

Рукопашный бой для начинающих

Лун Шэ

Ох-ох-ох. А вот это уже действительно важно и серьезно. Нет, ну а как иначе, если ему доверили уже тренировку молодого поколения, желающего, конечно. Это, правда, все равно вряд ли сравнится с занятием с Тео, которого он честно учил правильно обращаться катаной, а не просто так размахивать игрушкой, но все равно ответственность. Да этого он как-то больше по Огню специализировался, а сейчас Сифу сказала, что пора расширять свой профиль и отправила учить новичков рукопашному бою. Это, на самом деле, по-своему интересно. Нет, опыт у него был однажды, но не настолько официально, чтобы Бо-джи прям сама его кандидатуру выдвинула. Льстит.

Занятие Лун назначил до полудня, чтобы уж точно уложиться до обеда, да и чтобы ученики успели немного отдохнуть, потому что если сразу же после тренировки поесть, то будет не очень комфортно. Весна в этом году выдалась теплой, совсем немного холоднее лета, поэтому самое оно для работы на воздухе. На тренировочной площадке еще никого не было, но это и не расстраивало – мастер выглядит почтенно, если приходит заранее. А что, разве нет?

Занятие по рукопашному бою для новичков и учеников.

Занятие начнется 25 апреля.

Александра Белл

Дело было утром, пусть оно и утро, но делать все равно было нечего. Саша моталась туда-сюда по территории храма, от полного состояния скуки, она даже подпалила пар чьих-то штанин - злорадству не было предела. Пусть маленькая, но пакость, хотя пакость пакости рознь, от некоторых получаешь больше удовольствия, а некоторые вообще воспринимаешь как пустое место. Нет, Саша вовсе не злая, просто бывает такое настроение когда хочется пошалить и нашкодить, накормить в себе маленького алчного демона, которому постоянно мало всех тех проказ, которые устраивала Саша. Воистину большой ребенок, что еще можно сказать о этой девушке? Большую часть времени она проводила одна и заняться было совершенно нечем. Да кто вообще согласиться общаться со столь самоуверенным и склонным к предательству человеком? Ответ навязывается сам собой, но Саша не унывала, сейчас она направлялась на поляну для тренировок, дабы немного размяться и отвлечь себя от мыслей о своем поведении.

Белл смотрела под ноги и пинала маленькие камушки, времени до начала занятия было еще ого-го сколько много, поэтому не спеша, нога за ногу Алекс продвигалась к месту встречи, которое нельзя изменить. Зачем ей нужно было туда идти? Да просто из вредности к самой себе, ведь спорить было не с кем, рядом шныряли незнакомые люди и начинать хоть с кем-то из них разговор сия особа не желала. *"Трепать языком не мой профиль, вот если бы была возможность заняться серьезным и важным делом, тут бы совесть не позволила сделать его плохо."* Даже не смотря на всю свою легкомысленность к заданиям она относилась серьезно, не важно как ты относишься к людям, это не самый главный элемент жизни, важно то, как ты пробьешься на свет и добьешься успеха. *"А там уже можно будет миром"*

повелевать..." Девушка тихо захихикала и посмотрела по сторонам. Пейзаж территории храма был самым что не на есть радужным, в таком месте могут жить только избранные и что здесь могла забыть Белл? Такие мысли угнетали ее, но включать депрессивный режим уже было поздно, Саша пришла на площадку. Как оказалось, она пришла первой, после мастера естественно, а он оказался просто душкой на вид. *"Я многое потеряла в жизни... Скажите где таких штампуют и я куплю весь завод."* Саша подошла ближе и остановилась примерно на расстояние двух метров от обаяшки. *"Тут ведь не карают за несоблюдение формы для занятий? В той куртке было бы ужасно жарко, а так хоть кожа подышит немного..."* Алекс была одета в штаны от формы, предоставленной храмом, и такой же черный топ, без бретелек, который держался за счет груди и только ее родимой. В том что он не свалиться Саша была уверена, в его состав входил не только хлопок, но и эластан, так что он плотно прилегал к телу и без усилий его точно не стянуть.

