

12+

МАКСИМ НАУМОВ

ЗАПИСКИ МОЛОДОГО АЙКИДОКИ



Максим Наумов

Записки молодого айкидоки

«Издательские решения»

Наумов М.

Записки молодого айкидоки / М. Наумов — «Издательские решения»,

«Уходя с татами в конце первого занятия, я думал о том, что же мне предстоит. Я прекрасно осознавал, что будет очень нелегко. Путь будет долгим. Но я убедился, что я этого хочу. Познать тайны загадочного искусства, научиться владеть своим телом, укрепить дух. Я со времен учебы в академии не испытывал чего-то подобного. Возможно, слишком громкие слова, но я в тот день чувствовал себя счастливым. Уставшим, выбившимся из сил, но счастливым. А это дорогого стоит».

© Наумов М.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Первые шаги	9
Тэнкан	13
Знакомство с оружием	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Записки молодого айкидоки

Максим Наумов

Редактор Елена Наумова

© Максим Наумов, 2026

ISBN 978-5-0062-7734-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Неожиданно для себя самого...

Честно говоря, никогда не писал статьи, какие-либо посты в ВК. Да и толком не вел никогда свою страницу. Я довольно ленивый и безалаберный пользователь соцсетей. Что меня сподвигло? Трудно сказать. Желание высказаться? Желание что-либо поменять в себе? Или просто стать «как все»? Скорее всего, как всегда, все сразу. Возможно, стоило рассказать то, о чем собираюсь сейчас, раньше. Было бы больше логики, однако имеем, что имеем.

В свое время еще в незапамятные «доковидные» времена (эдакая веха в нашей новейшей истории) я, переехав с семьей в новую квартиру, из окна кухни стал ежедневно наблюдать прелюбопытнейшую картину. Во дворе нашего дома между двумя девятиэтажными домами имелся одноэтажный пристрой с большими окнами. И каждый вечер в эти окна я видел, как люди, взрослые и дети, одетые в белые одежды, занимаются серьезным делом. Делают, тогда еще для меня странные, пассы руками, приемы, кувьрки, броски.

Наблюдал долго. Правда сначала, поглощенный ежедневными хлопотами в новой квартире (ремонт и благоустройство, естественно), ограничивался только наблюдением. В какой-то момент любопытство взяло вверх. Выяснил, что оказывается в нашем дворе, в шаговой доступности была секция айкидо. «Центральный клуб айкидо айкикай» гласила вывеска. «Замечательно, — подумал тогда я. — Проблемы, чем будет заниматься сын в свободное время, у нас точно не будет». Максиму исполнилось 5 лет. Мы привели его в секцию, нас тепло встретил руководитель клуба, главный тренер Виктор Садыков. Мы изучили расписание, выбрали подходящую группу. И мой сын начал свой длинный путь в мире этого японского боевого искусства.

Наверное, как и всякий родитель, я приводил сына на тренировки, садился в уголок и тихонько занимался своими делами: в телефоне залипну, в книге или просто подремлю, будучи со смены. Нет, не подумайте, на сына, конечно же, смотрел, чем он занимается, не обижают ли его другие дети. «Ребенок занят и ладно», — рассуждал я тогда, не особо вникая в процесс. Первое время, как я понял, тренировки в основном сводились к ОФП (общей физической подготовке). Трудно было бы ожидать, что маленькие дети сразу начнут делать приемы. Да и потом тренеру виднее. Все сводилось к стойкам, шагам, кувьрками, играм. «Они же еще дети, — говорил Виктор, — У них все впереди». Так мы проходили примерно полгода. Потом грянул COVID-19 со своими ограничениями, и на какое-то время клуб закрылся. Тогда все боялись нос высунуть в общественные места, о тренировках пришлось забыть. Да и потом обнаружилось, что в помещении клуба сменилась вывеска, и клуб отбыл в неизвестном направлении, и стало совсем грустно.

