



„Bacha, přistála na tobě vos! Já ji dostanu!“



„Rukavice došly, kámo. Teď jedeme natvrdo.“



„Co děláš, sakra? Akorát jsem si nageloval vlasy!“



Soucitný Rozikruz krutě prožíval i cizí bolest.

jako letní školu boxu. Do které se ovšem nemůže zapsat každý. A nejde o ochotu spát v dřevěných neklimatizovaných doupatech pro trpasličí skauty a sprchování na žetony. „Úplní začátečníci by jezdit neměli,“ uvažuje Erik. „Musíš už něco umět. Přijeli jsme sem makat, zvyšovat tréninkový dávký, a když začínáš, nesmíš hned zhurta. Svaly pak hodně bolejí, můžeš zkolabovat a to by bylo zlé.“ Nicméně koho nepoloží ranní běh, večera se nejspíš dožije. Erik, jeho mladší bratr Rudík a patrně nejlepší běžec laického pelotonu Johnny sice nasadili tempo šicích stroje, ale celkem bez problémů jsme to zmakli i my ostatní. Včetně Matěje, kterého večerní kvasničákové opojení vybudilo ke strategii indiánského běhu. Snídaně, převalování se v bazénu a relaxace na palandě (nebo kdekoli jinde) pomáhaly účinky ranního nárezu zmírnit, takže v jedenáct jsem si mohl celkem v klidu natáhnout rukavice a na travnatém pruhu mezi chatkami a plotem začal skutečný boxerský trénink.

Jsou lidé, kteří box považují za legalizovanou rvačku, kterou může provozovat každé hovado. Rány pěstí umí dávat víceméně

kdekd, a pokud ne, Bud Spencer a Terence Hill už skoro čtyřicet let názorně předvádějí, jak na to. Problém nastává, když to poprvé zkusíte a zjistíte, že dát někomu správně pěstí je poměrně složitá biomechanika. Jen tak pro představu o obyčejném direktu:

1. nesmíte vytáčet loket do stran
2. předloktí musí dopadnout jako kladivo a pěst se otáčí palcem dolů až v poslední chvíli
3. dopředu musí jít i rameno, aby krylo tvář a současně se prodloužila dráha úderu
4. celé tělo rotuje, takže bok v okamžiku úderu směřuje dopředu
5. během rotace se na špičce otáčí i odpovídající noha
6. druhá ruka zůstává přitisknutá k lícní kosti, aby kryla případný protiútok.

Plus dalších pár podstatných detailů ohledně postoje, polohy hlavy a pohybu nohou. „Box není

„Box není o mlácení do hlavy, jde o strategii.“

o mlácení do hlavy, jde hlavně o strategii,“ vysvětluje Erik, „já to беру jako šachy. Slabší a pomalejší boxer může zvítězit nad větším a silnějším. Já kolikrát porážím i stokolivý chlapy – nejdou do nich hned naplno, unavím je, budu si je držet od těla. Musíš vědět, kdy povolit, nejtít pořád do útoku, začínat jako druhý, nechat ho udělat chybu a jít kontra. Tohle jsem pochopil při přechodu do profi ringu, nehrnout se pořád dopředu a hodně přemejšlet, nemlátit naslepo.“ Což se projevuje i během tréninku. Po rozcvičce a strečinku jsme si rozebrali lehké činky a ohrožujeme direkty neviditelného útočníka.

Francouzáci versus angličani

„Dej tam rameno! Co ta noha? Vytácej bok! Padá ti ruka! Pohybuj se! Nestůj! Rotace! Dost! Vezměte si medicíny a udělejte dvojice!“

Boxovací pytle tu není kam zavěsit, takže hrajeme vtipnou hru o prsty a čtyřkilovou mičudu. Jeden drží, druhý mlátí.

„Komu míč vypadne, dělá dvacet angličáků,“ oznamuje Erik. Někdo namítá, že Francouz Tibere vzhledem k národnostní animozitě nemůže dělat angličáky, leda tak s Erikem francouzáky, nicméně spojení kliků a dřepů s výskokem je krajně odstrašující. Hráči se drží mičud jako revizor odznaku – a bušiči do toho z obavy před pomstou taky nedávají všechno. Čas střídání odměřují ringové hodiny, po hvízdnutí střídání, v pauze stejně dojde na angličany a začíná nácvik kombinací. Dril, který po tisícerém opakování naleje do krve série úderů a úhybů, které vám umožní rozhodit soupeře, bodovat a v nejlepším případě vítězit.

„Levej direkt, úhyb, pravěj spodní hák, levej horní hák, ducking, zvedák.“ Mám potíže si tyhle mantry jen zapamatovat, natož provést, a už vůbec se mi nedaří provést je správně. Navíc se musím vyrovnat s faktem, že se svými 187 centimetry nejsem ve dvojici ten vyšší. Zatím jsem byl zvyklý pozorovat pěti přilétající odněkud z hlubin, ale můj sparringpartner Honza Eliáš má stopětatadesát. Podle Erika patří v jeho družstvu mezi špičku. „Boxuje teprve osm měsíců, ale je to výraznej talent. Za nějakou dobu by mohl jít na první amatérské zápasy. Zařídím, aby dostal taky začátečníka, ne nějakýho, co boxuje tři roky. Chci, aby měl pětadevadesátiprocentní šanci, že vyhraje. Některý lidi jdou poprvé do ringu, prohranou a něco se v nich zlomí. Kdyby měl prohrát, tak jen s někým, kdo makal ještě víc než on, a to je pak jeho chyba.“ Honza alias Zelí mě pochopitelně šetří – kdyby jel naplno, nejspíš bych si do sprch odkapal vlastní krvavou cestičku. Je ale jasné, že technologii rozdávání ran pochopil přesně: „O zápase přemejšlím, po Novým roce bych do toho asi šel. Zvlášť po tomhle soustředění – když jsem chodil k Erikovi v Praze, občas jsem na to kašlal, víš co. Ale tohle mě motivovalo. Kariéru boxera bych bral, jasně. Musel bych omezit kouření a alkohol, ale když jsem hrál závodně hokej, neměl jsem s tím problém. Jestli to ale dotáhnu až k profesionálům, to nevím. Začal jsem ve třídavaceti a jsou kluci, co bouchají už od patnácti.“ No, i když na mě jel showivavě, trefoval se dost přesně, neboli je dost