-Добрый день мастер. Я Александра, приятно познакомиться. Без эмоций и как можно равнодушной произнесла Алекс и положив руки по линии бедер кивнула головой. *"Надеюсь я все правильно делаю, в фильмах они вроде так кланяются... Но неееет, книги про эту культуру я читать не буду. Лучше так, методом проб и ошибок."* Саша расслабилась и положила одну руку на пояс. *"Ну и когда остальные придут? Неужели так сложно побыстрее свои задницы сюда притащить? Ах, ну да, наверно жиром заплыли и их придется на эвакуаторе везти..."* Александра не любила опаздывать и по-этому не любила ждать. Раздражение появлялось незамедлительно, с первой секунды ожидания и со временем оно накалялось, постепенно превращаясь в атомную бомбу, которая обрушится на голову того самого "опоздуну".

Виктория Стонем

Вика уже давно думала о том, что драться оружием – это хорошо, а уметь драться кулаками – еще лучше. Она об этом думала, думала, и приходила к выводу, что не сможет всю жизнь таскать с собой катану или лук. Ладно ещё катану, но лук... Что она, если на неё кто-то нападет, закричит: - Эй, погодите, отбегите подальше от меня, я в вас из лука стрелять буду!

Да и вероятность того, что она попадет в противника... Минимальна. Вика с трудом управлялась сейчас с луком, а в критической вероятности вообще вряд ли выстрелит.

Сегодня девочка оделась в форму ученика, сделала высокую шишку из волос, и очень долго вертелась перед зеркалом. Она вспоминала мультик «Мулан», где у главной героини была такая же вот шишечка, и костюм наподобие того, что был одет на Вике. Правда, Мулан выкрашивала лицо белой пудрой, красила глаза и губы. Вика тоже очень хотела научиться краситься, но получалось у неё плохо и не красиво. Да и выгонят её с занятия, если придет размалеванная. А еще, наверняка, что-нибудь от пота потечет... В общем, англичанка пришла к выводу, что и так красивая, и пойдет прямо так.

До тренировочной площадки добралась быстро, потому что, как всегда, передвигалась бегом. Поздоровалась с сифу Шэ, поклонилась ему. Оглянулась, и вдруг увидела девочку со странными волосами. Всё... Вика зависла. Она не могла отвести взгляда от этих странных палочек, и даже рот приоткрыла от удивления.

Николай Триколенко

Узнав о тренировке, Николай откровенно обрадовался: боевые искусства всегда привлекали Николая. Если на далекой родине Николай любил спорт робкой платонической любовью лентяя, то здесь он начал заниматься более-менее регулярно, хотя тоже скорее менее, чем более. К тому же последняя самостоятельная тренировка... в общем не принесла ожидаемых результатов, хотя и принесла двух хороших знакомых, о чем Николай ни капельки не сожалел. Оставалось только быстренько найти свою тренировочную форму и бинты на кулаки, и можно выдвигаться... последнее оказалось не так-то легко: до бардака состояние Николаевой комнаты еще не дошло, но за порог художественного беспорядка давно перевалило. Куртка обнаружилась поверх одеяла: ночью было прохладно, штаны - в комод, а обувь - в дальнем углу, причем штаны пришлось еще и как следует почистить... Короче Николай, хоть и начал собираться с изрядным запасом времени, но в итоге запаса этого почти и не осталось.

Добираться до места тренировки бегом вошло у парня в привычку: и разогреется перед тренировкой, и времени больше остается про запас, и для здоровья полезно. Подбегая к площадке, Николай заметил, что кроме учителя, с которым Николай не замедлил привычно вежливо поздороваться на китайский манер, благо уже чуть ли не рефлекс выработался, еще и двух девушек: Викторину, давно собиравшуюся взяться за рукопашную, и еще одну неизвестную парню ранее девушку.

Подойдя к ним, Николай приветливо улыбнулся Викторине, глянул на александру... и застыл. Жизнь в монастыре давно довела Николая до "состояния младенца", как выражаются моряки (смысл лучше не расшифровывать). А стоявшая перед Николаем незнакомка была куда как красива: черный топ только подчеркивал ее фигуру, а глаза парня сразу заработали в автономном режиме, и уставились на то, благодаря чему этот топ на девушке держался. Немалым усилием воли Николай заставил себя смотреть девушке в глаза.

- Добрый день...

После этого парень быстро повернулся к Викторине, спасая себя от хронического косоглазия.

- Привет, ты как? Решила рукопашку тоже освоить?

