. Mármost a polgár sosem tudhatja, ahogy aki vele szemben áll, az szűk, de irtózatosan begyakorolt tudású birkózó-e, vagy kézspecialista, lábspecialista, vagy még ennél is szűkebb, egy-két technikára beállított szakértő. Ahány irányzat, ahány filmben látott jó mozdulat, az utcán minden előfordul, éspedig minimum közepes, de inkább magas szinten. Persze most a valódi bunyósokról beszélek. A képzetlen, de lelkes vagy épp agresszív verekedők itt is csak maszatolnak meg kapálóznak. De sose feledjük, nem csak ilyeneket foghatunk ki az utcán.

Az utcai bunyós technikákról sokféle nézet van a köztudatban, de a legnagyobb kedvencem az, hogy utcán nem rúgunk fejre, egyáltalán derék fölé. Ez annyira elterjedt tévhit, hogy nem bírom röviden rendezni.

A dolog eredete homályba vész, én magam személyes tapasztalatok alapján a wing tsun-osokhoz, és annak nagy elterjedtségéhez kötöm. Később aztán az önvédelmis képzések és hasonló irányzatok is tovább eszkalálták a helyzetet. Namost attól, hogy valaki nem tud rúgni, és olyan rendszereket oktat vagy gyakorol, ahol nincs érdemi magas rúgás, attól még nem kéne arról beszélni, hogy az utcán mi van. Az utcán nem az van amit ő szeretne, vagy amit ő elképzel. Nézzük történetileg.

Hazánkban a rúgás a karatéval, taekwon-doval és kickbox-szal indult. Egyikben sem jellemző az *alacsony* rúgás. Azt a thaibox hozta be, jóval később, és akkor lett divat belőle. Utólag sok hülyeséget lehet beszélni, de a régiek nagyon is jól emlékeznek erre. A kyo meg a mindenféle kung-fuk ugyan rúgtak alacsonyra, de ott mindig is annyi furcsaság volt, hogy nem lett követendő példa belőle. Valamint, amire szintén emlékezhetnek a régiek, a 80-as években az utcán rúgni nem volt szokás, sőt, *nem illett*. De a magas rúgás, az más, az elismerést váltott ki. Az elhivatottabb, csak a győzelemre dolgozó utcai harcos persze mindig is rúgott alacsonyra, söpréstől-bokától csípőig. Sok jó célpont van ott. De a sporton formálódott utcai bunyósok főleg magasabbra rúgtak.

A 90-es évekre, a filmek kapcsán a magas rúgás bekerült a köztudatba, és már nem csak a sportolók rúgták. Én magam is számos olyan rúgásspecialistát ismertem, akinek semmi sportmúltja nem volt, egyszerűen csak adottságai hozzá. A 2000-es években ismét a modernizálódó küzdősportokból került ki az utcára a magas rúgás, mondjuk egysíkúbb is lett, számos változat ki is veszett talán. A sportokban ugyanis az erőváltozatok az elterjedtebbek, és az utcára szivárogva kezdték kiszorítani a kevésbé erős megoldásokat. Ez mondjuk tévút, mert az utcán a meglepetés valamivel többet számit, de az ilyen „divat” diktálta dolgok átmenetiek, előbb-utóbb helyreáll majd az egyensúly. Egy biztos, egy polipfarm karjain nem lehetne megszámolni, hány magas rúgást láttam már utcán, és egy jó része eredményes volt. Nincs ebben semmi meglepő, azaz dehogynem, pont a meglepetés a lényeg.

Nem egyszer, nem kétszer jelentek meg nálam edzésen önvédelmi irányzatokat megjárt srácok. Mind szentül meg volt győződve, amikor a magas rúgás került szóba, hogy valami tévedés van. Utcán magasra nem rúgunk. Miután eljátszottunk egy-egy szituációt, és tisztességgel bekapták a rúgást, egy része kifogásokkal élt. Ez mindig így van. A nagy többség bevallotta azonban, hogy először is, nem gondolta hogy ebből a pózból fogok rúgni, egyáltalán hogy innen kell-lehet indítani a rúgást, mert ő még vagy nem látott igazi magas rúgást, vagy ha igen, nem ilyen típusokat. Másodszor, ami talán még fontosabb, tulajdonképp nem is látta a rúgást, csak bekapta.

Nos, itt van a kutya lényege elásva. Az utcai bunyó nem küzdősport, ahol némelyik irányzatnál elő van írva, hogy menetenként hányat kell rúgni ahhoz, hogy ne intsék meg a versenyzőt. Az utcán csak az rúg aki tud, de az általában nagyot tud, és jól elrejtve. Nem akkor rúgunk amikor számítanak rá. Egyáltalán semmit sem akkor csinálunk amikor arra számítanak. Ez volna a bunyó (egyik) lényege.