Но судьбе было угодно, чтобы у этой истории было продолжение. Примерно через полгода мы узнали, что недалеко от нас, в пределах нашего квартала снова объявился наш любимый клуб айкидо. Раздумывать долго мы не стали. Привели Максима. Нас поприветствовали, узнали. Тренировки возобновились. Сын вспомнил забытое, закрепил и развил навыки дальше. Он стал заметно серьезнее, взрослее, и это в свои тогда еще шесть лет.

Я продолжал посещать тренировки сына, наблюдал за ним. Но все меньше и меньше мне хотелось проводить время за телефоном, и все больше и больше наблюдал за Максом.

Вслушивался в эти странные и непонятные команды тренера на японском языке. Смотрел на эти грациозные и трудноуловимые движения во время приемов. Видимо этот неподдельный интерес отразился в моем взгляде. Тренер группы, Алексей Татарников, подошел ко мне и намекнул, что в нашем клубе айкидо все еще есть и взрослые группы. Тогда я отшутился, мол куда уж мне, поздно же. На что мне был ответ, что никогда не поздно. Банально, да? Однако мысль поселилась у меня в голове.

Шло время, мой сын сдал первый в своей жизни экзамен. Мы тогда пришли всей семьей. Переживали за него так, как будто сами экзамен держали. Максим с честью прошел испытание и заработал желтый пояс, ранг 9 кю. Это было в мае 2021 года. Я гордился своим сыном и продолжаю гордиться. Летом занятия продолжались. Все чаще и чаще приходила мысль: «А может попробовать? Что я потеряю? А что приобрету?». В конце концов любые знания и умения — это бесценно.

Не буду пока рассуждать о развитии тела и духа, я думаю, вам это и так понятно. Я просто раньше никогда не видел себя в восточных единоборствах. Вообще никак. Всегда был уверен, что вся моя жизнь будет посвящена семье и медицине. И ни шагу в сторону. Загнал себя в рамки, так сказать. Но мою решимость, раздвинуть эти самые рамки, укрепило то, что однажды я увидел, как некоторые родители ребятишек, занимающихся в группе, надели доги и разминались перед своей тренировкой. Причем это были люди старше меня. Чем я хуже?! Ничем. Да и потом, это же будет одна из точек соприкосновения с сыном. Общий интерес, общее дело. Может это сыграет роль в будущем, и вдохновит сына продолжать заниматься и не бросать этот путь.

Я думал долго. Был уверен, что надолго меня не хватит, буду лениться, брошу. Тянул с окончательным решением. Но в конце концов, неожиданно для себя самого, купил себе доги и с первого сентября пришел на первую тренировку айкидо. И занимаюсь по сей день.



Боюсь, что утомил вас длинным, сумбурным постом)). Название поста еще можно отнести к самому факту написания этого поста)). Решение было принято, что называется спонтанно. Я еще не принял окончательного решения буду ли я еще, что-либо писать на данную тему. Я еще подумаю об этом)).

Пока же я просто хотел донести, что никогда не поздно найти для себя что-то новое, то что захватит вас, увлечет и заставит покорять новые высоты, заставит развиваться. Жизнь и все ее проявления многообразны, найти себя можно в совершенно неожиданном деле. Главное не бояться, не лениться. Я вступил на этот путь и сворачивать не собираюсь. Чего и вам желаю.

Первые шаги

Справедливости ради, не ожидал реакции на предыдущий пост. Вообще никакой не ждал. Думал пройдет незамеченным, однократно дам выход вдохновению, и на этом все и заглохнет. Обычно же это так и бывает, не так ли? Однако, люди отреагировали, кое-кто даже высказал свое мнение, и попросил написать что-нибудь еще. Это наводит на размышления. Людям интересно.

