

NEMRZNOUCÍ ZABA A TOALETAR RADI: CTĚTE!

CENA 59<sup>90</sup> Kč

# FHM

LEDEŇ 2011

**MYŠÍ  
K PRACHŮM!  
JAK Z POSTELE  
VYDĚLÁVAT NA  
SVĚTOVÝCH  
BURZÁCH**

## NÁBOR BRUSIČŮ

**NÁŠ REDAKTOR  
V OHNI  
PORNOCASTINGU!**

**HLEDÁ SE  
MISS GHETTO!  
PŘINÁŠÍME SVĚTLO DO  
TEMNÝCH MÍST NAŠÍ ZEMĚ**

**PLUS: JAK SE BAVÍ NEPLAČÍ**

**VELKÝ  
PRŮVODCE  
SNĚHEM  
KDE SE NA ČEM  
SKLOUZNOUT**



**LEPÍME RUCI  
OKOPÁVÁME  
ŘEPKU  
KNOBLOCHOVI  
JE ZNOVU TO**

# SVŮDNÁ KATE

**Spadnu vám do náruče!**

**SKRYTÉ DĚJINY  
LOŇSKA  
CO PODSTATNÉHO  
SE STALO A VÁM  
O TOM NĚREKLI**

**ZOOBONUS: MYŠ NA SUCHU • HMYZ VE VODĚ • RYBY POD TLAKEM**

JENPROMUZE.CZ

CZ: 59,90 Kč. SK: 2,79 €.



Stáh se fanouškem FHM  
facebook.com/FHMcz

01/11

▶ MAPA SNĚHU  
SPARTÁNSKÝ  
POHYB  
PRÁCE HROU  
TRÁVA A SEX

# Upgrade

Víme, jak žít dlouho a úspěšně

## Věčné jaro vrací úder!

Čínská sebeobrana wing-tzun  
táhne světem a nechává za sebou  
spravedlnost a vyražené zuby.

[NAPSAL: DALIBOR DEMEL  
FOTO: SAŠA DOBROVODSKÝ]

ZLEJ  
PADOUCH

HODNEJ  
CHLAP



## BLESKY V PAŽI

Zapomeňte na sport. Žádné efektní kopy s výskokem, žádná férovka – a hlavně žádná šance pro protivníka. „Wing-tzun je v podstatě čínský streetfight“, vysvětlil mi instruktor Martin Jelínek. Dost názorně. Zjištění, že vás někdo umí přizabít holýma rukama a vy nemáte ani tu nejmenší šanci, člověka zrovna nepovzbudí. Zákroky, které na mně Martin předvádí, jsou velmi účinné a ponižující – tohle nevypadá jako ukázky technik. Spíš jako totální blesková likvidace. „Při obraně na ulici si nemůžeš dovolit žádné slitování, oni ho taky nemají“, zní psychologický rozbor pouliční bitky, „jsou rádi, když tě to bolí, a klidně tě zkopou do hlavy“. Teď jsem ve cvičné roli násilníka já a všechny pokusy dát chlápkovi přede mnou pěstí končí asi tak deseti odlehčenými ranami na různé části mého těla – a ještě mám pocit, že dopadají všechny současně. A to se tohle bojové umění jmenuje po ženě. Krásné Wing-Tzun neboli Věčném (případně Krásném) jaru, která se takhle před dvěma sty padesáti lety bránila nejsilnějším mužům své doby. A vzhledem k výprasku, který právě dostávám, mám docela chuť téhle lehce kýčovitě legendě věřit.

## Totální masakr

Může se to stát kdykoli. Jdete po ulici, uvažujete, jestli a jak zaplatíte daně, nikomu nic neděláte – a najednou před vámi stojí chlápek v bomberu a nesouvisle vám sděluje, že vaše peněženka právě změní majitele. Policie zrovna někomu šroubuje botičku a nablízku se nevyskytuje ani žádný hrdina z lidu. Takže co uděláte? ▶▶▶▶

# Škola ulice

1

## POZEMNÍ VÁLKA



Najednou vám někdo podrazí nohy a jste na zemi, jenže... vy už víte, že nemá smysl stočit se do klubíčka – to pomáhá proti psům, ne lidem. Použijte nohy i ruce, snažte se ho ze sebe skopávat. Mířte do oblastí břicha, protože na obličej stejně nedosáhnete. A držte šlapky diagonálně, aby se nesvezly. Když je blíž, použijte kolena, aby vás nezalehl, a snažte se ho strhnout do boku tak, abyste se dostali na něj.

