

Занятие по рукопашной у нового мастера

Чжуань Цзя

Чжуань Цзя стоял на площадке для тренировок скрестив руки за спиной. Ему повезло, только он приехал в Линь Ян Шо как ему уже поручили занятие с ученицей. Шен Бо попросила его об этом, ещё она просила быть с ней, с ученицей, построже, но он никогда не отличался излишней строгостью, скорее наоборот, он считал, что учеников нужно побольше хвалить, конечно не слишком сильно, чтобы не распоясались, так как ученик будет стремиться к тому чтобы его хвалили и будет выполнять упражнения лучше. Он стоял закрыв глаза и погрузившись в глубокие раздумия пытался представить себе ученицу которую ему предстоит обучать, благо уровень мастерства ему это позволяло. В голове проплывали образы, мысли, Чжуань представил девушку четырнадцати лет, тёмные волосы, небольшого роста, избалованность и упрямство мелькали перед ним.

Чжуань Цзя уже успел размяться: он побегал, сделал несколько упражнений, растягиваний, перед тренировкой он тоже разминался чтобы занятие было продуктивнее и для него тоже.

Юэ Шэ

Не опаздывать. Только не опаздывать. Хотя бы сегодня, хотя бы на первое занятие. Это было почти мантрой, с которой Юэ собиралась на занятие с новым мастером, о котором её предупредила наставница. И, что удивительно, девочка появилась на тренировочной площадке примерно за полминуты до назначенного времени. Она чуть заметно запыхалась, потому что пришлось бежать, но ведь не опоздала!

Юэ была одета в тренировочную форму с эмблемой клана, её глаза по традиции касты были подведены белой краской, а волосы тщательно собраны на затылке. Даже вечно непослушная челка была старательно заколота, чтобы хоть какое-то время не лезть в глаза. Девочка подошла к мастеру и вежливо ему поклонилась, опустив глаза. Она не складывала руки в жест почтения, принятый в клане – так она приветствовала только старших тигров, и то не всех.

- Здравствуйте, сифу Цзя, - произнесла Юэ, когда после поклона посмотрела на мастера.

Чжуань Цзя

- Доброе утро Юэ - Чжуань поклонился в ответ - сегодня урок рукопашного боя проведу я. Сегодня мы будем повторять стойки и изучать два удара: "Чёрный тигр вырывает сердце" и "ядовитая змея выбрасывает яд". Но сначала надо размяться, направо, шагом марш, раз два три четыре, раз два три четыре. - Чжуань говорил всё уже на автомате, так его учили вести урок в педагогическом колледже, так он учил своих учеников. Он всегда немного волновался во время урока, считал, что это даже хорошо, ведь если учитель волнуется то это значит, что ему не всёравно как он научит ученика, главное чтобы волнение

не переросло в панический страх.

Юэ Шэ

Юэ кивнула, когда мастер сказал о разминке, затем покорно развернулась направо и побежала, стараясь попадать в ритм счета. При этом она ещё считала шаги на дыхание – три на вдох, три на выдох, ведь неизвестно, как долго придется бежать. Бо-джи могла заставить ещё и пробежать дистанцию повторно, если ей не понравился результат. Запоздало девочка догадалась, что разминаться нужно было ещё и перед тренировкой, тогда было бы проще, потому что мышцы оказались бы уже разогретыми. А сейчас в начале бега немного сводило колени, и лишь после того, как она пробежала полкруга, стало легче.

Девочка бежала так, как учила наставница – поднимая колени и стараясь чувствовать сухожилия ног, на не «по-девичьи», как бегали её знакомые в родной деревне. Так получалось быстрее и удобнее, и правильнее. Она же воин, как мама и сифу, а не какая-то деревенская девчонка.

Чжуань Цзя

Чжуань смотрел как бегают девочка и вспоминал своих бывших учеников, неволь сравнивал. Он всегда давал, как он считал, не большие нагрузки, такие как отжимания, ускорения на 100 и 500 метров, бег на выносливость, но даже на них некоторые из его бывших учеников, особенно не особо развитых, жаловались.

- С высоким подниманием бедра марш, раз два три четыре, раз два три четыре. С захлёстыванием голени назад марш, раз два три четыре, раз два три четыре. - Подождав некоторое время Чжуань добавил - замедляем бег, шагом марш, раз два три четыре. На месте стой, раз два. - добавил он когда Юэ дошла до него.

