



"Чо цзяо нельзя отнести к шаолиньскому (*шаолинь пай*) или уданскому (удан пай) направлению ушу, это стиль тех, кто странствовал среди четырех морей, как облака и потоки (*юнь лю*), составляя единую семью ушу (*у линь цзя*), отчего *чо цзяо* называют *юнь лю пай* — направление облаков и потоков".

/У Бинь Лоу/



Чо цзяо — пронзающие ноги (или дословно "протыкающие ступни") — стиль, широко известный на севере Китая. Именно этот стиль, в первую очередь, ассоциируется с понятием "северные ноги" (*бэй туй*). Но распространен стиль гораздо меньше, чем ожидалось от такого знаменитого направления ушу.

В книге представлены основы техники и теории знаменитого стиля северного Китая *чо цзяо* — пронзающие ноги. Как говорят в Китае, *бэй туй чжи цзе*, что можно перевести, как "лучшие ноги — на севере".
Стиль, представляющий одну из старейших боевых традиций ушу, русскоязычному читателю, практически, неизвестен. Любой, мало-мальски знакомый с воинскими искусствами, представляет, как выглядят удары коленями тайландского бокса, прыжковые удары тае квон до, а уж лоу кик и подавно. В этом смысле, китайские "пронзания стопами" незаслуженно обойдены вниманием. Несмотря на то, что в книге представлена каноническая техника и теория (пусть и достаточно упрощенно), сразу надо сказать, что этот канонизм касается передачи традиции стиля, а не жесткого ограничения техники в рамках одной системы. Техника стиля немного изменялась и значительно обогащалась поколениями мастеров, канонизировалась, исходя не только из техники, ценной для боя, но и на основе особенностей преподавания стиля разными мастерами, формируя *чо цзяо* в том виде, в котором он практикуется в Китае сейчас.

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ - ЧО ЦЗЯО ПРОНЗАЮЩИЕ НОГИ 2

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

ЧО ЦЗЯО ПРОНЗАЮЩИЕ НОГИ

2 часть



ВЭНЬ У

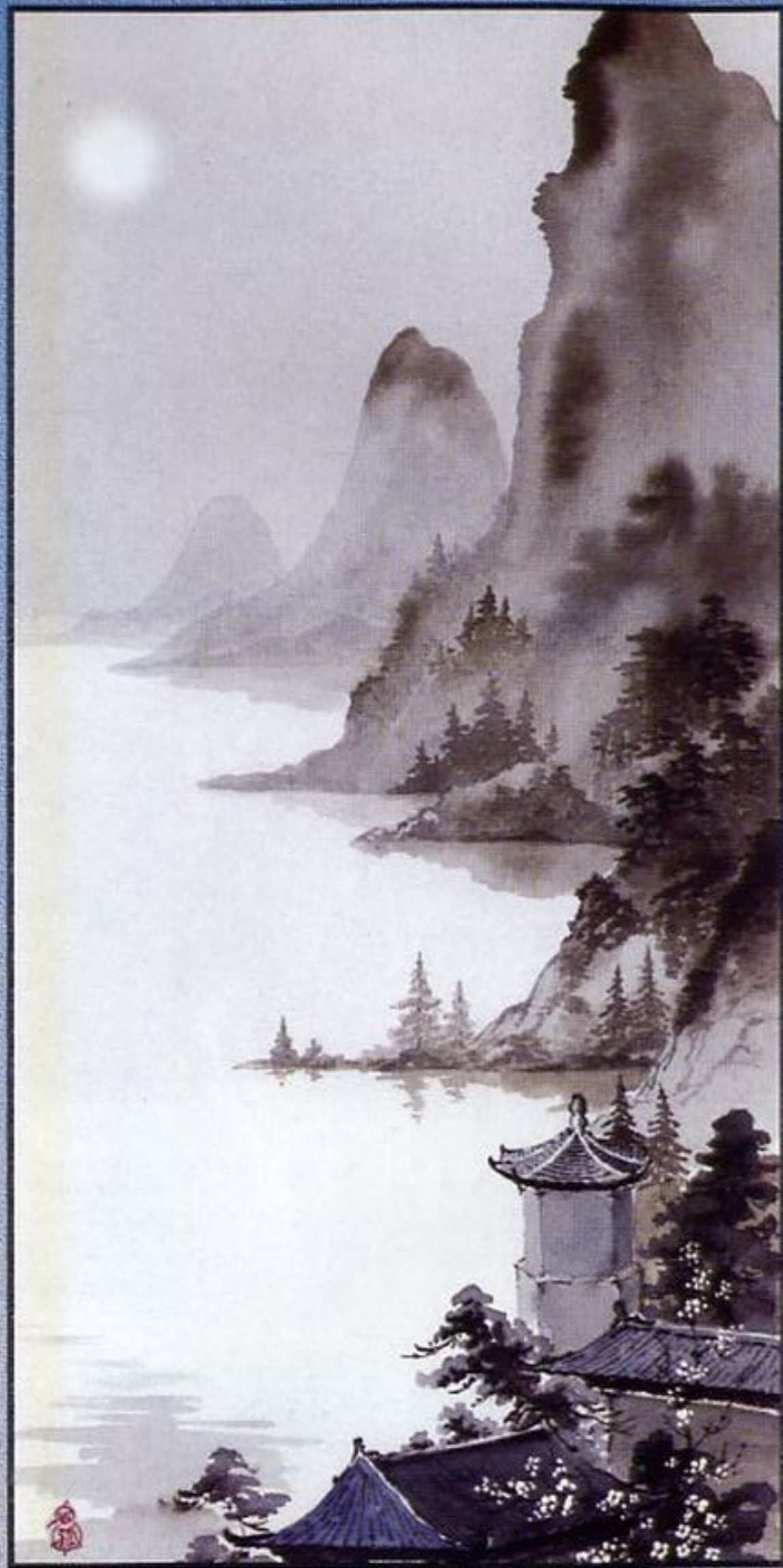
截

脚

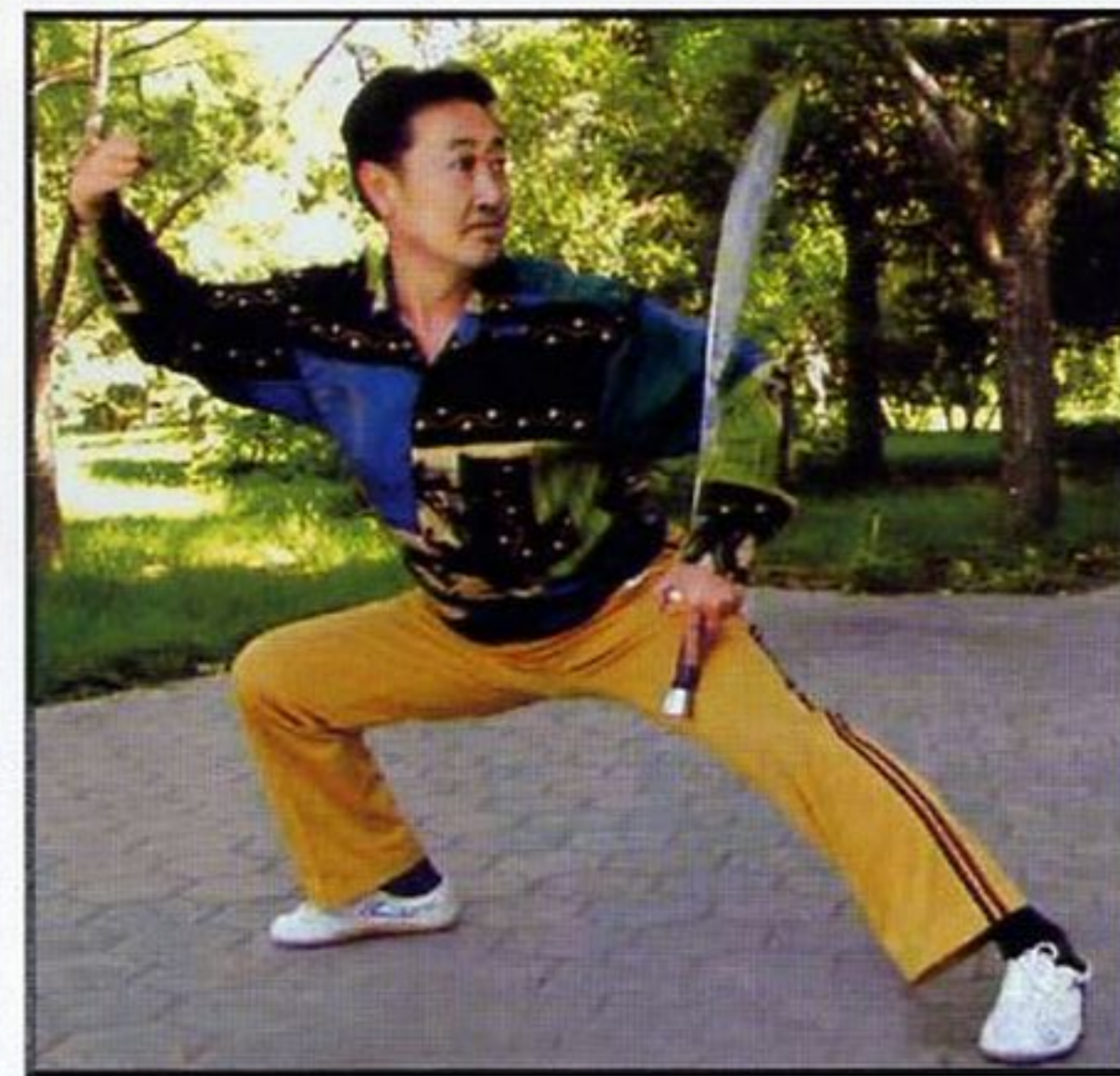
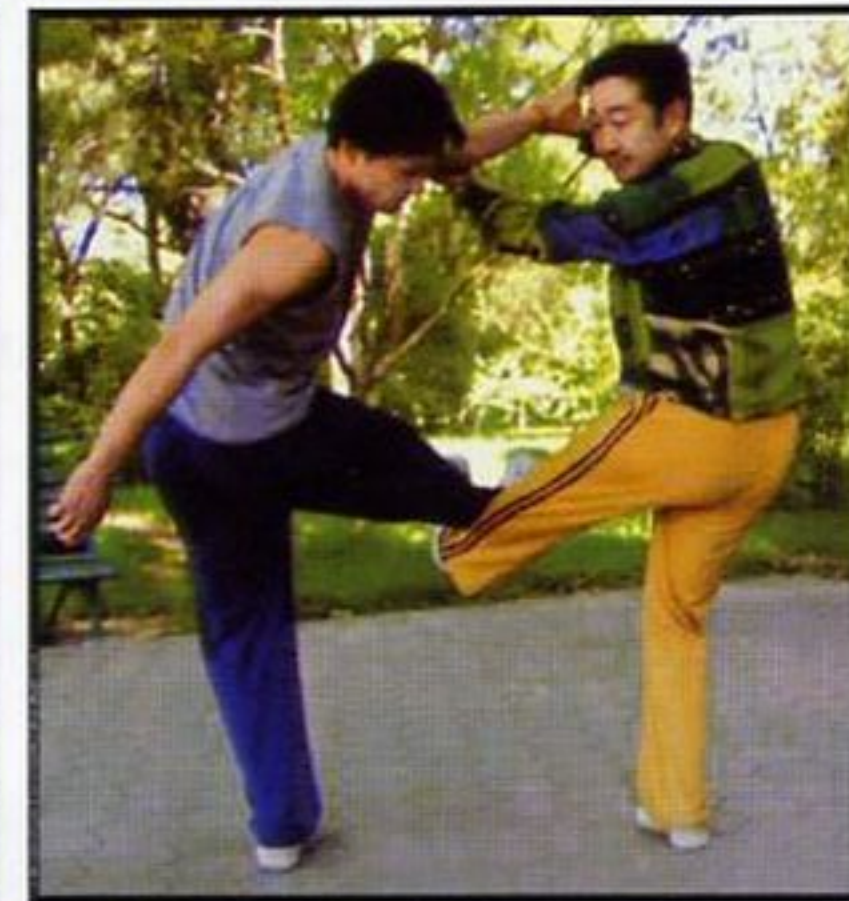




Чо цзяо — пронзающие ноги



ЦВЕТЫ СЛИВЫ ЛЮБУЮТСЯ ЛУНОЙ.
Работа Скичко В. В.

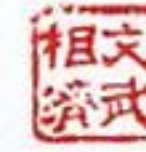


Прекрасно когда корни питают молодые ветви,
которые приносят достойные плоды.

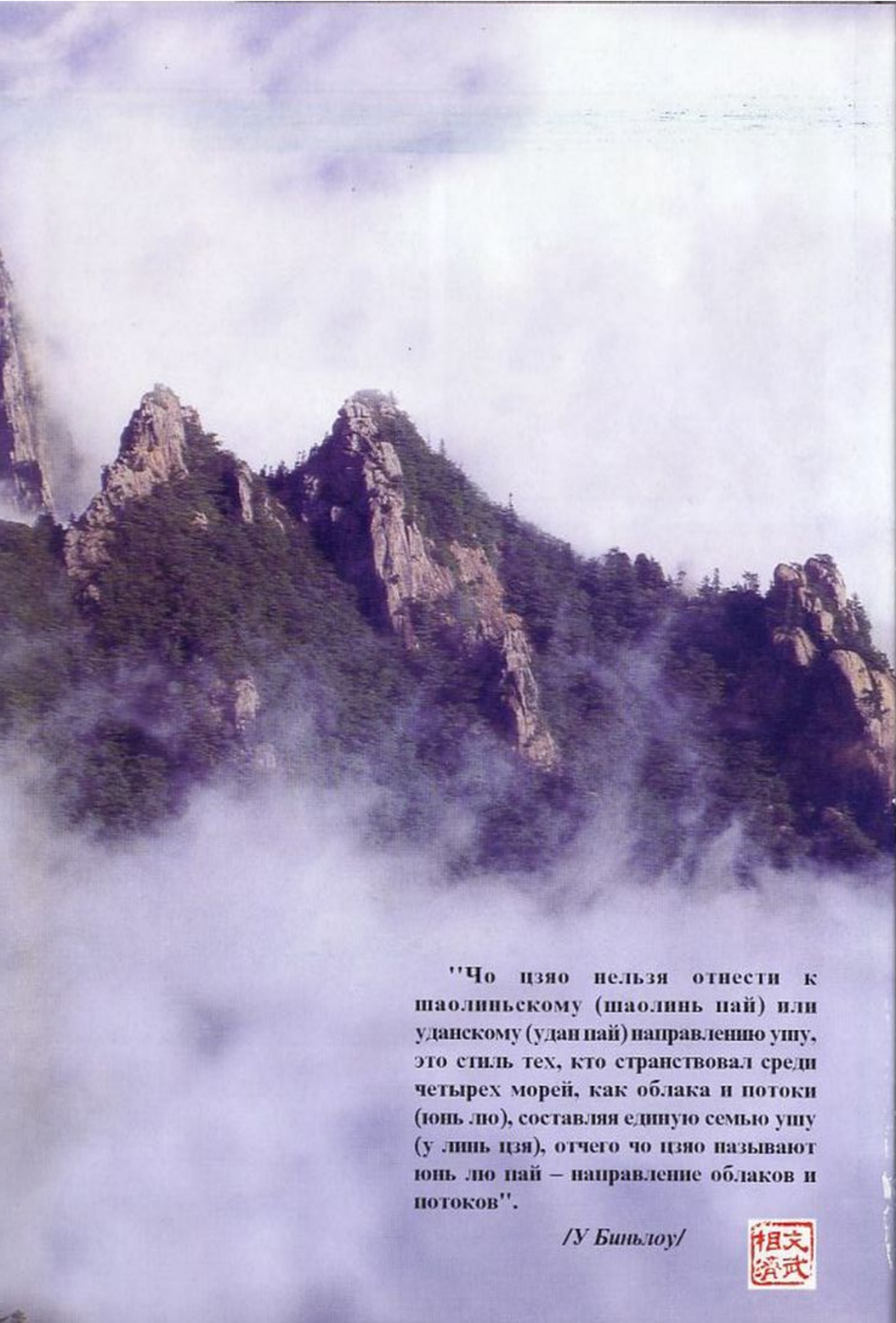
文武



ДП ИМЦ "Вэнь У"
культура и воинское искусство.



文武



"Чо цзяо нельзя отнести к шаолиньскому (шаолинь пай) или уданскому (удан пай) направлению ушу, это стиль тех, кто странствовал среди четырех морей, как облака и потоки (юнь лю), составляя единую семью ушу (у лишь цзя), отчего чо цзяо называют юнь лю пай – направление облаков и потоков".

/У Бишьлоу/



Чо цзяо

пронзающие ноги

Ротань Ю.Г.



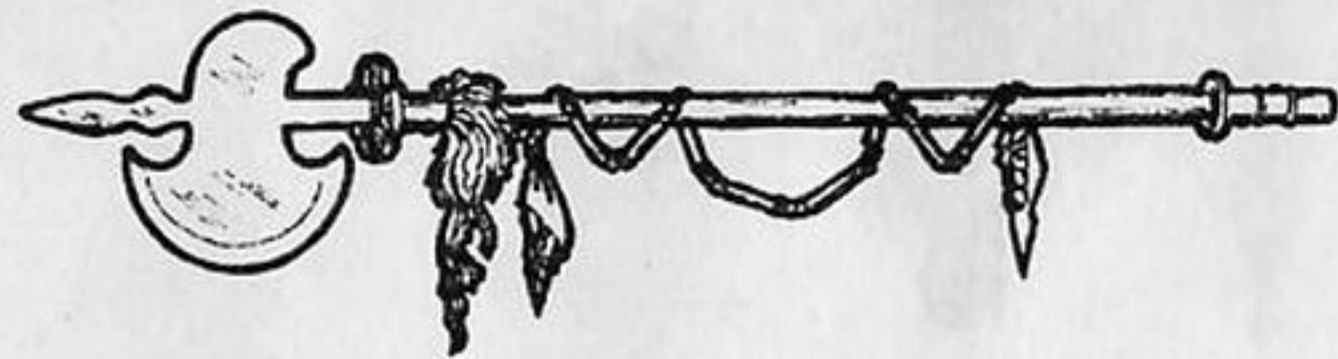
2 часть

Дніпропетровськ, «Вень У», 2004

В книге представлены основы техники и теории знаменитого стиля северного Китая чо цзяо – пронзающие ноги. Как говорят в Китае, *бэй туй чжи цзе*, что можно перевести, как "лучшие ноги – на севере".

Стиль, представляющий одну из старейших боевых традиций ушу, русскоязычному читателю, практически, неизвестен. Любой, мало-мальски знакомый с воинскими искусствами, представляет, как выглядят удары коленями тайландского бокса, прыжковые удары тае квон до, а уж лоу кик и подавно. В этом смысле, китайские "пронзания стопами" незаслуженно обойдены вниманием.

Материал, размещенный в книге, будет интересен занимающимся изучением стилей китайского ушу и всем любителям воинских искусств.



ISBN 966-8528-05-0
966-8528-03-4 (2ч)

© ДП ІМЦ «Вень У» ТОВ фірма
«Юнікон ЛТД», 2003.
© Ротань Ю.Г., 2003.



Тренировка в чо цзяо.

Различных методов тренировки гибкости и силы ног хватает в избытке как в ушу, так и в привычных для европейца методиках современного спорта. Поэтому имеет смысл описать общие тенденции, оставив подробное описание для последующих книг.

Хотя по традиции используется термин *гун фа*, в жизни все проще. Каждый человек имеет особенности собственной морфологии и анатомии, и он должен правильно их использовать.

Есть те, кто никогда не сделает мах пяткой к затылку, но это не мешает использовать весь набор *дуань ти* – коротких пинков дунбэйского чо цзяо, есть те, кто с большим трудом может собрать тело для низкого удара из-за избытка подвижности в суставах, но эта подвижность эффективно используется в *ин мянь туй* – встречном ударе в лицо (прямым махом ноги). Путь направления у – военного в том, чтобы свои особенности правильно оценить и использовать, путь направления *вэнь* – гражданского в том, чтобы избавляться от телесных недостатков. Это требует больше времени и не дает быстрого результата, это как сравнение между французским боксом (или

марсельским шоссеном) и тайландским боксом. И то, и другое называют боксом, активно используют удары ногами, но эти системы различны между собой настолько, насколько несравним в них сам подход к бою. И это внутреннее различие четко иллюстрирует разницу между у – военным и *вэнь* – гражданским. Соответственно целям и выбирается арсенал приемов и методы тренировки.

Условно все методики можно разделить на *ясоу гун* – "работа над мягкостью", гибкостью, *ин гун* – "работа над жесткостью", силой ног и набивкой, *хо гун* – "работа над оживлением ног" и, собственно, освоением всего технического арсенала стиля в различных комбинациях.

Техника стиля описана в книге с упором на общие принципы, без излишней детализации типа углов сгибания ноги, перечислением мышц, участвующих в ударе, чтобы не делать из книги об ушу учебник анатомии. Каждый должен сам знать, чего ему не хватает – гибкости, силы, координации или чего-то еще. Каждый может выбрать вариант движения и манеру тактики, которая ему ближе и понятнее. В бою есть один критерий – эффективность, а какой техникой она реализована – вопрос второй. Человек, умеющий парой низких ударов "стреножить" любого противника, также эффективен, как и тот, кто может нокаутировать высоким одиночным ударом. Вряд ли наемный охранник – *бяо* был озабочен красотой своего арсенала, которая сама по себе ничего не значит в стычке с грабителями на дороге. Например, невысокий рост не является ни недостатком, ни достоинством, тренируясь, как "у", стремятся максимально использовать эту особенность тела, подгоняя под это тактику и технику, идя путем "*вэнь*", стремятся компенсировать эту особенность, например, прыжковыми ударами, "сделать низкое высоким".

В фильмах, где Джет Ли (Ли Лянь Цзе) играет Хуан Фэй Хуна, одного из "десяти гуандунских тигров", он часто возглашает бодрим голосом переводчика – "Кик без тени!", и начинает левитировать, бомбардируя противника ногами, как штурмовик танковую колонну НУРСами. О самом Хуан Фэй Хуне рассказывают, что он изучил у какого шаньдунца технику *у инь цзяо* – "стопа, не отбрасывающая тени [при ударе]". Отрабатывалась и демонстрировалась она довольно занятно, большая, тяжелая скамейка ставилась на торец, а затем опрокидывалась быстрым ударом ноги, настолько быстрым, что зрители "не успевали его



заметить". Поставить скамейку на четыре ножки одним, особенно невысоким пинком, достаточно сложно, мешают ножки с того бока, на котором она стоит. И только мощное и быстрое усилие может быстро поднять ее низ, отрывая от земли и быстро поставить верхний край на землю. Метод кажется крайне незамысловатым, но до сих пор вспоминается, когда речь идет о технике ног в южных, гуандунских стилях. По сути, скамейка служит индикатором правильного усилия, удар на ней не столько отрабатывается, сколько проверяется усилие. Подобные простые вещи со временем обрастают "тонкостями и секретами": количество вдохов – выдохов при подготовке, сосредоточение на различных точках и каналах, подготовительные упражнения, выкрикивание определенных звуков... Для начала лучше попинать скамейку, не углубляясь в размышления о том, по какому каналу лучше пропускать ци, скамейка падает – значит, ци движется.

Техника ног всегда будет грубее техники рук, поэтому и тренировочных методов для ног гораздо меньше, они не в состоянии иметь такой диапазон разнообразных движений и усилий, как руки, поэтому самые сложные тренировочные методы ног представляют, по сути, достаточно известные методы *гун фа* для рук.

Те би гун – "работа над железными предплечьями", оббивание деревянного, а затем каменного столба предплечьями, принципиально, одинакова с *ти чжуан гун* – "пинание деревянного столба", после окончательной порчи столбов, и в первом, и во втором случае переходили к дереву с грубой корой. Сломать дерево гораздо проблематичнее – живое дерево пружинит и гасит удар, поэтому удовлетворялись осыпанием листьев при ударе. *Те сао я гун* – "работа железной метлы" отличалась только тем, что отрабатывались низкие сметающие удары, а сам тренировочный метод структуру не менял.

Туй шань чжан – "ладонь, толкающая гору" имеет такую же аналогию для ног. "Толкать гору" начинали с того, что толчком двух ладоней смещали по гладкой поверхности каменный блок, постепенно увеличивая их количество и вес, когда выброс усилия становился достаточно мощным, несколько небольших кирпичей толчком поднимали в воздух, от энергии толчка они "слипались" между собой. Для тренировки ног использовали большой камень, по которому наносился толчковый удар, постепенно вес камня увеличивался, и его стремились не только сместить толчком, но и оторвать от земли. Также

использовали мешок, который стремились ударом раскатать, постепенно увеличивая его вес. Наносились удары и по стене, что имело свою специфику. Как правило, так отрабатывались удары *чуай туй* – "лягания" всей подошвой, что имеет некоторую аналогию с толчковым ударом ладони в стену. Стену не сдвинешь, поэтому удар наносился так, чтобы нога не выпрямлялась до конца и стена гудела, иначе это будет не удар в стену, а отталкивание от стены.

По сути, 72 шаолиньских метода тренировки послужили основой для дальнейших импровизаций, с учетом более разнообразной и более специфичной техники стиля.

Хотя сразу надо сказать о том, что лучший способ тренировки – каждодневная работа с партнером, только так можно ощутить большинство тонкостей в применении и проверить достоинства и недостатки собственной техники. Большинство тренировочных методов развивают довольно узко специфические качества ног, простая сумма которых не является полной гарантией победы в бою.

Сила ног тренировалась, прежде всего, "столбовой работой" – *чжуан гун*, длительным стоянием в низких стойках (прежде всего, *ма бу* и скручиванием в *нянь чжуан*), отработкой ударов из позиции полуприседа и активным использованием отягощений, надеваемых на ноги. Также использовались простейшие упражнения со штангой (только вместо железных грузов были каменные), но при них большая нагрузка шла на поясницу, поэтому они были менее популярны.

Инь гун – "работа над жесткостью" заключалась в разнообразных набивках палками, мешочками с песком или гравием, ударами по камню и дереву. Здесь, чтобы избежать травм, активно используется *ци гун*, различные мази и настойки, воссоздать которые на местном растительном сырье, практически, невозможно. Так что, необходимо соблюдать собственную меру в тренировочных нагрузках, что несложно, если тренироваться регулярно.

"Внутренняя работа" с ногами сводится, как правило, к одному методу, *ци* мысленно собирают в точке *дань тянь*, затем через точку *хуэй инь* (в промежности) опускают по внутренней стороне ног в точки *юн цюань* (центр стопы). Все "жесткие" *ци гун* для ног строятся на этом принципе, с относительно небольшим количеством вариантов,



основанных на большей теоретической детализации, о которой на начальном этапе говорить рано.

Жоу гун – "работа над мягкостью" представляет собой набор упражнений, растягивающих связки, увеличивающих амплитуду движений в суставах, где также активно используется *ци гун*. *Жоу гун* гораздо разнообразнее, чем *инь гун*, единственное, чего в нем нет, это отработки ударов на мешке или столбе.

Любое изменение силы, гибкости и подвижности ног, так или иначе, сказывается на технике, в общем, и эти новые двигательные возможности заставляют пересматривать собственную технику и тактику боя, постоянно адаптируя ее к изменениям в теле.

Многие любители "реального боя" недооценивают гибкость ног, считая высокий удар излишеством. Но способность нанести высокий удар лишь следствие хорошей проработки суставов и мышц, что вовсе не обязательно должно реализовываться высокими ударами ног. Даже когда наносится прямой пинок в пах (*доу дан туй*), силы, вкладываемой в удар, должно быть достаточно, чтобы выбросить ногу на высоту головы, направляя усилие – *цзинь* сквозь цель.

Жесткие связки и мышцы плохо "пропускают" усилие – *цзинь*, доступный максимум, в данном случае, – одиночные акцентированные удары, примитивные однотактные комбинации. Даже в технике низких ударов "фехтование" ногами требует многотактных комбинаций – "разрушаешь шаг (способность перемещаться) противника – он становится медленным, разрушаешь позу (равновесие в стойке) противника – он становится слабым".

Только хорошо разработанный тазобедренный сустав позволяет добиться эффекта "просаженного, сидящего таза", что крайне необходимо даже для низкого толчкового удара пяткой, что позволяет "бить от земли", "проталкивая" пятку в цель.

Поэтому, первый этап *туй гун* ("работа над ногами") начинается с различных вариантов упражнений *я туй* ("продавливание ноги"). Суть этих упражнений достаточно проста, необходимо ограничить подвижность ноги, "выровнять позу" и стремиться нагнуться головой к стопе, не изменяя этой позы. "Ровная поза" подразумевает прямое тело, прямую ногу, симметричное (без перекосов) положение тазобедренных суставов и максимально загнутый на себя носок. Начинают с "низкого

продавливания" (когда обе ноги стоят на земле) (рис. 1), затем переходят к "среднему продавливанию" (когда одна из ног стоит на опоре параллельно земле) (рис. 2), потом к "высокому продавливанию", максимально увеличивая высоту опоры (рис. 3).

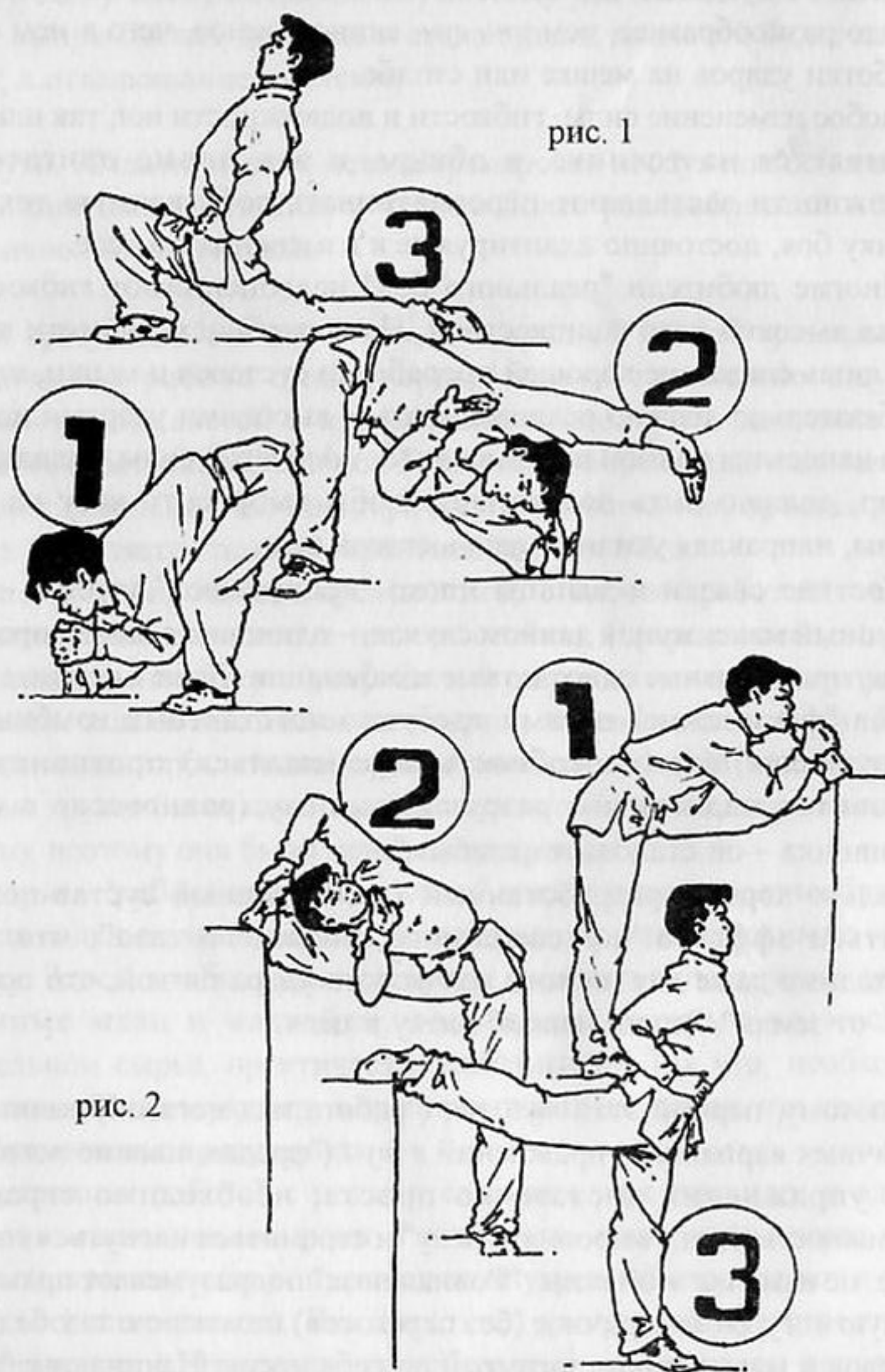


рис. 1

рис. 2

По плоскостям "продавливания" делятся на "прямое" (чжэн я туй) (рис. 4.1), "внутреннее" (нэй я туй) (рис. 4.2), "боковое" (цэ я туй) (рис. 4.3), "заднее" (хоу я туй) (рис. 4.4) и "поперечное" (хэн я туй) (рис. 4.5).

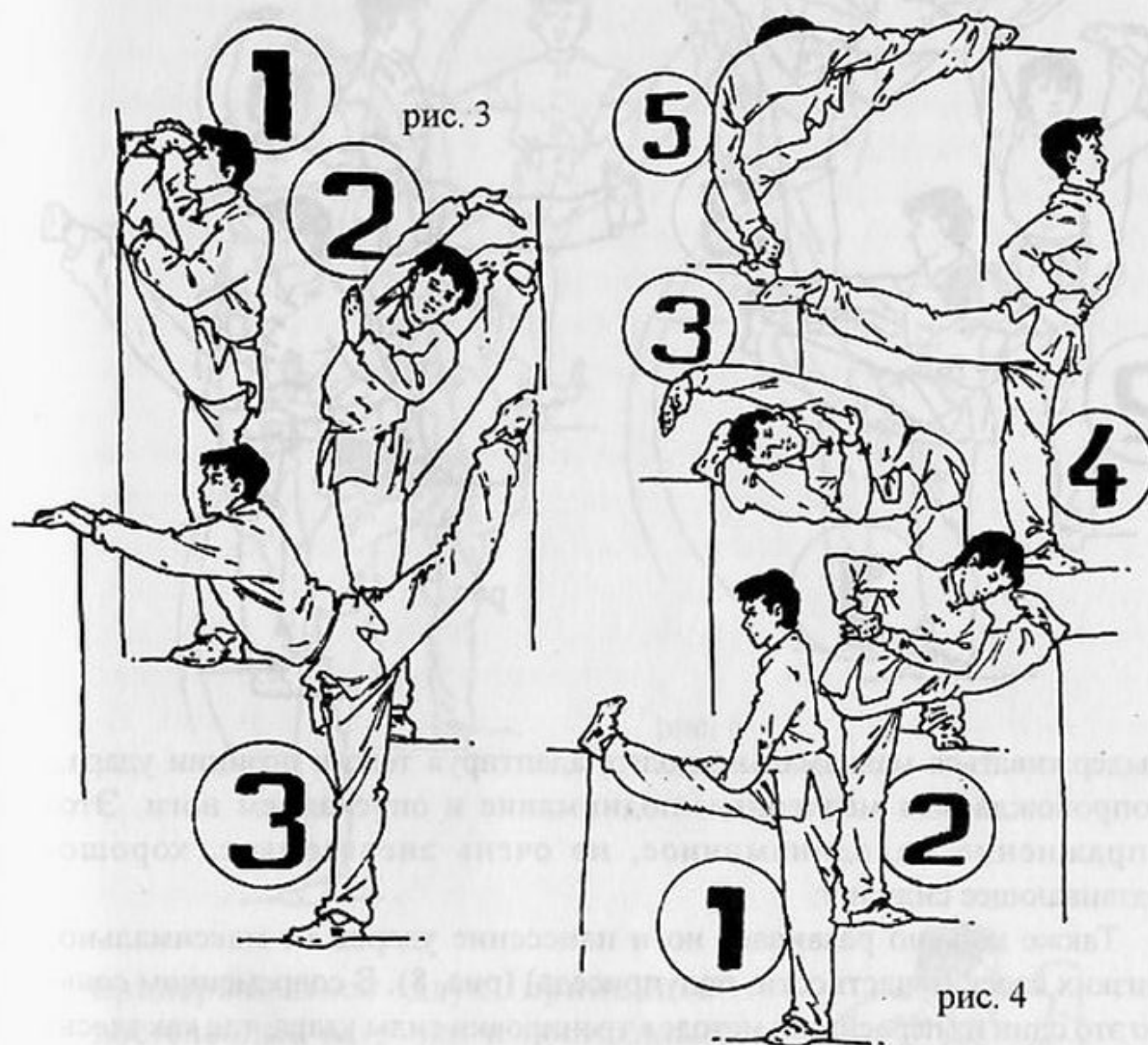


рис. 3

рис. 4

После "продавливания" сустава его адаптируют к технике "проворачиванием" (бань туй) (рис. 5).

Динамика удара начинается с практики бай туй – махов ногами в различных плоскостях и направлениях (рис. 6). По сути, это отработка различных маховых ударов ногами с упором на равновесие и скорость.

Для толчковых ударов, и вообще для ударов, связанных с "распрямление" ноги, основной метод – кун туй, "удерживание ноги в воздухе" (рис. 7). Это балансировка в позиции удара, которая должна

рис. 5

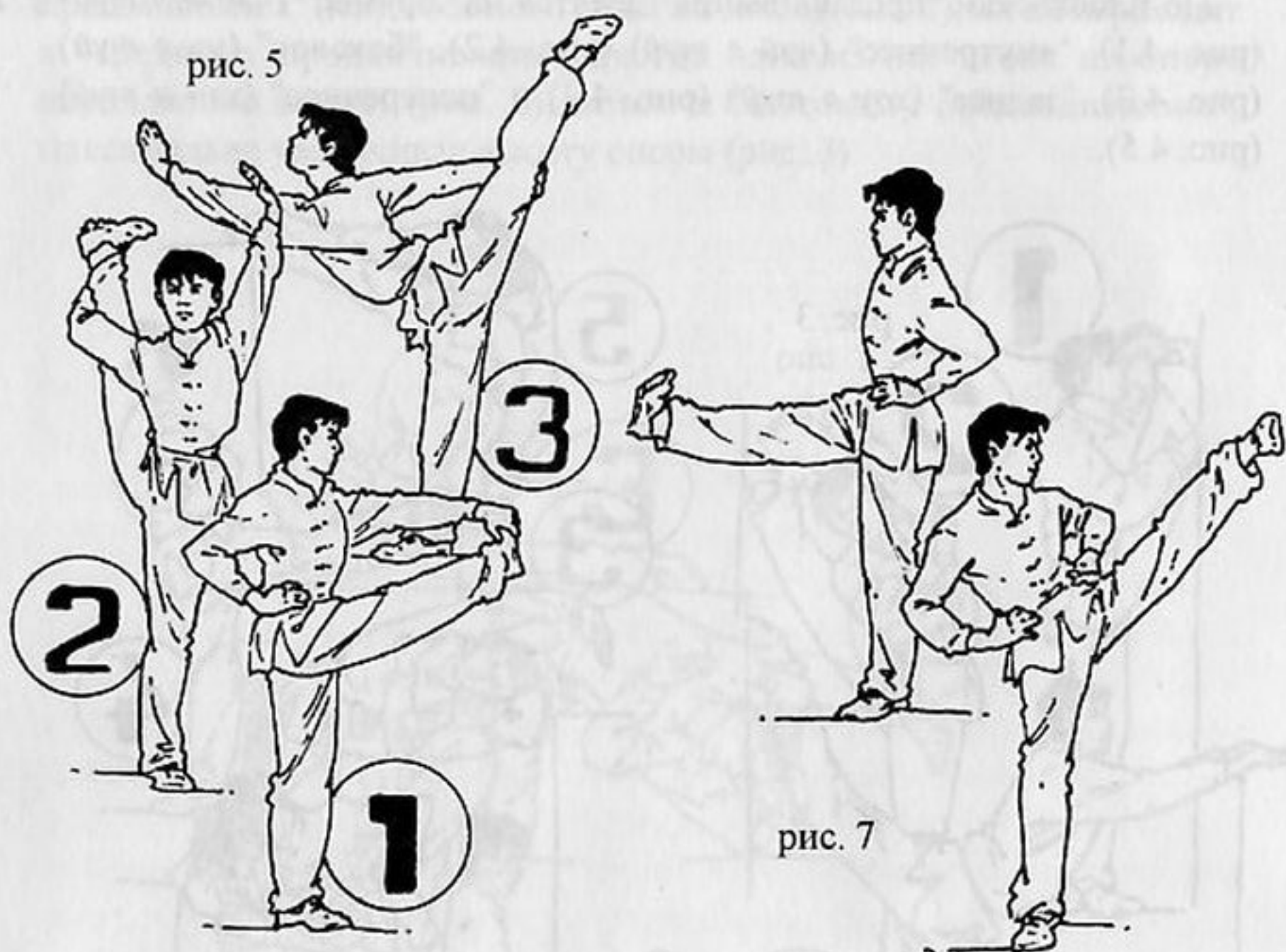
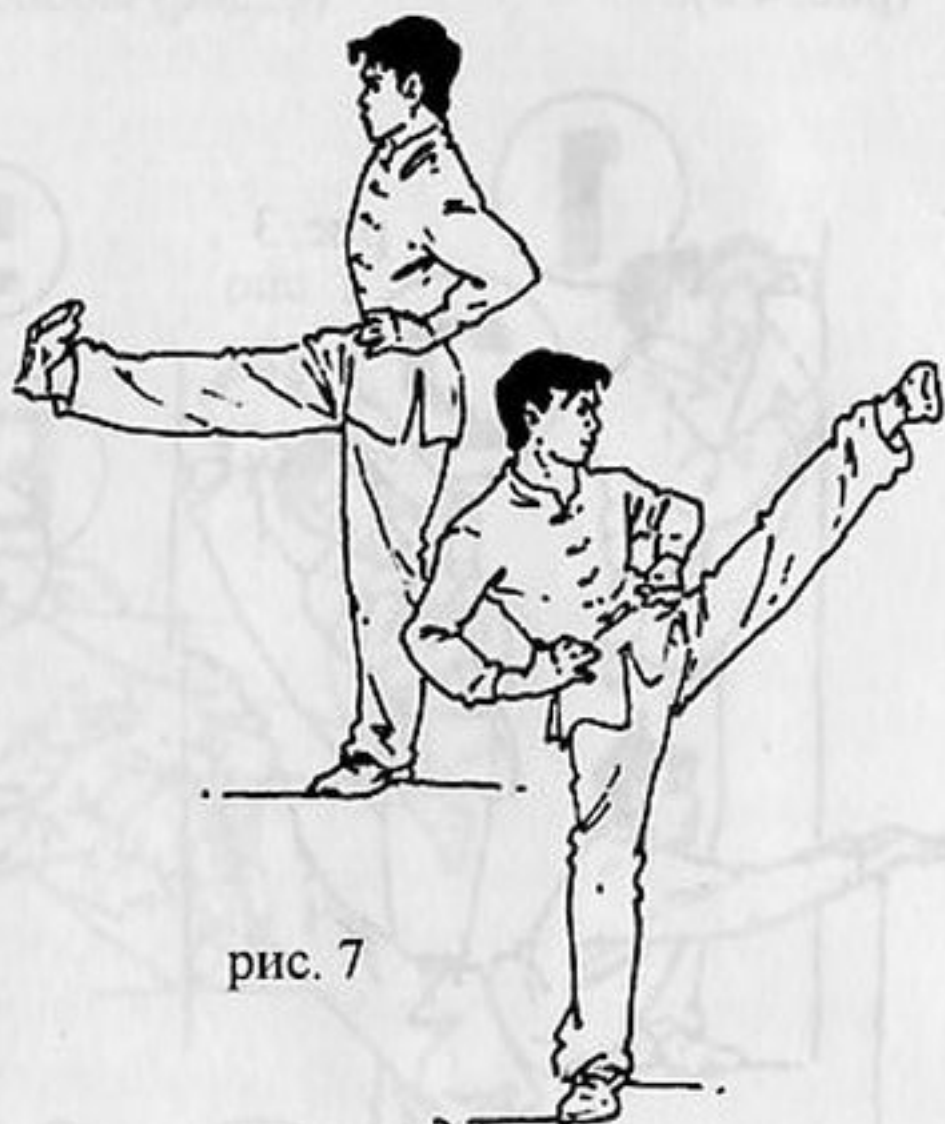


рис. 7



выдерживаться максимально долго, адаптируя тело к позиции удара, сопровождаемая медленным подниманием и опусканием ноги. Это упражнение мало динамичное, но очень энергоёмкое, хорошо развивающее силу ног.

Также хорошо развивает ноги нанесение ударов из максимально низких стоек (в частности, полуприседа) (рис. 8). В современном *сань да* это один из первых методов тренировки силы удара, так как здесь очень активно подключается опорная нога, позволяя тренировать толчок от земли опорной ногой, направляющий таз (а отсюда все тело) в удар.

Можно описывать эти тренировочные методы более детально, с перечнем точек для концентрации мысли, мысленным направлением энергии по каналам и количеством вдохов – выдохов на каждый такт упражнения (это будет в отдельной книге, посвященной прикладной технике стиля). Но сразу можно сказать, что в старом Китае, как и в современном балете, прекрасно обходились без этого, а результаты были не хуже. Главное – это труд, "работа" – *гун*, в которой надо

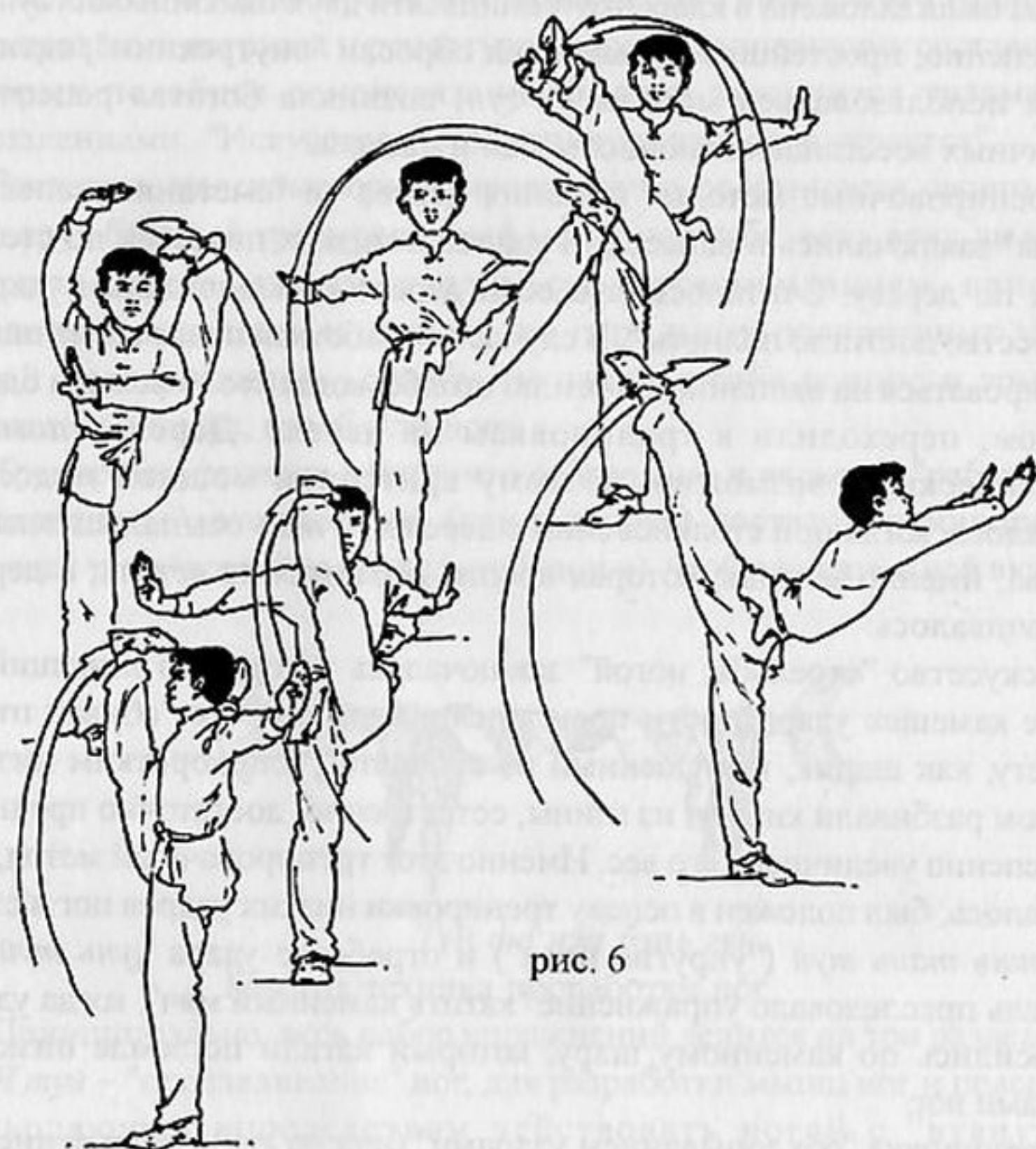


рис. 6

придерживаться двух принципов: постепенные нагрузки и постоянные, регулярные тренировки.

"Работа над жесткостью" (*ин гун*) включает в себя разнообразные способы адаптации ног для нанесения жесткого удара. Основной принцип – нанесение ударов ногами по твердым поверхностям, постепенно увеличивая нагрузки и "опасаясь прервать тренировку хоть на день". Со временем возникло много вариантов этих упражнений, но

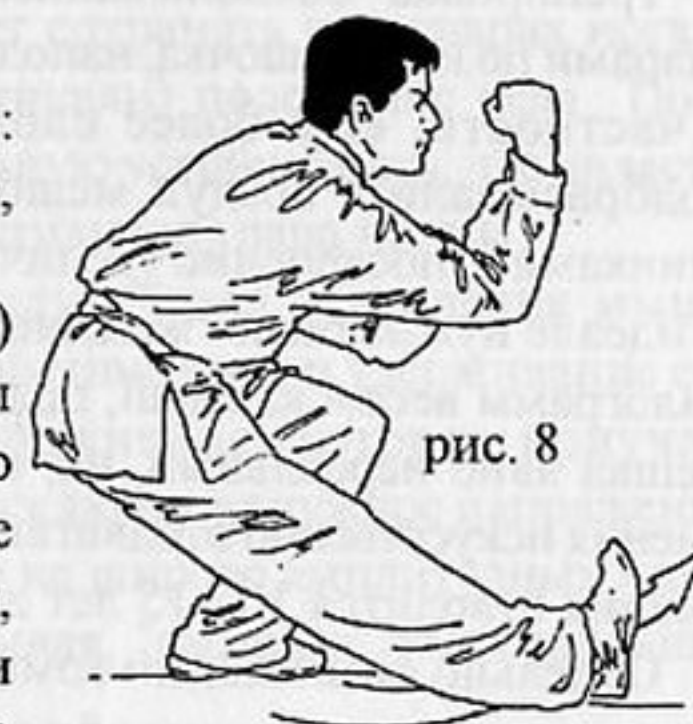


рис. 8

основа была заложена в классике "семидесяти двух шаолиньских гунов". Постепенно, простейшие упражнения обросли "внутренним", активно стали использоваться методы *ци гун*, возникла богатая рецептура различных восстанавливающих мазей и настоек.

Тренировочные методы "пинания дерева" и "сметания железной метлы" заключались в нанесении ударов и низких подсечек по столбу, затем по дереву. Считалось, что если дерево сломано одним ударом, "искусство достигло полноты". В случае с отработкой подсечек начинали тренироваться на вкопанном в землю столбе, когда столб ломали одним ударом, переходили к тренировкам на дереве. Дерево сломать, практически, невозможно, поэтому критерием мощной подсечки считалось, когда при столкновении с деревом с него осыпалась зеленая листва, именно зеленая, которая крепко держится на ветвях, а дерево раскачивалось.

Искусство "стрельбы ногой" заключалось в том, что лежащий на земле камешек ударом ноги посылался в цель так, что "сбивал птицу на лету, как шарик, выпущенный из арбалета", или коротким низким пинком разбивали кирпич из глины, естественно, достаточно прочный, постепенно увеличивая его вес. Именно этот тренировочный метод, как считалось, был положен в основу тренировки низких ударов ног в стиле *шаолинь тань туй* ("упругие ноги") и отработке удара *цунь туй*. Ту же цель преследовало упражнение "катить каменный мяч", когда удары наносились по каменному шару, который катали по земле низкими ударами ног.

Тренировка "обхлопыванием ударами" (*най да гун*), укрепление ног ударами по ним мешочка, наполненного песком, в *шаолинь цюань* имело, в частности, еще более сложные формы. Например, ударом ног подбрасывали в воздух мешок с песком (*ти туй гун* – работа над "пинками"), постепенно увеличивая как вес мешка, так и их количество. В идеале нужно было "жонглировать" четыремя мешками, почти сотню килограмм весом каждый, поддерживая их в воздухе ударами ног. Вес мешка явно нереальный, но, как принято в ушу, границы идеального умения искусственно отодвигаются вдаль, да и на постижение подобного умения отводится 10–15 лет даже по шаолиньским канонам.

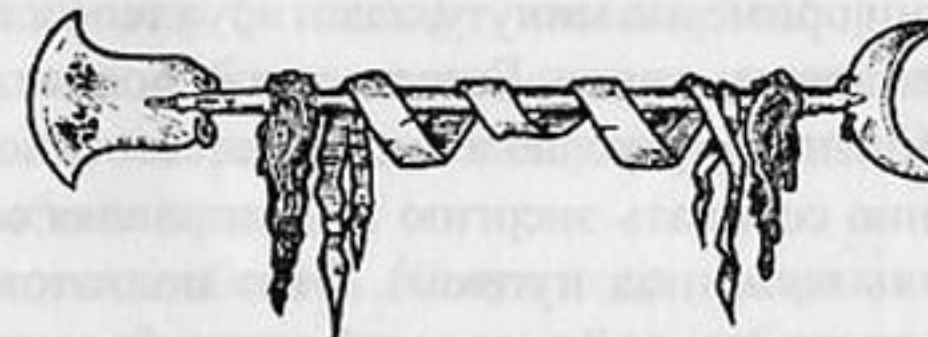
Отдельно стоит целый комплекс различных "набивок" ног, которые, имея достаточно однообразную структуру, отличаются только собственно предметом, которым или о который ноги и набиваются, и,



как положено в Китае, громкими названиями. Плюс к тому, разницей в варьировании нагрузок и рецептурой восстанавливающих составов, без которых подобное самоистязание быстро закончится травмами и воспалениями. "Искусство не обретается, здоровье теряется".

Зачастую, надежнее ориентироваться на особенности своего тела, варьируя базовый тренировочный метод под себя, ведь вряд ли кто-то сможет, следуя старым шаолиньским рекомендациям, наносить ежедневно, в полдень и полночь, по паре тысяч полноценных ударов ногой по деревянному столбу, не задавая себе вопрос о том, что сломается раньше, столб или нога.

Тренировка техники в паре, что собственно и является "работой над применением", это, вообще, (как и *ци гун*) достаточно обширная и сложная тема (достойная отдельной книги), чтобы писать о ней вкратце.



Туй фа цзи бэнь гун.

Базовая техника проработки ног.

Принципиально, весь набор упражнений делится на три раздела.

Я туй – "продавливание" ног, для разработки мышц ног и поясницы, позволяющей впоследствии действовать ногой с "втянутым" тазобедренным суставом, что позволяет сохранять при ударах ногами вертикальное (или стремящееся к вертикали) положение тела. Такая позиция позволяет сохранять максимальную устойчивость, что является одним из ключевых компонентов эффективного удара ногой.

Кун туй – "удерживание ноги в воздухе", для укрепления мышц, участвующих в ударе. Медленное поднятие ноги и удерживание ее в воздухе достаточно энергоемкое упражнение, которое приучает использовать усилие мышц экономно, исключая ненужное напряжение.

Хо туй – "оживление" ног, построено на широко амплитудных махах ногами в разных плоскостях, разрабатывая, "оживляя" тазобедренный сустав и поясницу.

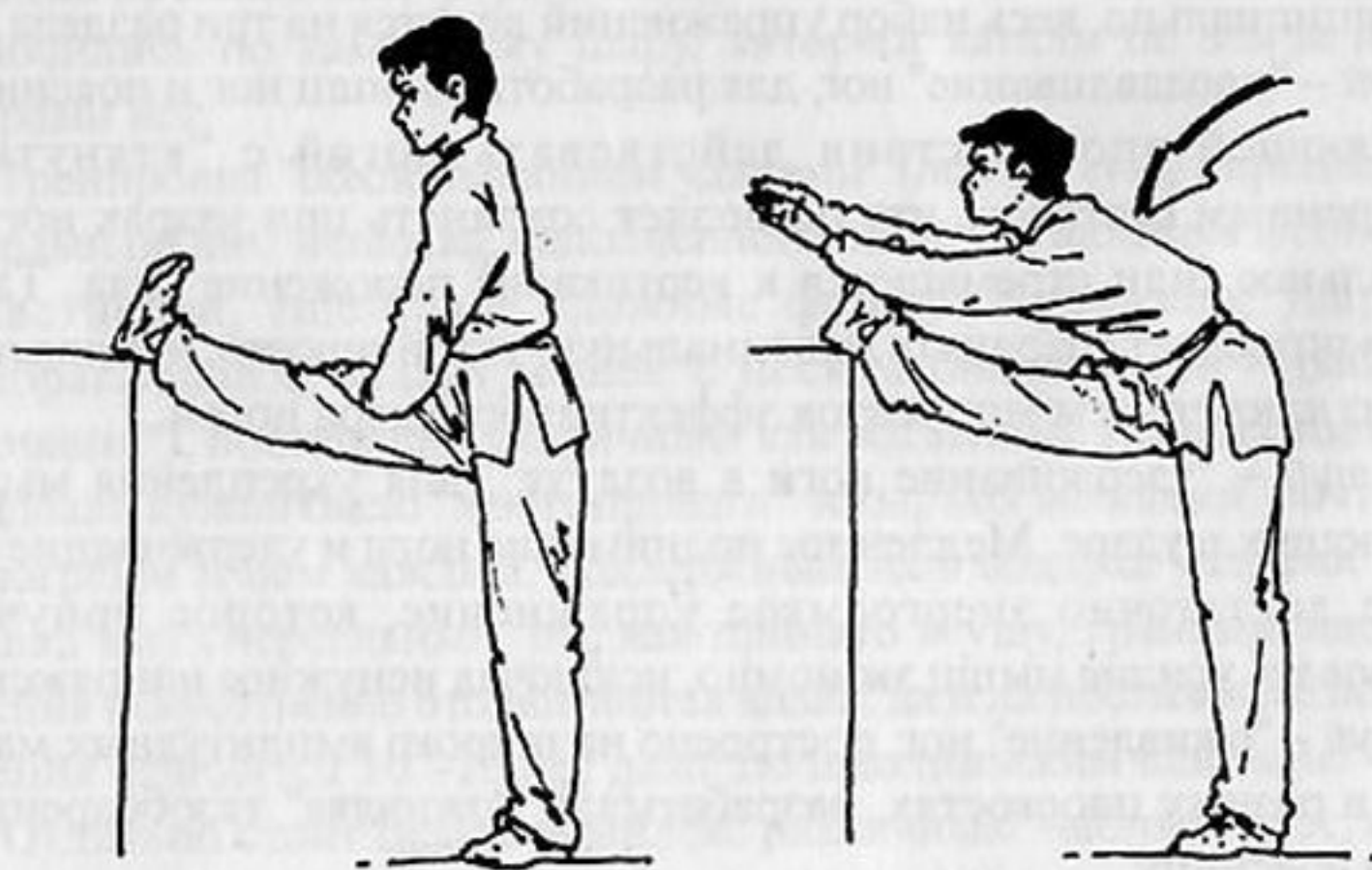
Упражнения используют как традиционные методы "*туй гун*" –

"работы над ногами", так и современные спортивные методики с дыхательными упражнениями *ци гун*.

В разделе "продавливания" ног семь упражнений, имеющих одинаковую структуру. Изменяется только положение тела, а отсюда и тазобедренного сустава, и поясницы, что позволяет максимально разнообразить воздействие на суставы.

Чжэнь я туй. Прямое продавливание ноги.

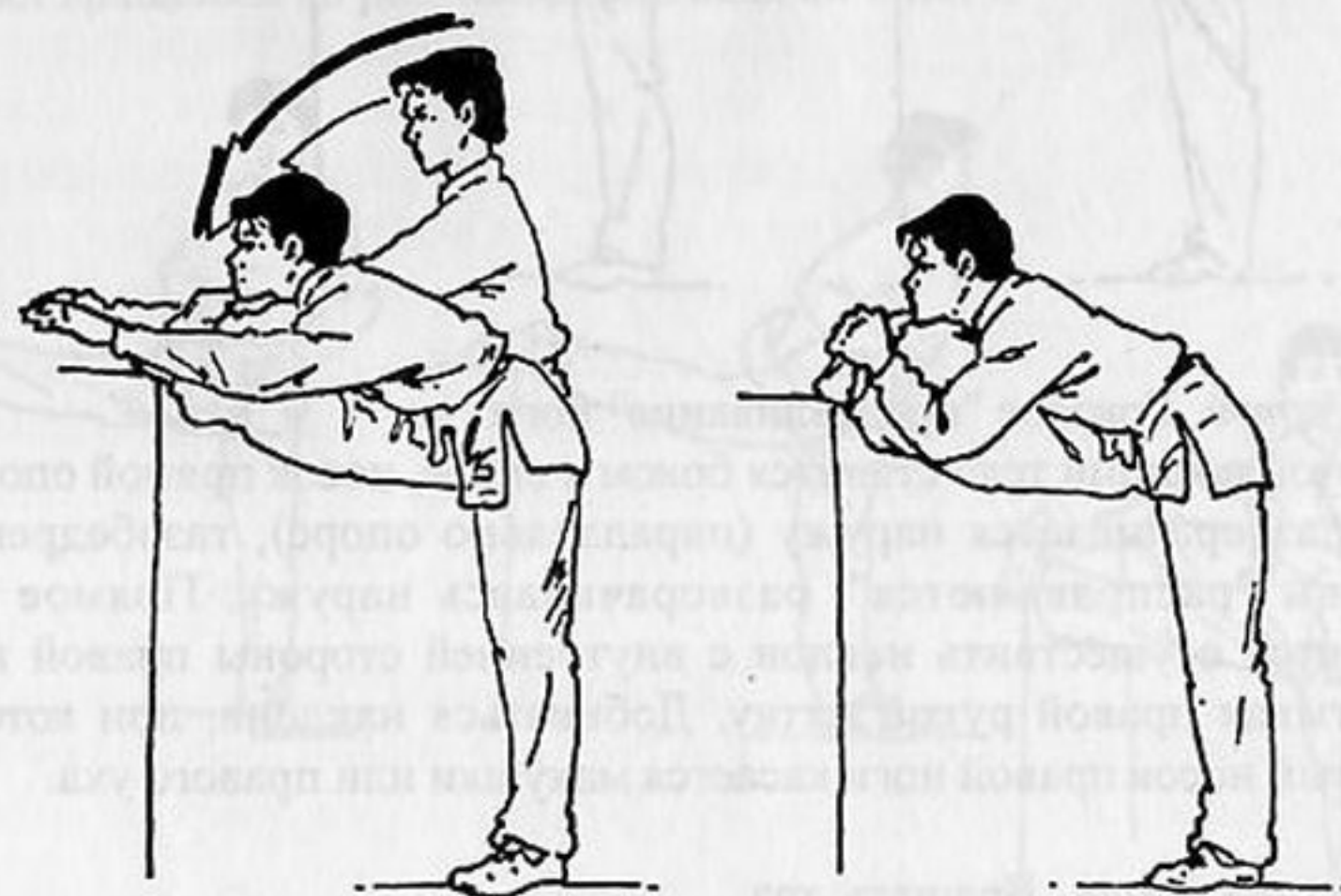
Правая нога поднимается на опору, на высоту поясницы (проще говоря, параллельно земле), носок максимально затягивается на себя. Обе ноги и тело выпрямляются. Руки прижимают ладонями правый коленный сустав для избежания сгибания ноги. Носок опорной ноги направлен вперед. Правый тазобедренный сустав втянут. Необходимо простоять в таком положении примерно минуту, адаптируя тело к позе, расслабляя мышцы и контролируя дыхание. Естественное, ровное дыхание – один из простейших признаков расслабленной и естественной позиции. При дыхании мысленно собирать энергию *ци*, направляя ее в "киноварное поле" (точка *дань тянь* под пупком). Этот подготовительный этап называется "*шу цзин дяо ци*" – расслабление, "распускание" мышц, перемещающая энергию *ци*.



После того, как тело адаптировалось к позиции, руки постепенно сдвигаются вперед, и прямое тело наклоняется как можно ниже плавным, покачивающимся, "плывущим движением – *ю цзинь*" ("плывущее движение"). Опуская тело, необходимо контролировать болевые ощущения и дыхание, мысленно направляя энергию – *ци* в правую ногу через наиболее болезненное место в связках. На вдохе энергия опускается в "киноварное поле", на выдохе – идет в точку *юн цюань* ("бьющий источник", в центре стопы). Цикл повторяется 36 раз, при этом тело стремится расслабиться и опуститься как можно ниже к ноге. Необходимо стремиться достать подбородком носка ноги, сохраняя ноги и тело прямыми. Этот этап называется "*дао ци ю цзин*" – вести энергию – *ци* «плывущим» движением.

Когда достигнута точка наибольшего наклона, держась руками за стопу, зафиксировать позу (в идеале – касаясь подбородком носка), и, контролируя дыхание и болевые ощущения, продержат позицию примерно минуту. Это завершающий этап упражнения, "*дао ци шу цзин*" – вести *ци*, расслабляя мышцы.

Во всех позициях избегать ненужного напряжения, избегать прилагать силу при наклонах, стремиться добиться максимально возможной расслабленности (но не вялости). Тело и ноги держать

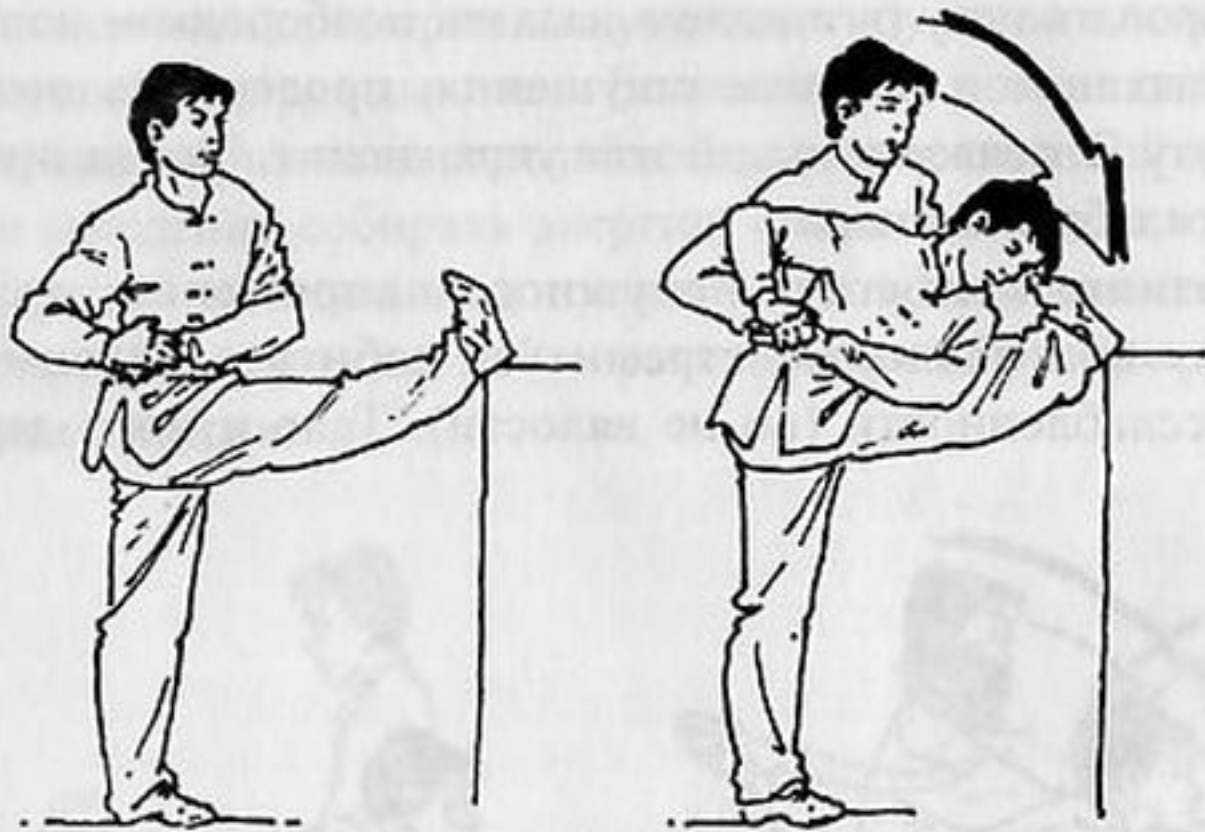


прямыми, язык упирается в верхнее небо (замыкая передне- и заднесрединный меридианы), анус немного втянуть (что активизирует точку *хуэй инь* в промежности, облегчая протекание энергии к ногам), мысли должны быть сосредоточены на контроле за дыханием и позой.

Нэй я туй. "Внутреннее" продавливание ноги.

Позиция "продавливания" ноги изменяется за счет скручивания в пояснице внутрь. Тело и ноги должны быть прямыми, наклоняясь, стремиться достать носком ноги противоположного уха. Правое колено прижимается вниз левым боком, руки сцеплены, правая рука тянет вниз левое плечо, помогая наклонять тело.

Работа с "внутренним" продавливанием осуществляется по той же структуре, что и в прямом "продавливании".

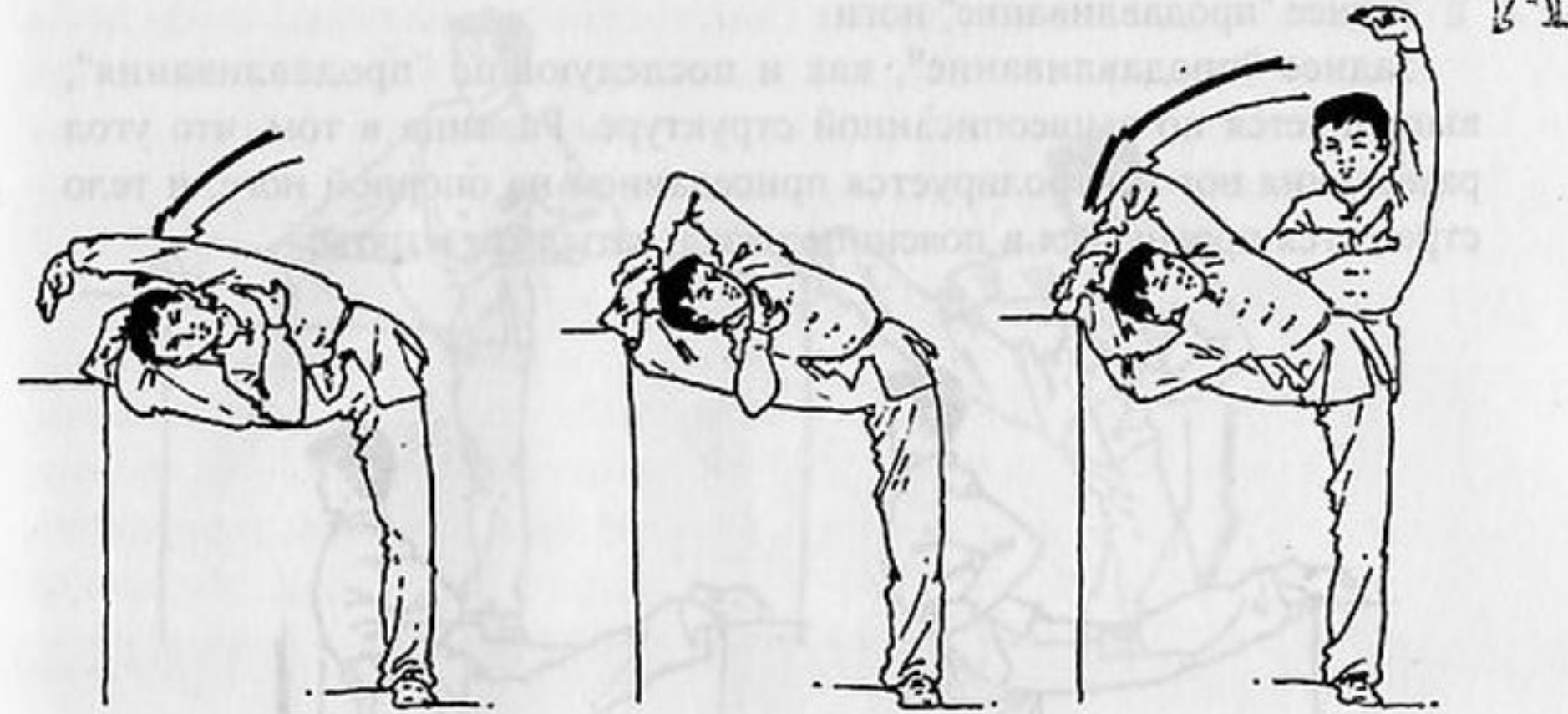


Цэ я туй. Боковое "продавливание" ноги.

