

Мастер класс по Рукопашному бою

Дамьян Кораев

- Рад видеть вас в этот прекрасный дождливый день на берегу нами всеми любимого озера. – Дамьян стоял перед учениками, расставив ноги на ширине плеч и сложив руки за спиной. Как ни странно, одет он был в классическую форму мастеров монастыря, за тем лишь исключением, что был бос. Удивительно было осознавать, но спустя столько времени, потраченного на самокопания, периодические отъезды и просто разгульный образа жизни, болгарин решил вспомнить, что такое заниматься с учениками монастыря. Когда он последний раз проводил занятие он даже не смог припомнить, но сейчас был преисполнен энтузиазма, не смотря на отвратительную погоду. Форма мастера промокла почти до ниточки из-за не очень сильного, но непрекращающегося дождя, который, казалось даже не падал с неба, а мелкой водной пылью висел в воздухе. Также, можно было заметить, что от мастера поднимался едва заметный пар, ученики пусть мерзнут, ему-то это совсем незачем.

.- Натренированное тело и выносливость также важны для хорошего бойца, как и знание приемов самообороны, Поэтому у меня за спиной располагается замечательная «конструкция» которую, я надеюсь, вы запомните на ближайшую недельку, как минимум. Ведь я же не просто так старался несколько дней и собирал всю эту прелесть. – За болгариним и правда располагалась странная композиция из различных спортивных препятствий, разделенных на две дорожки, тянущиеся параллельно береговой линии озера, метрах в десяти от воды. Все препятствия были разделены на два маршрута. Как полагал Кораев, один из них был предназначен для учеников чей уровень навыков не превышал послушника, а второй для претендентов более опытных, от послушника и выше. Если уж говорить честно, то вторая дорожка и ему самому не давалась без приложения определенных усилий.

Первый маршрут состоял из трех препятствий. Первое – россыпь каменных колец, уложенных в две линии, прилегающие друг к другу. В нормальном мире для этого используются автомобильные покрышки, но где ж их тут взять. Цель учеников – пробежать препятствие, попав левой ногой в каждое кольцо по левую руку, и соответственно правой ногой в каждое кольцо по правую руку. Второе препятствие – уложенные на невысокие, чуть более половины метр, каменные кирпичи бревна, под которыми было необходимо проползти. Дистанция была в длину примерно 15 метров, которые необходимо было преодолеть по пластунский. Сразу после учеников ждало еще два бревна уложенных в длину на каменных столбах, на этот раз, ученикам было необходимо пробежать по ним сверху, сохраняя равновесие. После упражнения на равновесие, ученикам требовалось преодолеть каскад из пятидесяти ступенек, которые сначала поднимались вверх, потом опускались вниз секциями по десять ступенек в каждой, на финише, требовалось прыгнуть с высоты в метр, для достижения финиша.

Второй маршрут, по началу не отличался от первого, но был длиннее на два препятствия. После бревен, ученикам требовалось перелезть через стену высотой четыре с половиной метра с помощью каната и так же по канату спуститься с нее. После чего так же на канате, на подобию Тарзана перелететь через яму длиной три

метра, наполненную мутной грязной водой. Для особо неудачливых будет приятно узнать, что глубина у этой ямы полтора метра, а вода из озера, что означает, что она почти ледяная.

- Цель занятия не только показать свои физические способности, но и продемонстрировать умение здраво оценить свои силы. Полосу препятствий вы будете проходить по одному за раз. Можно выбрать один из трех вариантов прохождения. Первый вариант - первый маршрут со стартом вначале и финишем в конце, по завершению необходимо выполнить пятнадцать отжиманий. Вторым вариантом – тоже первый маршрут, за тем исключением, что финиш находится на старте, то есть, полосу надо пройти дважды. После первого прохождения также необходимо выполнить пятнадцать отжиманий. Третий вариант – вторая полоса. Ее надо просто пройти от начала и до конца. Советую вам здраво себя оценить и тогда результат не заставит себя ждать. Самые ретивые и выносливые могут предпринять несколько попыток на разных маршрутах. Если кто-то окончательно замерзнет, обращайтесь за помощью! Можете приступать!

Мастер класс продлится до 03.05

Рассчитан на персонажей с уровнем навыка от Ученика до Мастера

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн еще ни разу не был на занятиях, которые проводил сифу Кораев, и обрадовался возможности испытать свои силы в мастер-классе по рукопашному бою, потому что считал, что его уровень подготовки достаточно высок, чтобы не ходить для занятия для новичков, а для более опытных учеников мастер-классы проводили редко. Заданием оказалась полоса препятствий, и Сонгцэн все же выбрал для себя третий маршрут, показавшийся самым сложным.