Юэ Шэ

Последовали новые команды, и Юэ старалась как можно четче выполнять те задания, что давал мастер – она хотела показать, что уже многое знает и готова старательно тренироваться. Она побежала, высоко поднимая ноги, почти с удовольствием чувствуя, как при этом напрягаются мышцы. За те четыре года, что юная тигрица прожила в монастыре, она привыкла к упражнениям. Сейчас её фигура была скорее мальчишеской, при этом на теле хорошо виднелись мышцы, особенно на животе и на руках. Это могла видеть только она сама – в монастыре принято носить закрытую одежду.

Дальше нужно было бежать, поднимая ноги назад – так Юэ тоже умела, только это не очень удобно для коленей. А потом пробежка закончилась, и девочка постаралась восстановить сбившееся дыхание, когда подходила к мастеру. Она остановилась по команде и стала дожидаться новых указаний. В ногах чувствовалось приятное тепло, и прошла легкая боль, что оставалась с утра как след тренировки накануне.

Чжуань Цзя

- Хорошо, молодец - похвалил Чжуань девочку - теперь сделай несколько упражнений которые ты делаешь обычно, потом сделай четыре ускорения: первое сто метров, минута отдыха, второе сто метров, минута отдыха, пятьсот метров, две

минуты отдыха и пятьсот метров и две минуты отдыха, лучше во время отдыха не стоять, а неспеша походить. Потом сделай отжимания, два подхода по сколько сможешь, и стойка всадника, тоже два подхода и тоже по сколько сможешь.

Чжуань надеялся, что даёт правильные указания, ведь он не знал как с Юэ занимается сифу Бо. Он внимательно наблюдал за действиями Юэ и был готов исправить любые ошибки, которых, кстати сказать, девочка допускала, на его взгляд, крайне мало, он был доволен ученицей и тем как она выполняла его распоряжения.

Юэ Шэ

Услышав похвалу мастера, Юэ улыбнулась и поклонилась – она не привыкла к тому, чтобы мастера хвалили её за правильно выполненные упражнения. У Бо-джи было две оценки – ругается и пока не ругается, ругалась чаще.

Девочка отошла немного в сторону и опустилась на колени, затем сделала пережат назад, меняя ноги в воздухе, после чего вернулась в исходную позу. После четырех таких пережат, она поднялась, выпрямляя бедро, и сделала ещё четыре. Следом за ними – четыре пережата из положения стоя, в конце последнего она сделала кувырок назад, чтобы лучше размять мышцы спины. После пережат Юэ сделала несколько шагов на руках, медленно и изо всех сил стараясь удержать равновесие – она только научилась этому упражнению, но при новом мастере хотелось показать, что она уже многое умеет.

Закончив с этими упражнениями, Юэ побежала те дистанции, о которых сказал сифу Цзя. Пробежав сто метров так быстро, как смогла, девочка пошла по площадке, восстанавливая дыхание и медленно считая до шестидесяти. Затем двести метров – и ещё минута отдыха, на пятистах метрах она начала чувствовать, как сбивается дыхание, и некоторые вдохи буквально обжигали горло и легкие, но она добежала дистанцию, после чего бродила по площадке две минуты, отдыхая.

А дальше были отжимания. Первый раз Юэ отжималась на пальцах, которые нужно укреплять для удара тигриной лапой, и потому смогла отжаться всего пятнадцать раз, зато не с колен, а с выпрямленными ногами. Немного отдохнув, девочка отжалась уже с кулаков – получилось двадцать пять раз. Мышцы немного дрожали от напряжения, а впереди была поза всадника. Отдышавшись, Юэ встала в стойку и стала следить за тем, чтобы не тянуться вверх и ни о чем не думать. Бедра почти параллельны земле, спина прямая, ноги дрожат, дыхание сбилось. Все это в сумме дало примерно три минуты при первом подходе, и пять минут, последняя из которых сопровождалась заметной дрожью в мышцах и прокушенной от напряжения губой при втором подходе. Закончив упражнения, Юэ вновь поклонилась мастеру.