В этой позиции тело ставится боком к опоре, носок прямой опорной ноги разворачивается наружу (параллельно опоре), тазобедренные суставы "расправляются", разворачиваясь наружу. Прямое тело стремится осуществить наклон с внутренней стороны правой ноги, захватывая правой рукой пятку. Добиваться наклона, при котором загнутый носок правой ноги касается макушки или правого уха.

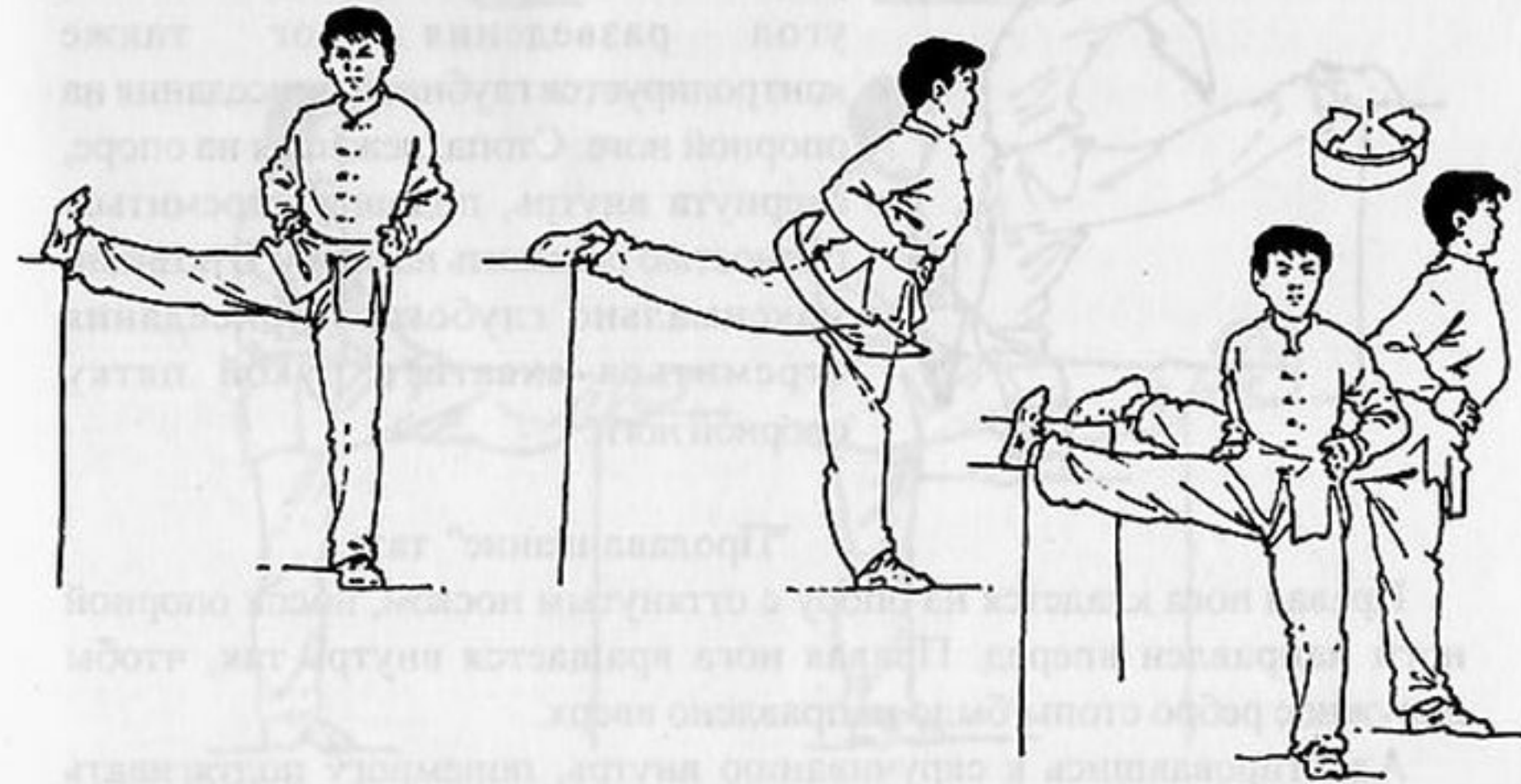
Чжуань куань. Вращать таз.

Выполнив боковое "продавливание", выровнять тело. Руки положить



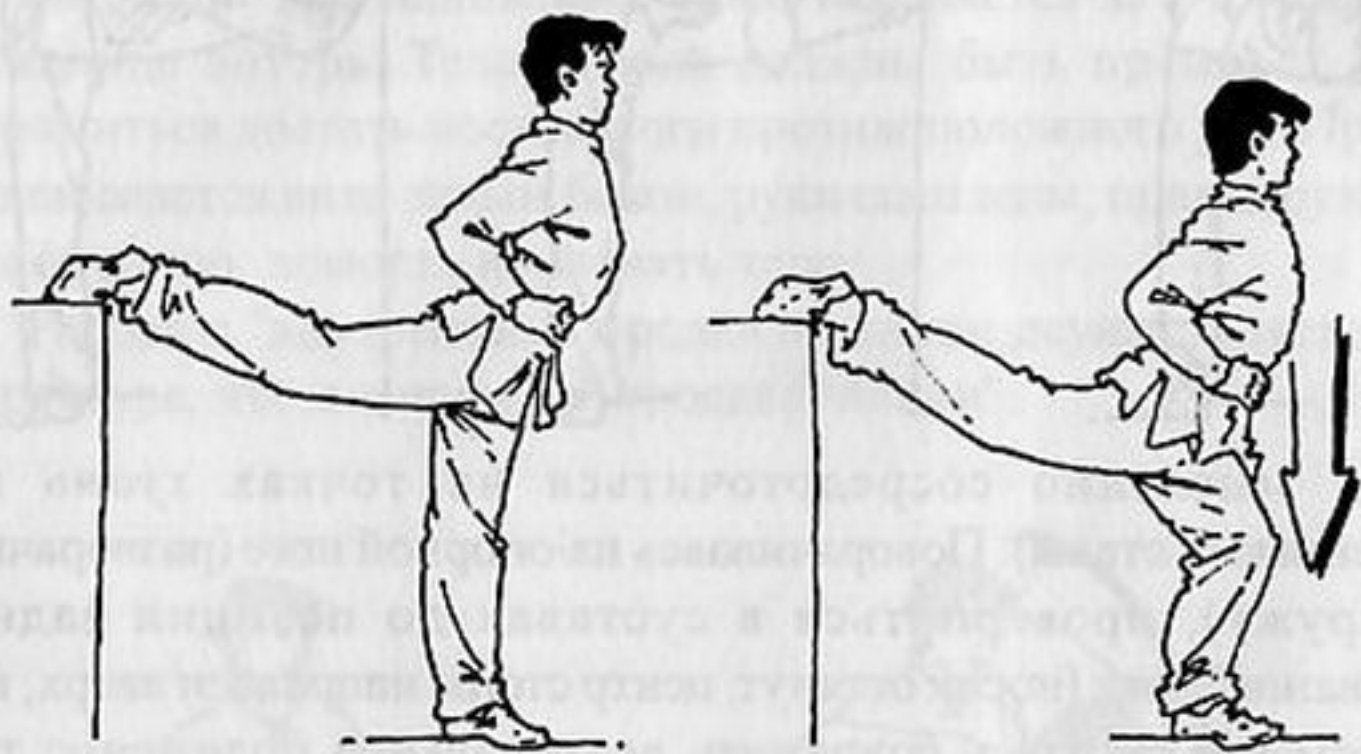
на бедра, мысленно сосредоточиться на точках *хуань тяо* (тазобедренные суставы). Поворачиваясь на опорной ноге (разворачивая носок наружу), повернуться в суставах до позиции заднего "продавливания" ноги (носок оттянут, центр стопы направлен вверх, ноги и тело прямые), стараясь сохранить вертикальное положение тела. Поворачиваться в суставах необходимо плавно, без рывков.

Завершив поворот в позицию заднего "продавливания", повернуться в обратную сторону, до позиции бокового "продавливания". Повторить цикл вращений 36 раз, мысленно ведя *ци* в ногу.



Заднее "продавливание" ноги.

Заднее "продавливание", как и последующие "продавливания", выполняется по вышеописанной структуре. Разница в том, что угол разведения ног контролируется приседанием на опорной ноге, и тело стремится прогнуться в пояснице назад, затылком к пятке.



"Разрывание" паха.

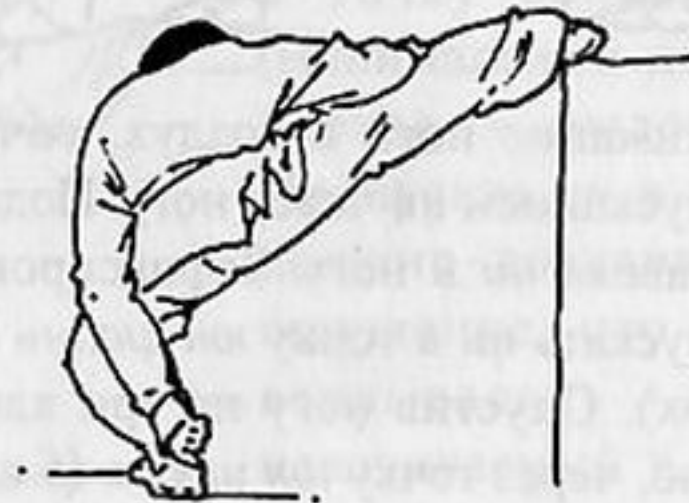
Под "разрыванием" подразумевается растягивание ног в поперечном шпагате, угол разведения ног также контролируется глубиной приседания на опорной ноге. Стопа, лежащая на опоре, свернута внутрь, подошву стремиться полностью положить на опору. В позиции максимально глубокого приседания стремиться схватить рукой пятку опорной ноги.



"Продавливание" таза.

Правая нога кладется на опору с оттянутым носком, носок опорной ноги направлен вперед. Правая нога вращается внутрь так, чтобы наружное ребро стопы было направлено вверх.

Адаптировавшись к скручиванию внутрь, понемногу подтягивать



опорную ногу к опоре, стремясь согнуть согнутую ногу так, чтобы пятка касалась ягодицы.левой рукой обхватить правое колено, правой рукой – правую пятку. Зафиксировавшись в позе, стремиться нагнуться как можно ниже к колену, помогая себе руками.



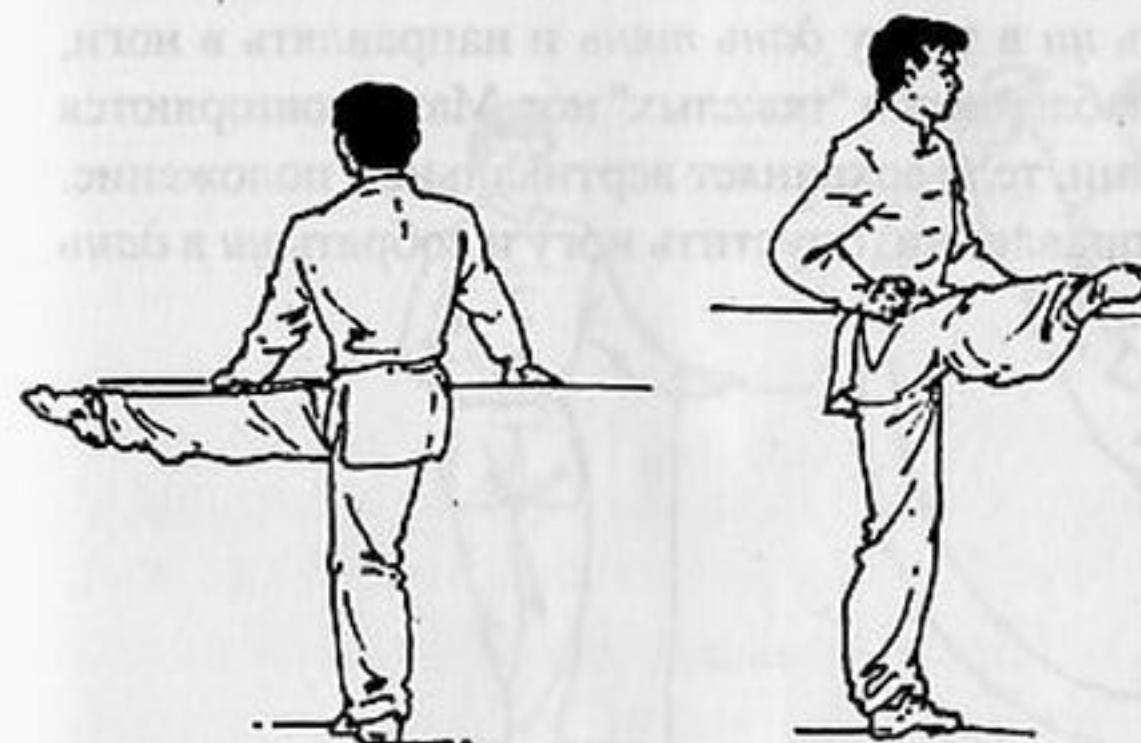
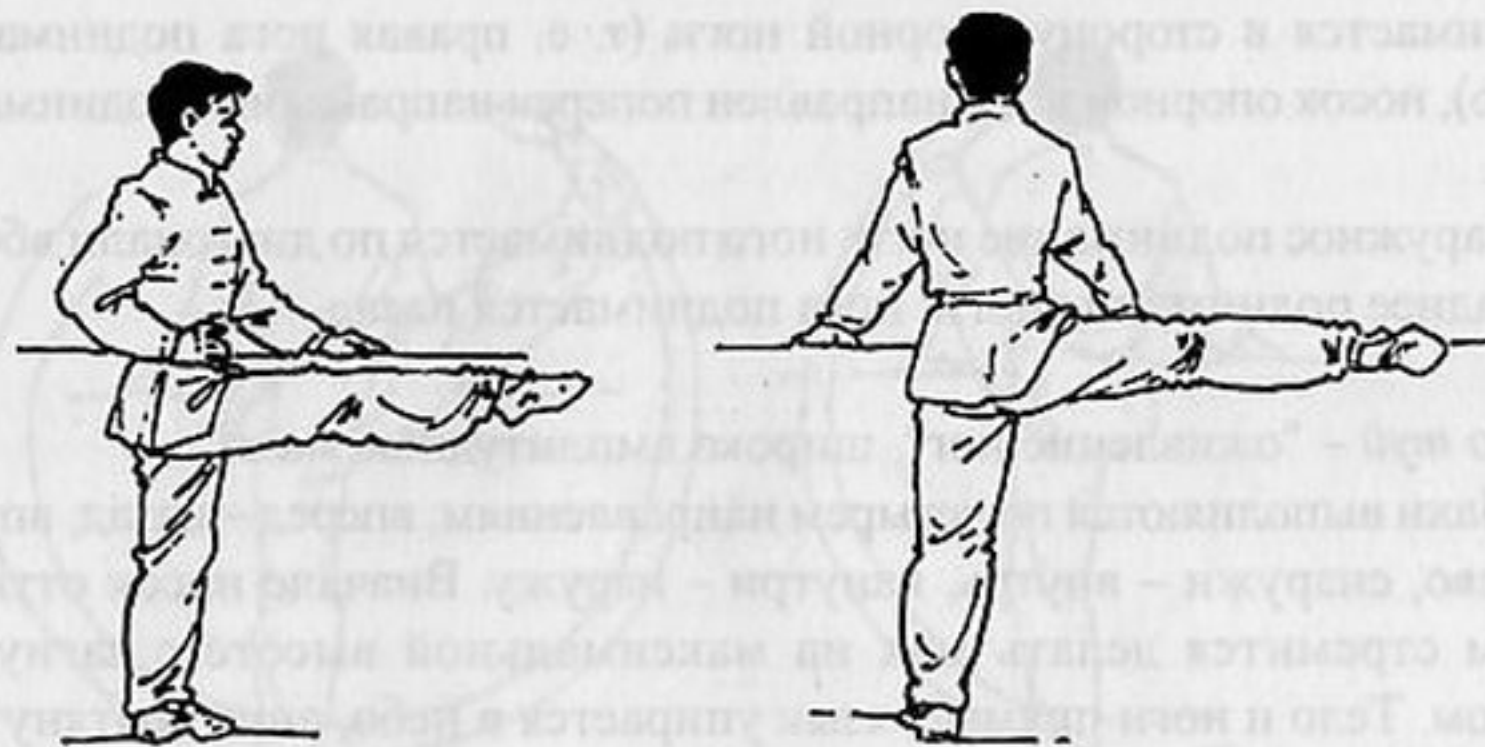
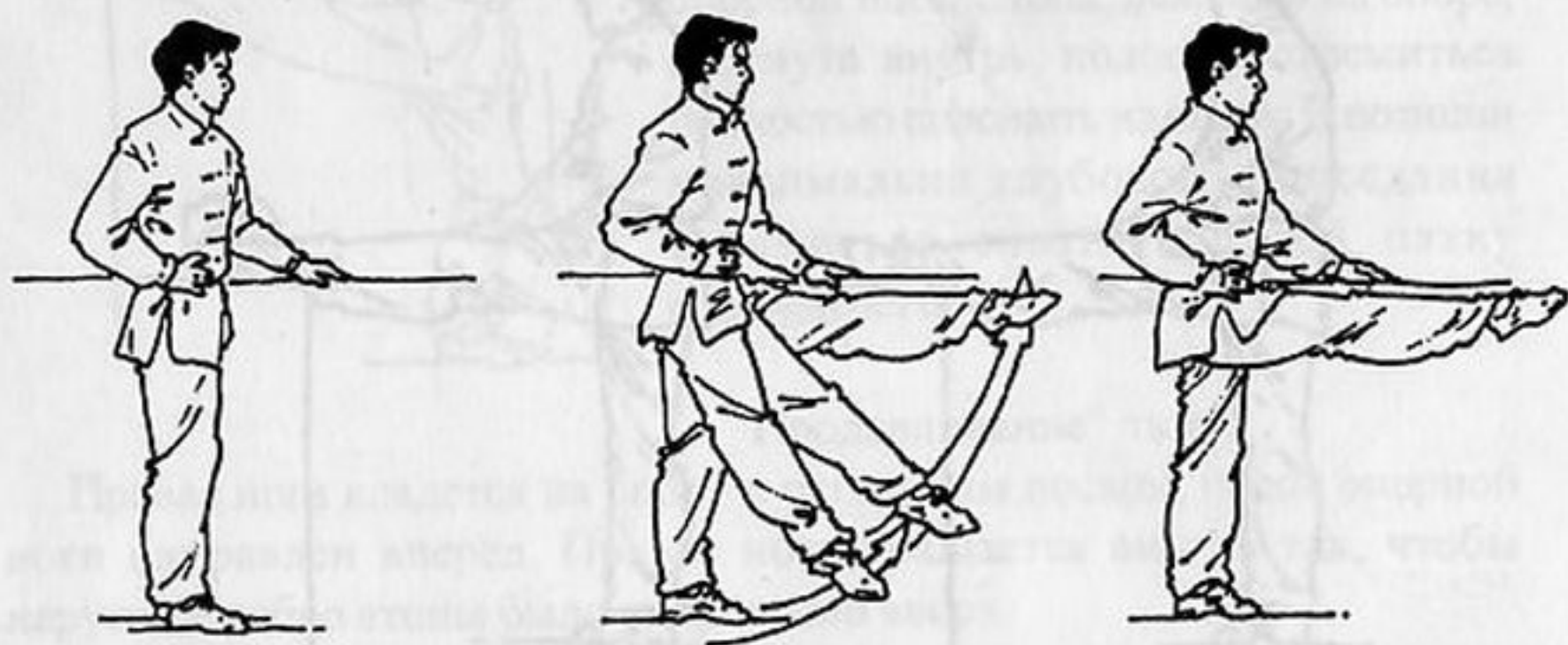
Во всех упражнениях строго соблюдать правильность позы, постепенность наклонов, четкую, сконцентрированную работу мысли над движением энергии – ци.

Кун туй – удерживание ноги в воздухе.

Основной принцип упражнений – медленное

поднимание ноги в воздух, сочетаемое с дыханием и мысленным пропусканием *ци* через ногу. Поднимание идет на три вдоха – выдоха, направляя *ци* в ногу. Зафиксировав ногу в высшей точке, мысленно пропускать *ци* в точку *юн цюань* (центр стопы) 6 раз (6 циклов вдох – выдох). Опустив ногу на три вдоха – выдоха, 6 раз выпустить *ци* в землю, через точку *юн цюань* (6 вдохов – выдохов). С ростом гибкости стремиться загибать носок на себя при поднимании ноги.

Дыхание носовое, тело и ноги прямые, язык упирается в небо, анус

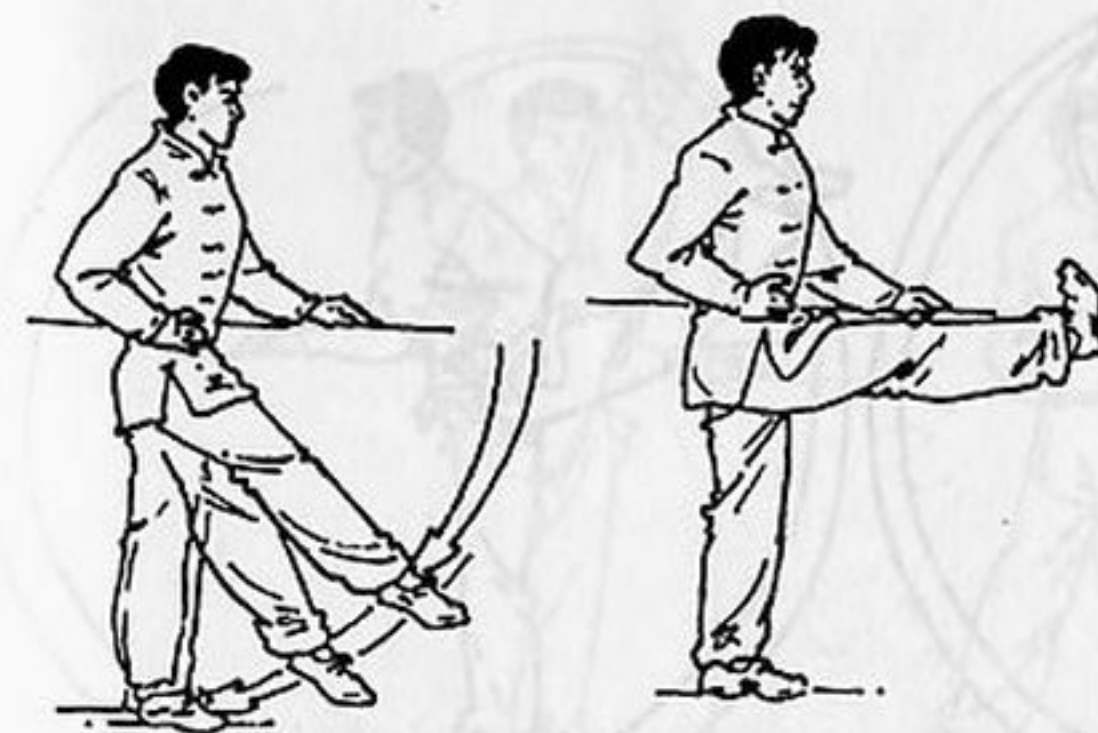


слегка подтянут. Перед началом упражнения мысленно собирать *ци* в точку *дань тянь* (минимальный цикл 9 вдохов – выдохов). Пропуская *ци* в ногу, должно создаваться ощущение, что нога всплывает, как накачиваемый в воде воздухом мяч.

Прямое поднимание ноги: тело и ноги прямые, носок поднимаемой ноги оттянут, носок опорной ноги направлен прямо (в сторону носка поднимаемой ноги).

Боковое поднимание ноги: нога поднимается в сторону, носок оттянут, наружное ребро стопы направлено вверх.

Внутреннее поднимание ноги: носок оттянут, нога



поднимается в сторону опорной ноги (т. е. правая нога поднимается влево), носок опорной ноги направлен поперек направления поднимания ноги.

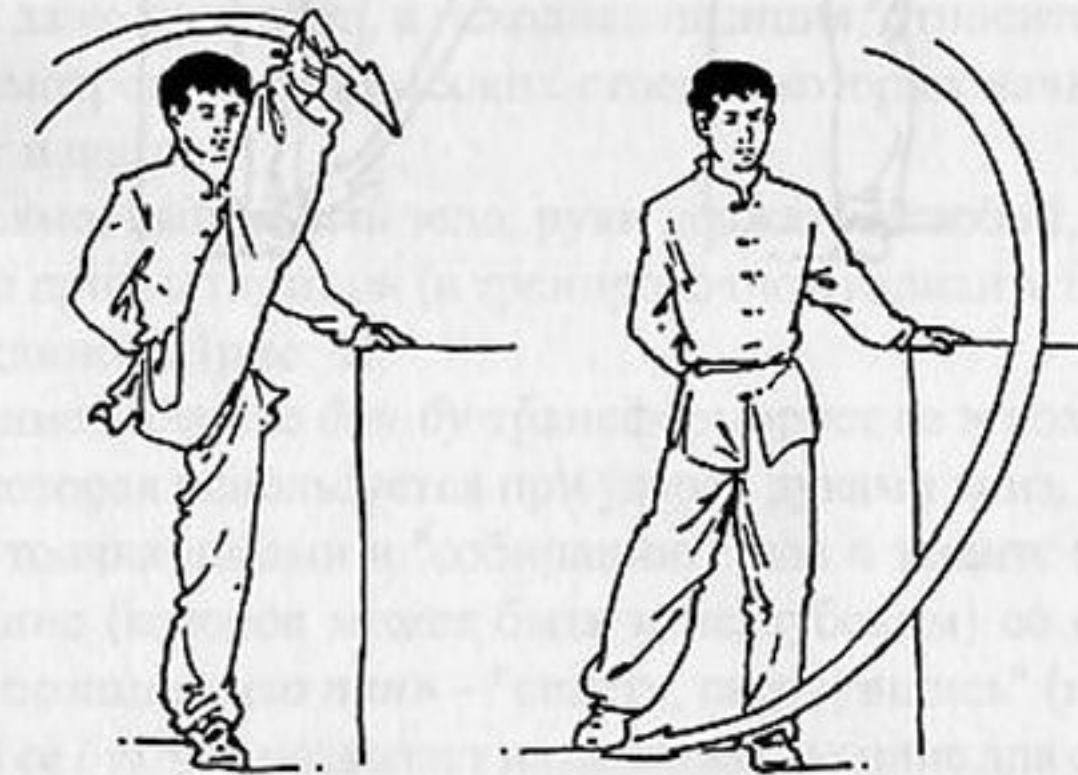
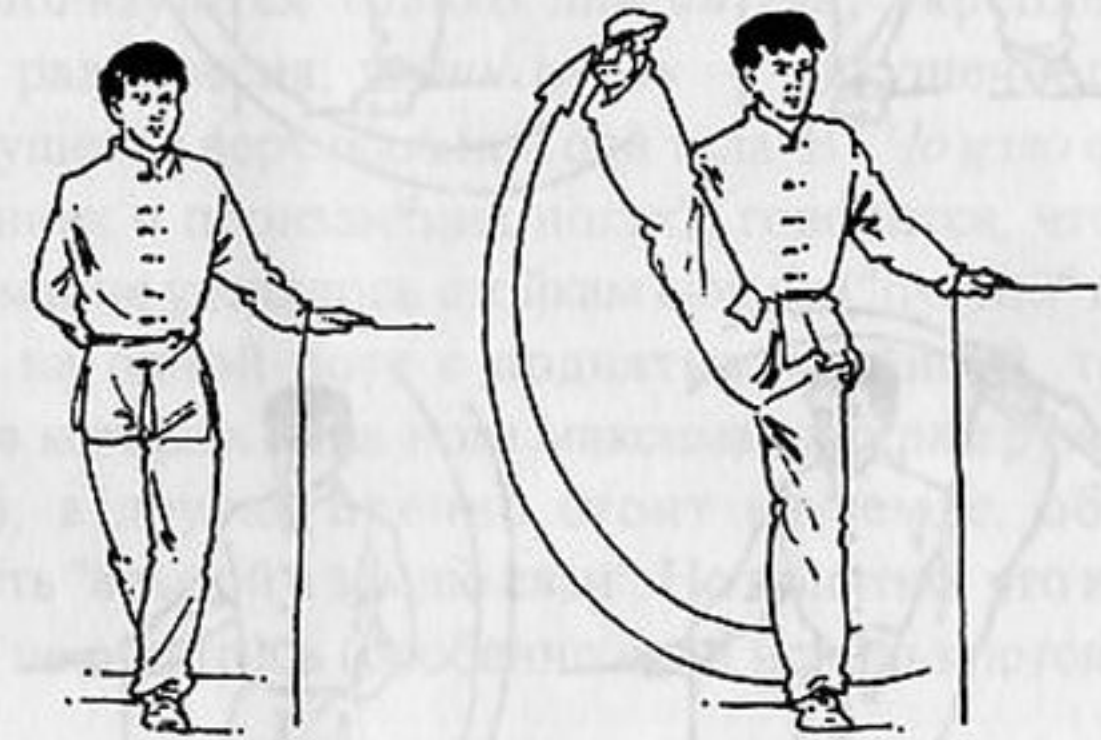
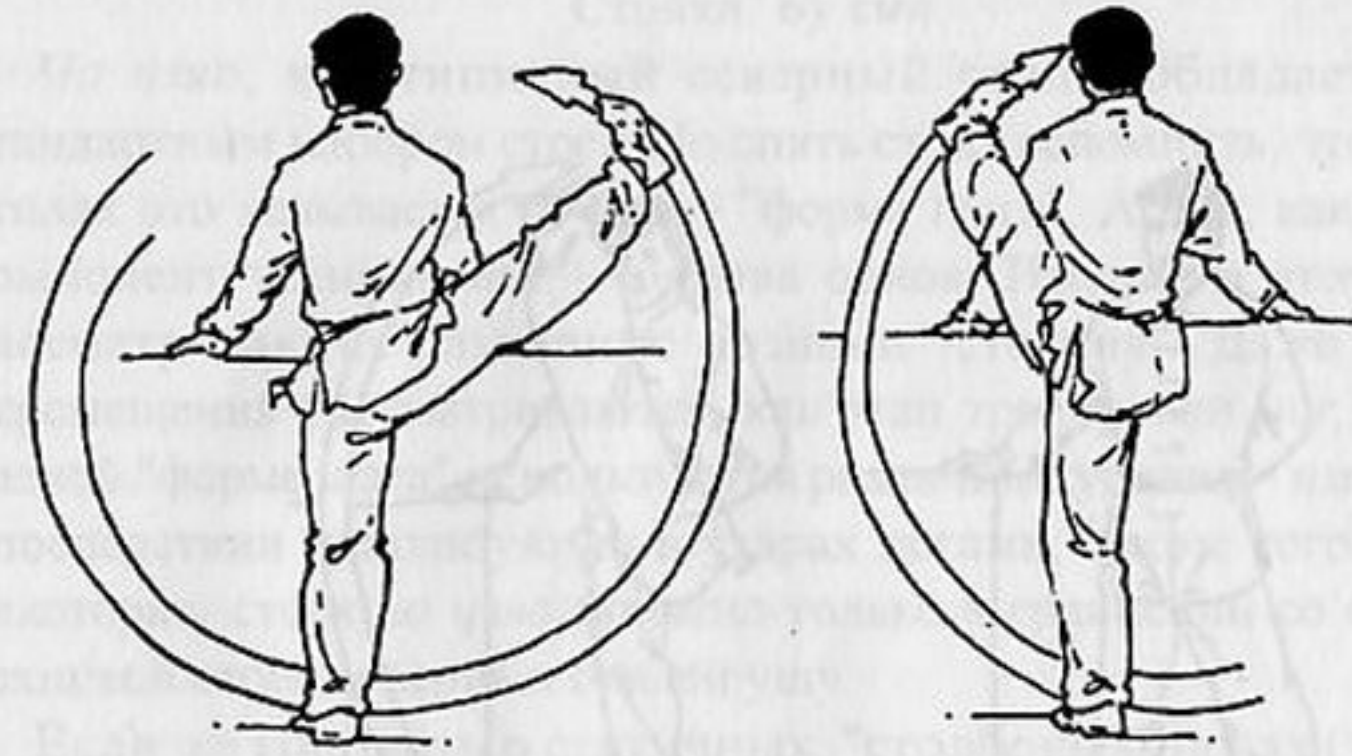
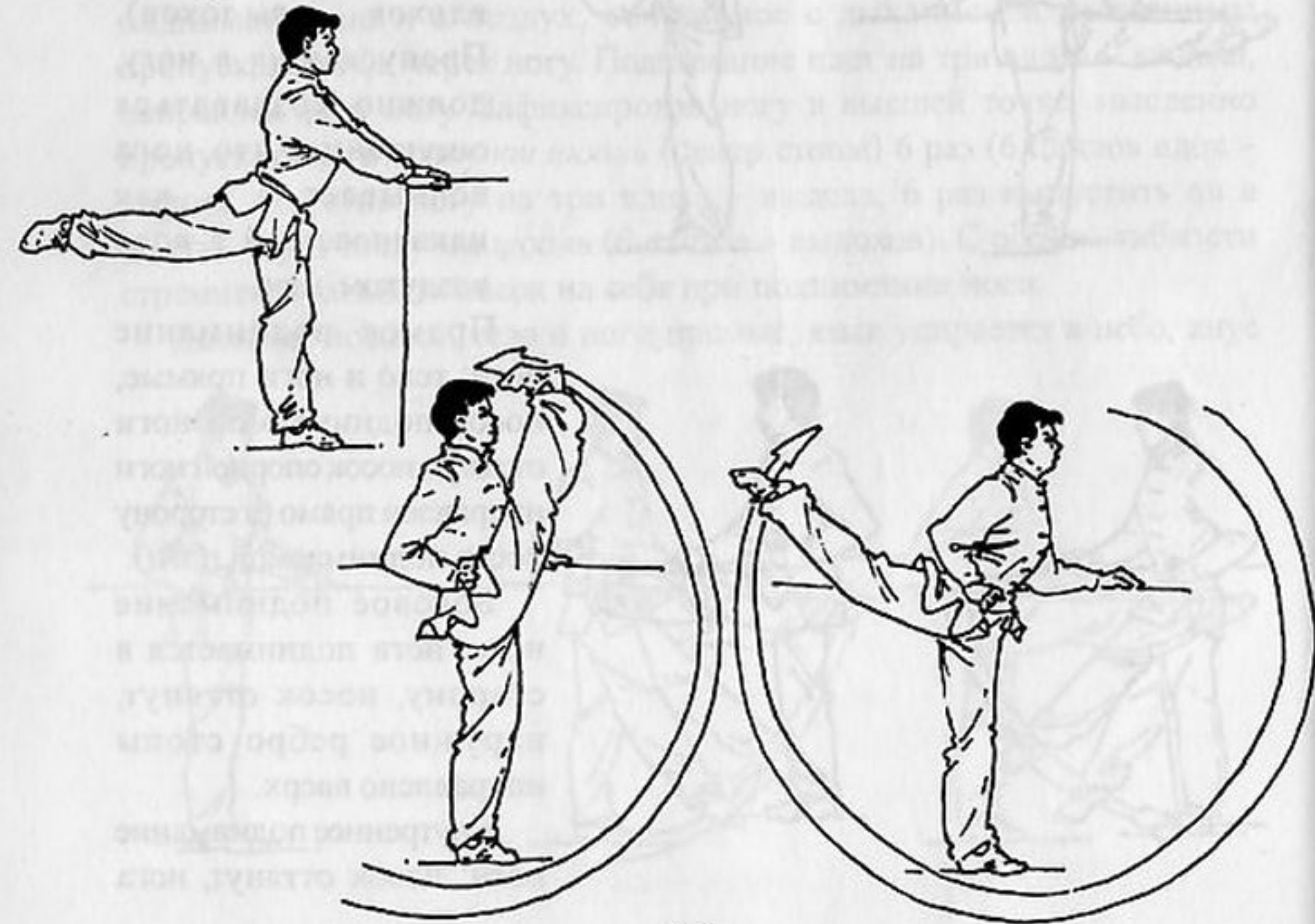
Наружное поднимание ноги: нога поднимается по диагонали вбок.

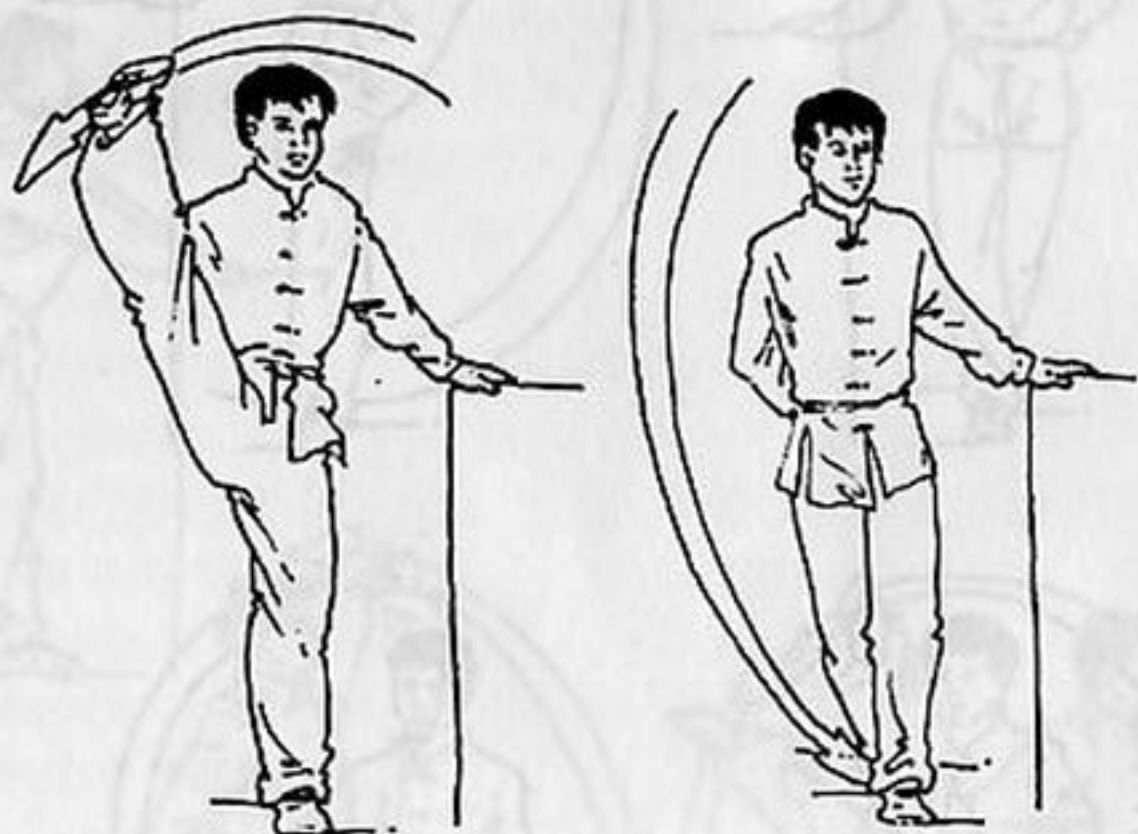
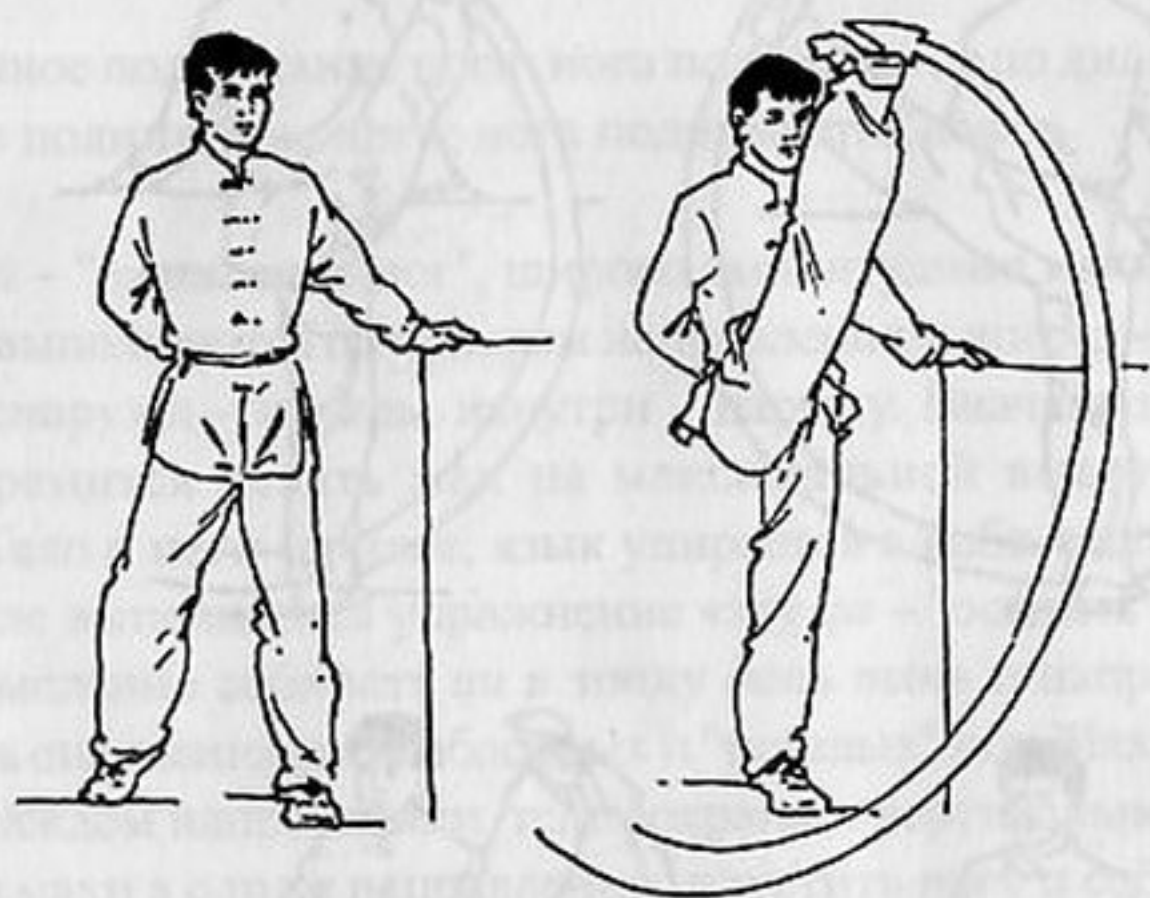
Заднее поднимание ноги: нога поднимается назад.

Хо туй – "оживление ног", широко амплитудные махи.

Махи выполняются по четырем направлениям: вперед – назад, вправо – влево, снаружи – внутрь, изнутри – наружу. Вначале носок оттянут, затем стремится делать мах на максимальной высоте с загнутым носком. Тело и ноги прямые, язык упирается в небо, анус подтянут.

Вначале выполняется упражнение *чжу ци* – "осадить ци вниз". Стоя прямо, мысленно собирать *ци* в точку *дань тянь* и направлять в ноги, добиваясь ощущения расслабленных и "тяжелых" ног. Махи повторяются 36 раз в каждом направлении, тело сохраняет вертикальное положение. Закончив махи в одном направлении, опустить ногу и собрать *ци* в *дань тянь* (36 вдохов – выдохов).





Стойки. Бу син.

Чо цзяо, как типичный северный стиль, обладает таким же стандартным набором стоек. Но опять стоит вспомнить, что в северных стилях это называется *бу син* – "форма шага". А шаг, как связующий компонент техники ног, – основа основ. Именно в этом контексте рассматриваются различные позиции "стояния". Даже привычные перемещения рассматриваются, как этап тренировки ног, так как при разной "форме шага" используются различные усилия – *цзинь*, которые впоследствии используются в ударах ногами. Кроме того, специфика некоторых стоек *чо цзяо* понятна только в сравнении со стандартной техникой стоек северных стилей ушу.

Если же говорить о статичных, "столбовых" позах (*чжуан ши*), то они используются только для *ци гун*, укрепления ног и выработки равновесия, и *дин цзинь* – "макушечного" усилия, тонкого ощущения вертикальной оси тела. В "*Чо цзяо цюань лунь*" ("Рассуждениях о пронзающих ногах") говорится, что в старину особое внимание уделялось стойкам *сюй бу* ("пустой" шаг) и *ду ли бу* (стойка на одной ноге с поднятым коленом), то есть тем позициям, в которых одна нога максимально разгружена (готова для удара), а другая прочно стоит на земле, обеспечивая устойчивость "врытой в землю сваи". Но понятно, что в бою двумя позициями не обойтись (особенно если используются руки).

Начинать рассматривать стойки можно с самой простой позиции – *бин бу*. Это даже не стойка, а исходная позиция, относительно которой можно рассмотреть набор высоких стоек, в которых начинают изучать технику ног и шагов.

Стать прямо, выпрямить тело, руки держать в любой, уместной для конкретного приема позиции (в тренировочном варианте на поясе), ноги и стопы соединены (рис. 1).

Приседание в стойке *бин бу* трансформирует ее в позицию *дунь бу* (приседа), которая используется при ударах руками вниз, накапливания усилия для толчка ногами и "собираанию" тела в защите (рис. 2).

Приседание (которое может быть и неглубоким) со скручиванием формирует позицию *цзо пань* – "сидеть, свернувшись" (не менее часто называемой *се бу*), что позволяет накапливать усилие для последующего



рис. 1



рис. 2

удара ногой скручиванием тела (рис. 3,4). Основной элемент этого движение – разворот передней стопы наружу, что позволяет разгрузить ("опустошать") заднюю ногу для подготовки удара или, зацепив носком пятку противника, выводить его из равновесия толчком колена в колено.

Если одна нога стоит не на всей ступне, а на носке, у середины опорной стопы, это стойка *дин бу* (стопы в виде Г – образного иероглифа "дин") (рис. 5). В *чо цзяо* ноги в этой стойке могут немного расставляться в сторону. Обычно эту позицию используют в стандартных защитных позах, стремясь стоять к противнику боком.



рис. 3,4



рис. 5



Вторая группа стоек - различные производные от *сюй бу* ("пустой" шаг), стойки с одной разгруженной, "опустошенной" ногой. Различают высокую стойку *сюй бу* (*гао сюй бу*), низкую стойку *сюй бу* (*ди сюй бу*) и "обратную" *сюй бу* (*дао сюй бу*).

Гао сюй бу принимается выдвиганием вперед одной ноги из стойки *бин бу*. Выдвинутая нога стоит на носке, опорная нога прямая (рис. 6).

Дао сюй бу принимается выставлением одной из ног назад. Обе ноги прямые, задняя стоит на носке (рис. 7).

Ди сюй бу принимается приседанием из *гао сюй бу*. Передняя нога стоит на носке, колено немного свернуто внутрь (*коу*), прикрывая пах. Колено опорной ноги согнуто, бедро параллельно земле (самый низкий вариант стойки особенно требовательный, как и все низкие стойки, к силе ног) (рис. 8).



рис. 6



рис. 7



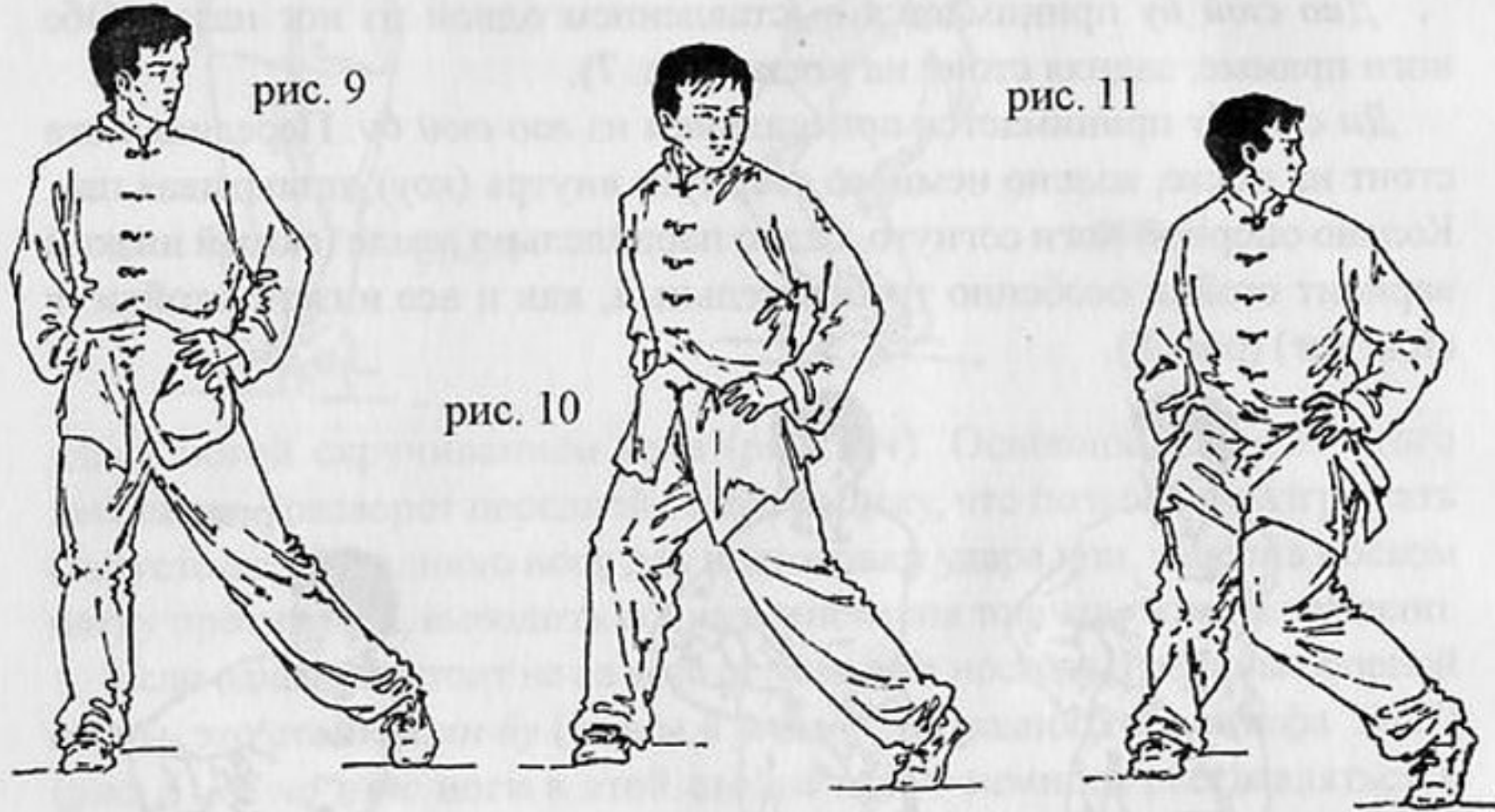
рис. 8

Если три предыдущие стойки ориентированы вперед – назад (*цянь хоу*), то характерные стойки стиля ориентированы так, чтобы стоять к противнику боком.

Чо бу ("вонзающийся" шаг) представляет собой вариант *гао сюй бу*, только нога отставляется вбок, "вонзаясь" в землю носком, а опорная немного сгибается (рис. 9).

Дин чо бу (*дин бу* с "вонзанием" стопы), называемый *цилинь бу* в

дунбэйском направлении (стойка единорога – цилиня), отличается только небольшим приседанием (хотя в дунбэйском направлении приседают глубоко и скручивают бедра так, чтобы они полностью смыкались, прикрывая пах) (рис. 10) и скручиванием в пояснице, чтобы облегчить сворачивание колена отставленной ноги внутрь, для большей "закрытости" позиции и накопления усилия для "переворота" – *фань*, за счет большей скрученности в бедрах и коленях (рис. 11).



При принятии такой стойки (часто используемой и в тренировочных комплексах, как начальной) наносится удар "вонзанием" носка в подъем стопы противника или в землю за его передней пяткой для "стреноживания" и последующей атаки руками. Не менее распространен, как боевой, удар голенью в бедро или колено противника сверху – вниз, прижимая его ногу к земле и разрушая устойчивость его позиции. Такое же движение используется для сбивания атаки ногой, когда голень накрывает атакующую ногу противника, и сворачиванием колена направляет его атаку мимо тела и вниз. Внешне все эти варианты, практически, не отличаются и отрабатываются уже, как приемы свободного боя – *сань да*. Перенос веса тела с ноги на ногу с вращением в стойке *дин чо бу* (как тренировочный метод, вырабатывающий равновесие при "переворотах" – *фань* в теле), часто используется для разнообразных защитных движений ногами (прикрытие паха, прижимание

коленом, сбивание удара противника сворачиванием бедра внутрь) (рис. 12), подготавливающий контрудар как разгруженной ногой, так и накапливая усилие в задней ноге. Поэтому, само вращение, из правосторонней в левостороннюю позицию и наоборот, рассматривается, как прием "прилипающие [к ногам противника] ноги" (рис. 13).

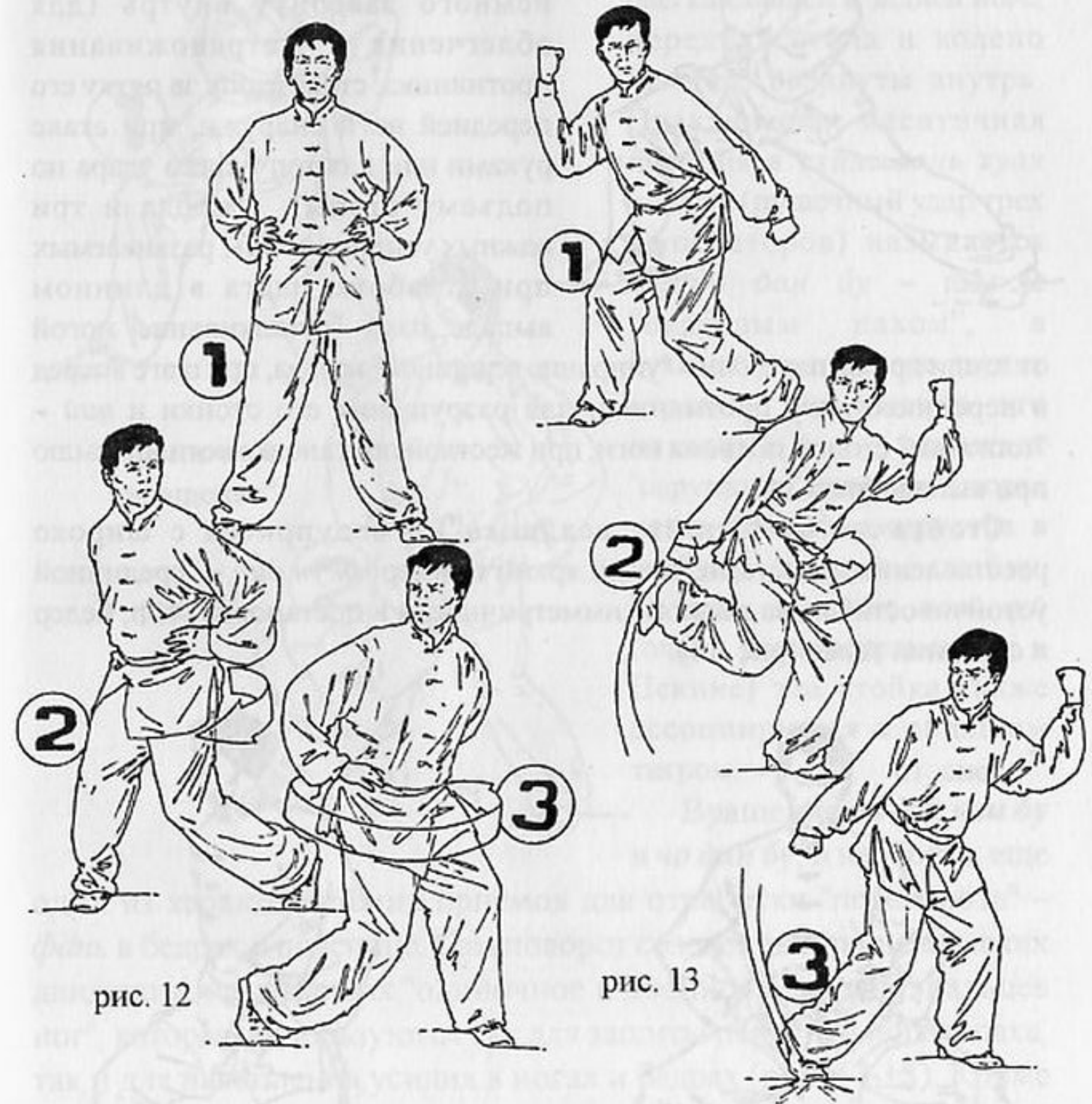
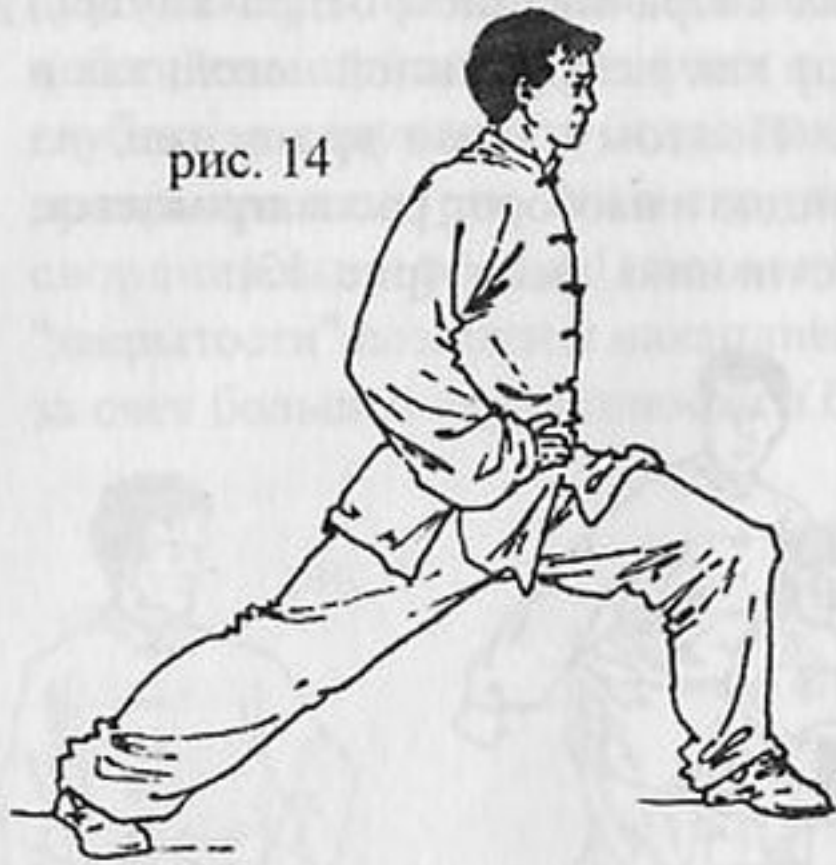


рис. 12

рис. 13

Другая, характерная для стиля, позиция *дэн цзи бу* (буквально, шаг "опоры о фундамент", "упирающийся") или *цзо ху* (сидящий тигр) представляет собой нечто среднее между позициями *ма бу* и *гун бу*.

рис. 14



Гун бу (шаг «лука») - позиция длинного выпада, где задняя нога прямая, а передняя согнута в колене под прямым углом. Передняя голень перпендикулярна земле, носок немного завернут внутрь (для облегчения стреноживания противника, ставя стопу за пятку его передней ноги снаружи, при атаке руками или для топчущего удара по подъему стопы). Отсюда и три важных усилия - цзинь, развиваемых при отработке шага в длинном выпаде, дэн - "отталкивание" ногой

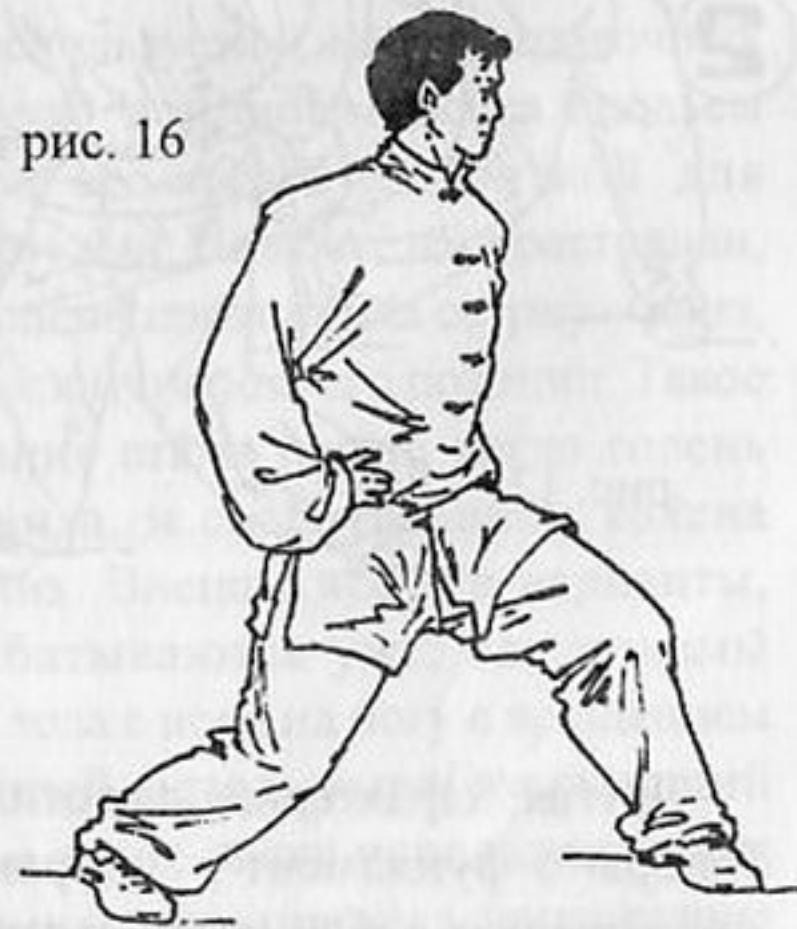
от земли при выпаде, дин - "упирание вершиной" колена, при шаге вперед в переднюю ногу противника, для разрушения его стойки и цай - "топтание" стопой подъема ноги, при жесткой постановке ноги на землю при выпаде (рис. 14).

Стойка ма бу ("стойка всадника") - полуприсед с широко расставленными ногами, самый яркий пример чжун дин - "срединной устойчивости" из-за полной симметричности в постановке стоп, бедер и сгибании колен (рис. 15).

рис. 15



рис. 16



"одиночное вращение"

рис. 17

Скручиванием в сторону из стойки ма бу или "округлением" стойки гун бу, формируется позиция дэн цзи бу (рис. 16). Вес тела в ней слегка смещен к задней ноге, передняя стопа и колено немного свернуты внутрь. Практически, идентичная позиция в стиле сань хуан пао чуй (пушечный удар трех императоров) называется цюань дан бу - шаг с "округлым пахом", в буквальном переводе звучит странно, но именно это название отражает "округлость" позиции, которая легко трансформируется в любую другую стойку. Кстати, в стиле пао чуй (очень распространенном в Пекине) эта стойка также ассоциируется с сидящим тигром.

Вращения из дэн цзи бу в чо дин бу, и наоборот, еще один из характернейших приемов для отработки "переворота" - фань в бедрах и пояснице. Сам поворот создает два специфических движения, называемых "одиночное и двойное вращение пальцев ног", которые используются как для защиты передней ноги и паха, так и для накопления усилия в ногах и бедрах (рис. 17-18). Кроме того, небольшое вращение стоп позволяет тренировать нянь цзинь - усилие "вминания", используемое для топчущих ударов по стопе противника.

Не вполне точно дэн цзи бу можно назвать аналогом позиции сань

ти ши (из син и цюань) только для чо цзяо, позиции, стремящейся к "срединному равновесию".

"двойное вращение"

рис. 18



Две другие, абсолютно разные по форме, позиции, *ти си* – поднятие колена (стойка на одной ноге) и *пу бу* – шаг "припадая [к земле]", объединяет то, что принятие этих стоек уже рассматривается, как удар ногой (что верно и для *чо дин бу*). В первом случае это удар коленом (или метод *ти* – "поднятие [колена]"), где отрабатывается, в простейшем виде, "поднимание" - *ци*, толчком вверх, во втором – удар ребром стопы над землей в голень стоп противника, "как срезание земли лопатой", отчего удар и называют *чань туй* – нога, [как] лопата или *цо хуа туй* – [удар] ногой со "скользящим притиранием", так как подошва в конце движения



проскальзывает по земле и переходом в стойку отрабатывается, помимо собственно срезающего усилия – *чань цзинь*, принцип использования усилия "опускания" – *ло*, применяемого для усиления удара ногой (*чань туй* в *пу бу* считают самым длинным из низких ударов ребром стопы) (рис. 19).

пу бу

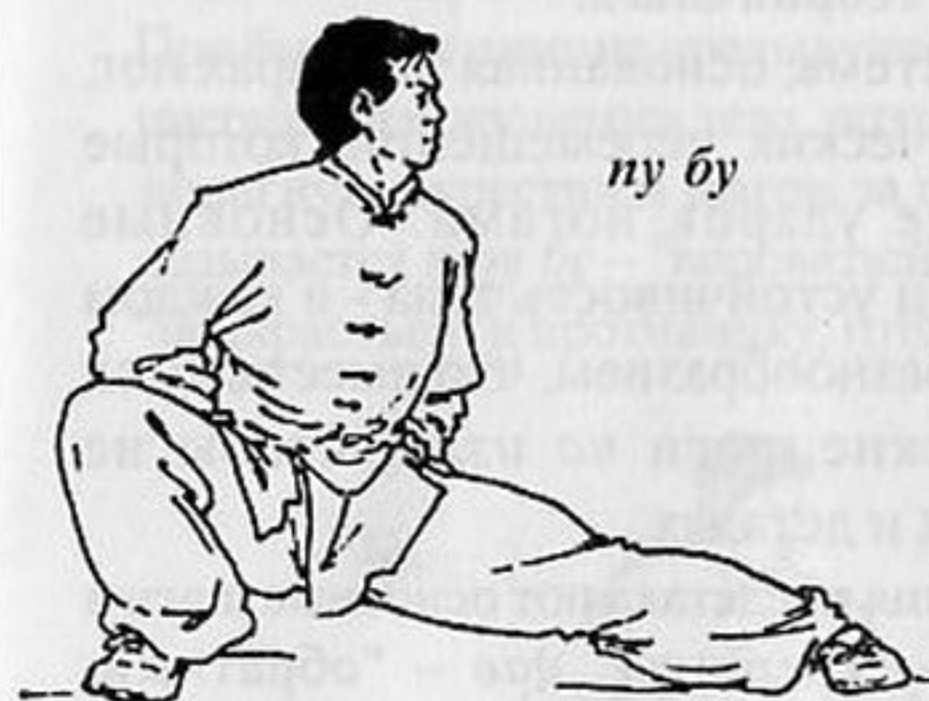


рис. 19

Теория шага.

Как уже говорилось, боевая система, основанная на ударах ног, не может обойтись без специфических перемещений, которые должны облегчать применение ударов ногами. Основные компоненты – мобильность шага и устойчивость тела - в каждом стиле ушу представлены с таким разнообразием, что имеет смысл рассмотреть только канонические шаги *чо цзяо*, чтобы не погрязнуть в излишних вариантах и деталях.

Хэбэйское и пекинское направления представляют основные шаги в виде восьми иероглифов: *куай* – "спешить", *дао* – "обратный, перевернутый", *чжэнь* – "дрожжащий, трясущийся", *се* – "косой", *цзинь* – "наступление", *туй* – "отступление", *чжун дин* – "срединная устойчивость".

Куай – "спешить, торопиться".

Быстрый приставной шаг, начинающийся с подтягивания задней ноги к передней стопе. После подтягивания задней ноги, передняя нога немного отрывается от земли, разгружается, подготавливая удар ногой. Шагать следует легко, избегая притоптывания. Задняя нога, двигаясь к передней, слегка притирает землю (рис. 1).

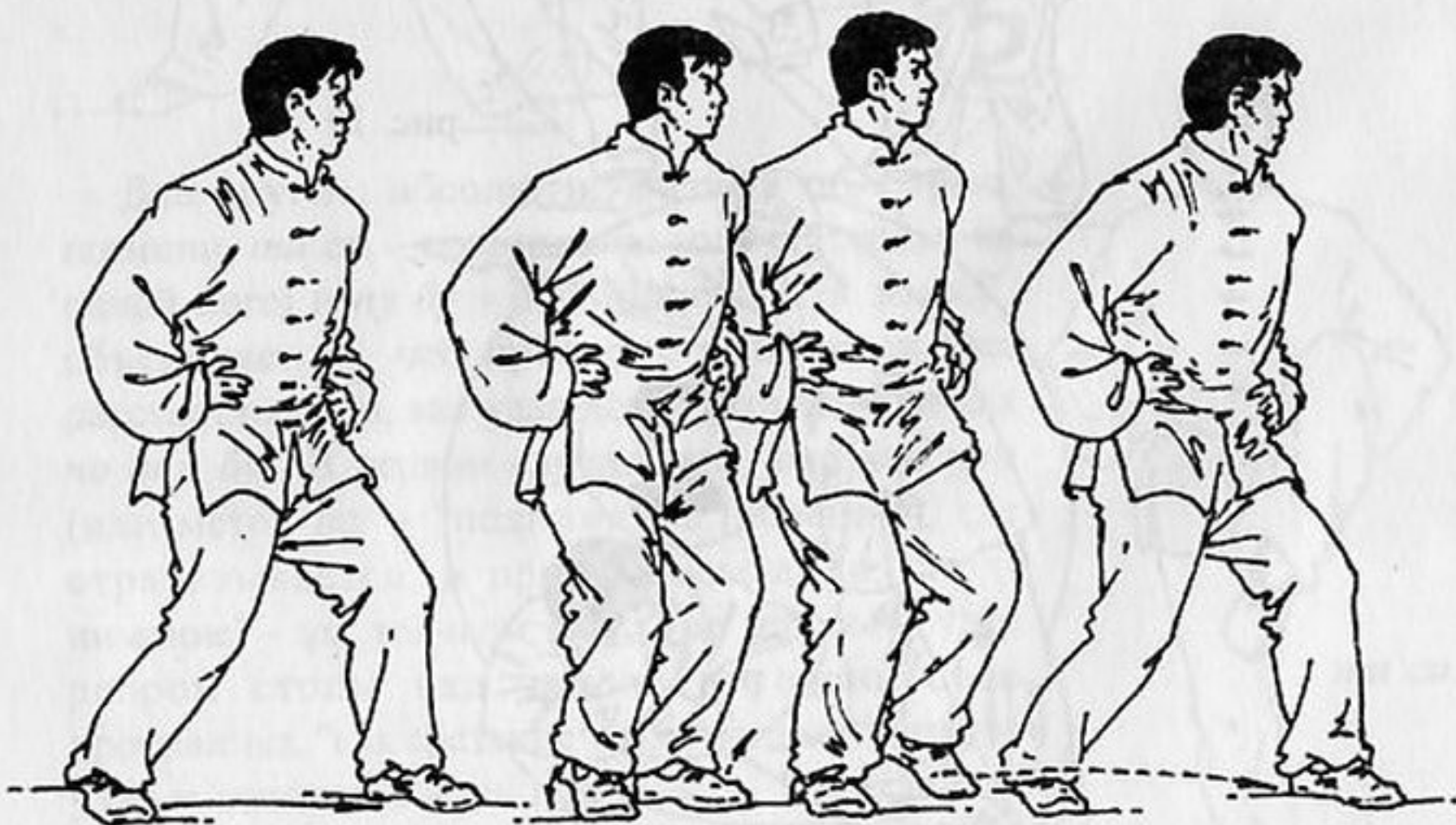


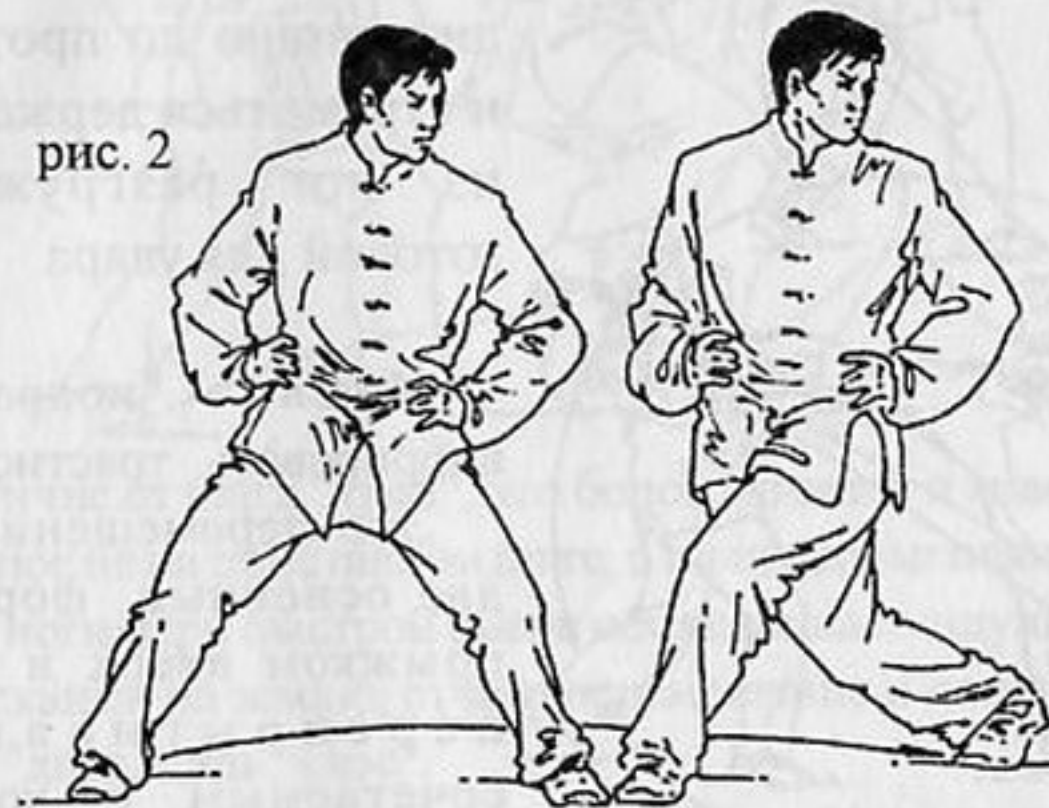
рис. 1



Дао – "обратный, перевернутый" шаг.