Людям вообще интересно то, что происходит вокруг. В ежедневной рутине, как то об этом совершенно не задумываешься, живешь привычными вещами, и даже мысли не возникает, что кто-то может проявить заинтересованность. Может быть, тема необычная, не на слуху (было бы странно, если бы все из каждого утюга слушали про айкидо). А может, кто-то почувствовал ту увлеченность с которой я рассказывал свою историю знакомства с этим искусством. Увлеченного своим делом человека вообще всегда приятно слушать. Кто знает, может, кто-нибудь захочет пройти тем же путем?

Пока что давать каких-либо обещаний не буду. Я пока не знаю во что это в дальнейшем выльется (эта серия постов), я вообще не люблю давать невыполнимых обещаний. Я не знаю на сколько меня хватит, но пока вдохновение есть, буду стараться.

Наверное для начала нужно придумать всему этому какое-то название. Когда мой сын, Максим, начал заниматься в клубе, по рекомендации тренеров, мы купили дневник ученика секции айкидо. Эдакая яркая книжица формата А5 с красивыми картинками. Называется «Дневник юного айкидоки». В ней простым и ясным языком в игровой форме рассказывается история Японии, ее легенды, история становления боевого искусства айкидо, биография основателя, команды на японском языке и их перевод, описание приемов, счет по-японски и даже обучение написанию иероглифов. Ну и разумеется отдельные таблицы для оценок маленьких спортсменов по месяцам. Надо ли говорить, что от пятерок в дневнике моего сына просто рябит в глазах! К сожалению у взрослых айкидок таких дневников нет. Я бы не отказался от своего собственного. Но раз его нет, пусть он будет хотя бы в таком виде — «Записки молодого айкидоки». Итак, начнём...

С группой для занятий мой тренер, Алексей Татарников, определился быстро. В расписании эта группа именовалась «от 13 лет+ взрослые новички». Кроме меня в нее входили семеро ребят соответствующего возраста и мужчина чуть старше меня. Естественно, как и любого незнакомого взрослого, меня приняли с определенной осторожностью. Хотя и особого удивления, мол «что этот мужик тут забыл?», в их взглядах не было, что для меня было немного неожиданно. Подростки занимались давно, уже несколько лет. Похоже навидались разного. «Ну что ж будем налаживать контакт», — решил я для себя.

В первый же день я мысленно похвалил себя за то, что задолго начала своих тренировок удосужился научиться правильно завязывать пояс на доги, так называемый оби. Научился этому давно, еще когда начинал заниматься Максим. Правда не знаю, оценил ли это кто-то в мой первый день. По крайней мере не выглядел совсем уж профаном. К своей чести должен сказать, что завязывал я надежно, и оби ни разу не развязывался.

Я думаю, всем будет понятно, что наблюдать какой-либо процесс со стороны и принимать в нем непосредственное участие, это совершенно разные вещи. И приступая к новому для себя

роду занятий, я до конца не представлял, на что я иду. И дело не только в том, что исполнять приемы куда сложнее, чем кажется внешне. Весь процесс занятий пронизан определенными ритуалами. Непосвященному человеку, случайно забредшему в тренировочный зал, происходящее на татами может показаться собранием... секты.

Любая тренировка начинается с поклона портрету О-сэнсея, Морихея Уэсибы, основателя айкидо. Причем поклон делается из так называемого положения сейдза, сидя на коленях, на пятках. Буквально «сейдза» переводится с японского языка, как «правильное сидение». Не знаю, почему японцы называли его «правильным». Больше это показалось изощренным способом пытки. Ноги с непривычки начинали неметь после тридцати секунд такого «сидения». Может конечно так проверяли терпеливость и силу духа самураев. Однако вспомнив, что мой сын давным-давно привык к подобному, я не позволил себе проявлений слабости. То есть понимаете, сложности и испытания ждали с самого начала, даже в такой банальной вещи, как приветственный поклон.

— Шомэн-ни, рэй! (поклон в сторону алтаря с портретом основателя). — Онигаи шимас! (с поклоном тренеру, хором, буквально «прошу вас», вежливое приглашение к тренировке).

