

LEGENDS  
OF  
太极推手  
KNOW YOUR  
TRUE BALANCE  
MOSCOW TAI CHI PUSH HANDS MARATHON  
TUISHOU

# ЛЕГЕНДЫ ТУИШОУ

Первый в мире журнал об  
искусстве 'толкающих рук'

CHENG LONG  
成龙

HUNYUAN  
TAIJI  
ACADEMY



Д · Ы · Ш · И  
СТАДИЯ ДОКИ И СЕНЗУН

ВЛАДИМИР СИДОРОВ

**Владимир Сидоров**  
**Легенды Туйшоу. Первый**  
**в мире журнал об**  
**искусстве «толкающих рук»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63471306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63471306)*

*ISBN 9785005190871*

**Аннотация**

«Легенды Туйшоу» – это периодическое издание, посвященное марафону «Легенды Туйшоу», который проходит два раза в год, 22 марта и 22 сентября.

# Содержание

ЛИГА СЕНЬОРОВ	8
ЖЕНСКАЯ ЛИГА	17
МУЖЧИНЫ ДО 70 кг	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Легенды Туйшоу

## Первый в мире журнал об искусстве «толкающих рук»

### Владимир Сидоров

*Редактор Оксана Черганцева*

© Владимир Сидоров, 2020

ISBN 978-5-0051-9087-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



СЛОВО ОРГАНИЗАТОРА

«Представляю вам Легенды Туйшоу – первый в мире жур-

нал об искусстве «толкающих рук»

*Владимир Сидоров, организатор марафона «Легенды Туйшоу»*

*25 лет опыта Туйшоу*

Во вселенной боевых искусств постоянно происходит эволюция, и Туйшоу – одна из вершин ее развития, поскольку мы полностью отказываемся от нанесения травм партнеру, от бросков, захватов и заломов, а вместо этого совершенствуем работу с равновесием. В этой идее заключается дух Туйшоу, его миссия, его уникальность. Мы стараемся постоянно задавать вопросы сознанию, тренировать равновесие, развивать боевое искусство, но не причинять вреда организму.

Вот почему мы восьмой раз проводим марафон «Легенды Туйшоу», уникальный по своей задумке и структуре. В отличие от традиционных турниров, где соперники встречаются один на один в схватке длительностью в несколько минут, мы делаем акцент на коллективную работу в формате Туйшоу-марафона, где все участники одной весовой категории выступают друг с другом. За счет этого сильно повышается зрелищность и скорость, все сводится к одному розыгрышу балла – одному розыгрышу равновесия. Тот, кто проигрывает, уходит в конец очереди, а тот, кто выигрывает, становится на линию и «отвечает на вопросы» других участников.

Марафон – наша принципиальная позиция, поскольку он

позволяет быстрее находить тех, кто эффективнее, а всем остальным дает больше шансов «пообщаться» с победителем – с тем, кто на данный момент обладает наивысшими техническими навыками. В свою очередь, это позволяет значительно ускорить обмен информацией в мире Туйшоу, сделать его на порядок выше, чем в спортивных соревнованиях.

В рамках марафона мы стараемся создать условия для участия максимально большой выборки людей и поддерживать максимально высокую конкуренцию среди них. Для этого мы специально группируем участников в небольшие категории по весу, возрасту и полу. Наша цель – сделать искусство максимально доступным широкому кругу его любителей.

Одно из достижений Туйшоу – это прозрачность оценки технических действий. Один балл присваивается за сход с места одной ноги. Два балла получают за то, что обе ноги оппонента сошли с места. Три балла присваиваются за касание любой точкой тела, кроме стоп. Четыре балла получают за полную потерю равновесия, повлекшую падение. За выполнением правил марафона следят рефери, а независимые судьи начисляют баллы.

Любой желающий может прийти к нам посмотреть на искусство и прокомментировать его, а также может сделать это в интернете, ведь мы проводим трансляции и храним видеозаписи в открытом доступе. Так мы делаем Туйшоу более популярным для широкой публики.

Земной поклон мастерам и учителям, создавшим, сохранившим и передавшим нам искусство «толкающих рук»!

