

Мастер-класс по Рукопашному бою - Вес имеет значение

Мэй Фэн

Это занятие Мэй решила провести в Храме. Зима не слишком располагает к тренировкам на свежем воздухе, слишком уж он свеж и прохладен, в особенности для детей. Простуды и прочие болячки тут ни к чему, тем более, что пространства в тренировочной части Храма вполне достаточно. Сегодня Мэй проводила мастер-класс по рукопашному бою. И в качестве задания выбрала, как ей думалось, то, что одинаково хорошо подойдет как для совсем начинающих, так и для более опытных бойцов. А так же будет весьма простым в подготовке. Рано утром по залу она расставила вертинкальные доски, на каждой из которых были нанесены пары небольших кружков - начиная от уровня двух метров для самых высоких и заканчивая на уровне метра от земли - для самых юных. Так же она припасла повязанные на прочные ленты гири для рук весом от 0.5 кг до 10 кг. Собственно, это и был весь набор, необходимый для задания.

Дожидалась желающих она как всегда заранее, устроившись на полу в подобии медитации. Входящих она приветствовала коротким поклоном, дожидаясь, когда соберутся все.

- Доброго дня, - произнесла она вставая, когда подошел, кажется, последний участник, - сегодня мы займемся отработкой приемов рукопашного боя. Конкретно - ударов руками. Вот ваши мишени, выберите себе подходящую. Ваша задача принять левостороннюю стойку и нанести четкие и ровные удары по мишеням на уровне головы, груди и затем пояса, как правой, так и левой рукой. Затем меняете стойку и повторяете. Если это кому-то покажется простым, не стоит стесняться, возьмите эти грузы и повяжите чуть повыше запястья, после чего попробуйте снова. Задача минимум - двадцать повторов для каждой стороны. Старайтесь держать ритм дыхания и движений, а так же не забывайте, что спина должна быть прямой, ноги чуть согнуты в коленях, а руки не должны распрямляться до конца при ударе. Приступим.

Мастер-класс отписывается одним постом. В нем стоит уделить внимание стойке персонажа, распределению веса, движениям и дыханию. Если он будет использовать грузы, нужно постараться передать ощущения от них. Участие в мастер-классе могут принимать персонажи с навыком Рукопашного Боя до Младшего Мастера включительно. Мастер-класс продлится до 20:00 27.09

Киан Бреди

Сегодня Киан шел на мастер-класс по рукопашному бою. Что не могло не радовать, к тому же занятие наверняка будет практическим, потому что проходит в Храме на площадке для тренировок. Прийдя на мастер-класс, Киан поклонился сифу Фэн, именно она будет вести это занятие.

- Похоже после сегодняшнего мастер-класса мои костяшки будут болеть, - подумал Киан, осмотрев зал. Почти по всему его периметру были расставлены доски с нарисованными на разной высоте мишенями. Выслушав мастера, Киан подошел к

одной из досок и приступил к заданию. Сначала Киан встал в левостороннюю стойку: ноги немного согнуты в коленях, левая нога впереди, правая сзади. Успокоил дыхание, примерился к мишени и начал отрабатывать удары. Сделав по двадцать ударов на уровне головы, груди и живота правой рукой, а затем тоже самое левой, Киан сменил стойку на правостороннюю. Если бы Киан не владел левой рукой также хорошо, как и правой, ему бы пришлось сложнее, а так идеально выполнять каждый удар ему мешала лишь некоторая усталость. После того как Киан завершил задание, он подумывал о том, чтобы повторить его, но пришел к выводу, что тогда у него не останется сил на выполнение этого же задания, но с грузами. Подойдя к грузам Киан взял те, что весели один килограмм каждый. Брать грузы весом больше, Киан не видел смысла, так как насколько он знал, если утяжелить руки слишком сильно, удар будет получаться неправильным. Подойдя к мишени, предварительно намотав ленты с грузами на руки, Киан повторил упражнение, правда на этот раз в более медленном темпе, чтобы не ошибаться в технике ударов. К концу занятия мышцы рук изрядно болели, но для Киана это было приятное ощущение, оно давало ему уверенность, что он хорошо поработал на тренировке. По окончании занятия Киан смотал грузы с рук, и положил их на место. После чего поблагодарил мастера Мэй Фэн за занятие и ушел с тренировочной площадки.