Краем глаза Николай все равно продолжал наблюдать за незнакомкой, но сейчас он хоть как то смог концентрироваться на чем-то еще.

Асай

За завтраком объявили о групповой тренировке по рукопашному бою. Асай впервые услышал о таком феномене как "групповые занятия". Поэтому это заставило его оторваться от своей тарелки, наполненной чем-то вроде пресной овсянки, честно сказать, это было совсем не сложно, и внимательно слушать. Занятие должно было начаться часов в девять на тренировочной площадке, имя преподавателя Сай слышал впервые, и, к своему стыду, парень практически мгновенно забыл его. Оставалось надеяться лишь на универсальное "извините пожалуйста".

После завтрака, в окружении таких же послушников, Сай со всей возможной скоростью сражался с горой посуды, накопившейся после утренней трапезы, чтобы

успеть на тренировку вовремя. Тарелкам не было числа, однако, каким-то чудом, уже через пол часа Асай уверенно шагал в сторону тренировочной площадки. Секрет его бодрости заключался в желании поскорее убраться с адской кухни, пока его не напрягли еще одним "интереснейшим" заданием.

Народа было немного, видимо все еще только собирались.

- Здравствуйте. - приветствие было направлено в сторону преподавателя, хотя предназначалось, скорее, всем присутствующим. На удивление преподаватель оказался довольно молод, Асай, конечно, понимал, что чтобы быть мастером не обязательно дожить до ста лет и отрастить себе длинную седую бороду, но западные стереотипы давали о себе знать. Народ на тренировку собрался весьма разношерстный: девочка, еще один парень и девушка, для абсолютной толерантности не хватало только темнокожего старика.

Не зная куда себя деть Асай отошел в сторону манекенов, стараясь держаться ближе к остальным ученикам, чтобы создать видимость группы. Судя по разговору, девочка и юноша уже знакомы, хотя ужасный китайский мог сыграть с Асаем злую шутку. Сай взглянул на девушку, ожидая увидеть родственную одинокую душу, однако по ауре незнакомки сразу стало ясно, что одиночество - состояние крайне не характерное для этого создания. По крайней мере сейчас девушка прямо пылала энергией.

Мэйлин Юн

Джая сказала, что раз Мэйлин хочет стать настоящим воином, то точно должна научиться драться как воин. То есть она просто обязана пойти к Луну на занятие. Мэйлин и сама была не против, поэтому с подружкой не спорила, собралась, и пошла.

О да, она жаждала попасть к тигру на занятие. У нее с Луном были связаны самые нежные воспоминания - мыльница в ухо, например. Кстати, сегодня Мэйлин мыльницу не стала брать, чтобы не напоминать парню о том старом происшествии. И потом, она уже совсем взрослая, чтобы заниматься такими глупостями, как таскать с собой мыльницы. Зато собиралась на тренировку девушка прямо как на полноценное свидание. И долго-долго копалась в вещах, ища, чего бы такого там найти такого интересного. В итоге ничего сногшибательного она не нашла и решила, что для занятия рукопашным боем подойдет обычная тренировочная форма из жилетки и брюк. А длинные волосы можно просто собрать в высокий аккуратный пучок, чтобы не мешались.

На площадке Мэйлин появилась одна из последних, сразу же следом за парнем, и сразу же, чуть ли не с разбегу, поздоровалась с Луном, приветственно махнув ему рукой.

- Привет, сифу Лун! - Мэй затормозила прямо перед парнем, церемонно ему поклонилась, а потом уже поздоровалась со всеми остальными. Желающих научиться рукопашке было не так много, да и Мэй не очень любила, когда в одном месте собирались толпы народу - так зато будет больше времени позаниматься, ведь все внимание наставника будет распределено между всего лишь пятью людьми, а не между пятнадцатью.

