

# KALAH je nejmladší izraelská sebeobrana, tvrdší a jednodušší než ty ostatní

**Idan Abolnik s elitní izraelskou brigádou Golani mnohokrát vyrážel do boje, ať už v Izraeli nebo za jeho hranicemi. Při tom si všiml, že ne vše, co učí populární Krav Maga, opravdu funguje. Proto před třinácti lety začal tvořit nový systém přežití.**

Podle zakladatele Kalahu se násilí v posledních desetiletích natolik změnilo, že se tomu musí přizpůsobit i sebeobrana. Musí být, kromě jiného, jednodušší než dosud, aby si její techniky mohlo skutečně osvojit co nejvíc lidí. Zároveň musí být současná sebeobrana natolik tvrdá, aby mohla obráncům zjednat respekt, aby se útočníci opravdu lekli toho, co se jim může stát. Idan Abolnik proto o svém systému říká, že „jej charakterizuje výbušnost, drtivá agrese útočníky překvapuje neočekávanými reakcemi“. Zároveň systém připravuje studenty na to, co s jejich psychikou udělá útok a učí je překonat strach z útoku. Trénuje se tvrdě a co nejreálněji. „Když na tebe někdo vytáh-

ne nůž, tak budeš vždycky zraněnej, s tím musíš počítat. Ale chceš přežít, nebo ne?“ nalévá budoucím studentům čistě víno Abolnik. Věří, že když je naučí překonávat jejich vlastní hranice pod reálným tlakem, vybaví je pro přežití v konfliktu tím nejlepším, co mohou mít.

V Česku se první škola Kalahu otevře v září v Praze. Jejím instruktorem je třiačtyřicetiletý Pavel Strouhal, který na jaře absolvoval příslušné zkoušky u Idana Abolnika. Předtím se věnoval roky například klasickému boxu, wing-tsun a klasické Krav Maga u Josefa Tomana. „Linie výcviku je jasně daná a my ji nesmíme nijak zjemňovat. Pokud by to Idan zjistil, zrušil by hřišníkovi instruktorský certifikát,“ říká

Strouhal, kterého na podzim čeká kurz na druhou instruktorskou úroveň ze tří existujících. Že to není plané vyhrožování, by mohl potvrdit jeden (bývalý) instruktor z Austrálie.

„Abolnik mu nějak koukal na to, jak vede cvičení. Po jeho skončení se tam objevil a přede všemi instruktora doživotně zbavil možnosti Kalah učít. Na kurzu v Anglii jsem sám viděl, jak vyrážel kluka, který nechtěl dělat nějakou techniku. Vyrážel ho ne z hodiny, ale z celého kurzu a tím i z Kalahu vůbec,“ přidává český instruktor.

## PROČ SE DÁT NA KALAH?

„Reakční doba je 1,6 sekundy, což samo o sobě dává proti nečekanému útoku minimální

šanci. Probírat v takové situaci ještě to, která obrana je správná, když jste navíc v šoku nebo zcela jistě ve stresu, není reálné,“ zdůvodňuje Idan Abolnik, proč se před třinácti lety rozhodl vyvinout jednodušší systém, než je Krav Maga. A proto se snaží aplikovat jednu techniku na co nejvíc situací, aby obránce nemusel ztrácet čas přemýšlením.

„On si navíc ověřil, že některé techniky a postupy z Krav Maga prostě nefungují. Jenže neměl možnost je změnit, přestože měl v brigádě Golani na starosti boj zblízka. Proto odešel,“ doplňuje Pavel Strouhal. Podle jeho zkušeností se Abolnik průběžně zajímá o to, jaké mají s jeho technikami zkušenosti ostatní instruktoři ve světě. A jakmile





dostane upozornění, že něco nefunguje, jak by mělo, hned techniku zkoumá. „Bud' přijde na to, že ji ten člověk nedělá dobře, nebo přijde na to, že je v technice opravdu háček. Pak ho najde a opraví,“ říká Strouhal. Abolnik také podle něj Kalah nepovažuje za uzavřený, ale naopak za stále se vyvíjející systém. Je přesvědčený, že v opačném případě by Kalah zkostnatěl stejně jako jiné systémy před ním. Jakmile se systém přestane vnitřně prověřovat a začne ztrácet svoji původní tvrdost, začne ztrácet kvalitu a rozplizne se.

Rozcvička není potřeba

Abolnik má hodně aktivit v Jihoafrické republice (cvičí například tamní policii i zpravodajskou službu), kde je jedna z nejvyšších kriminalit na světě. Kvůli tomu si své techniky prověřil v praxi i mimo armádu. „Přepadli ho tam někde dva chlapi, jeden s pistolí. Toho holýma rukama zabil. Strávil pak chvíli ve vazbě, ale nakonec se prokázalo, že šlo o sebeobranu,“ přidává instruktor Strouhal. Stejně nekompromisně ovšem přistupuje k výcviku svých instruktorů. „Má neuvěřitelnou fyzickou. Na kurzu



boje v baru nás bylo myslím 15, a on se postupně rval s každým z nás asi tři minuty. Ta výdrž je pro mě nepředstavitelná. Je to především v mentalitě,“ přibližuje šéftrenéra.

Tenhle přístup se projevuje i v nácviku technik na tréninku. „Kromě počáteční fáze, kdy si techniku osaháváme, se všichni jede proti prakticky skutečnému protivníkovi. To znamená, že cvičební partner nespolupracuje, klade maximální odpor, dělá, co může, aby technika

prostě nefungovala,“ vysvětluje potenciálním zájemcům český instruktor. V rámci reálnosti nácviku se cvičenci na začátku zahřívají jen stovkou kliků a dřepů, případně dostanou pár minut na individuální rozcvičení. „Útočník vám taky nedá čas na rozcvičení,“ uchechtává se Abolnikov.

„Kalah vám musí zkrátka začít fungovat co nejdřív. Proto je v něm rozhodující pochopení principu, techniky jsou až na druhém místě. Princip tohoto

systému se dá shrnout ve třech bodech a to je – přistoupit co nejlíže – kontrolovat – vypnout útočníka,“ uzavírá Pavel Strouhal.

Do tajů nejmladšího izraelského systému přežít se budou moci zájemci v Česku ponořit již v září. Začíná se šesti bezplatnými lekce, na navazujícím workshopu bude i Idan Abolnikov. Cvičit se bude v pražském Kosygamu na Vinohradské třídě vždy v úterý a ve čtvrtek. Další informace najdete na [www.kalah.cz](http://www.kalah.cz)

Přemysl Souček



**TRUE KRAV MAGA  
POWERED BY**

# NEJEFEKTIVNĚJŠÍ SEBEOBRANNÝ SYSTEM!

**KALAH ISRAELI COMBAT SYSTEM OD IDANA ABOLNIKA**

**6.9. - 22.9. Úvod do systému Kalah**

**24.9. - 25.9. Workshop Kalah s Idanem Abolnikem**

**27.9. - 29.11. První kurz Kalah pro veřejnost**

[www.kalah.cz](http://www.kalah.cz) | [info@kalah.cz](mailto:info@kalah.cz)

+420 603 842 341 | [fb/kalahcz](https://www.facebook.com/kalahcz)