



## Tańczyć i walczyć jak tylko kozak potrafi - „lwowski” hopak bojowy

2021-06-01

**„Hopak”, z jego charakterystycznymi przysiadami, wyskokami i kopnięciami, większości z nas kojarzy się z ukraińskim tańcem ludowym. Wywodząc się z tradycyjnej sztuki walki kozaków zaporoskich, hopak ma jednak także inne - dawniej militarystyczne, a dzisiaj sportowe - oblicze. W swojej bojowej formie wykracza on poza folklor, stając się ciekawą formą współzawodnictwa i prawdziwym hitem miłośników solidnego wycisku! A wszystko to - pośrednio - dzięki miastu Lwów, w którym współczesny hopak bojowy został usystematyzowany i spopularyzowany. Otwieramy kolejny majowy tydzień z „Kronikami sportowymi”!**

Aby zrozumieć charakter hopaka i jego znaczenie dla ukraińskiej kultury (także tej fizycznej!) musimy się cofnąć do XVI wieku, na który datowane są początki Siczy Zaporoskiej - głównego ośrodka zaporoskich kozaków, czyli ufortyfikowanego obozu na wyspach dolnego biegu rzeki Dniepr, na południowo-wschodnich kresach Wielkiego Księstwa Litewskiego. Kozacy, którzy początkowo stanowili patchworkową, wieloetniczną grupę outsiderów, nie wyłączając zbiegłych chłopów pańszczyźnianych czy „typów spod ciemnej gwiazdy”, z czasem stworzyli doskonale zorganizowaną para-militarną społeczność z własną hierarchią, kodeksem honorowym i tradycjami. Współczesna Ukraina uznaje historię Kozaczyzny za integralną część własnej historii i jedno z najważniejszych źródeł swojej tożsamości narodowej. Bezpośrednie odniesienie do kozackich tradycji znajdują się nawet w hymnie tego kraju.

*Fot. Trening hopaka bojowego - ukrreporter.com.ua*

Jako formacja wojskowa, kozacy wielokrotnie zapisali się w historii ziem polskich, słynąc często z okrucieństwa, ale przede wszystkim - z wyjątkowego mistrzostwa w zakresie walki na szable, walki wręcz, jazdy konnej czy łucznictwa. Była to zasługa surowej kozackiej dyscypliny i rozwiniętego systemu treningów, w których ważną rolę odgrywały techniki sprawnościowe i oddechowe, ćwiczone dzięki łączeniu walki z... tańcem i śpiewem. Tradycyjny kozacki styl samoobrony - tzw. „spas” - jak również historyczne kozackie tańce, jak „*meteličia*” czy „*hopak*”, zawierały elementy, które były nie tylko artystycznie widowiskowe, ale także skuteczne w budowaniu kondycji kozaka-wojownika i jego ponadprzeciętnej sprawności fizycznej.

W latach 80-tych XX wieku (a więc jeszcze w czasach ZSRR, gdy rozwijanie kulturowej specyfiki krajów związkowych, jak Ukraina, zdecydowanie nie było jeszcze *en vogue*) lwowski trener i mistrz sztuk walki Wołodmyr Pyłat postanowił zebrać i usystematyzować przekazywane z pokolenia na pokolenie kozackie techniki. Pyłat, który wcześniej przez 17 lat trenował m.in. karate kyokushin, gōjū-ryū, sone, karate shōtōkan, kick-boxing, jujutsu i aikido, pogłębiając wiedzę o kozackich bojowych „tańcach” stwierdził, że ukraińskie tradycje sztuki walki są równie bogate jak w innych kulturach i równie skuteczne w dążeniu do duchowego i fizycznego samodoskonalenia. Są jednak - co tu dużo gadać! - lepsze, bo „nasze”, „rodzime”, „ukraińskie”!

