

Belgenigiu Odkaz

dopis sedmý

Beš

Pokud přijímáš nového Popelavého
druha do vašich řad, jeho schopnost držet
krok v boji je jednou z prvních
vlastností, které musíš věnovat pozornost.

Váš nový druh bude muset tvrdě
cvičit, aby se v rychlosti a výkonu
vyrovnal Popelavým. Nesmíš ho ale
uštvať; jeho tělo si musí přivyknout
zvolna novému životu.

Pokud není tělesně zdatný, tedy jeho
tělo není navyklé běhu - a je to tělo,
neboť Popelaví běhají celým tělem, nejen
nohama - Je třeba ho zpočátku přimět,
aby běh střídal chůzí. Každé ráno s
úsvitem vyrazí, a po čtvrt míli chůze
nech ho půl míle běžet zvolna. Pak ať

běží, jak rychle jen dokáže, po čtvrt míli;
pak čtvrt míle chůze, pak zase čtvrt míle
rychlého běhu. Tak ho nech se
pohybovat, střídaje běh a chůzi - v
prvních týdnech čtvrt hodinu, pak půl
hodinu, pak tři čtvrtě, pak hodinu. Na
konci ho vždy opět nech jít, aby se
pohyboval v odpočinku.

Dej mu čas, tedy dej jeho tělu i
mysli čas, aby navykly prudkému běhu,
než mu dovolíte s vámi a psy vyrazit do
útoku. Pokud je velmi nezdatný, usezělý
a zakrnělý, bude potřebovat dny
odpočinku. Ty mu dopřej - pokud bude
běhat každý den na nohou, které nejsou
uvyklé pohybu, zchromne. Bude trvat i

několik měsíců, než váš nový druh s
vámi v boji udrží krok. Až dokáže půl
hodiny běžet s maňaví na lovu, je
připraven k boji po boku svých
Popelavých druhů.

Píše, že Popelaví běhají tělem;
rychlost není jediná vlastnost, kterou
musíš svým zrakem zhodnotit. Jeho trup
musí být vzpřímený, ramena uvolněná
vzad; tak otevře hrud, aby měl prostor se
hluboce nadechovat. Hledí vpřed nebo na
zem pod sebou, vždy však s hlavou i
krkem vzpřímenými. Trup zepředu i
zezadu musí zpevnit a břišním i zádočným
svalstvem napomáhat pohybu nohou i
rovnováze, kterou tělo v běhu neustále

znovu ztrácí i nachází. Paže zpevněné,
dlaně a prsty natažené; v lokti ohnuté
tak, aby předloktí se v běhu vychylovala
kolem vorodovné polohy do stejné míry
nahoru i dolů.

Paže i chodila vždy míří a pohybují
se v ose běhu, rovnoběžně se směrem,
kterým se pohybuje celé tělo. Vychýlení
kterékolí částí těla z této roviny běh
zpomaluje a narušuje; hrozí ztráta
rovnováhy, zranění nebo jednoduše
zaostávání za druhý, což se může stát
popelavému osudným.

Velmi zvýšíš jeho rychlost, pokud ho
naučíš dopadat v běhu pouze na přední
třetinu chodidla. Trvá to ale dlouhý čas,

než si noha uvyklá běhat dopadem na patu tomu odvykne. Buď jak buď, v rychlém běhu musí chodidlo dopadat přímo pod loky, a pružně. Noha nečeká, až jí země přijde vstříc. Noha je střemhlav tlačena k zemi, však ve chvíli doteku s povrchem svaly dopad změkčují, takže je prudký a silný, ale plynulý a bez nárazu.

Nauč ho dýchat vždy hluboce a tak rychle, jak potřebuje - ať však hledá rytmus ve svém dechu a mění ho plynule. Vždyť ať nejprve zkouší dýchat hlouběji, a až pak rychleji. I rytmus kroku by měl být pravidelný, a ten by neměl měnit. Pokud stoupá, krok

zbrátí, ale nezpomalí; pokud sblíhá ze
svahu, krok může natahnout, dopady
svědomitěji tlumit - rytmus ale bývá
nezměněný. To mu velmi pomůže v
boji, až bude mocí do rytmu běhu
vklouznout podvědomě, a soustředit se na
svou zbraň a střet kolem sebe.

Každý Popelavý musí běhat takto
přirozeně, bez námahy a bez přemýšlení.
Jen tak bude připraven být v boji
bezpečný sobě a nebezpečný nepříteli, až
se jeho mysl ponoří do rudé mlhy.