Любое занятие начиналось с разминки. Полагаю, объяснять тут не нужно, это банальная техника безопасности. Однако то, что казалось бы, должно тебя разогреть и подготовить к занятию, оказывается может отнять столько сил! В первый раз в конце «разминки» я еле перебирал ногами и пот катил с меня градом. И это я еще считал себя тренированным, я, который до работы и обратно ездил на велосипеде! «Ха» и еще раз «ха»!

Затем шла основная часть, где мы разбирали приемы. Тренер вызвал подопечного поопытней и показывал на нем техники. У каждой техники, стойки, позы имелось свое название на японском. Честно говоря, я с ужасом вслушивался во все эти специфические термины, и не понимал, как это можно запомнить. «Тачи вадза, ай-ханми катате дори, и-кё омотэ». Или «сувари вадза, рёте дори кокю-хо». Кажется какой-то бессмыслицей. Господи, и это надо выучить! Тут уже травму можно получить на этапе произношения названия приема, не то что при выполнении! Тренер Алексей посмеивался и советовал мне пока не забивать голову, заверив, что все это придет со временем. Тогда это казалось маловероятным.

Понятное дело ничего с первого раза получиться не могло. Да и не должно было. Да и собственно от меня никто этого и не ждал. «Сначала, подобно гончару, следовало придать форму своему сосуду, — говорил тренер, — наполнением займешься потом. Делай медленно, следи за спиной, за ногами, за осанкой, выстрой себя и никуда не торопись, у тебя полно времени». Да, есть определенные принципы, на которых базируется айкидо. Пропустить, разрушить, вывести из равновесия, использовать силу противника против себя самого. На первом занятии эти слова звучали многозначительно, но как это сделать, пока мне было непонятно.

Мы разбивались на пары и отрабатывали техники. Надо сказать, что работать в роли защищающегося (наге) и нападающего (уке) было одинаково трудно. И в том, и другом есть свои сложности, лазейки не было никакой, и выкладываться приходилось постоянно. И все осложнялось моей неопытностью и тем, что приемы приходилось делать медленно, а это дополнительная нагрузка на мышцы. И особенно, если не знаешь какие именно мышцы нужно напрягать, работает вся мускулатура. Как я сказал тогда Алексею, нейронных связей еще не сформировалось. Организм реагировал хаотично и сумбурно. Естественно к концу тренировки я полностью выбился из сил.



— Шомен-ни, рэй!

— Домо оригато гадзаимаста! (снова поклон тренеру, со словами благодарности за проведенное занятие).

— Отага-ни, рэй! (поклон напарнику по тренировке).

Уходя с татами в конце первого занятия, я думал о том, что же мне предстоит. Я прекрасно осознавал, что будет очень и очень нелегко, особенно если стараться. Путь будет дол-

гим, растянутым на годы. И знаете, что? Я убедился, что я этого хочу. Познать тайны загадочного искусства, научиться владеть своим телом, укрепить свой дух.

Учиться чему бы то ни было на самом деле вообще очень здорово. Я со времен учебы в академии не испытывал чего-то подобного. Да и в конце-концов мне не хватало какого-то увлечения для души. Работа это конечно хорошо, но убивать впустую свободное время больше не хотелось. Возможно громкие слова для человека, который всего лишь сходил на первую тренировку, но я в тот день чувствовал себя счастливым. Уставшим, выбившимся из сил, но счастливым. А это дорогого стоит.

Тэнкан

С приходом в секцию айкидо у меня началась новая жизнь. Судите сами, пришлось сделать довольно серьезные изменения в собственном распорядке дня. Меняется все. Ты формируешь себе новые привычки, выстраиваешь по-другому планы, даже изменяется время приема пищи! Не будешь же прыгать по татами на полный желудок. По сути берешь себя, ломаешь через колено и создаешь заново. И начинаешь осознать, что для таких перемен нужна пресловутая «сила воли». Тебе намного проще, если ты сам хочешь перемен в собственной жизни. Я их хотел. Собственно и пошел этой дорогой.