Чжуань Цзя

- Хорошо, молодец - Чжуань был доволен тем, что делала девочка. - Теперь я покажу как выполняются приёмы: «Черный тигр вырывает сердце» и «Ядовитая змея выбрасывает яд».

Чжуань встал в "позу готовности", т. е. встав прямо и расслабившись, держа оба кулака сжатыми у пояса, после чего сделал широкий шаг вперёд, согнул переднюю ногу в колене, а задняя осталась выпрямленной, отведённой назад. В это же время он провёл прямой удар по воображаемому противнику. Это был приём «Черный тигр вырывает сердце». Второй приём был почти похожим, но удар был не кулаком, а

пальцами раскрытой ладони, как укусы змеи, и направлен был под углом вверх. Это был приём «Ядовитая змея выбрасывает яд».

Объяснив оба приёма словами Чжуань добавил:

- Отрабатывай эти два приёма пока не поймёшь, что они выполнены хорошо, а потом повтори те которые уже знаешь.

Юэ Шэ

Приёмы показались Юэ довольно простыми, особенно первый, при котором удар наносился кулаком. Она встала в исходную стойку, затем сделала шаг правой ногой вперед, нанося удар по воздуху левым кулаком. Энергия удара шла от спины и достигала костяшек в тот момент, когда не до конца выпрямленная рука оказалась в точке окончания удара. При этом Юэ была на выдохе, как учила наставница. Она вернулась в исходную стойку, затем повторила удар ещё несколько раз, меняя руки и ноги. Удар правой рукой казался немного слабее и выглядел не так уверенно, как хотелось юной тигрице. Лишь после того, как и правый кулак стал уверенно пробивать воображаемую цель, Юэ перешла ко второму приему. Этот удар наносился выше, а рука хуже знала форму открытой ладони, чем обычный кулак или тигриную лапу. Судя по названию, этот прием больше подходил стилю кобры. Впрочем, девочка быстро вспомнила, что основы у всех стилей одинаковые, а базовые приемы могут называться как угодно. Изучая их, нужно думать о подготовке к экзамену, а не о политкорректности.

Юэ несколько раз повторила приему, также чередуя правую и левую ногу и руку. Она чуть хуже чувствовала энергию в руке и не сразу поняла, что пережимает запястье, мешая пальцам бить с максимальной силой. Но потом разобралась и в этом, и удары стали такими, что тело чувствовало их правильными. Сифу научила прислушиваться к этому ощущению – когда стойка или удар кажутся удобными и понятными, они выполнены так, как нужно.

Следом за этими приемами Юэ более уверенно выполнила несколько тех, что уже учила раньше: «красавица смотрится в зеркало», «одиноким тигр появляется из пещеры» и «золотая звезда в углу». Она очень старалась выполнить их максимально четко, чтобы показать мастеру, что что-то умеет.

Чжуань Цзя

Чжуань стоял в стороне скрестив руки за спиной и наблюдал за действиями девочки готовясь заметить любые ошибки, но пока не замечал, так как Юэ выполняла приёмы правильно.

- Хорошо, ты довольно неплохо выполняешь те приёмы которые я показал тебе и те которые ты изучала раньше. А теперь выбирай: ты можешь пробежать два километра или мы можем закончить тренировку тренировочным боем. - Чжуань хотел посмотреть, что она умеет, и к тому же тренировочный бой это интереснее чем нарезать круги по площадке. Хотя когда Чжуань предлагал такой выбор своим старым ученикам в Гонконге их мнения разделялись, одни шли бегать, а другие оставались для тренировочного боя.

Юэ Шэ

Предложение мастера немного удивило Юэ – сифу никогда не оставляла ей выбора

в том, как заканчивать тренировку. Два километра были не очень большой дистанцией, и сейчас будущая воительница не так уж устала, чтобы не быть уверенной в том, что пробежит эту дистанцию без проблем. Но как только мастер сказал о поединке, глаза юной тигрицы буквально загорелись огненным азартом – она очень хотела проверить свои силы. Да и на экзамене нужно будет провести бой, так что нужно же понять, может ли она хоть что-то в поединке с настоящим мастером. Девочка встала напротив сифу Цзя и почтительно ему поклонилась.