Mindig is vita tárgya volt, hogy a harcművészet képes-e megváltoztatni az embert vagy sem. Érdekes, ez legtöbbször úgy merül fel, hogy a vad, erőszakos, vagány kölyök edzeni kezd, és akkor egyszer csak lenyugszik, és rendes, békés ember lesz belőle. Szerintem ez csak valami jól hangzó legenda. Merthogy bizonyítottan a harcművészet hatása lenne, hát, ilyet még nem láttam és hitelt érdemlően soha senkitől nem is hallottam. A *dojo* falai közt, az edző előtt persze lehet, hogy visszafogja magát valaki, de civilben, esetleg pár korsó sör után, ott már nemigen. Erre viszont rengeteg példát láttam. Egy vad, erőszakos ember megváltoztatására vagy semmi nem képes, vagy csak az idő, a kor. Ez is csak az élettől kapott pofonokkal kombinálva.

Jellemzően én azt találtam, hogy a nagy átlag a harcművészettől – értsd bele ismét küzdősportot, bunyót és a többit – legfeljebb megtanul bunyózni, de változni nemigen fog. Nagyobb baj az, amikor valaki tanul valamit, és rossz irányba változik. Ez sem túl gyakori egyébként. Aki már eleve agresszív, azon a bunyó úgymond nem ront, csak kicsit nagyobbat tud majd ütni. Szó esett itt bizonyos irányzatok és bűnözők kapcsolatáról, ez sem az irányzat hibája. A bűnöző nyilván a neki fekvő, kemény irányzatokat fogja megtalálni. Zsák a foltját. Van azonban egy köztes szegmens. Sok olyan, olykor igen neves sportemberről hallottunk már, aki kidobónak, pénzbehajtónak, hivatásos verekedőnek állt, és meglehetős agresszivitással lépett fel, holott korábbi (sport)élete erre nemigen engedett következtetni. Érdekes módon sokszor a kickbox is felmerült itt, ami még fullkontaktban sem épp az agresszív stílusáról ismert. Hogy ez hogyan jöhet így össze, arról elég lesújtó véleményem van, nem szívesen írnám le. Maradjunk mindenesetre annyiban, van úgy látszik egy réteg, aki fizikában-jellemben nagyjából közepes, ezért olyan sportot keres, ahol olyan nagyon nem verik meg, de azért megtanul bunyózni. Ekkor aztán az arc és az agresszivitás is nő vele, olykor meg látjuk, az életvitel is ehhez igazodik.

Azért megnyugtatok mindenkit, ha valaki olyan jó értelemben vett fanatikus mint én, és hosszabb távon is időt és energiát fektet a harcművészetbe, ott komoly pozitív változások is be tudnak következni.

Ha az ember alszik és álmodik – és a magunkfajta miért is ne álmodna bunyóról –, akkor érdekes dolgokra figyelhet fel. Úgy tapasztalom, hogy az álom valamiféle elvont, ám nagyon is pontos szimulátor, legalábbis annak a fejében, aki nem hazudik önmagának. Valós veszély nélkül, de persze a veszélyérzettel terhelten a tudat kipróbálhat mindenféle dolgokat. Mármost nekem visszatérő álmom volt, hogy nem tudok elég nagyot ütni vagy épp olyan lassú voltam, mint a szar. Utcai jelenetet álmodva, nagyobb ellenfelekkel szemben kéytelen voltam meghúzni magam, szörnyű érzés volt érezni azt az esélytelenséget. Ez egészen 30-35 éves koromig kísértett. Maximalistaként, az álmok mindig a gyengéimre világítottak rá. Élőben hiába mozogtam jól, hiába voltam nagy taktikus, mindig arra mutattak rá könyörtelenül, hogy se a kezemben, se a lábamban nem volt meg az átütő erő, különösen, mikor a sérülésem miatt küszködtem magammal. Mióta az egészségem rendben van, bízhatom a tagjaimban, mozgásomban és az erőmben, az álmok is lecserélődtek. Ha ritkán is, de még álmodom bunyóról, és ez már egész más, mint régen. Ha ütök-rúgok, talál és pusztít, ha dulakodunk, erős és magabiztos vagyok. Ahogyan az életben is így van, így lenne. A harcművészet, pontosabban az abban elért szint, úgy látszik, ébren és álmában is rendbe teszi az embert.