Однажды у меня с моим тренером Алексеем состоялся разговор на тему «чем инструктор отличается от тренера». Я, честно говоря, раньше не задумывался. Как мне объяснили, это как если сравнивать фельдшера и врача. Инструктор всего лишь дает рекомендации по правильности выполнения каких-либо упражнений или действий без какого-либо изменения жизни инструктируемого. Тренер осуществляет же более глубокое вмешательство, происходит по сути смена образа жизни человека. Именно это со мной и происходило.

С своими одноклассниками я нашел общий язык довольно быстро. Хотя я их в первую же неделю тренировок немного удивил. Познакомившись с каждым, я сразу сказал ребятам не «выкать» и попросил их обращаться ко мне на «ты». К чему эта официальность? Я не гордый. В конце концов мы занимаемся одним делом, так сказать в тесном контакте. Пусть со мной не осторожничают, выкладываются в полную силу. «Полезно будет всем», - рассудил тогда я. Привыкали они долго. Но своего я добился. Может кто-то скажет, что это было лишнее, но тогда мне это казалось важным.

Как я уже говорил, тренировки вошли в мою жизнь и привнесли кучу новой информации. Названия приемов, стоек, атак. И как вы помните, испытания меня поджидали тут на каждом шагу. Одним из первых элементов, которому меня учил Алексей, стал тэнкан. Это даже не прием, это базовый принцип, основа для многих техник. Тут мне придется дать скучные иностранные объяснения в чем тут суть.

Тэнкан — это вид передвижения в айкидо, разворот на 180 градусов, без смены стойки, элемент защиты от нападения противника, уход с линии атаки. Непонятно?... Вот и мне было так сначала. Основной принцип — пропустить. Пропустить противника, его кинетическую энергию, безопасно уйти с его пути, оставшись при этом устойчивым. В быстром исполнении тренера выглядело конечно очень эффектно. Да и в медленном тоже. Проблемы начались при попытке исполнить его самостоятельно. Казалось бы, чего проще, повторять движения, только медленно. Но тело слушаться не хотело.

Спина не держалась, голова не пойми зачем норовила опуститься ниже. С ногами вообще творилось что-то невообразимое. Хотелось задать вопрос своему организму, мол брат что ж ты меня подводишь и позоришь? Тренер подходил, поправлял, помогал. Исправляя в себе что-то одно, тут же забывал про что то другое. Потом под конец досталось ногам, точнее бедрам. Оказывается, если выпрямить спину (что правильно), идет неслабая нагрузка на мышцы бедра. Мало того, как я раньше говорил, самоотдача должна идти как от наге (защищающегося, выполняющего тэнкан), так и от уке (нападающего). Не только наге должен сделать движение правильно, но и уке должен был «стремиться атаковать». Звучит конечно здорово. Но попробуйте «стремиться атаковать» медленно. Это стремление мое тело воспроизводить кате-

горически не хотело. Оно вообще не понимало те сигналы, которые хаотично посылал мозг. Тэнкан стал мой первым камнем преткновения. Было обидно. Нет, я не настолько самонадеян, чтобы рассчитывать освоить его за пару-тройку занятий. Умом я понимал, что нужно время и практика. Но все-таки из раза в раз я понимал, что получалось... нет, вообще не получалось. Но отчаиваться я не собирался.

Тут нужно сделать небольшое отступление, чтоб было понятно дальнейшее. Я начал посещать секцию айкидо в то самое время когда нас накрыло очередной волной COVID-19. Я работал в ковидном госпитале по графику сутки через двое, через трое. А моя группа айкидо занималась по расписанию в понедельник, среду, пятницу. Постоянно ходить со своей группой я не мог из-за работы. 2 раза в неделю ходить — я считал это слишком мало. И для таких людей, как я, в клубе была определенная поправка. Разрешалось в другие дни отрабатывать пропущенные занятия с другой группой соответствующего возраста. И таким образом я стал еще и посещать группу у нашего главного тренера Виктора.

