

• Katalog firem **Při šermu se namáhá nejen tělo, ale i hlava**

České Budějovice - Absolventi Akademie rytířských umění si zahráli v celé řadě českých a zahraničních filmů. Tomu však předchází tvrdá dřina na tréninku



Autor:

[Andrea Zahradníková](#)



S kurzu šermu Akademie rytířských umění může začít každý. Jak rychle se stane zdatným bojovníkem, je podle lektora Petra Nůska velmi individuální. Někteří již po třech měsících vystupovali v divadelním představení na otáčivém hledišti.

Autor: Deník/Václav Pancer

Nepřátelé kolem sebe pomalu krouží, v [slunci](#) se zatřpytí čepel kordu, zazní dramatická hudba a pak už se ozve charakteristický zvuk, když se dvě ostří střetnou. Tak vypadá scéna z nejednoho historického filmu. Během ní diváci obdivují zdatné šermíře, kteří se rychle pohybují a kryjí soupeřovy útoky. Do jaké míry je však jejich umění filmovým kouzlem a do jaké míry tvrdou dřinou? To jsem se rozhodla zjistit na kurzu šermu Akademie rytířských umění. Její absolventi si totiž zahráli v mnoha filmech jako Letopisy Narnie, Bathory, Johanka z Arku nebo Hellboy.

Do kurzu může přijít každý. „Šerm je úžasný v tom, že s ním můžete začít kdykoli. Jsou tu lidé, kteří vzali kord do ruky poprvé v padesáti letech, stává se, že rodiče přivedou své dítě, to nakonec přejde k hokeji a rodič nám zůstane,“ vysvětluje Petr Nůsek, učitel šermu a majitel agentury A.R.G.O., pod kterou akademie spadá.

#### Musí se to odkoukat

K šermířům se tu lidé mohou přidat nejen v jakémkoli věku, ale i v jakékoli roční době. Není třeba čekat na start nového „školního“ roku. Z toho mám největší obavy. Naskočít jako člověk kordem zcela nedotčený do rozjetého kurzu, ačkoli se jedná o začátečníky, mi nepřipadá jako dobrý nápad. Neznám ani základní šermířský postoj. Když se však před začátkem samotné výuky dožadují alespoň základního zasvěcení, odbude mě lektor Jan Zeman slovy: „Nene, to si prostě musíš odkoukat od ostatních.“

Lekci předchází důkladná rozvečka. Šerm totiž není jen o máchání rukama, ale zapojuje se při něm celé tělo, kterému by rychlý pohyb bez přípravy mohl nemálo uškodit. Běhání koleček po obvodu sálu dá vzpomenout na hodiny tělocviku na základní škole. Následuje protahování. Tady se můžu začínajícím šermířům ještě směle rovnat. Hodiny jógy byly dostatečnou přípravou na dlouhé výpady, při nichž musíme položit předloktí na podlahu. Mnoho zúčastněných již po chvilce posilovací cviky trochu šidí. V jejich tvářích se zračí dychtivost po zbrani, byť se zatím nejedná o nic jiného než ploché dřevěný klacek se zakulacenou špičkou.

Já osobně se ke zbrani až tak nehrnu, protože cítím, že své nejhvězdnější chvíle mám už nejspíš za sebou. Nicméně jsme na kurzu šermu, a bez něčeho v ruce by to asi nebylo to pravé.

Šermíři se ale nejdou hned ohánět klacky. Zakládají si na rytířskosti v pravém slova smyslu, takže poté, co si vezmou zbraně, se vzorně postaví do řady u stěny tělocvičny a symetrickým máchnutím se pozdraví. „Není to běžná šermířská škola, říkám tomu rytířská akademie také proto, že chci v lidech vědomě podporovat to, co mi v dnešní společnosti chybí, úctu, fair play, formu nejen navenek, ale i uvnitř,“ vysvětlí mi později důvod až galantního chování účastníků Petr Nůsek.

Dle pokynů se je snažím hned od první chvíle napodobovat. Mé máchnutí na pozdrav je sice o poznání méně symetrické a elegantní, ale považuji za úspěch, že nezkrátilo kord kolegů ani nikoho nezranilo.

## Posun i předskok

Následuje už samotný nácvik šermířských figur. Jen co se rozestavíme, začnou se sálem ozývat ostré pokyny jako Posun! Předskok! Střeh! Výpad! nebo Odskok! Ostatní na ně rychle reagují a provádějí příslušné pohyby, výpad navíc vždy doplní ryčným bojovým výkřikem.

Vypadá to velice efektně, já se jejich ladnost snažím zoufale napodobovat. Pochytit, kam mám kterou nohu v určitém okamžiku přesunout, je ze začátku velice náročné, zvláště pro někoho, kdo se již několik let neúspěšně učí otočky při valčiku. První pokusy o šermířské figury tak připomínají spíš zoufalé poskakování nebo, jak by řekl příznivci Cimmana, kreaci chromý jelen. Po chvíli našťěstí začne být rytmus nácviku průhlednější a mám pocit, že to možná nakonec nebude tak špatné.