Шел противный мелкий холодный дождь, от которого форма ученика монастыря, что была на Сонгцэне, быстро промокла, и это не добавляло удовольствия от тренировки. Принц кобр отправился по второй полосе, выбрав третий вариант. Он немного замешкался с каменными кольцами, потому что нужно было понять ритм бега и длину шага, чтобы не спотыкаться и не падать носом вниз, хотя физически само упражнение не было слишком сложным для того, кто мог подолгу стоять в позе всадника. Дальше было хуже - пришлось ползти по мокрой земле. Дожди в Лхасе случались нечасто, и сегодняшний лишь превратил красноватую пересохшую пыль в липкую сырую грязь, которая быстро налипала на одежду и скользила.

Упражнение на равновесие было значительно проще, и Сонгцэн быстро пробежал по бревнам, добравшись до той части полосы препятствий, которая различалась в разных вариантах задания. Он схватился за канат и, переступая ногами по стене, не без труда забрался наверх, потому что руки были грязными после ползания по грязи. Спускаться было проще, но все равно требовалось быть осторожным, чтобы не соскользнуть с приличной высоты. К этому времени у Сонгцэна уже ощутимо забились и ныли мышцы, а впереди были еще препятствия из ступеней.

Было сложно заставлять себя бежать вверх и вниз по этим ступеням, потому что не хватало дыхания и попросту сил, но Сонгцэн заставлял себя идти вперед, чтобы одолеть последнюю часть дистанции. И он справился. Он не знал, насколько хорошо

или плохо по времени он прошел это испытание, но вся дистанция осталась позади. Можно было отдышаться, немного отряхнуться от налипшей на одежду глины и идти домой переодеваться. Сонгцэн не чувствовал холода, а дождь сейчас приятно охлаждал лицо, потому что усталость копилась в мышцах горячей тяжестью.

Сонгцэн вежливо поклонился мастеру и отправился домой, стараясь восстановить дыхание. Он не хотел попадаться на глаза матери в таком виде, хоть она и поймет, что он просто был на тренировке и выполнял задание, которое дал мастер.

Юншэн Лю

Юншэн по-прежнему старался посещать все доступные ему мастер-классы, хотя помимо занятий теперь должен был помогать отцу с работой, что решало проблему свободного времени в отсутствие Янлин. Мастер-класс по рукопашному бою вел сифу Кораев, и Юншэн подозревал, что будет не легче, чем на тренировке с Таем. Его опасения подтвердились - нужно было преодолеть под дождем полосу препятствий. Причем Юншэн, который проходил упражнение после Сонгцэна, считал, что не должен брать более легкий маршрут, чем выбрал его друг.

Поначалу все было нормально: Юншэн бежал по каменным кругам, попав в нужный ритм и почти не спотыкаясь. Он считал, что раз он ни разу не упал, он уже молодец и идет хорошо. Дальше нужно было ползти по грязи. Это было неприятно, но неизбежно, и, вдоволь извалявшись в мокрой гадости, Юншэн добрался до бревен. По ним он шел достаточно уверенно, вспоминая, что его отец когда-то был цирковым акробатом. Вспомнил он об этом и в тот момент, когда должен был карабкаться по стене, только уже в другом контексте: во время этой части полосы препятствий против Юншэна играли его рост и особенно вес. Было довольно сложно карабкаться по стене с помощью каната, перед этим перепачкавшись в грязи, и наверху этой стены Юншэн пару секунд отдышался перед тем, как спускаться вниз. Он не мог просто соскользнуть по канату, иначе обжег бы руки, и пришлось спускаться аккуратно и терять время.

После этого были ступени, на которых Юншэн уже заметно устал, и ему казалось, что ноги налиты свинцом. В конце упражнения, которое он все же закончил, Юншэн еле дышал и хотел где-то лечь и полежать. Он был вымазан в грязи, мышцы гудели, а руки немного тряслись от напряжения. Это было не сложнее, чем у Тая, но разнообразнее. Сифу Кораев явно знал толк в извращениях.

Юншэн поклонился мастеру и поплелся домой, чтобы переодеться и принять душ.