Там занимались солидные на вид люди среднего и старшего возраста примерно от 30 до 60 лет. Там уже многие носили хакама (это широкие традиционные японские штаны, атрибут самураев, в айкидо разрешается носить женщинам по достижению ранга 3 кю и мужчинам ранга 1 дан). Естественно я смотрел на них с уважением и трепетом. Понятное дело, уровень занятий, скорости тут были уже совсем другие. Но понимая мою неопытность, люди подстраивались под меня. Ну и, разумеется, тэнкан в моем исполнении не остался незамеченным. Надо отдать должное, на меня не махнули рукой как на безнадёжного, а помогали чем могли. В том числе и тренер, и айкидоки постарше. Хотя впоследствии выяснилось, что в этом моменте кроется ужасная ошибка, но я расскажу об это как-нибудь в другой раз (оставлю себе задел для будущего эссе).

Пока что я останавлиюсь на том, что мне в очередной раз напомнили — не торопись. Спешить некуда. «Не спеши начинать выполнять прием, встань в стойку. Оцени как стоишь. Ага, косолапишь. Разверни стопу правильно. Дальше. Выпрями спину. Разверни плечи ровно, встань грудью к уке. Не опускай голову. Проговаривай это у себя в голове. Ага стойка правильная. Начинай выполнять. Подайся слегка в перед... Слегка я сказал!!!», — тут я не рассчитал и налетел на кулак тренера, чуть не словив в лицо. «А ты как думал?, — спокойно сказал тренер, — это все-таки боевое искусство, и уке будет пользоваться любой возможностью, чтоб тебя атаковать. Делай, но не подставляйся. Еще раз».

Знаете, где-то на задворках сознания мелькнула мысль. То ли где-то читал, то ли слышал, то ли сам придумал. Учиться нужно у разных мастеров. У каждого же свой взгляд на одни и те же вещи. Какие-то мелочи, на которые один не сочтет нужным обратить внимание, другой же выставит их на первый план. Я не говорю, что один хороший, другой плохой. Ни в коем случае! Каждый по своему замечателен. Но для меня эти мелочи могут оказаться определяющими. Так и случилось. «Если долго мучиться, что-нибудь получится», — сказал один из персонажей любимого детективного сериала детства. Шаг за шагом, из раза в раз, проговаривая у себя в мозгу положение тела, действия, точки приложения силы, и не забывая о возможной в любой момент контратаке, взяв лучшее от обоих тренеров, в конце концов после долгих усилий получилось изобразить что-то похожее на правильный тэнкан. «До идеала далеко, но с этим уже можно работать», — сказал тренер. Я был доволен, хотя стертые в кровь стопы со мной согласны не были.

В очередной раз убеждаешься, если что-то постоянно делать, повторять, закреплять, начинаешь двигаться не задумываясь, кажется, мозг уже не нужен, тело реагирует само. Старые добрые условные рефлексы. Ничего необычного. Это может освоить каждый. Верьте в себя и свои силы. Все получится. И если я освоил что-то одно, то обязательно освою и другое. Нужно прилагать усилия, стараться, не лениться. Банально до невозможности. Но это так. И ставший камнем преткновения тэнкан, явился настоящим трамплином для следующего этапа. А этих этапов впереди немало...

Знакомство с оружием

Небольшое отступление. Наверное расписывать такие подробности, как названия техник и их исполнение, не стоит. Похоже это не так интересно, да и не очень понятно. Думаю, гораздо любопытнее читать о моём отношении к процессу обучения, чем такие подробности выполнения техник. В конце концов нужно быть проще, и тогда люди к тебе потянутся. Продолжим...