2

## DRZÝ ŠKRTIČ

Jakmile ucítíte stisk na krku, nesnažte se ho odrážet, ani roztahovat, ale spíš se útočnicka pokoušejte zasáhnout. Buď do hlavy, nebo kolennem mezi nohy. Ruce se mu pak snažte rozpojit pohybem „zevnitř ven“: protáhněte dovnitř ruku i s ramenem, spojte to s útokem na obličej, a jakmile povolí, spusťte starou dobrou osvědčenou metodu: mlaťte do něj tak dlouho, rychle a účinně, až si lehne.



3

## LEPIDLO VE TMĚ



Techniku „lepících se rukou“ využijete v temných uličkách a ve chvílích, kdy vás někdo sejme kasrem. Ale i za denního světla a funkčních očí tahle technika šetří čas. Vyhodnocení útoku a sama reakce trvá s pomocí očí 0,25 vteřiny, takže rychlejší nikdy nebudete, ale na tlak reagujete přímo. Ruce pracují se svalovou pamětí, a když je vycvičená, ubráníte se po hmatu.

Můžete volat o pomoc, předvádět obranné gesto otevřenou dlaní, aby bylo pouliční kameře jasné, kdo si začal – ale chlápek se prostě nebojí. Takže vám zbývá jediná možnost: útok. Jediný útok. Dostatečně účinný útok. Totálně devastující útok. Protože, slovy Martina Jelínka, „útočník nesmí dostat druhou šanci“.

Mistři wing-tzun se při svých zákrocích nechovají nijak zvlášť malebně. Baletních čísel z čínských romantických filmů se nedočkáte – každá estetika stojí čas a v boji o život nejde o vteřiny, ale o jejich zlomky. Není zbytečné se napřahovat a ztrácet čas, když můžete dát ránu rovnou? „Důležité je útočníka rozhodit, takže do něj jdete až třemi technikami najednou,“ slovně i názorně předvádí Martin. „Údery neodrážíte, naopak se na něj přilepíte, jdete jakoby do hloubky přes něj a neustále útočíte, aby neměl čas se vzpamatovat.“ A co je nejlepší – i když jste víceméně máslo a přepadne vás hrouda svalů, můžete ji tímhle čínským kladivem naklepat na kvalitní český řízek. Kde vás to naučí: [www.delroys-gym.cz](http://www.delroys-gym.cz) Další info o wing-tzun i Martinu Jelínkovi najdete na [www.ebmas-praha.cz](http://www.ebmas-praha.cz)

## Sek motýlem Ostrý kovový hmyz

Během osmnácti let s wing-tzun Martin ovládl kromě vlastního těla i tyhle sekáčky zvané motýlí meče. V dobách, kdy bylo v provinciích staré Číny z obavy před vzpourou zakázáno nosit dlouhé meče, se hodily žeznické kudly. Pojistka je drží u sebe, takže fungují jako jediná zbraň, ale stačí rychlé odjištění a dvě čepele jsou to poslední, co nepřítel uvidí.



## Pasti na lotry

4

### PROPLESK JEDNOU RUKOU



Ne, ten telefon mu nedáte, a protože zrovna volá berňák, nebudete hovor ani přerušovat. Pokud „lepící se ruce“ vydělíte dvěma, zachrání vás daan-chi. Jedna otravná končetina, kterou na útočníka prostě připlácnete a snažíte se držet kontakt a nedat mu šanci zaútočit. Jde o to, zůstat pružný a tlumit jeho pokusy o údery. Pokud ztuhnete, dostane vás z rovnováhy a někomu brkne na váš účet.

5

### ZBABĚLÝ ZADÁK

Ze zadu útočí jen srabi a šelmy, ale to vám ve chvíli, kdy máte na hřbetě opilé hovado, může být jedno. Výhoda je, že i když se vás snaží chytit do kleští, vždycky máte nějakou ruku nebo nohu volnou. A protože bonton vás teď zrovna nezajímá, můžete ho v klidu praštit nebo kopnout mezi nohy. Jakmile zavýje a trochu povolí, prostě se otočíte, a pusťte to do něj jako šlif stroj, a jestli je poblíž zeď – máte v ní tvrdou posilu.



6

### TAK PÁN DĚLÁ KICKBOX...



Nejste sám, kdo po večerech piluje kvalitní údery. Můžete taky padnout na chláпка, který třikrát týdně buší do pytlů a má chuť se na někom vyřádit naostro. Proč mu tu rozkoš neposkytnout? Jen útočte najednou na víc frontách. Noha jde do protikopu a zároveň ruce útočí na břicho a krk. Nečekejte na boxerské výměny, čím víc věcí najednou, tím větší chaos v jeho vygumované hlavě a vaše slavnější vítězství!