Ha már lélektan, írtam ugye több bunyómról is, ahol tulajdonképp a maximalizmus tartott vissza. És még hány olyan volt, amit elkezdeni sem hagyott! Kellően felfokozott érzelmek hiányában ugyanis, nem csak a győzelem érdekelt, hanem a látszat, hogy *mennyivel* vagyok jobb, mint a másik. Sokszor éreztem azt, hogy jó lenne bunyózni, le is tudnám verni a tagot, de nem lenne *fölényes* győzelem, nem lennék nála látványosan jobb. Az, hogy erőlködök, erőlködök, aztán mégis győzök valahogy, sosem tetszett. Azt hiszem, ha egykor minden rendben is lett volna az egészségemmel, emiatt a hozzáállásom miatt akkor sem lettem volna sportoló, versenyző. Edzőmeccsen én is élveztem ugyan a kiegyenlített küzdelmeket, ahogy az ember kapkodja a levegőt, pörög az agy, folyik az izzadság, megy az adok-kapok. A barátoknak is mindig lelkesen

szurkoltam mikor a ringben hősiesen kitartottak, akár vesztettek, akár győztek is végül. De tétmeccsen magamat nem tudtam így elképzelni. Számomra az, hogy nem én irányítok, és nem tudok győzni egy, max két menetben kiütéssel, egyszerűen azt jelentette volna, hogy szar vagyok. Függetlenül attól, hogy az én kezemet emelik is a magasba. Az utcán ugyanez járt a fejemben. Szasza bazzeg -hallottam szinte a nézők hangját- mi az anyám tart ennyi ideig? Mit keres még mindig lábon a fickó? Na végre, de azért legközelebb készüljél fel jobban…

És ha már lélektan, emlékszünk, már gyerekkoromban elhatároztam hogy ha erős leszek, igazságot fogok osztani. Sajnos, a világ annyit változott, hogy ez ma már, abban a formában nem lehetséges. Szinte minden tervem-vágyam teljesült, de ez nem.

Valamikor 35-36 éves korom körül eljött az a pillanat, amikor a lélek és a tudás is elérte azt a szintet, hogy erre képesnek tartottam magam. A kislányom születése és a számára megteremtendő biztonság is nagyot lökött ezen. Nagyjából ekkor sikerült töredékére csökkenteni azt a bizonyos neveltetési gátat is. Az igazságérzetem határozottan követelte, hogy az agresszoroknak is kell negatív visszacsatolás. Igenis szükségük van arra, hogy egy ilyen magamfajta, nem túl megtermett alaktól is kapjanak valamit emlékbe. Hátha legközelebb, amikor a náluk kisebb termetűvel vagy akár védtelen személlyel emberkednek, már elgondolkoznak azon, vajon valóban olyan könnyű és biztonságos dolog-e az ilyesmi. Talán ezzel is sikerül megakadályoznom egy-két olyan verést, amelynél ott sem vagyok személyesen.

Hogy miért nem lettem mégsem igazságosztó? Azt mondja ilyenkor a legenda, hogy a hős, a tanulás és jellemfejlődés lépcsőfokain felfelé haladva, olyan kontrollra tesz szert az érzelmei felett, hogy már nem használja agresszióra a megszerzett tudást. Nem mondom, ebben is valami, de nálam más is közrejátszott.

Önvédelmi szituációban, nevezzük így, az embernek nincs választása. Megtámadnak, meg kell oldani. De az igazságosztó az más. Ő tulajdonképp támadóként lép fel, amit a jó ügy érdekében ugyan még fel tudnék dolgozni, de csak ha a civilek, a társadalom részéről igény, elismerés, vagy legalább megértés mutatkozna. Nos, mire én a fejlődésben odáig jutottam, hogy ebben a szerepben felléphettem volna, a társadalmi megítélés már megváltozott. Mindegy hogy kinek van igaza: aki erőszakot alkalmaz, az agresszornak minősül. Ez a szerep pedig nekem nem tetszik.

Az igazságosztóról mindenkinek van egy képe. Egy nagy, magas… és akkor itt esetemben be is fejezhetjük a felsorolást. A szerepek ugyanis fontosabbak mint hisszük. Irtam már, hogy az agresszor nem fogadja el a kisebb embert győztesnek. Nos, a külsősök sem. Ha egy kellő méretű férfi a maga súlyával és ez által tekintélyével odalép és (sokszor szóban) elrendezi az ügyet, az az elfogadható és a „hú de férfias” között mozog valahol. De az a szituáció, hogy az agresszort csúnyán meg kell verni hogy végre nyugton maradjon egy kisebbel szemben, a hozzá nem értő polgárban hirtelen megfordítja a szerepeket: én válok a szemében agresszorrá. Azon kevés esetemben, amikor igazságosztóként, rendteremtőként léptem fel, mindig ez történt. Jól emlékszem, milyen döbbenettel vettem észre egyszer, hogy a frissen megmentett polgár ugyanúgy fél tőlem, mint a támadójától. Nagyjából ekkor döntöttem úgy, hogy ott egye meg a fene az egészet. Visszatértem oda, mint egykor a részeg haverok esetében: hadd kapjon a civil,

csak akkor avatkozom be, ha már súlyos sérülés, vagy élet kerül veszélybe. Hátha a polgárnak is helyreáll kicsit a világképe, és végre képes lesz felismerni okot és okozatot.

