**НОГИ**

**«Проезды»**

Элементарные «проезды» выглядят как широкий шаг вперед или в сторону и поочередное приседа-и«е на обе ноги. Не следует упираться руками в колени, это облегчает исполнение упражнения, но значительно снижает его эффективность.

**«Свиля»**

Техника «свили» и подводящих упражнений подробно описывается в литературе по славяно-горицкой борьбе. Различные виды этого движения, выполняемые в доспехе, великолепно прорабатывают ноги и корпус. Упрощенно механизм действия можно описать, как уклоны и отвороты от атакующего меча.

Упражнение начинается в медленном темпе, чтобы боец мог уловить специфику и алгоритм траектории меча. Когда появляется навык оценки направления и скорости атакующего оружия, темп движений наращивается.

При использовании тренировочного клинка (пластиковой трубы, деревянной палки) достаточно защитить голову легким шлемом. При работе металлическим клинком необходимо применять полноценное защитное снаряжение.

**«Зигзаги»**

Бег диагональными зигзагами с резкой сменой вектора движения (вперед вправо — назад влево, вперед влево — назад вправо). После приобретения первых навыков резкой смены направления целесообразно проводить отдельные тренировки на пересеченной местности. Хорошо отработанное подобное перемещение не должно вызывать затруднений на сложных покрытиях: песок, трава, лесной грунт.

Пользу от тренировок на открытой местности сложно переоценить. Замечено, что тренировочные спарринги на травяном покрытии отнимают вдвое больше, сил, чем аналогичные тренировки на ровном покрытии. Перед ответственными турнирами стоит в течение 2-3 недель поработать именно на неровном природном покрытии, это даст ощутимое преимущество перед соперниками, тренировавшимися в спортзалах.

**«Краб»**

Бег боком вокруг столба или «балды» так называемым приставным шагом (центр тяжести на одном уровне). 5-7 шагов в одну сторону, затем столько же - в другую. Возможно выполнение упражнения в парах в игровом режиме: бойцы располагаются с противоположных сторон столба, один является «заводным» и произвольно меняет направление движения. Его задача приблизиться к партнеру. Задача другого — своевременно реагировать, оставаясь строго на противоположной стороне. Усложнение выполняется применением груза (доспех, щит, меч)