При быстром разгоне предыдущим шагом бывает очень сложно погасить инерцию движущегося тела, поэтому, естественно, возникает стремление зашагнуть скрестным шагом за переднюю ногу. Такой шаг, сам по себе, называется *тоу бу* – "вороватый, незаметный" шаг (рис. 2) и позволяет "подкрасться" к противнику, готовя мощный удар задней ногой (рис. 3).

рис. 2



Если же после скрестного шага тело не останавливается, а продолжает двигаться вперед (выдвигая переднюю ногу, например, в позицию *гун бу*), то это называется *дао куай бу* – "обратный, спешащий шаг", позволяющий приблизиться к противнику боком (рис. 4).

рис. 3

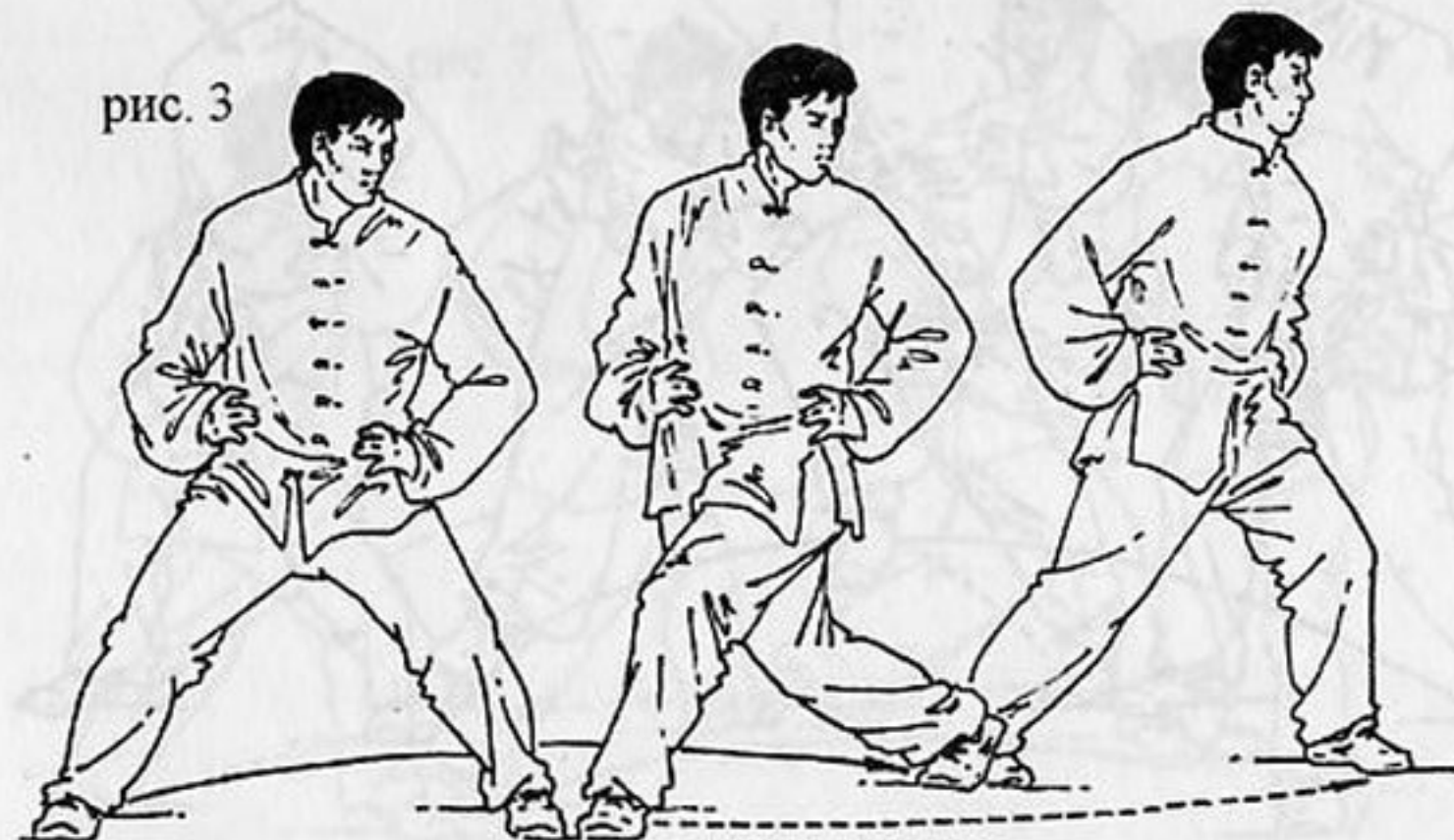
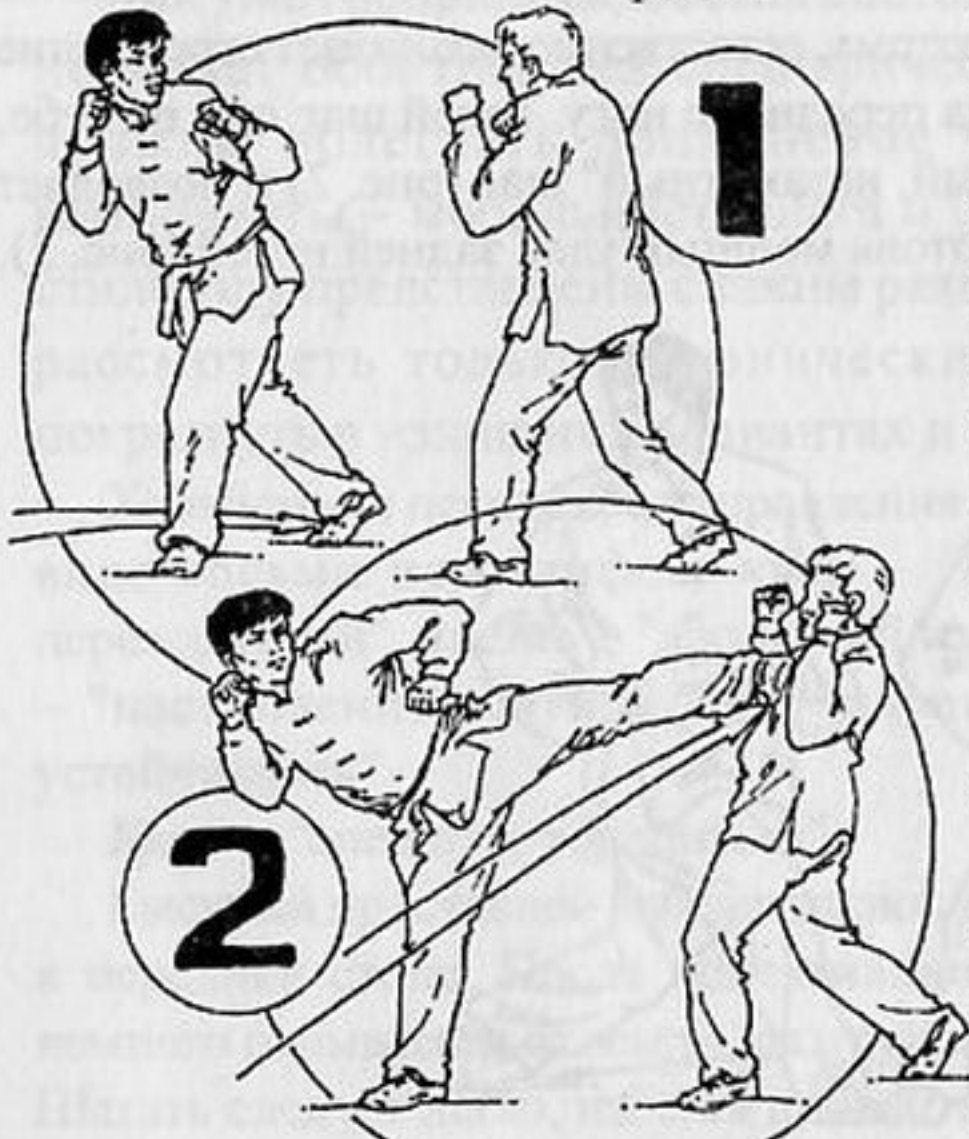


рис. 4



Две формы "спешащего" шага - самые естественные перемещения, приспособленные для разнообразной техники ног, где очень важно соизмерять дистанцию до противника и стремиться держать одну из ног разгруженной, готовой для удара.

Чжэнь - "подрагивать, вибрировать, трястись".

Это перемещение имеет две основные формы - с прыжком вверх и низким перепрыгиванием, сочетаемым с коротким ударом ноги (рис. 5-6).

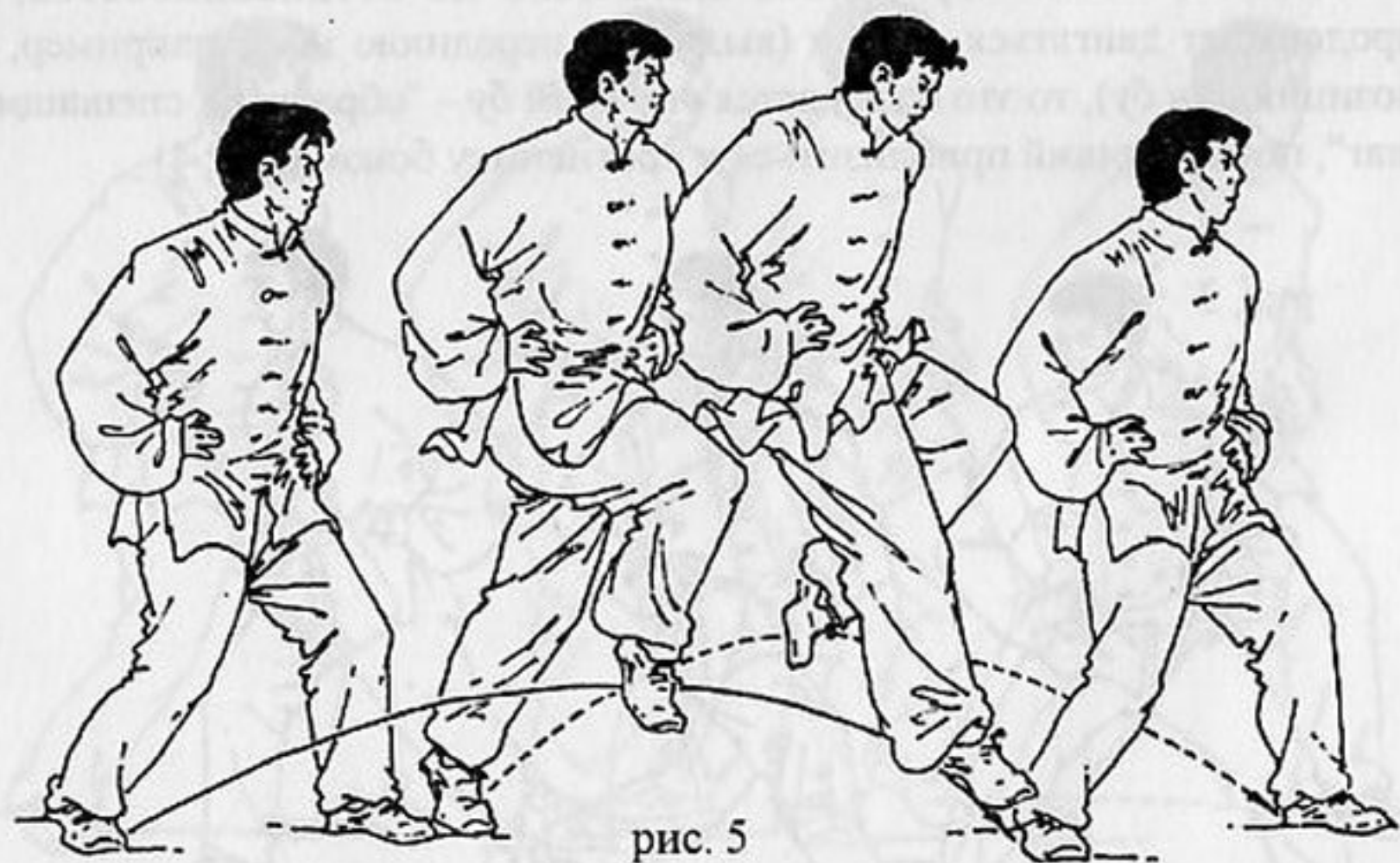
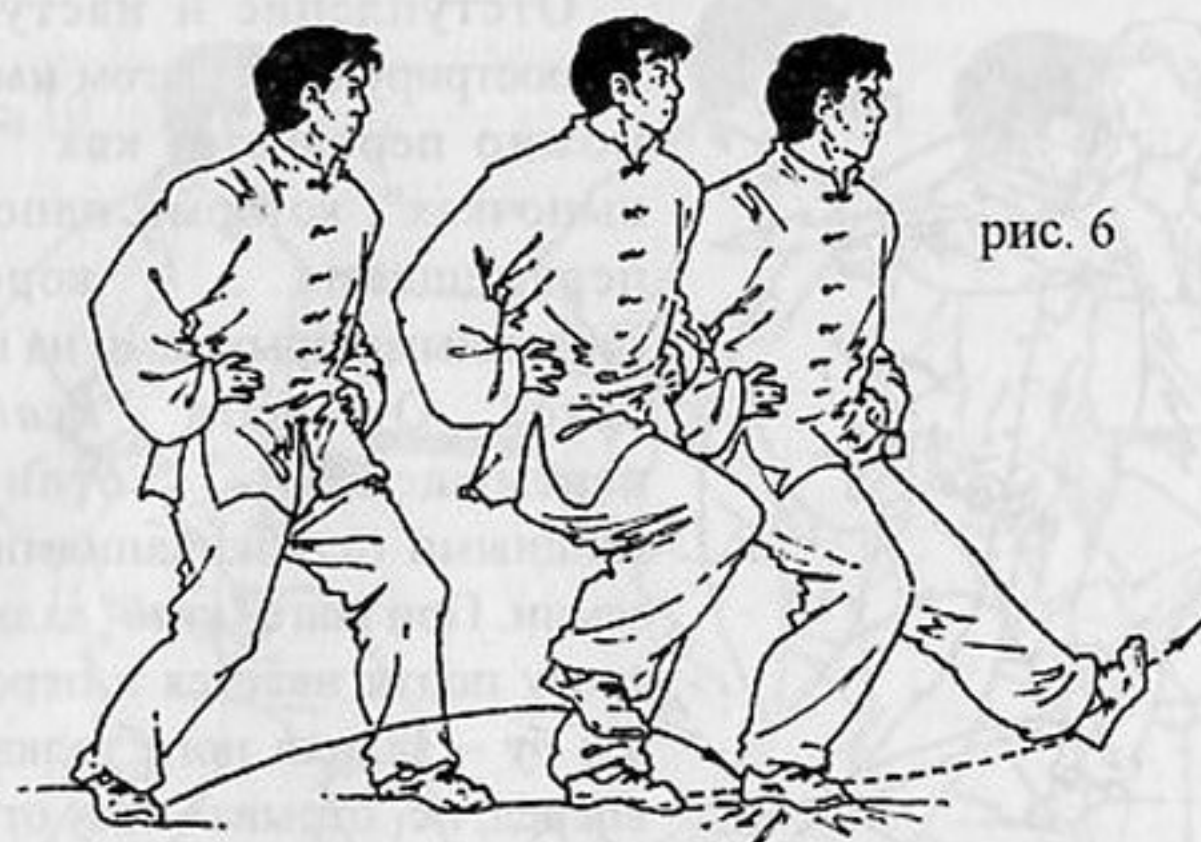


рис. 5



рис. 6



В отличие от шага "куай", это более длинное и мощное перемещение, основанное не на приставном шаге, а на перепрыгивании, начинающемся с задней ноги. При быстрой смене ног возникает ощущение подрагивания при опускании на землю, отчего перемещение и получило свое название.

Се - "диагональ, скос".

Основа этого перемещения, характерного для многих стилей ушу, а для направления *фань цзы цюань* особенно, - обход противника относительно его передней ноги (рис. 7), чтобы зайти на удар в открытый бок. При таком шаге, тело стоит по диагонали к противнику, "перекашивается", избегая прямой атаки (рис. 8).

рис. 7

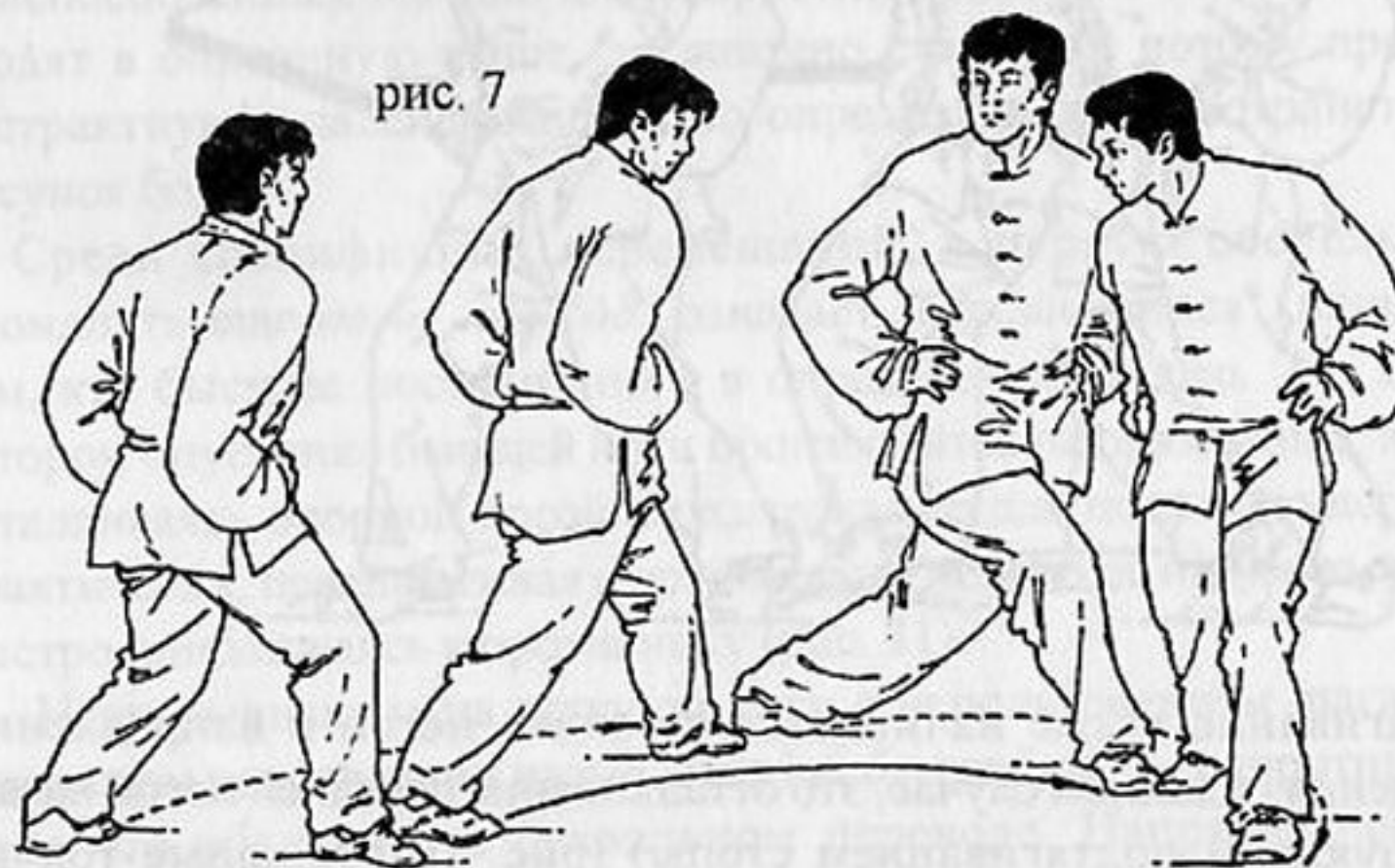




рис. 8

Отступление и наступление иллюстрируются шагом *цы бу*, что можно перевести, как "шаг на цыпочках", который напоминает перемещения короткими собранными прыжками на носках в боксе. От шага "куай" эти перемещения отличаются мощными отталкиваниями ног от земли. При шаге "куай" задняя нога сразу подтягивается к передней, в *цы бу* – задняя нога толкает тело вперед, не "отрывая позу от земли", только затем подшагивая следом. Это перемещение используется для

ударов руками, когда нет необходимости разгружать одну из ног и подниматься в стойке для удара ногой (рис. 9).

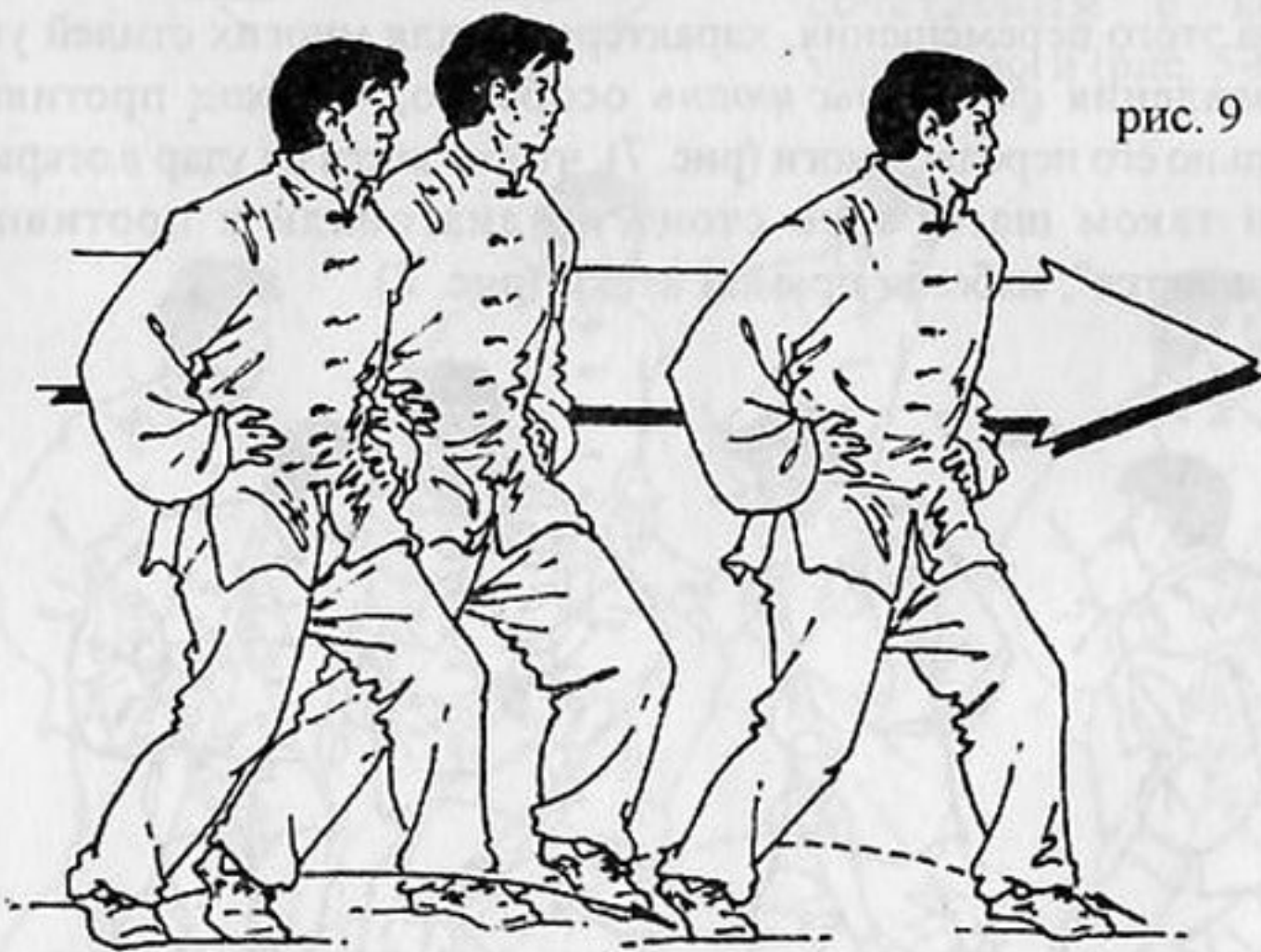


рис. 9

Отшагивание также начинается с толчка ногой в направлении перемещения (в данном случае, это отталкивание передней ногой назад, с последующим подтягиванием стопы) (рис. 10). Мощные толчки

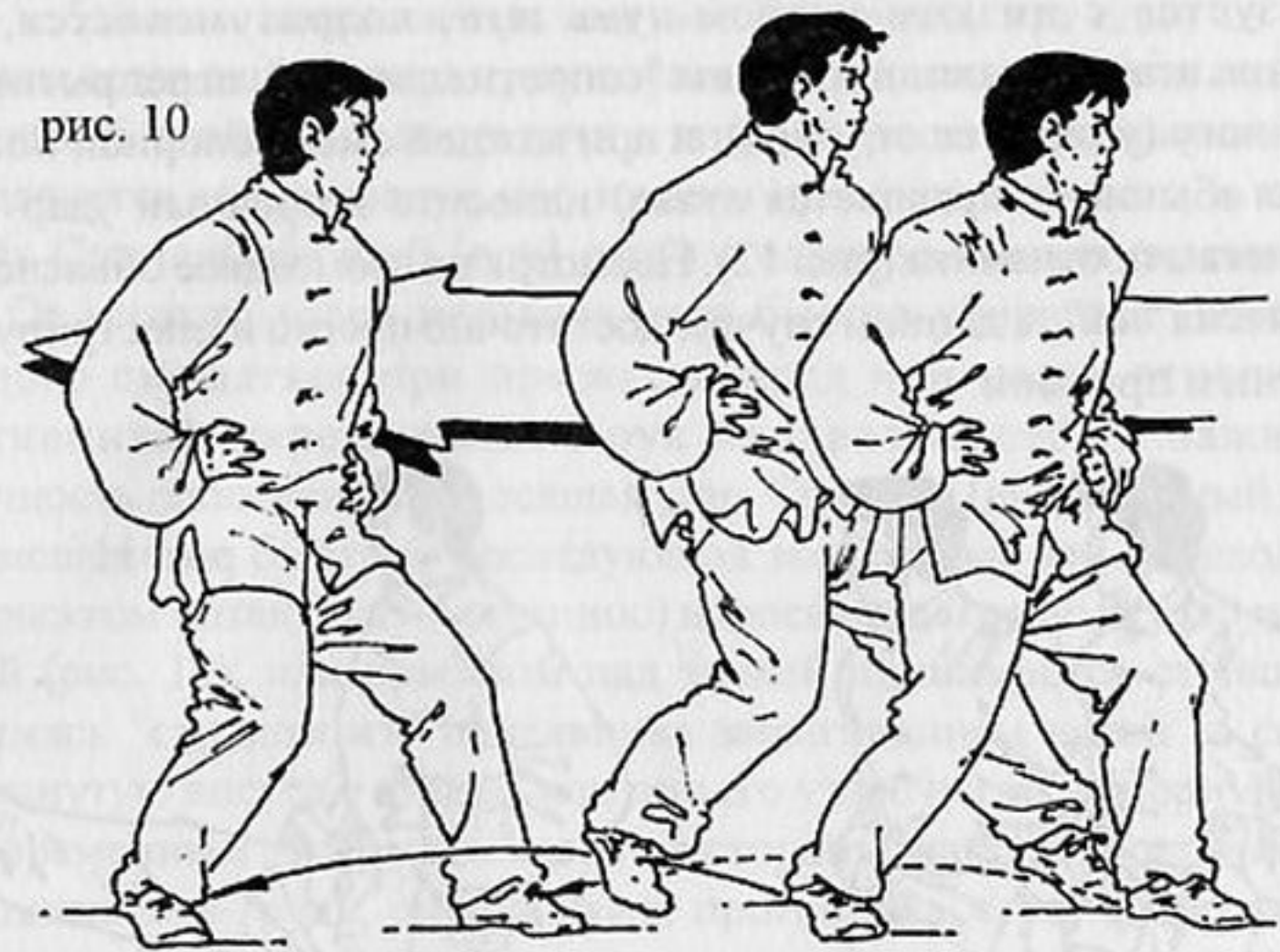


рис. 10

ногами, направленные не вверх, а вдоль земли, позволяют "атаковать на один чжан, отступить на восемь чи".

"Срединная устойчивость" касается собственно стойки (*бу син* – форма шага) и отсюда равновесия при перемещениях (*бу фа* – способ шага). Излишне повторять, что нарушение равновесия сводит на нет эффективность любой техники, что особенно заметно в ударах ногами.

В *чо цзяо* существует еще несколько видов перемещений, приспособленных именно для скоростной работы ногами, которые не входят в описанную выше, достаточно старую (а потому простую и абстрактную) классификацию, но определяющих пространственный рисунок боя.

Среди специфичных перемещений, в первую очередь, стоит упомянуть шаг *до бу*, где "до" означает "соревноваться", например, в том, кто быстрее поставит ногу в определенное место. Это шаг, при котором опускание бьющей ноги производится не прямо вниз, а вперед, отталкиваясь опорной ногой и разгружая ее для последующего удара, практически, перепрыгивая с ноги на ногу, только не на месте, а вперед, быстро приближаясь к противнику (рис. 11).

Непрерывная смена опорной ноги с использованием шага *до бу* в пекинском направлении называется *юй бу*, где "юй" – "сопротивляться", мало что объясняет в буквальном переводе. Например, если шаг

используется с низким ударом *цунь туй*, подразумевается, что противник атакует ваши ноги, а вы "сопротивляетесь", перепрыгивая с ноги на ногу (убирая ее от удара), и при каждой смене опорной ноги (в которую обычно направляется атака) наносите встречный удар *цунь туй* по ногам противника (рис. 12). Несмотря на громоздкое объяснение, суть понятия "*юй*", в данном случае, достаточно просто иллюстрируется конкретным приемом.

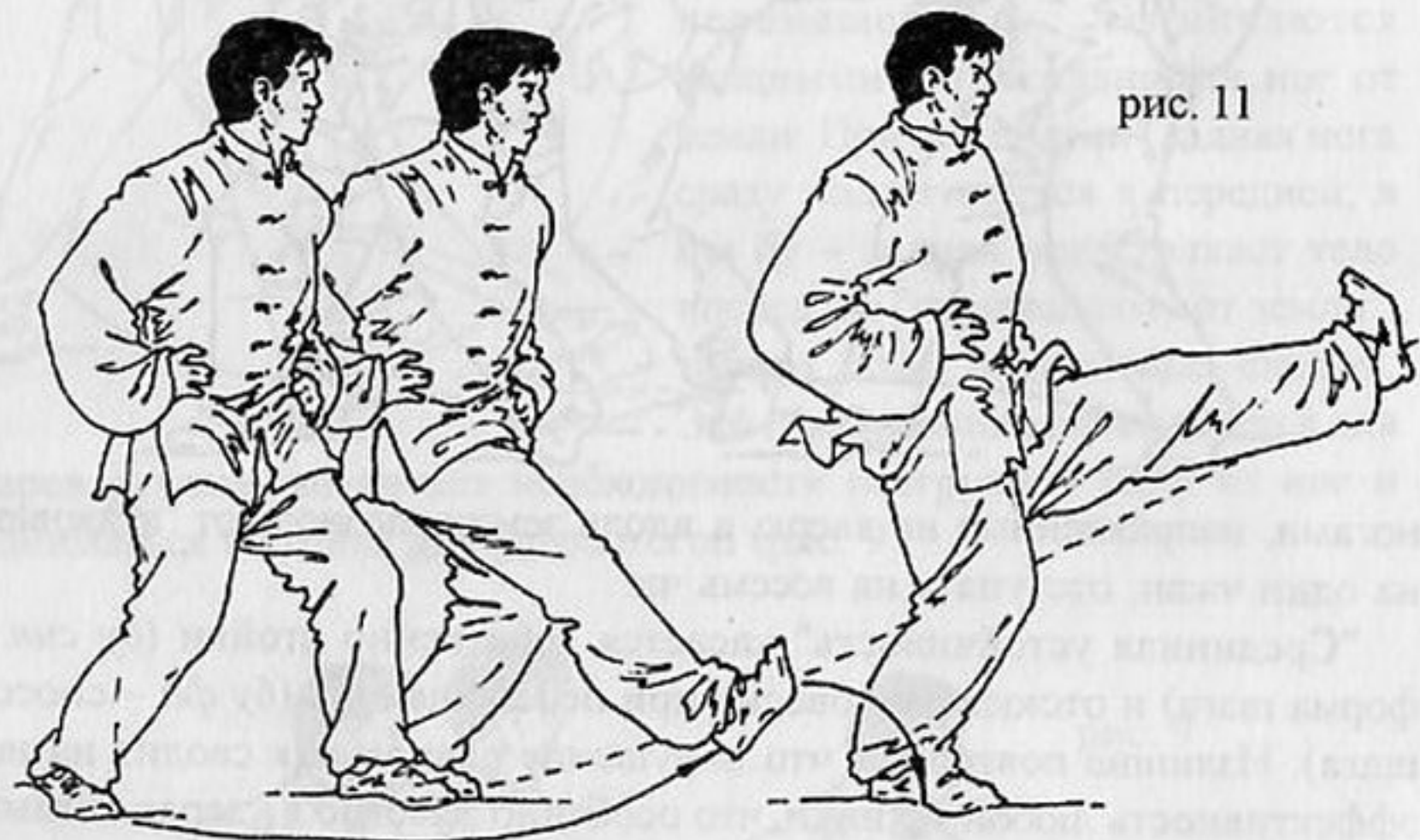


рис. 11

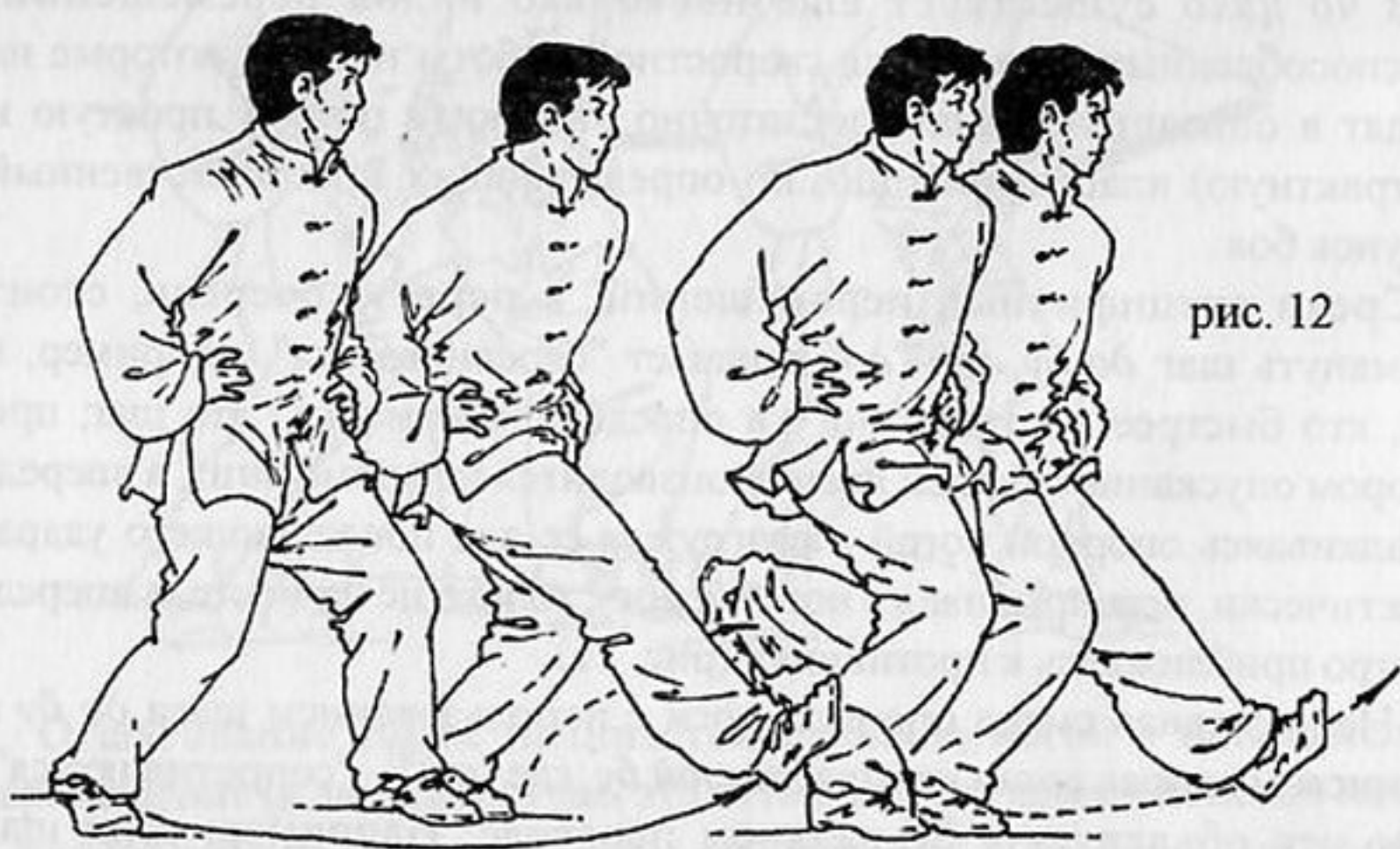


рис. 12



В хэбэйском направлении шаг *юй бу* другой, это один из многих случаев, когда один принцип реализуется технически разными способами. Из любой стойки, с достаточно широко расставленными ногами, выполняется скрещивание ног, низким прыжком на месте, в позицию *гай бу* ("прикрывающий [пах] шаг") с одновременным скрещиванием рук. От низкого удара передняя нога быстро убирается (тело может немного смещаться при прыжке вперед или назад относительно противника), скрещиванием рук подхватывается и зажимается конечность противника, наносящая удар. Сразу же (необходимый атрибут перемещения – быстрая последующая контратака или переход таким же прыжком в атаковую позицию) наносится встречный удар передней ногой (рис. 13), или прыжком над землей принимается стойка *гун бу* (стремясь "стреножить" противника зашагиванием ногой за его ногу, выдвинутую вперед в стойке, или при его ударе ногой – опорную ногу) с одновременным раскрытием рук в стороны, нанося поперечный удар предплечьем в грудь, опрокидывая противника через бедро передней ноги (рис. 14), или удар ладонью в пах.

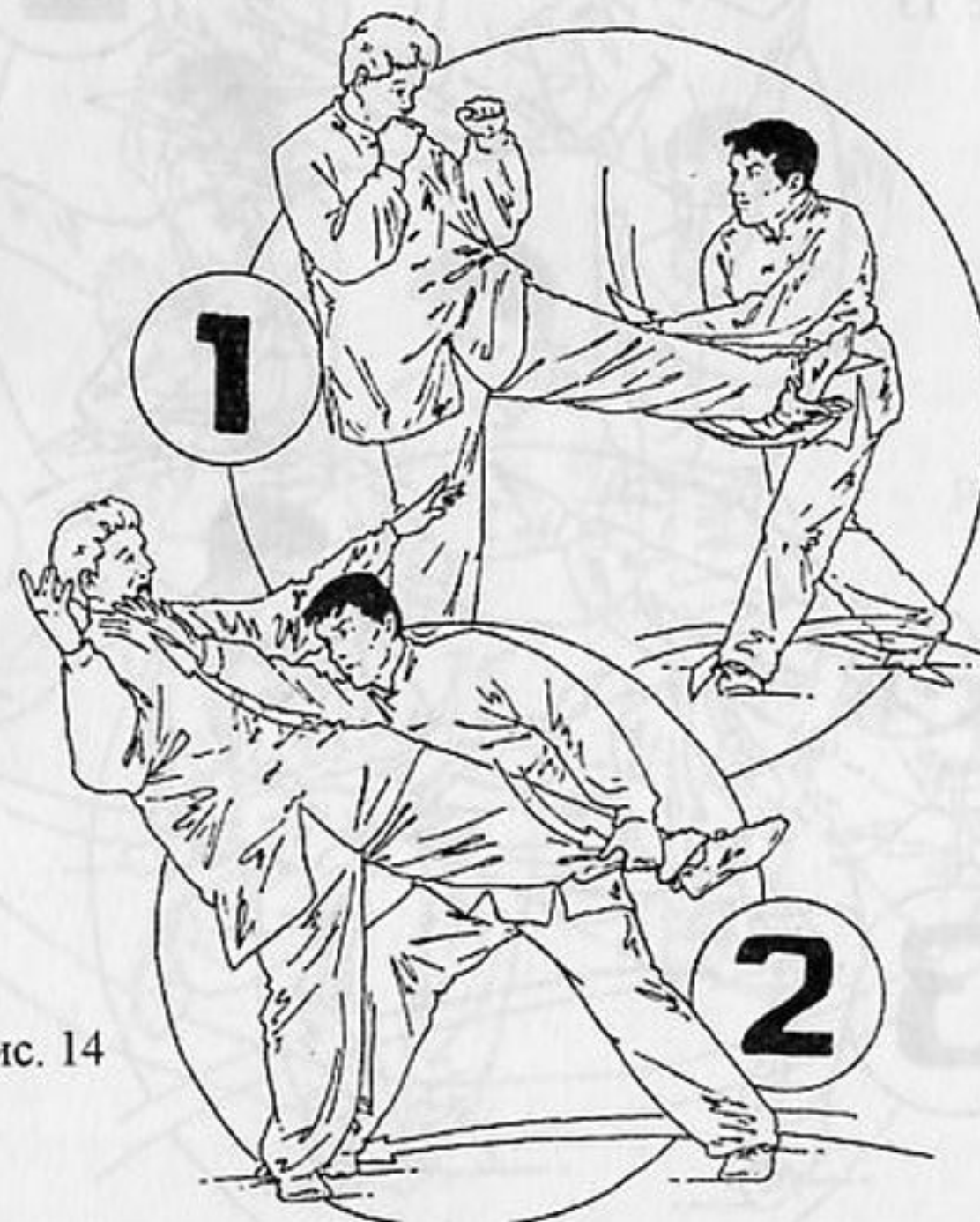


рис. 14

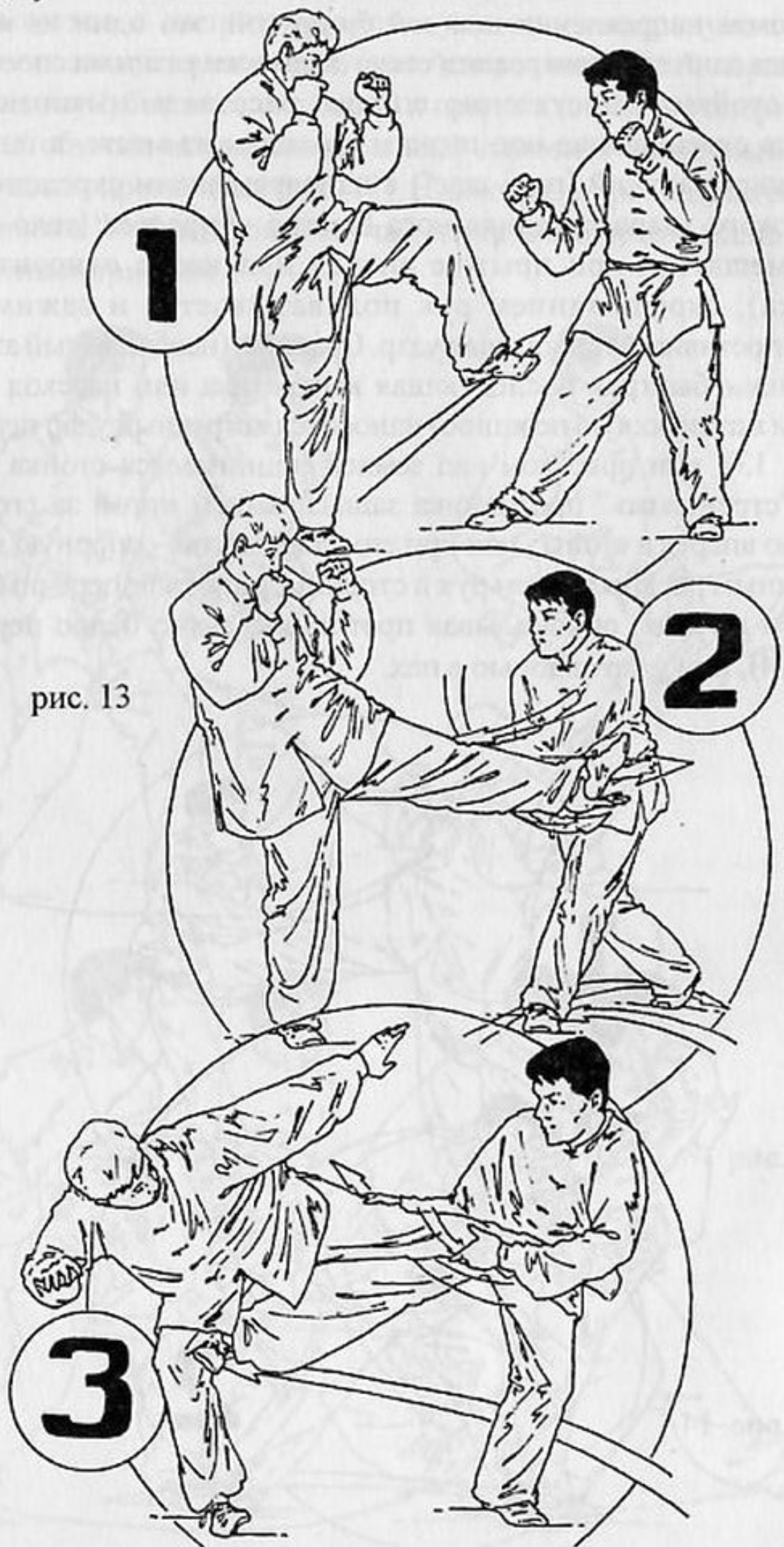


рис. 13



В объяснении теории перемещений достаточно популярен образ кольца или колеса, возникновению которого помогли китайские божества, быстро перемещающиеся из-за колес, прикрепленных к ногам. Отсюда и знаменитый шаг "нефритового кольца" (*юй хуань бу*), и восприятие шага *юй бу*, как "катить колесо ударами ног".

Шаг "нефритового кольца", принципиально, представляет собой быстрый поворот после удара ногой в позицию для удара *юань ян цзяо*. В хэбэйском направлении это два низких удара одной ногой, наносимых с поворотом вперед и назад (сочетаемых с различными действиями рук) (рис. 15), в дунбэйском – мощный зацеп ногой по кругу (напоминающий сворачивающийся шаг *ба гуа чжан – коу бу*) со сгребющим или рубящим движением рук (рис. 16). Суть одна: выполняя прием, принять *бай ши* ("позу поражения", развернуться к противнику спиной, "готовясь к бегству", заманивая его на следующий удар), что точно имитирует сцену применения этого приема в "Речных заводах" в бою У Суна с Цзян Мэн Шэнем.

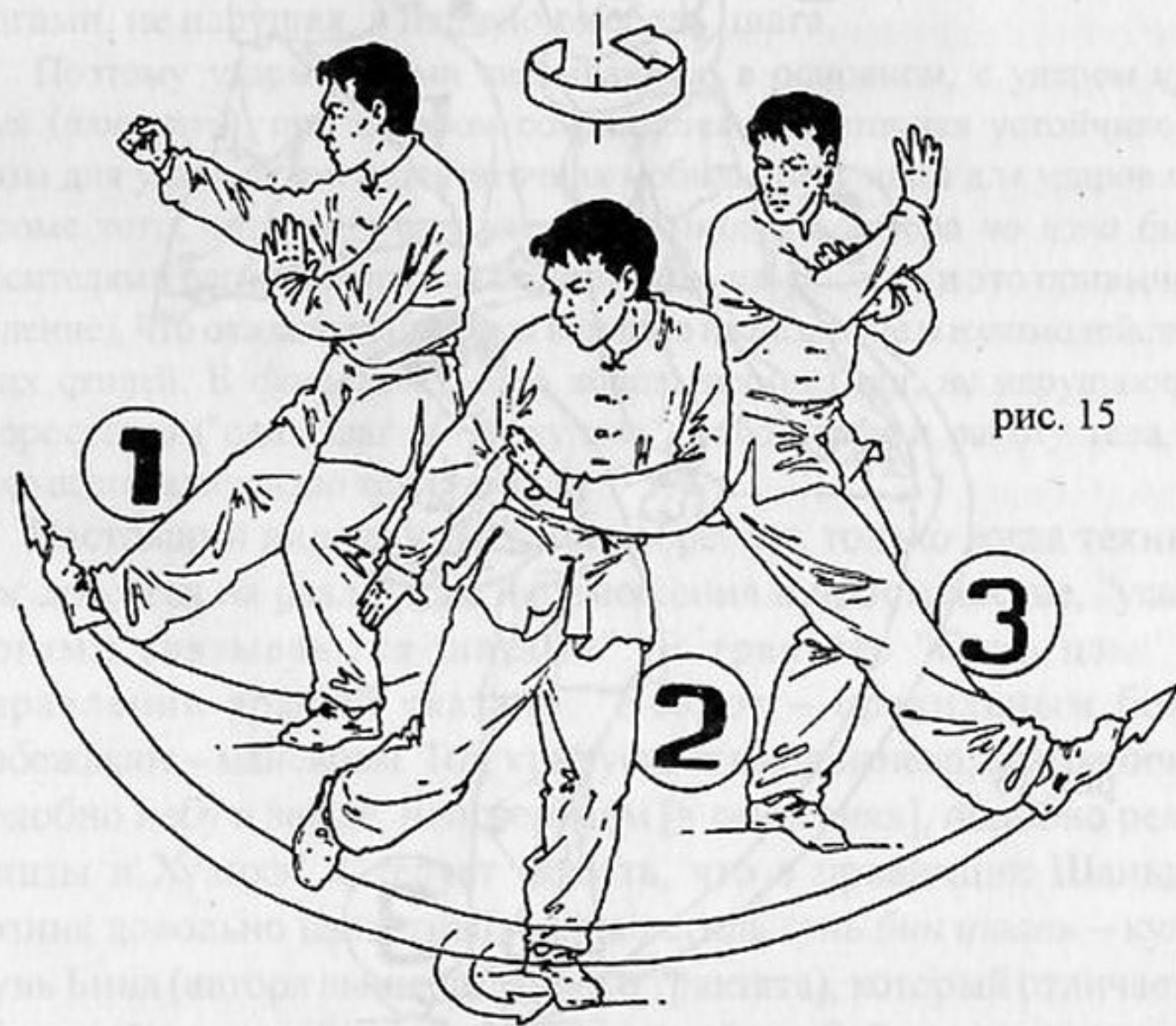


рис. 15

Чо цзяо - стиль очень мобильный, требующий постоянного движения. Концепция "шаг - пинок" подразумевает, что при перемещениях одна нога постоянно разгружена для удара, "пинки следуют за шагами, шаг дошел - удар дошел". Для северных стилей характерно относительно небольшое количество как стоек (*бу син*), так и шагов (*бу фа*), стремление постоянно атаковать ногами не подразумевает большого количества вариантов шага. Даже стиль *ба гуа чжан*, несмотря на все разнообразие шагов, основанный именно на "ходьбе", практически, все шаги сводит к двум ключевым.



рис. 16



Техника рук. Шоу фа.

На фоне разнообразной техники ног создается впечатление, что руки играют в стиле второстепенную роль, как говорят в направлении семьи Дуань: "Руки, как вата, опутывают, ноги жестко атакуют". Но это верно, в большей степени, для направления "у", где доминирует принцип "один шаг - один удар ногой" или "в шаге содержится удар ногой, шаг и удар ногой - одно целое". Для удара рукой надо укорениться в стойке, а такая остановка рвет непрерывную цепь ударов ногами: "У силы должен быть корень, тогда сила не отрывается от своего источника, руки бьют от точек *юн цюань* ("бьющий источник", точки в центре стоп, обеспечивающие связь с землей)". Если в направлении "вэнь" приемы ног вписывают в технику рук и тела (один из ключевых принципов *фань цзы цюань* - "один шаг - три удара кулаком"), то в направлении "у" необходимо вписать технику рук в шаги и удары ногами, не нарушая, в первую очередь, шага.

Поэтому удары руками связываются, в основном, с ударом *цунь туй* (*дянь туй*), при котором сохраняется достаточная устойчивость позы для удара рукой и достаточная мобильность шага для ударов ног. Кроме того, следует учитывать, что многие мастера чо цзяо были носителями региональных традиций *фань цзы цюань* (и это привычное явление), что оказало решающее влияние на развитие и взаимодействие этих стилей. В *фань цзы цюань* вошла техника ног, не нарушающая скоростную ("один шаг - три кулака") работу рук и работу тела, чо цзяо ассимилировало технику рук.

Настоящий вид техника стиля обретает, только когда техника ног ложится на различные перемещения в пространстве, "удары ногами связываются шагами". В трактате "Сунь цзы" об управлении армией сказано: "Воюют - правильным боем, побеждают - маневром. Тот, кто пускает в ход маневр, безграничен, подобно небу и земле, неисчерпаем [в действиях], подобно рекам Янцзы и Хуанхэ". Следует сказать, что в провинции Шаньдун возник довольно известный сейчас стиль *сунь бин цюань* - кулак Сунь Бина (автора вышеназванного трактата), который отличается обильной техникой ног, напоминающей дунбэйское направление

чо цзяо большим количеством низких ударов. Так что ссылки в пояснениях принципов стиля на "Сунь цзы" вполне уместны (что характерно не только для чо цзяо, но и для всего ушу, в целом).

Существует определенный набор ударов ног (характерных для северных стилей), в которые техника рук вписывается достаточно естественно. Это низкие удары ногами и удары, при которых легко сохранять вертикальное положение тела. Например, стиль тань туй – "упругие ноги" построен именно на таких ударах руками, но это техника не фань цзы цюань (которая доминирует в чо цзяо), а техника шаолиньских стилей. В чо цзяо базовые приемы рук рассматривают сразу с ударом цунь туй.

Основу классификации техники рук в хэбэйском и пекинском направлении представляют восемь иероглифов рук (ба цзы шоу): **ци** – поднимать, **ло** – опускать, **цзуань** – буравить, **фань** – переворачивать, **бэн** – упруго бить, **чжюань** – вращать, **хэн** – поперечное [движение], **шу** – вертикальное [движение].

В дунбэйском направлении используют восемь "материнских" иероглифов (ба му): **туй** – толкать, **ти** – поднимать, **мян** – ватные, мягкие [движения], **чжюань** – вращение, **чуань** – пронзание, **чань** – опутывание, **чжань** – раскрытие (распрямление).

Поднимание – **ци**.

Любое движение, при котором рука поднимается вверх, можно отнести к подниманию – **ци** (рис. 1). Подпираание – **то** (рис. 1.1), вспарывание – **тяо** (рис. 1.2), подбивание снизу – **ляо** (рис. 1.3), все

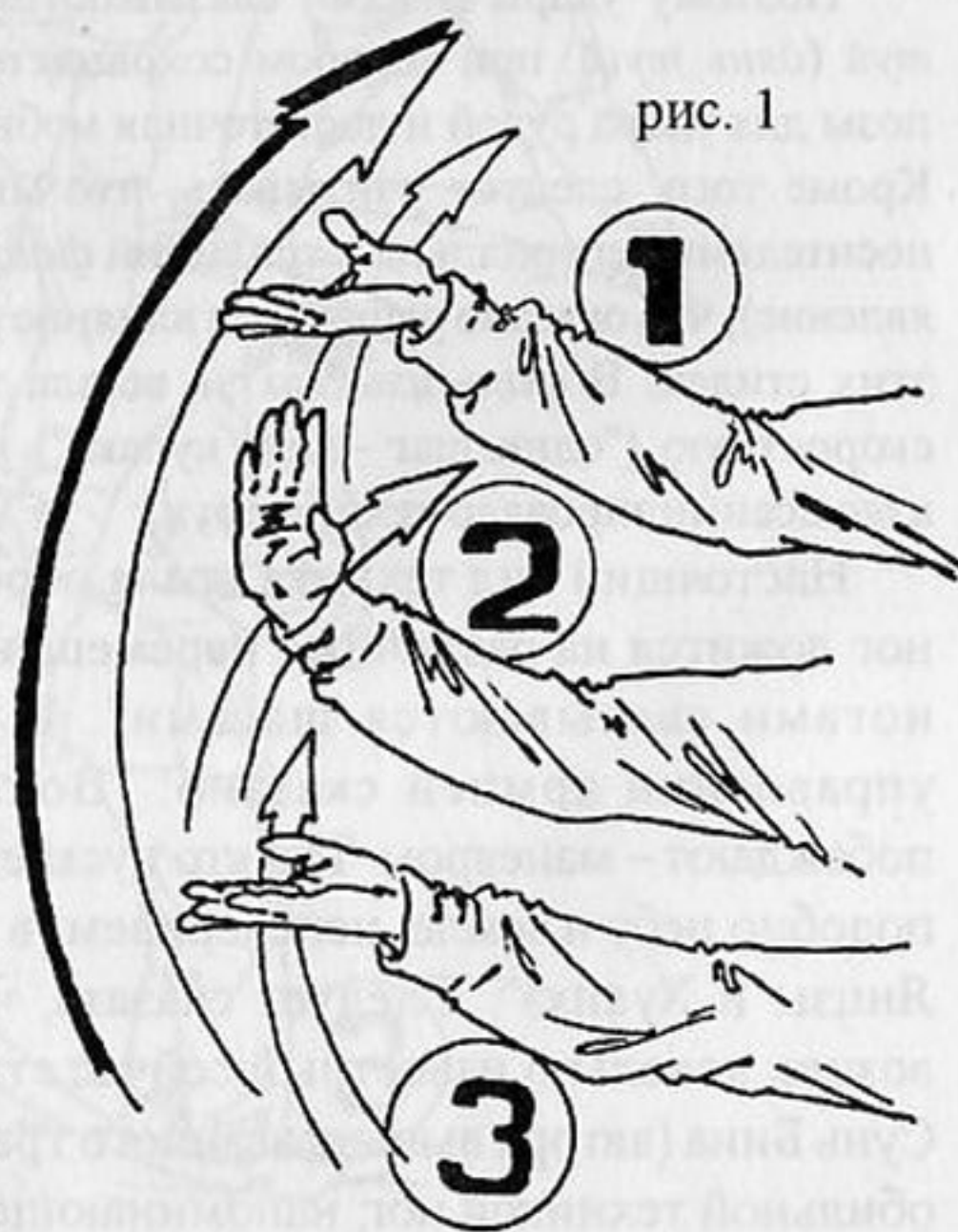


рис. 1



это производные одного простого движения руки вверх в вертикальной плоскости, различающиеся точкой выброса силы (подпираание – основание ладони, вспарывание – ребро ладони и запястья со стороны большого пальца, подбивание – центр ладони) и формой выброса усилия – **цзинь**.

Опускание – **ло**.

Любое простое движение, связанное с опусканием руки в вертикальной плоскости, относится к **ло** – опусканию: **ань** – прижимание (центром ладони вниз) (рис. 2.1), **цза** – дробление (тыльной стороной кулака вниз) (рис. 2.2), **ти** – рубка (рис. 2.3).

рис. 2

"Упругий удар" – **бэн**.

В эту категорию входят удары кулаком, которые отличаются от прямого удара – **чун цюань** только упругим выбросом усилия. Упругость возникает, когда к распрямлению руки добавляют короткое, встряхивающее движение в запястье (**сяо бэн** – малый "бэн") или локте (**да бэн** – большой [выброс усилия] "бэн"). В целом, понятие "бэн" больше соотносится с теорией **син** и **цюань**, только теория прямого удара (**бэн цюань**), как одного из ударов "пяти стихий", гораздо более проработана и реализована в одном движении. В чо цзяо используется другой иероглиф для написания "бэн" (что не столь важно), просто в чо цзяо это понятие более абстрактно и применимо к большому объему техники рук, именно как "упругая, хлесткая" составляющая удара рукой.



"упругий удар" – бэн цюань

Переворот - *фань*.

Перевороты – *фань* являются ключевой техникой стиля *фань цзы цюань*. Основа переворота – вращение руки в локте (что изменяет направление удара) и вращение руки вокруг своей оси (что постоянно меняет положение кистей при ударе) (рис. 3).

Буравить - *цзуань*.

В основном, это различные ввинчивающиеся движения рук, используемые при защите. Поднимание руки со скручиванием в предплечье позволяет выполнять защиту под разнообразными углами, попутно выстраивая жесткую конструкцию руки за счет скручивания в суставах. Характерный пример – приемы, называемые "ветер качает иву" (*фэн бай лю*) (рис. 4).



рис. 3

рис. 4

Вращение - *чжуань*.

Различные вращения руками, используемые в атаке и защите. От переворота – *фань* отличаются более широкой амплитудой и другой ориентацией по плоскостям вращения относительно тела. Например, и распространенный захват с "наматыванием шелковой нити на запястье" (*цзинь сы чань вань*) (рис. 5), и "руки, трущие облака" (*юнь мо шоу*) (рис. 6) относят к "вращениям".

Поперечные движения - *хэн*.

Многочисленные движения, выполняемые в горизонтальной плоскости и не подходящие под вышеперечисленные категории,

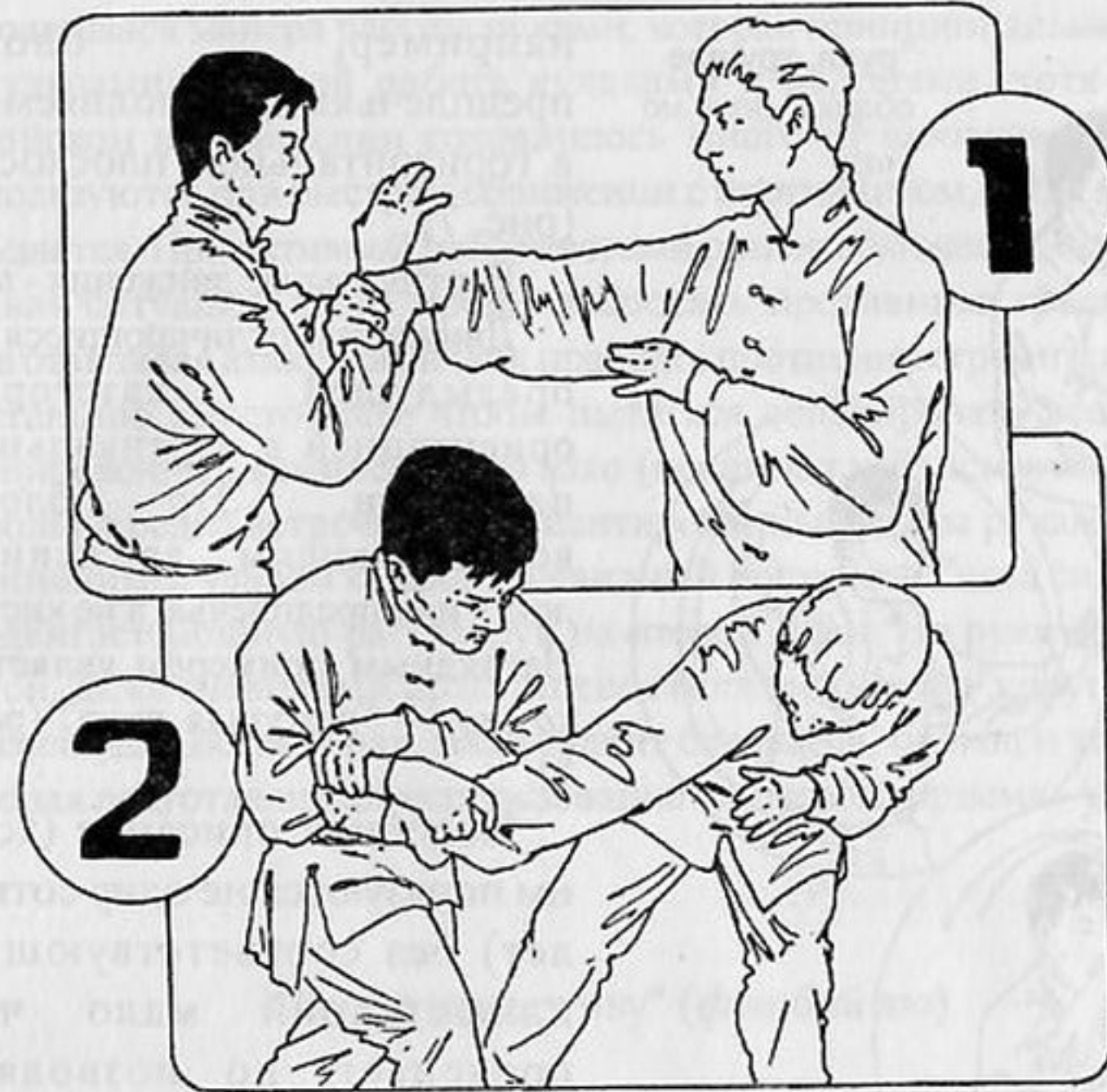


рис. 5



рис. 7



рис. 8



"руки, трущие облака" (юнь мо шоу)

рис. 6

например, блоки предплечьями, выполняемые в горизонтальной плоскости (рис. 7).

Вертикальные движения - шу. Движения, отличающиеся от предыдущей категории ориентацией в вертикальной плоскости. Это блоки вспарывающим движением локтя или предплечья, а не кисти. Наглядным примером является хо шоу - "режущая рука" (рис. 8).

Подобное описание (хотя им пользуются не одну сотню лет) без соответствующих иллюстраций мало что проясняет, но позволяет представить основные принципы построения техники рук в стиле. Кроме того, технику рук чо цзяо уместнее рассматривать в рамках стиля фань цзы цюань, но это тема слишком обширна для рассмотрения в полном объеме в рамках одной книги.

Техника рук чо цзяо будет рассмотрена вместе с техникой ног, в основном, в сочетании с низкими ударами, которые позволяют атаковать противника одновременно рукой и ногой.

В целом, в чо цзяо есть своя



устоявшаяся манера работы руками, которая принципиально, основана на узкоамплитудной работе кулаками и ладонями, хотя в старом, хэбэйском направлении сохранилось много от шаолинь цюань. Руки используются при быстром сближении с противником, когда атака ногой не удастся. При активной работе ногами резкое сближение - стандартная боевая ситуация, когда проще забросать противника градом ударов, подготавливая атаку ногой (как правило, противник стремится разорвать дистанцию вместо того, чтобы пытаться заблокировать все удары). В тренировочных комплексах чо цзяо (исключая хэбэйское направление) довольно редко встречаются акцентированные удары руками, "охота за противником ударом кулака", очевидный постулат - "нога сильнее руки" отодвигает мощную работу рук на второй план. Но руки готовят удар ногой, даже очевидный практицизм стиля тань туй ("упругие ноги") - прямой удар ногой в пах, мало значит без шагов, блоков и техники рук, которая подготавливает использование ключевого приема - удара ногой.

"ветер качает иву" (фэн бай лю)





Классическая техника *чо цзяо*.

Чтобы понять боевую технику *чо цзяо*, ее особенности и достоинства, необходимо понимание нескольких ключевых ударов стиля. Именно они формируют неповторимый рисунок боя и его тактику, определяют тренировочные методы.

Основной постулат, с которого необходимо сразу начинать, это ориентация на бой в обуви, что сразу, в чем-то, сближает *чо цзяо* и европейский *саватт*.

Второе – упор на небольшой технический арсенал, которым нужно владеть в совершенстве, остальное – лишь производное от основы. "Управление многими подобно управлению немногими. Это вопрос разделения сил.

Введение в бой многих подобно введению в бой немногих. Это вопрос формы и названия". Эта цитата Сунь Цзы исчерпывающе иллюстрирует сам подход к боевой технике и технике направления у - "военного" *чо цзяо*.

Техническую основу, тактику и дух стиля можно выразить в нескольких ключевых ударах ногами, каждый из которых характерен для одного из трех течений *чо цзяо*, которые и подчеркивают разницу между течениями, и дополняют общую картину стиля.

Для хэбэйского направления основу составляют три удара – *цунь туй* ("цуневый" удар), *юань ян цзяо* (стопа утки – мандариновки) и *чуань цян цзяо* (стопа – пронзающая пика).

Пекинское направление выделяется ударом *дяо дян туй* ("подвешенная точка ногой") и маховыми ударами в вертикальной (*ин мянь туй*) и горизонтальной плоскости – наружу (*вай бай туй*) и внутрь (*ли хэ туй*, *цюань туй*).

Дунбэйское направление, уделяющее особое внимание низкой технике



ног, топчущими ударами (*цо туй*, *нянь туй*) и низким вариантом стопы утки – мандариновки (*цзюэ цзы туй*). Обилие топчущих и толчковых ударов ногами, при которых носок стопы оттягивается на себя, привело к разнообразным ударам *дин туй* (загнутым к себе носком ноги), в рамках которых удар *цунь туй* – всего лишь вариант.

Нельзя сказать, что какой-то удар есть только в технике конкретного направления. В принципе, если говорить только о технике, здесь больше разница в названиях и деталях исполнения приема. Ключевые приемы выделены для того, чтобы на их примере пояснить тактику боевого применения стиля.

Ключевых тактик ведения боя тоже немного, например *дань као* ("одиночное опирание") дунбэйского *чо цзяо*, которая реализует в конкретном наборе приемов манеру атаковать ноги противника различными низкими толчковыми, топчущими и подсекающими ударами. При этом стремятся стоять к противнику боком и атаковать передней ногой. Кроме этого, достаточно много многотактных приемов, которые рассчитаны на поочередную атаку передней ноги, задней ноги и паха противника.

Из предыдущей тактики вытекает более известное понятие *цзе туй* ("отсекание ног"), встречные, жесткие стопорящие удары по ногам противника, разрушающие его стойку, шаг и усилие удара ногой.

Встречные удары, в любой форме, объединяют в манере *ин мянь туй* ("встречная нога"). Это, как правило, мощные одиночные удары, требующие точного расчета времени и расстояния. Эта тактика, одна из характернейших для реального боя, очень требовательна к силе, скорости и устойчивости, без этого она просто не сможет быть реализована в бою.

Для реализации отдельного тактического принципа всегда выбирался конкретный технический набор, который оттачивался и становился основой для формирования собственной манеры боя, ставшей у многих мастеров основой для трансформации классической хэбэйской техники *чо цзяо*.

Чтобы внести необходимую простоту в понимание техники, что особенно важно для понимания главного в ней, нужно посмотреть на изначальные, в чем-то примитивные принципы, которые обычно игнорируются любителями "сокровенно непостижимого", за что их просто бьют обыкновенными хуками и лоу киками,

возвращая к "бесхитростной простоте".

Если не ориентироваться на бой, как на применение движений тренировочных комплексов в том виде, как они собраны в этих комплексах, то удары ногами можно рассмотреть относительно исходной позиции тела и ног (как это делается в *син* и *цюань*).

Если взять, как исходную, стойку *дэн цзи бу*, которая является ближайшим аналогом "усредненной позиции", как *сань ти ши* для стиля *син* и *цюань*, то, практически, всю технику ног можно свести к нескольким основным вариантам применения, если не рассматривать различные перемещения.

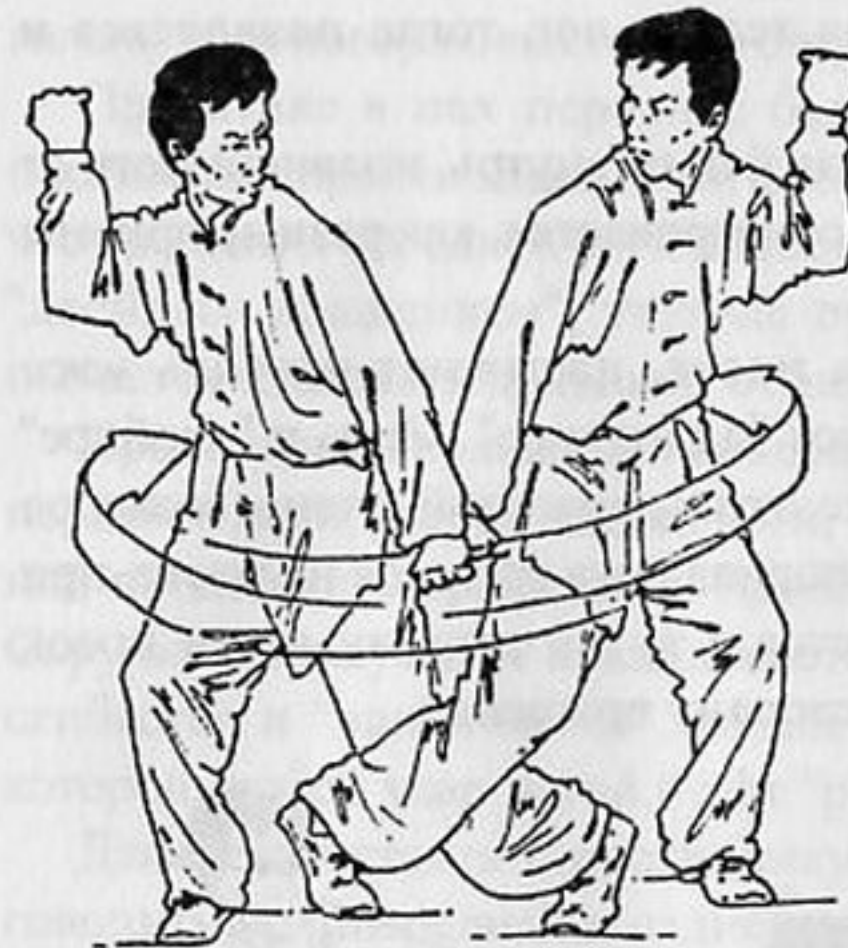
Удар можно нанести передней ногой, задней ногой, задней ногой с поворотом (*чжуань шэнь*), передней ногой с поворотом. Последний вариант подразумевает и шаг вперед с вращением, и, как ключевой метод применения удара ногой, рассматривается в различных вариантах *юй хуань бу* (шаг нефритового кольца), который всегда выделялся особо.