Nagy reményeim mondjuk nincsenek ezügyben. Az átlag polgárt ugyanis teljesen maga alá gyűrte a média agymosása. Nekem, fejlesztőmérnökként, örökös gondolkodóként, különösen felfoghatatlan és borzasztó, hogy az átlag polgárnak gyakorlatilag önálló gondolatai már nincsenek is. Csak szajkózza azt amit a fejébe öntenek, még a saját, személyes tapasztalatai ellenében is. Az önvédelem minden szintje, a nemzetétől az egyéniig, beleesik ebbe. Ha aktuálpolitikai példát akarok hozni, az ezerszer ismételt migránskérdés kapcsán a polgár felfogta – bocsánat, pontosítok, csak szajkózza – hogy a migránsok *mások* mint mi. De már amikor ki merem jelenteni hogy a cigányok is *mások* mint mi, akkor az rasszizmus meg ki tudja még mi minden. Mert hát ezt mondja a tévé. Nos, így bajok lesznek az említett ok és okozatokkal. Ahogy ebben a könyvben is hoztam példákat, a cigányok *mások,* más törvényszerűségekkel, más szokásokkal, más temperamentummal. Ezáltal a cigányokkal szemben az önvédelem is teljesen más szabályszerűségeket igényel. Ahogy mondjuk az sem mindegy hogy 2000 vagy 7000 méteren mászik egy ugyanolyan formájú sziklát a mászó, ugyanígy nem azonos az önvédelem sem, arab, néger, cigány vagy magyar esetén. Amíg a polgár azon erőlködik, hogy a médiának megfelelni próbálva, azonosnak akarja látni őket velünk magyarokkal, addig a velük szembeni önvédelme is kudarcra van kárhoztatva. Ugyanígy van ez magával az erőszakkal. Amíg a polgár képtelen elfogadni, hogy az önvédelem, illetve mások megvédése maga is erőszakkal jár-járhat, addig a magamfajtának nemigen van kedve közbeavatkozni.

Persze a magyar agresszor-társadalom is sokat változott, még a 2000-es évekhez képest is. Ma már, mérnökként és apaként, nem annyira követem, mi is folyik az utcán, de mivel kíváncsiságból, ha úgy adódik, nem térek ki a dolgok elől, azért vannak benyomásaim. Az utóbbi időben, úgy tűnik, marha nagy lett némelyek pofája, és a régi, jól bevált belső fékek sem működnek kielégítően. Régen, ha valaki ugatott, könnyen beleszaladhatott egy pofonba. Ma egész generáció, talán több generáció is felnőtt úgy, hogy nem kapott még egy egészséges pofont sem, így hát érdekes képük van a konfliktusokról, az erőszakról. Velem is okoskodtak már többször, érthető, a magasságom nem tud elriasztani senkit. Olyan emberek, akiket régen komolyan sem vettünk volna, ma nagy arccal, agresszíven mernek fellépni. Vicces, na, vagy hogy mondjam. A magamfajta ezen mosolyog, de azért fanyar mosoly, ha belegondolok, hogy az átlag civileknek még tőlük is tartaniuk kell. Elpuhult a mai magyar társadalom. Egy-egy jelenetnél, elnézve a szemtanúk, jelenlévők arcát, azt látom, hogy nagyon megviseli őket az erőszak. Inkább kizárják a külvilágot, begubóznak, elfordulnak, már ha nincsenek épp a mátrixba bekötve valami dróttal a fülükben. Ilyenkor legtöbbször észre sem veszik, mi folyik körülöttük. Ez viszont a ragadozóknak és dögevőknek eszményi terep.

Én lennék a legboldogabb, ha nem lenne szükség erőszakra, de ez csak ábránd. Amíg egy élethelyzet, lehetőség, viselkedési rés nyitva áll, mindig lesz valaki, aki be is fogja tölteni. Ez a természet törvénye, ez ellen nincs mit tenni, mindegy, mit mondanak az idealisták. Márpedig amíg ez így van, addig önvédelemre, harcművészetekre mindig szükség lesz. Remélem, hogy ha ezek gyakorlásához talán nem is sikerült kedvet csinálnom, azért legalább egy-két gondolattal sikerült gazdagítanom a tisztelt olvasót.