Nutno však podotknout, že jsem se u toho již nejen pěkně zapotila, ale také si trochu zavařila mozkové závity. Ted' chápu, co přesně myslel Petr Nůsek tím, že šerm je velice všestranná záležitost, která vyžaduje obrovskou představivost a soustředění a zatěžuje nejen tělo, ale i hlavu.

Následuje nácvik úhybu se zakročením levé nohy neboli inkvartáty. Tady je pro mě nesmírnou výhodou, že prvek je nový pro všechny, a proto jej lektor vysvětluje krok po kroku. Ve zpomalené verzi se úhyb zdá být poměrně jednoduchý. Nejprve nacvičujeme práci nohou a celého těla beze zbraně. Aby měl úhyb nějaký smysl, bijeme soupeře do ramenou holýma rukama. Mám neustále tendenci poskakovat víc, než je zdávo. „Děláš zbytečně dlouhé kroky a posunuješ zadní nohu, když má zůstat v klidu. Zadní noha musí být tvoje kotva,“ poučuje mě Jan Zeman.

Potom bereme do ruky dřevěné kordy, mým soupeřem se stává Martin, který navštěvuje kurzy šermu asi tři měsíce. Řekla bych, že i tahle relativně krátká doba je na celkovém dojmu velice znát. K mé neobratnosti je našťěstí shovívavý, dokonce tvrdí, že ve skutečném souboji bych ho několikrát také propíchla.

Když už nás inkvartáty dostatečně vyčerpají, učíme se ještě střehy neboli pozice těsně před útokem. Střehů je několik, protože akademie vyučuje více typů šermířských škol. Německý střeh působí agresivněji, meč se při něm drží oběma rukama, naproti tomu střeh francouzský je vznešenější.

Tím se naše hodina nachýlila ke konci, na závěr všichni zúčastnění složí zbraně do kruhu a sesednou si kolem nich. „Neviděl jsem tady jediný vyložený špatný pohyb,“ povzbuzuje a hodnotí Petr Nůsek.

I já mám po skončení hodiny se začátečníky nakonec pocit, že to nebylo tak špatné. Zvládám střeh, výpad i úhyb. Zdá se, že jsem se něco málo naučila a že svému soupeři už nejsem tolik na obtíž.

## Použit instinkt

Pád na zem však přichází o chvíli později, osazenstvo tělocvičny se vymění a ke zbráním přicházejí ti, pro které je inkvartáta naprosto rutinním manévrem, šermíři z kategorie pokročilí.

Začátek jejich lekce je obdobný tomu u začátečníků, když se však rozestaví a začnou opakovat šermířské figury, je tu patrný značný rozdíl. Již se nespokojí s obyčejným předsunem nebo odskokem, ale během těchto pohybů provádějí i roztodivné otočky a švihy.

Já si i tentokrát musím vystačit s technikou napodobování. Nyní je však uspokojivým výsledkem, když amatér jako já, který má za sebou pouhou hodinu šermování, pochyty směry otoček. O nějakých krokových variacích nemůže být řeč. „Dobře to chytáš, většina lidí napoprvé netrefí ani směr,“ uklidňuje mě při pohledu na zoufalý výraz ve tváři Nůsek.

Po řadě efektních figur následuje trénink takzvaných krytů neboli obranných manévrů, které mají zadržet soupeřův kord. Každý z nich má svůj název, ale pro mě zůstane terminologie tohoto odvětví velkou záhadou.

Jsem přesvědčena o tom, že bez pomalého nácviku jednotlivých prvků se nemůžu postavit soupeři. Lektorovi Honzovi to však nikterak nebrání v tom, aby na mě zaútočil. „Nemusíš vědět, jak přesně se máš bránit, prostě instinktivně vykryj můj kord,“ nabádá mě.

A skutečně se mi tímto způsobem podaří odrazit několik útoků na hlavu, rameno i nohu. Nic však není stoprocentní, někdy otáčím krkolomně ruku, takže bych při skutečném souboji neměla ostří na požadované straně, jindy dělám zbytečně dlouhé rozmáchné švihy. „To bys v reálu vůbec nestihla, než takhle máchneš, jsi mrtvá,“ komentuje Honza.

Poté ještě chodíme kolem sebe v kruhu a nacvičujeme vazby, což mi nepřipadá jako nic jiného než doteky mečů. Na závěr se účastníci opět sesednou v kruhu. Kromě jiného zde hovoří také o chystaných jízdách na koni a lukostřelbě, tohle je opravdu rytířská akademie se všim všudy.

Když hodina skončí, jsem vyčerpaná více než po dvou hodinách v posilovně, ale mám pocit, že to nakonec nebylo tak těžké. Myslím, že šerm je druh sportu, který by stálo za to pěstovat.

Dál jen obdivujeme poloprofesionály, kteří nyní nastoupili do sálu a předvádí boj s mečem. Jejich kousky už jsou opravdu jako z filmu.

„Šerm jako věda, sport i umění má fenomenální záběr, posílí nejen tělo, ale i mysl, kreativitu a další vlastnosti. A co je podstatné, dřív se při šermu setkávali nepřátelé, ale dnes jsou to výborní přátelé,“ uzavírá Nůsek.