"Перевороты" - *фань*.

Как уже говорилось, никакая техника ног, их сила и гибкость не сможет быть реализована в бою без правильной работы тела (*шэнь фа*) и шага (*бу фа*), которые лежат в основе любого стиля и во многом определяют его технику. И в каждом, достаточно старом стиле со временем появляются много вариантов одного и того же метода тренировки, которые являются производными от одного ключевого метода работы тела и, соответственно, шага.

Для техники *чо цзяо* двумя основополагающими компонентами являются скручивания коленей внутрь и скрестный шаг. Даже тем, кто занимался *чо цзяо* у китайцев, такое обобщение покажется странным, но именно "скручивания и скрещивания" ног лежат в основе главного способа "накопления усилия" (*сюй цзинь*). Накапливание усилия - *цзинь* требует особого внимания к фазе "закрытия" - *хэ*, которая готовит собственно удар ногой, при котором, в той или иной форме, идет фаза "раскрытия" - *кай*.

"Скручивания и скрещивания" ног резко выделяют *чо цзяо* из массы стилей, активно использующих ноги, эта манера "открытий - закрытий" узкими, собранными движениями бедер является элементом, который связывает работу тела в *чо цзяо* и *фань цзы цюань*, проявляя ключевое понятие техники этих стилей - "переворот" (*фань*). Да и вообще, во



нин чжуан



многих стилях жесткое, но подвижное положение тела создается не простым сокращением мышц - антагонистов, а скручиванием костей, постановкой суставов в такое положение, в котором мышцы напрягаются естественно, сопротивляясь скручиванию.

Для отработки скручивания коленей и бедер используют упражнение *нин чжуан* ("столбовое скручивание"), при котором, вращаясь на месте в стойке *дин чо бу* (*дэн цзи бу*), симметрично меняют позу с правой на левую, и наоборот, "переворачивают" позу.

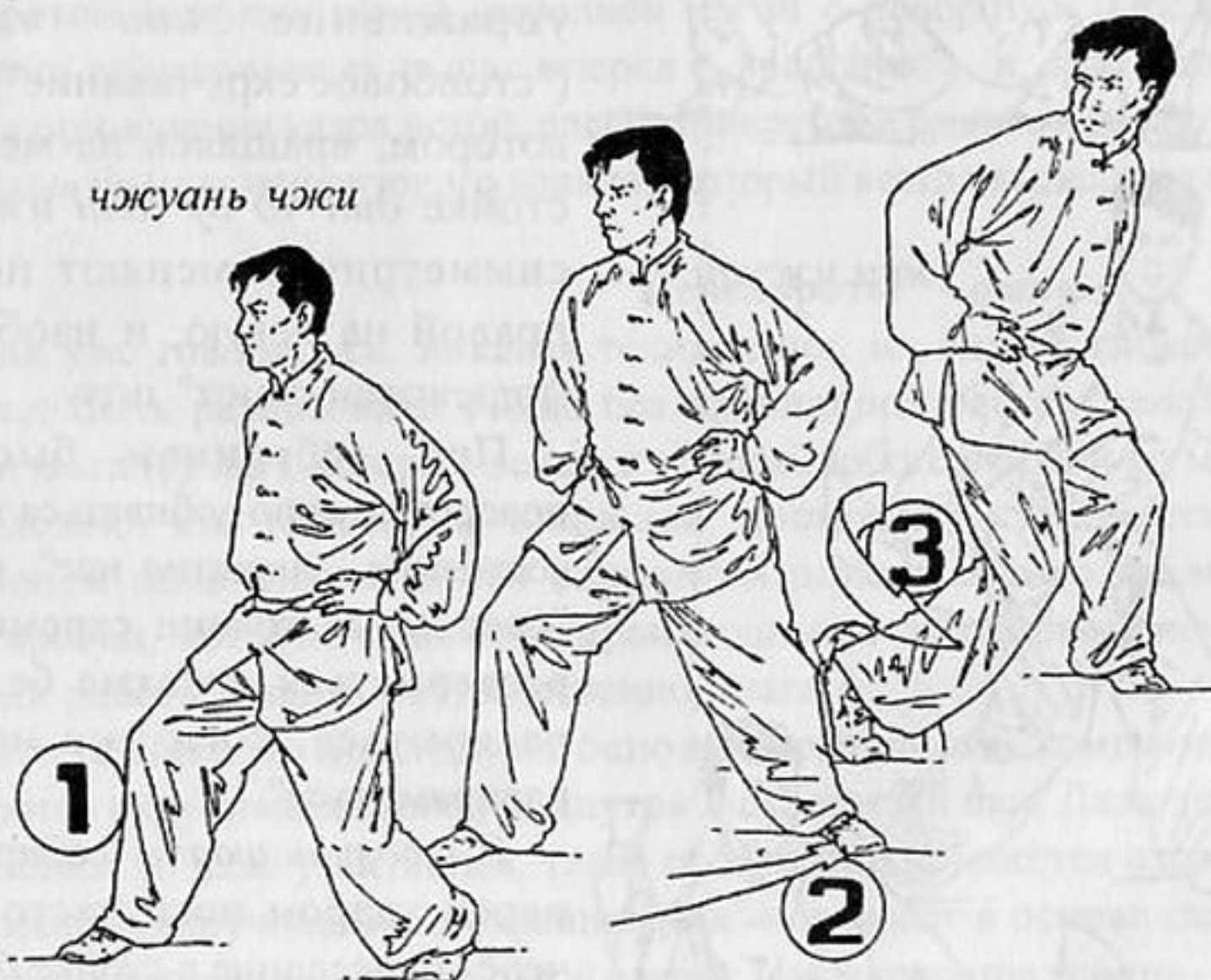
При собранном быстром повороте нужно добиваться такого состояния "закрытия ног", чтобы "свернутые колени стремились развернуться, сжатые бедра - раскрыться, согнутые ноги - распрямиться".

В *шаолинь цюань* "собрание" перед ударом ноги часто идет через приседание в стойке *бин бу*, ноги соединяются и сгибаются, чтобы максимально использовать толчок ногами для усиления удара. В дунбэйском направлении *чо цзяо* часто используют полуприсед с расставленными ногами (*дунь бу*), но когда в таких, относительно простых, позициях

появляется компонент скручивания тела и ног, тогда появляется и возможность "переворота" – *фань*.

Обыкновенное скручивание передней ноги внутрь, в зависимости от того, для чего его выполняют, уже рассматривается, как разные приемы с разными названиями.

Скручивание ноги, стоящей на носке, называют *чжуань чэжи* ("вращения пальцев ног") и различают "одиночное" – *дань* и "двойное" – *шуан* вращения, уделяя отработке этих движений очень большое внимание. При одиночном, задняя опорная нога остается на месте, при двойном, носок задней ноги вращается в ту же сторону, что и носок передней, и сама нога смещается в сторону вращения.



Вращение передней ноги внутрь используется для защиты от низкого удара ногой, когда атакуется пах или одна из ног. Учитывая характерную для *чо цзяо* тенденцию "бить по костям, а не по мясу", приходится больше опасаться не размашистого *лоу кика* в бедро, а жесткого удара в голень, стопу или колено. Вращение ноги приводит к тому, что удар идет вскользь или просто не достает. Нога поворачивается коленным сгибом к противнику, что даже при ударе в колено позволяет сгибанием ноги погасить усилие противника, да и вместо незащищенной кости

голени нога поворачивается той стороной, которая "прикрыта" мышцами.

При атаке в пах переднее бедро, закрываясь, вынуждает атаку противника пройти мимо цели, а если удар приходится под таким углом, что вращения передней ноги недостаточно, тогда вращается задняя нога "двойным вращением", этот же прием используют, если противник пытается атаковать дальнюю от него ногу.

Продолжить "вращение пальцев" можно тремя вариантами, ударом передней ноги, ударом задней ноги, "раскручиваясь" в обратную сторону или продолжить вращение и нанести удар задней ногой с поворотом. Скручиванием усилие накапливается в ногах и пояснице, опорная нога сгибается и "наполняется", создается "закрытая поза", относительно которой любой удар ногой будет "раскрытием".

Даже если стоять к противнику лицом, а не боком, когда уместно говорить не о передней и задней (относительно противника) ноге, а о правой и левой, скручивание переворотом играет роль "замаха" на удар, который используется и для ложных движений – "игры ног", и для уклонов, и для накопления усилия. Удар ногой использует не только силу бьющей и опорной ноги, усилие накапливается еще и смещением опорной ноги относительно линии выброса. Даже толчковый удар стопой вбок (*цэ чуай туй*) надо бить немного по диагонали, под углом относительно



фаза "закрытия" – хэ, с помощью *фань*.

фаза "закрытия" – хэ,
с помощью фань.



позы противника, не атаковать прямо, а стремиться сместить линию удара под неудобным для противника углом.

Изначально подразумевается, что сворачивание передней ноги может сопровождаться приемом, который вписывается в это сворачивание, добавляя компоненты *ци – ло* ("поднимание – опускание").

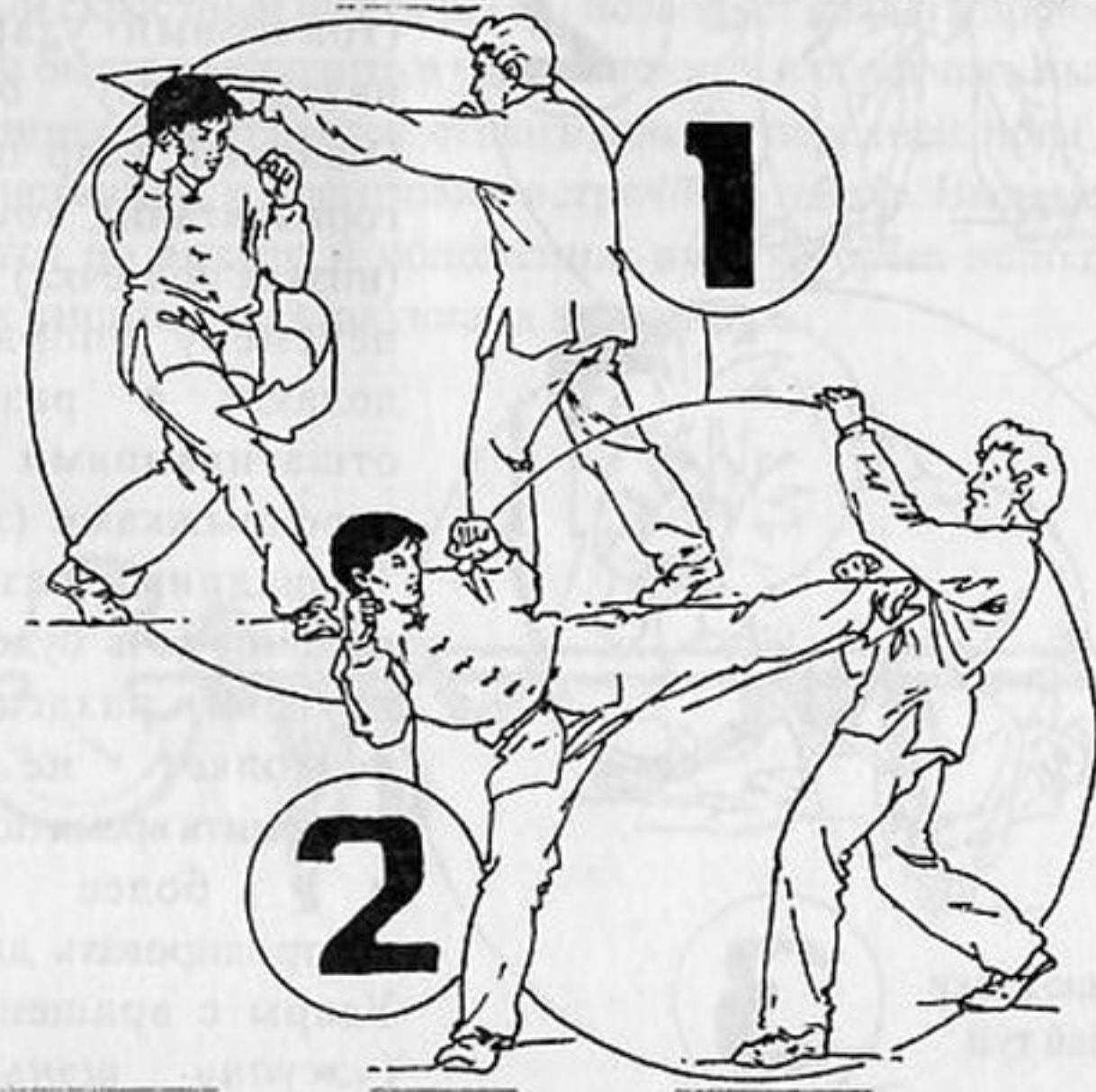
Сворачивание ноги, при котором голень чертит круг, может быть реализовано в ударах *фань цунь туй* (удар носком сверху), *цзюэ цзы туй* (короткий маховый удар пяткой снизу в пах или голень), *я си* (прижимание коленом), *вай пе туй* ("вывернутый" удар стопой в пах или сбивание удара противника голенью) и даже *цо туй* (срезание ребром стопы вперед), это так называемые удары "одного изменения тела" – *и хуа шэнь*, выполняемые быстрым переворотом тела и коротким подшагиванием. Любое из этих движений, как и поднимание колена под различными углами, может использоваться, как блокировка голенью удара противника.

Разворачивание – "раскрытие" колена используется для ударов *чань туй* (ребром стопы в голень или голеностоп противника), *цзюэ цзы туй*, *цэ чуай туй* ("ляганис" вбок), *цэ бай туй* (маховый удар пяткой по



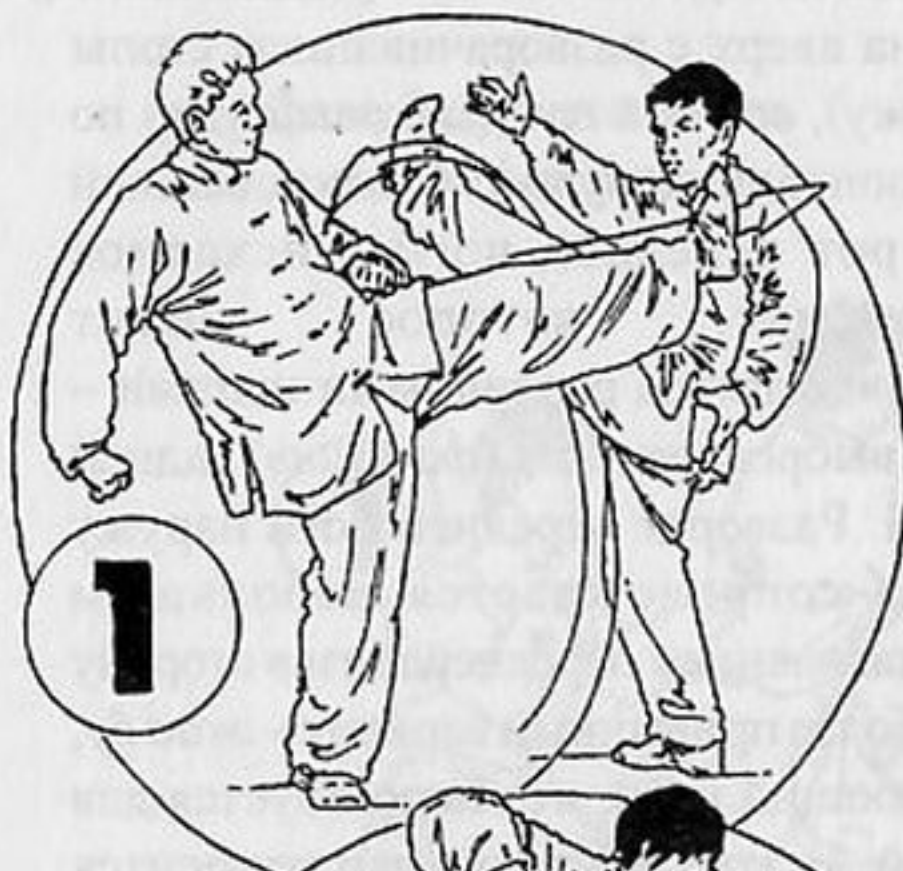
жао ма

горизонтали), *жао ма туй* (поднимание колена вверх с разворачиванием стопы наружу), *вай бай туй* (маховый удар по горизонтали наружу). Обыкновенный поворот передней ноги в исходное положение, которое может сопровождаться различными шагами – фаза выброса усилия (*фа цзинь*) задней ногой. Разворот передней ноги наружу часто сопровождается небольшим подшагиванием передней ноги в сторону (наиболее привычный вариант – *жао бу*, огибающий шаг), что используется для смещения линии удара задней ногой. В этих случаях удар наносится под углом к стойке противника, что облегчает проникновение в его оборону. Подобная тактика смещения собственной позиции, относительно передней ноги противника, очень распространена в *син и цюань*, *фань цзы цюань* (*ин чжао фань цзы* – "перевороты орлиных когтей") и позволяет атаковать противника не в лоб, а под углом сбоку.

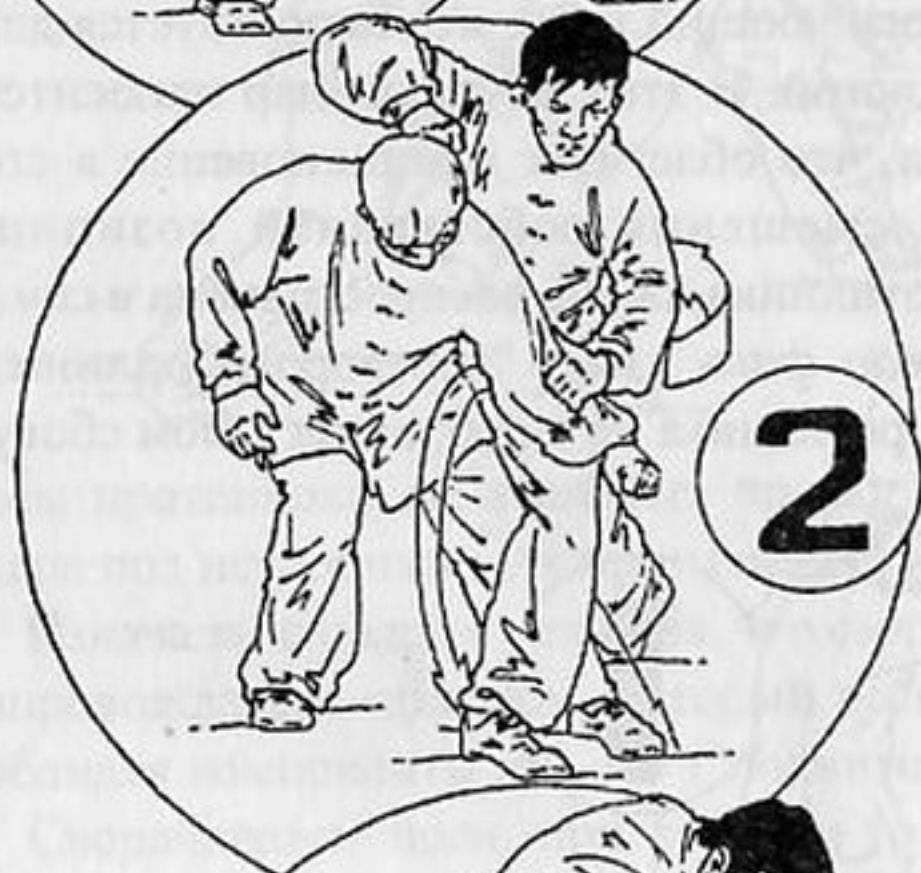


В основе заходов сбоку лежит шаг *куа лан бу* – "переступания ограды", с различных вариантов которого начинаются комплексы *чо цзяо* направления "у". Различия идут от манеры работы тела и размера шага, от короткого "ломаного шага" пекинского направления до широких отшагиваний скрестным шагом *гай бу*, который считают монополией гуандунских стилей ушу.

Продолжение сворачивания вращением позволяет нанести удары *юань ян цзяо*, *хоу дэн туй* (толчковый удар пяткой назад), *хоу бай туй* (маховый удар пяткой по горизонтали), *хоу сао туй* (низкая подсечка). При этом перемену опорной ноги делают с различными отшагиваниями и перепрыжками (*хуэй ма* – "лошадиный разворот", о котором речь будет идти в другом разделе), что позволяет не только экономить время поворота, но и более точно контролировать дистанцию. Удары с вращением тела (*чжюань шэнь*) часто



1



2



3

Продолжение атаки после *вай бай туй*.



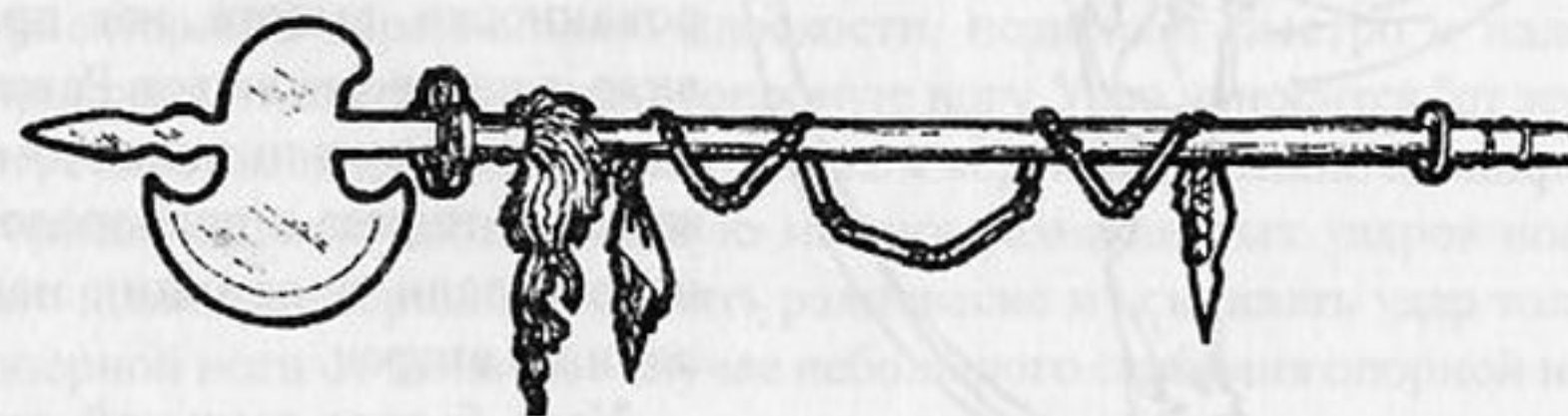
называют ударами с "изменением тела" (*хуа шэнь*), чтобы отличать их от разнообразных вращений при шаге или прыжке.

Все вышперечисленное – только основные примеры, иллюстрирующие использование "открытия – раскрытия" суставов.

Во всех этих движениях вырабатывается основной навык работы тазом и поясницей, движения опорной ноги, посылающей тело в удар. Именно здесь формируется "корень" усилия, сочетания движений бьющей и опорной (толчковой) ноги с помощью вращения поясницы, собранности и равновесия при повороте. Именно это вращение лежит в основе работы телом при "одиночном опирании" *чо цзяо* семьи Ху, именно этот навык переключения суставов позволяет добиться скорости и силы, а отсюда и эффективности удара.

Разворачивание передней стопы наружу лежит в основе отработки удара задней ногой, как и в основе шага задней ногой вперед. Достаточно посмотреть на то, как изучают шаги в *тай цзи цюань* и *син и цюань*, чтобы отнестись к такому, внешне простому движению серьезней.

Для позиций, в которых передняя стопа развернута наружу, а задняя стоит на носке, существует десяток названий, в зависимости от способа, которым в эту позицию приходят, но в случае подготовки удара ногой правильный скрестный шаг (*цзяо бу*) позволяет создать прочную опору, экономно и быстро включить в удар поясницу и облегчить выброс ноги. Такая позиция формируется отшагиванием передней ноги назад для разрыва дистанции и подготовки встречного удара. Внешне эти позы различаются по высоте и положению рук, которые используются в различных защитных и атакующих движениях.



Стопа утки – мандариновки. Юань ян цзяо.

Этот удар является одним из "трех китов", на которых стоит чо цзяо, на этом ударе строится техника "военного" направления стиля. В йоге позиция, имитирующая юань ян цзяо, называется натараджасана, асана Шивы – Натараджи, "Повелителя танца", танцующего в своем храме на горе Кайласа. Один из этих танцев – тандава, космический танец ярости и разрушения. И хотя к чо цзяо это не имеет прямого отношения, для тех, кто всерьез ищет корни ушу в Индии, факт сам по себе занятный.

Чтобы понять практицизм стиля, который незаметен, если смотреть только показательные выступления, можно для примера рассмотреть юань ян цзяо, как самый характерный удар ногой, который является визитной карточкой чо цзяо, и, в отличие от многих другой техники, часто применяется в любом из трех доминирующих направлений чо цзяо.

При идеальном исполнении этого удара выполняется мах ногой назад, настолько высокий, что пятка идет к затылку или выше. Подобная позиция у любого рукопашника вызовет вполне понятное недоумение, но надо помнить, что это мастерское выполнение удара, это результат

многолетней целенаправленной практики. Мах пятки к затылку - не театральное требование к удару, это следствие тяжелой работы над силой и гибкостью ног и поясницы.

На практике удар бьется на необходимой, для конкретной ситуации, и доступной, для конкретного уровня тренированности, высоте, как правило, в пах, ноги, живот. Реже – в голову снизу или захлестом в затылок, иногда в подбородок, но это если противник наклонился вперед.

Удар бьется тыльной стороной пятки или всей подошвой. Можно легко представить, что



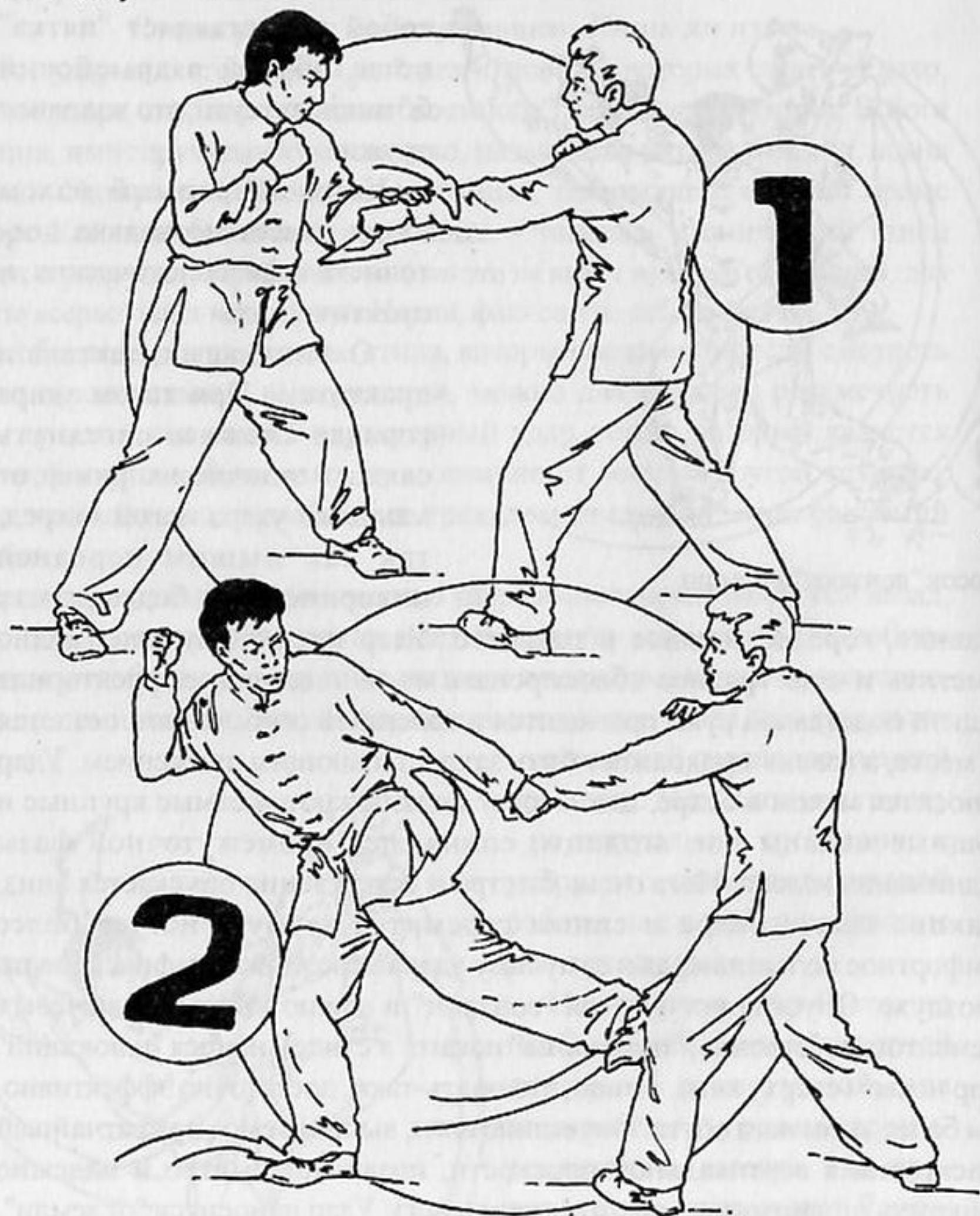
носок "вонзают" в землю

правилу, гораздо мощнее и развитее. Удар идет снизу, его трудно заметить и еще труднее заблокировать из-за того, что рефлекторная защита подставкой руки приходится в коленный сгиб, колено остается на месте, а голень продолжает бить захлестывающим движением. Удар наносится махом в бедре, здесь сразу подключаются самые крупные и мощные мышцы ног, ягодицы, спина, нет промежуточной фазы поднимания колена. Нога очень быстро и естественно опускается вниз, реакция мышц бедра и спины стремится вернуть ногу в более комфортное положение, да и саму позу удара невозможно зафиксировать в воздухе. Опуская ногу, носок "вонзают" в землю (один из ключевых элементов, собственно, "пронзания" ногами в стиле), нанося "клюющий" удар носком сверху вниз, в лицо, что опять-таки, достаточно эффективно, тем более, если нога обута. Опускание ноги, выполняемое по кратчайшей траектории в вертикальной плоскости, позволяет быстро и надежно прикрыть от контрудара пах и опорную ногу. Удар наносится "от земли", стремясь свести мах как можно ближе к вертикали, исключая широкую горизонтальную составляющую многих размашистых ударов ногами, что позволяет хорошо сохранять равновесие и усиливать удар толчком опорной ноги от земли, а в случае небольшого сгибания опорной ноги в момент удара сделать захлест голенью более энергичным и неожиданным. Удар, в старой интерпретации, очень удобно наносить между рук противника, держащего древко оружия (штык, в современной

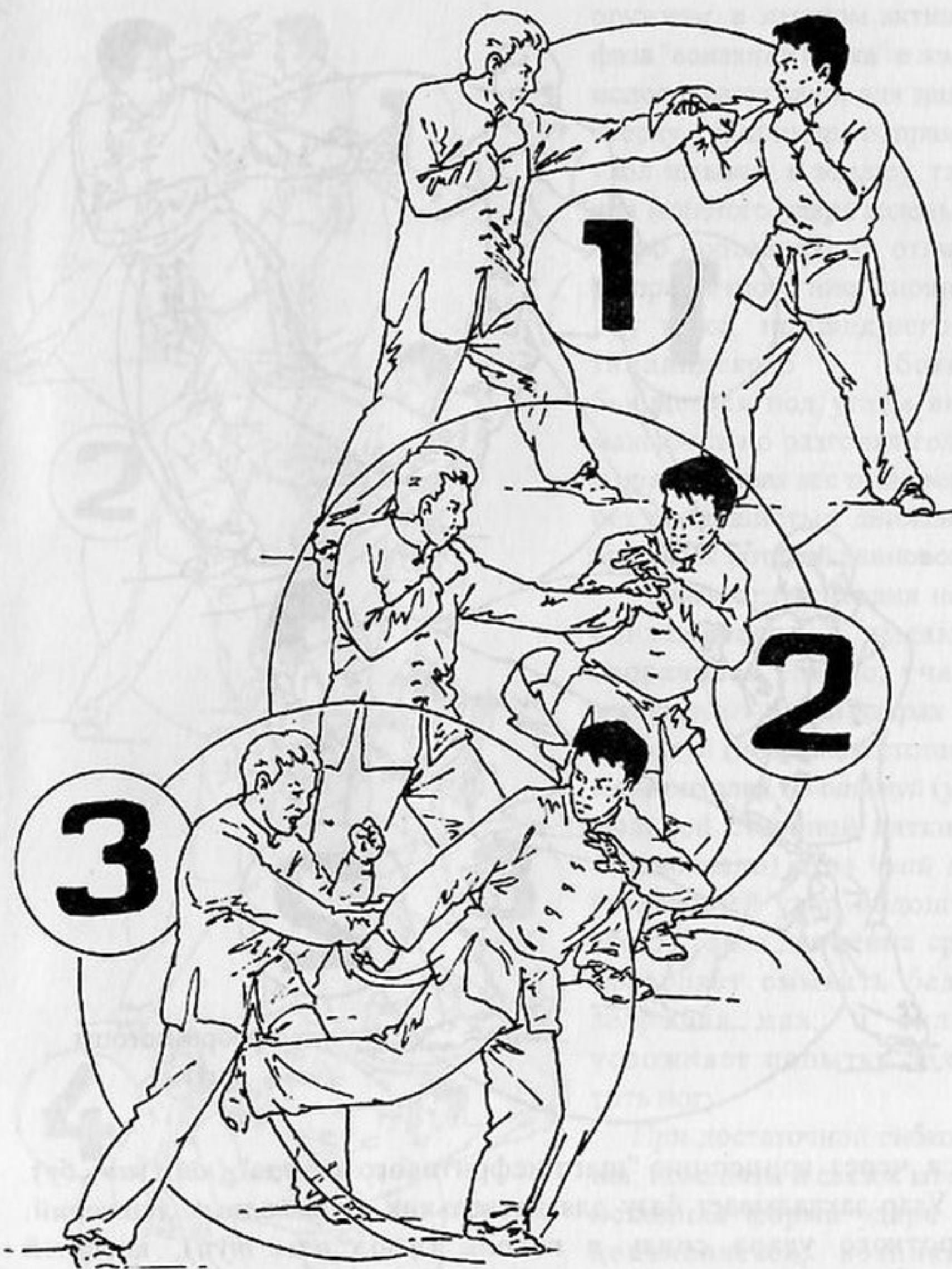
собой представляет "пятка" ноги, обутая в армейский ботинок: по сути, это холодное оружие.

Удар, наносимый махом назад, имеет несколько достоинств и физиологических, и практических.

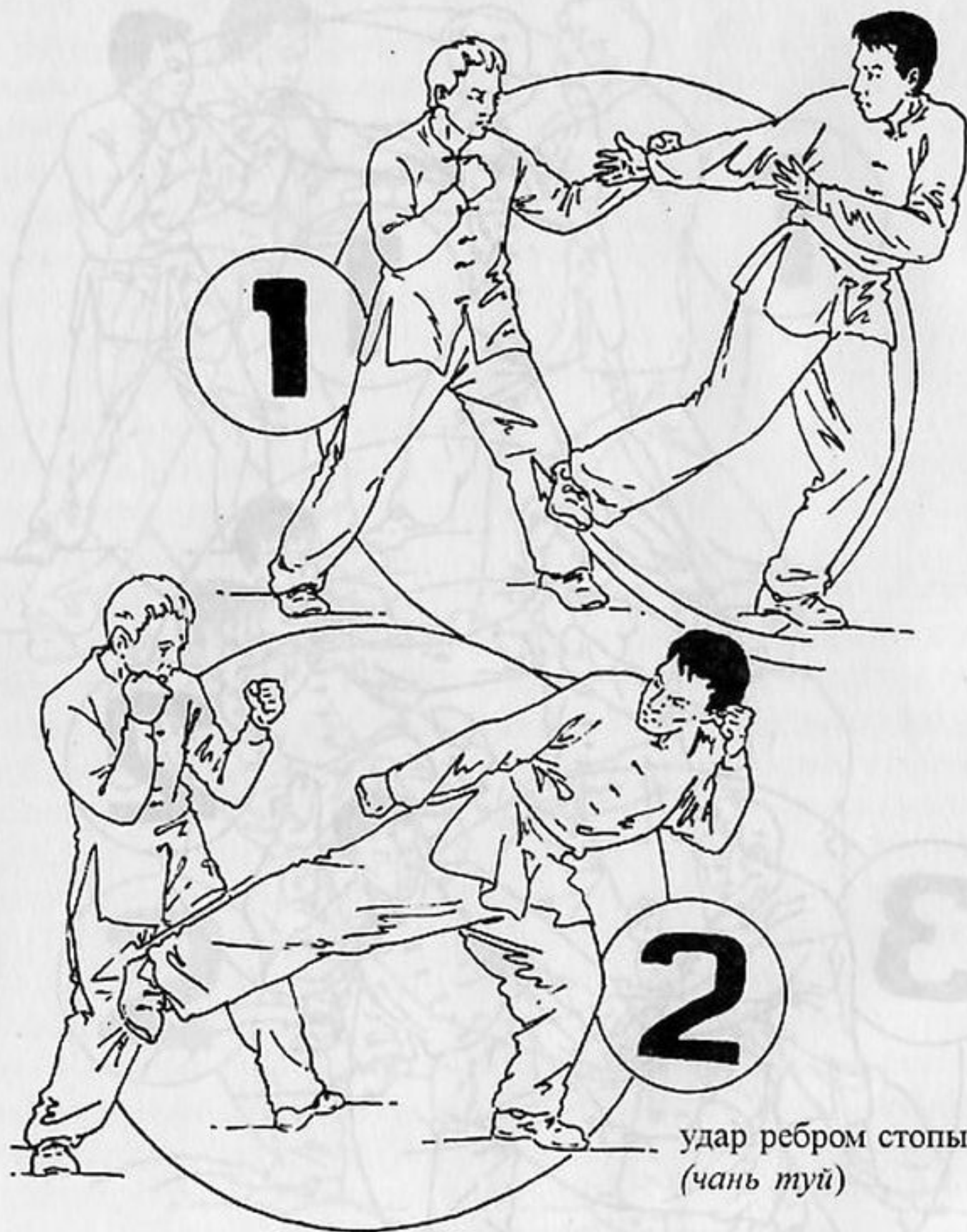
О физиологии, тактике и практике... При таком ударе гораздо сложнее растянуть связки в отличие, например, от махового удара ногой вперед, так как мышцы передней поверхности бедра, как



интерпретации) снизу, под кожаной "юбкой" доспехов, которая прикрывала низ живота (элемент бронежилета, выполняющего аналогичные функции). На кикбоксерском ринге прижился "ритуальный танец", когда одну ногу задирают в воздух и, подпрыгивая на опорной, вращаются по кругу, "щелкая" голенью. Примерно такой же принцип, удар один, но наносится в разных направлениях, касается и юань ян цзяо, из-за чего



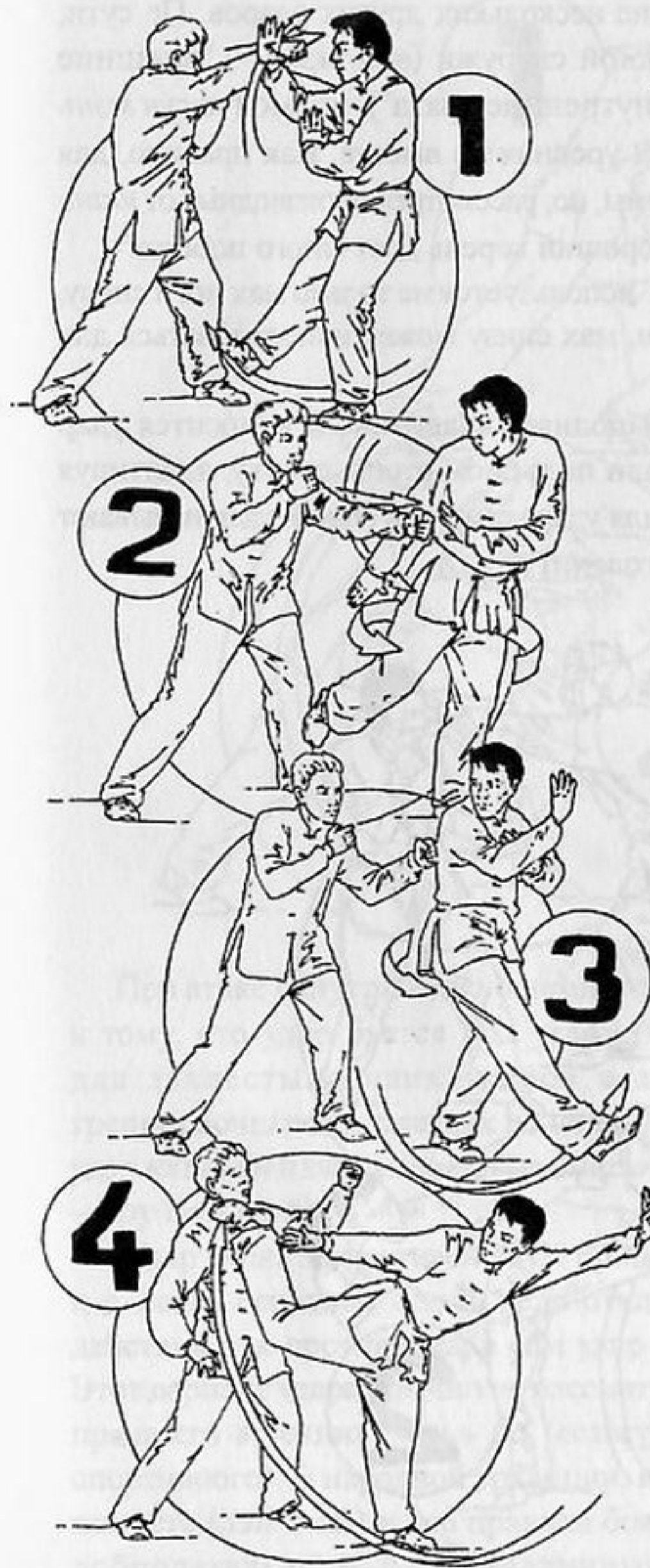
его часто называют цзю фань юань ян цзяо – "9 переворотов стопы утки-мандариновки". Сам удар не изменяется, меняются ноги, направления шагов и вращений. Зачастую этот принцип реализу-



удар ребром стопы
(чань туй)

ется через концепцию "шага нефритового кольца" (юй хуань бу).

Удар закладывает базу для нескольких производных движений: короткого удара снизу в голень (цзюэ цзы туй), который трансформируется в толчковый удар ребром стопы (чань туй) или топчущий удар пяткой, низкого захлеста пяткой (хоу дань туй) в пах при попытке захвата сзади, удара снаружи, "выворачивая ногу" (вай пе туй), который позволяет эффективно сбивать атаки ногами и холодным



оружием, в котором активная фаза "вонзания носка" в землю используется как и для зацепа сверху (например, направляя укол штыком в землю), так и для мощного удара голенью в бедро противника (в отличие от привычного инерционного лоу кика, пришедшего из тайландского бокса), бьющегося под углом вниз, максимально разгоня голень и прикладывая вес тела сверху, без размашистых движений, чреватых потерей равновесия.

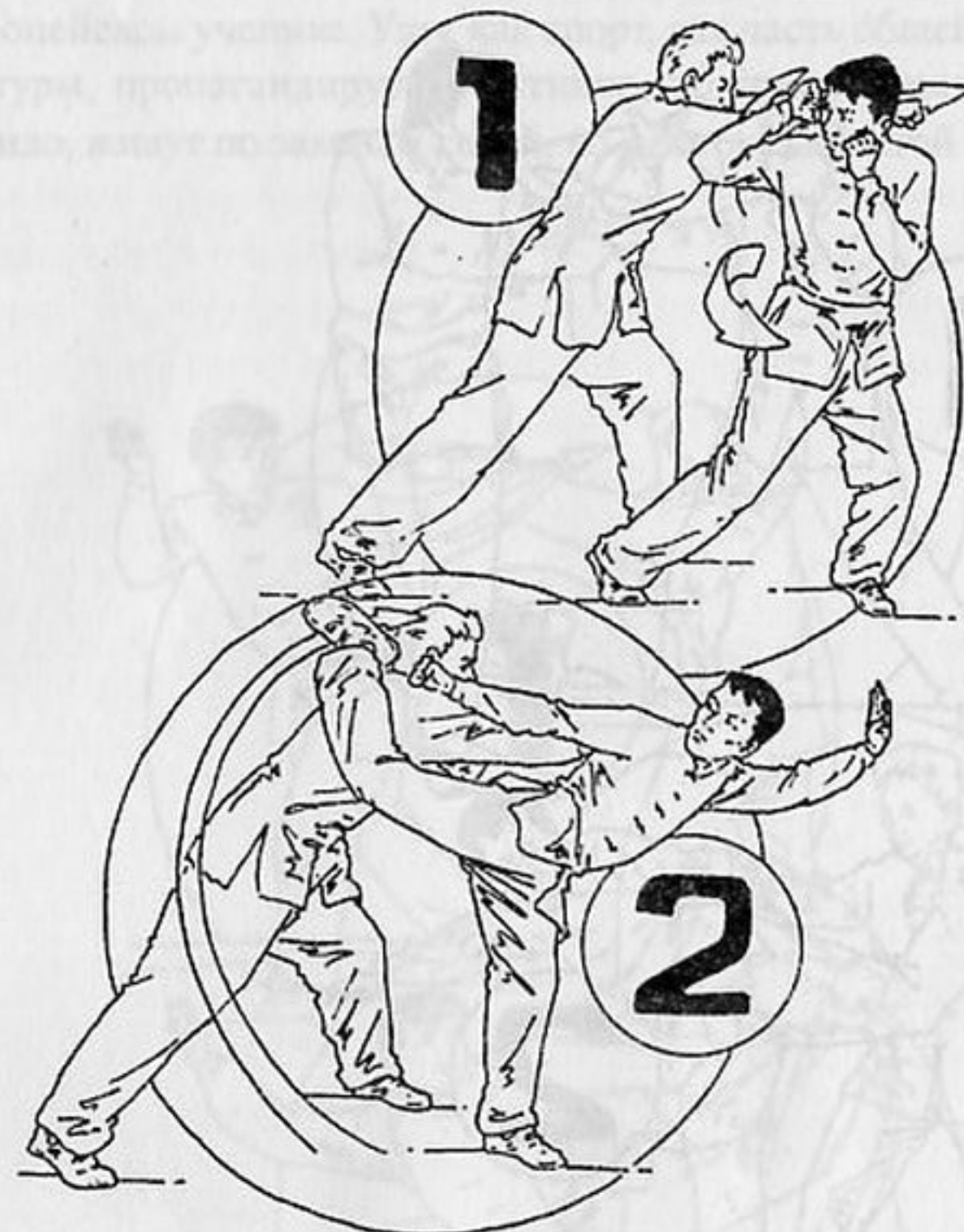
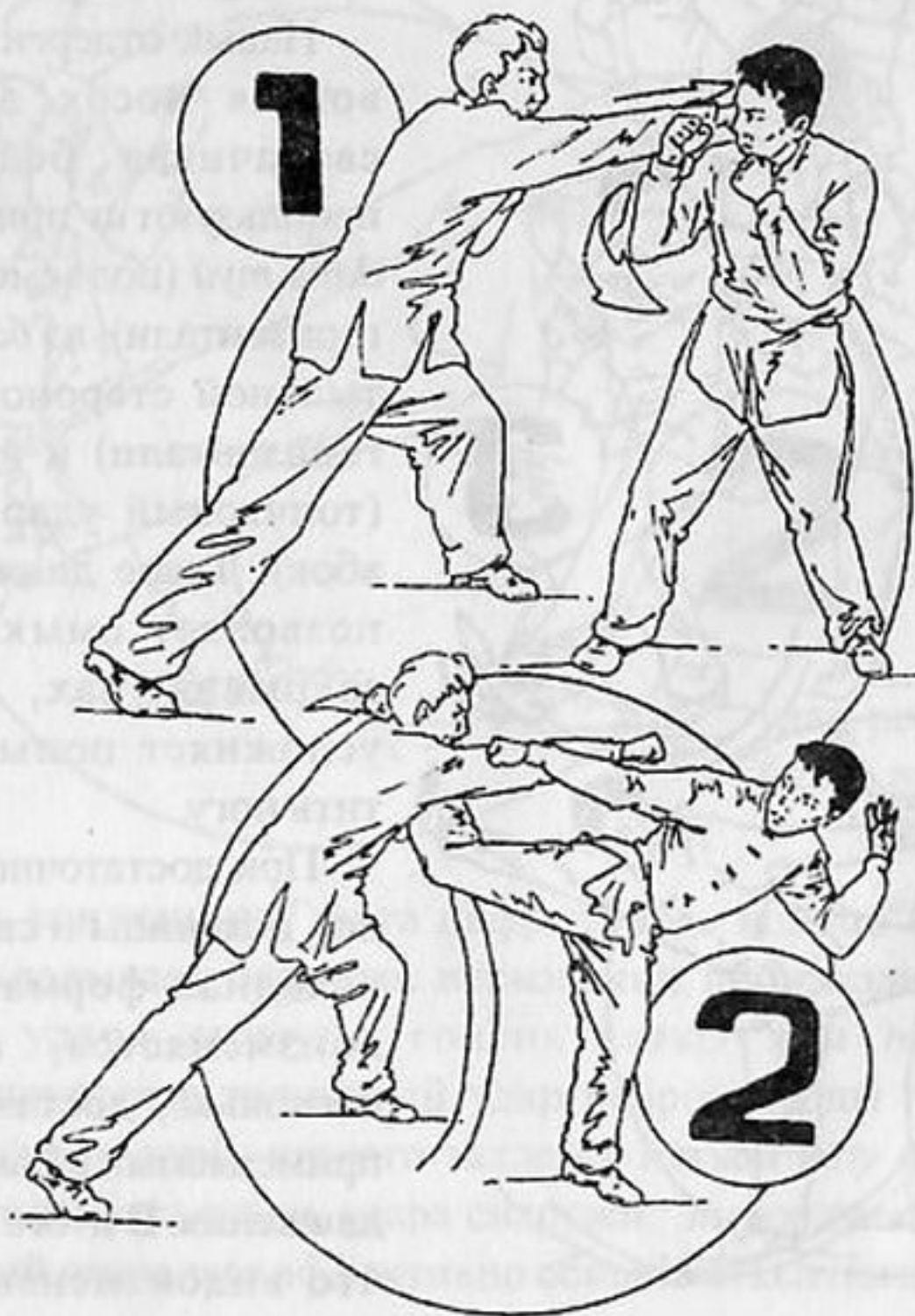
Навык отдергивания ноги, вонзая носок в землю и сворачивая бедро, часто используют и при ударах хэн дань туй (подъемом стопы по горизонтали), цэ бай туй (удар тыльной стороной пятки по горизонтали) и цэ чуай туй (толчковый удар подошвой вбок). Такое движение сразу позволяет смыкать бедра, закрывая пах, и сильно усложняет попытку захватить ногу.

При достаточной гибкости ног, поясницы и связок колена исходная форма удара видоизменяется, возникают несколько, достаточно часто применяемых в бою вариантов движения. В итоге получается, что видоизменение одного

удара заменяет собой применение нескольких других ударов. По сути, противник может атаковаться ногой снаружи (*вай мэнь* – "внешние врата"), изнутри (*нэй мэнь* – "внутренние врата"), прямо (*чжун мэнь* – "центральные врата") на трех уровнях по высоте. Как правило, для этого используют различные приемы, но, рассмотрев производные от *юань ян цзяо*, легко убедиться, что "хороший корень дает много побегов".

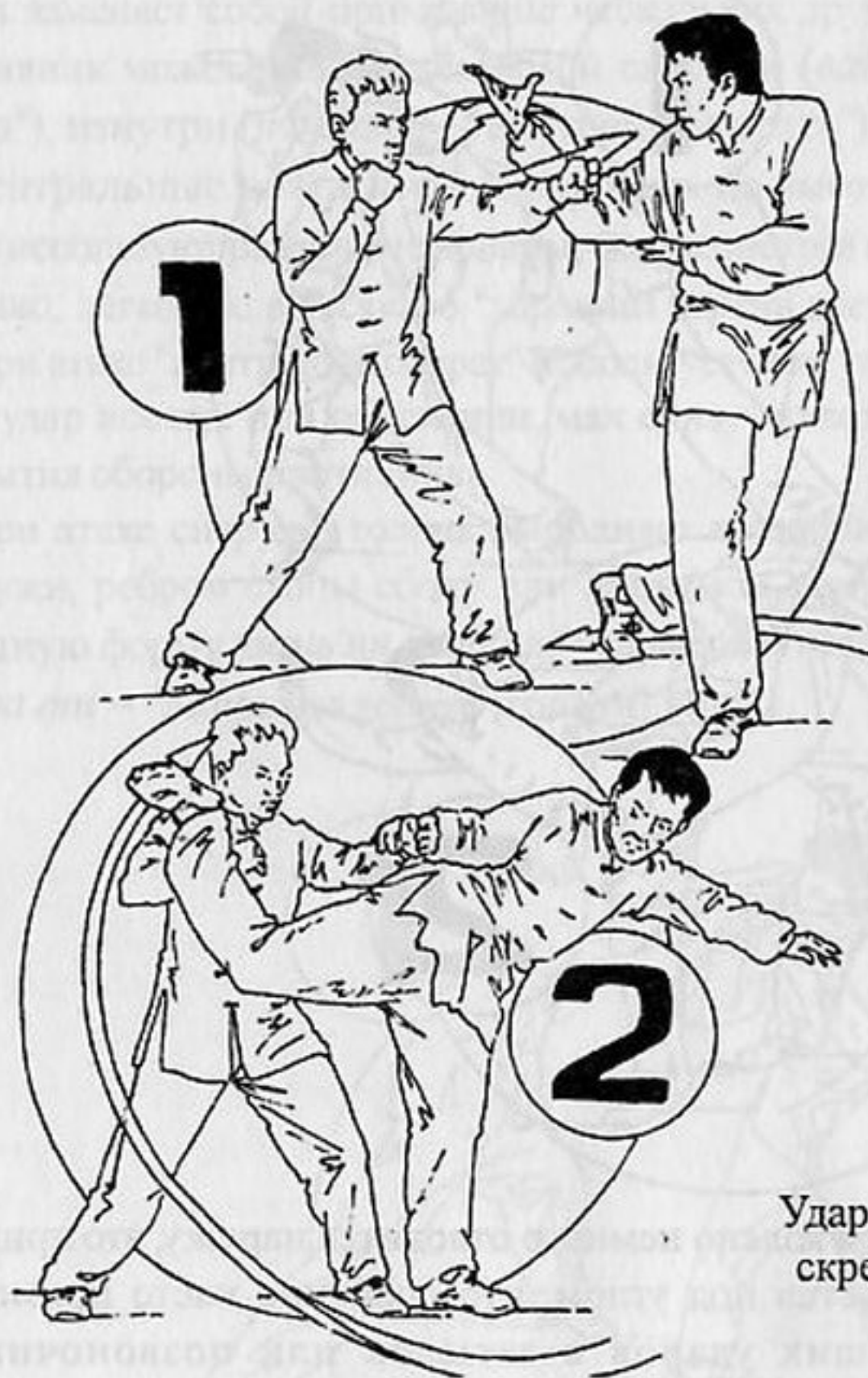
При атаке "центральных врат" используется не только мах ноги снизу, но и удар носком при опускании, мах снизу может использоваться для вскрытия обороны противника.

При атаке снаружи голень выполняет вращение, и наносится удар снаружи, ребром стопы сбоку или подъемом стопы сверху, адаптируя исходную форму *юань ян цзяо* для удара снаружи (такой удар называются *гуа ти* – "пиннок захлестом [голени] вниз").



При атаке изнутри колено немного отводится наружу, это приводит к тому, что удар бьется под углом, что особенно часто применяют для захлестывающих ударов в затылок или позвоночник (в тренировочных комплексах по *сань да*, созданных на основе *чо цзяо*, удар *юань ян цзяо* заменяют на сметающий удар пяткой по горизонтали – *хоу бай туй*).

Удар очень эффективен как с приближением скрестным шагом, так и с места передней ногой, тело отклоняется назад, руки блокируют действия рук противника, а сам удар наносится вне зоны видимости. Этот вариант удара обычно не рассматривают при обучении, деликатно пряча его в технику *сань да* (естественно, стилового *сань да*, а не спортивного). В народной традиции, когда были еще настоящие бои на помосте (*лэй тай*) и все правила боя определялись только "воинской добродетелью" – *у дэ*, различные, слишком опасные приемы,



Удар с приближением
скрестным шагом

использование которых на помосте было признаком слабости и жестокости бойца, называют хэй чжао ("черный прием"), и удар в затылок именно к таким и относят.

Другой, также достаточно опасный, вариант применения относят к тактике *ин мянь ти* – встречного пинка. При таком ударе стремятся пройти вдоль бока противника, снимая руками вдоль тела его атаку, и нанести удар, захлестывая пяткой навстречу.

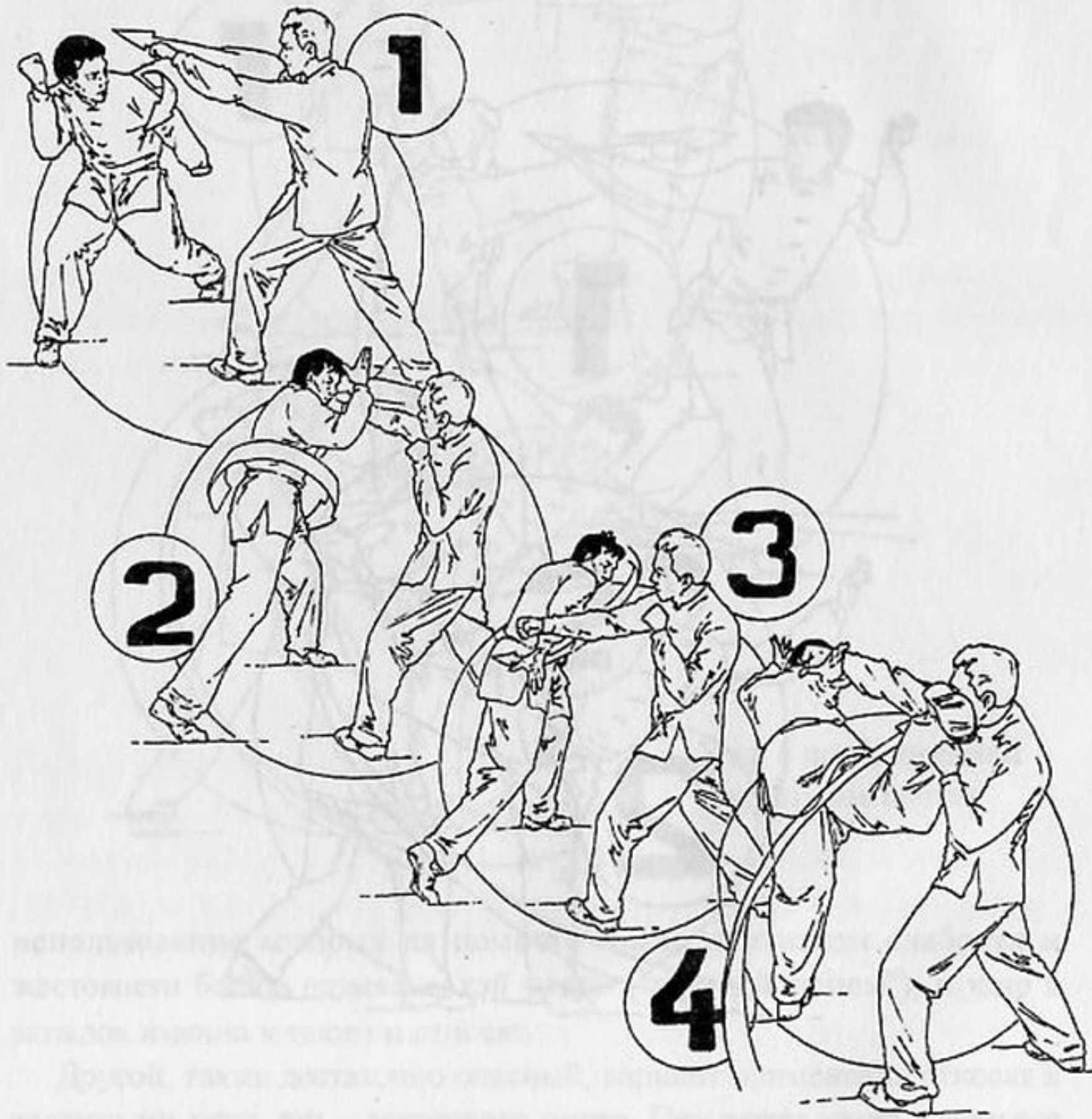
Но при обучении стилю, как это не печально, китайцы охотно показывают сложные тренировочные комплексы, а отработку эффективных способов применения игнорируют, особенно, если речь идет



о европейском ученике. Ушу, как спорт, как часть общей (а не воинской) культуры, пропагандируется активно, но традиционные мастера, как правило, живут по законам своей, во многом закрытой субкультуры.



Удар с приближением
скрестным шагом



шн мянь ти

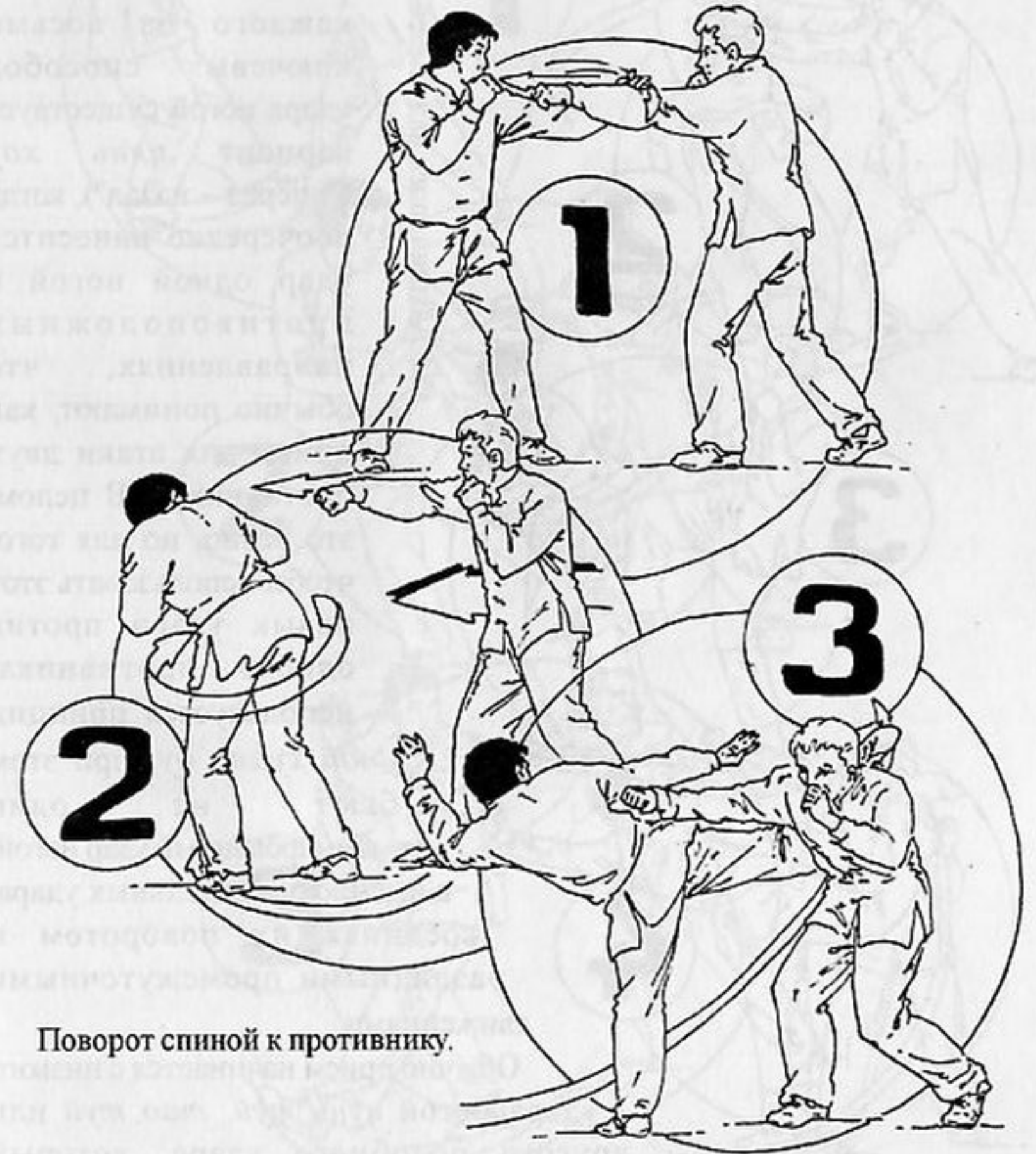


Шаг нефритового кольца и "позы поражения".

Юй хуань бу, бай ши.

Принцип шага юй хуань бу можно свести к описанию тактики его применения – шаг вперед с ударом ноги, вращение спиной к противнику, заманивая его, и встречный удар той же ногой, или еще проще – удар с проворотом (а не вращением – чжуань, при вращении продолжают атаку ударом другой ноги) при шаге вперед.

Поворот спиной к противнику или отклонения тела назад с отшагиванием – основной признак позиций, которые, несмотря на



Поворот спиной к противнику.



Скользкий захват над землей.

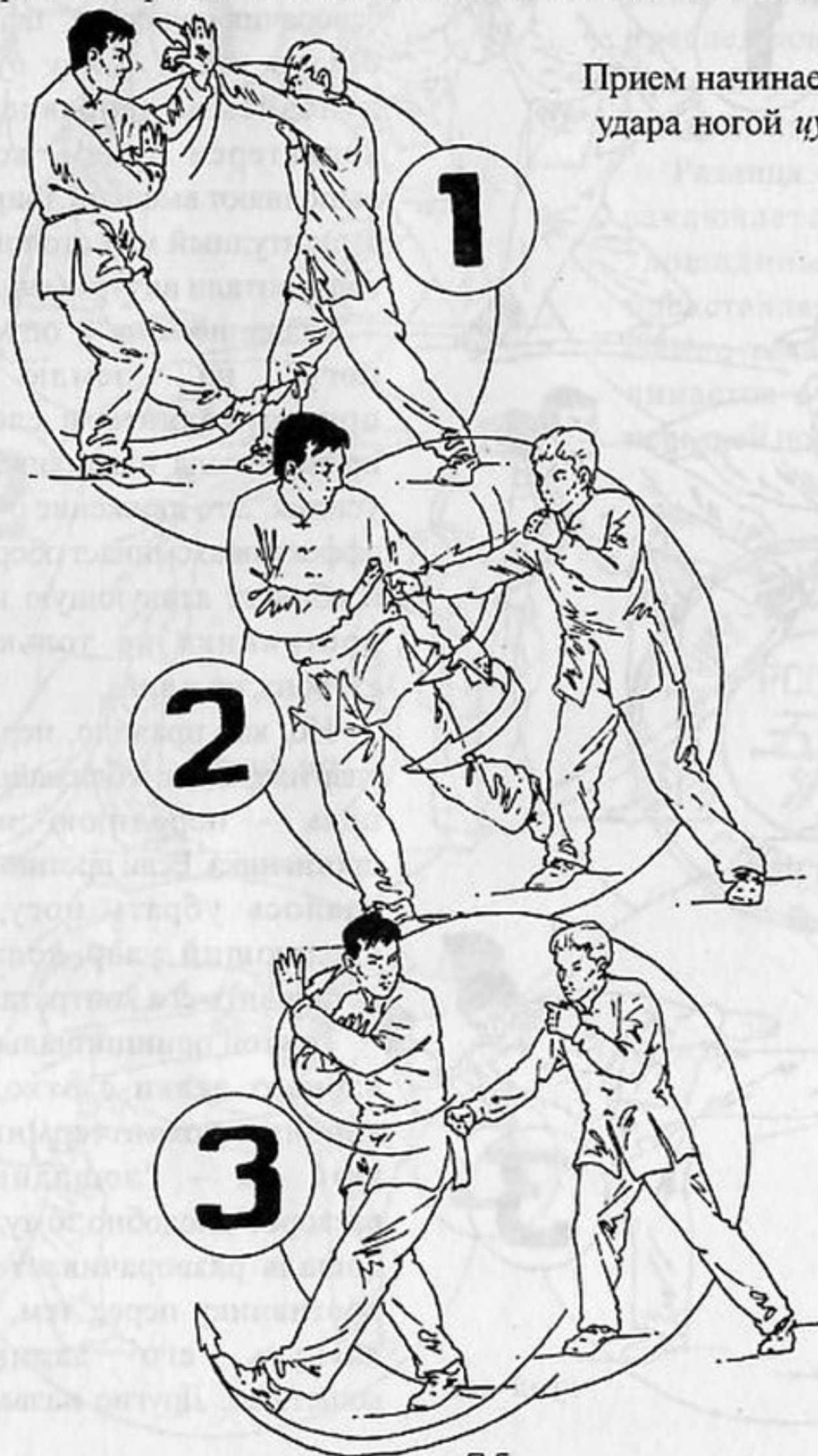
различные варианты, описывают термином *бай ши* – "поза бегства, поражения", продолжая идиомой "из поражения получить победу", использовать внешне проигрышную ситуацию в своих целях.

Практически, для каждого из восьми ключевых способов удара ногой существует вариант *цян хоу* ("вперед – назад"), когда поочередно наносится удар одной ногой в противоположных направлениях, что обычно понимают, как прием для атаки двух противников. В целом, это верно, но для того, чтобы использовать этот навык удара против одного противника, используется принцип *юй хуань бу*, при этом бьют не один комбинированный удар ногой, а именно два отдельных удара, соединяя их поворотом и различными промежуточными движениями.

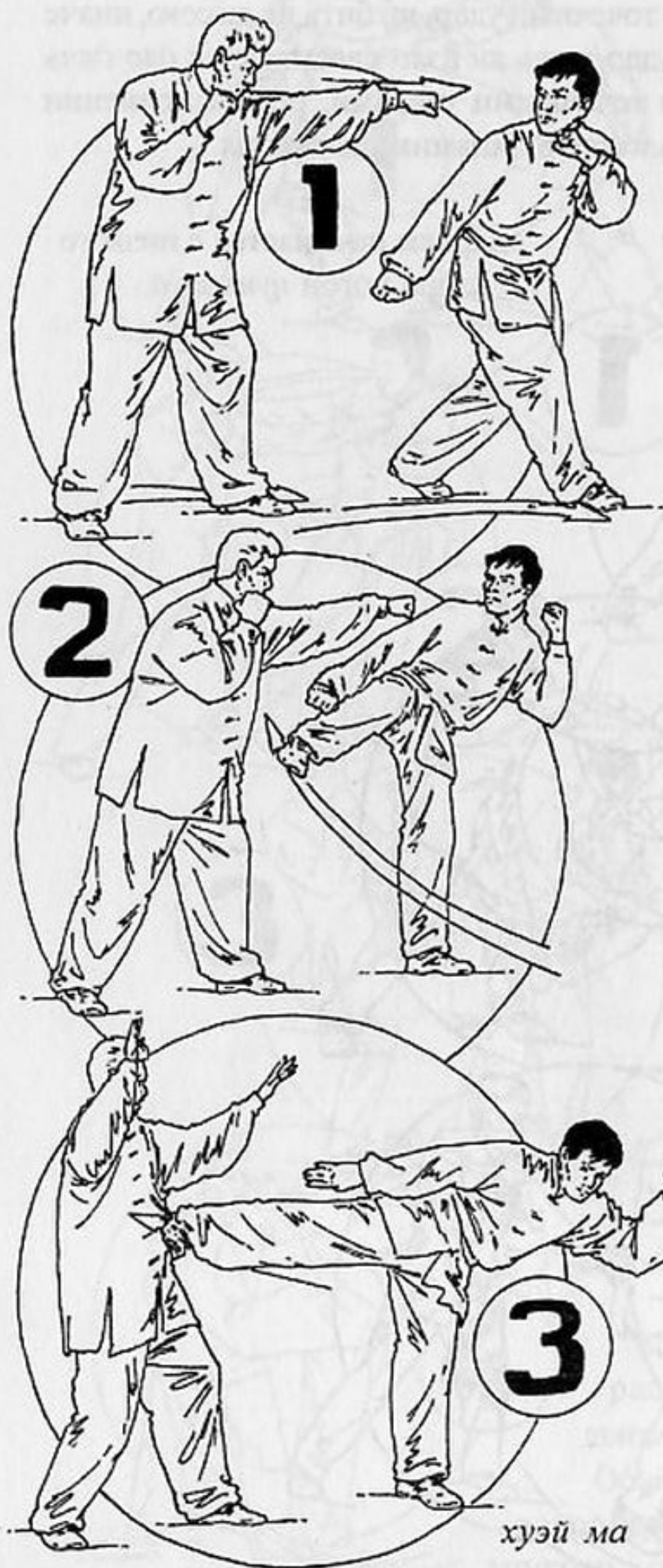
Обычно прием начинается с низкого удара ногой *цунь туй*, *тао туй* или другого подобного удара, который



сопровождается действиями рук. Хотя низкий удар – классика, не менее удобно бить, например, прямой точечный удар, но бить не высоко, иначе поворот замедлится. Обычно удар *юань ян цзяо* связывают с *дяо дьянь туй* и *чуань цян цзяо* – двумя точечными ударами, при выполнении которых поворот изначально заложен в динамике движения.



