

Парные наработки

**Игорь БЕГУН,
МФБИ Контра Темпо,
фото автора**

Продолжаем знакомство с техническим арсеналом филиппинского боевого искусства Эскрима. Рассмотрим один из вариантов парной наработки при отработке элементов ножевого боя (фехтования). Стоит отметить, что подобных парных наработок достаточно много и их количество и вариативность могут различаться в зависимости от конкретной школы, стиля. Однако, отметим, что эти связки, несмотря на свое скоростное выполнение и, при должной наработке, красоту, прежде всего, направлены на отработку каких то отдельных элементов фехтования, являются методическим приемом, т.е. полноценную, наработанную связку очень тяжело провести в спарринге. Итак, «экис снизу»:

1) Атакующий наносит укол ножом в живот снизу правой рукой, удерживая нож прямым хватом. Защищающийся, находясь в одноименной стойке, осуществляет сбив левой рукой атакующей руки с ножом вовнутрь. При этом правая рука защищающегося осуществляет контратакующее действие, имитирую порез внутренней части предплечья наружу. В итоге получается крестообразное движение. Необходимо следить за тем чтобы «не порезать» самого себя (фото 1).

2) Продолжая движение, руки образуют крест, при этом происходит подготовка к обратной фазе движения. Амплитуда движения не должна быть большой, работаем накоротке (фото 2).

3) Осуществляем вторую фазу креста. Руки движутся навстречу друг другу, осуществляется порез внешней стороны предплечья атакующей руки. Невооруженная рука «сбивает» руку противника ребром ладони наружу, в то же время вооруженная рука осуществляет порез. Следите за тем, чтобы не порезать себя на противоходе (фото 3).

4) Упражнение закончено. Происходит смена ролей и тем самым мы «защиваем» это упражнение, добиваясь легкости и естественности движений (фото 4).

Для усложнения можно осуществлять передвижения как по прямой, так и по кругу.

Продолжение следует...