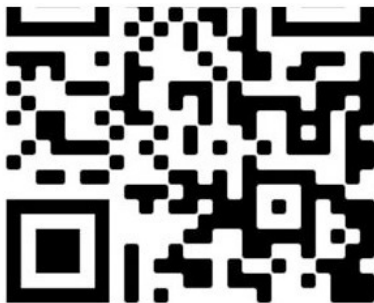
Благодарю всю дружную команду марафона и передаю слово его участникам, зрителям, судьям и рефери, и, конечно, нашим иностранным партнерам со всего мира!

Мы собрали их интервью в один журнал, так что получился живой рассказ о нашем любимом искусстве «толкающих рук» и марафоне «Легенды Туйшоу»! Приглашаем вас стать его частью!

# ЛИГА СЕНЬОРОВ

**Евгений Носков, школа Cheng Long, 1-е место**

**«Это время почувствовать себя тем, кто ты есть  
на самом деле»**





– Женя, расскажи, как там на ковре?

«Супер! Мне очень понравилось! Я снова чувствовал себя в той стихии, которая мне нравится, и при этом испытывал новые ощущения с новыми людьми, с которыми никогда раньше не стоял на ковре. Главное было – вовремя вспомнить, что это такое, как себя вести, когда на тебя идет атака, что значит «защита». Море эмоций!

Что мне понравилось – я заметил, что стал меньше уставать. Наверное, это потому, что я стал больше расслабляться. Помню, на первых «Легендах» после часа на ковре я чувствовал себя, как выжатый лимон, а сейчас гораздо легче.

У нас в городе мало кто толкается, нет такой практики, как здесь, в Москве, но я сам много делаю из того, что мы проходили на Зимней школе Владимира Сидорова. Упраж-

нения на растяжку, на дыхание и расслабление, стойки – все это благотворно влияет на тело и дает большие преимущества».

– А что значит «чувствовал себя в своей стихии»?

«Вот эти встречи два раза в год на «Легендах» и Зимняя школа – это время, когда ты встречаешься с друзьями, вам есть о чем поговорить, почувствовать что-то новое, потолкаться. По-другому и не скажешь – это время почувствовать себя тем, кто ты есть на самом деле. У каждого мужчины на соревнованиях, на работе, в других жизненных ситуациях так или иначе присутствует чувство соперничества. Чувство, что ты побеждаешь или тебя кто-то побеждает, внушает глубокий оптимизм и уважение соперников. Ты видишь, что люди стараются, и другие видят, что стараешься ты. Обстановка, которую Шифу здесь создает, вдохновляет.

И зрители тоже очень воодушевляют! Я, если честно, не ожидал, что здесь будет такая толпа. И судя по тому, как у сидящих начинаются шевелиться руки и гореть глаза, на следующих «Легендах» толпы и участников станет еще больше – люди придут заниматься».

Олег Осипов, школа Cheng Long, 2-е место

«Я получаю удовольствие от общения с людьми, я здесь улыбаюсь»



– Олег, расскажите, как вы потолкались?

«Как всегда хорошо. Приятно увидеть старых друзей, завести новых, со всеми пообщаться – это удовольствие».

– Марафон вам всегда в удовольствие?

«Я не рассматриваю марафон, как марафон – это скорее общение. Не знаю, полезное оно или не полезное – хотя вероятней всего полезное – мне просто нравится. Я получаю удовольствие от общения с людьми, я здесь улыбаюсь. Я не испытываю азарта кого-то победить».

– Чаще всего мне именно так и говорят.

«Вот! Поэтому люди и собираются по интересам. На ковре обычно переживаешь за других больше, чем за себя – не дай Бог сделать кому-то больно».

– Поэтому вы занимаетесь Туйшоу?

Здесь ведь минимальные риски сделать кому-то больно.

«Во-первых, поэтому. Никому не нужна травма, особенно попав в категории 50+. После 50 травмы по-другому заживают. Так что для меня Туйшоу – самый комфортный вид спорта. А я в восточных практиках уже 12 лет».

– Как вам сегодняшний фестиваль?

«Мне безумно понравилось. Очень много народу, много зрителей, много гостей, я даже встретил друзей из Черного Тигра, где и сам когда-то занимался. Очень приятно. Тем более в свете последних событий, когда общение было ограничено, ценно было наконец со всеми увидеться».

Иван Малыхин, школа Cheng Long, 3-е место

«Здесь нужно с одной стороны сосредоточиться, а с другой – расслабиться»



– Ваня, ну как там на ковре?