Лун Шэ

Лун поздоровался с каждым из пришедших. Как ни странно, относительно недавно он начал замечать за собой, что практически с первого раза запоминает имена новых учеников, поэтому, даже несмотря на то, что большинством из пришедших он ни разу не общался, он мог назвать по имени. Хорошо, когда представление новеньких проходит в столовой, где всегда присутствует довольно много народу во время трапез. В общем-то, над этим он что-то слишком уж задумался, потому и заставил учеников немного поскучать. Честно говоря, он морально ожидал к большому количеству народа на занятии, поэтому и не торопился начинать, решив, что еще рано. Но понял, что с этим он промахнулся. И, хотел было уже начинать занятие, как на горизонте показалась Мэйлин. О, боги, за что? Нет, вы не подумайте, ничего такого к Мэйке парень не испытывал (речь, естественно, не о нежных чувствах), просто история знакомства ее желтой мыльницы с его ухом как-то очень уж прочно засела в памяти мастера, когда тот и мастером-то еще не был. Зато подружка его жены, как и всегда, была сама очарование (читай между строк: шумная и веселая).

- Все добрый день, - парень вежливо поклонился ученикам, - Меня зовут Лун Шэ, если кто-то не успел еще запомнить, и я проведу занятие по рукопашному бою. Сегодня мы с вами изучим основную стойку и ряд простых ударов. Но для начала хочу напомнить о том, что сила - это не то, чем нужно хвалиться каждому встречному, это еще и ответственность, ведь чем больше сила, тем больше ответственность, причем не только за свои действия, но и за бездействие. И прежде чем мы перейдем к практике, необходимо разогреть мышцы, поэтому встаньте так, чтобы не мешать друг другу. - Лун подождал, пока ученики немного разойдутся, после чего вновь привлек к себе внимание. - Начинать разминку правильно сверху вниз. Начинаем с мышц шеи, - он начал делать вращения сначала в одну сторону, потому в другую, - потом идет линия плеч, руки и грудная клетка, после этого тянем сухожилия, делаем наклоны, вращения тазом, а после каждую ногу, чтобы не выбить себе суставы неудачным движением.

Александра Белл

Саша стояла с недовольным выражением лица, сложив руки на груди и что-то бормотала про себя, недовольно фыркая как ежик. Сегодня ее раздражало буквально все, что шло не так как она планировала, несколько минут ожидания дались ей с немалым трудом и она чуть не сорвалась. Было желание топнуть ногой, устроить истерику и свалить по-быстрому, пока мастер от истерики не очухался. Стоять долго в одной позе было сложно - тело затекло и Белл потянулась с какими-то тихими писканиями, то ли от удовольствия, то ли от гнева, не понятно. *"Это правда так сложно, приходить на занятия вовремя, я бы лучше поспала тогда..."* - подумала Белл, прикрыв глаза, как вдруг услышала какой-то детский голос и опешила. *"На занятия ребенок пришел?"* Девушка посмотрела на подошедшую и самооценка ее пошатнулась. *"Офигеть, я деградирую... Ребенок пришел на занятия заниматься рукопашным боем вместе со взрослыми людьми... Я никогда не привыкну к такому порядку в храме..."* Саша удивленно уставилась на девочку и поймала на себе такой же удивленный ответный взгляд. *"Либо я что-то недопонимаю и пришла не на то занятие, либо я совсем сошла с ума..."* Саша ухмыльнулась, опустила руки и помахала ребенку; сказать что-то сейчас она вряд ли могла, голос точно сорвался бы.

Ее опасения развеял подошедший парень. *"Ну слава богу, я не полоумная. Хотя..."* Саша немного потопталась на месте, осматривая подошедшую личность с головы до ног, взглядом ценителя прекрасного. Похоже на этом занятии с ней разговаривать не будут, видимо, тут все друг друга только разглядывали. *"Может про это тоже написано в правилах?"* Белл инстинктивно посмотрела туда, куда был направлен взгляд паренька, может она испачкалась? Но нет, сами груди были чистыми и топ не испачкался. Саша снова сложила руки на груди и скептически посмотрела на незнакомца, приподняв одну бровь. *"У самца застой значит... Можно будет использовать это в своих корыстных целях."* На лице появилась коварная улыбка.