Дин Ху

Сифу Кораев был другом отца. Дин уважал его и считал, что он старался казаться строже, чем был на самом деле. Дину было интересно испытать свои силы на тренировке с этим мастером. Перед ним препятствия прошли только двое - Юншэн и Сонгцэн, которые были младше Дина, но держались достаточно уверенно. Дин тоже решил выбрать трудный путь и поэтому подошел ко второй полосе препятствий следом за сыном сифу Лю. Поначалу он довольно медленно пробирался через каменные кольца, стараясь не споткнуться и не упасть, потом смог бежать быстрее. За кольцами была полоса, по которой предстояло ползти по-пластунски.

От дождя грязь и пыль превратились в липкую жижу, которую еще как следует перемешали проползавшие впереди ученики. Дин полез под бревнами, стараясь не опускать голову слишком низко, чтобы меньше пачкаться, но под конец пути все равно был измазан грязью с ног до головы. На его лбу и щеке красовался след от этой грязи, оставшийся после того, как Дин убирал выбившиеся на лоб волосы.

С равновесием проблем не возникло - Дин мог здесь пройти и в зверином облике, а бенгальский тигр значительно крупнее человека. За бревнами было препятствие в виде стены, на которую нужно было забраться с помощью каната. Дин подошел к этой стене, разбежался и постарался запрыгнуть повыше, чтобы как можно меньше пришлось карабкаться за счет силы рук.

Дин довольно быстро забрался на стену, затем перелез, чтобы спуститься с обратной стороны. В метре от земли он спрыгнул, после чего побежал на каменные ступени, через которые перебежал уже заметно устав и запыхавшись. В этой части упражнения он уже спотыкался и путался в ногах, но старался идти так быстро, как получалось. Закончив полосу препятствий, он постарался отряхнуться и отдышаться, но и то и другое пока получалось плохо. Задание со стороны казалось куда проще, чем вышло на практике.

Васил Цепеш

Почему-то Васил считал, что уж в чем в чем, а в рукопашном бое, он не уступит никому...

Ладно, это неправда. Считать так было бы редким идиотизмом. В конце концов, еще до прихода в монастырь, ему доказали, что все его попытки изучать каратэ в местной секции рукопашного боя - не более чем детский лепет.

Но десять лет обучения! Десять! Не хотелось думать, что он ничему не научился за эти годы, так что мастер-класс по рукопашному бою, стал обязательной частью "программы обучения", которую Цепеш придумал сам для себя.

С погодой ему не повезло - мелкий дождь зарядил с самого утра, и вовсе не добавлял приятных ощущений. Хотя, не только ему - всем ученикам, собравшимся вокруг некоего Дамьяна Кораева, лицо которого Васил видел в первый раз. Честно говоря, лицо это Цепешу не понравилось с первого взгляда, но это к делу не относится.

Как будто этого мало, наставник еще и объявил, что целью занятия будет полоса препятствий. В дождь. Чтоб вы понимали всю паршивость ситуации, местная полоса (по его словам, собственноручно изготовленная Дамьяном Кораевым) в настоящее время включала в себя такие элементы, как: земля, что прилипает к ногам, при каждом шаге; грязь, в которую придется окунуться с головой, дабы проползти по ней аж целых пятнадцать метров; мокрое, а оттого очень скользкое бревно, по которому придется пройти, удерживая равновесие; ступеньки, кажущиеся бесконечными и содержащие в себе все вышеперечисленные достоинства (налипающую землю, грязь и скользкую поверхность). Ах да, надо будет еще прыгать куда-то...

А знаете, что самое смешное? ЭТО ВАРИАНТ ДЛЯ НОВИЧКОВ!..

Вообще, Васил не любил ругаться, но сейчас хотелось.

Нет, Цепеш прекрасно знал свои слабости, о которых ему неустанно твердили наставники еще дома, до прихода в Храм Мудрости, а именно: выносливость и ловкость. Так вот, для прохождения этого конкретного испытания, нужны были именно выносливость и ловкость!

Дождь продолжал накрапывать. Учитель Кораев продолжал стоять поодаль, довольно улыбаясь, и, судя по всему, не испытывая никаких неудобств от пасмурной погоды - у него даже одежда была сухая! Васил продолжал с тоской глядеть на то, как полосу препятствий проходят другие. И каждый (каждый!), кто проходил ее до него, выбирал максимальную сложность. При этом провалившихся не наблюдалось - никто не подвернул ногу, не застрял пока полз под бревнами, не свалился с бревна или со ступенек. Эти ребята даже прыгать умудрялись! На канатах!

Наконец подошла очередь Цепеша. Вообще, по уму, конечно, стоило выбрать первый вариант. И то, пройти его не провалившись, будет сродни настоящему подвигу. Но...