Стивен Фостер

Стивен уже был обучен рукопашному бою ранее, так что на этот мастер-класс он явился без особого опасения, что не справится - обычно задания подбирались таким образом, чтобы все могли хоть сколько-то успешно сделать их. Так и оказалось на этот раз.

Поприветствовав мастера, Стивен приступил к выполнению задания. От груза он отказался сразу же - мальчик не отличался ни особой физической силой, ни выносливостью, и сам прекрасно это понимал. Брать груз и потом не справиться - это было бы не только обидно, но и позорием ещё тем.

Мишени были закреплены на разной высоте, и мальчик оценил предусмотрительность мастера - можно было найти ту, с которой было удобно работать лично ему. Стивен начал тренировку, как и было сказано: принял левостороннюю стойку и принялся наносить удары в голову, точнее, на уровне головы мишени. Хотя у мишени, понятное дело, голов не было. Мальчик не торопился - времени на то, чтобы отработать удары, хватало с лихвой, поэтому спешить, нервничать и ошибаться не было смысла. Стивен сосредоточился на правильных движениях - пусть он и регулярно тренировался, к упражнениям нельзя было относиться легкомысленно, ведь именно на систематических тренировках строится большая часть силы и мастерства бойца.

Удары были отработаны, но время ещё оставалось. Конечно, можно было поблагодарить и уйти, но Стивен остался, чтобы ещё немного попрактиковаться. Лишь когда время закончилось, мальчик поклонился мастеру и покинул помещение.

Курук

Очевидно, что Курук был просто обязан посетить это занятие. Тут скорее была дань дружбе с Николаем, чем тяга к собственному физическому развитию. Идеальным

Курук всё равно никогда не станет, во всех смыслах этого слова. То бишь идеального тела ему не видать, как кошачьих усов, ибо его зверооблик наградил его другими индивидуальными атрибутами. И хоть занятие и вела эта воздушница Мэй Фэн, выбирать особо не пришлось.

И да, там уже был Киан, что не могло не радовать. Куруку нравилось то, что у них уже были общие интересы, помимо обнаруженных в день встречи. Офуда, превращения, рунная магия, рукопашный бой... Столько интересного помещалось в одного человека, и всё, кроме офуды, было близко парню. Хотя он и до сих пор не выучил все руны Старшего Футарка, они всё равно ему симпатизировали. Просто лень было, не хватало самомотивации. И это исправимый дефект личности.

Он так давно не занимался своей физической подготовкой, что, по большому счёту, было стыдно идти на тренировку и позориться там. Давно уже растерял все свои навыки. даже позабыты были приёмы с тренировки с великим японским мастером Тецуей-сан, Или просто Тецуей. Оставалась надежда на одно - на мастер-классе будут какие-то особые техники, которых никто не знал, и тогда все пришедшие были бы на одном уровне. Хотя, звучало это как-то глупо, вам не кажется?

Ну да ладно. Курук уже стоял на тренировочной площадке. В форме как-то он выглядел смешно и нелепо, но не в обычной одежде же теперь заниматься? И задание сегодня было действительно отличным от стандартных. Удары по мишени правой и левой рукой, да не просто удары, а с утяжелителями. Эдакие манжеты на руку...

Смухлевать тут тоже вряд ли бы получилось. Да и не хотелось мешать магию с рукопашным боем, это же не магия воздуха, где всё можно было списать на случайность. Оставалось соорудить покерфэйс и одевать эти манжеты. Какой выбрать бы? Киан взял себе килограммовые, при том при всём, что весил блондин по меркам Курука чуть поболее его. Хреново это, братцы. Курук, пожалуй, тоже не будет переусердствовать и возьмёт килограммовый манжет.

