

Глава 23: Первая тренировка

- Если готов, тогда, побежали! - Скомандовал отец и в пример мне, сам побежал по кругу площадки. Мама не торопилась почему-то бежать. Не став её ждать, направился за отцом также по кругу. Он не двигался слишком быстро, так что я смог его догнать и бежать с его скоростью, следом за нами бежала мама, которая всё-таки присоединилась к нам.

Такие новые ощущения от маленького тела... Я ведь ещё ни разу не нагружал его такими тренировками, да и бегал всего лишь по дому, когда нужно было попасть к родителям в комнату или успеть на урок этикета.

Пробежав пару кругов, я стал уставать. Тело всё же не смогло долго продержаться, ну не думаю, что с таким темпом как я бежал сейчас, справятся много детей. И это я ещё даже не улучшал свою статистику.

[Выносливость + 0,1]

Совершенно неожиданно для меня появилась система. Неожиданность составляла в том, что мне не приходили такие оповещения уже давно.

Я не стал заикливаться на уведомлении, а занялся разминкой, что так усердно выполнял отец.

Махи руками, повороты туловища, разминка ног. После всего была растяжку, на которую потребовалось больше всего времени. Отец выполнял её самостоятельно, пока мама помогала мне. Показалось даже, что отец смотрел на меня с завистью, но не о нём сейчас речь.

Не знаю как, но я смог спокойно сесть на шпагат. Начиная я не сразу с него, по-тихоньку мама давила на меня сверху, чтобы ноги раздвигались всё шире. Я не чувствовал боли от слова

"совсем". Такие ощущения для меня что-то новое, так как я не мог это выполнить даже в прошлом мире.

После этого, отец разложил лесенку, на которой обычно отрабатывают координацию ног или быстрю её перестановку.

- Джин, координационная — это умение наиболее правильно управлять своим телом, опираясь на чувства времени и темпа, оценку прилагаемых усилий, а также положение в пространстве. А для того чтобы её развивать, мы будем использовать как раз вот эту лесенку. - Указал он на неё, а чтобы мне стало понятнее, стал выполнять самое обычное упражнение. Перемещая свой тело вперёд, он наступал два раза в пустую клетку.

- Пап я знаю что это! Лестница для координации — универсальный, компактный тренажер, который прост в сборке и мобилен. Я это знал ещё давно и тоже знаю упражнения для неё, так как она один из лучших тренажёров для разминки. -

- Сынок, я и не знала, что ты уже стал уделять внимание таким простым вещам. - Спокойно кинула мама. На что мы с отцом посмотрели на неё как на глупого ребёнка.

- Мам, как ты занималась до сих пор спортом, не зная, что разминка одна из важных частей тренировки? -

- Да как бы, спокойно. Я просто привыкла к ней, и она стала для меня рутиной, которую так и хочется пропустить. -

- Джин, не обращай внимание на мамины замечания. А то что ты осознаешь важность разминки очень хорошо. Не придётся тратить время на объяснение, и раз уж ты знаешь упражнения, тогда начни первым. - Открытой стороной ладони он предложил мне пройти вперёд.

Для начала я решил повторить за отцом, выполняя это упражнение. Далее последовал кроссовер - точно такое же упражнение только бежал под углом. Выполнять начал с правой стороны, переходя на левую. Никто из нас не расслаблялся, все старались выполнить упражнения качественно. Все, кроме меня. Я уже по привычке стал выполнять упражнения, но мои ноги были против. Я не мог полностью сконцентрироваться на одном. За этот день я столько новых ощущений познал. Координация очень важна, а я даже пару шагов без ошибок сделать не могу, то запнусь об лестницу или свою же ногу, то начинаю бежать слишком

быстро, из-за чего ноги не успевают за мыслями. Наверное, я только за эти три упражнения сделал ошибок десять.

- Тебе ещё многое предстоит сделать... - Поддержал меня отец, когда заметил мою недовольную моську.

- Знаю... -

На этом мы не остановились, я был готов выкладываться на полную, при том что в этом юном теле энергия так и прёт. До сих пор я дома ничего не порушил, только из-за уроков этикета, на которых большая часть моей энергии тратиться. Раньше я бы сидел весь день с уроками, а сейчас одно этикета достаточно, чтобы выплеснуть мою запал.

Дальше я стал выполнять прыжки, отталкиваясь от каждой клетки. Я очень медленно прошёл эту полосу впервые раз, сосредотачиваясь на технике, чтобы не упасть ненароком, и только во второй раз я слегка ускорился.

Были ещё такие упражнения: боковой шаг, боковой прыжок, одна нога снаружи другая внутри, прыжки внутрь и наружу, прыжки сбоку. Труднее всего выходили именно прыжки сбоку, я там даже чуть не упал, пока их выполнял. Самое скучно было потом, когда мы стояли и делали комплексную разминку для всех частей тела. Даже в прошлом мире я её не любил, а в детском и непослушном теле тем более. Кое как спрившись с ней, мы наконец перешли к мячам.

Но тут тоже было не всё так просто. Отец заставлял выполнять разминку и с мячом. Мне приходилось: бросать мяч вниз и ловить его после отскока, подкидывать мяч вверх и ловить его, а после совмещал эти два упражнения. Подкидывал мяч как можно выше и только после отскока от пола ловил.

Наконец мы перешли с отцом к обычным пассивам. Я старался передать мяч от груди, что выглядело забавно со стороны. Мяч был для меня настолько был большим по сравнению с моей

рукой, из-за чего мне было неудобно его держать. У меня было такое в последний раз лет в тринадцать, когда я взял в руки впервые мяч шестёрку.

Так как у меня не получалось пока что передавать мяч от груди, я стал использовать пол. Отец вставал в разные стороны и на разное расстояние, а мне нудно было попасть ему в руки. Мне было так стыдно, когда я не мог справиться даже с пятью метрами, используя при этом отскок от пола. Ну, всё будет со временем.

Некоторое время отец посвятил на объяснение ведения мяча. Его лицо было таким забавным, когда я смог после этого, сразу же нормально вести мяч одной рукой, а не так как обычно происходит, когда дети просто бьют ладонью по мячу. Вытащив со склада новенькие конусы, отец расставил их в змеивидном порядке для меня. Пока он этим занимался, я наблюдал как мама уже в какой раз пытается забросить мяч в корзину, но к её несчастью она так и не попала, только и успевала подбирать мяч для броска. Я мог отметить её технику, она ужасна!

- Джин, ты чего отвлекаешься? - Напугал меня отец.

- Ай, отец, зачем? Видишь же, что я за мамой наблюдаю. - Мы вместе перевели внимание на маму, которая снова промахнулась.

- Тут нечего смотреть, иди лучше выполняй ведение мяча одной рукой. - Так как я правша, я спокойно выполнил ведение шагом правой рукой, если бы я побежал, то скорее всего бы мяч улетел куда-нибудь в другую сторону. А левой рукой, даже при шаге у меня чуть не отлетел в сторону. С детским телом столько проблем!

Самое сладкое осталось на последок - броски. Вот только сейчас кроме как броска из под "юбки" я не мог сделать. Меткость тоже была на низком уровне. Наверное только из-за своего прошлого опыта я смог попасть больше раз, чем промахнуться.

Спасибо за чтение и поддержку!

Прошу вас поставить лайк и пятёрку этому фанфику, вам не сложно, а мне приятно. Мотивируя

меня лайками, вы тем самым ускоряете выход глав!)

<http://tl.rulate.ru/book/65266/1747941>