

# Спорт

## По стопам Брюса Ли

Арнис Кали Эскрима – это не имя финского актера, а филиппинское боевое искусство. Текст **Елены Бурлаки**

Арнис – означает оружие в руке, а эскрима – фехтование, а все вместе – боевое искусство с холодным оружием в руках. Эскрима включает в себя несколько направлений – искусство владения короткой палкой (до 70 см), клинковым оружием и рукопашный бой.

Во всем мире популяризация этого вида спорта началась еще в середине прошлого века благодаря фильмам с участием Брюса Ли, где снималось много сцен драк с применением нунчак или двух палок. В Киеве уже около трех лет обучают одному из стилей этого необычного филиппинского боевого искусства – эскрима контра темпо. Эта школа, основанная в первую очередь на филиппинской и отчасти на тайской и китайской традициях, максимально адаптирована к современным условиям.

Начинается обучение с рукопашного боя палкой (она называется бастон), ножом, короткой палочкой дула-дула (размером с ладонь), двумя палками и только потом учат технике специфического филиппинского рукопашного боя без оружия (этот вид искусства называется панакутан). Для обучения не нужно специального обмундирования, подойдет любая удобная спортивная одежда и обувь, разве что можно надеть футболку с эмблемой школы.

В группе занимаются как молодые люди без опыта, так и умудренные профессионалы. «К нам приходят заниматься люди с различным уровнем подготовки, – говорит Игорь Бегун, тренер и официальный региональный представитель международной федерации боевого искусства «Контра Тем-



Игорь давал руку на отрез

по». – Многие осваивают эскриму параллельно с другими видами спорта – каратэ, айкидо или йогой. Все, что нужно для занятий, – это желание и воля, а спецподготовку

### Многие осваивают эскриму параллельно с другими видами спорта

обучающийся получает на своих занятиях».

Неотъемлемая часть обучения – это спарринг-поединки. Они проходят всегда с использованием либо деревянных, либо «мягких» палок, в фехтовальных масках, хоккейных крагах (перчатках), защитой на коленных и локтевых суставах,

что минимизирует получение травм. Эскрима – это не просто система рукопашного боя, а еще и спорт, который отлично развивает скорость принятия решений, силу, выносливость и координацию движений. Для мужчин в эскрима, конечно же, важнее всего состязательность и желание победить соперника, а вот женщинам этот вид боевого искусства рекомендуется исключительно для использования в мирных целях – в качестве средства эмоциональной разгрузки и антидепрессанта. Во-первых, укрепляется психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, а во-вторых, приобретаются эффективные навыки самозащиты.

*Эскрима Контра Темпо Гонгадзе пр-т, 3б, СК «Арена»  
Вт, чт – 19.30–21.00, 21.00–22.30  
8 095 354 4542  
e-mail: begun@ukr.net*

## Дартс

### Golden Gate

235 5188, Золотоворотская, 15, м. Золотые ворота. Ежедневно 11.00-01.00

### O'Brien's

279 1584, Михайловская, 17а, м. Майдан Незалежности. Ежедневно 08.00-02.00

### Киевская федерация дартса

8 067 238 2547

С распространением дартса нафямую связано употребление глагола «втыкать» в значении «проявлять внимание».

### Портер на Рыбалко

483 7150, Маршала Рыбалко, 10, м. Лукьяновская. Ежедневно 10.00-02.00

## Крытые теннисные корты

### «Антей» – теннисный комплекс им. Антонова

424 7309, Витрука, 8б, м. Святотроицкая

1 корт, покрытие – TerraFlex

### Корты на Подоле

451 5858, Межигорская, 56/63а,

м. Тараса Шевченко. Ежедневно 07.00-

23.00, 9 крытых кортов, покрытие –

грунт

### МТК «Наука»

424 3481, Вернадского пр-т, 32, м. Академгородок. Ежедневно 07.00-23.00.

3 крытых корта, покрытие – TerraFlex

### Наука-Спорт

424 1445, 424 3581, Вернадского, 32,

м. Академгородок

### Спорткомплекс «Левобережный»

517 5388, М. Расковой, 23а, м. Левобережная. Круглосуточно. 2 крытых корта,

покрытие – регупол, дерево

### Спорткомплекс «Меридиан»

408 6444, Героев Севастополя, 11в.

Ежедневно 09.00-22.00

### Спорткомплекс ЦСНА

454 4305, 8 067 748 9428, Воздухо-

флотский пр-т, 10. 2 крытых корта,

покрытие – дерево

### Фитнес-Олимп

503 7218, Кулибина, 11, м. Нивки. Еже-

дневно 07.00-23.00. 3 корта – покрытие

грунт, 1 зал – покрытие дерево

### Энергия-спорт плюс

550 9565, Тельмань, 18. Ежедневно 08.45-

18.00. 1 корт, покрытие – тартан

## Скалодромы

### Liwa

223 6184, Чистяковская, 20 (стади-

он завода АТЕК), м. Святотроицкая. Пн-пт

16.00-22.00, сб, вс 10.00-17.00

### Prapa

223 6184, Победы пр-т, 20, м. Политех-

нический институт

### Веровичный парк Sky Quest

227 0378, 251 8877, Московский пр-т,

34, 2-й этаж. Пн-пт 17.00-22.00, сб-вс

11.00-22.00

### Скалодром в ТРЦ Алладин

200 0100, Гришко, 3а (ТРЦ Алладин),

м. Позняки. Пн-вс 10.00-22.00

### Скала

587 6044, Магистровская, 1 (террито-

рия завода «Химволокно»), м. Черняв-

ская. Пн-пт 18.00-22.00, сб, вс 10.00-19.00

## Фехтование

### Фехтовальная школа при клубе «Динамо»

253 5929, 11 Орлика, 15, м. Арсенальная

Юный мушкетер

440 4085, Академика Щусева, 7,

м. Дорожжичи