Он выбрал себе мишень. Принял левостороннюю стойку. Всего надо было провести серию из аж ста двадцати ударов. По шестьдесят каждой рукой. Неплохо так, да? Он сделал всего лишь двадцать ударов на уровне головы, а ему уже надоело. Хотя, в этом занятии имелся свой дзен. Как на каллиграфии. Ибо все движения были подобны друг другу, никакой фантазии... Голова, грудь, пояс. Ещё двадцать ударов в районе головы...

К слову, с манжетами вправду было тяжелее делать. Руки словно налились свинцом, не полностью, конечно, но частично. Курук иногда посматривал на других бойцов, проверяя - не устал ли кто? Потом это стало немного раздражать, уж лучше сосредоточиться на своих ударах. Тем более, вон тот бугай вообще взял какие-то супертяжёлые грузы... Видать, забрёл сюда по случайности, какой-то он уж слишком большой для простого ученика.

Двадцать ударов в районе пояса были самыми тяжёлыми. Рука летела вниз, груз ещё больше прижимал её к земле. После ударов рука ныла, как после отжиманий без подготовки. Ещё столько же за левую руку и можно будет со спокойной совестью свалить отсюда... Вы только не подумайте, что эта мысль пилила ему мозг всё

время тренировки. Пилила, да, но Курук смог перевести внимание своего сознания на более важные вещи. Так заниматься было что ли проще.

Итак, вторая рука. Парень не был амбидекстером, но, как говорится, каждый должен уметь бить обеими руками. Ведь ситуации в бою бывают самыми непредсказуемыми, противник мог стоять с такой стороны, что взяла бы его только левая рука. Или правая связана, что делать? Или попросту недееспособна. В общем, надо и всё. Кстати, у Курука более-менее получались удары левой рукой, для этого ему не стоило прыгать выше собственного носа. Это вам не левой рукой писать, уж поверьте... Хотя, да, пожалуй, один из изъянов был виден невооружённым взглядом. Рука как-то летела по кривой траектории. Могла попросту не достигнуть финальной точки, или сбита вражеской рукой до момента удара.

После двадцати ударов левой рукой в районе головы, парень немного размялся. Кстати, вот ему никто не напомнил о разминке, а сам он её тоже не сделал. Косяк? Косяк! И когда-нибудь этот косяк ему хорошенечко боком встанет... Пока же можно было со спокойной совестью тренироваться дальше. Когда там проблемы со здоровьем по возрасту "просыпаются"? Где-то в районе тридцати семи лет? Типо своеобразный переходный возраст...

Двадцать ударов в районе груди. Опять быстрый взгляд в сторону качка... Тот парень, наверное, просто жить без спорта не мог. Наверняка ночевал на тренировочной площадке... Ещё двадцать ударов в районе пояса... Левая рука всегда была слабее правой у Курука. Так и сейчас, она уже вовсе подавала признаки недееспособной руки, но Курук домучивал последние удары. Грузик вроде небольшой был, всего-то один килограмм... Не то, что у некоторых.

Итак, последние двадцать ударов были с горем пополам выполнены. Курук аж шумно выдохнул. Последние удары он сделал через большую силу воли. Казалось, будто на его руке повис не килограммчик, а добрых полтонны. Он снял с себя грузы. Вернул реквизит на место. Поблагодарил мастера и свалил отсюда как можно подальше... Теперь можно было отметить этот день красным в календаре, отсчитать ещё пару месяцев, и можно будет заявиться на следующее занятие по рукопашному бою... Никак не раньше. А то ж ещё красавцем станет, упаси бог...