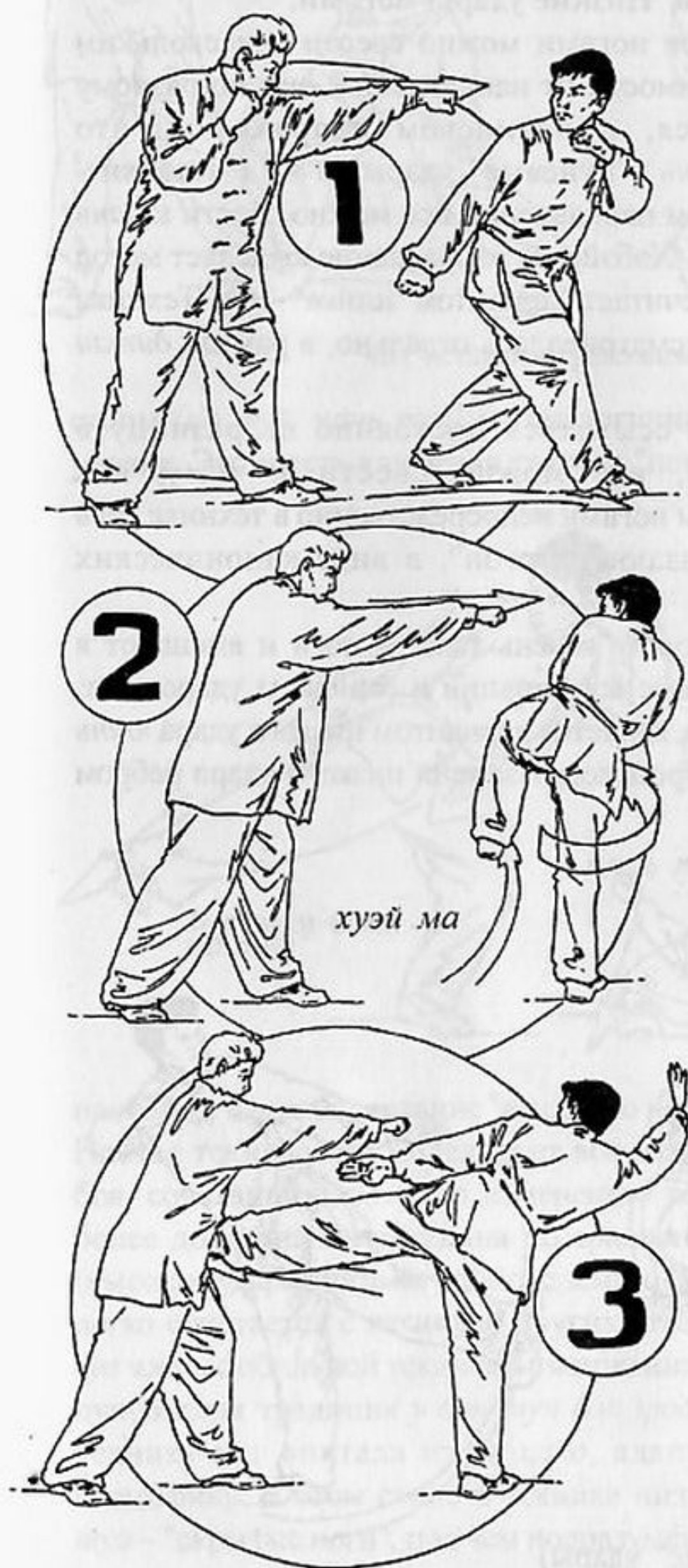
Прием начинается с низкого удара ногой *цунь туй*.



В другом варианте нога делает шаг по кругу вперед, выполняя скользящий зацеп над землей, это движение "сворачивающегося" шага в ба гуа чжан – коу бу. В дунбэйском направлении характерен прием, когда выполняют высокий, широко амплитудный мах стопой по горизонтали внутрь (нянь ма – "седлание коня"), опуская ногу на землю с притоптыванием и слегка приседая для накапливания усилия. Это движение очень эффективно сминает оборону и сбивает атакующую ногу противника не только в сторону, но и вниз.

Но, как правило, первый удар направлен в ближайшую цель – переднюю ногу противника. Если противнику удалось убрать ногу, то следующий удар должен остановить его контратаку.

Другой принципиальный вариант атаки с отходом канонизирован термином хуэй ма – "лошадиный разворот", подобно тому, как лошадь разворачивается к противнику перед тем, как лягнуть его задними копытами. Другие названия



принципа "разворота" – хуэй ма цян и хуэй ма дань обозначают неожиданный поворот всадника в седле назад, к преследующему противнику и удар пикой или выстрел из арбалета.

Разница с юй хуань бу заключается в том, что "лошадиный разворот" представляет собой вращение тела, которое начинается с отхода назад передней ногой.



Ди пань туй фа. Низкие удары ногами.

Применение низких ударов ногами можно свести к нескольким ключевым тактикам. В зависимости от направления, они по-разному называются и преподаются, в пекинском направлении это комбинирование методов цунь ("цуневые" удары) и ча ("вставки - стреноживания"), в дунбэйском направлении все можно свести к дань као ("одиночному опиранию"). Хэбэйское направление выделяет метод ча, но цуневые удары ногами считает вариантом "пинка" - тш. Техника боя ногами с земли всегда рассматривалась отдельно, в рамках дитан цюань фа.

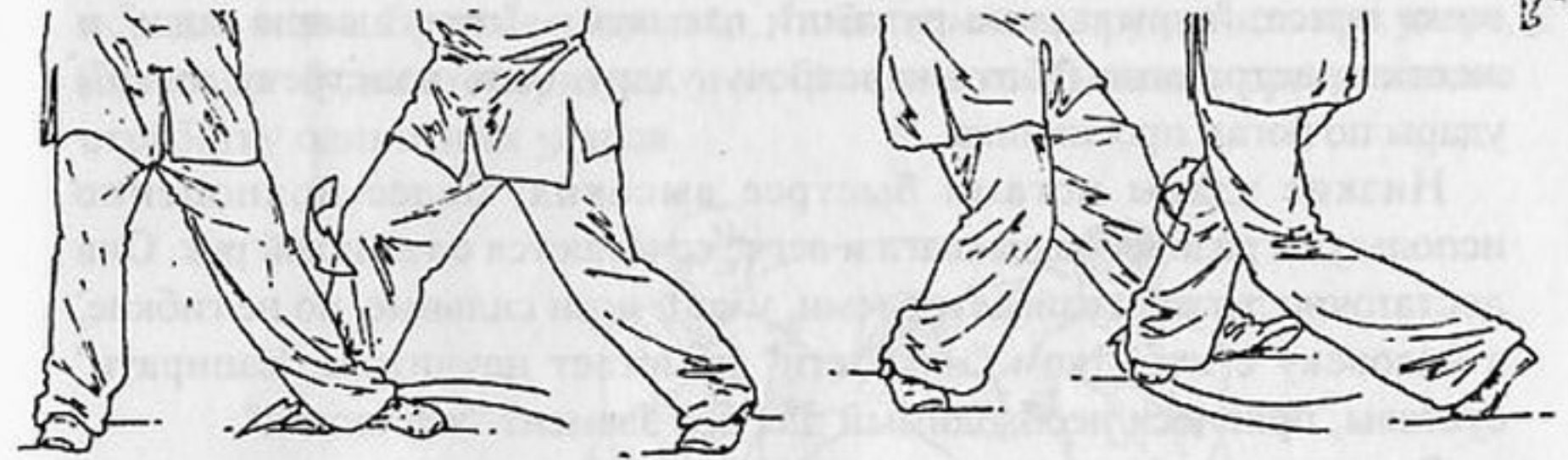
Чтобы в дальнейшем не ссылаться постоянно на разницу в методологии направлений, все можно свести к тому, как рассматриваются низкие удары ногами непосредственно в технике сань да ("свободный бой") "пронзающих стоп", в виде канонических комбинаций.

Низкие удары ногами атакуют "корень тела" - ноги и вмещают в себя, практически, все ключевые комбинации и варианты ударов ног, как удар цзюэ цзы туй, по сути, является вариантом низкого удара юань ян цзюэ, также, естественно, происходит замена низкого удара ребром



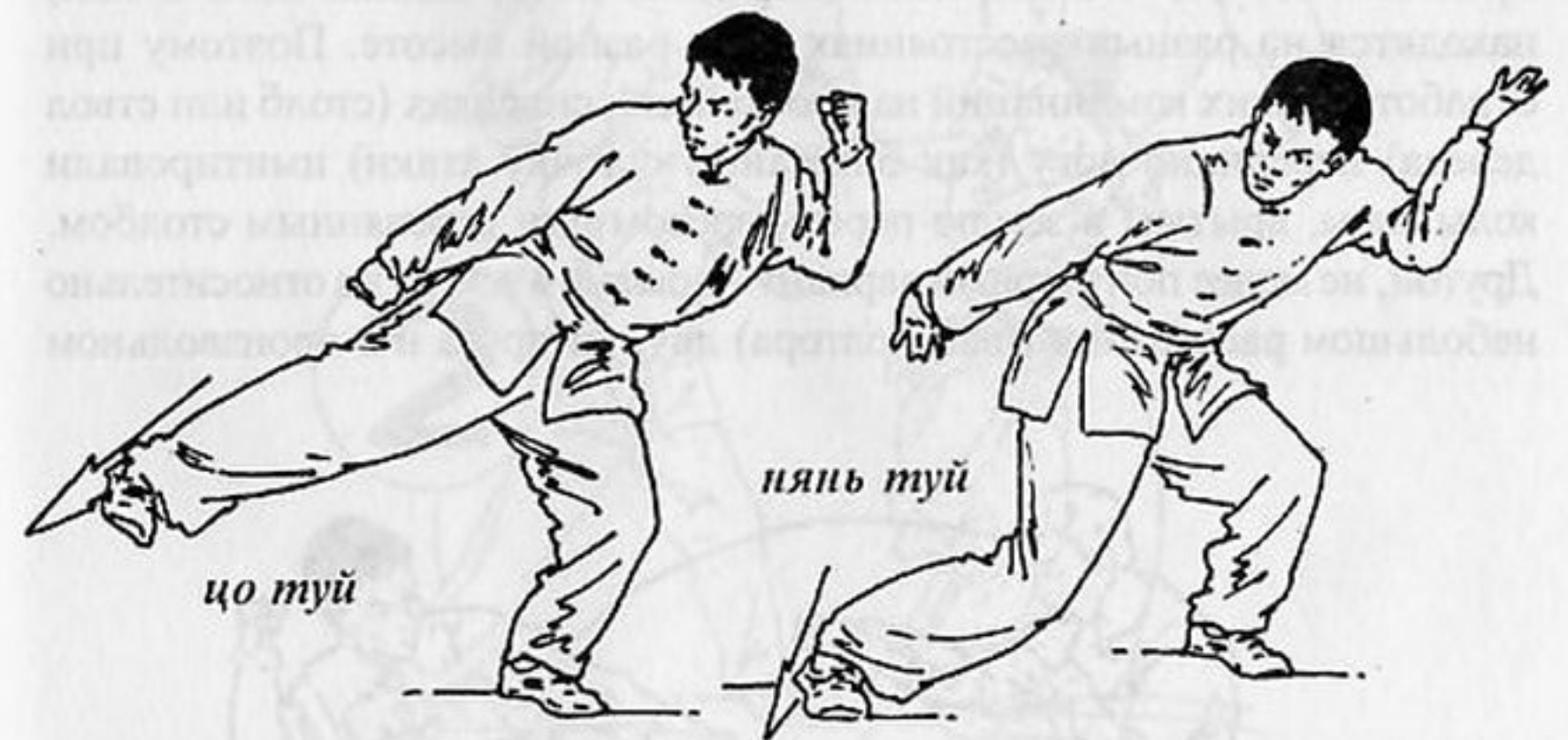
цунь ("цуневые" удары)

цзюэ цзы туй



ча ("вставки - стреноживания")

стопы (цо туй, чань туй) на аналогичный, наносящийся на высоком уровне. Это и есть ключевая тактика "показать вниз - ударить вверх" и



цо туй

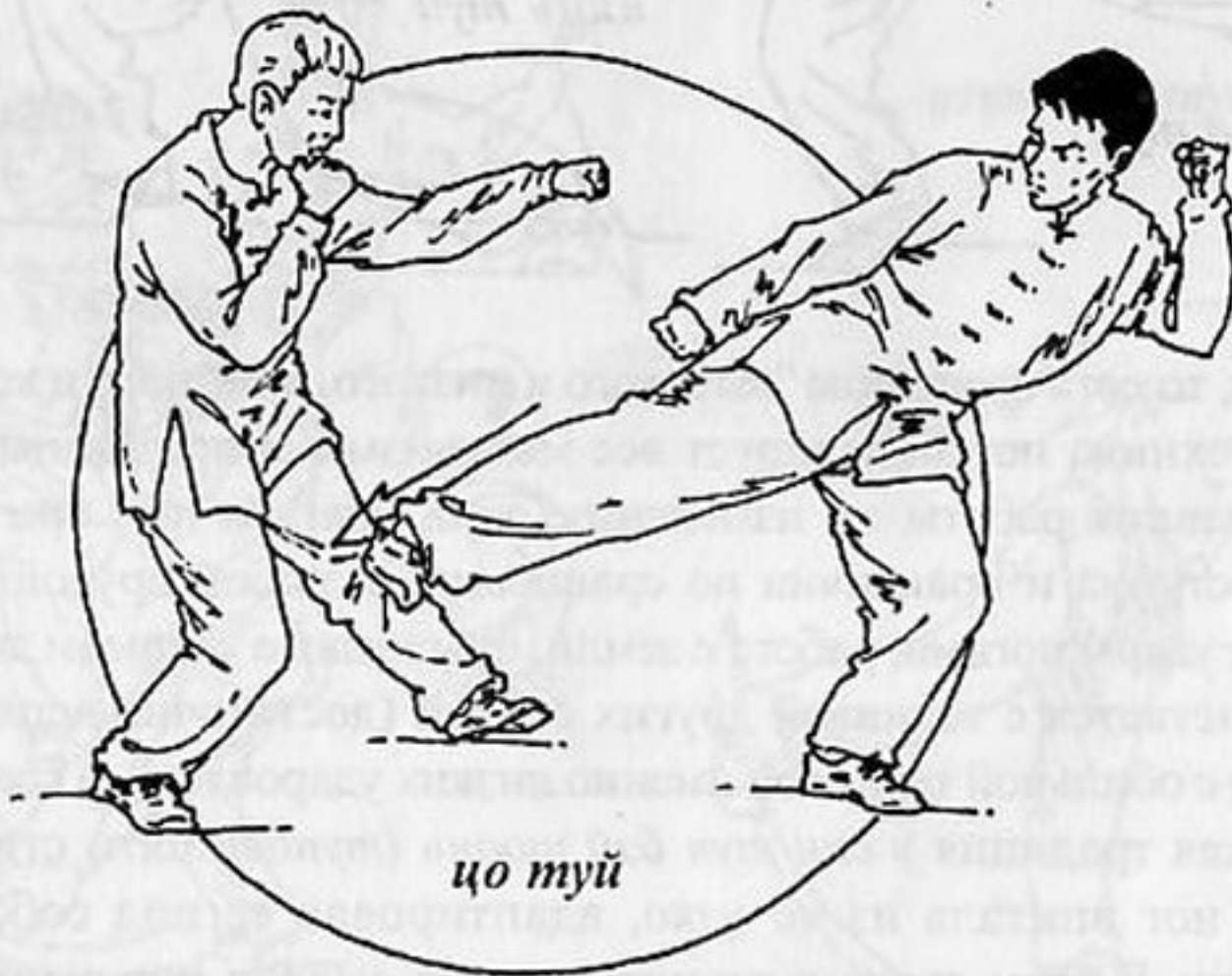
нянь туй

наоборот, то есть сочетание "высокого и низкого, длинного и короткого". Низкая техника ног моделирует все механизмы и принципы ножного боя, сочетания работы по изменению тела, шага и ног, при этом она более доступна и практична по сравнению с любой другой техникой (высокие удары ногами, работа с земли, прыжковые удары) и достаточно легко сочетается с техникой других стилей (достаточно вспомнить ба гуа чжан с обильной техникой именно низких ударов ног), а современная дунбэйская традиция у син тун бэй цюань (тунбэй пяти стихий) всю технику ног впитала из чо цзюэ, адаптировав ее под собственную специфику. В этом стиле в технике низких ударов ног выделяют ань туй - "скрытые ноги", под чем подразумевают удары ногами, наносимые

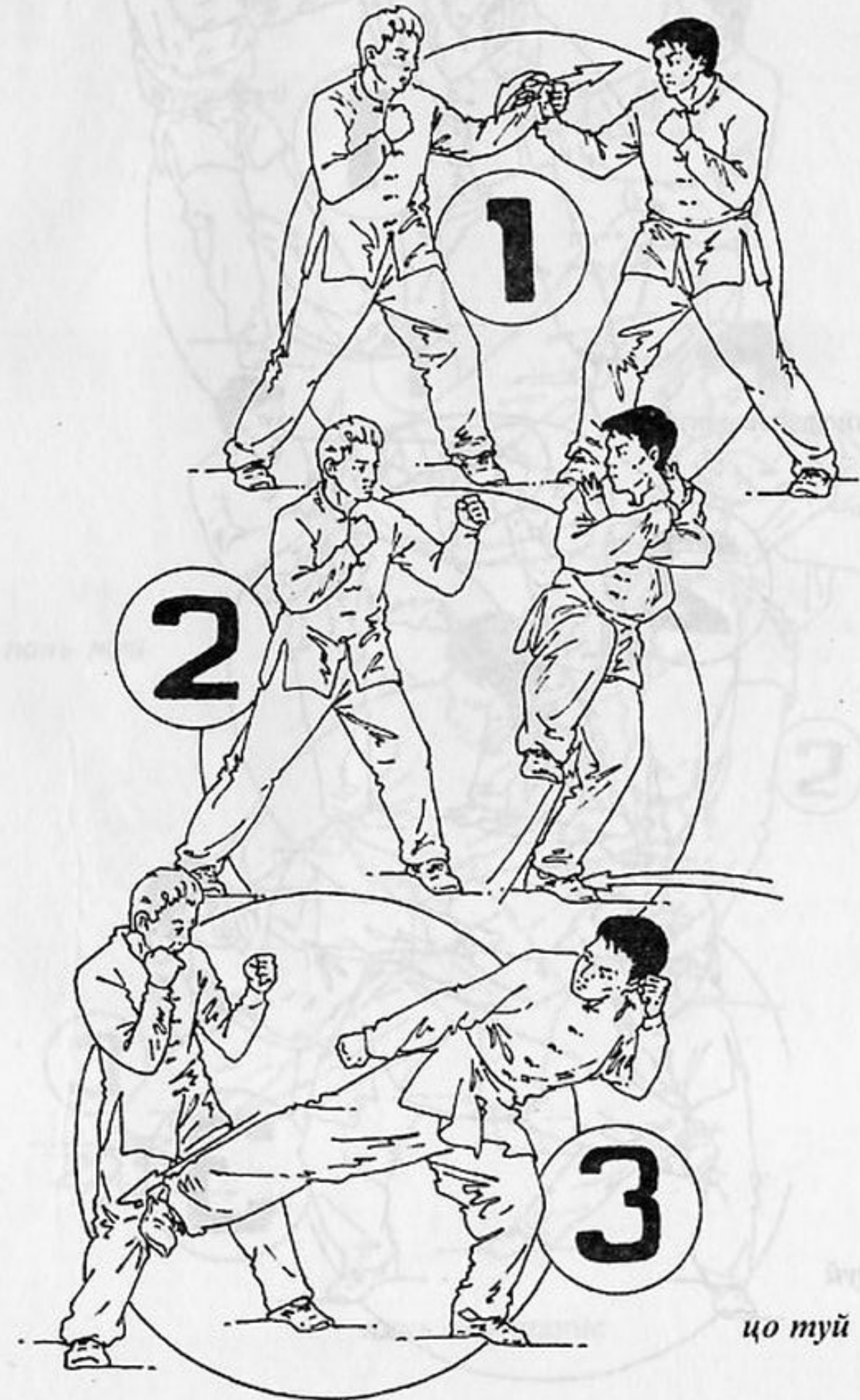
ниже пояса, "скрывааемые руками", *це туй* – "отсекающие ноги" и жесткие встречные ("бить навстречу удару, бить навстречу шагу") удары по ногам противника.

Низкие удары ногами быстрее высоких, более полноценно используют разнообразие шага и легче сочетаются с техникой рук. Она достаточно легко осваивается теми, у кого ноги сильные, но не гибкие, а человеку с избытком "мягкости" помогает научиться "запирать" суставы, привнося необходимый для боя элемент "жесткости".

В технике низких ударов отдельно рассматриваются варианты применения одной и той же комбинации ударов в случае, когда атакуется одна нога противника, и в случае, когда атакуются поочередно обе ноги противника и пах, в любых сочетаниях. Здесь некоторую сложность представляет то, что все цели (передняя нога, задняя нога и пах) находятся на разных расстояниях и на разной высоте. Поэтому при отработке таких комбинаций на простейших снарядах (столб или ствол дерева) переднюю ногу (как ближайшую точку атаки) имитировали колышком, врытым в землю перед деревом или деревянным столбом. Другой, не менее популярный вариант – врытые в землю на относительно небольшом расстоянии (шаг, полтора) друг от друга и в произвольном



порядке колья. Врытые настолько, чтобы немного пружинить при ударе, иначе шаг будет стопориться, и мобильные комбинации превратятся в отработку одиночных ударов.

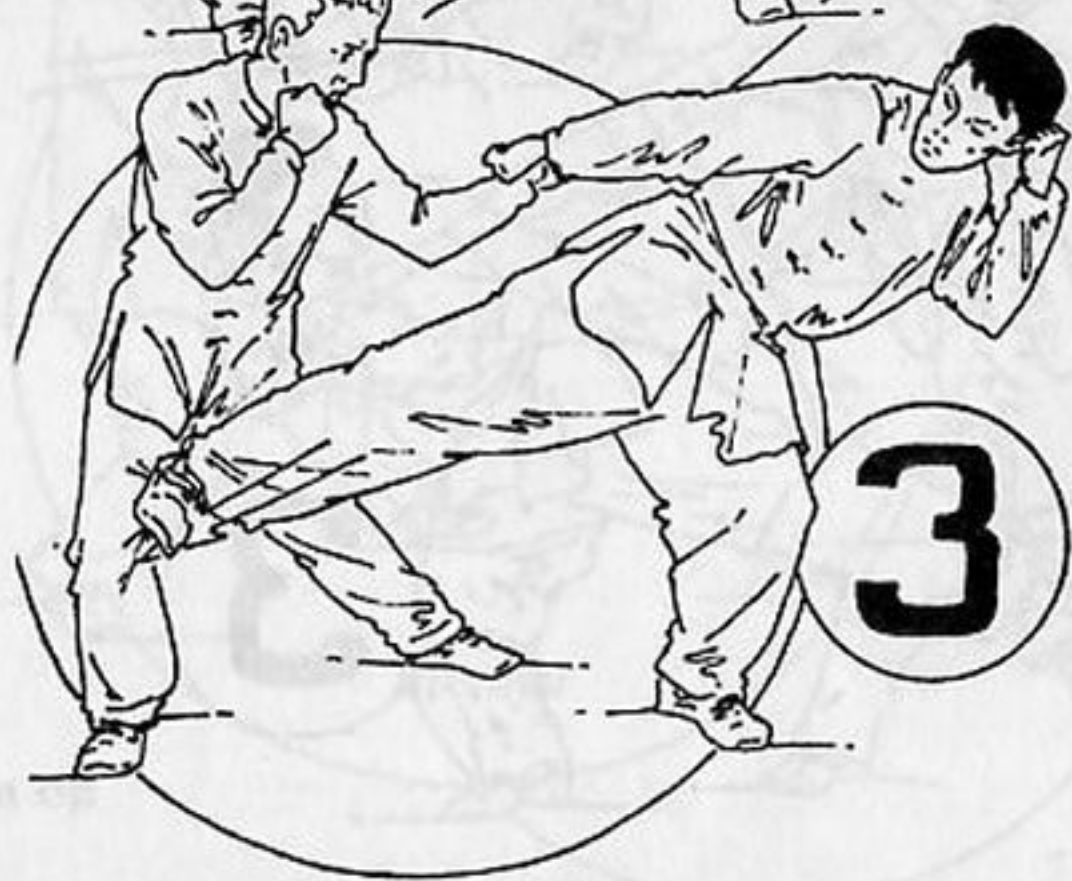




режущий удар пяо туй



цао туй



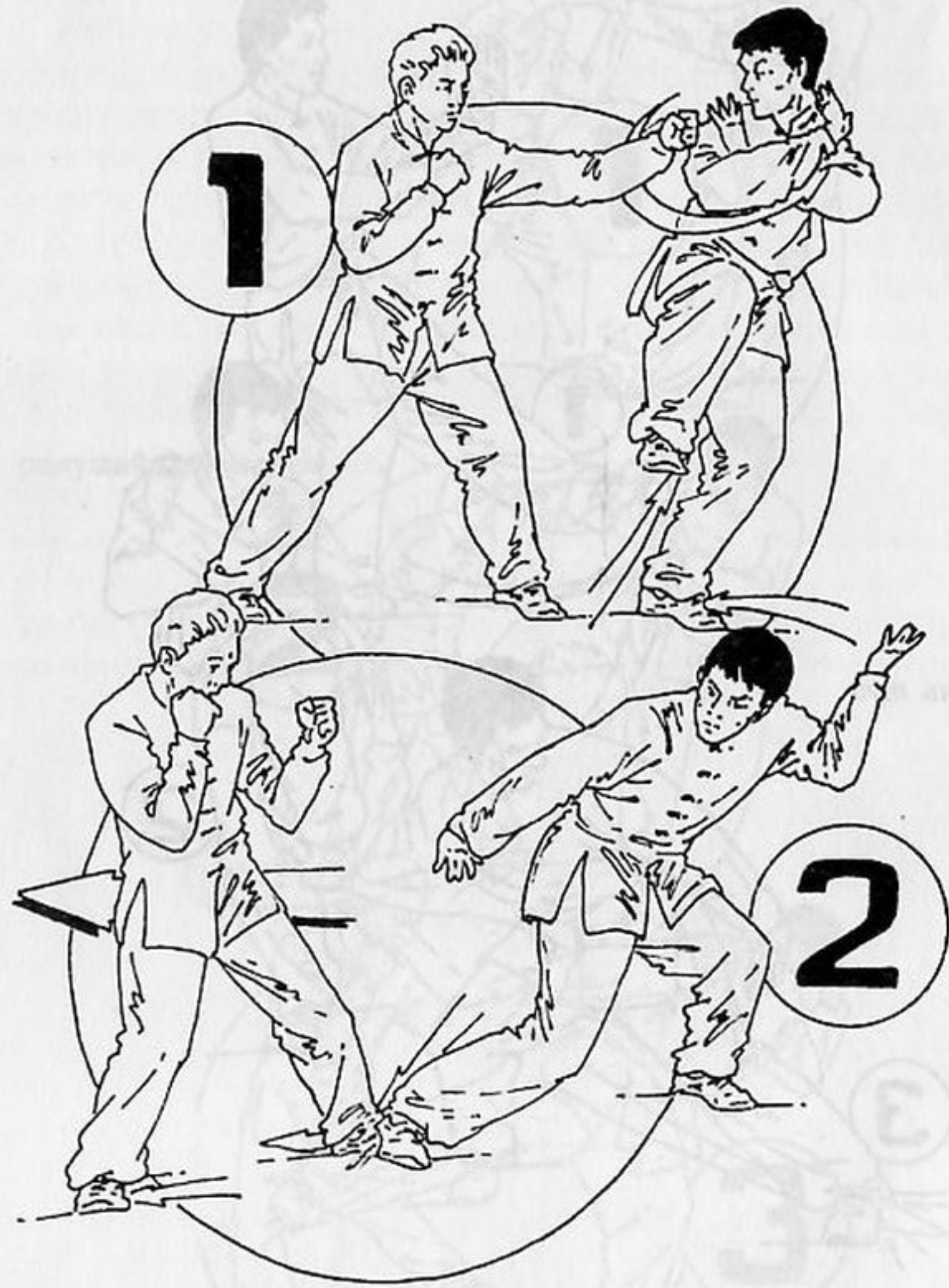
цунь туй



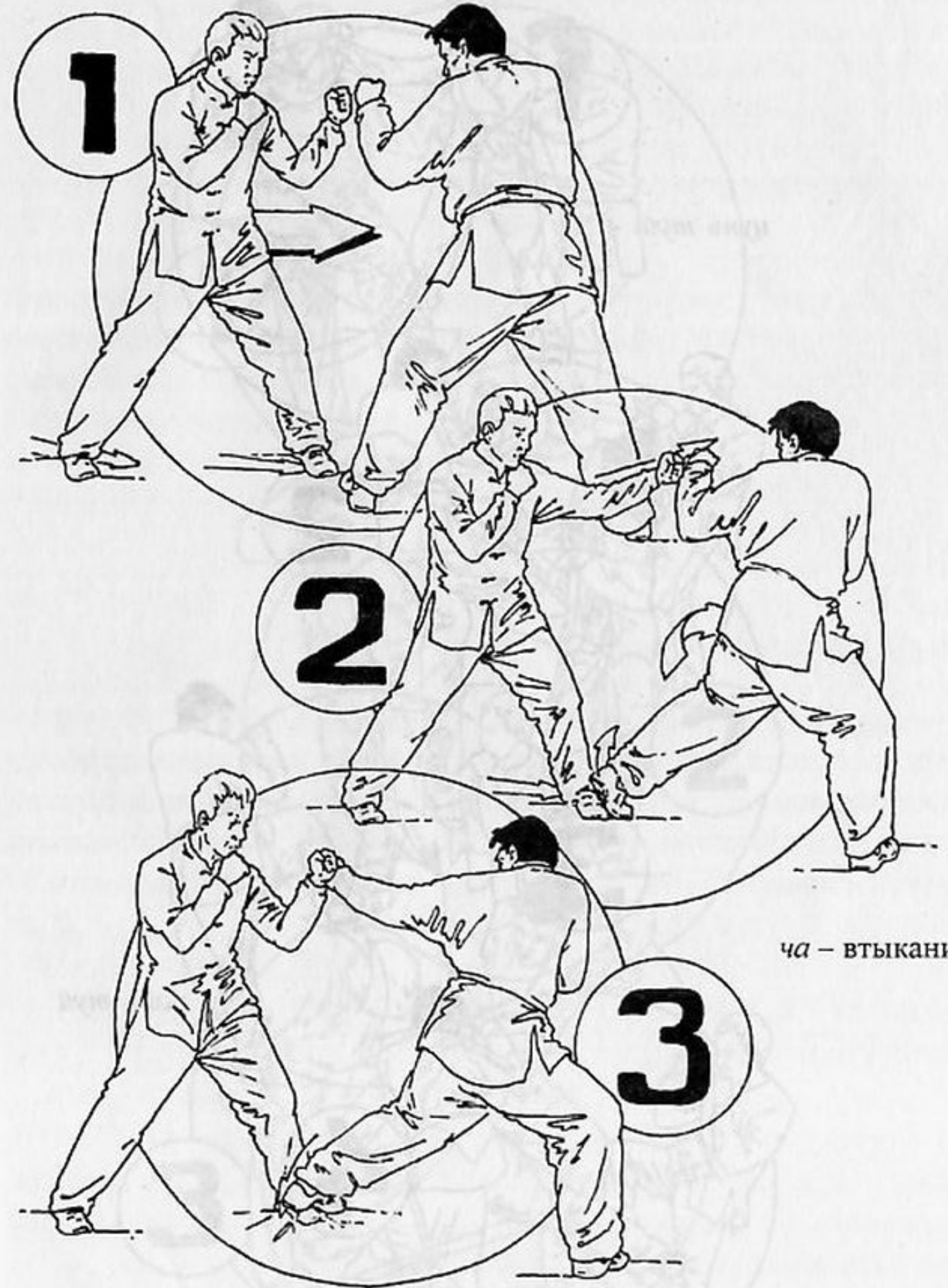
пань туй



нянь - вминание

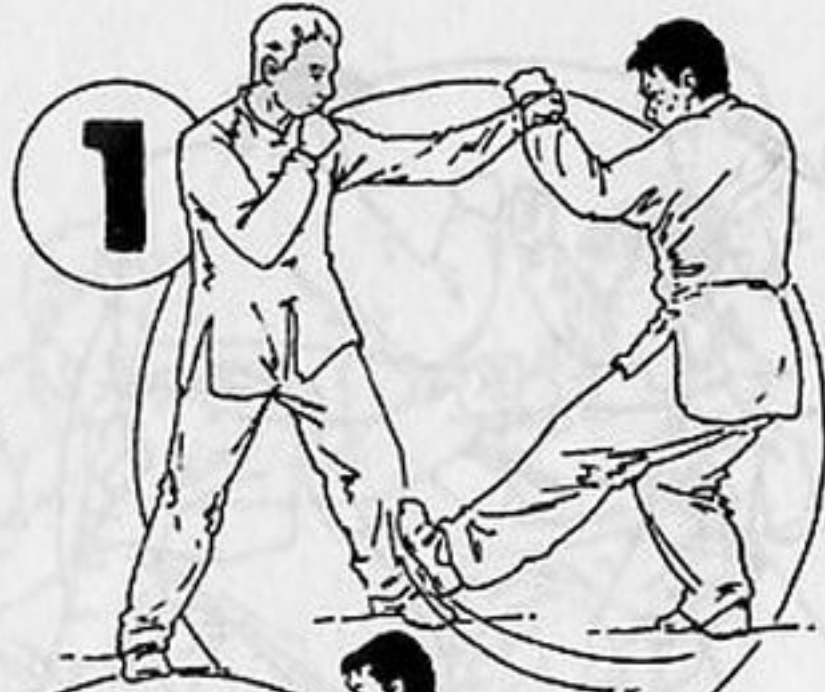


нянь туй



ча - втыкание

нянь-вминание



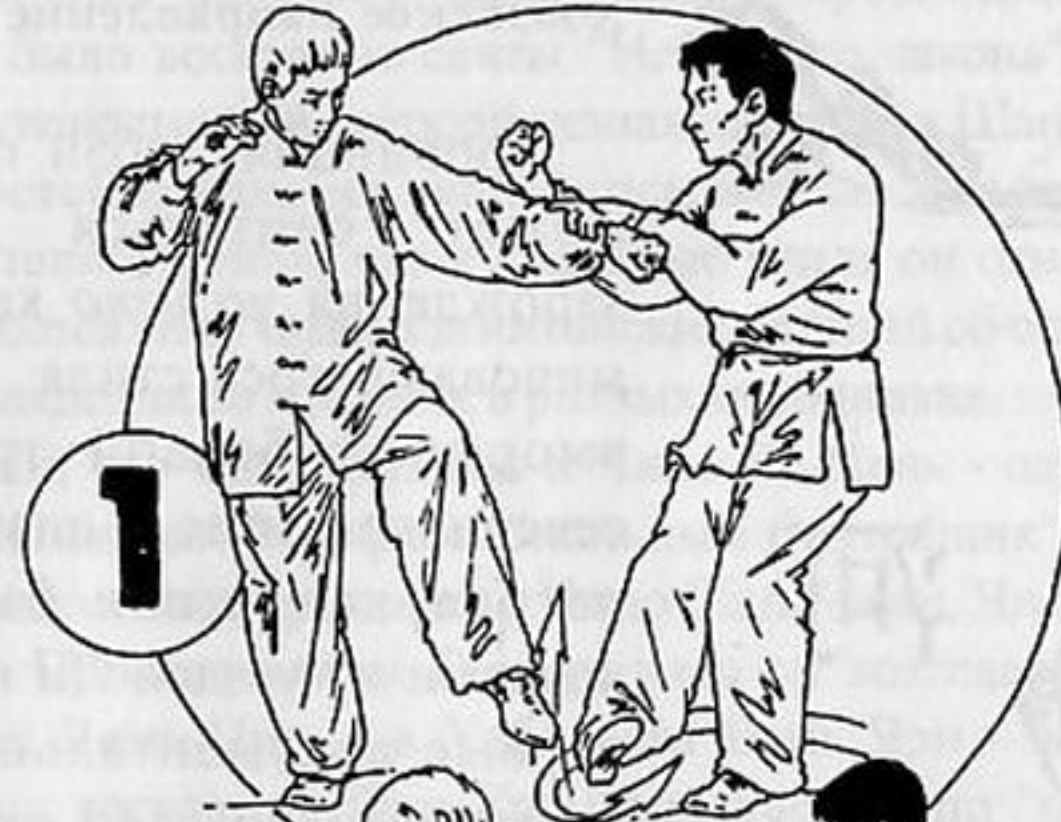
цунь туй



пань туй



цо туй





河北

Хэбэйское направление *чо цзяо*.

Провинция Хэбэй по праву может считаться местом зарождения *чо цзяо* как сформировавшегося стиля, а не как аморфной боевой традиции северного Китая. Большинство патриархов стиля были выходцами из уездов Ли и Жаоян, первые документальные упоминания о *чо цзяо* связаны с приходом тайпинов, а именно некоего Чжао Ло Цаня, бывшего военачальника у Ли Кай Фана (возглавлявшего "второй северный поход" тайпинов на Пекин). Их ученики (следующее поколение мастеров стиля)

распространили *чо цзяо* по северу и северо-востоку Китая, донеся стиль и до Пекина, положив начало ещё двум основным направлениям *чо цзяо*. Основатель пекинского направления У Бинь Лоу учился у хэбэйца Вэй Цань Куя и его наставника Вэй Чан И, основоположник дунбэйского – Сюй Чжао Сюн, учился у хэбэйского *бяо* Ван Чжи Го (имевшего свое охранное бюро). Основатель дунбэйского направления "вэнь" Ху Фэнь Сань положил в основу своего стиля технику хэбэйской семьи Дуань.

Кроме того, считается, что современная история хэбэйского *фань цзы цюань* начинается со стиля семьи Дуань, которая упоминается в генеалогиях и *чо цзяо*, и *фань цзы цюань* (Дуань Лао Сюй изучал *чо цзяо* у Чжао Ло Цаня).

Сейчас хэбэйское *чо цзяо* иногда называют стилем семьи Лю (*Лю ши чо цзяо*) по фамильному иероглифу патриарха Лю Ло Шаня. Впоследствии, три брата Лю были известны и в Шэньяне, и в Цанчжоу.



До восстания тайпинов на территории провинций Хэбэй, Хэнань, Шаньдун было восстание секты "Небесного закона" – *Тянь ли цзяо*, один из руководителей которой, хэнанец Фэн Кэ Шань, считается еще одним претендентом на звание основателя стиля. Но некоторые исследователи считают, что к созданию стиля он отношения не имел, тут начинаются типичные, для китайских историй об основателях стилей ушу, расхождения во мнениях в разных источниках.

Считают, что Фэн Кэ Шань и Чжао Ло Цань - одно и то же лицо. Фэн Кэ Шань, как "профессиональный бунтовщик", имел в разных регионах различные прозвища – Чжао Сянь Чжан, Чжао Ло Цань, Чжао Лао Цань. При восстании *Тянь ли цзяо* он возглавлял восставших в Шаньдуне, Линь Цин – в Хэбэе, Ли Вэнь Чэн – в Хэнане. После подавления восстания Фэн Кэ Шань бродил по "рекам и озерам", маскируясь под странствующего шаолиньского монаха Фа Мина. В Хэбэе он был принят Дуань Ло Сюем (как говорят, имевшего какое-то отношение к восстанию *Тянь ли цзяо*), обучавшего впоследствии представителей семей Дуань, Лю и Вэй, сына Ван Чжи Го – Ван Чжань Ао, а также Сюй Чжао Сюна, от которого можно отсчитывать начало зарождения дунбэйской ветви *чо цзяо*.

С учетом такой биографии, неудивительно, что Фэн Кэ Шань сразу примкнул к восстанию тайпинов. У китайских исследователей (хотя, судя по публикациям, все это мнения разных современных патриархов стиля) существует версия, что хэбэйское *чо цзяо* формировалось на основе



комплексов, преподаваемых Фэн Кэ Шанем (*цзинь ган цзя* – "позы Цзиньгана", *цзинь ган чуй* – "удары Цзиньгана", *лю хэ гэн* – "корни шести единений"), изученной и у своего отца, и во время работы наемным охранником – *бяо*. Хотя скорее, эта техника просто повлияла на развитие формирующейся традиции, принципиально ее не изменив. Утверждать это наверняка не могут даже китайцы, ведь невозможно изучить все варианты возможных контактов *бяо* (а большинство из упомянутых мастеров часто фигурируют в китайских источниках, как *бяо ши* – "наставник бяо"), клубка связей различных тайных обществ во время многочисленных восстаний, если историки не находят достоверных документов. Но достаточно сравнить генеалогии, хронологию событий и их географию, как связь людей мира "рек и озер" становится очевидной.

Фэн Кэ Шаня часто упоминают в книгах о *ба гуа чжан*, считая, что он имел к этому стилю какое-то отношение, но это просто недоразумение, к которому почему-то относятся слишком серьезно. Возможно, приятно и престижно иметь в числе патриархов стиля такую яркую личность, хотя отечественные востоковеды предпочитают формулировки, вроде "феномена мифологизации культуры" и прочие, достаточно искусственные, построения. Миф о причастности Фэн Кэ Шаня к стилю *ба гуа чжан* возник из-за трактовки его диалогов с Ню Лян Чэнем, в котором они говорили, кто из них какой триграмме соответствует. Тут нужно учесть, что одна из крупнейших сект (относимых к течению *Бай лян цзяо* – секты Белого Лотоса) – *Ба гуа цзяо* (секта Восьми Триграмм) была известна под названиями *Лун хуа хуэй* (общество Драконьего Цветка) и *Тянь ли цзяо* (секта Небесного Закона), подразделения которой именовались по названиям триграмм.

Другие источники говорят о Фэн Кэ Шане, как о мастере стиля *мэйхуа чжуан* ("столбы сливового цветка"), и, действительно, в генеалогиях *мэйхуа чжуан* Фэн встречается, как ученик хэнаньца Тан Хэн Лао. Судя по генеалогии мастеров *мэйхуа чжуан*, Фэн Кэ Шань воспитал много известных учеников, продолжавших традиции этого стиля.

Свою деятельность "бунтовщика" он начал, примкнув к восстанию секты Восьми триграмм (*ба гуа цзяо*) в Хэнани (там он был известен, как некий Лю Дэ Мин). С учетом обилия псевдонимов, создается впечатление, что речь везде идет о разных людях. Все историки *чо цзяо* молчат о *мэйхуа чжуан* Фэн Кэ Шаня, что неудивительно, так как эти стили абсолютно непохожи друг на друга. Так что, свести всю



эту информацию в единую историю стиля с одним основателем как-то не получается, Восток - дело тонкое... Но постоянное упоминание в истории *чо цзяо* разного рода бунтовщиков, от Ляншаньбо до тайпинов, уже само по себе говорит о многом.

Саму технику хэбэйского *чо цзяо* можно считать академической, практически, не подвергнувшейся, даже сейчас, влиянию других школ (что заметно в пекинском и дунбэйском направлениях). В хэбэйском направлении более четко выражены мотивы северного Шаолиня, характерные для большинства стилей северного ушу, *фань цзы цюань*, и кое-где хэнаньского *синь и лю хэ мэнь*. Если дунбэйское направление *чо цзяо* достаточно сильно отличается от хэбэйского, то в пекинском направлении (если точнее, то в комплексах "вэнь", например, *янь цин фань цзы*) хэбэйские корни стиля видны достаточно заметно.

Структура хэбэйского направления.

Раздел "у".

Цзю тан юань ян цзяо – 9 "дорожек" ног утки – мандариновки, называемые *цзю чжи цзы* – 9 ветвей ног. Называют их и длиннее – *цзю фань юй бу юань ян гуа гоу лян хуань сюань кун чо цзяо*, что поясняют следующим образом:

Цзю фань – "9 повторений", это собственно 9 комплексов, "9 ветвей стоп" (*цзю чжи цзы цзяо*), составляющих каркас направления.

Юй бу – "шаг колесничего", речь идет о характерной технике перемещений (которая описана в соответствующем разделе), в первую очередь, о шаге *юй бу* и *юй хуань бу*.

Юань ян – "утки – мандариновки", это и самый характерный удар ногой стиля – *юань ян цзяо*, и символ парного действия, например, правой и левой ногой.

Гуа гоу – буквально "подцепить крюком", технически, это два характерных приема ногой, взаимосвязанных друг с другом, *гоу* – зацеп стопой наружу, загнутым носком ноги, *гуа* – "захлест, зацеп" пяткой или голенью изнутри.

Лян хуань – "непрерывность" приемов, следующих один за другим.

Сюань кун – "висящая в пустоте [стопа]", одна нога постоянно находится в воздухе, либо нанося удар, либо находясь в разгруженном положении, положении готовности для удара ногой, как в стойке *сюй бу* или *ду ли бу*.

Чо цзяо – "вонзать ступню", опускание ноги на землю,

сопровождающееся активным "вонзающимся" (чо) движением носка.

Трактовки достаточно условны (тем более в переводе с китайского), по сути, это набор ключевых особенностей стиля, описывающий в привычной для китайского языка форме структуру стиля и его характерные приемы

Раздел "вэнь".

Два комплекса *юй хуань бу*, хотя название комплекса напоминает "шаг нефритового кольца", здесь используются другие омонимичные иероглифы, переводящиеся и как "императорский шаг кольцом", и как "сопротивляться, идя по кольцу", *лянь хуань цюань* – непрерывные удары кулаками, *лянь хуань туй* – непрерывные удары ногами, *жао ма туй* – опутывающие ноги, *ши ба ти* – восемнадцать пинков, *ши ба дянь* – восемнадцать точечных ударов ногами, *ча дянь* – "втыкающийся" точечный удар, *ли ши цюань* – кулак силача (*ли ши* – "силач", так называли императорских телохранителей).

Основные комплексы с оружием.

Сань цай цзянь – меч трех талантов (комплекс "у" и комплекс "вэнь"), *ба мин ши сань цзянь* – 13 мечей, прерывающих жизнь, *цянь кунь цзянь* – меч триграмм *цянь* и *кунь*.

Сы мэнь цян – пика четырех врат, *дуань мэнь цян* – пика, разрушающая врата, *чжэнь ба цян* – пика прямого хвата, *цзо ба цян* – пика левого хвата, *эр лун чу шуй цян* – пика "двух драконов, выходящих из воды", *ба мин ши сань цян* – 13 пик, прерывающих жизнь.

Ба гуа дао – сабля восьми триграмм, *е чжэнь ба фан дао* – сабля "ночного боя по восьми сторонам", *кунь лунь дао* – куньлуньская сабля (большой и малый комплексы), *мэй хуа ло чжэнь дао* – сабля опадающих ветвей сливы мэйхуа, *ба мин ши сань дао* – 13 сабель, прерывающих жизнь, и другие.

Кроме разнообразных комплексов с оружием, в Хэбэе до сих пор помнят старые комплексы, не включаемые в современную структуру *чо цзяо*, но значимые в региональной традиции ушу: *лю хэ гэнь* – корни 6 соединений, *цзинь ган цзя* – позы Цзиньгана (буддийское божество – охранитель буддизма), *цзинь ган чуй* – удары Цзиньгана, *сань лан шоу* – 3 преграждающие руки и другие комплексы, относимые к наследию Фэн Кэ Шаня. К этому можно добавить еще и местные комплексы *фань цзы цюань*, которые можно рассматривать в рамках общей традиции с



чо цзяо и которые отличаются от других направлений теми же признаками, которыми хэбэйское *чо цзяо* отличается от более "молодых" направлений – относительной жесткостью, отсутствием вычурности и влияния других стилей (исключая *шаолинь цюань*), а отсюда некоторой архаичностью.



Дунбэйское направление *чо цзяо*.

Дунбэйское (северо – восточное) направление *чо цзяо* впитало в себя две семейные версии стиля. Первая, положенная в основу ветви "у", – короткие удары ногами семьи Дуань (которая также представляла хэбэйское направление в *фань цзы цюань*), вторая – пронзающие ноги семьи Ху, созданная Ху Фэнь Санем (по прозвищу "Ху – цветочная пика"), изучавшим технику ног у Дуань Лао Сюя. Кроме этого, известно, что Ху изучал также *син и цюань*, *ба гуа чжан* и *шаолинь цюань*, что, так или иначе, сказалось на его технике.

Впоследствии, работая караванным охранником, Ху Фэн Сань перебрался на северо – восток (раньше это была территория

Манчжурии) и осел в Шэньяне (он же Мукдэн – столица Манчжурии), центре провинции Ляонин. Его, а также Хао Мин Цзю и Ян Цзюнь Фэна, называли "три фэнтяньских старых мастера". Двое последних изучали технику *чо цзяо* и *фань цзы цюань* у выходца их Хэбэя, Сюй Чжао Сюна (прозванного "Железным Архатом"), отец которого перенял эту технику у старых мастеров Хэбэя. Хотя, как уже говорилось, Сюй Чжао Сюна называют учеником Фэн Кэ Шаня. Но если принес *чо цзяо* в Шэньян Сюй Чжао Сюн, то в новейшей истории дунбэйского *чо цзяо* наиболее заметную роль играет ученик Хао Мин Цзю – Юй Бо Лянь, заложивший основы современной версии дунбэйского *чо цзяо фань цзы*.

Ху Фэн Сань, как и Хао Мин Цзю, был известен своей техникой



Чжан Цзо Линь

пики. Техника *чо цзяо*, разработанная Ху Фэн Санем, была основана на стиле семьи Дуань, который он усовершенствовал, обобщив свой боевой опыт в *ба фа ши лю цзы* – 8 методов, [описанные] в 16 иероглифах, *ба гэн* – 8 "корней" [иероглифов] ног, *ба му* – 8 "материнских" [иероглифов] рук.

Каркас стиля дополняют 6 стоек и 12 шагов - перемещений. Компактность структуры и лаконичность принципов – один из характернейших признаков старых, традиционных школ. Даже разрастаясь вширь (например, за счет новых комплексов), они никогда не меняют изначальных концепций, которые и придают

школе свою самобытность, не обесценивают практический опыт старых мастеров, в отличие от многих современных "скороспелок", оттачивавших мастерство годами (а жизнь, в те времена, предъявляла куда более жесткие требования к боевым умениям).

Представители дунбэйской ветви *чо цзяо* были заметны и в новейшей истории Китая. Во время гражданской войны в стране, когда за власть воевали различные военно-политические группировки, некоторые известные мастера служили на стороне Чжан Цзо Линя (который вырос в семье контрабандиста, а свою военную карьеру начал, командуя бандой хунхузов, во время русско-японской войны), возглавлявшего прояпонскую "фэнтяньскую клику", названную по старому названию Шэньяна – Фэнтянь. Ху Фэн Сань – тренер в ставке Чжан Цзо Линя, тренировавший Чжан Сюэ Ляна (сын Чжан Цзо Линя), Юй Бо Лянь (учившийся у трех фэнтяньских мастеров и впоследствии создавший собственную технику *чо цзяо дуань ти* – короткие пинки *чо цзяо*) был секретарем Чжан Сюэ Ляна, Ху Чунь Сянь (учившийся у Ян Цзинь Чуна, сына Ян Цзюнь Фэна) был тренером самого Чжан Цзо Линя. Но со временем ("Великий поход"



китайской Красной армии, в отличие от тайпинских "северных походов", удался, а Чжан Цзо Линь был убит японцами) представители дунбэйского сообщества ушу "реабилитировались" перед государством - Юй Бо Лянь вырастил достойную смену, Тун Цин Яо (ученик Юй Бо Ляня) даже стал тренером полицейской сборной провинции Ляонин, которая не единожды завоевывала первые места на всекитайских чемпионатах по *сань да* (рукопашному бою).

Техника *чо цзяо*, ассимилированная известным стилем *ма ши тун бэй цюань* – *тун бэй* семьи Ма (которую иногда называют *ти гуа чо цзяо*, по аналогии с пекинским *чо цзяо фань цзы*), имеет именно дунбэйские корни, а техника дунбэйского *фань цзы цюань* несколько "смягчена" влиянием *тун бэй цюань*. Похоже, это следствие общения братьев Ма (хотя Ма Фэн Ту и Ма Ин Ту не включены ни в одну "прямую" генеалогию *чо цзяо*) с "фэнтяньскими стариками", когда братья учились, еще до войны, в Дунбэйской полицейской академии и преподавали *ти гуа цюань* и *ба цзи цюань*. А Хао Мин Цзю (который считается патриархом не только дунбэйского *чо цзяо*, но и *фань цзы цюань*) изучал у Ма Фэн Ту *ти гуа тунбэй*. Сейчас довольно часто путают дунбэйский стиль *чо цзяо* с версией семьи Ма (да и в показательных комплексах для соревнований часто смешивают все три направления стиля), которая отличается более выраженными элементами широкой ладонной рубки и характерным для *тун бэй цюань* "округлением" поз. Десять "дорожек" *тань туй* ("упругие ноги") также переработаны под *тун бэй цюань* с некоторыми элементами *ба цзи цюань* и *ти гуа цюань*. Даже в учебниках современного армейско – полицейского *сань да*, на основе дунбэйского *чо цзяо*, техника *фань цзы цюань*, практически, незаметна, на фоне обилия ладонных ударов, характерных для *тун бэй цюань* и *ти гуа цюань*, что, возможно, является результатом общения Юй Бо Ляня с братьями Ма. Хотя основа ассимиляции *ти гуа* была заложена гораздо раньше, сыновья Ху Фэн Саня (особенно знаменит его старший сын Ху Син У) занимались *шаолинь цюань* у Инь Чжун Юаня, а затем *ти гуа цюань* у Ли Бао Жуна (по прозвищу Ху Дэ Ли – мотылек Ли, которое получил за свою технику рук), впоследствии соединив три стиля в своей линии *чо цзяо*. Ученик Хао Мин Цзю – Ань Ши Фа также тренировался у многих мастеров различных стилей: *ти гуа цюань*, *фань цзы цюань*, *син и цюань*, *ба гуа чжан*, *тай цзи цюань*. Но тут речь идет, в первую очередь, о технике направления "у", которое служило основой для

комбинирования стилей, дунбэйское направление "вэнь" развивалось более обособленно. Сыновья Ху Фэн Саня утверждают, что только в их семье передается истинная традиция дунбэйского чо цзяо — "вэнь тань цзы".

Любопытно, что в тридцатые годы "фэнтяньские старцы" и братья Ма (имевшие довольно высокие чины у генерала Фэй Юй Сяна) воевали в противоборствующих лагерях. А выправку охраны Фэй Юй Сяна (которую тренировал Ма Фэн Ту) отмечал в своих мемуарах один из первых военных консультантов РККА, направленных в то время в Китай, В. Примаков. Особое впечатление на него произвели тренировки гвардейцев с мяо дао (китайский аналог японской катаны), которой до сих пор славится стиль семьи Ма, как и техникой фэн мо гунь — "шест сумасшедшего".

Знаменитый "Реактивный Ли" — Ли Лянь Цзе сам родом из Шэньяна, и если юань ян цзяо он демонстрирует в фильмах нечасто, то фань цзы цюань, с его градом кулачных ударов, уже прочно прижился на экране.

Дуань ши дуань ти — короткие пинки семьи Дуань — ветвь "у".

Комплексы направления "у" называются цзю чэжуань лян хуань юань ян цзяо — 9 поворотов непрерывных [ударов] ног утки — мандариновки.

Цай цзы лян хуань юань ян цзяо — непрерывные топчущие [удары ногами],

Фэн хуан чэсань чи юань ян цзяо — феникс раскрывает крылья,

Ии фэн хуа ши юань ян цзяо — изменение поз на встречном ветру,

Ли мао пу шу юань ян цзяо — кошка бросается на крысу,

Бай шэ ту синь юань ян цзяо — плевков белой змеи,

Фань бэй пи ца юань ян цзяо — рубящие и дробящие удары, переворачивая кулак,

Ба гуа лян хуань юань ян цзяо — непрерывные удары 8 триграмм,

Цзю юнь син ши юань ян цзяо — 9 перемещений.

Ху ши чо цзяо — пронзающие ступни семьи Ху — ветвь "вэнь".

Комплексы направления вэнь.

Сань ши эр ши — 32 позы (тренирующий, по традиционным представлениям, взаимодействие жесткости и мягкости, рук и ног),



эр ши сы ши — 24 позы, эр ба туй — 28 ног (тренирующий базовые приемы ног), эр ба цюань — дважды восемь кулаков (тренирующий "жесткость внутри скорости"), ши эр лян цюань — 12 непрерывных ударов, ши ба лань цюань — 18 преграждающих кулаков, янь син цюань — кулак перемещений ласточки, сяо янь син цюань — малая форма ласточки, мэуань сы тан цзы — 4 мягкие дорожки (тренирующий "мягкость внутри жесткости"), хун цюань — кулак Хуна, лю мэнь цюань — кулак шести врат, юй хуань цюань — кулак нефритового кольца, лян хуань туй — непрерывные удары ногами, чэжуань хуань цюань — вращающиеся кулаки.

Комплексы короткие и лаконичные, больше похожие на комплексы "у" в других направлениях стиля, но построенные на достаточно простой технике рук фань цзы цюань и, преимущественно, низких ударах ног. В целом, весь набор техники называется вэнь тан цзы ши ба тан — 18 "дорожек вэнь".

Комплексы с оружием.

Цзо ба цян — пика левостороннего хвата, ю ба цян — пика правостороннего хвата, цзо ю хуань ба цян — пика переменного хвата, янь вэй дао — сабля "ласточкин хвост", цзян цзя дао — сабля семьи Цзян, у дуань цзяо лун цзянь — меч "пяти изгибов дракона — цзяо" и другие, среди которых стоит особняком знаменитая традиция дунбэйской пики (около 10 комплексов).





北京

Пекинское направление *чо цзяо*.

На сегодняшний день, пекинское направление *чо цзяо* (называемое *чо цзяо фань цзы*), пожалуй, самое известное и самое технически развитое, в первую очередь, из-за ассимиляции большого объема техники *фань цзы цюань* (вместе с тренировочными комплексами для оружия, пекинское направление включает более ста тренировочных комплексов - *таолу*). Кроме того, многие известные пекинские мастера (а оседали в Пекине люди, как правило, именитые) близко общались друг с другом, привнося в свой стиль что-то новое, будь то теория или методы тренировок.

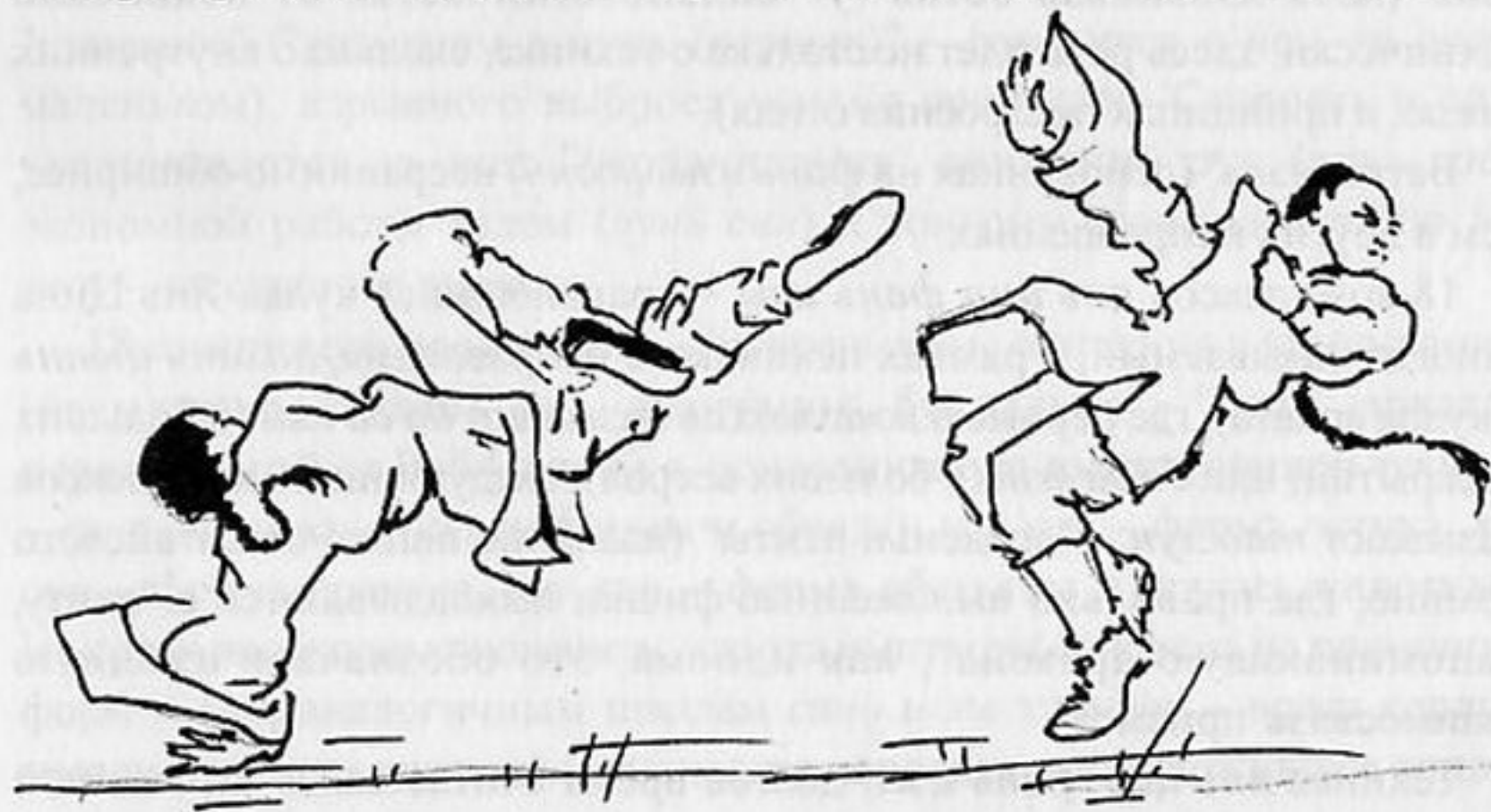
Существует поговорка: "На севере - ноги, на юге - руки, в Шаньдуне - ча [цюань], в Чжили (столичный округ) - чо [цзяо]".

Сам факт существования пекинской, столичной ветви *чо цзяо* говорит о многом. Становление пекинского *чо цзяо* происходило в начале двадцатого века, в очень сложное для Китая время. Гражданская война, политический и социальный хаос наложились на всегда существовавшую в мире столичного ушу конкуренцию. Сделать карьеру при дворе императора или богатого сановника уже было невозможно, охранные бюро (и императорская охрана, в которой состояло на службе немало признанных мастеров ушу) оставались без работы из-за упадка торговой активности. Можно представить себе всю незаурядность человека, принесшего *чо цзяо* в Пекин, выходца из уезда Ли провинции Хэбэй (где жили многие известные мастера *чо цзяо* и *фань цзы цюань*) - У Бинь Лоу (настоящее имя У Сюэ Хай) (1898 - 1977), если в такое время он, в свои двадцать лет, был очень благосклонно принят миром



пекинского ушу и вскоре основал свое охранные бюро, а в двадцатых годах - организацию "Илинь ушу шэ" (официально она именовалась институтом национального искусства - *го шу*, как раньше было принято называть ушу), в которой состояли такие известные мастера, как У Ту Нань (*Тай цзи цюань* семьи У), Чэнь Фа Кэ (*тай цзи цюань* семьи Чэнь), Ли Яо Чэн (*сань хуан пао чуй* - пушечный удар трех императоров) и многие другие.

У Бинь Лоу, попавший в Пекин из Тяньцзиня примерно в 1920 году, до этого уже прославился в провинциях Шаньси, Хэбэй и Хэнань. Он покинул дом в 16 лет, прозанимавшись около 10 лет у своего земляка Вэй Цань Куя (известного, как Железнодорожный Вэй), до этого служившего в императорской гвардии и осевшего в Хэбэе после отставки. Уже в Пекине У Бинь Лоу получил в среде профессиональных охранников - *бяо* прозвище "*хуа бьянь*" - "плеть - цветок" за умение владеть *жэоу бин ци* - гибким оружием (*лю син чуй* - молот - метеор, *цзю цзе бьянь* - девятизвенная плеть, *ху вэй бьянь* - плеть "тигриный хвост" и техника одновременного использования сабли и плети). К пятидесяти годам У Бинь Лоу уже был в числе "десяти знаменитых мастеров Северной Столицы - Бэйцзина (Пекина)". Такого признания было добиться тем более сложно, если учесть, что в Пекине давно прочно стояли на ногах мастера других направлений (со своими охранными бюро). *Ба гуа чжан* - ладонь восьми триграмм, *сань хуан пао чуй* - пушечный удар трех императоров, *лю хэ цюань* - кулак шести единений, *син и цюань* -



кулак "формы и мысли", все эти стили были представлены в Пекине гораздо раньше *чо цзяо*.

Технически, пекинское *чо цзяо* более стандартизовано, но, по сравнению с другими направлениями, имеет очень большой арсенал техники боя на земле. Комплексы направления "вэнь" мало похожи на очень мобильный стиль *фань цзы цюань*, с его скоростной работой рук. Это больше напоминает *шаолинь цюань*, переработанный в русле концепций *фань цзы цюань*. Комплексы направления "вэнь" (*янь цин фань цзы*, в первую очередь) имеют более скупую технику рук, но более разнообразные перемещения и технику ног по сравнению с "чистым" *фань цзы цюань*.

Сейчас пекинское *чо цзяо* уже не выглядит единой школой, даже комплексы направления "у", в изложении разных мастеров, заметно отличаются друг от друга. Известный пекинский мастер Хун Чжи Тянь (пятое поколение) преподает и хэнаньский стиль *синь и лю хэ цюань* (кулак сердца, мысли и шести соединений), влияние которого очень заметно в его интерпретации прикладной техники *чо цзяо*. Развивается от этого изначальный стиль или "мутирует", покажет время, но сегодня только "законсервировавшаяся" техника хэбэйского направления дает представление об изначальном виде *чо цзяо*.

Пекинское *чо цзяо фань цзы*.

Направление "у" включает в себя 9 комплексов *чо цзяо*, по манере исполнения напоминающие комплексы направления "у" хэбэйского *чо цзяо* (хотя хэбэйская ветвь "у" сильно отличается от пекинской техникой, здесь речь идет не столько о технике, сколько о внутренних связях и принципах построения стиля).

Ветвь "вэнь" (основанная на *фань цзы цюань*) несравнимо обширнее, чем в других направлениях:

18 комплексов *янь цин фань цзы* – вращающийся кулак Янь Цина (иногда называемый, в рамках пекинского направления, *лохань цюань* – кулак архата), где первые 8 комплексов называют *ба да кай* (8 больших раскрытий) или *ба да фэн* (8 больших ветров), следующие 10 комплексов называют *тао лун* – "драконьи ленты" (название пошло от китайского домино, где правильно выложенные фишки выкладываются в "ленту, напоминающую дракона", как идиома, это обозначает изящную взаимосвязь приемов).

Техника *янь цин фань цзы*, долгое время считавшаяся утраченной



даже в Хэбэе, была восстановлена непосредственно У Бинь Лоу по записям, полученным от Вэй Цань Куя.

8 комплексов *да фань цзы* – большие вращения [кулаков] (называемые *цзя цзы чуй* – позиции ударов). Эти комплексы, предназначенные для отработки базовой техники, скорости и жесткого усилия – *ган цзинь*, основаны на *да цзя* – больших (широких) позах, низких позициях и относительно широко амплитудных движениях (*да кай хэ* – "большие открытия и закрытия"). Широкие движения позволяют новичку быстрее понять ошибки и выработать характерную манеру *ян нэй* – "прикрывать внутреннее" (в движениях постоянно использовать прикрытие локтями, сворачивания коленей для защиты паха и другие технические действия, позволяющие компенсировать уязвимость широких движений и поз), реализовать в технике старый принцип *фань цзы цюань* – "сначала прикройся, затем атакуй".

6 комплексов *сяо фань цзы* – малые вращения (называемые *янь син цюань* – кулак перемещений ласточки). Комплексы, по традиционным представлениям, предназначены для тренировки *лянь хуань* – "непрерывности", непрерывных связей между приемами, которые должны быть легкими и изящными, как полет ласточки.

6 комплексов *цунь фань цзы* – вершковые (цуневые) вращения (называемые *лянь хуань цюань* – непрерывные кулаки). Идею этих комплексов характеризует определение: "Цунь цзи цунь син цунь цзинь" – "удары в один цунь, формы в один цунь, выброс усилия на один цунь". Комплексы предназначены для тренировки короткого, "цуневого" ("размером в цунь (вершок) – говорится о чем-то очень маленьком), взрывного выброса усилия при ударе. Скорость и сила увеличивается за счет "укорачивания" движений рук (*цунь цзи*), экономной работы телом (*цунь син*) и тонкому взаимодействию *ган жоу* – жесткого и мягкого.

18 комплексов *као те лян* – "непрерывные опирания и прилипания" (называемые *лохань ин* – имитация, буквально – "тень" архата), передаваемый от Вэй Цань Куя, основанный на имитационной технике – *сянь син цюань* (кулак формы и образа): *цзи син* – форма петуха, *лун син* – форма дракона, *хоу син* – форма обезьяны и других животных. Но сразу необходимо пояснить, что эта имитация основана на принципах форм – *син*, аналогичным школам *синь и лю хэ мэнь* – врата сердца, мысли и шести единений (хэнаньское направление, заложившее основу

современного *син и цюань* – кулака мысли и формы) и шаолиньским связкам – "ба", имитация скупая, далеко не такая театральная, как в современных имитационных стилях ушу.

8 комплексов *ба шань фань цзы* – вращения восьми ускользаний. *Ба шань* – 8 "ускользаний", один из ключевых технических компонентов *фань цзы цюань*. Технически по-разному интерпретируемые, они представляют собой уклоны и уходы от ударов противника, вписываемые в собственные непрерывные удары руками.

8 комплексов *цзинь ган чуй* – удар Цзиньгана (охранника Будды, вооруженного алмазной ваджрой), старая техника, пришедшая непосредственно из хэбэйского направления *чо цзяо*.

Комплексы категории *ди тан цюань* – бой с падениями на землю.

Считается, что перечисленные ниже комплексы вышли непосредственно из кулачной техники семьи Вэнь (точнее семейной техники *ди син цюань* – кулак перемещений на земле, в старину называвшейся *цзю ди ши ба гунь* – 18 переворотов, касаясь земли) с привнесением знаменитых техник боя на земле с оружием.

6 комплексов *мэйхуа ло ди (ди гун фань цзы)* – падающие на землю цветы мэйхуа (вращения и падения на землю).

Цзуй ба сянь цюань – 8 пьяных небожителей (разделяющиеся на комплекс "у" и "вэнь").

8 комплексов *ди син цюань* – кулак движений на земле.

Базовая боевая техника (*сань да*) кодифицирована в *юэ ши сань шоу ши ба ши* – 18 поз свободных ударов семьи Юэ и *цзю дуй коу* – 9 сплетений (говоря попросту - *чо цзяо* против *чо цзяо*), последняя техника была создана У Бинь Лоу. 18 поз Юэ Фэя основаны на 18 комплексах *Янь Цин фань цзы* и технике кулака пяти первостихий (*у син цюань*: земля, вода, огонь, дерево, металл), и 13 формах – *син*, имитирующих животных. Структура построения полностью повторяет стиль *син и цюань* – кулак формы и мысли, только добавлена *хэ син* – форма журавля. "5 кулаков и 13 форм порождают 18 поз". Всего в комплексе изучается 80 коротких, симметрично отрабатываемых комбинаций. В Хэбэе существует довольно известный стиль - *Юэ ши лян цюань* – непрерывные удары семьи Юэ (родословная которого также идет от Юэ Фэя). И хотя этот стиль не упоминается, как повлиявший на формирование *чо цзяо*, беглое знакомство со структурой стиля позволяет заметить явные параллели в кодификации техники: основа – 9 приемов рук, делящаяся на три уровня, по высоте применения (как и техника ног



чо цзяо), затем идут 20 производных приемов, трансформирующихся в технику "180 рук", собранную в восьми комплексах. Кроме этого, в стиле изучают у *син цюань* – кулак пяти первостихий и *ши эр син* – 12 форм. Другие названия стиля – *юэ ши сань шоу* (свободные руки семьи Юэ) и *ба фань шоу* (8 вращений рук). Выводы очевидны.

Комплексы с оружием.

