

- Pelko on pahin vastustajasi

Venäjän armeijan taistelulajilla **TUNTEET HALTUUN**

Systema on Venäjän armeijan erikoisjoukkojen kehittämä taistelulaji.

Lajin tehokkuus perustuu oman kehon hallintaan ja jatkuvaan liikkeeseen. Harjoittelu auttaa hallitsemaan pelon ja vihan synnyttämiä reaktioita.



Lajin pioneerityötä tekee helsinkiläinen Tapio Koistinen.

Systema on venäläinen taistelu- ja itsepuolustuslaji. Sitä käyttää muun muassa Venäjän armeijan Spetsnaz-erikoisjoukot. Erikoislaatuisten harjoittelumenetelmänsä ansiosta systema kehittää nopeasti itse puolustus- ja lähitaistelukykyä.

Systemassa ei varsinaisia erillisiä tekniikoita ole, vaan se on kokoelma periaatteita ja harjoitusmetodeja, joita sovelletaan kaikkiin lähitaistelutilanteisiin, olipa kyseessä sitten aseeton tai aseellinen taistelu.

Suomeen vuonna 2002

Systema tuli Suomeen vuonna 2002 ja aktiivisen seuratoiminnan voidaan sanoa käynnistyneen vuonna 2004. Tällä hetkellä lajia voi harjoi-

tella ainoastaan Helsingissä, Länsi-Pasilassa.

Lajin pioneerityötä tekee helsinkiläinen Tapio Koistinen, 41, joka tutustui systemaan neljä vuotta sitten. Suomessa vierailleen venäläisen kouluttajan taidot ja lajin tehokkuus teki Koistiseen sellaisen vaikutuksen, että kokenut taistelulajien harrastaja päätti samalta istumalta kouluttautua systeman ohjaajaksi.

Tie vei Venäjälle lajin kokeneiden ohjaajien ja pääopettaja Mihail Rjabkon oppiin.

- Koska lähitaistelutilanteessa voi kohdata mikä tahansa, lajissa ei koskaan ole valmis eikä kaavoihin sidotut säännöt tylsistytä harjoittelua. Systeman mahdollisuudet ovat lähes rajattomat, sanoo Koistinen.

Stalinin haukat

Vuoden 1917 vallankumoksen jälkeen lähitaistelutekniikoiden harjoittelu Neuvostoliitossa kiellettiin muilta paitsi valtion valvonnassa olevilta erikois- ja henkivartijajoukoilta. Kansallisten taistelulajien parhaimmat puolet yhdistettiin järjestelmäksi, joihin erikoisjoukot kehittivät vuosikymmenten ajan erilaisia metodeja, tekniikoita, otteita, sidontoja, iskuja ja tapoja riisua vastustaja aseista.

Henkivartioiden työ vaati lähitaistelutaitoa, joka ei saanut näyttää ulospäin aggressiiviselta. Taistelutekniikoiden piti olla huomaamattomia ja niiden piti nujertaa vastustaja nopeasti ja tehokkaasti. Näin systema kehittyi siihen muotoon, mikä sillä on tänä päivänä.

- Parhaiten tunnettuja systeman harjoittajia Neuvostoliitossa olivat niin kutsutut Stalinin haukat. Nämä henkivartijajoukot harjoittivat ja käyttivät systemaa läpi koko Stalinin kolmikymmenenvotisen valtakauden ajan.

Alun perin sotilassalaisuus

Alunperin systemalle ei ollut edes nimeä, sillä se kuului sotilassalaisuuden piiriin. Erikoisjoukkojen everstin Mihail Rjabkovin oppilaiden vaatimuksesta lajia alettiin kutsua nimellä "tunne itsesi". 1980-luvun lopulla nimeksi muutettiin systema.

Koistisen oppi-isä Mihail Rjabko aloitti systeman harjoittelun viisivuotiaana erään Stalinin henkivartijan oppilaana. Hän on mies, joka vastaa Venäjällä ohjaajien koulutuksesta ja joka voi myöntää ohjaajan pätevyyden.