Артём Федоренко

В кои веки в Монастыре проводился мастер-класс на нормальную тематику. Рукопашный бой. И это не страшные сказки у костра маленьким детям рассказывать о том, что не нужно делать в случае, когда ты заметил в глазок незнакомого человека. И не воробьёв ловить. А удары отрабатывать, да не классическим способом, а с утяжелителями.

Он уже был знаком с таким приспособлением, на общефизических тренировках с таких приходилось сталкиваться. В этом не было ничего удивительного, наоборот - когда ты достиг такого уровня, что обычные удары не представляют для тебя интереса, техника на высоте, то приходится как-то изгаляться - например, проводить удары с утяжелителями.

Раньше такое в Храме не практиковалось, до сегодняшнего дня. Прогресс, однако.

Артём кивком головы поприветствовал мастера и остальных пришедших. В голос здороваться не стал, чего толку-то тратить на них свою энергию, всё равно промолчат в ответку.

Он встал напротив дощечки с самыми высокими кружками. Сначала хотел было примерить на себе утяжелители в десять килограмм, Он мог покачать себе таким "манжетом" руки, но сейчас был другой случай. Одед на руку, ударил. Тяжело будет так, зараза. Перемещать груз по линии - одной, а по плоскости, не давая ему упасть вниз или закатиться в бок - совсем другое. Нет, он был не так хорошо накачен, чтобы проводить серию из ударов с такими тяжестями. Но сильно скидывать он не собирался. Насилие над организмом должно проводиться в умеренных дозах. Чтобы мышцы росли.

Легонькая разминка на верхнюю группу мышц с упором на плечевые - широчайшую, двуглавую мышцу плеча и другие. Артём вообще не понимал тех, кто приступал к тренировкам без разминки. Эффективность падала вдвое, если не больше. Да и существовал риск растянуть какую-нибудь связку.

Опробовав удары последовательно с утяжелителями весом девять с половиной, затем девять килограмм, каждый раз уменьшая вес ровно на полкило, Артём пришёл к выводу, что удобнее всего будет работать с пятикилограммовым. За это время правая рука здорово устала. Он сразу перешёл к ударам левой рукой.

Двадцать ударов на уровне головы, затем груди и пояса. По привычке, выработанной ещё в спортивной секции, Артём делал удар чуть присев, кулаком другой руки закрывая свою голову. Кулак резко рассекал воздух, летя по ровной траектории. Удары с уклоном вниз были немного сложнее, но не из разряда "невозможных". Это вам не сто раз "пистолетик" делать, каких-то шесть десятков ударов...

Артём специально занимался специально сняв футболку несмотря на то, что на дворе была зима. Он любил закаляться, хотя частенько после тренировок кашлял. а, бывало, и вовсе заболел. Лёгкие давали о себе знать. Был отчётливо виден рельеф его мышц на зависть многим послушникам Храма. Что ж, ему не в первой "терпеть" на себе завистливые взгляды.

Теперь правая рука. Она успела немного передохнуть, но всё равно удары шли не в полную силу. Звук удара кулака о дощечку раздавался чаще, чем у других учеников, Артём работал на скорость. С техникой и так проблем не было. Выдох - удар - вдох. Выдох - удар - вдох. И гримаса на лице, говорящая о заинтересованности мужчины в тренировке. Двадцать ударов на каждый уровень круга было сделано, хотя последняя двадцатка далась Артёму с трудом. Правая рука опять устала больше, чем левая. Пока он не придумал, как компенсировать этот недостаток, выползающий как гной из раны после каждой тренировки. Хотя не так заметно, что правая рука сильнее левой. В принципе, в каких-то отдельно выбранных упражнениях это можно было компенсировать большей нагрузкой на левую руку. А что делать с теми же отжиманиями? Там хочешь-не хочешь, а левая рука будет тренироваться меньше, иначе в принципе ты отожмёшься меньше.

