

# О тренировке

*Дмитрий Затуло  
Кохма, Россия, 2020*

## с деревянным манекеном



Манекен (деревянный или из другого материала) это инструмент для развития навыков ведения боя. Именно на манекене возможно практиковать способы боя без ограничения. Все приемы можно тренировать в полную силу. С живым партнером мы вынуждены ограничивать себя - с манекеном ограничений силы нет.

Манекен это более сильный противник. Он жесток, не удобен и больно бьет в ответ в случае ошибки. Можно сказать, что манекен почти самый плохой противник с которым можно столкнуться в бою. Именно эта его особенность является самой полезной. Тренировка на нем вынуждает практика приспосабливаться, искать вариант решения возникающих вопросов. Про эффект для здоровья. Польза тренировки на манекене несомненна. Манекен работает

только на вас, он не эгоистичен как живой партнер. В следствии этого вы меньше травмируетесь в процессе тренировки. Ваше тело получает необходимую закалку, шаг за шагом. В итоге вы становитесь способны атаковать в полную силу. Это касается и оружия - рук и ног которыми вас атакуют и самого «тела» манекена или тела противника. Ваши приемы становятся реальными, они начинают получаться в полную силу. Манекен приучает вас обходить препятствия, не строить манеру боя «лоб в лоб». В итоге вы пропускаете меньше ударов противника.

Совместимость с техникой стиля несомненна. В ходе тренировки на манекене вы реализуете принципы стиля. Можно сказать, что тренировки на манекене являются прекрасной иллюстрацией стилевых принципов и техник.

Есть определенные принципы подбора правильного размера тела и конечностей манекена. Они зачастую очень разные, в зависимости от практикуемого стиля. Могу сказать кратко то, что рост, длина рук, пропорциональность строения тела и размер стопы имеют значение. А так же принципы, заложенные в основу стиля.

Тренироваться на манекене можно и не являясь кунгфуистом. Я построил много манекенов для каратистов и представителей других боевых искусств. Я думаю, что необходимо понимать цель тренировки на манекене. То что хотелось бы получить в итоге. Тогда становятся понятны обрабатываемые задачи - способы тренировки. Становится воз-

можно составить программу, шаг за шагом. Необходимо построить цепочку „цель - задачи тренировки - результат” и упорно тренироваться. Тренироваться каждый день. Каждый день делать свой навык лучше. Тогда всё получится.

На что необходимо обратить внимание тренируясь на манекене? Первое - правильное исполнение каждого движения. Я имею в виду не только правильное положение тела относительно манекена, но и правильное направление приложения силы. В идеале можно обозначить воображаемую ось вращения манекена забив в эту точку большой гвоздь. Это даст возможность всё время контролировать правильное направление приложения силы. Именно в направлении оси вращения манекена или оси вращения противника необходимо производить атаки и защиты. В случае удара это дает нам проникающий эффект. Мы наносим удар внутрь мишени, ведь именно внутри находятся все болевые точки и внутренние органы. Поверхностный удар не останавливает противника в реальном бою. В случае защиты правильное направление блока не дает противнику воспользоваться вашей силой для продолжения своей атаки. Именно жесткие направленные блоки травмируют конечности противника и лишают его оружия и возможности продолжать агрессивные действия. Второе - но не по степени важности, это правильная работа ног. Практически любое движение в отношении манекена сопровождается шагом. Шаг может быть очень не большим, но он есть практически всегда. Это позволяет нам сохранять правильную дистанцию в бою. Кроме того, это дает возможность использовать все тело в каждом движении позволяя добиться максимальной эффективности.

Третье - это максимально внимательная шлифовка всех движений. Все движения должны стать «шелковыми и гладкими». Это даст эффект Чи Сао или льющейся воды и позволит вашим движениям стать максимально быстрыми. Не является секретом необходимость двигаться в бою с адекватной ситуации скоростью. За частую можно говорить о сознательном опережении противника в скорости. Только тщательно отработанное движение может быть естественным и максимально быстрым.

Четвертое - своевременное использование силы. Правильное выполнение упражнений на манекене предусматривает удары и блоки в полный контакт. Но выброс силы должен чередоваться с прилипанием. Практически мы тренируемся на манекене так как мы делаем Чи Сао. Происходит перехват конечности противника, взятие её под контроль, уход с линии атаки и удар (выброс силы) в направлении оси вращения тела противника. Манекен не боксерский мешок и не служит только для отработки серий ударов.

Самое главное мое пожелание - каждодневная практика! Пусть мимоходом, как у Джэки Чана в фильме, но каждый день. Совершенно не обязательно каждый день уделять тренировке полтора часа. Достаточно становиться лучше каждый день. Лучше чем ты был вчера. Людей, которые практикуются с такой целью видно сразу. Их ВЧ совсем другой. Не такой как у тех, кто тренируется три раза в неделю. Один ныне покойный китайский Грандмастер сказал мне - настоящий практик кунг фу должен много работать над собой сам, не только в зале в присутствии других людей. Манекен очень хорошо помогает в такой работе.

**Фото: Дмитрий Затуло: <https://www.facebook.com/dmitry.v.zatulo>, [www.chong.su](http://www.chong.su), [www.chong.ru](http://www.chong.ru)**

**Портал Дидактическо-Научный Польского Конгресса Ёнчунь Кунг Фу в Гданьске: Sławomir Oleszek**