Тренировки в додзе (тренировочном зале) стали для меня в определенной степени делом привычным и плотно вошли в мою жизнь. Раньше я не представлял, что способен на такое. Я предполагал, что придется себя заставлять на них ходить. Последний раз из физических упражнений регулярными для меня были разве что уроки физкультуры в школе и занятия по спортивным танцам. Но это было очень и очень давно. И то это было под зорким родительским контролем. Я помню, как одно время в студенчестве пытался ходить в тренажерный зал. Нет, я в него ходил и даже что-то там делал. Поначалу да, с определенной периодичностью. Но затем это все как-то сходило на нет. Всегда находилась какая-то причина не ходить. Серьезная или нет. Честная по отношению к себе или не очень. Думаю это знакомо многим.

Здесь же мой энтузиазм не угасал. Прозвучит наверное в какой-то мере заносчиво, но я получал удовольствие от тренировок. Возможно, это та самая отдушина, которую порой многие люди ищут годами, и далеко не всегда удаётся ее найти. Хорошо, когда знаешь чего хочешь. А если нет? Мне повезло? Надеюсь, что так. Вообще никому не дано знать, что будет в будущем, но тогда я чувствовал себя именно так. Намерений бросить занятия у меня не было. Да, получалось не все и далеко не сразу. Даже пришло понимание, что некоторые приемы получатся как надо только спустя годы тренировок. И вы знаете, это ни капли не отпугивало, не расстраивало. Раз так, значит так. Продолжаем работу над собой. Тренеры здесь хорошие, все получится рано или поздно.

С первых дней посещения занятий я заметил, что в додзе напротив алтаря с портретом О-сенсэя расположены несколько стоек с деревянным оружием. Эдакие деревянные мечи и палки. Изначально я этому значения особого не придавал. Тем более, еще когда я посещал занятия сына в качестве зрителя, детям вообще строго-настрого запрещалось брать с этих стоек оружие. А уж если туда случайно попадал залетный мяч, и все с грохотом сыпалось на пол, все игры тут же прекращались и следовало наказание вплоть до штрафных отжиманий. Я сам конечно поглядывал на это диковинное оружие и про себя с сожалением думал: «Жаль, что у меня в детстве такого меча не было.» Чувствуете, да? Я знаю, что многие скажут, мол мужчины как дети. Не наигрался в детстве. Ну стоят себе и ладно, все равно мы ими первое время не пользовались. Я вообще по своему разумению думал, что меня-то, как новичка, точно к этому всему богатству подпустят нескоро.

В один из субботних дней утром я пришел на очередную тренировку руководителя клуба. После разминки я услышал незнакомую команду: «Берем танто». Поначалу я немного растерялся, но увидев как уверенно все пошли к стойкам с оружием, поплелся следом. Оказывается рядом со стойками был отдельный ящик, который я раньше не замечал. В нем-то и были те самые «танто». Вообще с японского это слово, оказывается, буквально переводится как короткий меч. Это оружие самурая, так называемый вспомогательный меч, предназначался для добивания противника и харакири. В нашем же случае танто это деревянный макет ножа.

Определенная логика тут есть. Айкидо в первую очередь предназначается для самообороны, противник может не обязательно быть с голыми руками, а может быть вооружен чем угодно. Один из вариантов это, конечно, нож. Не буду утомлять вас названиями техник, приемов, но скажу лишь, что некоторые из них стали у меня в голове выглядеть более... понятными, логичными.



Сразу оговорюсь, понимание пришло не тут же, а после серии занятий. Приемы-то в целом те же самые. Стали понятны принципы некоторых приемов, они стали более наглядными, что ли. Стали понятны шаги, которые надо делать, и когда они будут лишними, движения рук и тела, чтоб банально самому случайно не напороться на лезвие танто. Выполняя технику в последствии без макета ножа начинаешь ориентироваться в пространстве и понимать как должно реагировать тело наге (защищающегося) на то или иное действие уке (нападающего).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.