Дин Мелтон

В прошлый раз, разыскивая учителя рукопашного боя, Дин допустил серьёзную промашку. Да, он узнал много полезных в реальном бою вещей, но основной цели - наработать правильные движения для магии огня - не достиг. Ну, почему-то ему пришло в голову, что раз основным китайским боевым искусством является кунг-фу, то исключительно кунг-фу и будут преподавать в монастыре. Ха. Теперь Дин был гораздо предусмотрительнее и выбрал более традиционного наставника. И, кажется, не промахнулся, судя по услышанному заданию.

Со всякими стойками у Дина до сих пор было туго, но парень не растерялся и скопировал то, что увидел у других учеников. Тело - вполоборота левым боком вперёд, подбородок опущен, правая нога отставлена назад; левая рука прикрывает бок, правая - бьёт. Почему всё задумано именно так, Дин понял после первого же удара: правая "силовая" рука из положения сзади брала неплохой разгон. Правда, и ощущения были соответствующими. Бить по относительно мягкому человеческому телу было куда приятнее, чем по деревяшке, а от излишнего усердия можно было и кучу ссадин на костяшках заработать. Прикинув необходимое для зачёта количество ударов, Дин решил, что в любом случае без мелких повреждений отсюда не уйдёт. Первый десяток ударов парень просто примеривался к мишени и привыкал к стойке в целом, - не сказать, чтобы в неестественном положении ему было удобно. Потом он всё-таки вспомнил про ритм и дыхание, - удар нужно было делать на выдохе, - и дело пошло веселее. В этот момент ему показалось, что задание действительно лёгкое, и перед правосторонней стойкой Дин сбегал за предложенными ещё в самом начале гирями. Следующие двадцать ударов пришлось попотеть, выполняя их медленно и тщательно: мало того, что левой рукой Дин владел паршиво, а потому попросту с трудом попадал по мишени, так ещё и под грузом она стремилась двигаться по непонятной траектории. Усилий необходимо было приложить гораздо больше. Чудесно, просто чудесно. Без дураков, после выполнения задания Дин чувствовал себя приятно уставшим и немного - пусть даже на волос, неважно - продвинувшимся вперёд.

Времени оставалось совсем немного, но Дин всё равно не видел смысла уходить раньше: дав себе небольшую передышку, он успел выполнить ещё 5-6 ударов для каждой стороны, на этот раз меняя стойку после каждого удара. Он уже знал, что вечером попробует повторить то же самое, только с огнём. Направление было выбрано верно, а дальше всё зависит только от него лично.

Тоф Бейфонг

Тоф с самого её второго прибытия упорно не везло. Не успела она обжиться и разложить все вещи, как тут же подралась с каким-то мелким пацаном лет двенадцати. К счастью, ей за это не особо влетело, но осадочек остался. Теперь вот намечался очередное занятие по рукопашному бою, а на улице был далеко не месяц май. Про мастер-классы Тоф слышала от русского парня Артёма, с которым пришла сюда восемь лет назад, и который же её встретил в этот раз. Он и сам намеревался пойти на такой новый для Бейфонг вид занятий, поэтому и объяснил вкратце: что это такое и с чем его едят. И это в такое холодное время. Спасибо хоть, что не на улице занятие, иначе было бы гораздо хуже.

-Ладно, "поглядим", что там будут нам преподавать, - думала про себя Тоф, пока с босыми ногами шла из своей комнаты в здание храма, где и должно было проводиться занятие. В зимней обуви, конечно, было бы комфортнее, но без прямого контакта с землёй Бейфонг даже от корпуса к корпусу не дошла. Так что

пришлось немного поморозить свои ступни ради знаний по рукопашному бою.

Зайдя в здание храма, Тоф опять "ослепла", поэтому до площадки для тренировок пришлось добираться вслепую, ориентируясь по стенам, дверям и статуям. По прибытии на место проведения мастер-класса её ждала приятная неожиданность. Пол там оказался каменный, поэтому аналог зрения вновь вернулся к девушке.