«Очень интересно! Поскольку у нас в категории участвовало 5 человек, смена была очень быстрой, и засиживаться, что называется, не пришлось. Я рад, что пришел на „Легенды“, тем более что в этот раз ввели категорию 50+ – а это будто сам Бог велел. Хорошо, что их ввели – приятно чувствовать себя среди людей своего возраста (мне то 62 года)».

– Если смена быстрая, значит, нагрузка большая?

«Да нет, в принципе можно было бы и дольше делать марафон! У нас тон всем задавал Женя, так что ему вот, наверное, пришлось тяжелее».

Ковер на марафоне сильно отличается от ковра на регулярных тренировках?

«Я думаю, отличие состоит в психологическом напряже-

нии. Все-таки здесь характер марафона, в отличие от игрового характера тренировок. Сейчас мы напрягаемся, а на тренировках чувствуем себя более расслабленно».

– Зрители скорее помогают или отвлекают?

«Я не очень обращал внимание на зрителей. Мне хотелось сосредоточиться на процессе. Но с ними, конечно, есть разница! Ощущение настоящего зала вокруг тебя.

Но мне кажется, на фестивале главное – не чувствовать себя артистом на сцене. Здесь нужно с одной стороны сосредоточиться, а с другой – расслабиться, найти баланс между «есть зрители» и «я сконцентрирован, поэтому их не замечаю», иначе потеряется весь смысл «Легенд».

Максим Шалыгин

«Каждый мнит себя стратегом, видя бой со стороны»



– Максим, как стоит на ковре на «Легендах Туйшоу»?

«Нелегко. Но интересно! Все люди со своим характером и со своим стилем. Казалось бы, стилей должно быть столько же, сколько школ, но нет – какой человек, такой у него и стиль».

– Сложно в рамках марафона все время быстро приспосабливаться к сменяющимся напарникам?

«С этой точки зрения удобно, что „Легенды“ проходят именно в формате марафона. Вообще для меня это впервые. Я всегда был зрителем, а в этот раз тоже решил выйти на ковер. Удобно, комфортно, и приспособливаться в любом случае нужно к тем условиям, которые сложились».

– Есть разница между тем, как это выглядит со стороны зрителя и изнутри, на ковре?

«У меня немного необычная история. Обычно родители приводят своих детей в спорт, а меня сюда наоборот привел мой сын. Когда я раньше смотрел на его выступление, я подсказывал со стороны, говорил: ну ты чего, не мог разве вот так сделать? На ковре совсем по-другому, и теперь он мне говорит: ну ты же меня учил, вот давай, сделай сам так.

Это как в той известной фразе, знаете – «Каждый мнит себя стратегом, видя бой со стороны». Участвовать в качестве зрителя всегда легче и понятнее, зрителем ты всегда чувствуешь себя победителем, бой на ковре все расставляет на свои места. Думаю, попробовать стоит обе роли. А сам я буду продолжать и расти дальше».

– Класс! А как вам сам фестиваль?

«Хорошо, что появились зрители. Я считаю, они должны быть! Без зрителей вообще неинтересно соревноваться. Это же все для них. Думаю, если бы я был зрителем, и меня бы лишили возможности увидеть это шоу борьбы, этот спортивный праздник, я бы чувствовал себя обделенным и обманутым. Так что слава Богу, что все в мире устанавливается, как должно, а мы в свою очередь будем дальше встречаться – и на ковре, и в зрительном зале».

# ЖЕНСКАЯ ЛИГА

Наташа Ольхина, школа Cheng Long, 1-е место



«Главное – отдаться игре, потоку и поединку»

– Наташа, ну как там на ковре?

«У меня очень много эмоций! Такое ощущение, будто сил только прибавилось! Мандраж, который был до „Легенд“, уже, конечно, пропал, и сейчас осталась только мысль: я это сделала».



– У тебя была какая-то конкретная тактика?

«Я, видать, не совсем нормальный боец – у меня нет специально придуманной тактики. Может быть со временем это наработается, но пока я действую по-разному. Может где-то глубоко внутри меня кто-то интуитивно и знает, что нужно делать, но на уровне сознания я вообще не понимаю, что происходит – я не вижу окружающих людей и не слышу их, есть только я и мой оппонент. Меня просто переключает, и я чувствую, как по телу идет прилив энергии и дрожь».

– Соперницы были серьезные в этот раз?