-Это ты мне? А я думала, ты с ними здороваешься. - Белл шире улыбнулась, показывая свои белые зубки. *"Сейчас прольется чья-то кровь..."* Не успела она толком, разглядеть одного мальчика, как пришел еще один. *"О боги, я в раю! Как же их много, просто праздник для..."* Саша кашлянула в ладошку, стараясь вести себя прилично и избавиться от пошлых мыслей. Парень который только что подошел показался ей каким-то странным, замкнутым, даже Саша так не вела себя, хотя тоже не любила с людьми разговаривать. *"Это просто первый взгляд, я могу ошибаться. Может он душа компании и вообще местный жигало..."* Алекс уставилась на землю и улыбнулась, такие мысли ее смешили. Ну как же пошлость может не развеселить? Белл глубоко вздохнула и посмотрела куда-то вдаль, стараясь отвлечься от всего, в том числе и от пошлости. После того как пришла какая-то девушка, по виду весьма жизнерадостная, мастер начал занятие. *"Занимайся физкультурой - вырастешь здоровой душой."* Саша где-то слышала это выражение, только не могла вспомнить где. Заниматься таким делом было полезно и Саша старалась разминаться как следует, зная все свои особенности.

Виктория Стонем

Самая нелюбимая Викина часть занятия – ожидание самого занятия. Так уж получилось, что девочка почти всегда приходила вовремя, а остальные приходили позже или вообще опаздывали. Ждать, пока сифу начнет занятие всегда было так мучительно сложно... Вика вздыхала, зевала, вертелась, и в мыслях ругала всех, кто так долго идут. Она даже о незнакомой девушке с её удивительной прической забыла.

- Привет. Да, решила, - улыбнулась девочка, когда к ней подошел её знакомый Николай. По мнению девочки, он был намного старше её, но не задавался и общался с ней как с равной, как со взрослой. Вику это подкупало. Потом вдруг заговорила незнакомая дредастая девушка, и англичанка не совсем поняла её.

- Нет, это он мне, - назидательно сообщила Вика, так же складывая ручки на груди, и бросая на дредастую чуть недовольный взгляд. Ишь ты, посмотрите на неё, взялась знакомых уводить!

Она бы еще чего-нибудь такого сказала, но, слава Богу, сифу Шэ решил начать занятие. Вика сейчас же выкинула из головы все посторонние мысли, собираясь вернуться к ним, когда занятие закончится. Рукопашный бой – это ваш не шубу в трусы запихивать, это серьезно и сложно! Во время тренировки сильно устаешь, а на следующий день болят мышцы. Ну... По крайней мере, у Вики было всё именно так.

Девочка отошла подальше от остальных, чтобы иметь возможность двигаться свободно, и начала повторять движения за сифу. Она собиралась не только повторять, но и запоминать движения, чтобы потом иметь возможность их повторить самостоятельно. Разминка, кстати, очень напоминала ей занятие на уроке физ-ры. Сначала вращаем голову в одну сторону, потом в другую. Потом начала поворачивать голову быстро в одну сторону, потом в другую. Потом то наклонять вперед, то запрокидывать назад. Потом начала поднимать плечи. Сначала одно, потом другое, затем оба вместе, потом ими вращать и так далее. Девочка всё повторяла за сифу Шэ, боясь что-то упустить.

Николай Триколенко

Учеников на занятии оказалось немного: всего-то пятеро, считая самого Николая, и двоих пришедших после него. С молодым парнем Николай знаком не был, а вот с Мэйлин ему довелось познакомиться на постройке вольеров. К счастью для парня, Лун Шэ начал тренировку сразу после прихода Мэйлин, и Николай быстренько выкинул все лишние мысли из головы... Ну почти все: за незнакомкой со странными косичками Николай продолжал изредка следить, но большая часть его внимания была, все таки, поглощена разминкой. Стал парень специально позади всех, чтобы, в случае чего, спокойно отойти чуть назад, если места не хватит.

Мастер Лун был прав: как бы ни хотелось сразу же перейти к самой тренировке, без разогрева мышц последствия могут быть печальными. Благо хоть здесь разминка отличалась от школьной, где ученики напоминают то ли психов, то ли непонятно кого. Экономные вращательные движения, разминающие мышцы и суставы, правда немного непривычно. что разминка шла с шеи, а не с рук, как Николай привык дома, но еще мастер Ши Ньяо в свое время пояснил Николаю про Ци и то, что при разминке сверху вниз эта загадочная энергия циркулирует в организме гораздо лучше. Так - значит так, а Николай, тем временем, следуя указаниям мастера, размял верхнюю часть туловища, подделал круговые движения бедрами, и вслед за мастером Луном перешел к ногам. Здесь наметились некоторые проблемы: растяжка у Николая до сих пор была не ахти, поэтому ноги у него слегка сгибались, не получались ни нормальные наклоны, ни шпагат, хоть ты тресни.