-Ура, не возникнет глупой ситуации, когда вместо манекена случайно ударю по ученику. Будет как минимум неудобно, - тихо пробубнила Бейфонг.

Итак, после того, как мастер объяснила задание, Тоф нашла себе незанятую мишень, и тут появилась первая проблема. Это были не привычные манекены, примерно изображающие человеческое тело, а простые доски, на которых, видимо, должны были быть нанесены мишени.

-Так, вроде мастер говорила, что цели на уровне головы, груди и пояса. Ну ничего, побьём эти деревяшки наугад. Думаю, сифу меня простит в случае чего, - подумала Тоф и принялась за дело. Она уже практиковалась рукопашному бою, но всё-таки основным оружием в бою ей служила магия земли, которую она знала на относительно приличном уровне, а битва голыми руками была второстепенным навыком.

Повернувшись к цели левым боком и слегка согнув колени, Бейфонг начала упражнение. Удары по очереди приходились в те места на доске, что были примерно на уровне головы, груди и пояса самой Тоф. Бить точно в те кружки, что были отмечены на деревяшке девушка по понятным причинам не могла, но всё-таки она примерно попадала по целям. Удары Тоф были резки и быстры. Ей несколько раз уже приходилось применять эти знания, поэтому небольшой опыт всё-таки был. Дыхание Бейфонг также старалась соблюдать, зная о его важности не по наслышке. После шести ударов на обе руки Тоф поняла, что как-то всё слишком просто ей это даётся, и решила усложнить себе задачу. С горем пополам она добралась до грузов, лежащих неподалёку от сифу, взяла себе по килограмму на каждую руку, вернулась назад, прикрепила и продолжила.

-Воот. Вот теперь это настоящее задание, а не развлечение, - подумала Бейфонг, начав упражнение вновь. Хоть она и была представительницей "слабого женского" пола, её физические характеристики были повнушительнее, чем у многих девушек. С Землёй иначе никак. Ты либо сильная, и она тебе подчиняется, либо ты слабая, и Земля не слушается. Но половая принадлежность всё-таки давала о себе знать, и Тоф, которая хоть и не была тощей, но телосложением Шварценеггера не обладала, начала потихоньку уставать. В принципе, сохраняя текущий ритм и дыхание, она бы к концу упражнения просто устала и всё. Но нет, это же было слишком просто. Удары наносились всё сильнее и резче. Бейфонг завелась, вошла в азарт и начала долбить эту несчастную доску так, будто она была виновата в её слепоте, например. При всём при этом она не забывала менять позицию для ударов, атакуя с разных сторон. В итоге около двадцати пяти-тридцати ударов Тоф сделала, после чего оставила доску в покое, сняла килограммовые грузы с рук, которые под конец занятия по её ощущениям стали весить не менее тонны, положила их на место, вялым голосом поблагодарила сифу, уверила её, что с ней всё в порядке, и что она сама прекрасно дойдёт до своей комнаты, а после немного шатающейся походкой покинула Храм.

-Чёрт, а это было весело, - сказала Бейфонг, выйдя из здания, - надо будет как-нибудь повторить.

Занятие прошло, кажется, вполне успешно. Даже Тоф показалась, чему Мэй была немало удивлена. Впрочем, слепая девочка смогла отработать удары на вполне приличном уровне, хоть и не всегда попадала в цель, но технике можно было позавидовать. Молодые люди тоже неплохо справились, но Мэй-то всегда считала, что для мужчины умение драться - это обязанность и необходимость, а для женщины - приятное и полезное дополнение. Произносить это вслух она, впрочем, не торопилась.

Дождавшись, когда время истечет и убедившись, что ученики сложили инвентарь на место, Мэй попрощалась со всеми и направилась в главный зал храма. Нужно было успокоить мысли и немного помедитировать, а в присутствии Учителя это всегда давалось как-то легче и приятнее.