«Они все разные! Даже не соперницы, а напарницы – ведь каждый человек на пути – это просто вариант взаимодействия. Кто-то позволяет тебе что-то сделать, а кто-то нет, и ты в свою очередь также выбираешь свои границы. Для ме-

ня самое главное на ковре было

перестать думать. Как только я начинаю анализировать, как вести себя с тем или иным человеком, я сразу же падаю, меня подлавливают на такой мелочи, что становится даже стыдно».

– Значит, главное – не думать, а... что делать?

«Главное – отдаться игре, потоку и поединку. Это же игра, кто-то успевает сделать один ход, кто-то два, а кто-то вообще не успевает».

– Как тебе нововведения Фестиваля?

«Во-первых, появилось очень много зрителей, и это теперь похоже на самое настоящее крутое мероприятие, как будто я на Чемпионате мира! Круче, чем за границей. Это совсем другой мир, ты окунаешься в него и играешь по его правилам. Этот мир прекрасен».

Наталья Мовчан, школа Cheng Long, 2-е место

«Может, не надо выходить из этого боевого состояния?»



– Наташа, на ковре было весело?

«Не было весело на ковре! Было по-боевому! Все конечно читали наставления Шифу о том, что первые несколько кругов стоит послушать друг друга и попробовать почувствовать оппонента. Я даже помню свою первую сходку: Вот мы стоим, секунда-две-три, и я думаю: о, мы реально друг друга слушаем! а потом хоп! – и началось „рубилOVO“. Через один круг лица у всех изменились, ты смотришь и понимаешь: ага, ну все, пошел процесс!»

Но когда сходишь с ковра, атмосфера офигенная. Девочки действительно положительные, смеются, обсуждают что-то. Очень дружелюбно! И это подкупает конечно же. Я постояла возле ковра ребят, и мне кажется, у них обстановка более напряженная, более серьезная. Может, так и надо конечно?

Может, не надо выходить из этого боевого состояния?»

– А ты руководствовалась наставлениями Шифу?

«Я старалась! Но там происходит какая-то мистерия – ты вроде присутствуешь в моменте, а порою такое чувство, будто процесс руководит тобой».

Ты чувствуешь разницу по сравнению с прошлыми «Легендами»?

«Да, разница есть. Мне кажется, я только-только начинаю учиться слушать, что там происходит на той стороне. И как будто в моменте появляется больше времени. Раньше выходишь: шелк – и все, а сейчас шелк – ... и появляется момент, в котором может развернуться действие.

В этот раз марафон длился дольше, и это тоже влияет, конечно же. К середине все уже собираются, запоминают, где у кого слабые и сильные места, и начинается настоящая работа».

– Зрители помогают или отвлекают?

«Я переживала, что будет что-то вроде: „Эгей! Давай!“, это бы отвлекало, но нет, все сидят, смотрят и хлопают, если получилось что-то крутое, яркое или смешное. Приятно, что тебя поддерживают, и ты знаешь, что где-то там сидят „твои“ люди. Было здорово! Сложно сформулировать что-то связное, пока внутри до сих пор такой драйв».

– Есть ли разница между тем, выступаешь ты один от себя и тем, когда ты – часть команды?

«Конечно! Это чувствуется – вот есть я, Наташа, Вика –

мы семья. И даже на ковре мы толкаемся в каком-то другом контексте – мы стараемся, конечно, но по-братски. Семья успокаивает и поддерживает».

Ольга Мурая, школа **Hanuman**, 3-е место

«В Туйшоу мы учимся напоминать себе, что сейчас самое время утихомириться, не делать лишних движений и стоять прочно на ногах»



– Оля, почему вы занимаетесь Туйшоу?

«Я занимаюсь ушу уже три года, Туйшоу чуть меньше. Начнем с того, что у меня сильная близорукость, я даже делала операцию Lasik, поэтому мне нельзя получать никаких жестких травм и заниматься спортом, связанным с риском,

например, смешанным единоборством. А Туйшоу как раз исключает серьезные риски и при этом содержит единоборство и соревнование, которое мне так нравится. Так я и пришла сюда, в Туйшоу

интересный и глубокий вид спорта».

– Туйшоу помогает вам в других сферах жизни?