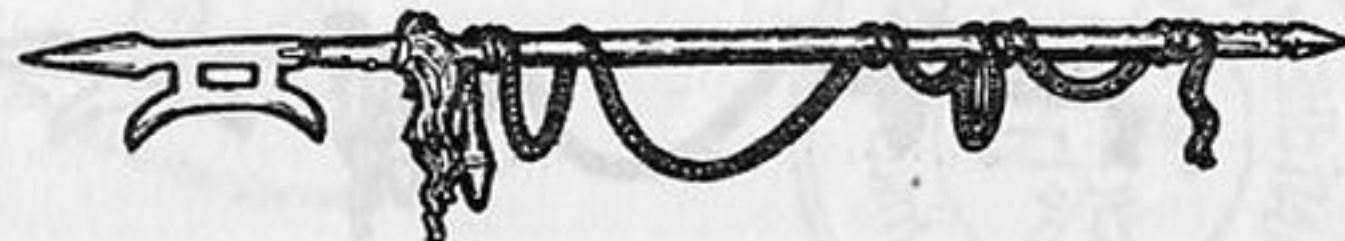
Да дао (алебарда): *чунь цю да дао* – алебарда весны и осени, *цин фэн да дао* – алебарда весеннего ветра, два комплекса с *шуан шоу дай* – короткодревковой алебардой.

Дао (сабля): *да (сяо) кунь лунь дао* – большой (и малый) комплексы куньлуньской сабли, *сы хэ дао* – сабля четырех соединений, *лян хуань дао* – непрерывная сабля, *кань шань дао* – сабля, срубаящая гору.

Цзянь (меч): *цзы у цин юнь цзянь* – меч знаков "цзы у" Цин Юня, *цзы у лян хуань цзянь* – непрерывный меч знаков "цзы у", *ци син цзянь* – меч семи звезд, *ши сань цзянь* – 13 мечей, *цян кунь цзянь* – меч триграмм "цян кунь", *сань хэ цюань лун шуан цзянь* – парный меч "трех соединений колец дракона".

Цян (пика): два комплекса у ху – "пяти тигров", *дуань мэнь цян* – пика, "проламывающая ворота", *дянь ган ши эр цян* – 12 "жестких, точечных" ударов пики, *ба мин ши сань цян* – "прерывающие жизнь" 13 пик, *сы мэнь цян* – пика "четырех врат", *ци цян* – "волшебная, удивительная" пика, *шуан шоу шэ* – "двуглавая змея" (пика с наконечниками на обоих концах древка).

Это, далеко не полное, описание основного оружейного арсенала *чо цзяо фань цзы* дает некоторое представление о разнообразии техники, вошедшей в стиль, но, пожалуй, особо стоит упомянуть уникальное оружие стиля – большую курительную трубку (*да янь дай*). Хотя серьезные фехтовальные системы это оружие относят к разряду курьезов, в пекинском направлении эти комплексы сохранены. Кроме того, в оружейном арсенале пекинского направления много комплексов с гибким оружием, в частности, У Бинь Лоу оказал очень большое влияние на развитие применения одновременно сабли и девятизвенной плети.



Таолу. Тренировочные комплексы.

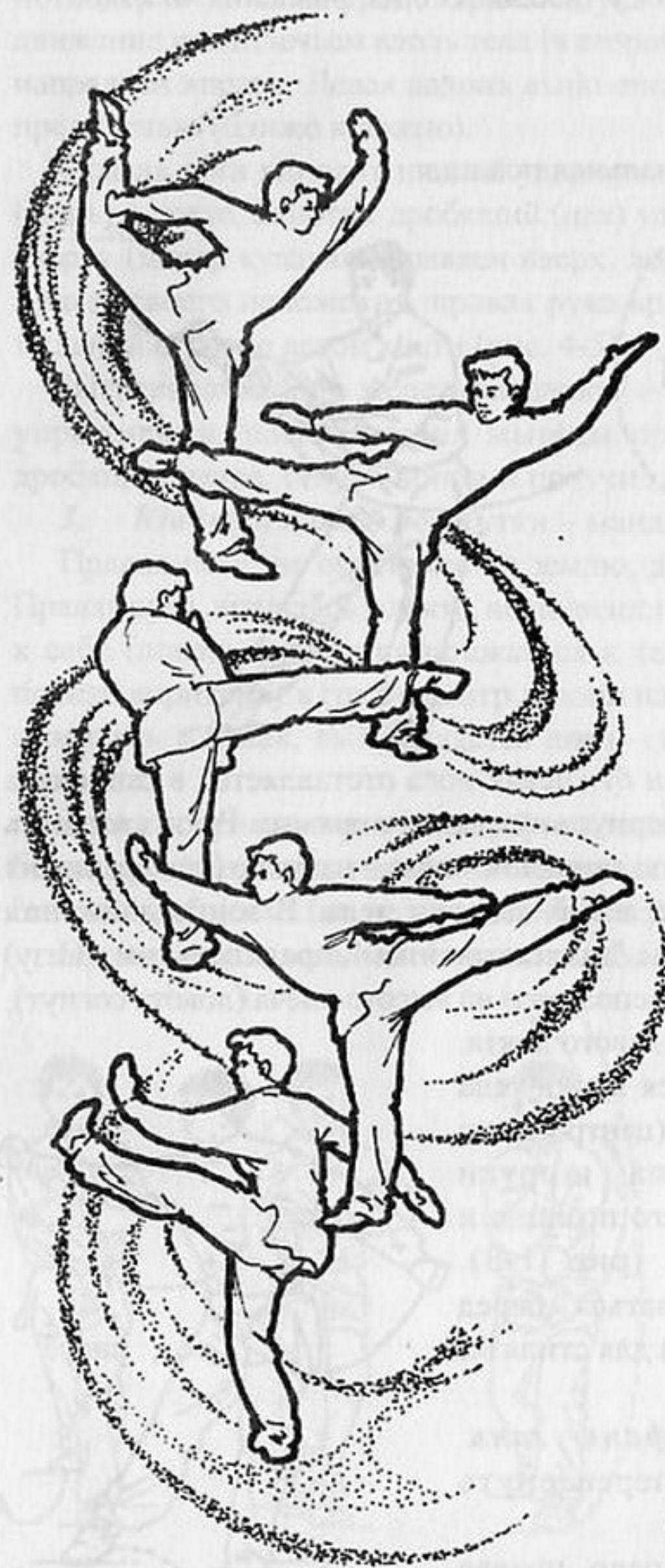
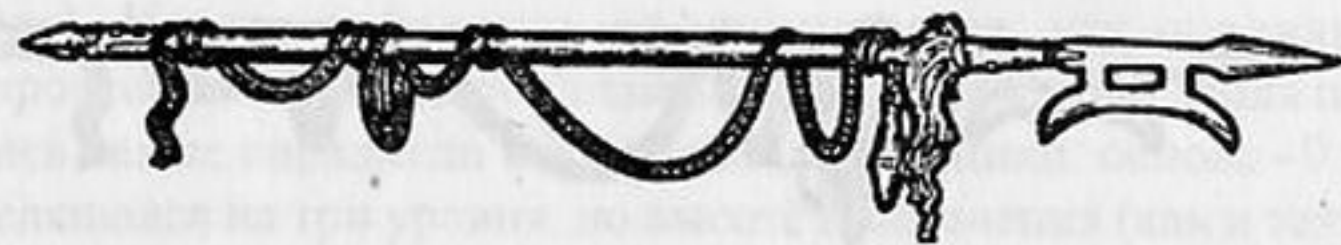
Различие и сходство между разными направлениями *чо цзяо*, как и тенденции развития и трансформации стиля, можно представить на примере одного комплекса, относимого к направлению "у" ("военное"). Очень сложно выбрать самые наглядные и характерные комплексы, все они достаточно интересны, поэтому в основу положены "вторые ветви" (вторые из девяти комплексов направления "у") и по одному, характерному для разных стилей, таолу "вэнь".

Комплексы представлены, в первую очередь, для наглядной иллюстрации вышесказанного для того, чтобы посмотреть на различие в интерпретации одной и той же технической идеи (или приема) у разных патриархов направления. Несомненно, они имеют ценность, как для тренировки, так и для восприятия *чо цзяо* как целостной традиции. Но, несмотря на это, их не стоит переоценивать, как квинтэссенцию техники стиля. Таолу, особенно направления "у", не несут в себе каких-то сверхглубоких мыслей о "мягком и жестком" и других абстрактных понятий. Это способ сохранить и систематизировать технику стиля для более легкого и естественного понимания его принципов. Комплексы направления "вэнь" более разнообразны и самобытны, но в большинстве случаев это развитие стиля вширь, хотя в рамках одного направления. Комплексы "вэнь" и "у" дополняют друг друга.

Для большей наглядности вначале предлагается хэбэйский комплекс, как изначальный вариант, пекинский комплекс и дунбэйский комплекс. Техника дунбэйского *чо цзяо* сравнивается, в первую очередь, с аналогичной техникой в стиле *Ма ши тунбэй* (тунбэй семьи Ма), впитавшей и трансформировавшей дунбэйский стиль. Отличия в терминологии сохранены в тексте специально.

Само описание всех основных комплексов стиля, учитывая их большое количество даже с минимальными комментариями, занимает довольно много места. Поэтому, в дальнейшем будут выпущены отдельные книги, посвященные соответственно направлениям "у", "вэнь" и применению техники стиля.

В целом, если считать, что первая книга знакомит с основами *чо цзяо*, то вместо нагромождения различных вариантов и комбинаций техники, уместнее ознакомиться со стержнем стиля – направлением "у". Дополнительно представлено по одному комплексу "вэнь" из трех доминирующих направлений. Несмотря на обилие разнообразных и эффективных приемов, не хочется сразу представлять стиль в виде сотни, пусть даже оригинальных и практичных, комбинаций, не заложив предварительно хоть минимальных основ *чо цзяо*, необходимых для понимания стиля как целостной и эффективной боевой системы.



武

河

北



Второй комплекс "у" хэбэйского направления чо цзяо.

Первая часть.

1. Ци ши инь цзы. Начальная позиция.

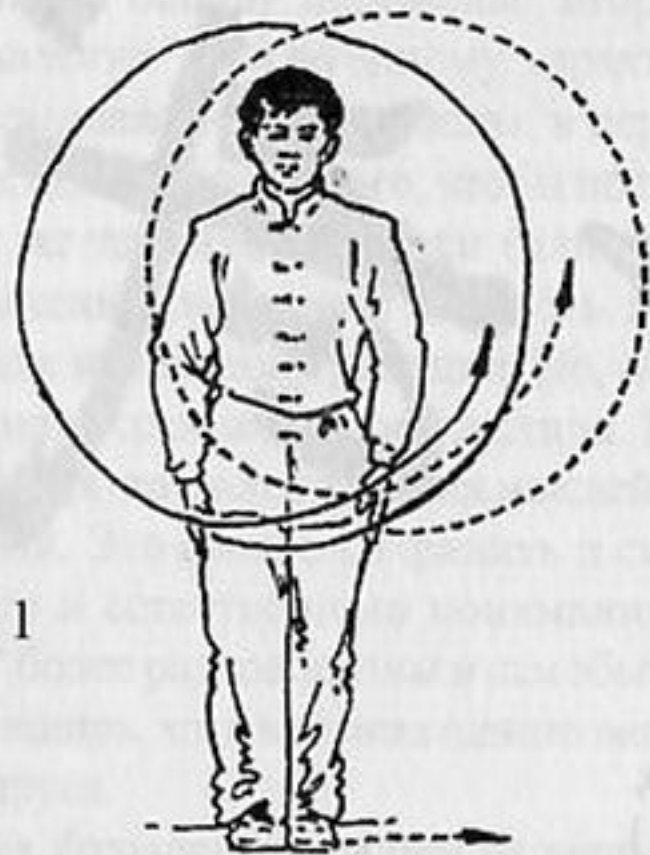


рис. 1



рис. 2

Стать прямо в стойку бин бу. Левая нога отставляется в сторону в гао сюй бу. Носок немного свернут внутрь, ноги прямые. Руки, сжимаясь в кулаки, выполняют круговое движение слева – направо (ось вращения – локти), заканчивая круг с левой стороны тела. В конце движения (приема гуа цюань – защиты "захлестыванием" предплечьями снизу) левый вертикальный кулак расположен на высоте плеча (локоть согнут), правый кулак расположен у левого локтя.

Правая рука оттягивается вдоль тела назад, распрямляясь в локте (центр кулака направлен вверх), спина и руки "растягиваются" – инь, отчего позиция и получила свое название (рис. 1-3). Подобная манера "растягиваться" перед ударом особенно характерна для стиля ба цзи цюань.

2. Цунь туй те фань гань. Цуневый удар ногой, "перевернуть железную палку".

Тело поворачивается вправо, правая

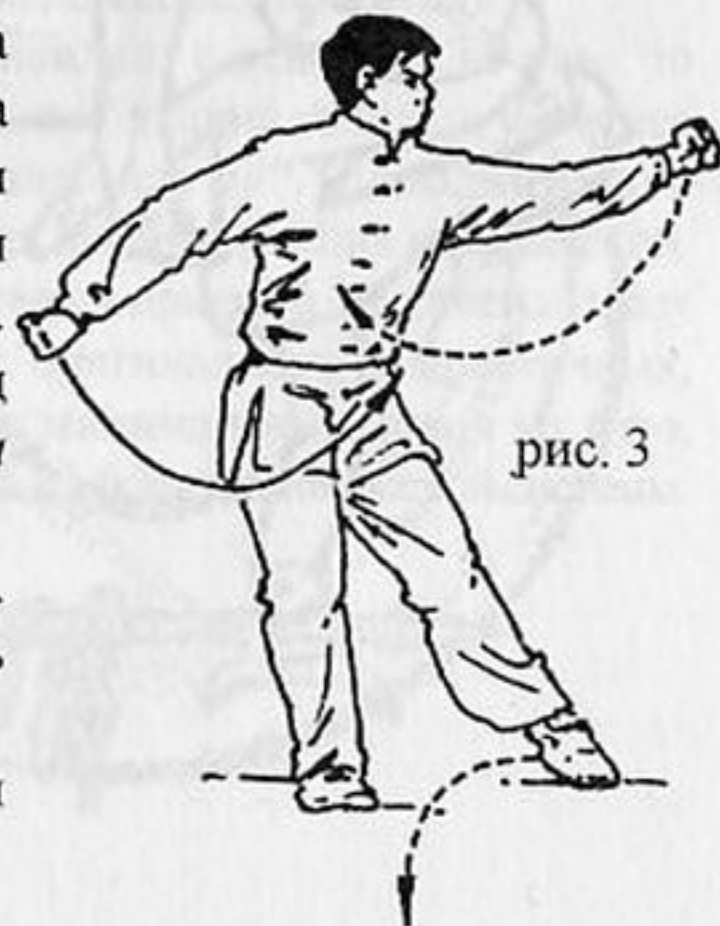


рис. 3



нога делает шаг вперед. Правая рука выполняет прикрывающее движение предплечьем вдоль тела (в сторону левого бока), центр кулака направлен вправо. Левая ладонь выполняет хлопок сверху по правому предплечью (ближе к локтю).

Правая нога наносит низкий удар цунь туй, правая рука, вращаясь (фань) в локте, наносит дробящий (цза) удар тыльной стороной кулака сверху (центр кулака направлен вверх, локоть согнут). Левая кисть не меняет своего положения, правая рука вращается, приликая локтем к тыльной стороне левой кисти (рис. 4-5).

"Переворачивание железной палки" – одно из распространенных упражнений, развивающих мышцы предплечья, участвующие в дробящем ударе, откуда прием и получил свое название.

3. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

Правая нога, не опускаясь на землю, делает небольшой шаг назад. Правая рука, вращаясь в локте, выполняет пронзание под левой ладонью к себе (локоть стремится прижаться к телу, ребро ладони стремится пройти впритирку к груди, центр ладони направлен вправо). Левая рука, сжимаясь в кулак, выпрямляется вниз – влево, центр кулака направлен вниз.

Левая нога выполняет высокий мах назад в вертикальной плоскости, бедро ведет голень, голень захлестывает вверх. Опускается нога с "вонзанием" носка (но не пальцев ног) в землю (рис. 6-8).

Правая вертикальная ладонь выполняет пронзающее движение

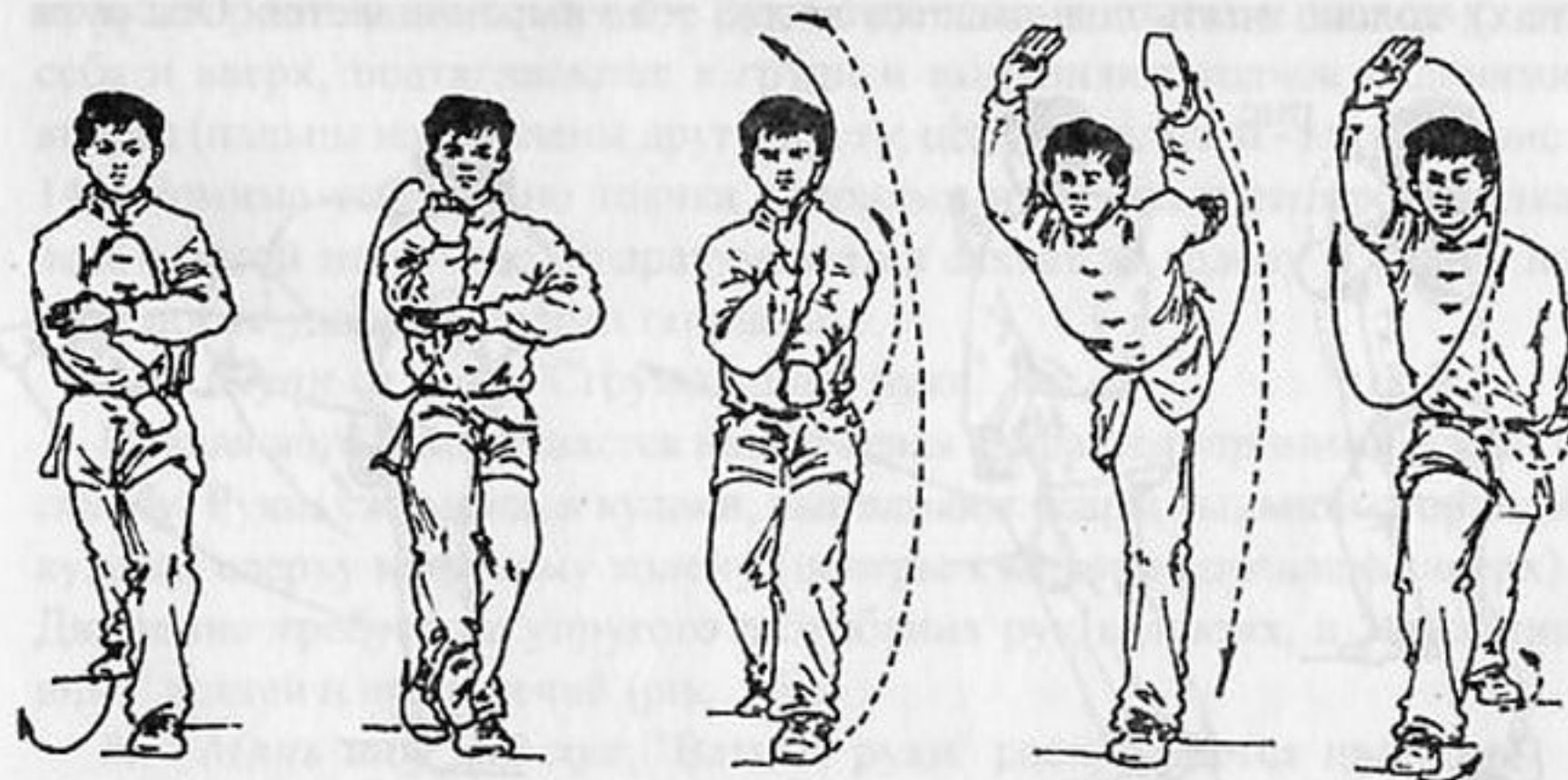


рис. 4

рис. 5

рис. 6

рис. 7

рис. 8

вперед – вверх (центр ладони направлен влево), левая рука выполняет мах назад (центр кулака направлен вверх). Левый кулак стремится к левому колену. Взгляд направлен на правую ладонь, а не на левую ногу.

4. *Бэй куа шоу*. Руки, "взваливающие на спину".

Отступив левой ногой назад и немного повернувшись влево, принять стойку *гун бу*, перенося вес тела на левую ногу и толчком распрямляя правую. Правая рука выполняет ладонью подпирательное движение вверх и немного вправо (центр ладони направлен вверх). Левая вертикальная ладонь поднимается к правому плечу, прикрывая лицо.

Поворачивая торс влево, нанести удар правым кулаком сверху (*цзай цюань*), кулак проходит над правым плечом и бьется отвесно вниз (большой палец направлен к себе). Левая вертикальная ладонь выполняет прикрытие вправо, останавливаясь у правого плеча. Ладонь идет по кругу, влево – вниз, затем вверх – вправо (рис.9-10).

По сути, это движение представляет собой бросок через бедро, после захвата руки противника, продолжающееся ударом кулака вниз.

5. *Ти хуан дян туй*. Точечный удар ногой с "императорским подниманием [колена]".

Правое колено поднимается вверх и распрямляется, нога наносит точечный удар носком вбок (центр стопы направлен вправо, носок оттянут). Руки не меняют положения (правая прикрывает пах), тело немного наклоняется влево (рис. 11).

Отдергивая ногу, сворачивать стопу и голень внутрь (прикрывать пах), колено опять поднимается вверх, тело выравнивается. Обе руки

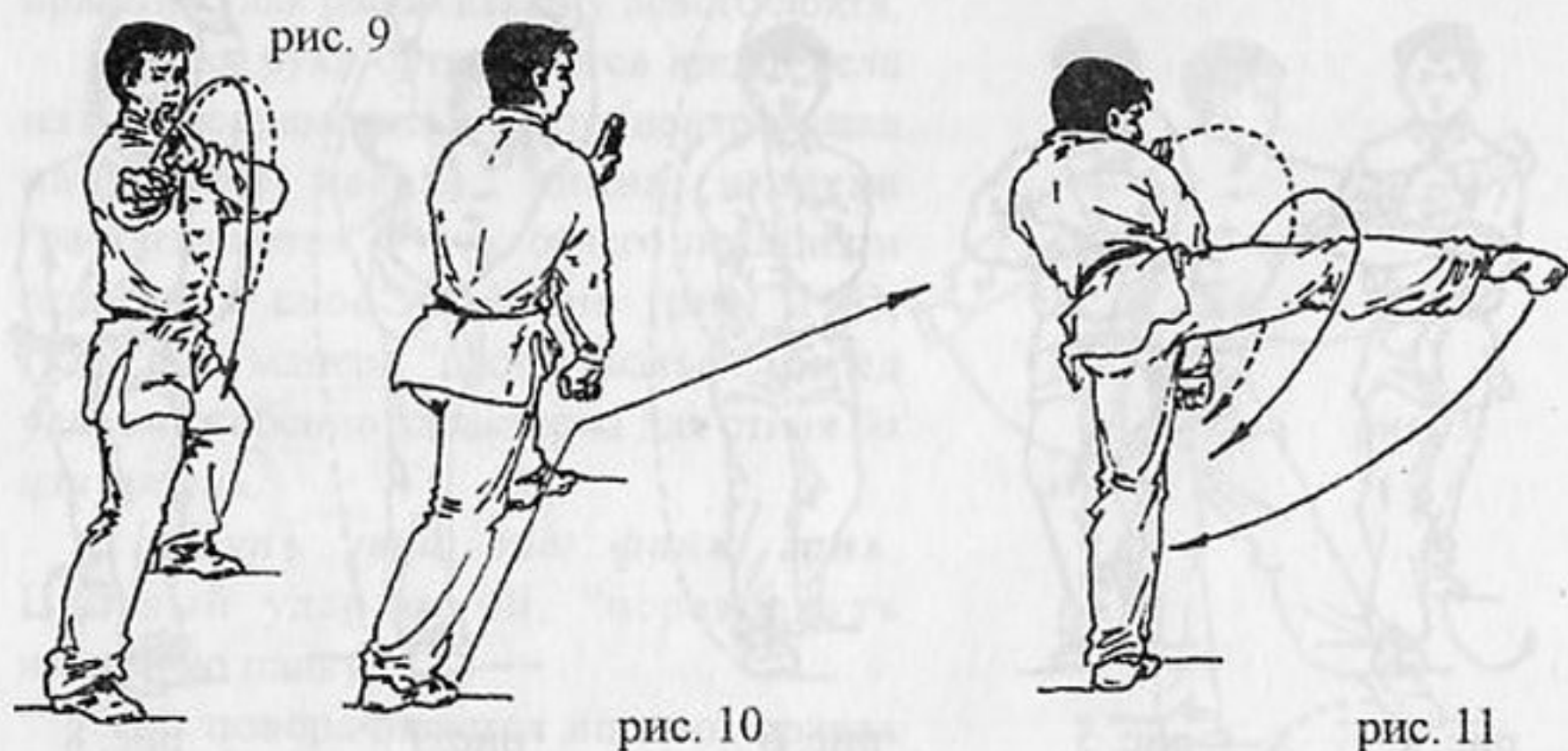


рис. 10

рис. 11



выполняют дробящие удары кулаками вниз, по обе стороны правого колена, в конце удара немного отводятся вдоль боков назад (центры кулаков направлены назад) (рис. 12).

6. *Шуан фэн гуань эр*. "Два острия пронзают уши".

Правая нога опускается с шагом вперед. Левая нога наносит низкий удар *цунь туй*. Кулаки разжимаются, руки поднимаются через стороны вперед, ладони, соединяясь ударом, выполняют хлопок (большой палец направлен вверх, остальные вытянуты вперед, руки прямые) (рис. 13).

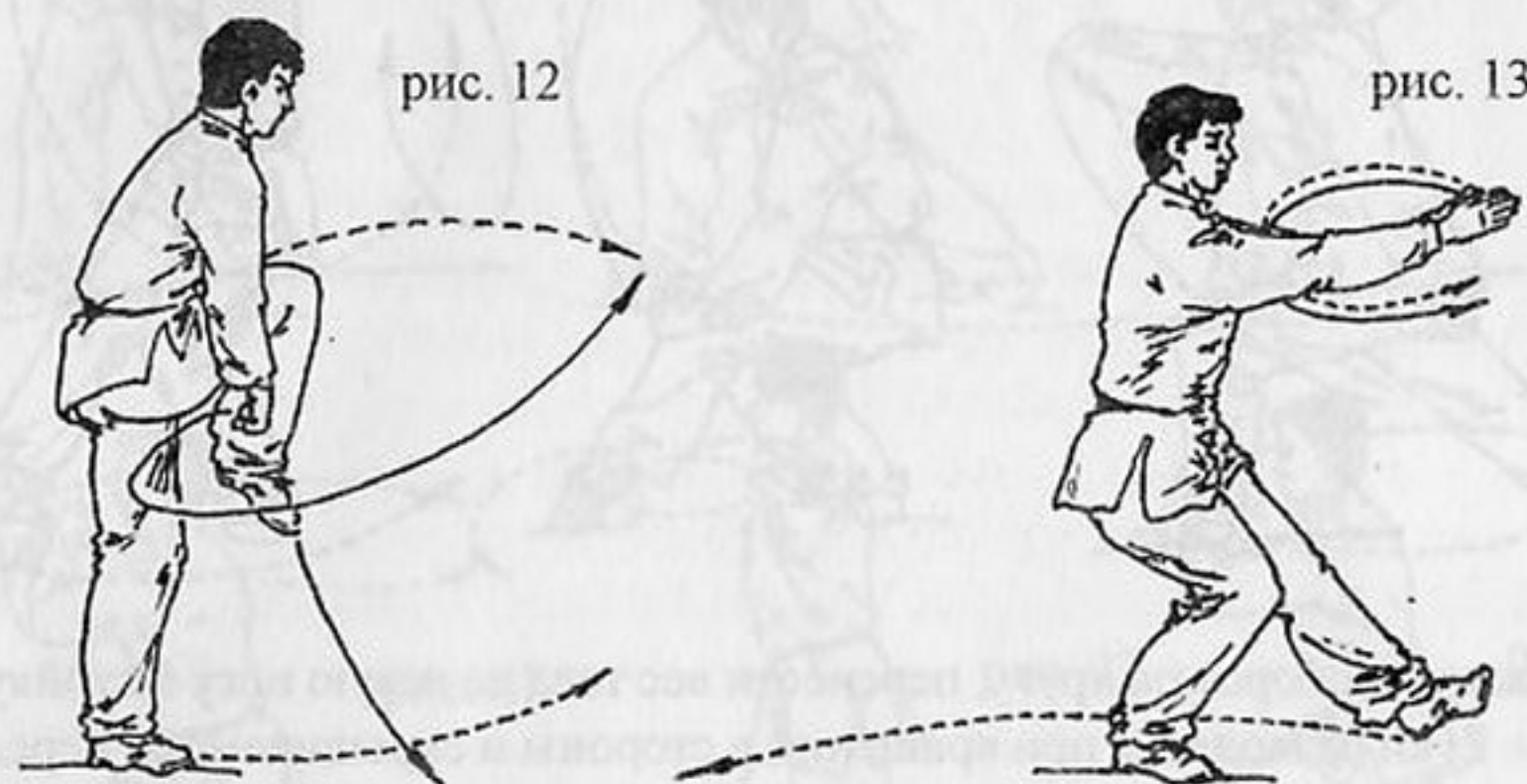


рис. 12

рис. 13

7. *Цзинь би шань мэн*. "Крепко закрыть проход в горах".

Левая нога опускается на землю, делая шаг назад, принимается правосторонняя стойка *гун бу*. Руки, вращаясь в локтях и запястьях на себя и вверх, подтягиваются к груди и выполняют толчок ладонями вперед (пальцы направлены друг к другу, центры ладоней - вперед) (рис. 14). Помимо собственно толчка ладонями и зацепа ноги противника левой ногой на отходе, подразумевается захват за голову и рывок на себя после удара ладонями по ушам.

8. *Шуан се шоу*. "Сгружающие" руки.

Правая нога подтягивается назад, левая сгибается, принимая стойку *суй бу*. Руки, сжимаясь в кулаки, выполняют удары тыльной стороной кулаков сверху к правому колену (центры кулаков направлены вверх). Движение требует не упругого разгибания рук в локтях, а "оседания вниз" локтей и предплечий (рис. 15).

9. *Мянь шоу кай хуа*. "Ватные руки" раскрываются цветком.

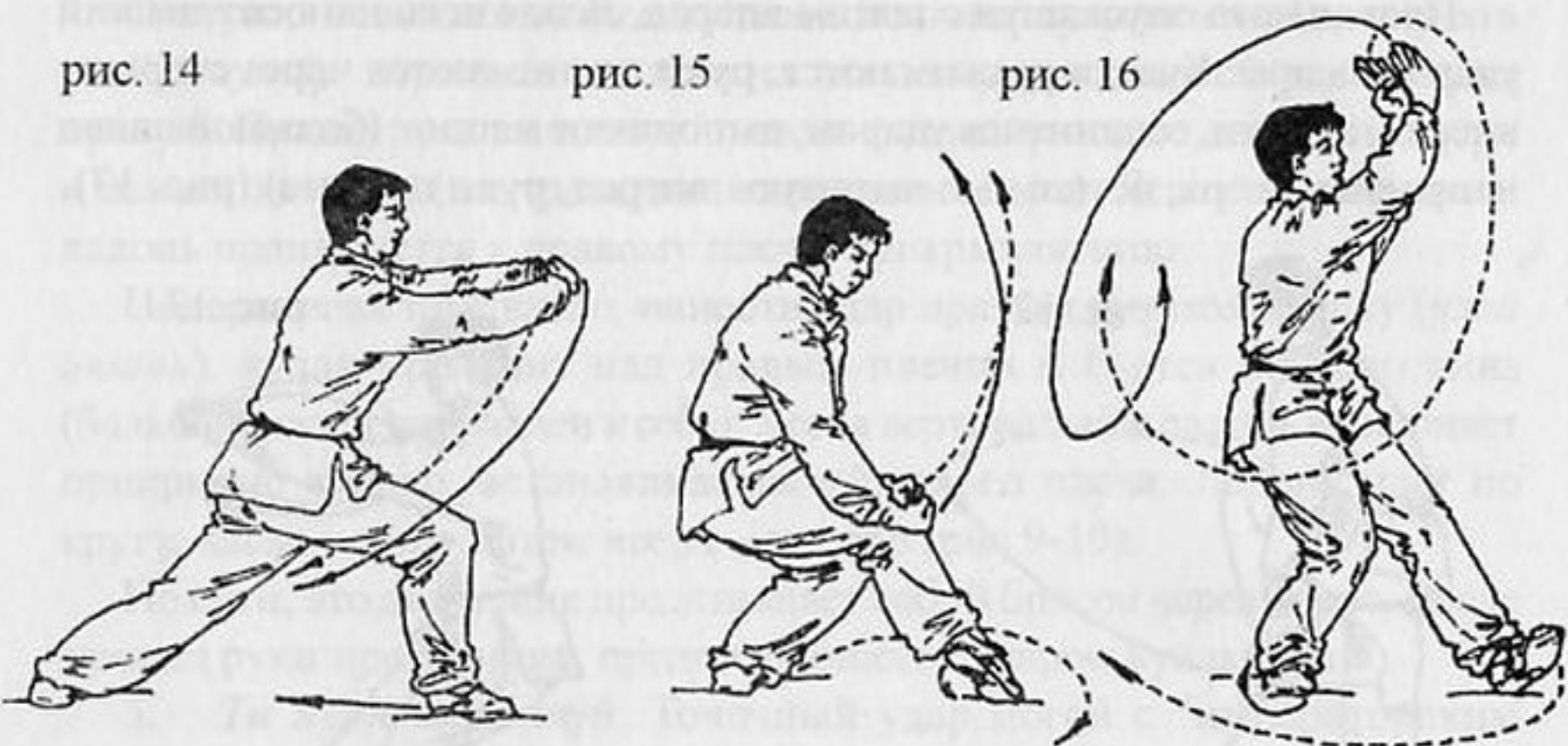
Вес тела переносится на правую ногу. Вращаясь вокруг своей оси

вправо – назад, выполнить по кругу вправо "вскапывающий" удар ногой (*тао ти*), чиркая по земле внутренним ребром левой пятки. Руки поднимаются, скрещивая запястья перед головой, правая рука снаружи, ладони в вертикальном положении.

рис. 14

рис. 15

рис. 16



Закончив оборот по кругу, перенести вес тела на левую ногу в стойку *гун бу*. Руки разводятся при вращении в стороны и скрещиваются перед грудью, правая ладонь снаружи (рис. 16-17).

Этот прием является одним из вариантов знаменитого шага "нефритового кольца", вращения на удар *юань ян цзяо*, сочетаемого с различными приемами.

10. *Сань пэн сы чжэо*. 3 "поддержки", 4 "внезапных" [раскрытия].

Левая нога отставляется назад на носок в стойку *дао сюй бу*. Руки сжимаются в кулаки и наносят удары по горизонтали в стороны (центры кулаков направлены вниз).

Правая нога отступает назад, вес тела переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Руки скрещиваются перед грудью, предплечья вертикальны, центры кулаков направлены к себе, правое предплечье снаружи. Прием

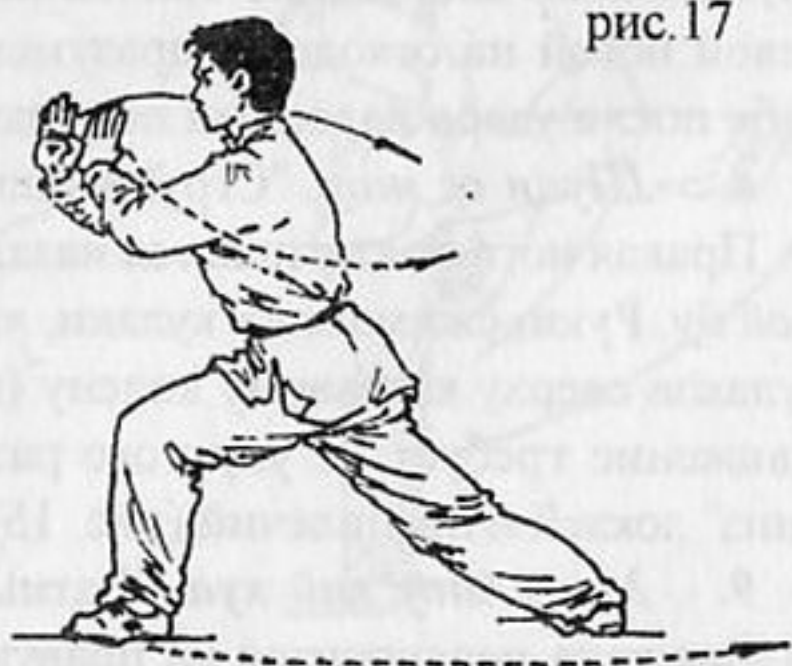


рис. 17



повторяется еще два раза (чтобы получилось 3 "закрывания" и 4 "открывания" рук) (рис. 18-24).

рис. 18

рис. 19

рис. 20

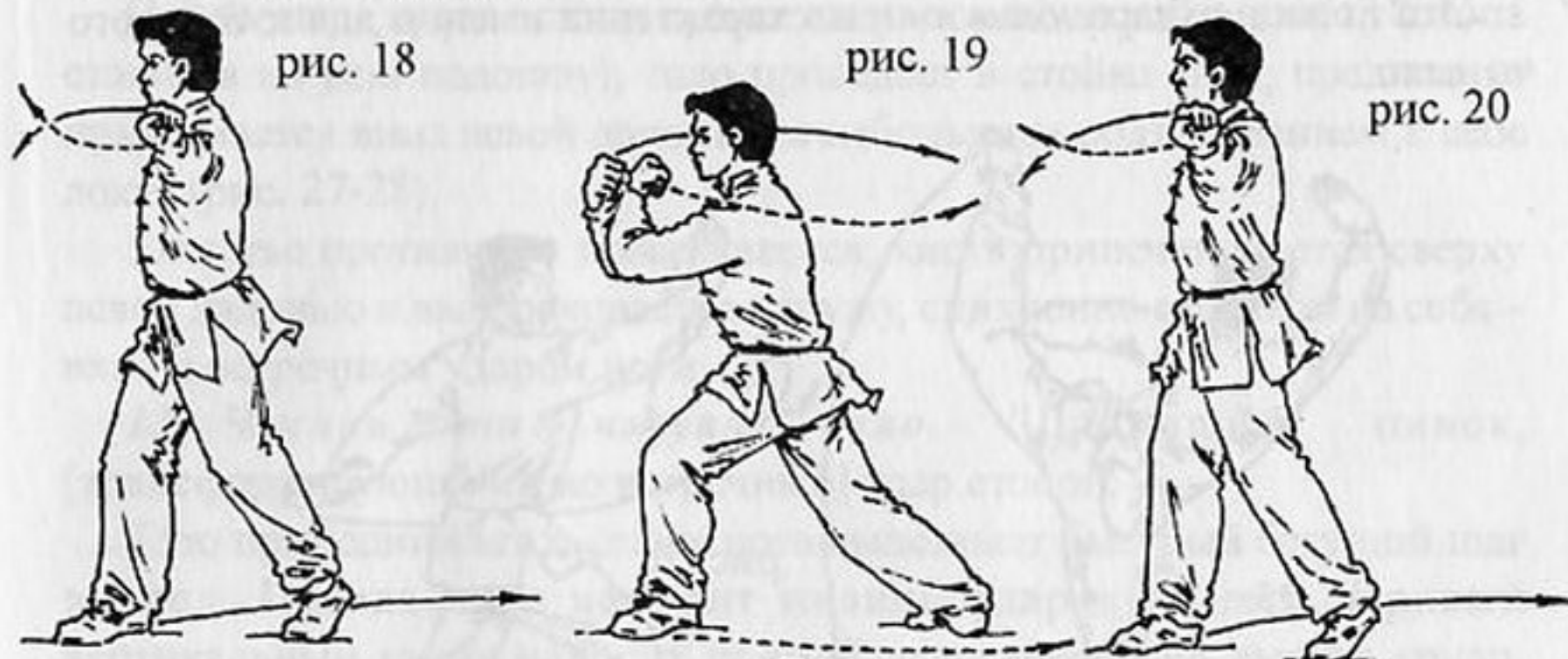
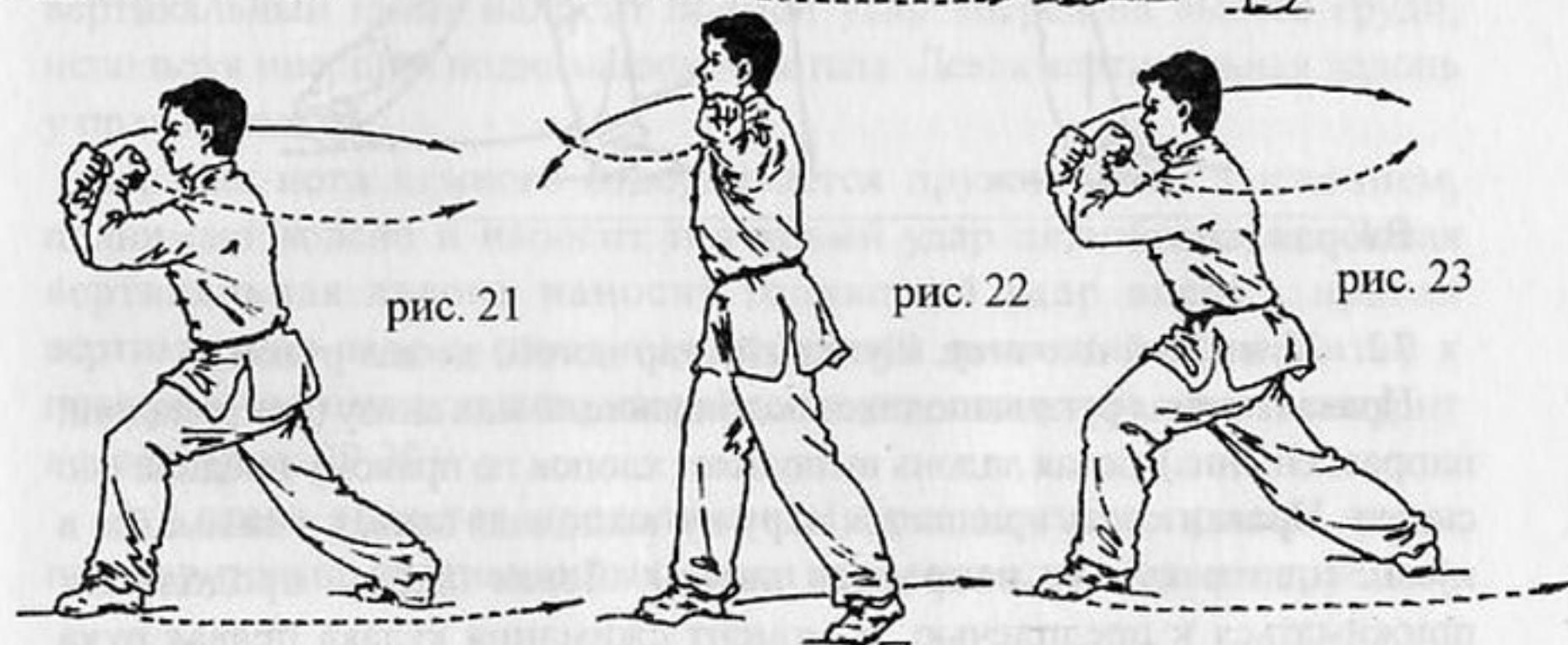


рис. 21

рис. 22

рис. 23



11. *Юань ян цзяо*. Стопа утки - мандариновки.

Закончив последнее повторение предыдущего приема, выполнить правой ногой высокий маховый удар назад. Правая рука выполняет мах назад, кулаком к правому колену, левая вертикальная ладонь выполняет пронзающее движение вперед – вверх. Тело стремится выгнуться, а не просто наклониться вперед. Правый

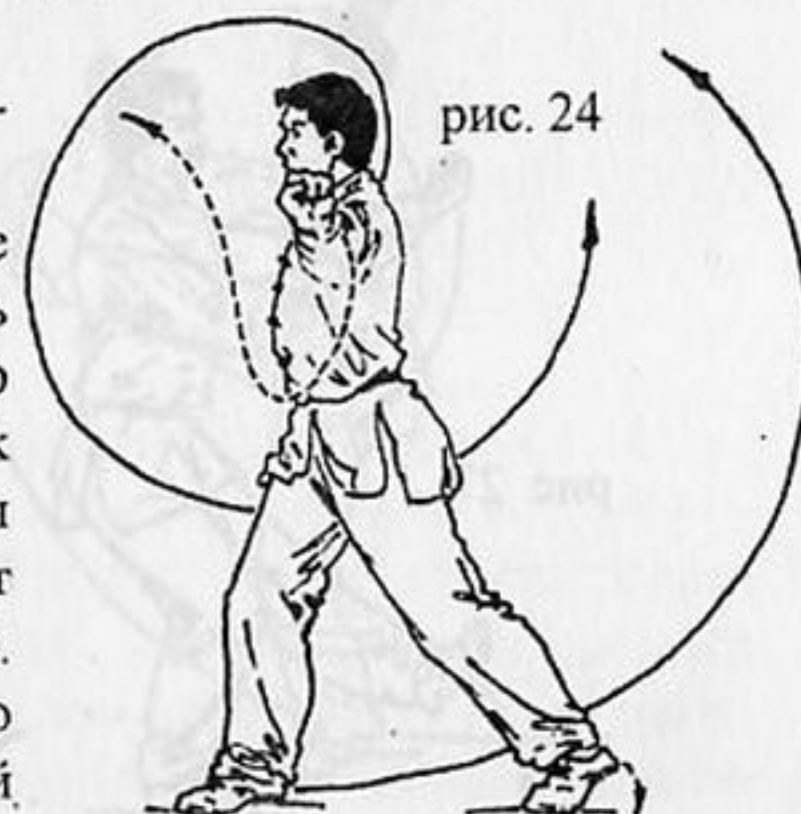


рис. 24

тазобедренный сустав стремится втянуться, а не податься назад, взгляд на руку, нога опускается с вонзанием в землю (рис. 25-26).

Эта позиция удара юань ян цзяо характерна именно для хэбэйского чо цзяо.

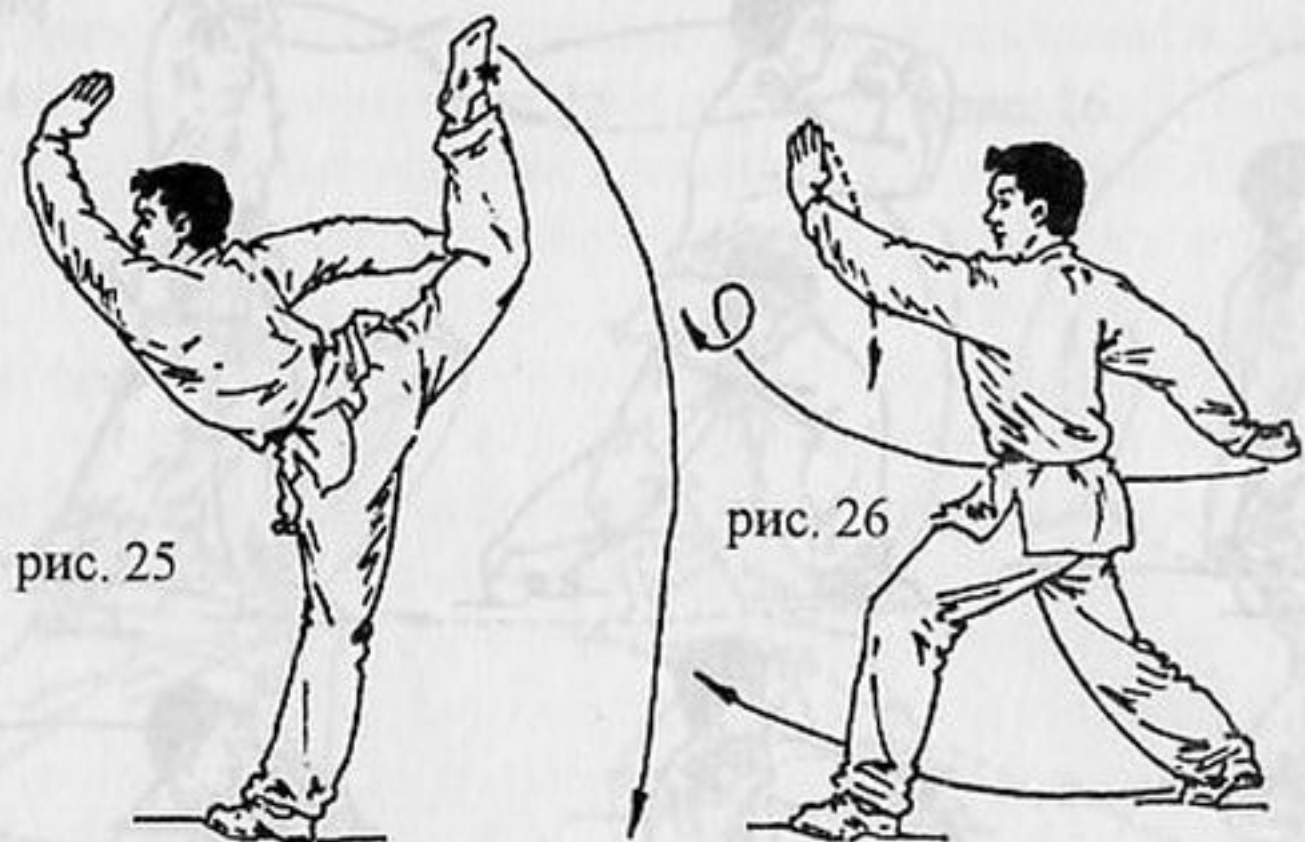


рис. 25

рис. 26

Вторая часть.

12. Цунь туй дяо шоу. Цуневый удар ногой, захват рукой.

Правая прямая рука выполняет подбивающий мах снизу (центр ладони направлен вниз), левая ладонь выполняет хлопок по правому предплечью сверху. Правая кисть вращается наружу, выполняя захват и сжимаясь в кулак (центр кулака направлен вверх). Левая ладонь продолжает прижиматься к предплечью. В момент сжимания кулака правая рука

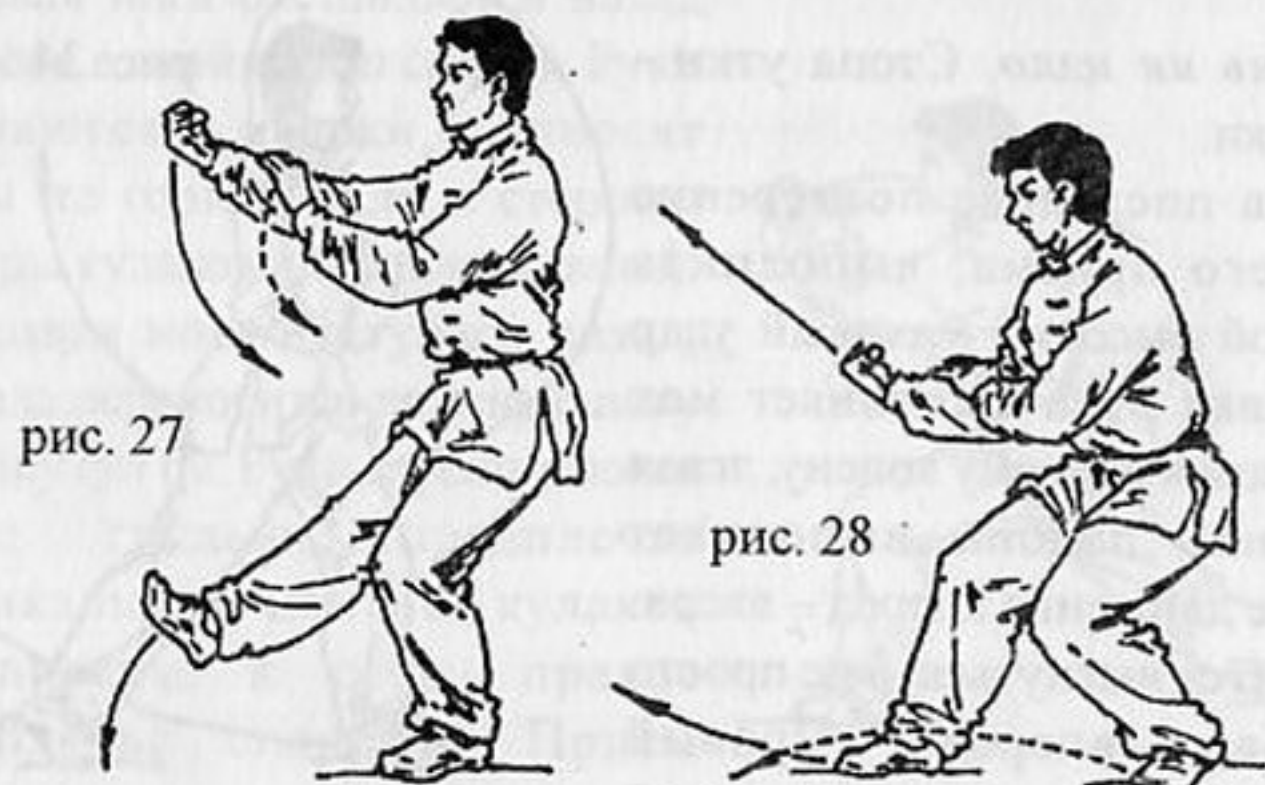


рис. 27

рис. 28



немного отдергивается, опуская согнутый локоть вниз, правая нога наносит низкий удар цунь туй.

После удара правая стопа пускается на землю в стойку сюй бу (стопа ставится на всю подошву), тело проседает в стойке вниз, предплечье прижимается вниз левой ладонью и небольшим подтягиванием к себе локтя (рис. 27-28).

Запястье противника захватывается, кисть припечатывается сверху левой ладонью и выворачивается наружу, синхронно с рывком на себя – вниз и встречным ударом ноги.

13. Чэсань ти чэуан цзяо. "Дрожащий" пинок, [трансформирующийся во встречный] удар стопой.

Тело приподнимается, левая нога выполняет быстрый бегущий шаг вперед. Правая нога наносит низкий удар цунь туй. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед на высоте груди, используя инерцию поднимающегося тела. Левая вертикальная ладонь у правого локтя.

Правая нога немного отдергивается пружинящим движением, поднимает колено и наносит толчковый удар пяткой вперед. Левая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед, правая вертикальная ладонь отводится защитным движением (гуа чэсан) к правому уху (центр ладони направлен к уху, согнутый локоть смотрит вперед) (рис. 29-30).

Эта атака является продолжением предыдущего приема, когда предварительно противник выводится из равновесия болевым приемом.

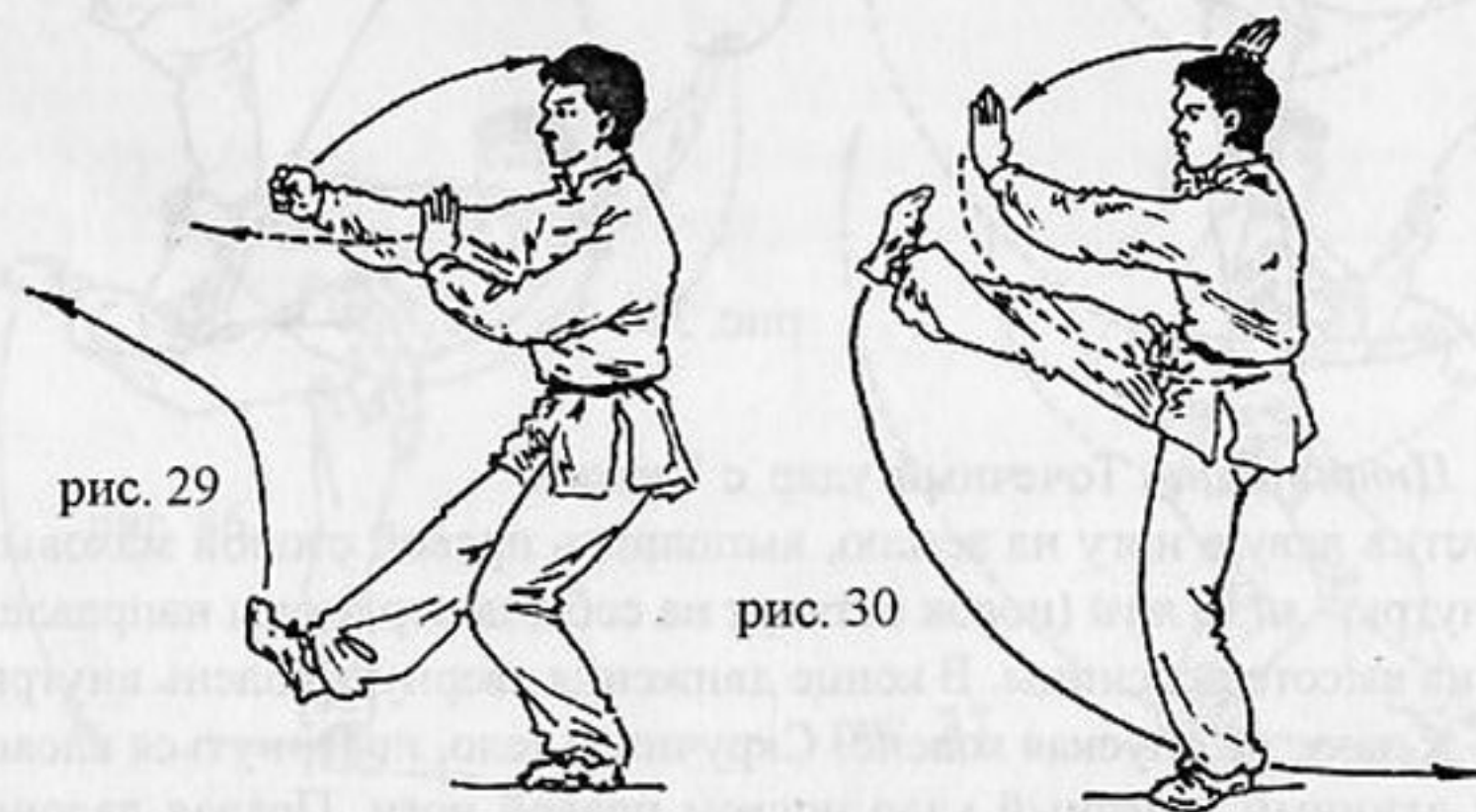


рис. 29

рис. 30



рис. 31

14. Цянь хоу ляо инь туй. "Подсекающий" удар ногой в пах вперед – назад.

Правая нога, опускаясь, отступает на шаг назад. Правая вертикальная ладонь наносит от уха прямой толчок вперед, левая ладонь опускается к пояснице (центр ладони направлен вниз, пальцы – вперед).

Левая прямая нога наносит маховый удар назад (центр стопы направлен вверх, носок оттянут, удар на высоте поясницы). Левая ладонь выполняет мах назад (рука прямая, большой палец направлен вниз), правая ладонь не меняет своего положения. Левая рука проходит вдоль тела. Не опуская левую ногу на землю, выполнить на высоте поясницы маховый удар вперед (носок загнут на себя). Синхронно с ударом левой ноги, левая вертикальная ладонь выполняет вспарывающее движение над левой ногой. Правая рука выполняет мах ладонью назад. Тело, руки и ноги прямые (рис. 31-33).

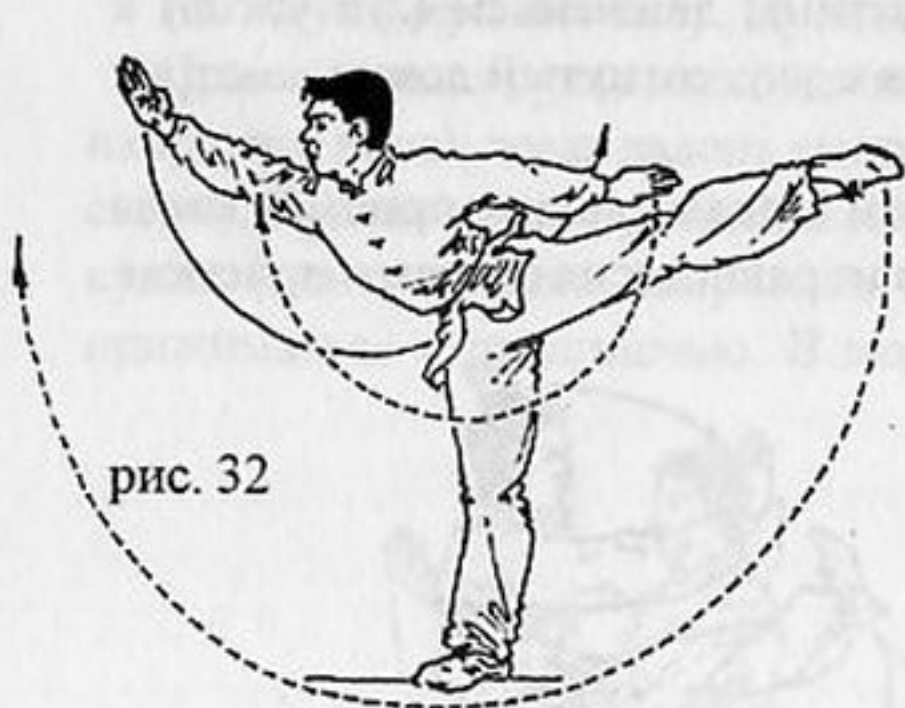


рис. 32

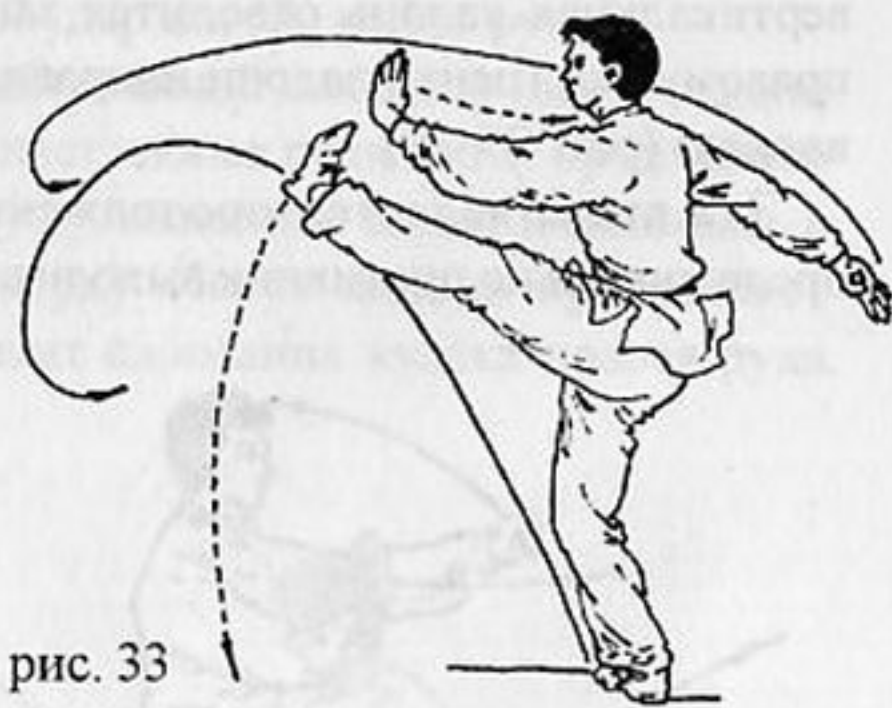


рис. 33

15. Цюань дянь. Точечный удар с "петлей".

Опустив левую ногу на землю, выполнить правой стопой маховый удар внутрь – ли хэ туй (носок оттянут на себя, центр стопы направлен влево) на высоте поясницы. В конце движения свернуть голень внутрь, стопу – к паху, не опуская колена. Скручивая тело, повернуться влево, нанося длинный точечный удар носком правой ноги. Правая ладонь,

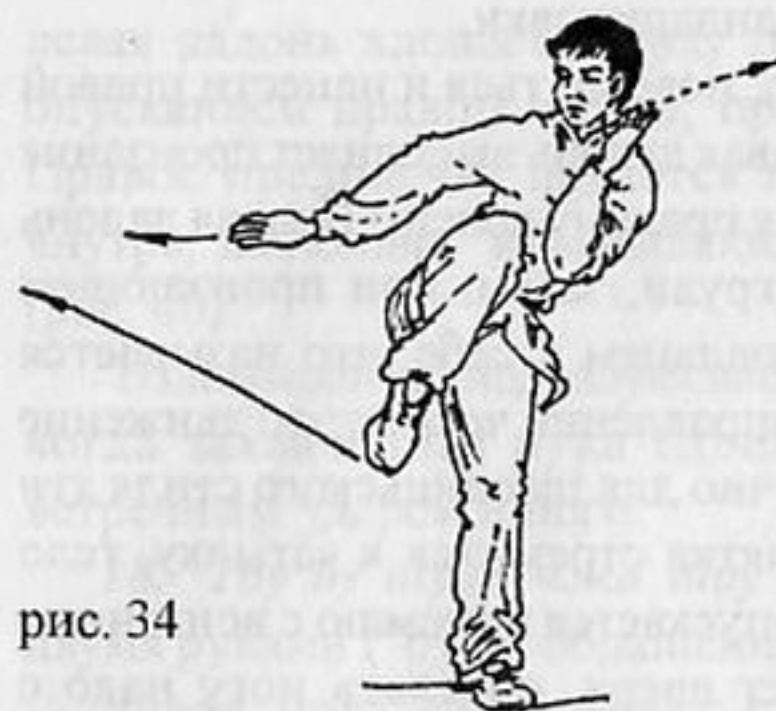


рис. 34



рис. 35

совместно с "петлей" внутрь правой стопой, выполняет мах по горизонтали влево, синхронно со сворачиванием колена начинает пронзающее движение над правым бедром и заканчивает пронзание одновременно с точечным ударом правой стопы. Левая ладонь выполняет пронзающее движение влево – назад, проходя вдоль левого уха над плечом. В конце движения центры ладоней направлены вверх, но правая рука вращается внутрь, а левая – наружу. Пронзающее движение рук вдоль линии укола ногой помогает вытянуть вдоль удара тело в жесткую, устойчивую позицию. Удар заканчивается мягким пружинящим отдергиванием стопы, колена опускается вниз одновременно со сворачиванием (коу) внутрь для прикрытия паха и опорной ноги. Нога опускается с вонзанием носка в землю (рис. 34-37).

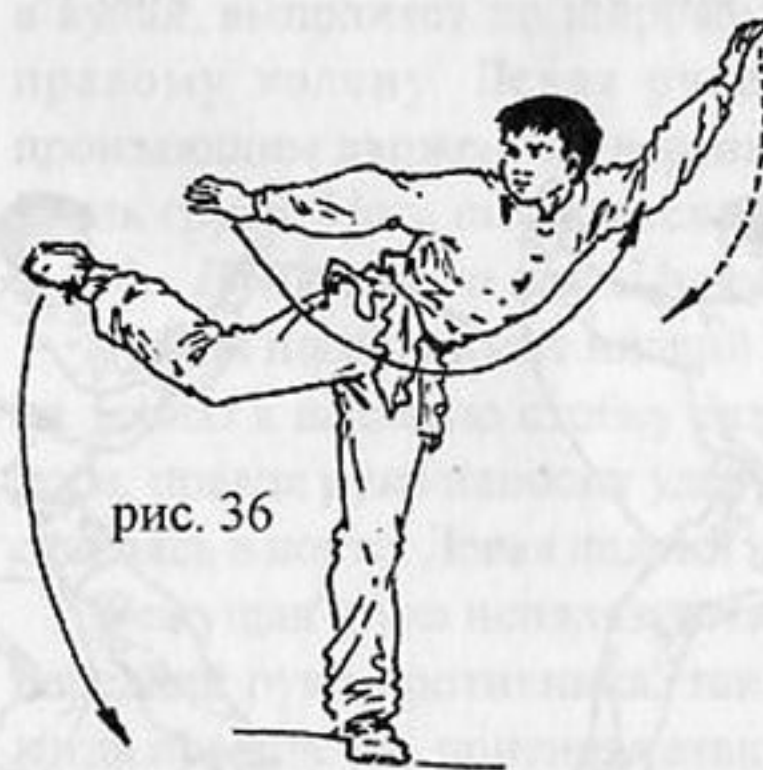


рис. 36



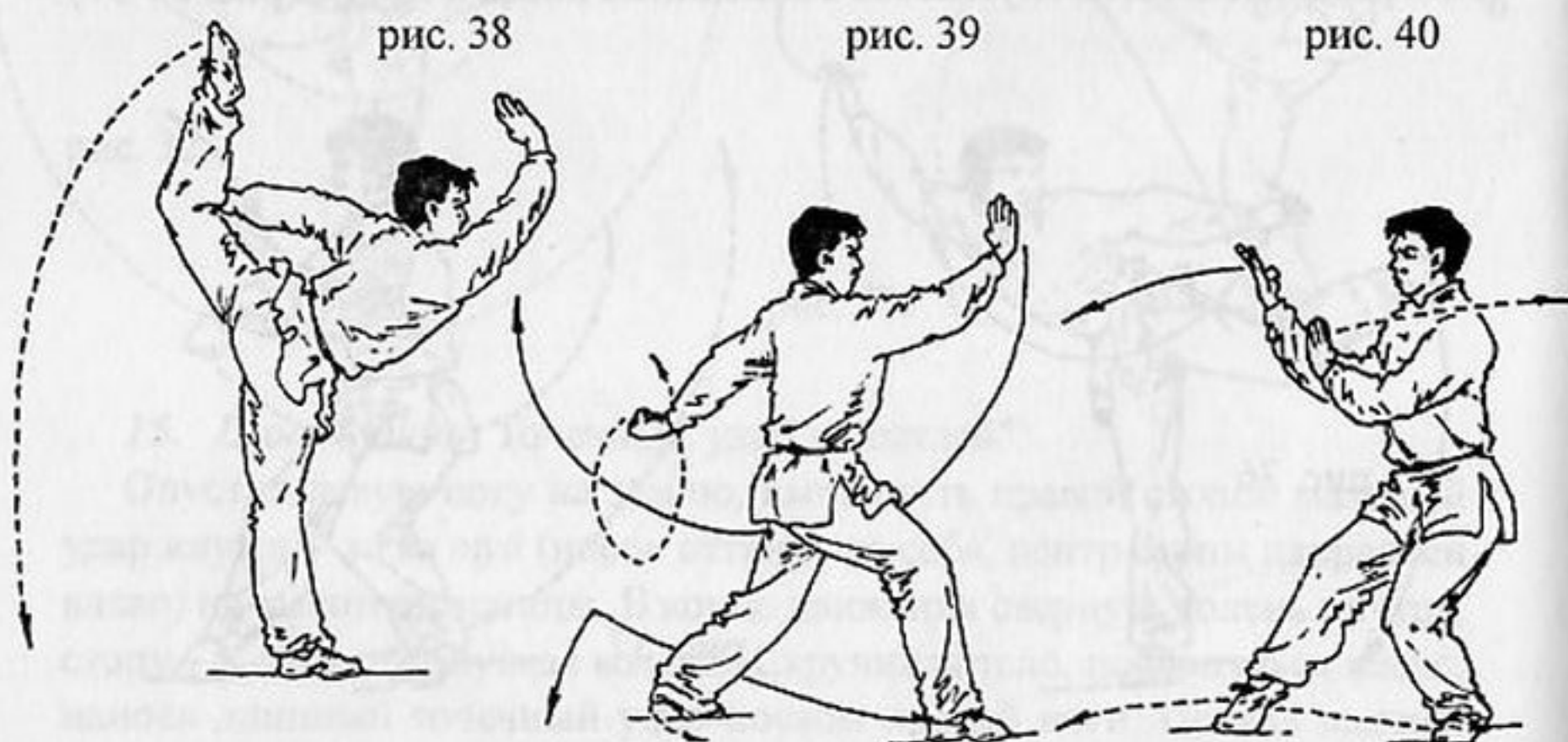
рис. 37

16. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

Выполнив поворот в бедрах влево, повернуться и нанести правой ногой высокий маховый удар назад. Правая ладонь выполняет пронзание вверх, левая прямая рука – мах кулаком к правому колену. Правая ладонь вначале поворачивается мизинцем к груди, затем, при пронзающем движении, разворачивается большим пальцем к себе, что называется гунь – "вертеть, крутить" (для других направлений чо цзяо это движение (гунь чжан) не характерно, зато привычно для шаолиньского стиля хун цюань). Носок правой ноги оттянут, пятка стремится к затылку, тело пытается соединиться в кольцо. Нога опускается на землю с вонзанием носка, но основной выброс силы идет вверх, опускать ногу надо с гашением инерции (но не скорости) в бедрах, чтобы не разбивать стопу. Когда со временем стопа окрепнет, можно делать вонзание более энергично (рис. 38-39).

17. Цяо шоу тао туй. "Взламывание" рукой, "вскапывающий" удар ногой.

Поворачиваясь влево, нанести правой ногой "вскапывающий" удар тао туй. Внутренняя сторона пятки чиркает по земле, удар наносится немного влево, носок оттянут на себя. В конце движения правая нога опускается на носок в стойку сюй бу (опускание носка на землю после различных низких ударов - характерная особенность хэбэйского чо цзяо). Во время удара ногой правая рука выполняет мах снизу (центр ладони направлен вверх); движение немного смещено влево (как и удар ногой),



левая ладонь хлопает сверху по правому предплечью. Синхронно с опусканием правого носка, правая рука сгибается, опуская локоть. Правое предплечье подается вправо, немного выворачивая локоть внутрь, выполняя "взламывающее" движение по горизонтали вправо (рис. 40).

"Взламывание" подразумевает болевой прием на локоть противника, когда захваченная рука сдвигается предплечьем против сгиба с встречным ударом в ноги.

18. Тоу бу шуан чжа шаоу (чао ян шаоу). "Вороватый" шаг, укол двумя руками ("руки, обращенные к солнцу").