*Fot. Wołodmyr Pyłat - założyciel pierwszej szkoły hopaka bojowego we Lwowie  
Ukraińska Federacja Hopaka Bojowego*

Charakterystyczne dla kozackiego hopaka figury, jak uderzenia nogami w wyskoku, w



przysiadzie (*pawuczki, powzunci, prysiadki*), różnorodne kroki, zbicia, podcinania przeciwnika, kopnięcia okrężne (*tyunki*), kopnięcia proste (*kopniaki*), Pyłat zebrał w spójną całość, tworząc system szkoleń, zasad i rozwoju „starej-nowej” dyscypliny sportowej. Tak powstał „hopak bojowy” (*Бойовий гопак*), którego pierwsza szkoła wystartowała we Lwowie w 1985 roku. Eksperyment okazał się być strzałem w dziesiątkę!

Nowy styl walki rekordowo szybko zyskiwał na popularności. Pierwsze lwowskie zawody w hopaku bojowym odbyły się już w 1996 roku i brało w nich udział 150 wyszkolonych zawodników. Rok później, zawody odbywały się już na szczeblu krajowym, a hopak bojowy uzyskał rangę „sportu narodowego”. Zarejestrowano także Centralną Szkołę Hopaka Bojowego, która koordynuje organizację szkoleń, mistrzostw na różnych poziomach zaawansowania, seminariów i festiwali hopaka. Szkoła dba o arbitraż i wystawia certyfikaty. W 2000 roku Dnieprodzierżyńska Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego otworzyła nawet kierunek kształcenia „hopak bojowy”! W 2001 roku powstała Międzynarodowa Federacja Hopaka Bojowego, która zajmuje się szerzeniem tej sztuki walki poza granicami Ukrainy. Ukraiński zespół hopaka zajął trzecie miejsce na Ogólnoświatowym Festiwalu Sztuk Walki w Chungju w Korei Południowej. Wreszcie, w 2002 roku, została otwarta eksperymentalna szkoła *ashardy* (nazwa nawiązuje do „Asgardu” – siedziby bogów w mitologii skandynawskiej) - ukraińskiej sztuki walki dla kobiet, bazującej na technice hopaka bojowego i przystosowanej do anatomiczno-fizjologicznej specyfiki ciała kobiety. W Polsce oficjalna szkoła hopaka bojowego działa w Warszawie.

Fot. Szkoła hopaka bojowego - [hopak.km.ua](http://hopak.km.ua)

Charakterystycznym elementem hopaka bojowego jest walka w przysiadzie. Poza uderzeniami i kopnięciami, w hopaku – podobnie jak w sztukach japońskich - wykorzystywana może być broń: kij, pika, kosa, sierp, szabla, miecz, buława, cep bojowy lub czekan. Treningi odbywają się w tradycyjnym ukraińskim stroju: wyszywanej koszuli (*soroczka*), szerokich spodniach *szarawarach* przewiązanych ozdobnym pasem i wysokich butach w jasnych kolorach. Kolory szarawarów odpowiadają kolejnym stopniom zaawansowania. Wyróżnia się 3 stopnie uczniowskie (*żowtiak* – białe płócienne szarawary, *sokił* – zielone płócienne szarawary, *jastrub* – błękitne płócienne szarawary), 1 stopień przejściowy (*dżura* – błękitne jedwabne szarawary) oraz 3 stopnie mistrzowskie (*kozak* – malinowe jedwabne szarawary, *charakternik* – zależnie od trenowanych technik dodatkowych to czerwone lub zielone jedwabne szarawary, *wołchw* – białe jedwabne szarawary). Każdy kozak może też nosić czarne szarawary podczas treningów.

Przed wiekami na Kozaczyźnie *wołchwom i charakternikom* – największym mistrzom walki – przypisywano zdolności magiczne lub umiejętności paranormalne. Dzisiejsi czempioni ukraińskich sztuk bojowych są oczywiście dalecy od takiej mistyki. To sport jest magią! – podkreślają oni zgodnie. Pozwala przecież za pomocą siły woli i konsekwencji „wyczarować” tak wiele: zdrowie, kondycję, urodę, siłę, pewność siebie, bezpieczeństwo... Warto więc już dziś zacząć tańczyć i walczyć jak prawdziwy kozak!