- Для меня будет большой честью увидеть Ваше мастерство в тренировочном бою, - сказала Юэ. – Я выбираю поединок, - добавила она, стараясь, чтобы голос прозвучал как можно увереннее, но волнение все равно можно было услышать.

В стародавние времена считалось большой честью сразиться с известным мастером, надеясь в бою увидеть его технику. Сейчас Юэ с восторгом думала о том, что сифу Цзя покажет свое воинское искусство, и в то же время не знала, насколько хорошо будет смотреться её кунг-фу, уровень владения которым все ещё оставлял желать много лучшего даже на фоне требований перед экзаменом.

Чжуань Цзя

Чжуаню было приятно, что Юэ считает тренировочный бой честью, внешне он этого не показывал, но он так думал. Цзя отошел на шаг назад, поклонился и встал в стойку. Правая нога была несколько согнута, на ней он стоял, а левая была выпрямлена и вынесена вперед. Руки были в виде лапы тигра, одна выпрямлена вперед, а другая была около груди. Чжуань был готов в любой момент принять удар. - Ну что же, нападай - сказал Чжуань чуть улыбнувшись.

Цзя стоял в стойке и ждал что будит делать Юэ, он не собирался нападать первым, он ждал удара Юэ чтобы провести контратаку.

Юэ Шэ

Юэ задумалась, присматриваясь к стойке мастера. Это был её родной стиль тигра, но она все ещё была не очень уверена в своих умениях. Будущая воительница встала напротив мастера в средней стойке стиля, сосредоточившись на ощущениях от тела. Правая нога была сзади, левая стопа чуть развернула для большей устойчивости, колени согнуты. Вес тела был равномерно распределен между ногами, Юэа присматривалась, выбирая момент и цель для атаки. Нужно забыть о сомнениях, за них сифу шкуру спустит, достаточно подумать и атаковать так, как нужно. Девочка шагнула вперед правой ногой и попыталась нанести удар правой рукой под подбородок мастера, при этом её левая рука оказалась на блоке: ребро ладони закрывало челюсть, а локоть – шею и область солнечного сплетения.

Во время удара Юэ не стала до конца распрямлять локоть, чтобы оставить себе возможность выхода из болевого приема, который мог последовать за этой атакой. Она все ещё волновалась, как ни пыталась с этим бороться, и потому старалась замечать все, что сейчас будет делать мастер.

Чжуань Цзя

Чжуань отклонился влево и отклонил руку Юэ и чуть присев сделал подсечку нацеленную на её левую ногу. Попутно он просчитывал дальнейшие действия. Если

Юэ устоит, то он рассчитывал перейти в среднюю дистанцию и провести прямой удар в область солнечного сплетения. Конечно Чжуань не хотел покалечить Юэ, по этому он бил слабо, чтобы удары были не болезненными, но ощутимыми.

Движения Чжуаня были стремительными и чёткими, напряжения не чувствовалось. Мастер Цзя был опытным бойцом и по этому он замечал очень многое и мог предугадывать действия противника.

Юэ Шэ

Мастер блокировал удар, но не стал бить в ответ. Ещё недавно Юэ постаралась бы сделать все, чтобы устоять, несмотря на подсечку противника, но сифу объяснила, что так легко повредить ноги, а толку никакого не будет. Тело среагировало само, и будущая воительница резко ушла на страховку влево и вбок, с которой поднялась на ноги. Она развернулась на пятках, чтобы оказаться лицом к мастеру, и вновь замерла в средней стойке, выбирая момент для следующей атаки.

Тигр не нападет ради самого нападения, он копит силу в сдерживаемой ярости и выжидает момент для точного прыжка. Как на охоте, когда сидишь и терпеливо ждешь того мига, чтобы кабарга подошла достаточно близко и развернулась так, чтобы сбить её с ног одним прыжком. Юэ не знала, как мастер отнесется к этому промедлению, но не хотела нападать вслепую, потому что это было бы намного хуже.

Сейчас правая нога ученицы стояла впереди, правая рука на блоке, в то время как левая, более сильная сжата в кулак у талии, так, как в позе всадника.

по правилам пост должен быть не меньше 6-ти строк

Ветер Перемен

Через какое-то время тренировка завершилась, и новый мастер отпустил Шэ Юэ, у которой возникло немало вопросов, которые она хотела после этого занятия задать своей наставнице.