Мэйлин Юн

Мэйлин сразу же очень ответственно подошла к делу. то есть она отошла на пару шагов в сторону, чтобы никого не задеть, и очень сосредоточенно принялась крутить головой. Она знала о пользе правильной разминки, об этом еще в школе всегда твердят, поэтому нужно было размяться основательно. Последовательно проработать мышцы шеи, рук, туловища и ног - от крупных мышц к мелким, чтобы энергия свободно циркулировала и не задерживалась в неразработанных суставах и мышцах. Под конец разминки Мэйлин хорошо разогрелась, и у нее даже немного взмокла спина от усердия, но Мэй решила еще немного потянуть связки, потому что чаще всего при неосторожных движениях страдают именно они. А под конец - чуток попрыгать на одном месте. И совсем последнее - сделать пару маховых движений руками, сочетая их с правильным дыханием, чтобы восстановиться.

Мэйлин обращала мало внимания на то, что происходило вокруг нее. Это раньше она старалась успеть все и везде, и посмотреть по сторонам, и успеть со всеми поговорить, и что-нибудь еще сделать помимо того, что нужно. А сейчас, повзрослев

совсем неожиданно даже для самой себя, девушка вдруг поняла, что надо быть внимательнее и серьезнее, потому что за свое время пребывания в монастыре она так ничему почти и не научилась, кроме того как мыльницей в ухо Луну кидаться.

И сейчас мухи отдельно - суп отдельно. Как бы ни было интересно посмотреть, что другие делают, китаянка была предельно сосредоточена на том, что делает она сама. Все-таки это ей надо - научиться, а не кому-то еще. Потом посмотрит.

Лун Шэ

Ученики подошли к делу довольно ответственно: каждый на совесть выполнял разминку, выполняя простейшие упражнения. Но простейшие - не значит, что плохие или малоэффективные. Нет, они очень полезны для организма в принципе, если, к примеру, выполнять их каждое утро, а лучше даже не только каждое утро, но и каждый вечер. Да, смысл прост - польза. Тем не менее, Лун специально уделил особое внимание растяжке ног. И искренне надеялся, что ученики поймут.

- Сейчас основная нагрузка будет на ноги и спину, - посчитал должным предупредить мастер.

Лун поставил ноги шире плеч, колени согнуты, спина ровная, плечи расправлены, руки вдоль тела и согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулаки.

- Это называется поза всадника - одна из основных поз рукопашного боя. Скажем так, это основа всех основ. Истинные мастера могут находиться в этой позе до часа. Я не ожидаю, что вы сразу сумеете простоять даже пять минут, но мне бы хотелось, чтобы вы прочувствовали как напрягаются ваши мышцы, как энергия течет по сухожилиям. Я хочу, чтобы вы почувствовали все это и, заодно, проверили свою же подготовку. Но, повторяюсь, никто с первого раза, да и даже со второго, не может долго простоять.

Забавно, но сейчас Лун вспомнил свое первое занятие, когда Сифу Бо учила их с Юэ основам рукопашного боя. Тогда поза всадника вводила в ужас, потому как четко ассоциировалась с больной спиной и тяжестью в мышцах. Сейчас все уже намного проще, более того, тело уже научилось реагировать быстрее разума. Но это лишь результат многолетних тренировок, а не каких-то выдающихся данных.

- Приступайте, - кивнул парень, сам же, оставаясь в позе всадника, дабы подавать нужный пример.

Виктория Стонем

Сосредоточенно девочка выполняла все упражнения, стараясь догадаться, на разминку какой именно мышцы они направлены. Чаще всего ответ находился просто: что болит или напрягается, то и работает.

А дальше – ад. Девочка грустно вздохнула, когда сифу Лун встал в позу всадника. Она уже была знакома с ней и помнила, как мучительно больно стоять в ней больше нескольких минут. Тогда, на занятии по Огню, Вика еле выстояла нужное количество времени, и еще несколько дней после страдала от болей в ногах. С тех пор она эти

упражнения не повторяла и теперь могла предположить, что будет так же тяжело. А страшнее всего, что Вика была упорной. И этой своей упорности она сама боялась, потому что знала: если встанет в позу, как бы больно и тяжело не было, будет стоять, пока ноги не отвалятся, или же пока сифу не даст отбой. Как на занятии по огню, как на занятии с катаной.