Десять лет! Десять гребаных лет в секции! Неужто они ничего не стоят?

Скрежетнув зубами, Васил встал на линию старта. А затем, дождавшись знака наставника, побежал. Вообще во времени их, кажется, не ограничивали, так что Цепеш особо не спешил. Ставил ноги аккуратно, зачастую жертвуя скоростью ради осторожности, и чувствуя, как с каждым шагом, чертова глина налипает к кроссовкам и со все большей силой тянет ноги вниз.

Первое испытание удалось пройти без приключений, хоть сил это отняло и немало. Дальше надо было нырять в отвратительную, уже взбитую ногами предыдущих учеников, мерзко похлупывающую грязь. Выругавшись сквозь сжатые зубы, Васил осторожно опустился на землю, а потом стал быстро перебирать локтями и коленями. Одежда мгновенно пропиталась ледяной водой, и, казалось, стала в несколько раз тяжелее. Васил чувствовал, как начинает сбиваться дыхание, но продолжал упорно ползти вперед.

Дальше - бревна.

Цепеш едва не застонал от обиды, когда понял, насколько скользкими они стали. Однако надо было лезть дальше. Удерживать равновесие для него не было особой проблемой, а вот то, что усталые ноги то и дело соскальзывали с гладкой, увлажненной все еще идущим дождем поверхности - да. В результате это испытание румын преодолел даже медленнее чем два предыдущих.

Последнее испытание - бег по ступеням. Основательно выдохшийся Цепеш уже даже не бежал - просто быстро шел, стараясь не свалиться с довольно высоких эстакад.

И вот, наконец, финиш!

Васил спрыгнул с последнего возвышения, коснулся некоего столба, который олицетворял собой конец полосы для новичков...

...После чего глубоко вздохнул, до хруста сжал зубы и побежал обратно.

Первое испытание далось легче, может потому, что глина, прилипшая к ногам успела отпасть, и бежать стало несравнимо проще.

Дальше - чертовы бревна. Воодушевленный своим успехом на предыдущем препятствии, Васил попытался ускориться, за что и поплатился, едва не грохнувшись вниз, и лишь чудом сумев сохранить равновесие. После этого он решил, что лучше будет идти медленнее, но надежней.

К испытанию с ползанием под бревнами, Цепеш подходил уже практически обессиленным. Однако отступать было поздно, поэтому он снова распластался на земле и заработал локтями.

"Простужусь," - думал румын, чувствуя, как от холода стучат зубы, а еще предстояло проползти половину дистанции. - *"Как пить дать, простужусь!"*

Несмотря на пронизывающий холод, парень все-таки протаскил свое тело сквозь препятствие, и кинулся покорять последний рубеж. Сейчас, с налитыми свинцом ногами, и сбитым в хрип дыханием, это было особенно сложно. Однако Васил не

торопился, ступал осторожно, прилагая все силы, чтобы не упасть.

Наконец, финиш, который, по сути является стартом!

Тяжело дыша, парень остановился перед наставником. Тот, однако, не спешил отпускать ученика, явно ожидая от него чего-то еще.

"Ах, черт! Еще же отжимания!" - мысленно застонал Васил.

Вообще, отжимания для него никогда проблемой не являлись. Однако сейчас, когда сил не осталось даже на то, чтобы нормально стоять, сделать пятнадцать отжиманий, было просто выше его сил.

- Худший день в моей жизни, - ругнулся Цепеш, с трудом принимая упор лежа и заставляя протестующие от чрезмерного напряжения мышцы, начать опускать его тело к земле. - Раз...

Первые три раза дались легче, чем он думал.

- Четыре... Пять...

На "шесть", руки стали ощутимо дрожать. На "восемь" он впервые остановился в положении "упор лежа", чтобы перевести дыхание.

"Ну же... " - уговаривал себя парень. - *"Больше половины ты уже сделал... еще немного... ты справишься!"*

На "десять" к горлу подступила тошнота. На "двенадцать" ему стало казаться, что он сейчас потеряет сознание. Пришлось сделать вторую остановку, на дрожащих от напряжения руках.

Как ему удалось закончить это испытание, Васил не помнил. Точно так же, как не помнил, как дошел до своей комнаты, и вырубился, даже не потрудившись снять грязную одежду.

И, да. Помимо незабываемого опыта, у этого мастер-класса был еще один результат: Цепеш все-таки простудился.

Здравый Смысл

Мастер-класс закрыт.