Левая нога зашагивает скрестным шагом за правую, руки распрямляются, нанося уколы ладонями в стороны (центры ладоней направлены вверх, правая рука чуть ниже уровня плечей, правая – чуть выше). Тело скручивается в пояснице вправо, подготавливая выброс правой ноги в удар (рис. 41).

Помимо приближения к противнику на удар юань ян цзяо с уколом ладонью, этот прием продолжает предыдущий. Левая нога выставляется поперек ног противника, если он избежал предыдущей атаки в ноги, правая рука, проходя пронзающим движением вдоль тела противника, облегчает выход на «опирание» (као) — толчок правым боком в тело противника, выводящий его из равновесия, продолжаемый атакой правой ноги.

19. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

Нанести правой ногой высокий маховый удар, правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет по широкому вертикальному кругу мах кулаком к правому колену. Левая рука, вращаясь в локте, выпрямляется пронзающим движением вертикальной ладони вверх, ладонь проходит вдоль груди. Нога опускается с вонзанием носка в землю (рис. 42-43).

20. Цунь туй хо шаоу. Цуневый удар ногой, режущий удар рукой.

Правая нога наносит низкий удар цунь туй вперед и опускает носок на землю в высокую стойку сюй бу (гао сюй бу). Синхронно с ударом ноги, правая рука наносит удар вверх – вперед вертикальным кулаком, сгибаясь в локте. Левая ладонь хлопает сверху по правому предплечью.

"Режущая" рука используется как для удара в подбородок или локоть передней руки противника, так и для отводящего блока предплечьем, когда предплечье, притирая атакующую руку противника, уводит удар в сторону – вверх, с одновременным встречным ударом в ноги (рис. 44).

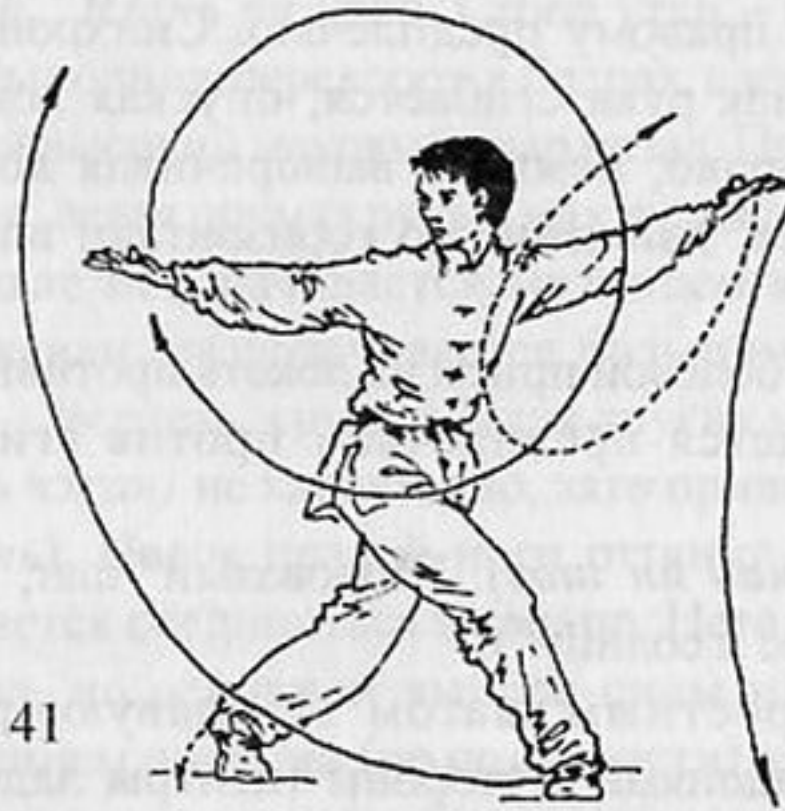


рис. 41



рис. 42

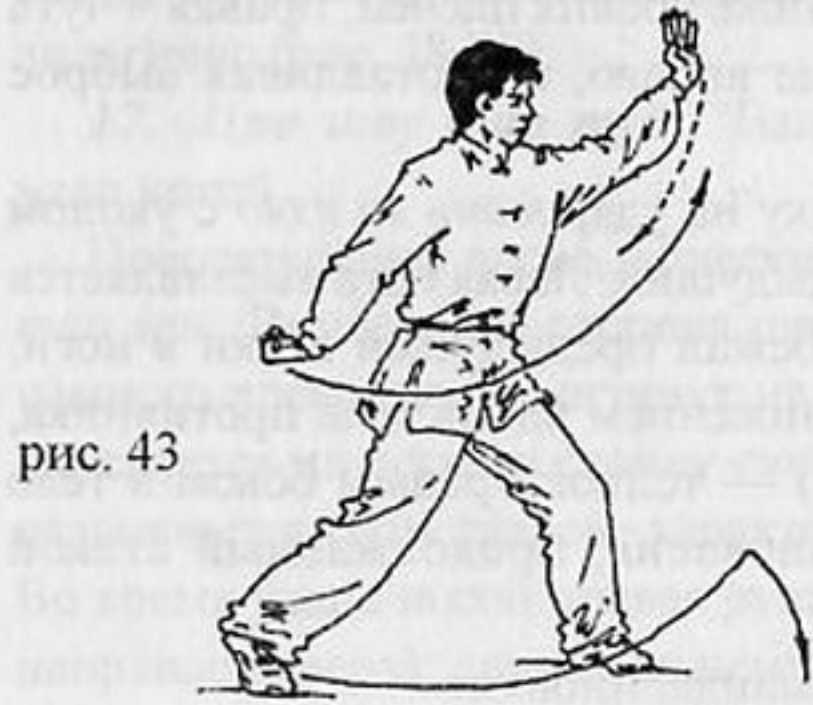


рис. 43

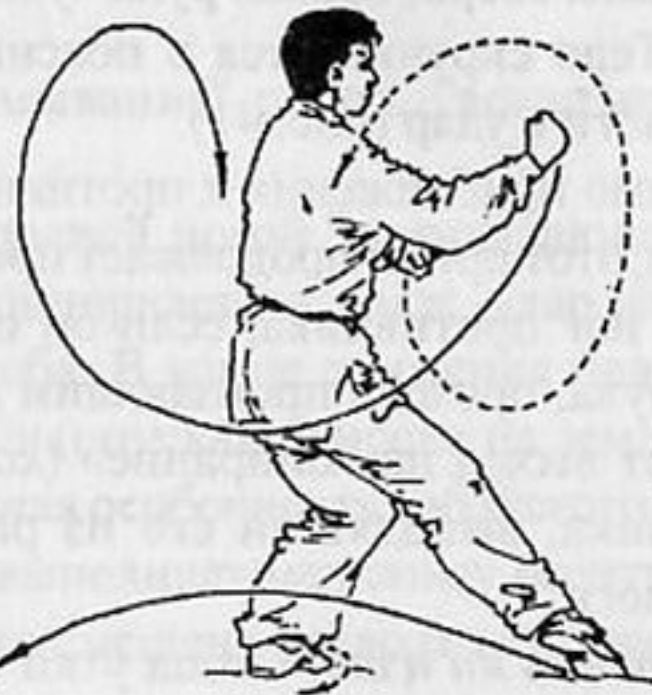


рис. 44



рис. 45



рис. 46

Шоу ши. Заключительная позиция.

Правая нога отступает на шаг назад, стопы стоят параллельно на ширине плечей. Руки разводятся в стороны – вверх (центры ладоней направлены вверх) и выполняют прижимание вдоль тела (центры ладоней поворачиваются вниз, пальцы направлены друг к другу).

Подтягивая правую ногу к левой в стойку *бин бу*, опустить руки вдоль тела (рис. 45-46).



文

河

北

Лянь хуань туй. Непрерывные удары ногами.

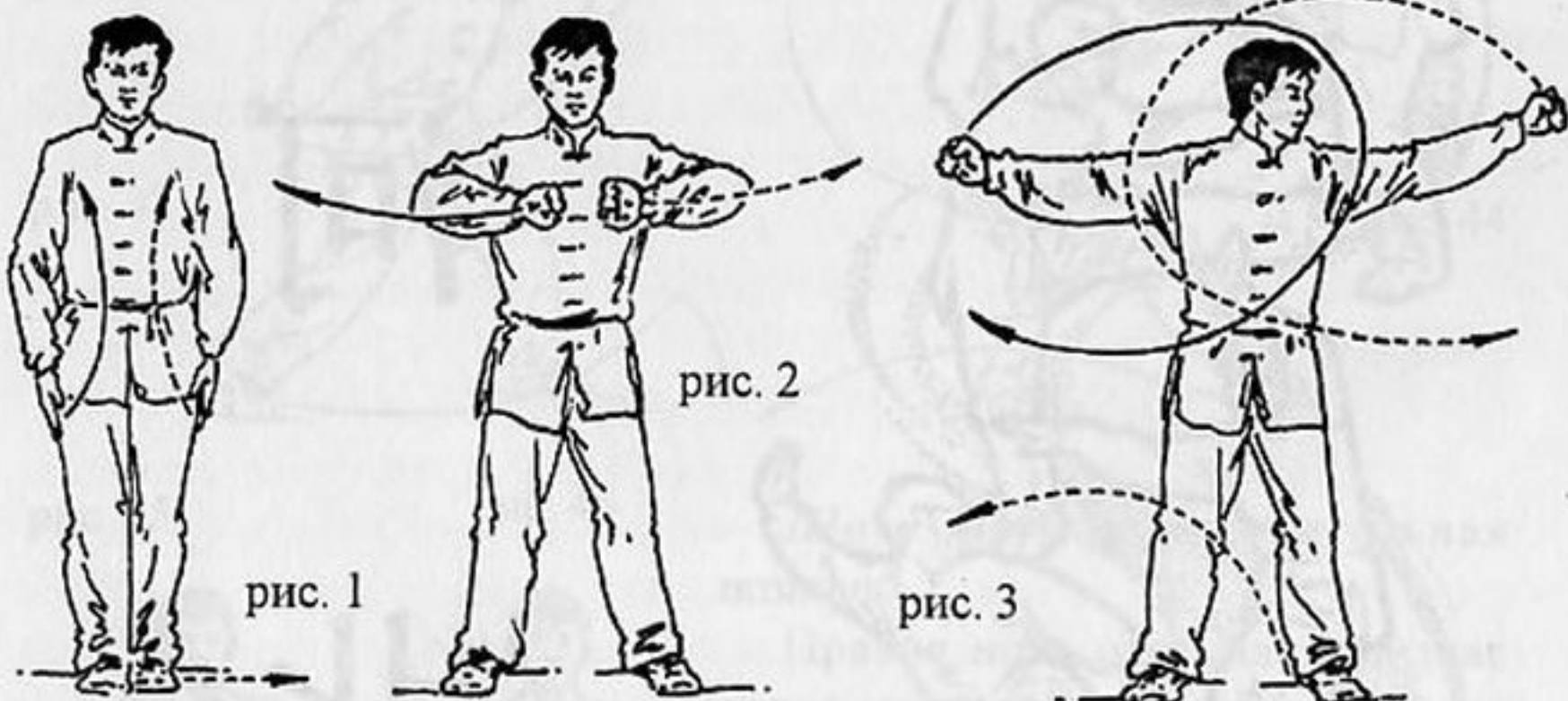
Первая часть.

Ци ши. Начальная позиция.

Стать прямо, ноги соединены в стойке *бин бу*. Руки опущены вдоль тела. Тело, шею и поясницу выпрямить. Язык упирается в верхнее небо, *ци* мысленно опускается в *дань тьянь* (рис. 1).

Левая нога отступает на полшага влево. Стопы параллельно стоят на ширине плеч.

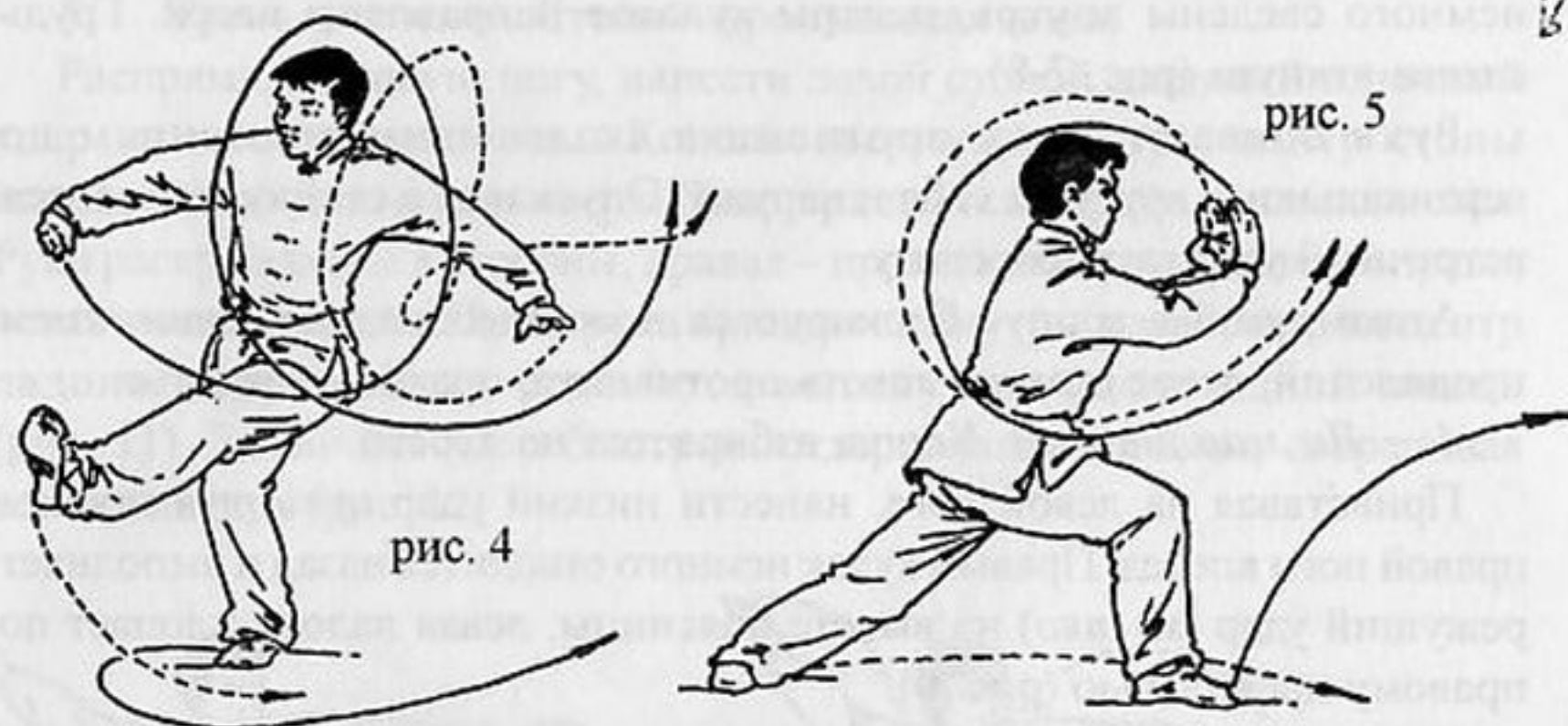
Руки сжимаются в кулаки и, сгибаясь в локтях, поднимаются на высоту груди. Локти направлены в стороны, центры кулаков направлены вперед, большие пальцы – вниз. Руки медленно начинают разводиться в стороны, движение заканчивается ударом кулаков. Кулаки в вертикальном положении (рис. 2-3).



1. Тун цзы бай фо. Отрок кланяется Будде.

Правая нога немного сгибается, тело скручивается влево. Левая нога наносит по диагонали вправо прямой толчковый удар ногой (*чжэн дэн туй*), носок загнут на себя. Кулаки разжимаются, ладони идут сверху внутрь, скрещиваются и разводятся в стороны, опускаясь вниз (рис. 4).

Левая нога опускается по диагонали влево. Правая нога делает шаг по кругу вправо, огибая левую ногу, в стойку *гун бу*. Руки чертят круг вверх, один раз скрещивая ладони при повороте влево, второй раз – при шаге в стойку *гун бу*. Ладони в вертикальном положении, правая ладонь



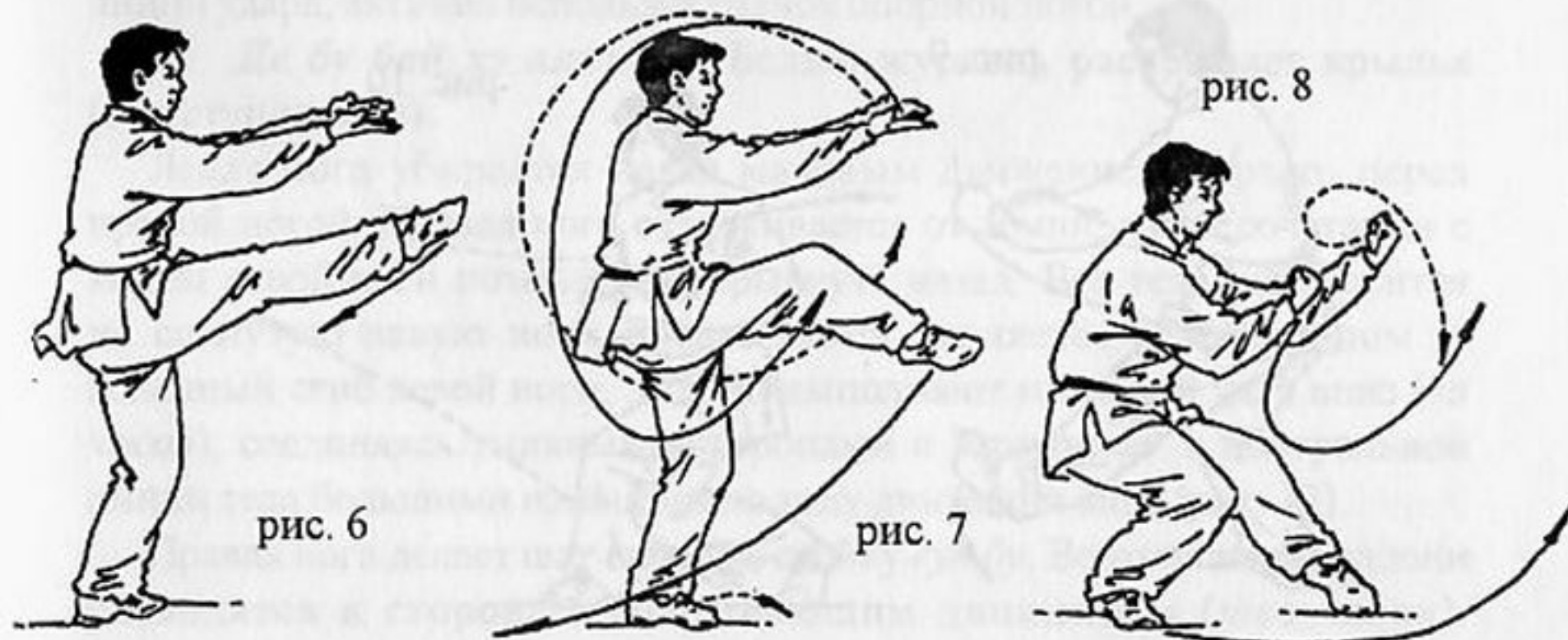
снаружи, локти немного согнуты (рис. 5).

2. *Е ли цан хуа*. Цветок прячется в листве.

Левая нога делает быстрый шаг вперед, правая нога наносит прямой точечный удар вперед (*чжэн то дьянь*), в конце удара стопа быстро отдергивается. Ладони, чертя широкий круг снизу, выполняют подпирание (*шуан то чжан*) на высоте плечей (рис. 6).

3. *Хэй сюн бао чжан*. Черный медведь охватывает лапами.

Правая нога опускается назад, левая делает полшага вперед, вес тела переносится на согнутую правую ногу, принимается стойка *сюй бу*. Руки, сжимая кулаки, чертят вертикальный круг, нанося удар кулаками снизу (*ляо цюань*), одновременно с формированием стойки. Левый кулак на высоте плеча, правый – у левого локтя, предплечья



немного сведены внутрь, центры кулаков направлены вверх. Грудь слегка втянута (рис. 7-8).

Руки сбивают атаку противника скользящим движением по вертикальному кругу на себя и наружу. Опускаясь в стойку, наносится встречный удар кулаком снизу.

Атака рукой в корпус блокируется ножницеобразным движением предплечий, левое атакует локоть противника, правое – запястье.

4. *Ли мао шан шу*. Кошка взбирается на дерево.

Привставая на левой ноге, нанести низкий удар *цунь туй* носком правой ноги вперед. Правый кулак немного отводится назад и выполняет режущий удар (*хо тьяо*) на высоте поясницы, левая ладонь хлопает по правому предплечью (рис. 9).

Правая нога, разворачивая носок наружу, опускается на землю с притоптыванием, тело скручивается вправо, колени сгибаются в стойку *се бу*. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, отводится к пояснице, левая ладонь лежит на правом запястье (рис. 10).

При попытке противника заблокировать удар ладонью, запястье блокирующей руки захватывается, кисть противника "запечатывается" левой ладонью к правому предплечью, голень атакуется носком правой ноги.

Выворачивая запястье противника, атаковать толчковым ударом правой ноги его колено (или топчущим ударом подъем стопы), выполняя руками болевой прием "шелковая нить опутывает запястье" (*цзинь сы чань вань*) и толкая левым плечом в локоть противника.



рис. 9



рис. 10



5. *Чуань цяи цзяо*. Стопа – пронзающая пика.

Распрямляя правую ногу, нанести левой стопой длинный точечный удар на высоте поясницы. Колено свернуто внутрь, центр стопы направлен по диагонали вверх. Тело вращается вправо и наклоняется. Руки раскрываются в стороны, правая – пронзающим движением вправо, левая – махом влево. Левая рука вращается внутрь, разворачивая центр ладони наружу. Руки стремятся вытянуться вдоль одной линии (рис. 11). Закончить удар быстрым отдергиванием стопы, сворачивая колено внутрь (рис. 12).



рис. 11

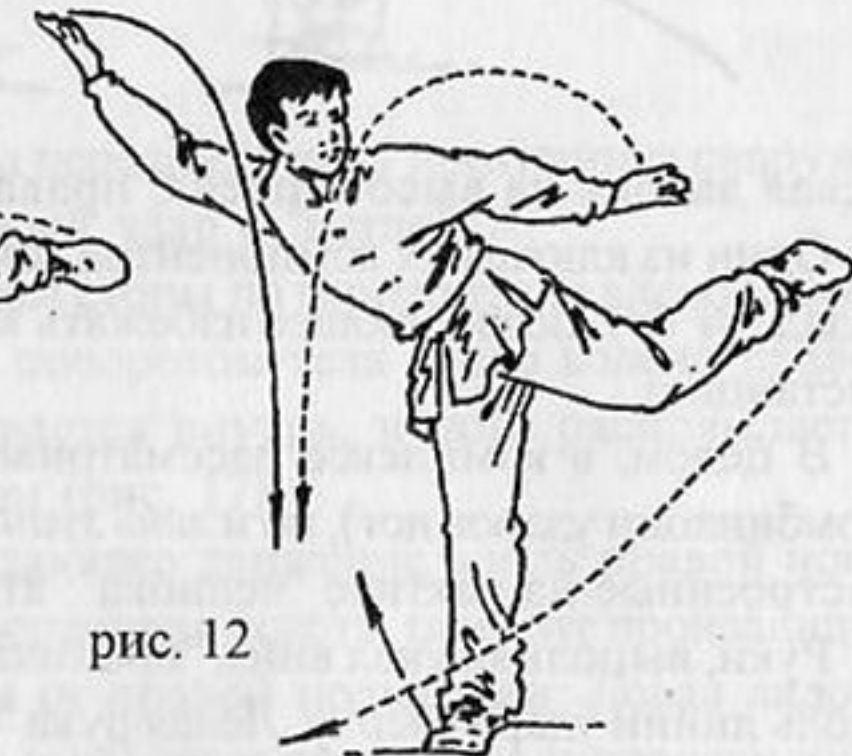


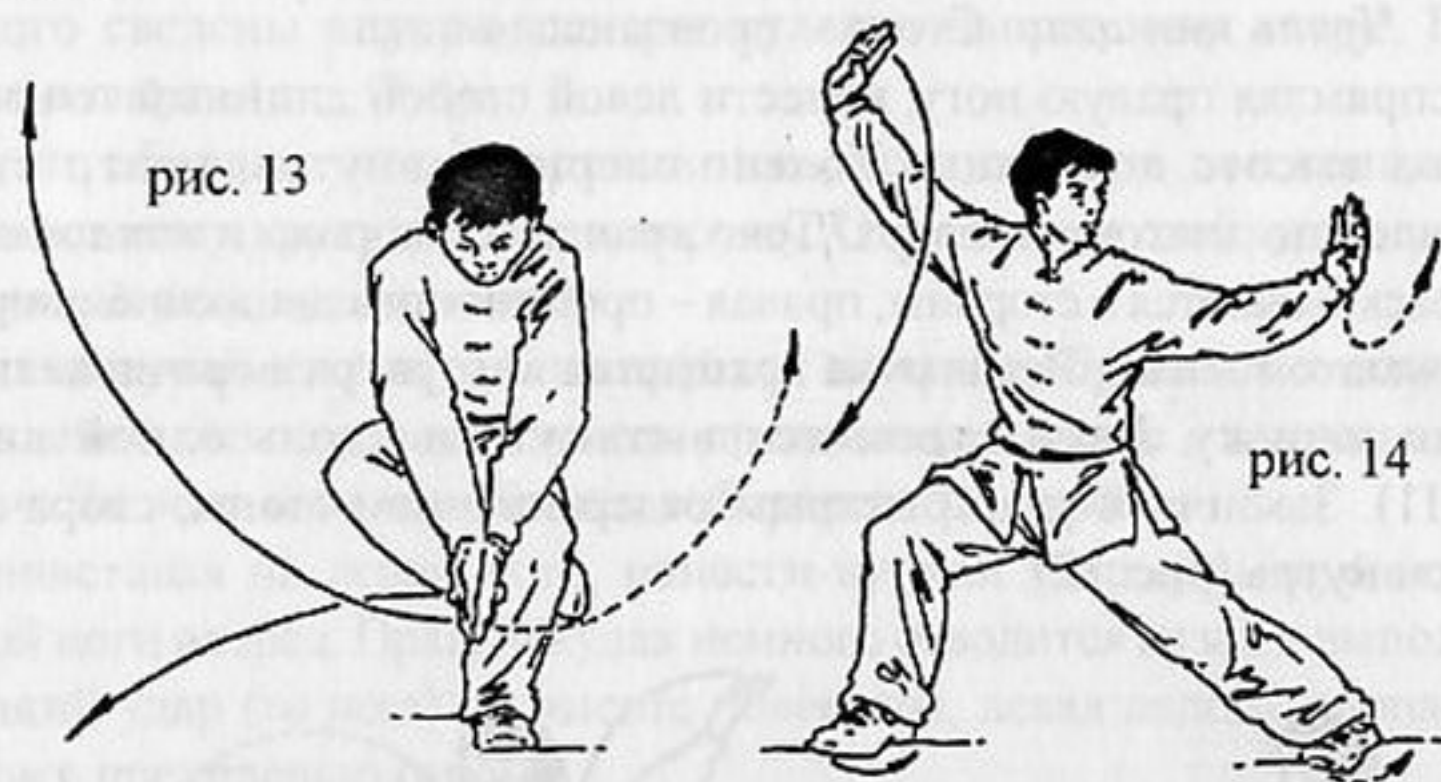
рис. 12

Для формирования правильной позиции удара важно выпрямить поясницу и грудь, "ввинтить" в удар бедро, руки и тело вытянуть по линии удара, активно используя толчок опорной ногой.

6. *Де бу бай хэ лянь чи*. Белый журавль раскрывает крылья (с отступлением).

Левая нога убирается назад маховым движением вправо, перед правой ногой. Правая нога отталкивается от земли, что в сочетании с махом левой ноги позволяет отпрыгнуть назад. Вес тела переносится на согнутую левую ногу, правая стопа цепляется голеном за коленный сгиб левой ноги. Ладони выполняют колющий удар вниз (*ча чжан*), соединяясь тыльными сторонами и "прилипая" к центральной линии тела большими пальцами по ходу движения вниз (рис. 13).

Правая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Вертикальные ладони разводятся в стороны вспарывающим движением (*тяо чжан*).



Левая ладонь на высоте плеча, правая – на высоте головы (рис. 14).

Один из ключевых компонентов комплекса – длинное отпрыгивание назад (*де бу*), позволяющее избежать контратаки противника, разрывая дистанцию.

В целом, в комплексе рассматриваются не только *лянь хуань туй* (комбинации ударов ног), но и *лянь хуань бу* (непрерывные перемещения), построенные на тактике "челнока": атака – отход.

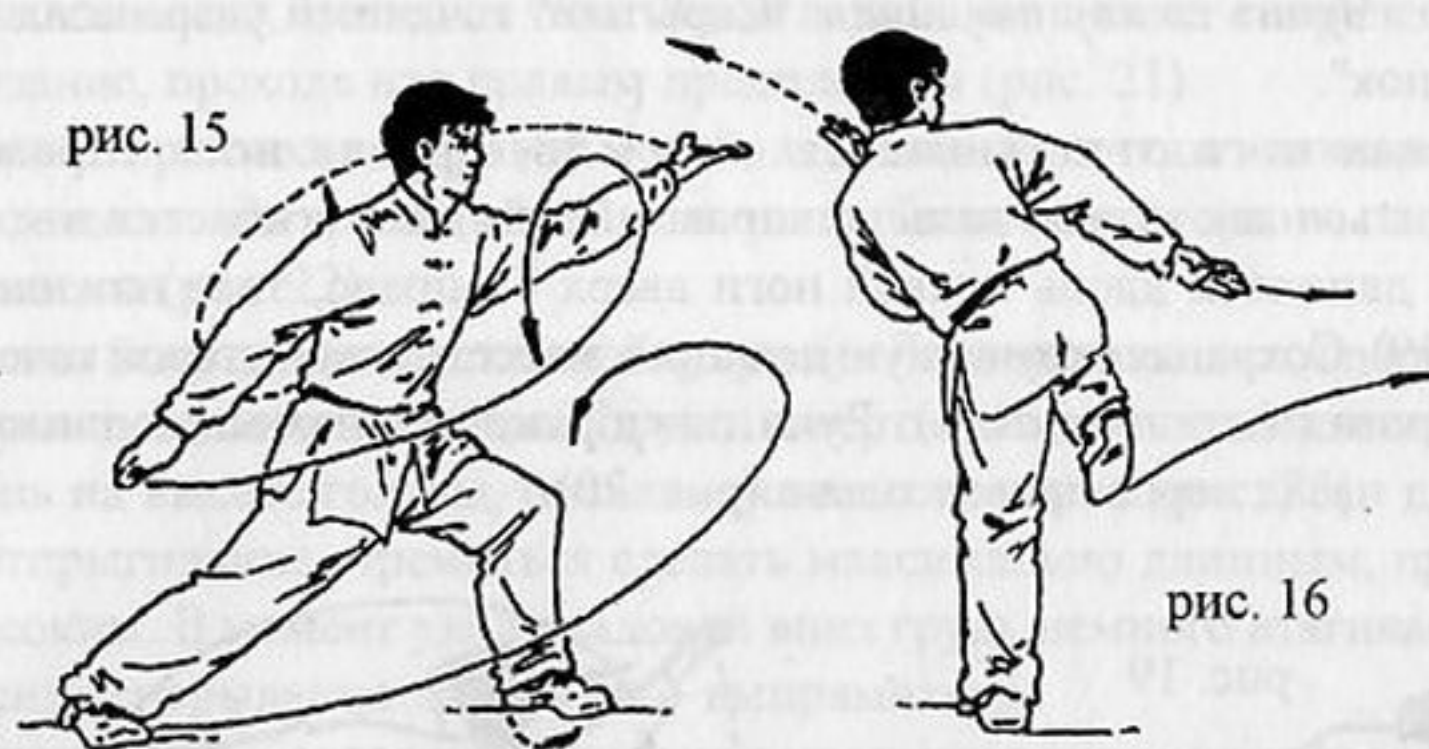
Руки, выполняя укол вниз, "проникают" в атаку противника, проходя вдоль линии удара сверху. Левая рука "захлестывает" – *гуа* правую ногу противника (бьющую точечный удар) снаружи, поднимая ее вверх и выводя противника из равновесия, левая ладонь атакует вспарывающим движением пах, проходя вдоль внутренней стороны бьющей ноги. Если прием выполняется против атаки левой ногой, то правая рука "захлестывает" ногу противника изнутри, левая нога делает подножку под опорную ногу, левая ладонь толкает противника в грудь.

Вторая часть.

7. *Чяо ян шоу*. Рука, обращенная к солнцу.

Поворачивая тело влево, толчком правой ноги принять стойку *гун бу*. Левая ладонь выполняет подпирание вверх (*то чжан*) на высоте глаз, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь чертит небольшой круг влево и выполняет прижимание вниз, за правое бедро (рис. 15).

Прием представляет собой бросок "опиранием" левого плеча и предплечья поперек груди противника, опрокидывая его через



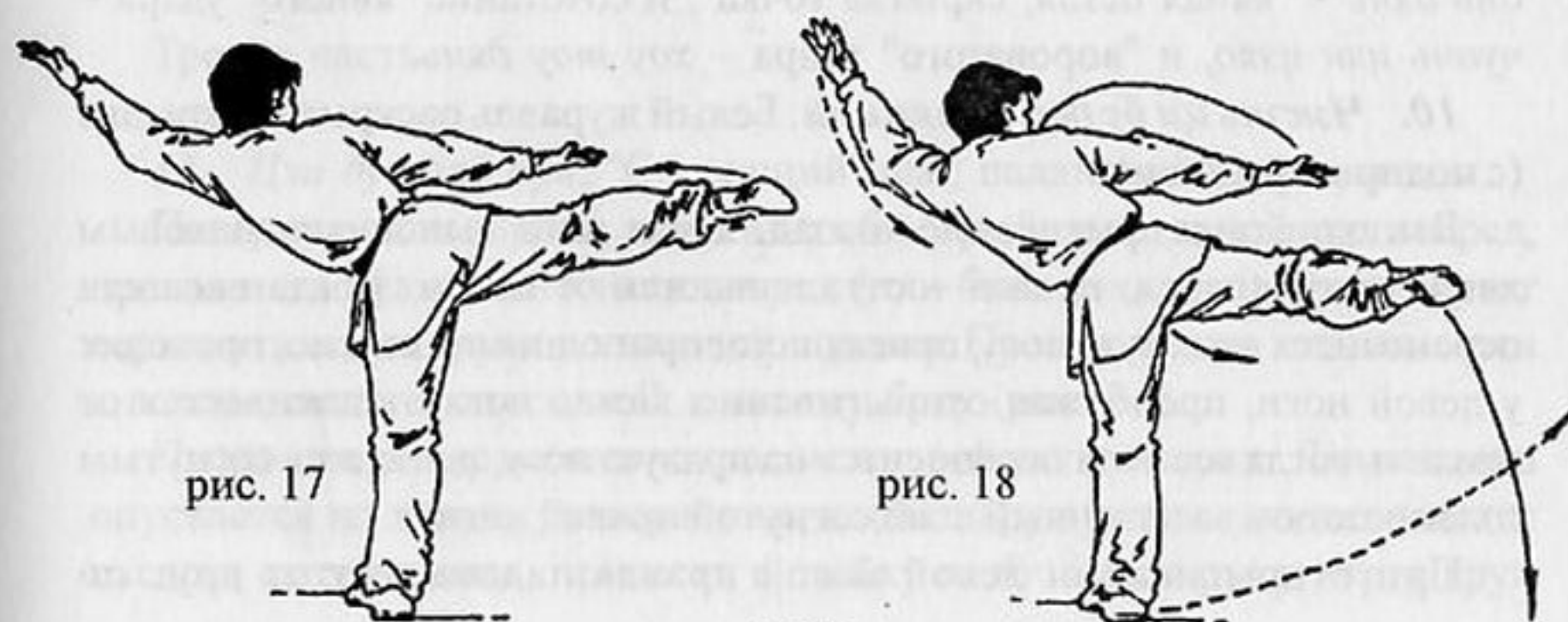
левую ногу, которая зашагивает за переднюю ногу противника снаружи.

8. *Цюань дьянь туй*. Точечный удар с "петлей".

Правая нога чертит петлю махом стопы по горизонтали влево (*цюань туй*) (рис. 16). Одновременно с поворотом тела влево колено правой ноги сгибается, голень сворачивается внутрь, и нога распрямляется длинным точечным (*дьянь*) ударом (рис. 17).

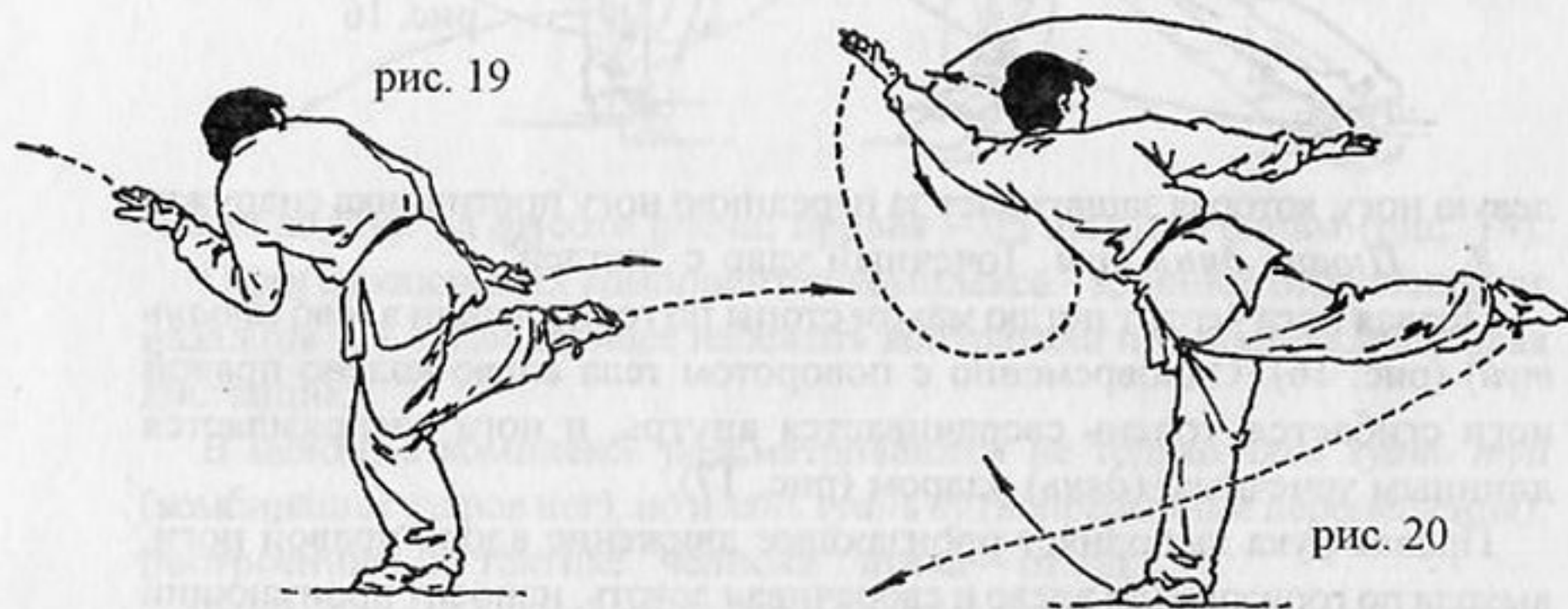
Правая рука выполняет пронзающее движение вдоль правой ноги, выходя по горизонтали влево и сворачивая локоть, наносит пронзающий удар спиралевидным движением от правой подмышки. Левая ладонь отводится по горизонтали назад и выполняет пронзание спиралевидным движением влево, проходя у левого уха. Удар заканчивается упругим отдергиванием стопы (рис. 18).

Правая нога сбивает круговым движением удар ногой противника, после чего сразу следует контрудар правым носком.



9. Чуань со хоу тоу дянь. "Скрытый" точечный удар назад "нога – челнок".

Левая нога отталкивается от земли, правая нога стремится опуститься как можно дальше вправо. Левая нога сгибается в колене, стопа движется вдоль правой ноги вверх – вправо, тело наклоняется (рис. 19). Сохраняя скрученную позицию, нанести левой стопой точечный удар назад (хоу тоу дянь). Руки повторяют пронзающее движение. Взгляд назад через правое плечо (рис. 20).



При перепрыжке опорная правая нога немного сгибается, при ударе – распрямляется, посылая тело в удар. Удар ногой наносится с длинным прыжком над землей.

Комбинация двух ударов ногой - характерный прием чередования "явного" – мин и "скрытого" – ань ударов ногой, здесь и мин цюань ань дянь – "явная петля, скрытая точка", и сочетание "явного" удара – чуань цян цзяо, и "вороватого" удара – хоу тоу дянь.

10. Чжэнь ци бу бай хэ лянь чи. Белый журавль раскрывает крылья (с подпрыгиванием).

Выполнить отпрыгивание назад, левая нога выносится маховым движением вперед, правая – отталкивается от земли. Когда вес тела переносится на левую ногу, правая нога, приподнимая колено, проходит у левой ноги, продолжая отпрыгивание. Левая нога отталкивается от земли и, когда вес тела переносится на правую ногу, цепляется согнутым голеном за коленный сгиб согнутой правой ноги.

При отпрыгивании левой ногой правая ладонь чертит круг по



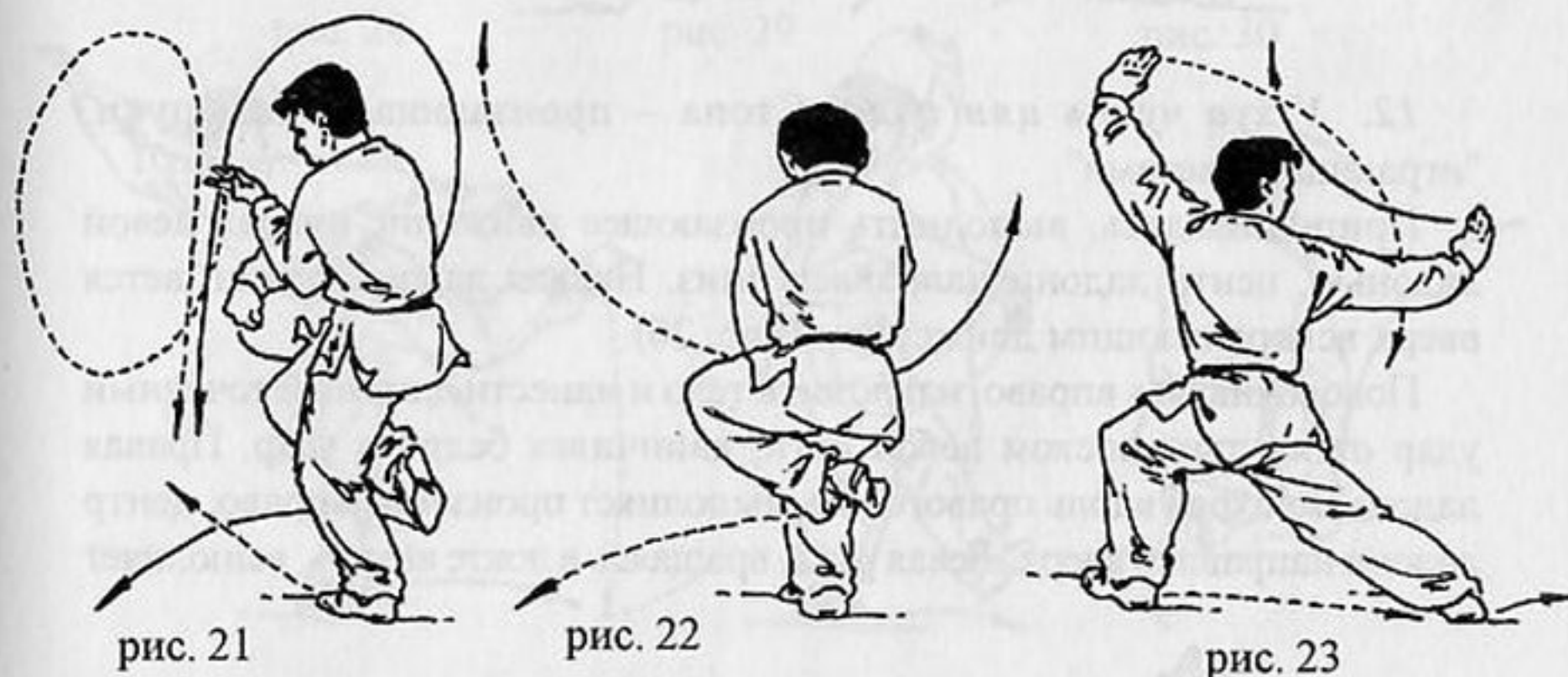
вертикали влево, идя вдоль тела. Левая ладонь выполняет спиралевидное пронзание, проходя над правым предплечьем (рис. 21).

При отпрыгивании правой ногой, ладони выполняют колющий удар вниз, вдоль центральной линии тела. Тыльные стороны ладоней соединены (рис. 22).

Левая нога отшагивает в стойку гуи бу. Ладони разводятся в стороны вспарывающим движением. Ладони в вертикальном положении, левая ладонь на высоте головы, правая – на высоте плеча (рис. 23).

Отпрыгивание стремиться сделать максимально длинным, прыжок – высоким. В момент укола ладоней вниз грудь немного втягивается, в момент вспарывания ладонями – выпрямиться.

Этот прием – очередной вариант разрывания дистанции после удара ногой из "закрытой позиции".



Третья часть.

11. Цзи бу цзай чуй. "Спешащий" шаг, падающий удар кулаком.

Повернувшись вправо, выполнить быстрый приставной шаг вперед, правая нога сразу выносится вперед (или бьет цунь туй). Руки чертят горизонтальные круги по часовой стрелке. Правая ладонь поднимается к голове, левая – опускается к левому боку (рис. 24).

Продолжить перемещение шагом правой ноги вперед. Левая стопа опускается на землю, разворачивая носок наружу, левая подтягивается следом, скрутившись, присесть в стойку се бу. Левая рука, чертя круг,

наносит удар кулаком сверху. Правая ладонь, чертя круг, поднимается к левому плечу (рис. 25).



рис. 24



рис. 25

12. У хуа чуань цян цзяо. Стопа – пронзающая пика, руки, "играющие цветами".

Приподнимаясь, выполнить пронзающее движение вперед левой ладонью, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь поднимается вверх вспарывающим движением (рис. 26).

Поворачиваясь вправо, наклонить тело и нанести длинный точечный удар оттянутым носком левой ноги, ввинчивая бедро в удар. Правая ладонь, проходя вдоль правого уха, выполняет пронзание вправо, центр ладони направлен вверх. Левая рука, вращаясь в локте внутрь, выполняет

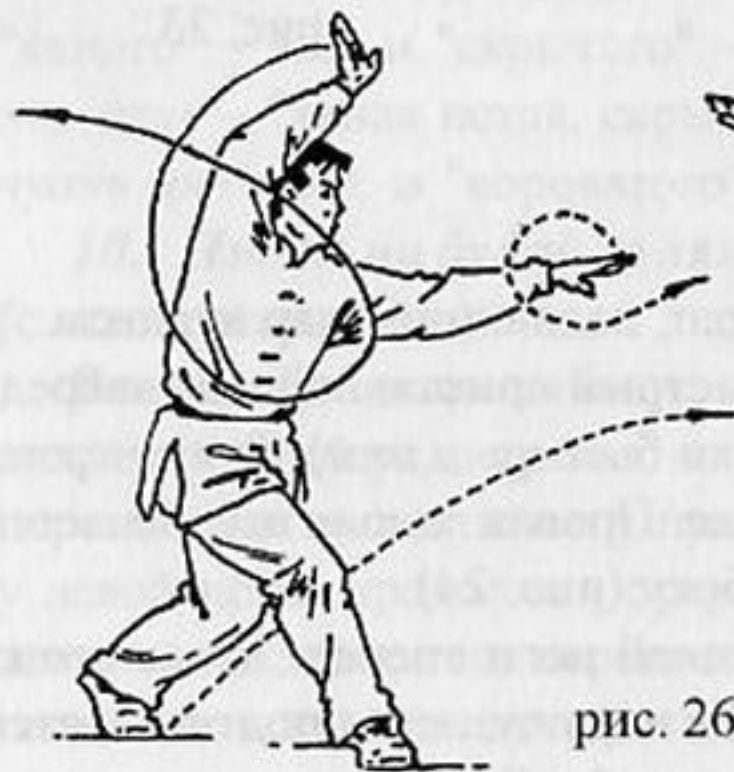


рис. 26

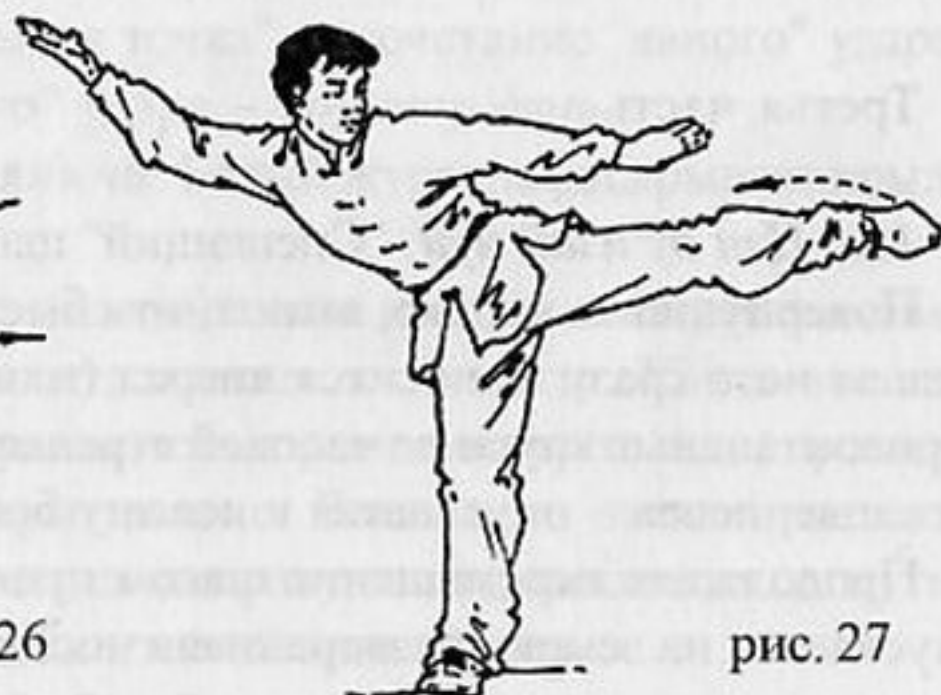


рис. 27



круговое движение влево, вытягиваясь вдоль левой ноги, центр ладони влево (рис. 27).

Удар заканчивается быстрым и упругим сгибанием колени и отдергиванием стопы (рис. 28).

Далее комбинация повторяется симметрично.

Прием представляет собой быстрое приближение к противнику приставными прыжками ("спешащим" шагом), руки либо отклоняют атаки противника круговыми движениями, "стреноживая" его ударами *цунь туй*, либо "переплетают" его руки, продолжая атаку ударом кулака в живот и толчком левого плеча в грудь, правая нога топчет подъем стопы передней ноги противника.

13. Цзи бу цзай чуй. "Спешащий" шаг, падающий удар кулаком (рис. 29-30).

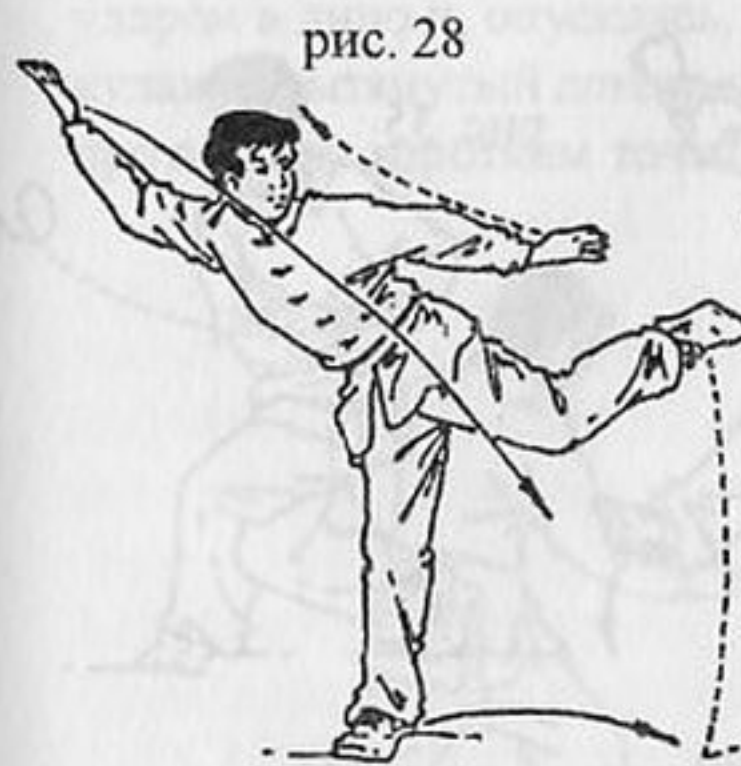


рис. 28



рис. 29



рис. 30

14. У хуа чуань цян цзяо. Стопа – пронзающая пика, руки, "играющие цветами" (рис. 31-33).

15. Ли мао шан шу. Кошка взбирается на дерево.

Отдергивая правую ногу, не опуская ее на землю, развернуть носок наружу. Правая рука, вращаясь в запястье, выполняет захват, кисть на высоте глаз. Левая ладонь



рис. 31

захватывает правое запястье (рис. 34).

Правая стопа опускается на землю с притоптыванием, левая пятка отрывается от земли, принимается высокая стойка *се бу*. Тело скручивается вправо, руки делают рывок назад (рис. 35).

Выполняется прием "шелковая нить опутывает запястье", только захват выполняется на высоте головы, а не живота. Правая нога атакует колено противника толчковым ударом пятки.



рис. 32

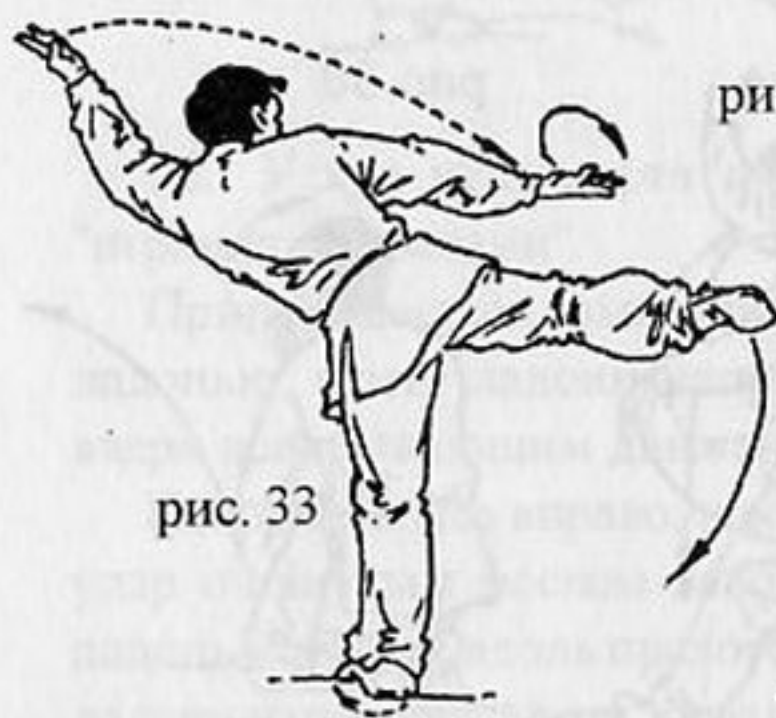


рис. 33



рис. 34



рис. 35

16. Чжэуй мин чуй. "Догоняющий" удар.

Левая ладонь выполняет захват по горизонтали влево, вращая

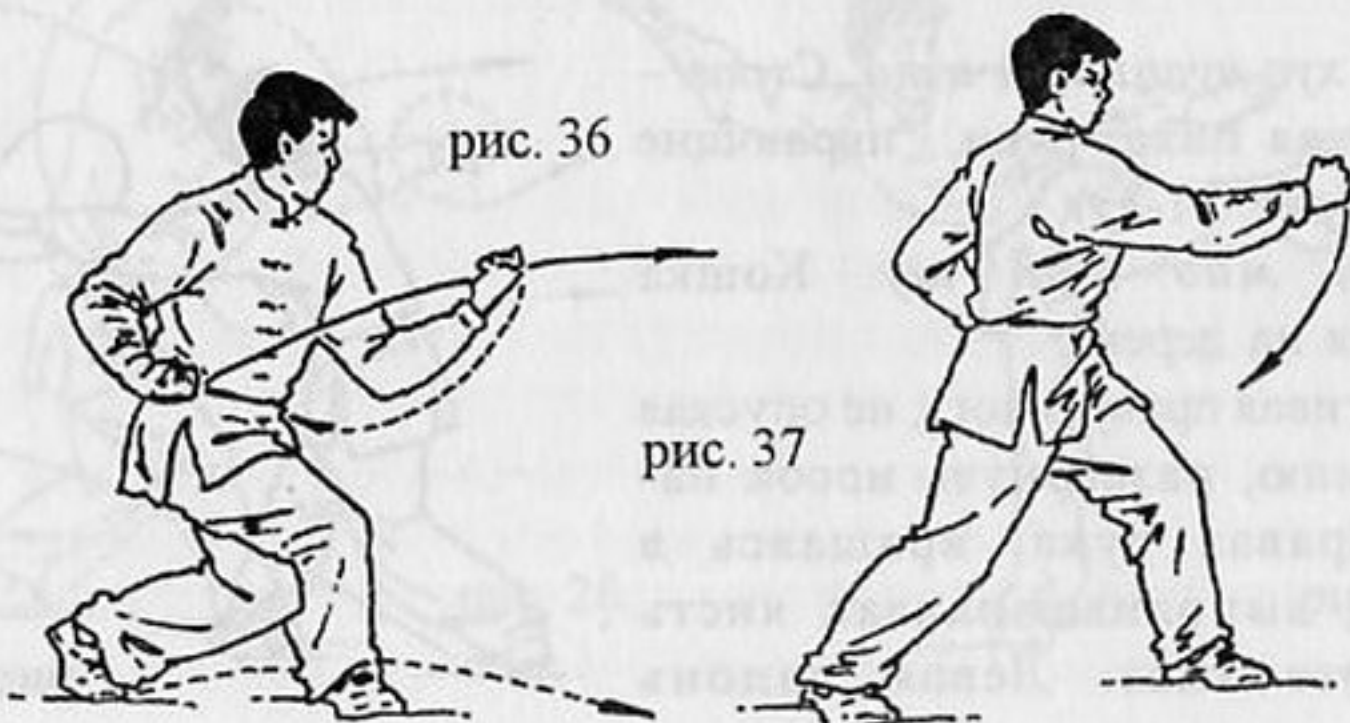


рис. 36

рис. 37

запястье так, чтобы центр кулака был направлен вверх. Правый кулак справа у поясицы (рис. 36).

Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед. Левый кулак отдергивается к поясице (рис. 37).

17. Се шоу дань дянь. "Сгружающие" руки, упругий точечный удар ногой.

Правая рука вращается наружу и, немного сгибаясь в локте, наносит дробящий удар тыльной стороной кулака вниз (рис. 38).

Правая нога наносит низкий прямой точечный удар (*дань дянь*), носок оттянут (рис. 39).

Левая рука захватывает запястье противника и выкручивает наружу или делает блок предплечьем наружу. Правый кулак атакует прямым ударом в лицо и, опускаясь, наносит дробящий удар тыльной стороной кулака в вытянутый локоть противника. Правая нога атакует щиколотку противника коротким точечным ударом.



рис. 38

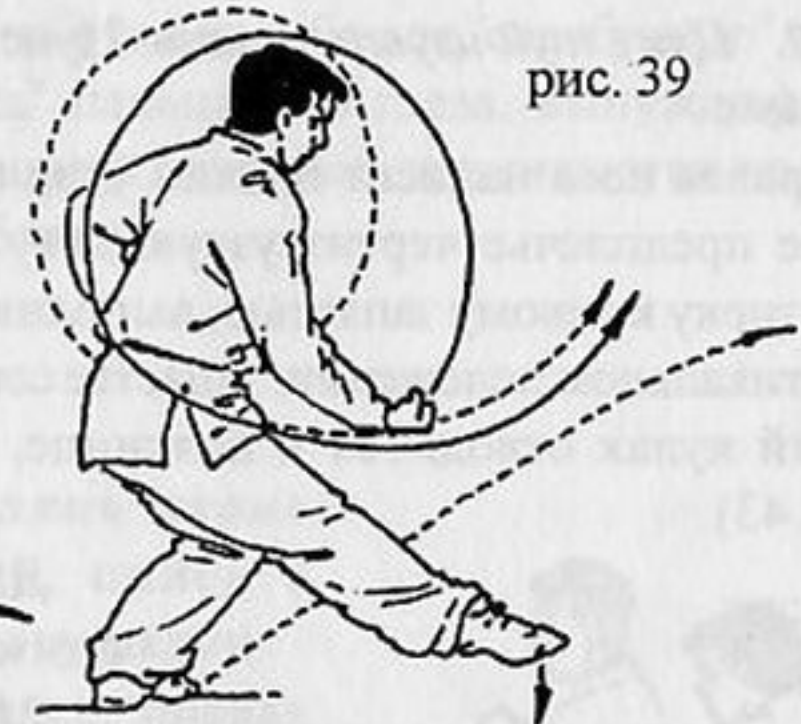


рис. 39

18. Е ли цан хуа. Цветок прячется в листе.

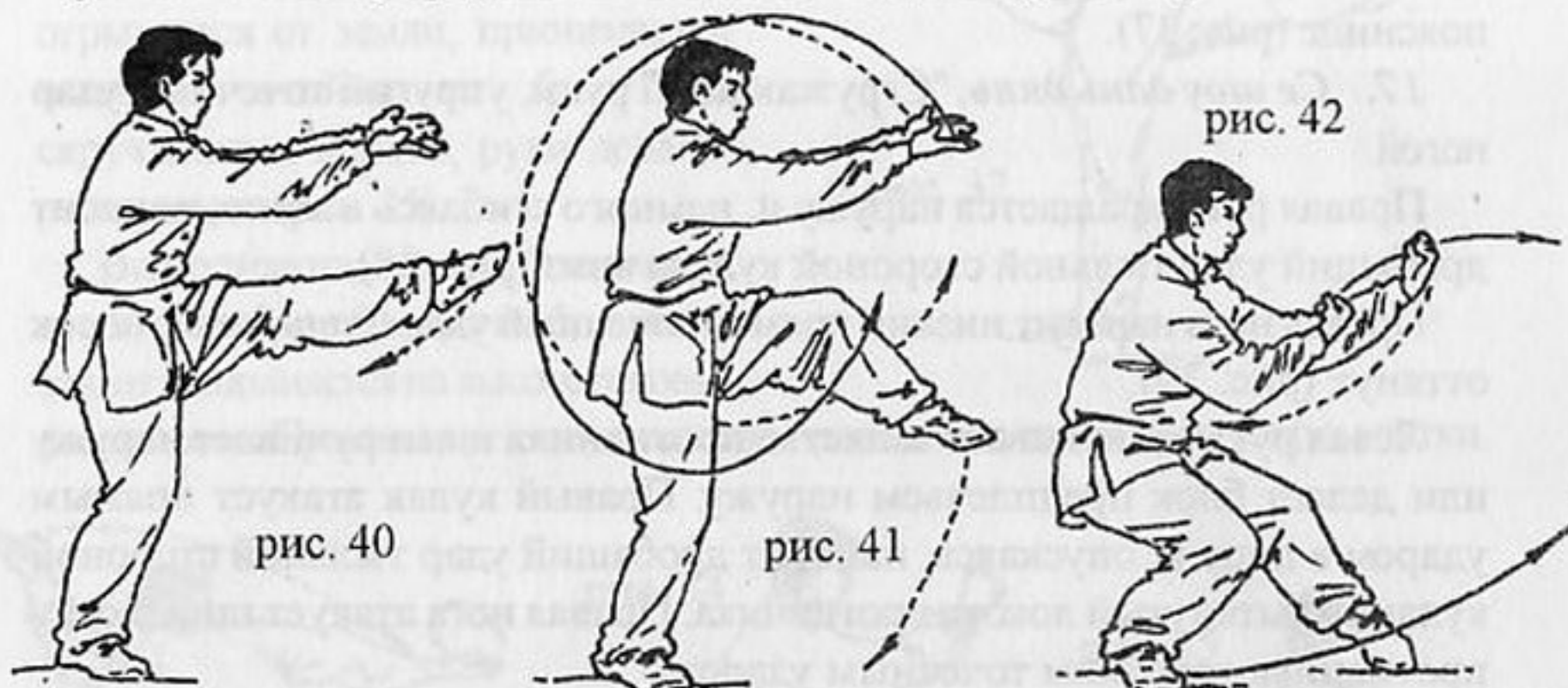
Правая нога опускается на землю, левая стопа наносит прямой точечный удар (*чжэнь то дянь*) вперед. Ладони чертят вертикальный круг и выполняют подпирание снизу, центры ладоней направлены вверх (рис. 40).

Колено левой ноги упруго пружинит, стопа отдергивается (рис. 41).

Руки противника подбиваются ладонями вверх, в открывшуюся брешь наносится точечный удар стопой.

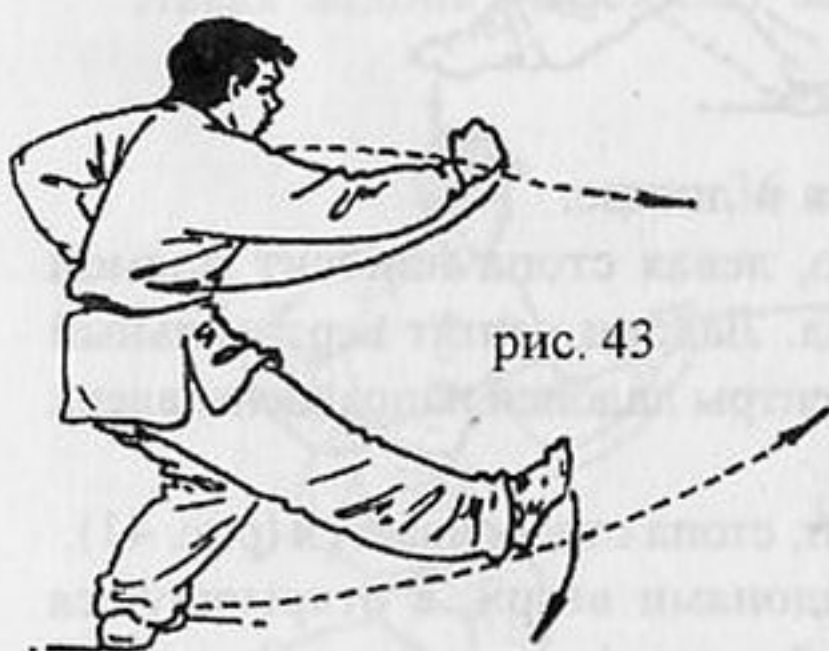
19. Хэй сюн бао чжэан. Черный медведь охватывает лапами.

Правая нога сгибается, левая нога опускается на носок в стойку *суй бу*. Руки, сжимаясь в кулаки, выполняют удары снизу (*ляо цюань*). Центры кулаков направлены вверх, левый кулак на высоте плеча, правый – у левого локтя, предплечья немного сведены (рис. 42).



20. *Цунь туй цзуань цюань*. Цуневый удар ногой, буравящий удар кулаком.

Правая нога наносит низкий удар *цунь туй*, опорная нога согнута. Левое предплечье чертит узкую дугу вправо, правый кулак, проходя впритирку к левому запястью, выполняет буравящий удар вперед, кулак в вертикальном положении, запястье согнуто в сторону большого пальца. Левый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 43).



Далее прием повторяется симметрично.

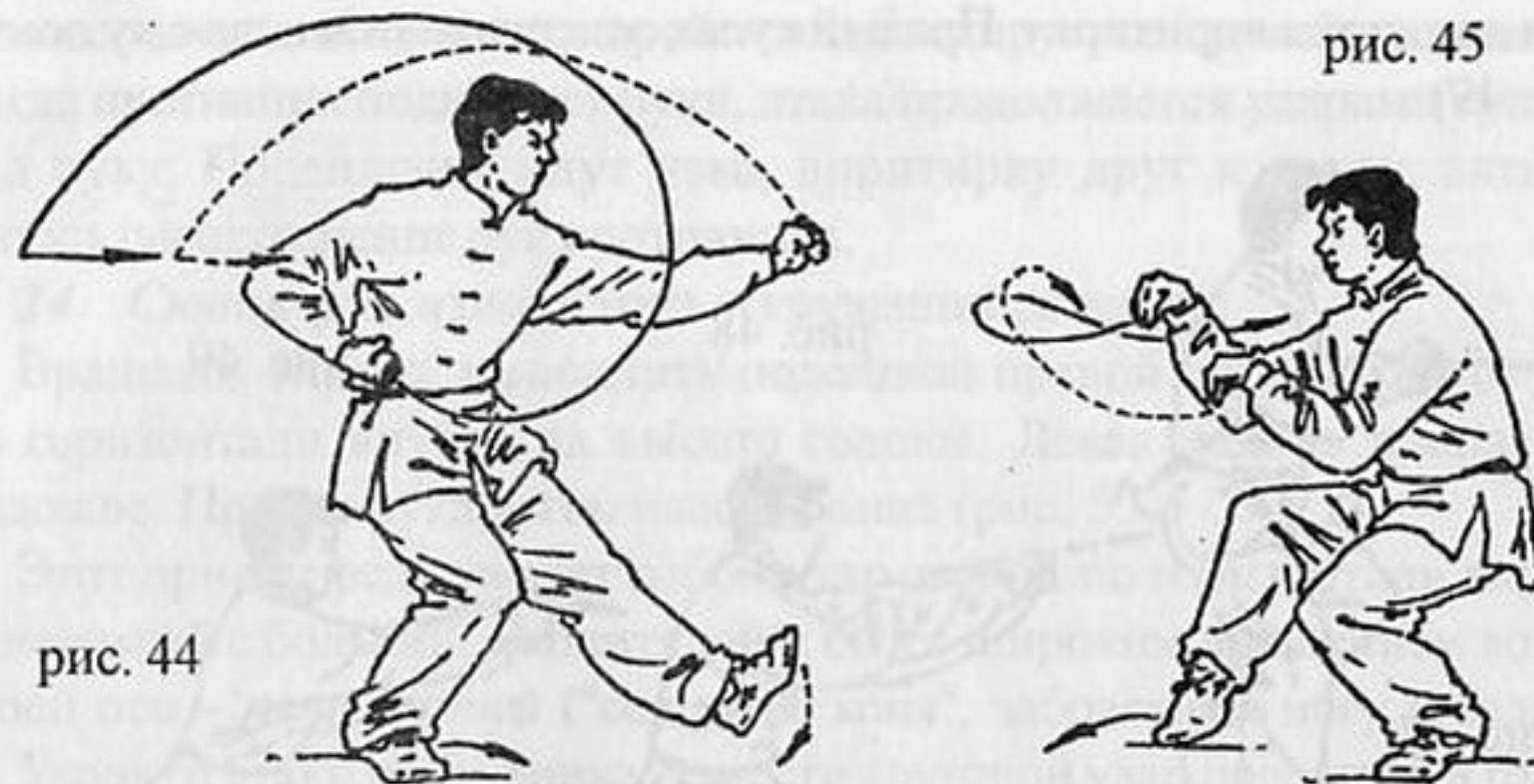
21. *Цунь туй цзуань цюань*. Цуневый удар ногой, буравящий удар кулаком (рис. 44).

22. *Бай юань тоу тао*. Белая обезьяна ворует персики.

Левая нога опускается на землю. Тело вращается вправо. Кисти принимают положения крюков. Руки чертят вертикальный круг вправо –

вверх, выполняя колющий удар крюками сверху (*чо гоу*). Оттягивая назад

правую ногу в стойку *суй бу*, выполнить крюками зацеп на себя (*лоу ба* – "сгребание"). Правая кисть на высоте плеча, левая – у правого локтя, локти согнуты, предплечья сведены внутрь, пальцы направлены вниз (рис. 45).



Развернувшись назад, выбросить руки на себя для "скребущего" удара ладонями или короткого "клевка" пальцами в глаза, вынуждающего противника поднять руки для защиты, которые оттягиваются на себя зацепом крюков, открывая его оборону.

Четвертая часть.

23. *Дай шоу чжэнь ти лян хуань цюань*. Подтягивание руками, пинок с подпрыжкой, непрерывные удары кулаками.

Правая нога делает шаг вперед, правая рука, вращаясь в запястье, выполняет захват по горизонтали вправо, левая кисть захватывает правое запястье с хлопком по руке. Руки выполняют рывок на себя (рис. 46).

Правая нога отталкивается от земли, левая нога выносится махом вперед (рис. 47). Выполнив длинное перепрыгивание вперед, приземлиться на левую ногу, нанося правой ногой удар *цунь туй*. Правый вертикальный



кулак наносит удар вперед, левая ладонь лежит на правом предплечье (рис. 48).

Правая нога опускается вперед в стойку *гун бу*. Левый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, проходя над правым предплечьем, руки движутся впритирку. Правый кулак отдергивается к левому локтю (рис. 49).