Издав еще один грустный вздох, девочка поставила ноги на ширине плеч и согнула ноги так, чтобы они со стороны напоминали букву П. Почти сразу она ощутила неприятное напряжение в мышцах, которое должно было вылиться завтра в болезненные ощущения. Руки она согнула, чтобы часть между кистью и локтем была горизонтальна земле. Часть от плеча до локтя была расположена вдоль тела. Ну и, конечно, руки сжаты в кулаки. Потому что так проще терпеть, когда становится больно. Если бы у девочки были ногти подлиннее, она бы впиалась ими в ладонь, чтобы эта боль отвлекала её от той, которая мучила в ногах.

Мэйлин Юн

Мэйлин как-то не подумала о том, что тренировка по рукопашному бою - это конкретно сама тренировка, начинающаяся с позы всадника. ну, вообще, когда она сюда шла, то вообще ни о чем не думала - за нее подумала Джая. А Джая не предупредила, что все будет настолько страшно. Мэй печально понаблюдала за сифу Луном, когда тот встал в нужное положение и принялся рассказывать. После этого жутко болят ноги. Нет, они не просто болят, они просто отваливаются до такой степени, что невозможно встать с кровати. Как-то ради интереса девочка попробовала постоять в позе всадника. Первые тридцать секунд были развлечением. Вторые - показались вечностью. Уже даже после этого Мэйлин мучилась негибкими коленями, ноющими бедрами и поскрипывающей спиной еще примерно дня четыре после удивительного эксперимента.

Девушка жалобно посмотрела на Луна, шмыгнула носом, насупилась, и приступила к выполнению. А то что она, хуже всех что ли? Правильно, ничего не хуже, сейчас вот как встанет... Вот сейчас. Мэй поставила ноги шире плеч, согнула в коленях, так, чтобы образовался почти прямой угол между голенью и бедром и поморщилась от того, как протестующе отозвались мышцы на такое издевательство. Ученица выпрямила спину, гордо вздернула подбородок, руки прижала к туловищу, удерживая предплечья параллельно земле. Было уже больно от напряжения в пояснице, но Мэйлин только упрямо закусилась нижней губой, закрыла глаза, чтобы не видеть, как мучаются другие, и попыталась сосредоточиться на правильном дыхании.

Легко было это сказать - трудно сделать. Ноги постоянно рвались выпрямиться, спина прогибалась, отчего отключивалась попа, голова опускалась, да и еще руки почему-то не хотели в одном положении держаться - норовили упасть. Мэйлин приходилось постоянно контролировать себя и возвращать части тела в правильное положение. Ноги уже тряслись, девушке казалось, что кто-то очень добрый возит тупой пилой ей прямо под коленями, отчего хотелось просто сесть на землю и сказать, что она больше не может. Мэйлин шумно выдохнула, потеряв счет времени, и еще раз проверила, что стоит верно.

Николай Триколенко

Судя по унылым физиономиям Виктории и Мэйлин, они не хуже Николая были

знакомы с пыткой под названием "поза всадника". Сам Николай начинал изучать ее, но, увы, дальше основ дело не зашло, да и на отработку руки недоход... да кого я тут обманываю? Николаю было примитивно лень работать с этой стойкой... Вот и поплатился: на тренировке извольте стоять родной, привыкли вы к ней, или нет, причем если нет - то это проблемы исключительно ваши. Вот только самобичеванием заниматься было поздно, а вто становиться в "любимую" стойку - самое время. Поставив ноги примерно на две ширины плеч, Николай попытался уследить за тем, чтобы ноги были согнуты так, чтобы бедра были параллельно земле. Руки Николай прижал к бокам, согнув в локтях, и сжав кулаки.

Большая часть мышц напомнила о своем существовании практически моментально. Ноги заняли от напряжения, да и в спине, явно непривычной, чувствовался дискомфорт. Может быть, будь у Николая растяжка получше, он бы смог стоять и правильнее, а так ему пришлось чуточку распрямить колени, чтобы не заваливаться назад. Остальным ученикам явно было не легче, но это ничего не меняло: стоять надо было до тех пор, пока мастер не прекратит отработку, так что Николай держался как мог.