«Да, конечно! Туйшоу учит быть спокойным в ситуации давления – ведь если ты выходишь из себя, то проигрываешь. В Туйшоу мы учимся напоминать себе, что сейчас самое время утихомириться, не делать лишних движений и стоять прочно на ногах – и это помогает. Каждый раз, когда я начинаю волноваться, у меня автоматически всплывает: все, встали ровно, ноги вросли в землю, плечи расслаблены – и сразу становится легче».

– Какие впечатления у вас остались от «Легенд Туйшоу»?

«Я здесь впервые. Мероприятие мне безумно понравилось! Атмосфера очень дружелюбная, все такие поддерживающие! Я в детстве занималась большим спортом, и еще тогда у меня сформировалась боязнь профессиональных соревнований, потому что они жесткие, каждый сам за себя, и если у кого-то слабина, ее будут продавливать и психологически, и физически.

А здесь такого нет! Даже слово «соревнования» подходит в данном случае, «Легенды» – это фестиваль. Все хорошо проводят время и стараются, чтобы всем было хорошо. Зрители – это интересный опыт, они помогают привыкнуть к на-

блюдению за собой со стороны, да и это приятно – когда кто-то интересуется тем, что ты делаешь»

# МУЖЧИНЫ ДО 70 кг

Антон Антонов, школа Cheng Long, 1-е место



**смотреть видео  
поединков**

«Хочешь идти быстро – иди один, хочешь идти далеко –  
идите вместе»



– Антон, расскажи, как ты потолкался?

«Кайфово! Азартно очень. Сегодня было несколько ситуаций, когда очень важно было собрать все свое внимание в моменте. Таких высоких скоростей я не припомню еще в Туйшоу на месте на „Легендах“, а я участвовал во всех восьми марафонах. Сегодня важно было и наблюдать свои внутренние изменения, и при этом очень внимательно следить за изменениями снаружи – что в тебя сейчас летит? Одновременно и концентрация, и деконцентрация».

– Это тяжело?

«Это не то, что бы тяжело, это просто требует большой точности состояния».

Как навестись на это состояние?

«Вся наша практика помогает в этом! Все, что мы делаем на Цигун, накапливается в количестве часов – упражне-

ния с банем, парные упражнения, Туйшоу – и постепенно внутри мы начинаем слышать тонкий стержень, на который все опирается и за счет которого все соединяется. Чем больше практики, тем лучше мы видим момент. Наверное, здесь можно сказать про состояние включения и присутствия. Это очень интересно, потому что это про жизнь, самую настоящую жизнь».

– Восьмые «Легенды Туйшоу» отличаются от предыдущих?

«Восьмые „Легенды“ намного масштабнее! Появился сектор зрителей, а зрители – это хорошо, с ними приятнее выступать. Ценно показывать кому-то искусство. Участники ведь все между собой так или иначе знакомы, а если и не знакомы, то еще точно не раз встретимся на ковре. Важно показать другим, что мы умеем, что умеет наша школа, сделать это красиво и интересно – и тогда, может, и они тоже захотят попробовать. А мы ведь к этому и идем – сделать так, чтобы о Туйшоу узнало больше людей, попробовало его на себе и увидело, что это возможно. В этот раз у нас было несколько дебютантов, и они набрали хорошие очки! Даже больше, чем некоторые „старые“ участники. Например, Макс Григорьев и Максим Пулатов – они отлично „включились“ и под конец даже „разошлись“. Это здорово, потому что означает, что они уже начали видеть искусство изнутри, и оно у них уже получается».

– Важно быть частью команды?

«Каждый сам выбирает. Мне сейчас хорошо, что у меня есть учитель и люди, занимающиеся со мной плечом к плечу. Есть такая поговорка: „хочешь идти быстро – иди один, хочешь идти далеко – идите вместе“. Так вот, в нашем искусстве путь очень дальний и тут без команды далеко не уйдешь. Фестиваль растет по масштабу – и это заслуга каждого из школы. Кто-то своим примером создает интерес, кто-то зовет друзей, кто-то помогает непосредственно в проведении. Плюс возможность постоянно расти – это тоже командная работа. Один научился чему-то: пришел на Туйшоу клуб и всех удивил. Следующую неделю все думают и через неделю дают ему свой ответ. Потом уже он думает. И этот процесс идет легко, как игра, как приятное общение, выглядит даже не слишком серьезно. Но если это продолжается 3—5 лет и больше, тогда накапливается огромный потенциал, много информации, много силы и все участники процесса сильно вырастают. Но при этом, для меня как для тренера иногда важно мысленно как бы выйти из системы и увидеть, как она работает со стороны. Набрать дистанцию и подумать о том, чего еще не хватает? Что лично мне хочется увидеть в процессе? Что я могу дать еще своим ученикам? И вот я думаю, что объединение этого способа быть и внутри, и снаружи командного процесса – важно на длинной дистанции».

