



## РАБОТА В ПАРЕ

*(Продолжение. Начало в №11 и №12 2007 года)*

Этапу работы в паре с партнером следует уделять большое внимание.

По воздуху, так или иначе, отрабатываются приемы практически во всех единоборствах, во многих используются удары по цели, а вот грамотно построенная работа в парах встречается редко. Тренировочный процесс в большинстве школ единоборств строится следующим образом: отработали приемы на воздух, пару ударов — по снарядам и — вперед, применять полученные «знания» в спарринге (вольном бою). А они ну никак не применяются, так как нормальный противник, в отличие от макивары, мешка или лапы, имеет ряд неотчетенных особенностей.

Во-первых, по снаряду куда ни попади — все хорошо. Человеческое же тело в разных местах реагирует по-разному: ударив в подбородок, «солнышко», печень, вы можете отправить противника в нокаут. Удар в плечо не принесет ни вам, ни противнику никакого результата, а, попав ему кулаком в лоб, вы рискуете принести больше вреда себе, чем противнику.

Во-вторых, из-за того, что противник двигается, он всегда будет стоять немного не там, где вам нужно, да и с какой стати ему настолько облегчать вам жизнь? Хорошо, если данную человеческую особенность вы предусмотрели на втором этапе, попросив своего партнера перемещаться с лапой. Но и этого, то есть умения бить по двигающейся лапе, недостаточно. Когда партнер ассистирует с лапой, он подставляет лапу под удар, помогая вам. Когда же вы бьете по двигающемуся противнику, он будет стараться, как любой нормальный человек, уворачиваться от ударов.

В-третьих, у противника, как и у вас, есть руки и ноги, которыми он защищается. К тому же этими руками-ногами противник еще и контратакует. Так что, если по снарядам можно бить, особенно не заботясь о прикрытии собственной персоны (хотя на всех этапах отработки надо приучать себя не забывать о защите), то с противником такие «шутки» не пройдут.

Сделаем небольшой вывод: боец, накатавший удар по цели, лучше бойца, отрабатывающего удары только по воздуху, но и это не совсем то, что нужно для реального боя. Для создания мостика между мешком и противником вам нужен спарринг-партнер — человек, который поможет вам сделать следующий шаг на пути к реальному поединку.

Вариантов работы в парах много. Вот пример последовательного алгоритма, начиная с самого элементарного уровня:

Для начала ваш партнер играет роль «стоячей макивары». Он занимает более-менее собранную позицию,

а вы шлифуете связку, по возможности обходя мешающие по дороге к цели конечности.

Учитывайте следующие особенности. Не стоит бить мимо с промахом. Постарайтесь заранее облегчить себе и своему партнеру жизнь, бейте друга точно в нос сразу, без поправок. Не доставляйте себе лишних проблем, вырабатывая паразитивный навык, который при увеличении скорости ударов исправить будет очень сложно.

Также старайтесь дозировать силу удара, со временем обязательно ее увеличивая и ускоряясь. Хотелось бы еще раз напомнить, что ваш партнер — это не груша, которую можно окучивать сильными ударами, это не противник, а ваш учитель и ученик в одном лице.

Польза от работы в парах обоюдная: вы учитесь делать приемы, а партнер получает «легкую набивку», попутно участь держать удар. Особенно хорошо это работает при отработке ударов по корпусу. «Набивать» лицо не стоит (хотя, чего скрывать, существуют школы, в которых присутствует набивка физиономии).

«Массаж» лица не столь благоприятная процедура, да и наработать мышечный корсет на лице проблематично. При постановке ударов в голову удары только обозначаются или же вместо лица подставляется лоб по линии волос либо плечи. Таким образом, вы оба усвоите, в какую часть головы лучше бить, а где нужно поберечь свои руки. При отработке ударов можно, защищаясь, прикрыть лицо рукой, принимая удар в открытую ладонь. Только помните: прикрывайте лицо, а не воздух в метре от носа!

Когда расстреливание «стоячей макивары» начнет приедаться, переходим к отработке по «макиваре движущейся». Партнер начинает двигаться, путать вам карты и вставлять палки в колеса. Хорошо, если он не лишен актерского таланта и может вам подыграть: например, согнуться от легкого удара в пах, не вынуждая вас бить с полной силой в столь деликатное место. В результате таких наработок вы привыкнете бить в конкретного человека.

После этого проводятся все варианты учебных спаррингов, то есть спаррингов, где присутствуют какие-либо ограничения на технику или на внешние условия работы. Например, дается задание действовать только на технике рук, или один партнер ставится у стенки, а второй атакует его в этой позиции.

Надо сказать об общем характере работы. **ЦЕЛЬ РАБОТЫ В ПАРАХ — НЕ НАБИТЬ ДРУГ ДРУГУ ФИЗИОНОМИЮ!** Этим, становясь бойцами, вы займетесь на следующем этапе. А сейчас нужно УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ и еще раз УЧИТЬСЯ. На то спарринги и учебные. Вы должны понять, что вы делаете, для того чтобы научиться.

Вы отработали прием. Вы знаете, как его делать, вы умеете вкладывать в него силу. Теперь вы должны понять, когда и при каких ситуациях его можно применять. Если с партнером вы сразу увеличите скорость, начнете жестко вкладываться в удары, при этом опасаясь друг друга (а это естественно), то вся работа по применению новой техники сойдет на случайные ситуации. Можно, конечно, действуя так, накапливать опыт и в конце концов научиться драться, но такой путь дольше и сопровождается, как правило, большим количеством травм.

Если же вы сможете работать с партнером в более спокойном темпе, то, научившись применять необходимую вам технику на медленной скорости, вы потом сможете постепенно увеличивать скорость и силу удара.

**ПОМНИТЕ! ЕСЛИ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ВЫ ЗАЖАЛИСЬ ИЛИ СТАЛИ БОЯТЬСЯ,** значит, рост скорости и сила ударов превышает ваши возможности. В данном случае нужно вернуться на шаг назад. Таким образом, не торопясь, можно дойти до вольного боя.

Необходимые условия для третьего этапа отработки приема — это обоюдное доверие с партнером, согласованность и желание учиться. При работе в парах не надо доказывать, кто круче. Если пойти на поводу у собственных амбиций, может случиться так, что поддерживать их будет нечем...

И помните, что работа в парах — это только третий этап.

**На фотографиях представлены разные варианты отработки техники в паре.**

*ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ*

Подготовил Сергей Семеновко  
Фото Андрей Филипский