-Neuvostoliiton hajoamisen jälkeen laji on levinnyt ympäri maailmaa, mutta suhteellisen uutena tulokkaana harrastajapohja on vielä pieni. Meillä Suomessa säännöllisiä harrastajia on noin kolmekymmentä, kertoo Koistinen.

Tie taistelijaksi rentoutumisen kautta

Nykymuodossaan systema ei ole pelkkä taistelulaji, vaan pitää sisällään enemmän. Harjoittelu tähtää kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Se saavutetaan rentoutumisen kautta.

- Systeman mahdollisuudet ovat lähes rajattomat.

-Hengitys, ryhti, rentous ja jatkuva liike ovat lajin perusta, sanoo Koistinen.

Systema ei ole kaavoihin eikä erillisiin tekniikoihin sidottua. Huomiota ei kiinnitetä joihinkin tiettyihin ruumiinosiin, vaan harjoittelu perustuu kehon luonnolliseen liikkeeseen. Harjoittelu tuo kokemusta ja kokemuksen myötä oppii käyttämään erilaisia



Miekan sijaan harjoituksissa käytetään keppiä.



Taistelu on ohi.

ratkaisumalleja itsepuolustuksessa.

Systema on improvisaatiota.

- Luonnottomia, monimutkaisia liikkeitä tai liikesarjoja voi kyllä opetella, mutta jos niitä ei toista säännöllisesti, ne unohtuvat.

Harjoitus alkaa aina liikkuvuus- ja hengitysharjoituksella. Sen tarkoituksena on tehdä mielestä rauhallisempi ja kehosta liikkuvampi, tomivampi. Rentoutuneena ihminen saa itsestään enemmän irti missä tilanteessa tahansa, niin työssä kuin vapaa-aikanakin.

- Monet harrastajat, joilla on ollut urheilutaustaa, ovat löytäneet oikean hengitystavan vasta täällä harjoituksissa. Oikea hengitystapa auttaa kestä-

mään rasituksen aiheuttaman väsymyksen eivätkä lihakset mene heti maitohapoille. Hengitystekniikan hyödyt on siirrettävissä myös muihin lajeihin, kuten voimaharjoitteluun.

Sopii myös naisille

Systema on kokonaisvaltainen taistelulaji. Se ei vaadi harrastajalta mitään erityisiä fyysisiä ominaisuuksia, koska jokainen harjoittelee itseään vastaan ja päättää itsenäisesti, kuinka kovaa on valmis treenaamaan.

Fyysiset ominaisuudet kehittyvät harjoittelun seurauksena.

- Systema sopii hyvin myös naisille, lajin historiasta ja nimestä huolimatta, kertoo lajin ohjaaja Koistinen. Kysymys ei ole voimasta, vaan oman kehon hallinta ja sen taitava käyttö ovat ominaisuuksia, joita hyödynnetään systemassa.

Fyysinen harjoittelu liitetään lajiharjoittelun oheen. Siihen kuuluu punnerruksia, vatsa- ja selkälihasliikkeitä, kyykkyjä ja hyppyjä.

Pariharjoituksia tehdään paljon ja ne toteutetaan hidastetusti. Voimankäyttöä tärkeämpää on herkyys.

- Vastustajan liikkeen hyväksikäyttö tätä itseään vastaan on olennaista.

Harjoittelussa opetellaan lyömään vastustaja mahdollisimman vähällä vaivalla.



Systeman taitaja osaa toimia myös aseellisessa hyökkäyksessä.

Veitsi, miekka, kettinki

Systeman periaatteita sovelletaan myös aseelliseen kamppailuun, taisteluun useampaa vastustajaa vastaan sekä henkilösuojaukseen.

- Asevalikoimaan kuuluu veitsi, miekka, kettinki. Lyönneissä ei käytetä hanskoja, sillä ne pehmentävät iskuja ja antavat väärän kuvan lyöntien tehosta.

Koistinen kertoo, että hyvä lyöjä kykenee viemään vastustajalta ilmat pihalle pienellä, tarkaan kohdistetulla liikkeellä.

- Pelko on sinun vastustajasi ja se tulee oppia voittamaan. Pelko salpaa hengityksen, vie rentouden ja katkaisee liikkeen. Silloin on vaikea taistella tehokkaasti, muistuttaa Koistinen.