– Я знаю, ты тренируешь людей Туйшоу и Цигун. Расскажи, как тебя найти в Москве?

«Да, я веду занятия возле Патриарших Прудов на Малой

Бронной 31 \13. На данный момент группа состоит из двух классов – внутренние практики и внешние. Я продолжаю исследовать традицию Чэньши Хуньюань Тайцзи, а так же экспериментирую с объединением методов школы Чэн Лун Владимира Сидорова с теми наработками, которые у меня уже имеются из прошлого опыта: а это занятия в сборной команде края по ушу, обучение в Пекинской Школе Шаолиньского Ушу и некоторые наработки из школы Шичихай, где учился всем известный Джэт Ли. Этими наработками с нами поделился Вадим Гриних.

Получается, на одних занятиях мы занимаемся медитацией, равновесием, восстановлением саморегуляции и постановкой самых базовых вещей, а на втором пробуем увидеть, какое развитие это может получить в боевом искусстве ушу и его современных видах. Найти информацию о занятиях проще всего у меня на страничке в Instagram @tony\_wukong. Будем рады видеть всех интересующихся!

Вадим Лавлинский, школа Cheng Long, 2-е место  
«Есть только вершина мастерства, только искусство»



– Вадим, что ты думаешь о нововведениях Фестиваля?

«Со зрителями я привык выступать – помню, на соревнованиях в Китае стадион Чан Пин вмещал 5000 человек, огромное пространство, восемь ковров для комплексов, и все на тебя смотрят. Твоя задача – показать лучшее, что ты можешь. И если в комплексах тебе кроме тебя никто не может помешать, то есть, как ты подготовился, так ты и выступишь. И если кто-то подготовился лучше, тебя это не заденет. На Туйшоу же человек может неожиданно выкинуть какую-нибудь штуку, из-за которой все твоё „лучшее“ слетит, и он тебя выиграет».

– Как ты чувствуешь, по сравнению с прошлыми «Легендами» ты вырос?

«Здесь большую роль сыграл карантин, который прошёл

очень продуктивно. Я тренировался онлайн у Володи, прошел несколько инструкторских курсов, тренировал людей сам – весной один Цигун в день, летом два Цигуна в день – и благодаря этому стал сильно здоровее. Антон, например, меня пока побеждает во многом за счет здоровья. Поэтому я Цигуню, Цигуню, Цигуню. Но гештальт закрыт, и я надеюсь, в следующий раз Антон уже не будет весить 69,5 кг, а перейдет в следующую категорию».

– Имеет ли значение, выступаешь ты от себя лично или являешься частью команды?

«Я много об этом думал. У меня здесь несколько ответов. Философский, человеческий и прагматичный.

Что происходило в нашей категории? Мы с Антоном друг с другом работали очень мягко. Мы не вкладывались. У нас не было цели решить вопросы друг с другом.

Но зато с Андреем каждый из нас работал очень «душевно». И выйти с Андреем вничью значит не дать ему возможности набрать баллов. А выйти с Антоном вничью значит дать возможность другим участникам шанс. Зачем? Пока Антон на ковре, моё второе место в безопасности. В этом плане работа в команде, конечно, важна.

Если говорить о человеческом, о простом и тёплом, то конечно, команда – это важно. Ведь это люди, с которыми ты проводишь (если ты не профессионал (любитель) – свой досуг, своё свободное время и этим наслаждаешься. А если ты – профессионал, это твоя семья, ведь ты этим живешь. Я

с тренером, командой Чэн Лун и со своими учениками вижушь намного чаще, чем со своими друзьями. И это тепло чувствуется всегда: на тренировке, на ковре, за чаем и даже в онлайн. Я это знаю и как участник, и как организатор.

Если говорить более высокопарно, то, оставаясь наедине с самим собой, я могу сказать, что стараюсь ставить искусство превыше всего. Это сложно. В моменте, секунде, когда руки скрещиваются, когда судья замахивается для того, чтобы сказать: «кайши» или «начали» – и все следующие мгновения до слова «стоп».

# 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.