

Дом. Улица. Фонарь...

Реальность жизни - самый лучший учитель.

Итак, 31 октября 2009г. Очередная тренировка, приближенная к реальной жизни. Объясню вкратце непосвященным: находим здание (какой-нибудь долгострой или старый дом) и тренируемся в этом здании. Отдельное спасибо Юре Аскарову за найденный объект. В чем, как говорится, фишка? Фишка в том, что вы сами на себе можете почувствовать, как это - работать в реальных условиях, где пол - не гладкий линолеум спортзала, стены - не зеркало, ну и сама атмосфера.

Тренировка началась. Задание первое: «Самостраховка при падении». Все недоверчиво оглянулись: пыль, грязь вокруг, мелкие и крупные камни под ногами. Но делать нечего, надо начинать. Кто-то смело начал падать на пол, кто-то с «ужасом» (в частности дамы) начали смотреть себе под ноги: «Как?

На этот грязный пол??? А, а как же мои модные джинсики???»

А моя курточка???»

Надо дамы, надо!!!

А то в нештатной ситуации вы так и будете переживать за свои курточки и джинсики, а не за свою жизнь. А это неправильный условный рефлекс, будем вырабатывать правильный.

На одежду – насрать (вставьте что-нибудь другое, я подобрать правильного слова не могу). Поработали. Задание усложняется: те же самые падения, но теперь твой товарищ толкает тебя слева, справа, сбоку и т.д. Многие сразу ощутили прелести такой работы: все почему-то руки стали убирать к себе, а не шоркать ладонями по полу как в зале. И падать стали правильно на бок, хотя на обычной тренировке от многих этого просто нельзя было добиться, - наверное помогали мелкие камни в изобилии лежащие на полу.

И поехала работа... Дальше сложность и интенсивность упражнений нарастали. Основной темой занятий была работа на лестничном марше. Отработка действий боестолкновения на одной из самых наверное неудобных для работы поверхностей. Ситуаций было рассмотрено очень много, все задания приводить, думаю, нет смысла. Вот некоторые наиболее типичные из них: вас рывком стаскивают с лестницы, когда вы спускаетесь; то же самое - когда вы поднимаетесь; подхват ног на лестнице; неожиданный удар человека, который просто стоит и курит на лестничном пролете и т.д. Учились использовать пространство вокруг себя, а именно: а что если товарищ дорогой тебя личиком, да по кирпичной стеночке, да не ударить, а провести с нажимом, чтоб как в том анекдоте, одни уши до батареи доехали. Ах, у тебя коленочка лежит на ребре ступеньки, неудачно ты как то лег, я случайно наступлю, и рука у тебя как-то неправильно лежит, так что пальцы мне под ребристую подошву ботиночка попали. Вы скажете, что это жестоко!!! Да, может быть. Только не забывайте, что этот человек хотел вас избить, ограбить и т.д. Думаю, такие действия вполне оправданы. И кто в такую ситуацию попадал, - тот со мной согласится. Было много еще чего интересного, - ну, кто был - тот испытал все прелести такой тренировки на себе. Кто не был - тому остается только посочувствовать.

Ну и думаю, нужно привести здесь отзывы некоторых участников сего процесса и их пожелания на будущее:

Марченко Валерий: *«Первая тренировка в таком формате, эмоций много. И практическая, и теоретическая ценность несомненна. В дальнейшем хотелось бы что-нибудь с оружием.»*

Баулькин Константин: *«Понятно, что сегодня был задействован технический и тактический момент. Ну, пропустили там пару несильных шлепков по лицу, посмеялись, а в реальности все же не так - нужно будет «вырубать», и по-серьезному, - а это кровь, сопля во все стороны. Поэтому для меня больше нужен психологический аспект, чтобы все было реальнее.»*

лучше на тренировке в лицо получить и потом быть готовым к этому, чем на улице и ничего не сделать.

Проценко Андрей: *«Нормально. Из пожеланий, - наверное, добавить какие-то предметы в руки, - например, пакеты, барсетки, потому что никто, я думаю, из присутствующих не ходит с пустыми руками по улице, всегда тот же рюкзак за плечами.*

Абдуллин Анис: *« Тренировка понравилась. Первый раз на такой тренировке. Из пожеланий - отработка действий, если ты идешь не один по лестнице, с кем-нибудь, с девушкой например. Как действовать тогда».*

а

Романенко Анастасия: *«Понравилось то, что необычная обстановка, здание, та же стройка, но хотелось бы еще различных типовых ситуаций в лифте, карман перед квартирой, ограниченное пространство.*

Итак, подведем итоги. Тренировки в таком формате будут продолжаться, ценность их несомненна. Будут отрабатываться другие аспекты работы в ограниченном пространстве с учетом пожеланий занимающихся. Что нас порадовало при обсуждении - это то, что народ подобрался у нас все-таки думающий, и задавал правильные вопросы и по ходу тренировки и после нее, особенно на обсуждении данного материала. Не было дежурных фраз, стандартных ответов, типа таких: «Все классно. Все понравилось. ВАУ». Спасибо им за это.

Клименко Владимир Николаевич

Порадовало желание участников тренинга работать в более жесткой контактной манере с большим количеством учебно-тренировочных спаррингов с минимумом защитного снаряжения. Все пожелания на будущее будут учтены. Удачи в совершенствовании навыков прикладного рукопашного боя!

Абанькин Евгений Владимирович