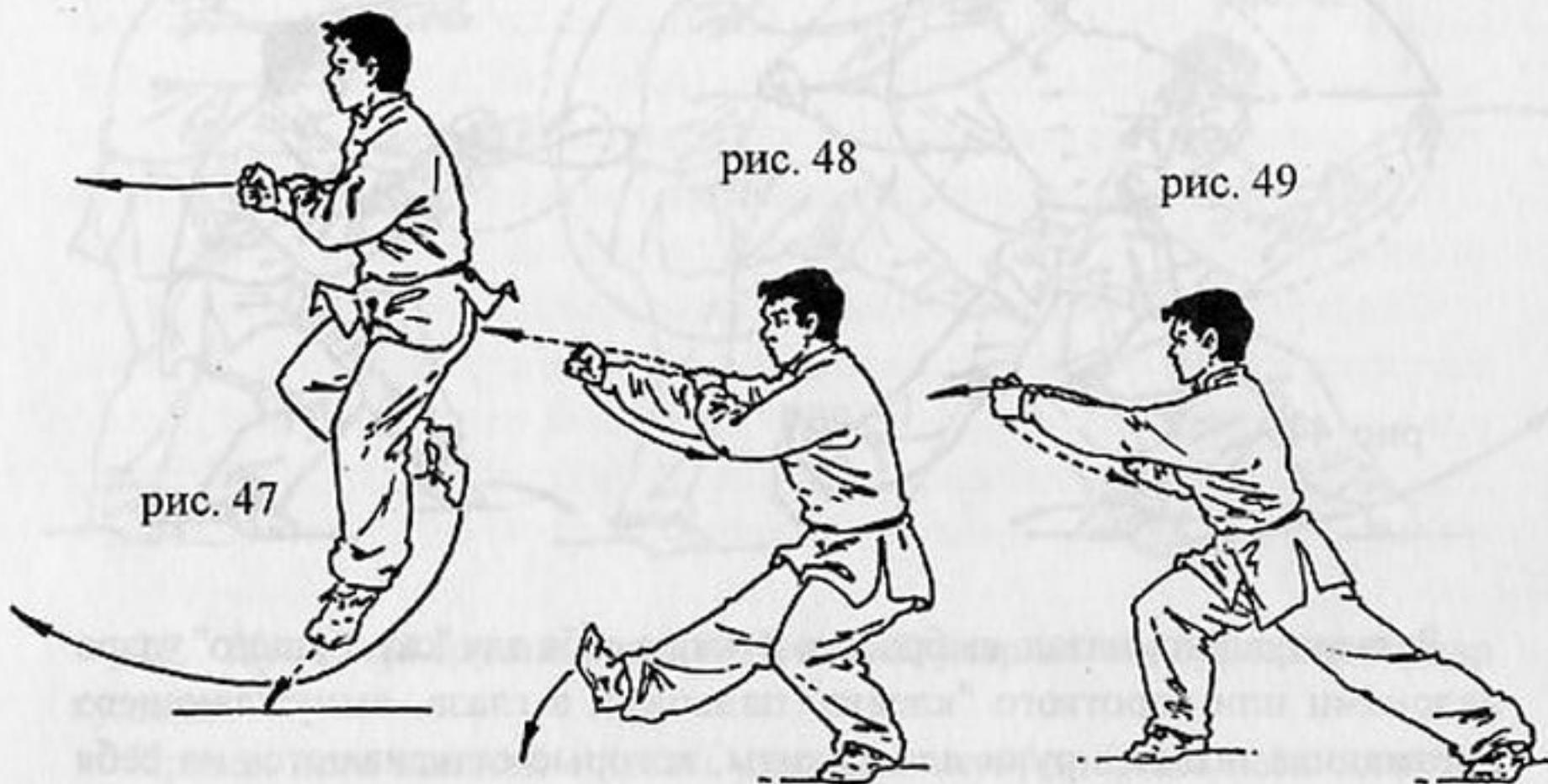


рис. 48

рис. 49

рис. 47

Комбинация продолжается еще одним ударом над предплечьем (рис. 50) и двумя ударами понизу, кулаки идут под предплечьем передней руки (рис. 51-52).

Подтянув руку противника зацепом крюков, захватить запястье

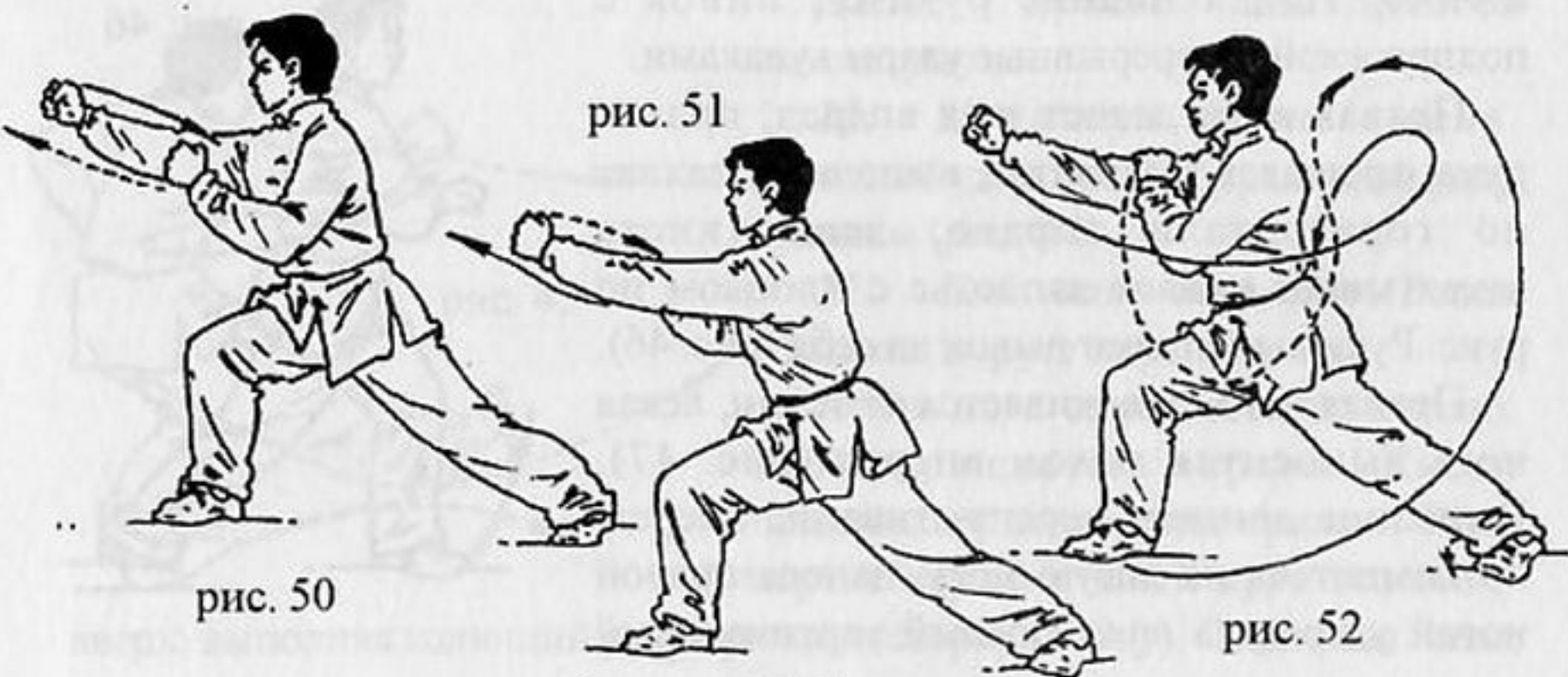


рис. 51

рис. 52

рис. 50



противника и, приблизившись прыжком, атаковать противника кулаком в корпус и стопой в голень, максимально используя инерцию прыжка и приземления. Атака кулаками идет в манере, типичной для *фань цзы цюань*, скоростной и узко амплитудной. Если первый удар сблокирован, два последующих пытаются пройти над блокирующей рукой противника. Когда противник поднимает руки, атака продолжается ударами кулаков под руку. Предплечья идут узко, впритирку друг к другу, активно используя оттеснение рук противника.

24. *Сюань фэн цзяо*. Стопа – кружащийся вихрь.

Вращаясь вправо, выполнить подошвой правой ноги маховый удар по горизонтали внутрь на высоте головы. Левая ладонь хлопает по подошве. Правая рука вытягивается вниз (рис. 53).

Этот прием представляет собой удар стопой по горизонтали внутрь, наносимый с большой амплитудой и более широким вращением вокруг своей оси – *пянь ма туй* ("седлание коня", забрасывая ногу в седло).

Уходя от атаки противника, нанести круговой удар подошвой в голову (*ли хэ туй*) или, захватив его руку, провести болевой прием, прижимая коленным сгибом его локоть.

25. *Бай хэ лян чэ*. Белый журавль раскрывает крылья.

Бьющая нога не опускается на землю, колено остается поднятым, голень сворачивается внутрь. Руки выполняют укол ладонями вниз. Тыльные стороны ладоней соприкасаются (рис. 54).

Правая нога опускается в стойку *гун бу*. Ладони разводятся в стороны вспарывающим движением. Левая ладонь на высоте плеча, правая – на высоте головы (рис. 55).

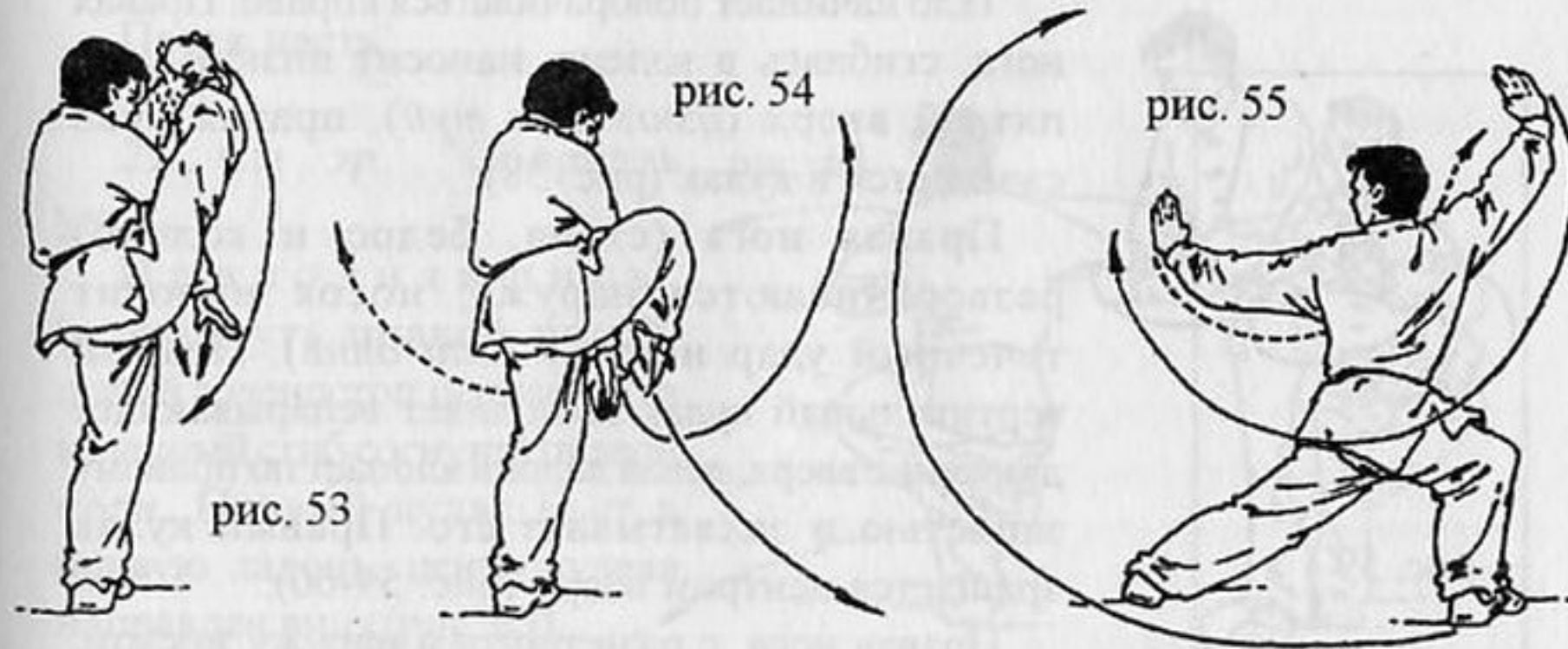


рис. 53

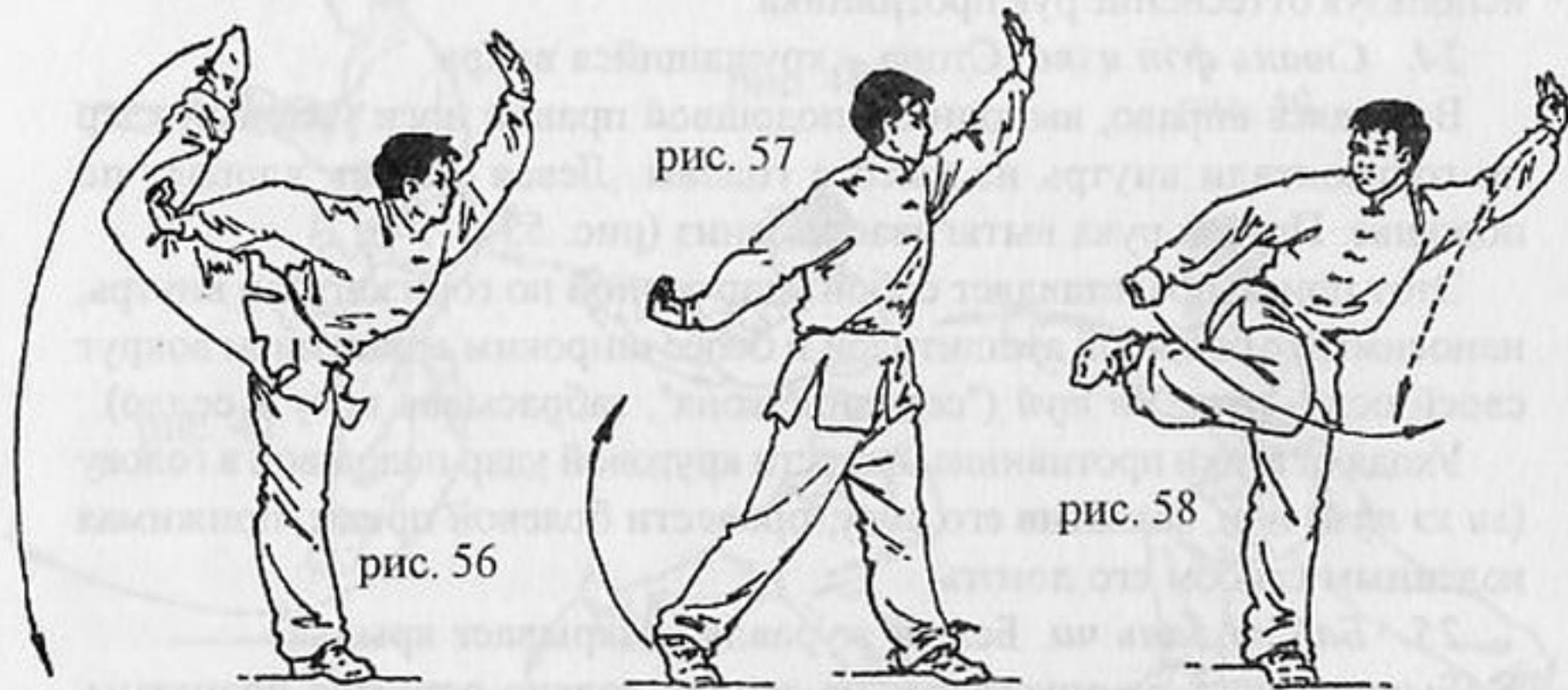
рис. 54

рис. 55

26. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

Вращаясь вправо, нанести правой ногой высокий маховый удар назад (дао ти – "обратный" пинок). Носок оттянут, пятка стремится к затылку, тело не должно сильно наклоняться вперед. Левая вертикальная ладонь поднимается вперед пронзающим движением, правая рука, принимая положение крюка, делает мах назад, к правому колену (рис. 56).

После удара носок ноги вонзается в землю (рис. 57).



С учетом предыдущего удара ногой по горизонтали, который может рассматриваться, как сбивание ноги противника, эта комбинация представляет собой один вариант принципа "шага нефритового кольца", ложный выпад и встречный удар юань ян цзяо.

27. Лянь хуань туй. Непрерывные удары ногами.

Тело начинает поворачиваться вправо. Правая нога, сгибаясь в колене, наносит низкий удар пяткой вверх (цзюэ цзы туй), правая рука сжимается в кулак (рис. 58).

Правая нога (стопа, бедро и колено) разворачиваются наружу, носок наносит точечный удар наружу (бай дьянь). Правый вертикальный кулак выполняет вспарывающее движение вверх, левая ладонь хлопает по правому запястью и захватывает его. Правый кулак вращается центром вверх (рис. 59-60).

Правая нога, с развернутым наружу носком,



выполняет толчковый удар вперед (дэн туй) (рис. 61).

Эта комбинация представляет собой хэбэйский вариант приема жао ма туй, сбивание атакующей ноги в сторону с контратакой в опорную ногу.

Если противник пытается стреножить правую ногу, выставляя свою ногу снаружи, сразу нанести удар пяткой снизу в пах или бедро, избегая подножки. Продолжить прием ударом носка в пах и, если противник отклонился назад, атаковать толчковым ударом в живот или колено.

28. Цяо шуй ла гуи. Ловкая девушка натягивает лук.

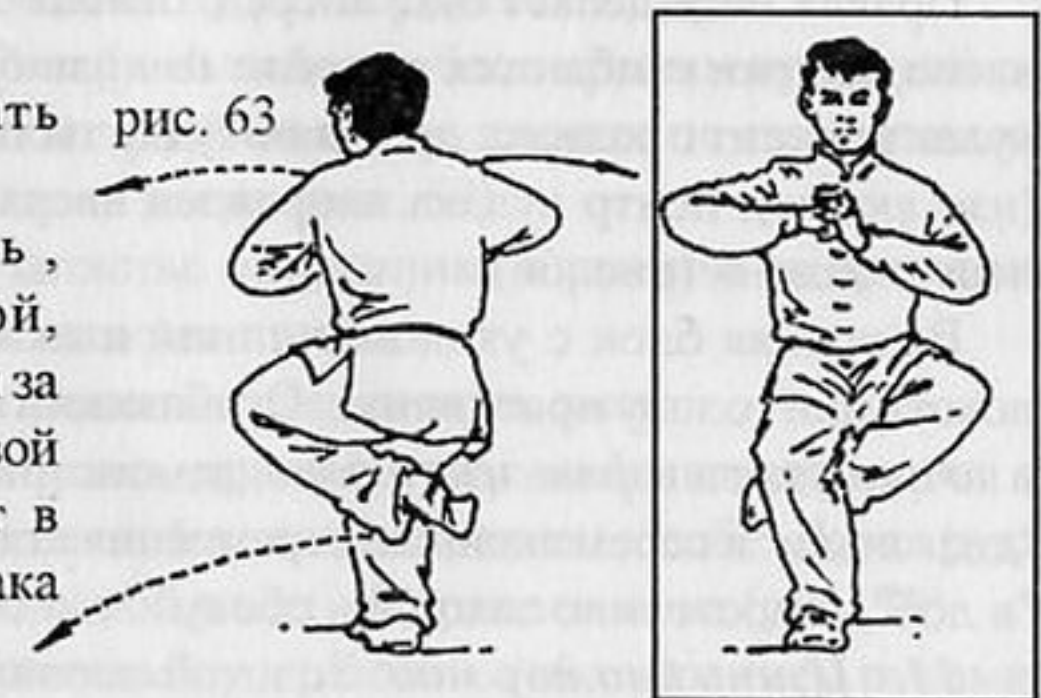
Правая нога опускается на землю. Приседая в стойку се бу, нанести левым вертикальным кулаком прямой удар вперед, правый вертикальный кулак отводится к правому плечу (рис. 62).

Толчковый удар правой ногой продолжается топчущим ударом стопы с одновременной атакой в корпус.

Пятая часть.

29. Сы эр. "Оборвать ухо".

При поднявшись, притопнуть правой ногой, левый голеностоп цепляется за коленный сгиб согнутой правой ноги. Правый кулак бьет в правую ладонь, центр кулака направлен вниз (рис. 63).

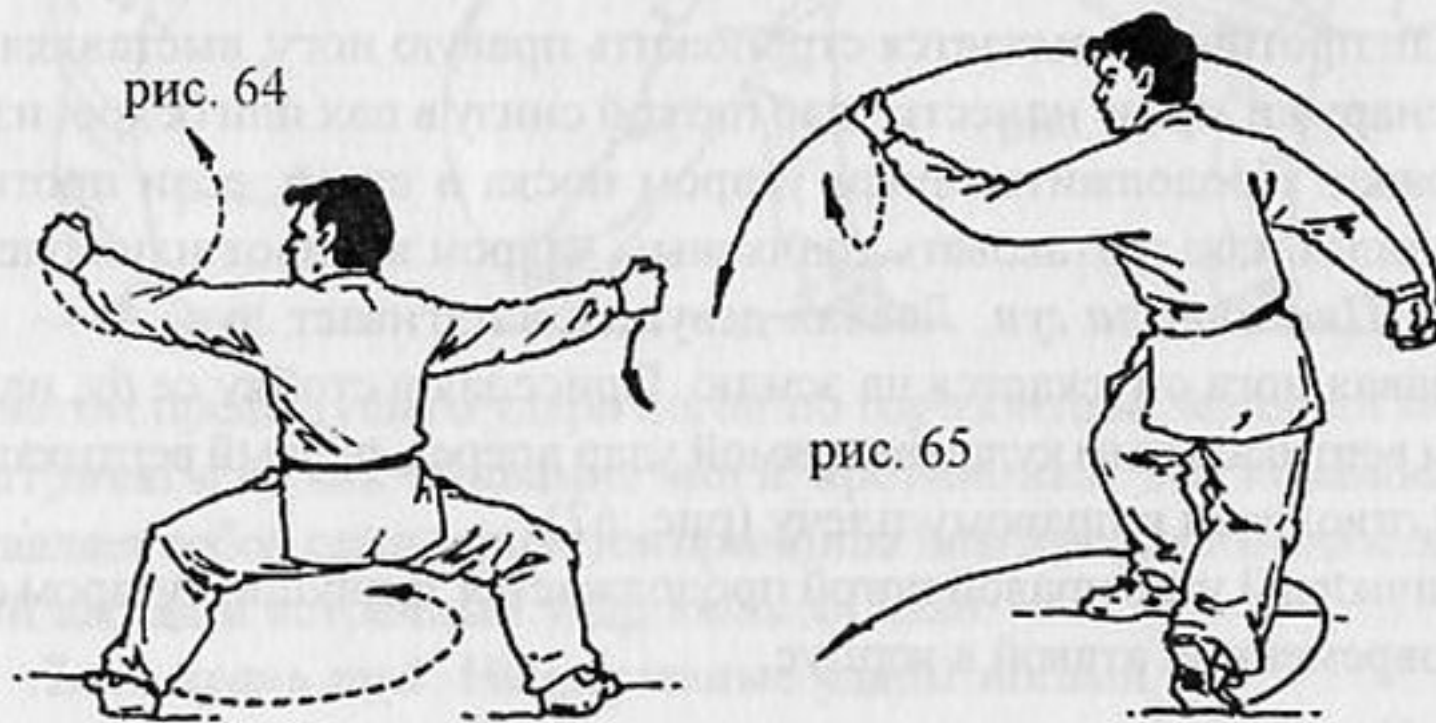


Левая нога делает шаг вперед в стойку *ма бу*. Обе руки наносят прямые удары вертикальными кулаками в стороны (рис. 64).

Вставая, нанести встречный удар правым локтем или правым кулаком в лицо противника, захватывая ладонью его затылок. Атака продолжается либо ударом кулака, либо толчком левого предплечья поперек груди, "стреноживая" его ноги левой ногой и опрокидывая противника через левое колено.

30. *Се шэнь жэо бу цза цюань*. Огибающий шаг со скошенным телом, дробящий удар кулаком.

Левая нога, разворачивая стопу наружу, делает шаг по диагонали вправо. Левая рука, вращаясь в локте, выполняет блок предплечьем по горизонтали влево, центр кулака направлен вверх, локоть согнут и направлен вниз. Правая рука опускается вправо, большой палец направлен вниз (рис. 65).



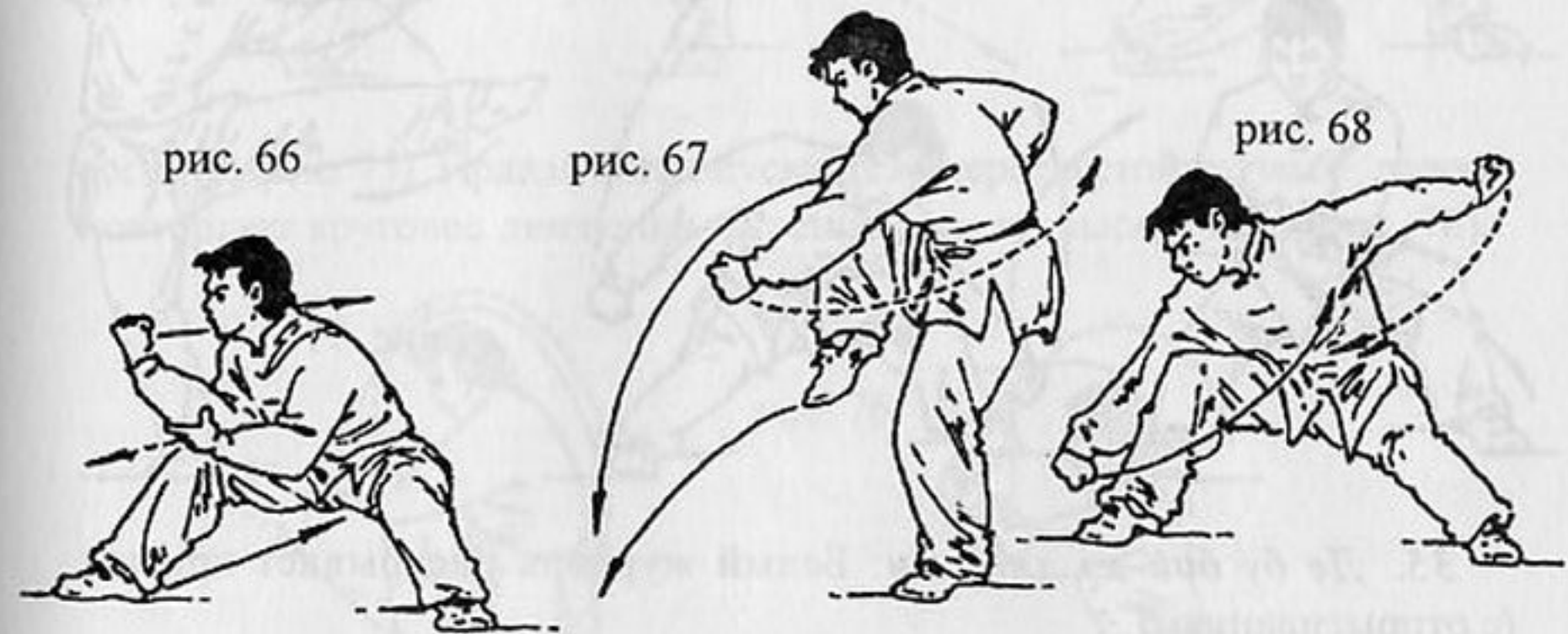
Правая нога делает шаг вперед, огибая левую ногу, тело вращается влево, колени сгибаются в стойке *дэн цзи бу* (или *бань ма бу*). Правый кулак наносит с размаху дробящий удар тыльной стороной кулака сверху (*цза цюань*), центр кулака направлен вверх, правое предплечье бьет в левую ладонь (рис. 66).

Выполняя блок с уходом с линии атаки, нанести дробящий удар в локоть или голову противника. Огибающий шаг, часто применяемый как в *чо цзяо*, так и в *фань цзы цюань*, демонстрирует применение принципа "диагонали" в перемещениях, стремления атаковать противника не прямо, "в лоб", а постоянно заходить сбоку.

31. *Цзинь бао доу мао*. Золотой леопард встряхивает шерсть.

Оттолкнувшись правой ногой от земли, встать на левую ногу, поднимая правое колено. Левый вертикальный кулак наносит прямой удар вниз, тело скручивается вправо, правый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 67).

Правая нога опускается в низкую стойку *дэн цзи бу*, тело скручивается влево, грудь наклоняется к колену. Правый кулак наносит удар по диагонали вниз, снаружи от правого голеностопа, центр кулака направлен наружу. Левая рука делает мах назад – вверх, центр кулака направлен вверх (рис. 68).



"Встряхивая" телом, поднять колено, блокируя удар ногой или избегая низкого *цунь туй*, опуская ногу снаружи от передней ноги противника, опрокинуть его "опиранием" правого плеча через правое бедро, пропуская атакующую конечность противника подмышку и прижимая ее сверху.

32. *Бао ху сао шань*. Обнять тигра, вернуться в горы.

Приподнявшись в стойку *ма бу*, выполнить блок правым предплечьем по горизонтали влево, нанося левой ладонью хлопок по предплечью. Центр правого кулака направлен вверх (рис. 69).

Левая рука захватывает запястье противника и рывком выпрямляет его руку, правое предплечье атакует локоть.

33. *Бо цзо сюнь шэ*. Ворошить траву, искать змею.

Тело скручивается вправо, правый кулак наносит удар вниз, к правому голеностопу, большой палец направлен к себе. Левая рука делает мах влево – вверх, большой палец направлен вниз (рис. 70).

34. *То шоу дянь туй*. Точечный удар ногой с подпиранием руками.

Правая ладонь выполняет подпирание вверх, центр ладони направлен вверх, пальцы вперед, левая ладонь поднимается вверх, левая рука скручивает локоть внутрь. Поднимаясь на правой ноге, нанести носком правой ноги прямой точечный удар вправо (*цэ то дянь*), тело повернуто правым боком вперед (рис. 71).

Закончив удар, упруго согнуть колено, отдергивая стопу (рис. 72).



35. *Де бу бай хэ лян чэ*. Белый журавль раскрывает крылья (с отпрыгиванием).

Тело вращается влево, правая нога отталкивается от земли. Правая нога, не опускаясь на землю, идет махом влево – назад, перед левой ногой.

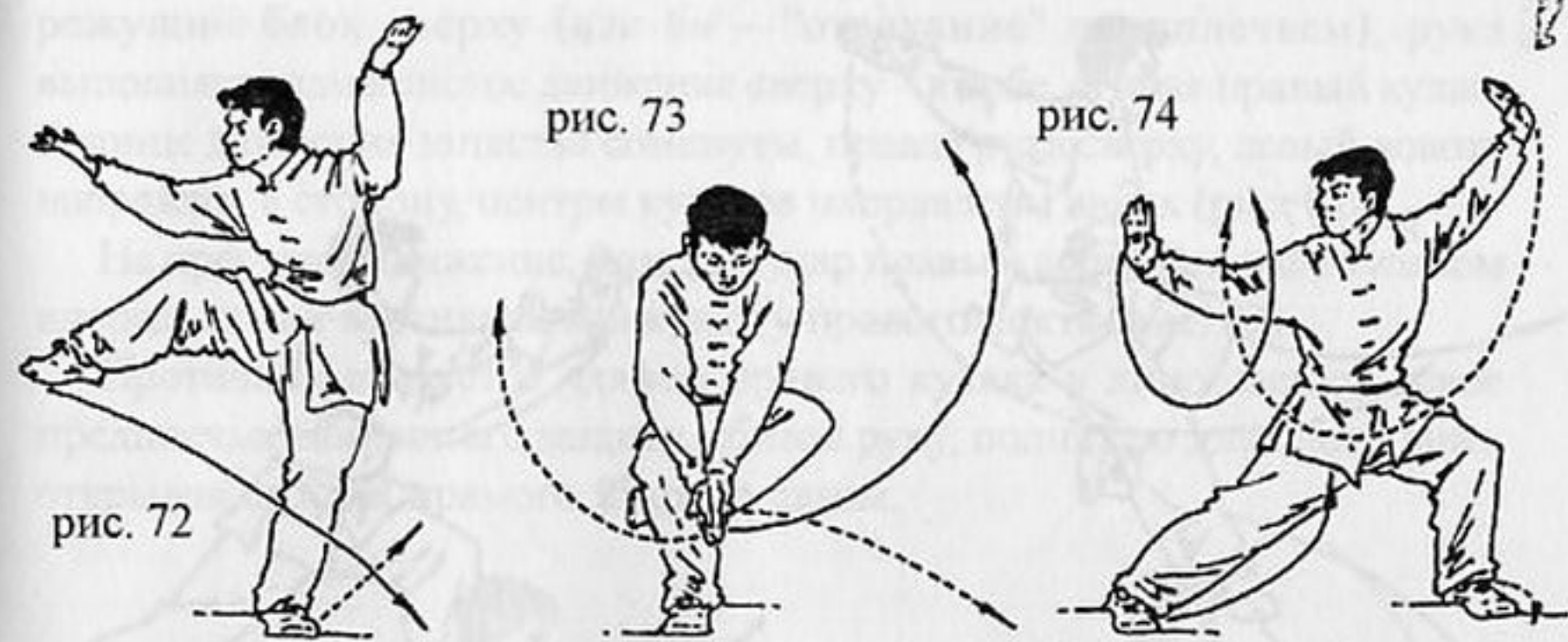
Отпрыгнув назад, перенести вес тела на правую ногу, левая нога цепляется голенистом за коленный сгиб согнутой правой ноги. Ладони выполняют укол вниз, тыльные стороны ладоней соединены (рис. 73).

Левая нога делает шаг влево в стойку *гун бу*. Вертикальные ладони разводятся в стороны вспарывающим движением. Левая ладонь на высоте плеча, правая – на высоте головы (рис. 74).

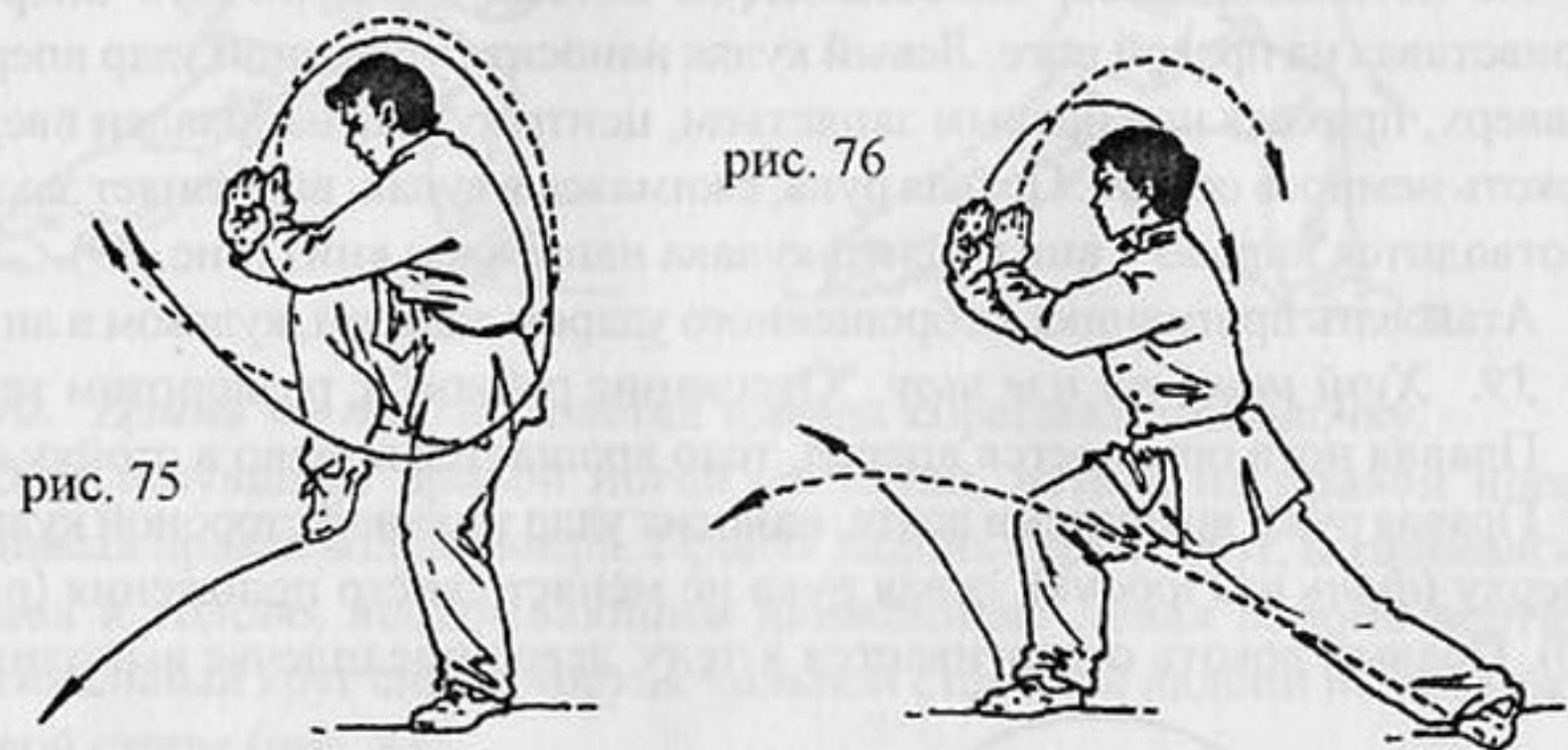
Шестая часть.

36. *Тун цзы бай фо*. Отрок кланяется Будде.

Тело вращается вправо, вставая на левой ноге, поднять правое колено к груди. Ладони, чертя вертикальные круги вдоль боков, скрещиваются перед грудью, правая ладонь снаружи, запястья соприкасаются, локти



согнуты (рис. 75). Правая нога опускается вперед в стойку *гун бу*, ладони повторяют круговое движение, скрещиваясь на высоте глаз (рис. 76).



37. *Чжэнь ци бу шуан чжэуан чжэан*. Высокая подпрыжка, удар двумя ладонями.

Оттолкнувшись правой ногой от земли, выполнить длинное и высокое перепрыгивание вперед, делая мах левой ногой вверх и высоко вынося правое колено. Руки чертят вертикальные круги вдоль боков (рис. 77).

Приземлившись в правостороннюю стойку *гун бу*, выполнить вертикальными ладонями удар вперед (*чжэуан чжэан*), локти немного согнуты, левая ладонь немного отведена назад (рис. 78).

Выполнив защиту ладонями, атаковать противника коленом в прыжке и ударом ладоней в приземлении.

38. *Цунь туй цзуань цюань*. Цуневый удар ногой, буравящий удар кулаком.

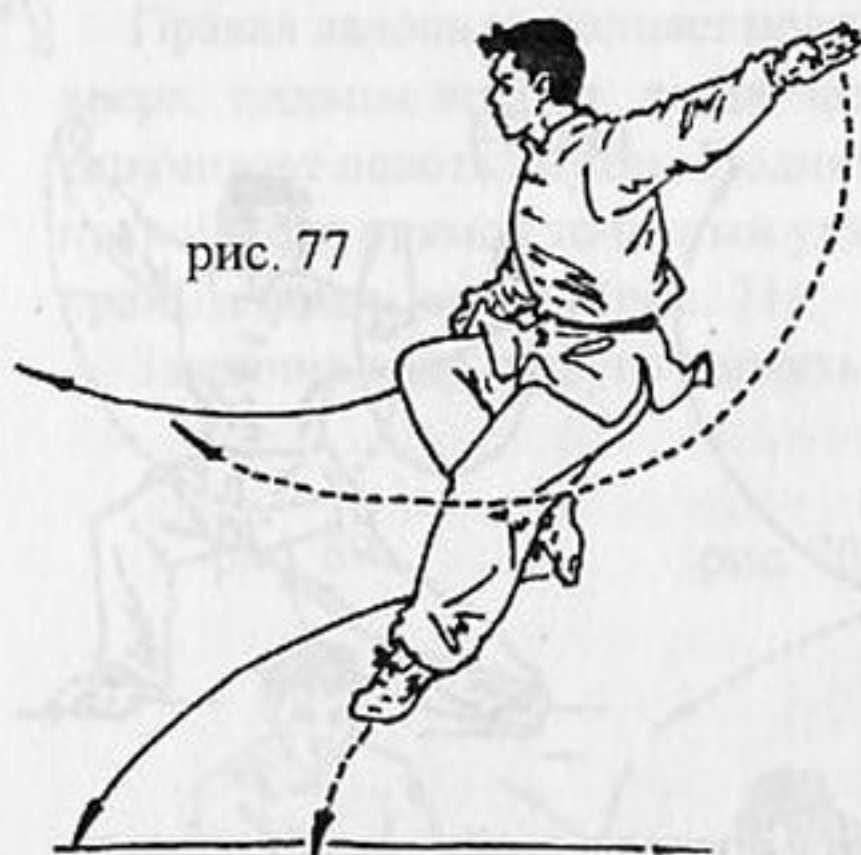


рис. 77



рис. 78

Не останавливаясь, нанести левой ногой удар *цунь туй* вперед, привставая на правой ноге. Левый кулак наносит буравящий удар вперед – вверх, проходя над правым запястьем, центр кулака направлен вверх, локоть немного согнут. Правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет захват и отводится вправо – вниз, центр кулака направлен вниз (рис. 79).

Атаковать противника, отброшенного ударом ладоней, кулаком в лицо.

39. *Хуэй шэнь пи цзе шоу*. "Отсекание рубкой" с разворотом тела.

Правая нога опускается вперед, тело вращается вправо в стойку *гун бу*. Правая рука, вращаясь в локте, наносит удар тыльной стороной кулака сверху (*фань цза цюань*), левая рука не меняет своего положения (рис. 80). Правый локоть отдергивается к телу, левое предплечье выполняет



рис. 79

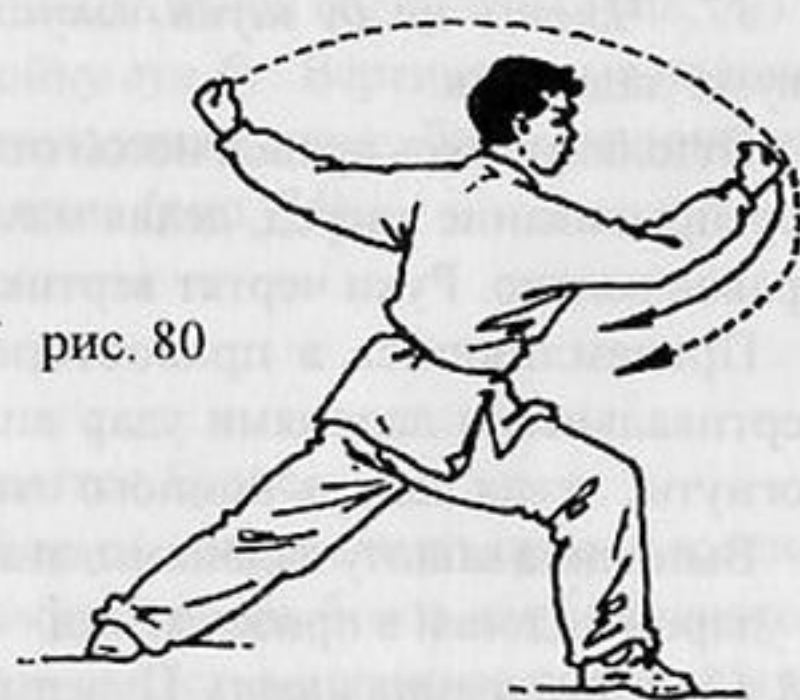


рис. 80

режущий блок сверху (*цзе би* – "отсекание" предплечьем), рука выполняет размахистое движение сверху – к себе, огибая правый кулак. В конце движения запястья сомкнуты, правая рука сверху, левый локоть направлен в сторону, центры кулаков направлены вверх (рис. 81).

Не прерывая движение, нанести удар правым вертикальным кулаком вперед, левый вертикальный кулак у правого локтя (рис. 82).

Противник атакуется ударом правого кулака в лицо сверху, левое предплечье сминает его защиту, сбивая руку, поднятую для блока вниз, открывая его для прямого удара кулаком.



рис. 81



рис. 82

40. *Цзинь ча то ке*. Золотая цикада сбрасывает оболочку.

Оттолкнувшись правой ногой от земли, встать на правой ноге, поднимая правое колено вверх. Правая ладонь чертит круг, поднимаясь, справа к голове, вспарывающим движением. Левая ладонь чертит вертикальный круг снизу, чиркая тыльной стороной ладони по подъему правой стопы (рис. 83).

Правая нога отступает на шаг назад, левое колено поднимается, правый вертикальный кулак идет вспарывающим движением вперед. Левая рука, сжимаясь в кулак, выполняет захват и подтягивается к себе, центр кулака направлен вниз, согнутый локоть – влево (рис. 84).

Прием обычно используется при попытке атаковать или стреножить правую ногу, которая пресекается убиранием ноги и встречной атакой левого колена и правого кулака.

41. *Хэй сюн бао чжэан*. Черный медведь охватывает лапами.

Левая нога опускается на носок вперед в стойку *сюй бу*. Левая рука, проходя под правым предплечьем, выполняет удар кулаком снизу, кулак останавливается на высоте плеча, правый кулак опускается к левому

локтею, центр кулака направлен вверх. Локти согнуты и немного сведены внутрь (рис. 85).



рис. 83

рис. 84



рис. 85



Шоу ши. Заключительная поза.

Тело вращается вправо, левая нога отступает назад. Ладони выполняют прижимание вдоль тела вниз, центры ладоней направлены вверх, пальцы – друг к другу (рис. 86).

Правая нога отступает к левой в стойку бин бу, руки опускаются вдоль тела (рис. 87).



рис. 86



рис. 87



武

东

北

Второй комплекс "у", дунбэйского направления чо цзяо.

Ии фэн хуа ши юань ян цзяо. "Изменения поз на встречном ветру".

Первая часть.

1. Юй бэй ши. Начальное положение.

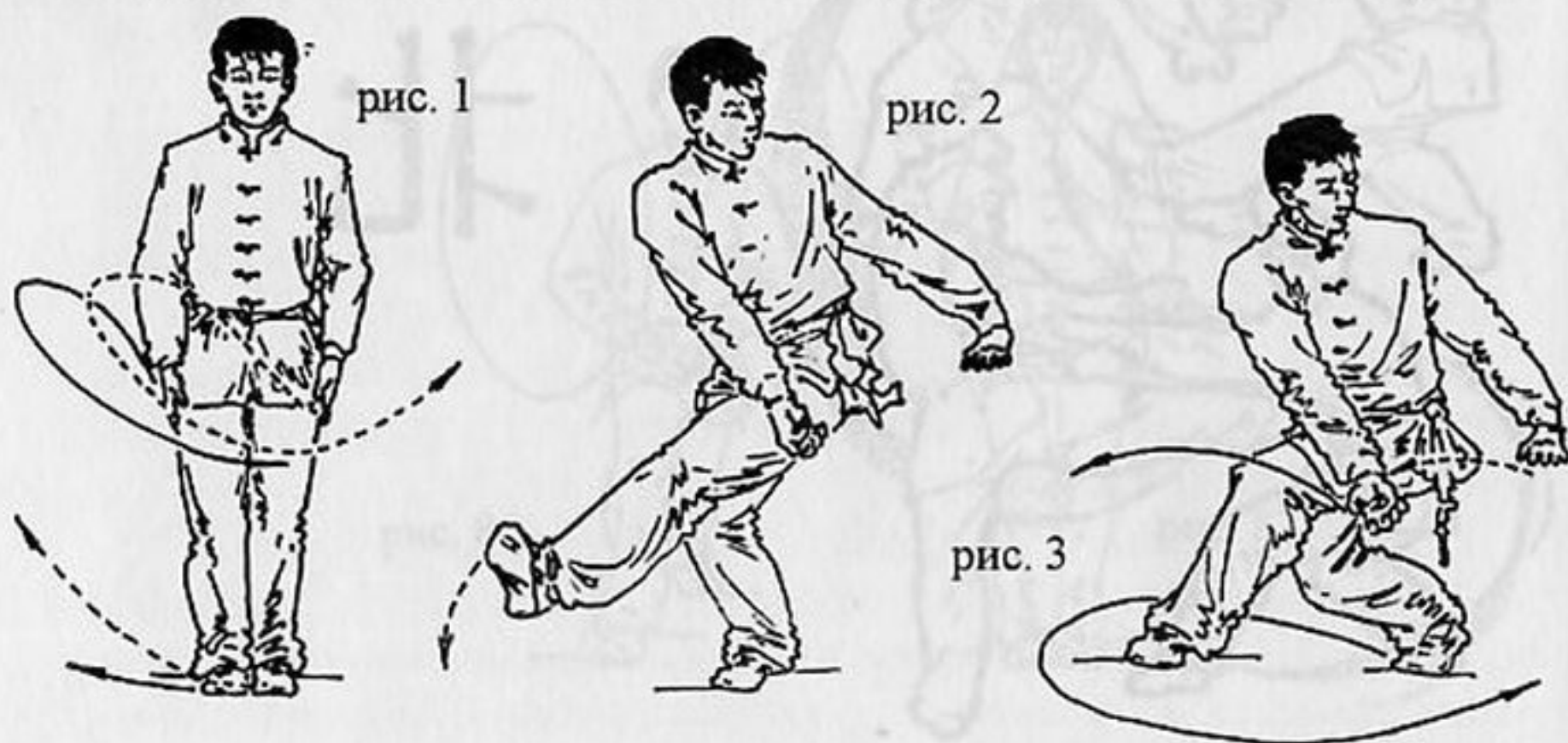
Стать прямо в позицию бин бу. Ноги вместе, тело прямое, руки естественно свисают по бокам (рис. 1).

2. Куа лань бу. Шаг "переступающий ограду".

Правая нога отступает вправо, левая нога, с поднятым носком, приподнимается вправо, прикрывая пах. Руки, в положении "орлиный коготь" (или "натягивания лука", так как полусогнутые пальцы напоминают захват тетивы лука при его натягивании), выполняют захват и рывок вдоль левого бедра влево. Центр правой ладони направлен вверх, левой – вниз.

Левая нога опускается на землю, разворачивая носок наружу в позицию "прикрывающего" шага (гай бу), правая нога идет влево, огибая левую ногу (огибающий шаг – жао бу) в симметричную позицию. Руки выполняют захват и рывок вдоль правого бедра вправо. Центр правой ладони направлен вниз, левой – вверх (рис. 2-4).

Атакующая нога противника продергивается мимо тела, бедра активно вращаются, стремясь прикрыть пах и опорную ногу. Движение шагающей ноги, в зависимости от ситуации, подразумевает подхват



бьющей ноги противника коленом снизу, под бедро и удар носком (дин туй) в опорную ногу.

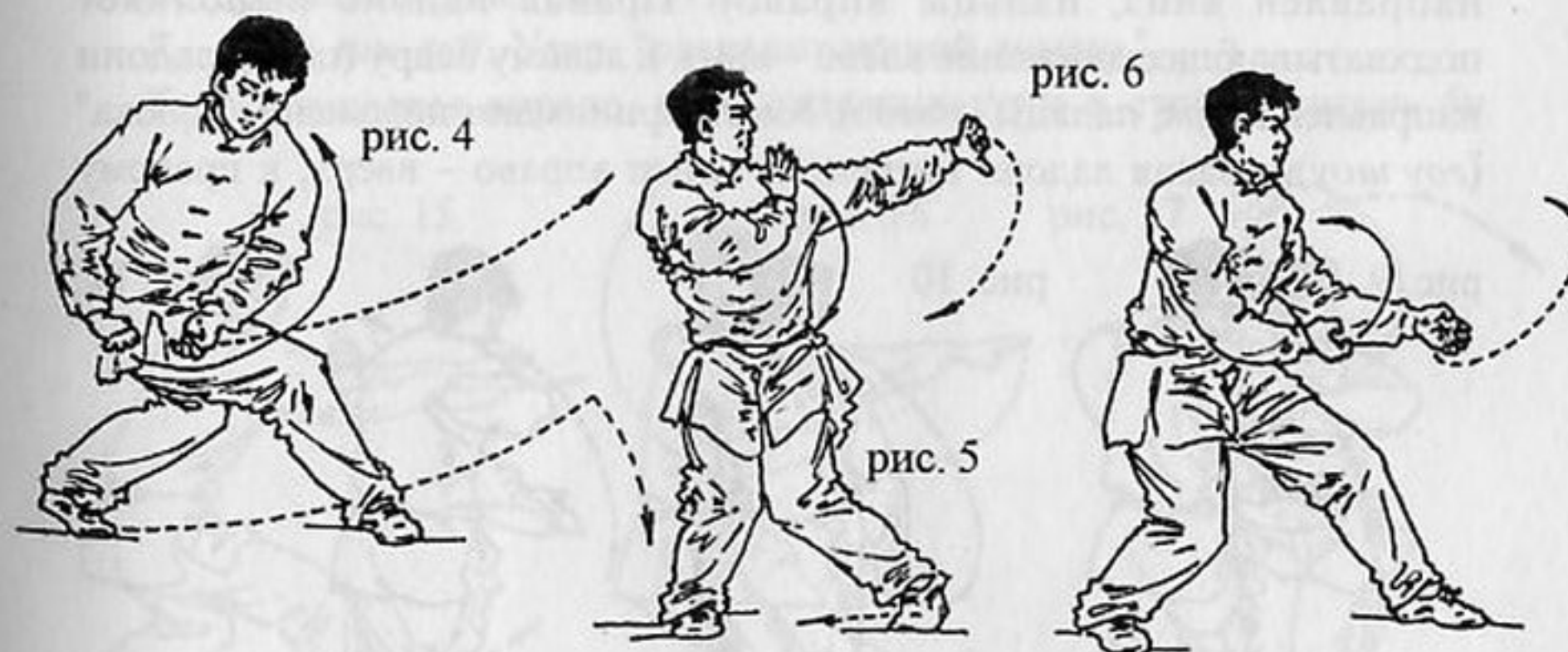
Под влиянием пи гуа тун бэй (семьи Ма), "отведение" – люй удара ноги противника выполняется широким, размашистым движением рук в вертикальной плоскости вдоль бедра, больше напоминающим рубку с косым встречным ударом цунь туй.

3. Чжэуань чжэи ши. Поза "вращения ветвей".

Левая нога наносит удар цунь туй, чиркая пяткой по земле. Затем, сворачивая колено внутрь, выполняет короткий удар носком ноги сверху, "вонзаясь" (или как говорят, "вгрызаясь" – кэнь) в землю. Принимается позиция цилинь бу (шаг единорога – цилиня), пятка левой ноги направлена вверх, колени свернуты внутрь, бедра стремятся сжаться, защищая пах. Ладони принимают положение ба цзы чжан (в форме иероглифа "ба", / \ - образной формы, с отведенным в сторону большим пальцем). Левая ладонь наносит толчок влево (локоть немного согнут, большой палец направлен вниз), правая ладонь подводится к левому плечу (локоть направлен вниз, большой палец к груди).

Отходя скользящим отшагиванием назад, развернуть колени влево, принимая позицию ху цзо бу (шаг сидящего тигра). Руки принимают положение "орлиный коготь" и выполняют захват с рывком на себя – вниз. Центр правой ладони направлен влево, левой – вправо (рис. 5-6).

4. Люй шоу дин туй. "Отведение" руками, удар ногой "дин".



Левая ладонь, в положении ба цзы чжан, выполняет сметающее движение по горизонтали влево (центр ладони направлен вниз), правая

рука выполняет "орлиными когтями" захват и рывок к левому плечу (кисть расположена над левым плечом, центр ладони направлен вниз). Правая нога выполняет удар *цунь туй*, чиркая пяткой по земле. Правая ладонь, в позиции *лю е чжан* - "ивовый лист", наносит пронзающий укол вперед (пальцы соединены, центр ладони направлен вниз). Левая рука выполняет "орлиными когтями" рывок к правому плечу (кисть расположена над правым плечом, центр ладони направлен вниз) (рис. 7-8).

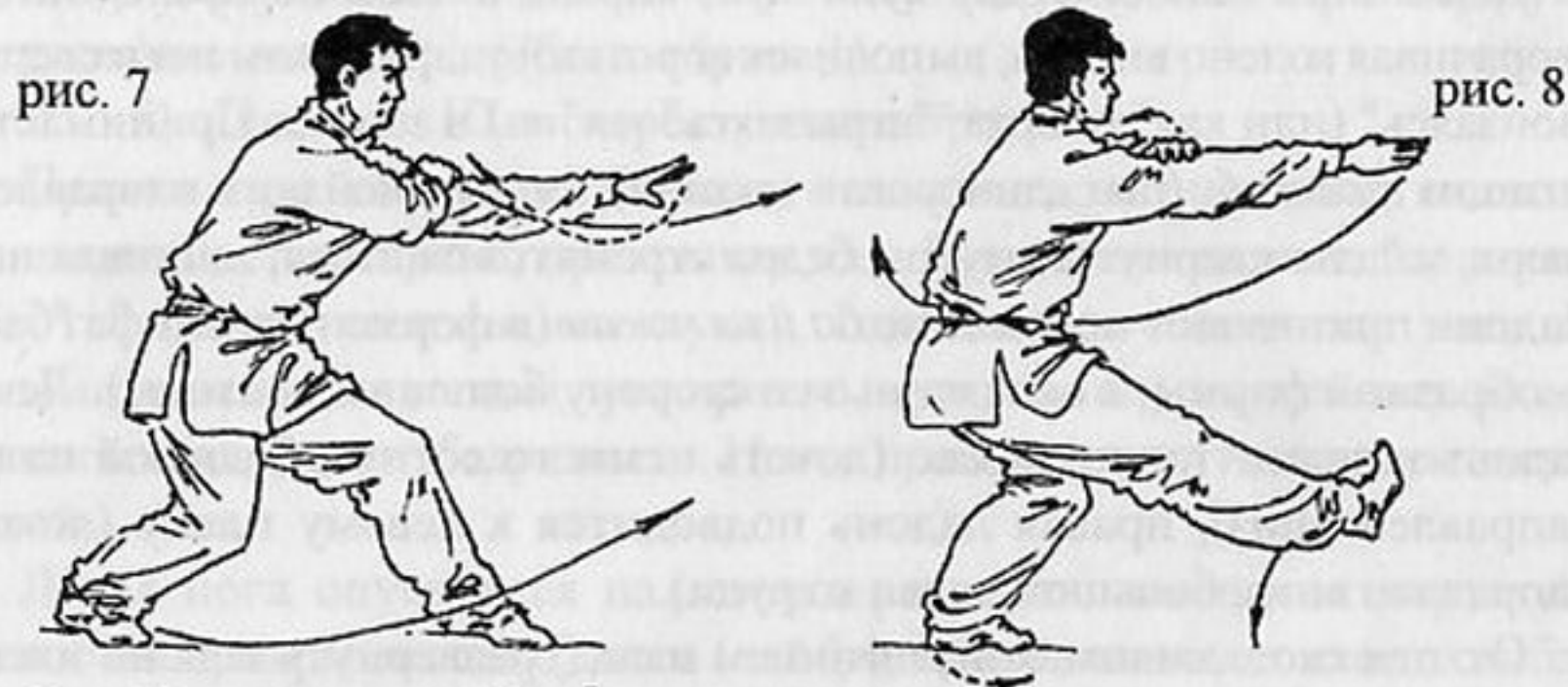


рис. 7

рис. 8

5. *Юнь мо шоу*. Облачные трущие руки.

Тело вращается влево, колени сворачиваются внутрь, бедра стремятся сомкнуться. Пятка правой ноги поднята вверх в позиции *цилинь бу*. Левая ладонь подтягивается к правому плечу (центр ладони направлен вниз, пальцы вправо). Правая ладонь выполняет подхватывающее движение влево - вниз, к левому бедру (центр ладони направлен вверх, пальцы - влево). Кисти принимают положение "крюка" (*гоу шоу*), правая ладонь выполняет зацеп вправо - вверх, к правому

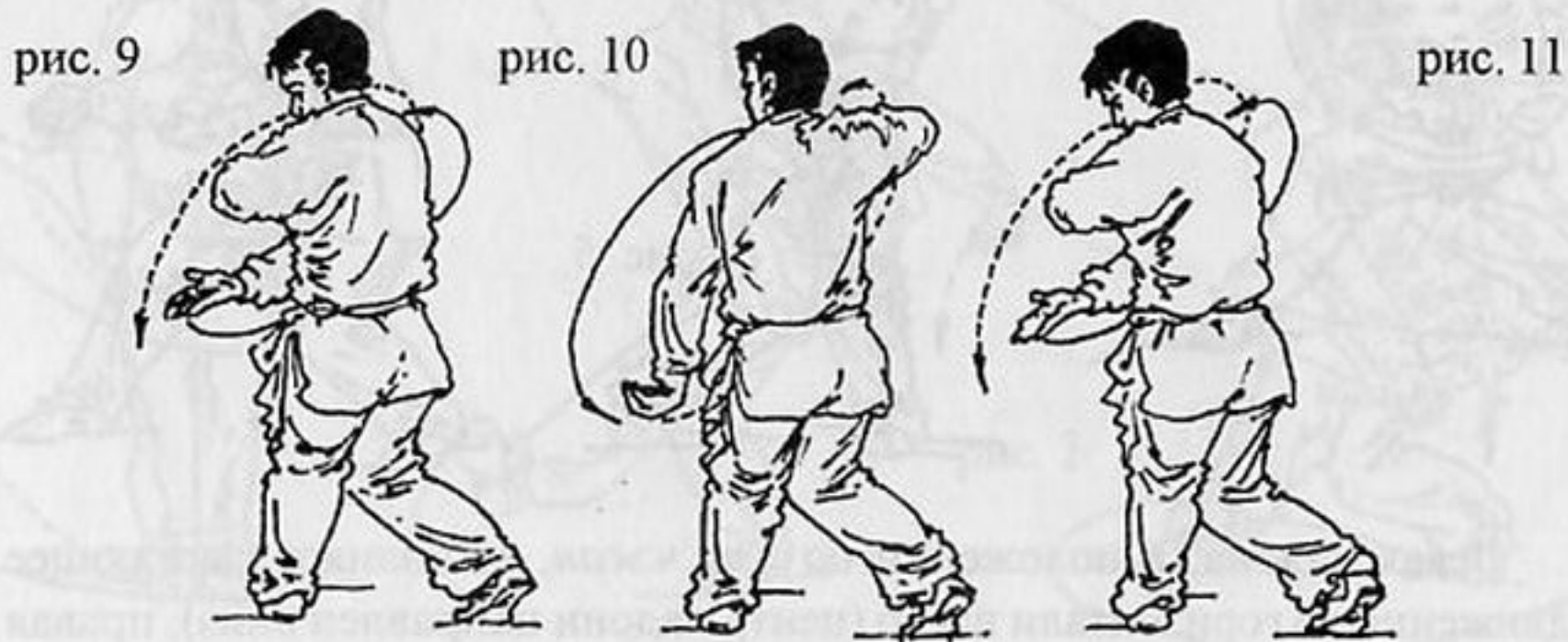


рис. 9

рис. 10

рис. 11



плечу (локоть направлен вправо, рука параллельна земле, центр ладони и пальцы направлены вниз), левая ладонь выполняет зацеп влево - вниз, к левому бедру (рука расположена вдоль тела, пальцы направлены влево, центр ладони - вверх). Зацеп "крюками" выполняется три раза подряд (рис. 9-14). В варианте *Ма ши тун бэй* прием "облачные руки" выполняется в горизонтальной плоскости. Руки поочередно выполняют сгребавшие движения ладонями по горизонтали влево, заканчивая прием зацепом "крюка" левой кисти назад, вдоль левого бока и ударом ребра правой ладони по горизонтали влево.

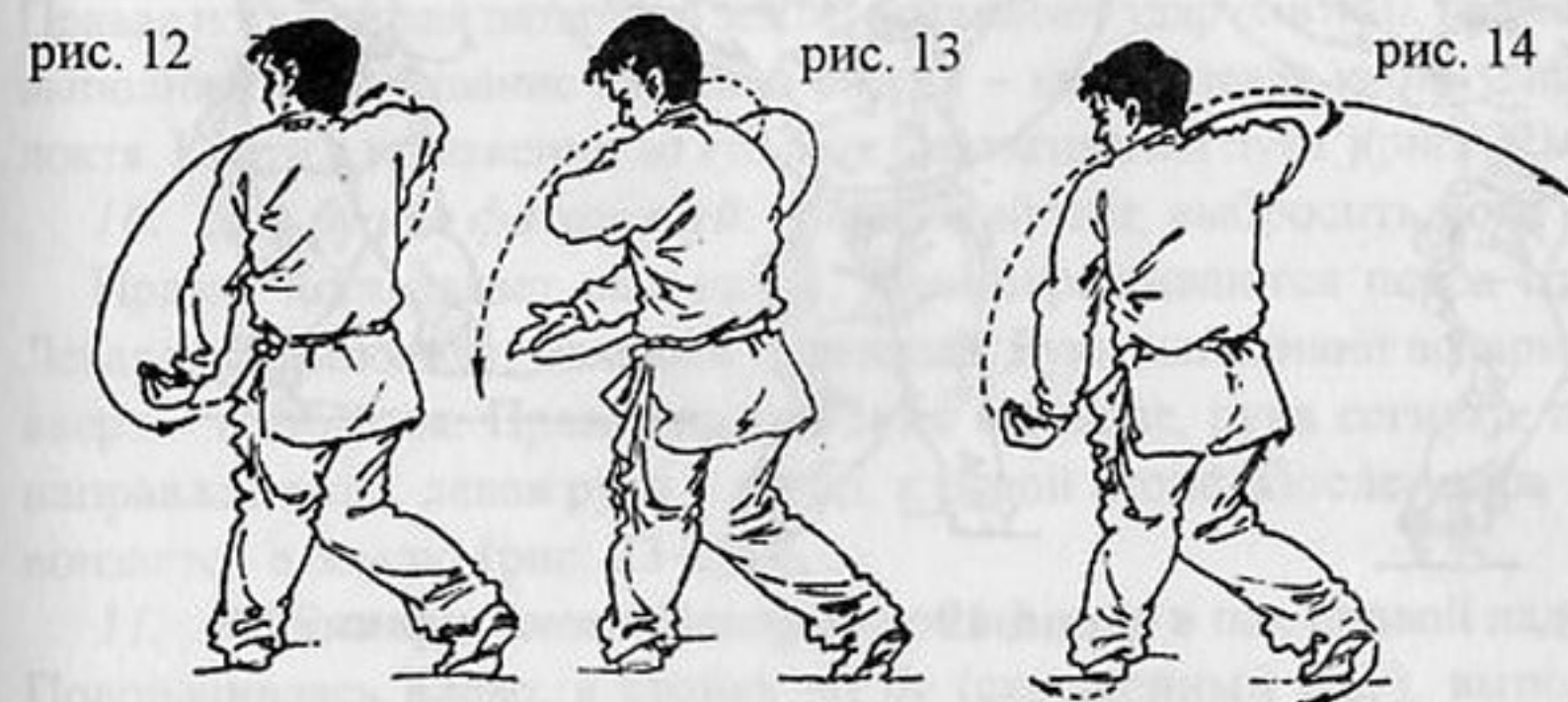


рис. 12

рис. 13

рис. 14

6. *Люй шоу дин туй*. Отведение руками, удар ногой "дин".

Прием полностью аналогичен приему 4, только выполняется в левосторонней стойке (рис. 15-16).

7. *Кай ши лэй*. Удар, "раскалывающий камень".

Тело вращается вправо, ноги сворачиваются в стойку *цилинь бу*.

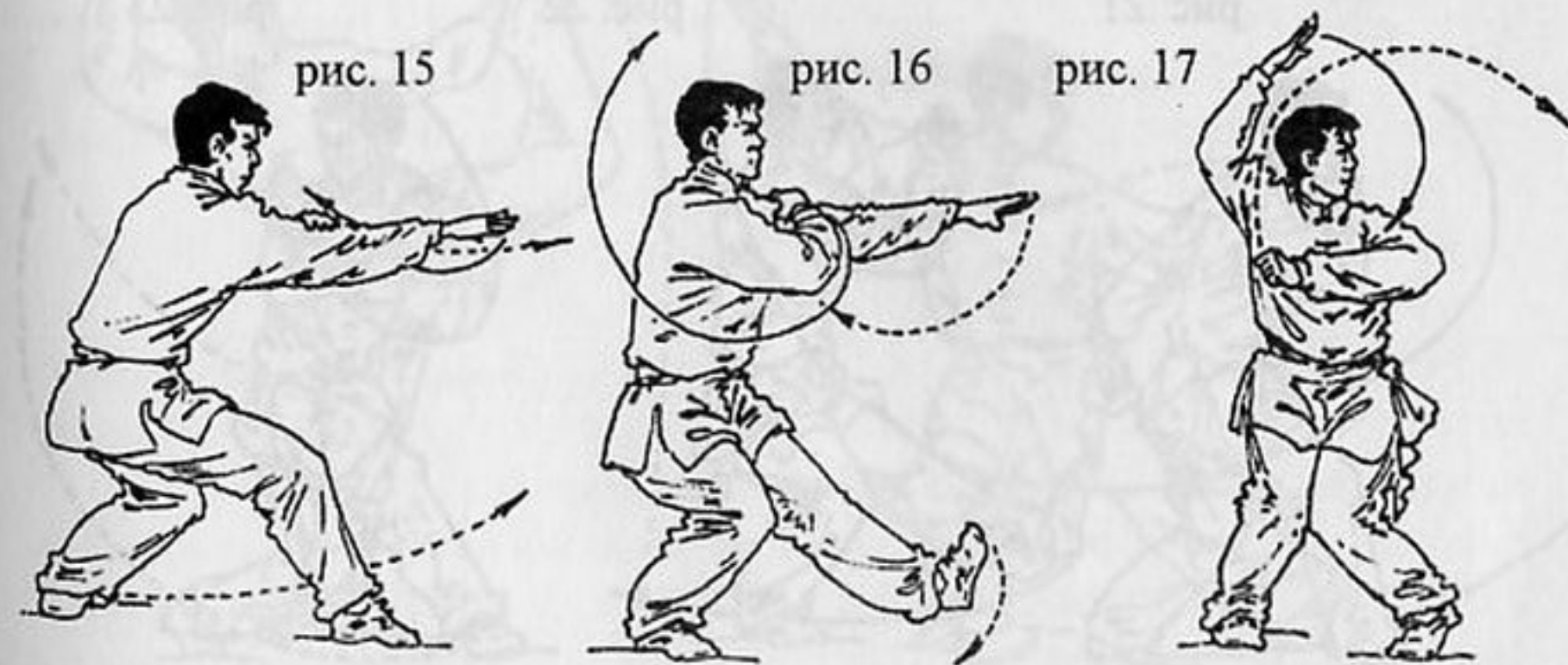


рис. 15

рис. 16

рис. 17

Правая ладонь выполняет прижимание к правому плечу, проходя над головой (центр ладони направлен вниз). Левый кулак отводится к груди (локоть направлен влево) и наносит удар тыльной стороной кулака (с полусогнутыми пальцами) по горизонтали влево (центр кулак направлен вправо). Прием повторяется три раза (рис. 17-20).



рис. 18



рис. 19



рис. 20

В хэбэйском и пекинском направлении бьют прямой удар передней рукой, выполняя задней рукой или блок по горизонтали снаружи, либо прижимание сверху в вертикальной плоскости. Бьющая рука выходит на удар между предплечьем и плечом блокирующей руки,

рис. 21

рис. 22

рис. 23



блок "наматывается" на удар, стремясь сделать прием максимально быстрым и узким.

8. *Цзо ба шоу те мэнь шуань*. Блок левой рукой, "засов железных ворот".

Тело вращается вправо, левая нога делает шаг вперед. Левая ладонь выполняет прижимание в сторону правого плеча, правая рука отводится вдоль тела назад – вниз "натягивающим" конечность противника движением, подготавливая встречный удар рукой и ногой (рис. 21).

9. *Ю хо дин*. Правая режущая рука, удар ногой "дин". Правая нога, чиркая пяткой по земле, выполняет удар *дин туй*, правая рука выполняет вспарывание ладонью вперед – вверх, левая кисть у правого локтя. Кисти в положении *ла гун шоу* ("натягивания лука") (рис. 22).

10. *Дао бу цзо фа хоу туй*. Скрестный шаг, выбросить ногу назад. Правая нога делает шаг назад, руки скрещиваются перед грудью. Левая нога выполняет маховый удар назад. Руки выполняют вспарывание вверх – в стороны. Правая ладонь идет к голове, рука согнута, локоть направлен вниз, левая рука – назад, к левой стопе. После удара носок вонзается в землю (рис. 23-25).

11. *Ю тяо инь чжан*. Вспарывающий удар в пах правой ладонью. Поворачиваясь влево, в стойку *ча бу* (скрещенный шаг), выполнить вспарывание правой ладонью на высоте паха, центр ладони направлен влево. Левая вертикальная ладонь опускается к правому плечу (рис. 26).

рис. 24

рис. 25



12. Ю дянь туй. Точечный удар правой ногой.

Тело вращается влево, правая нога наносит длинный точечный удар. Руки разводятся в стороны. Правая кисть, принимая положение крюка (*гоу шоу*), выполняет зацеп вправо – вниз. Левая ладонь выполняет блокирующее движение влево – вверх. Правая нога наносит удар, выходя из-под правой руки. Закончив удар, сворачивается внутрь, опускаясь на землю с вонзанием носка (рис. 27-28).

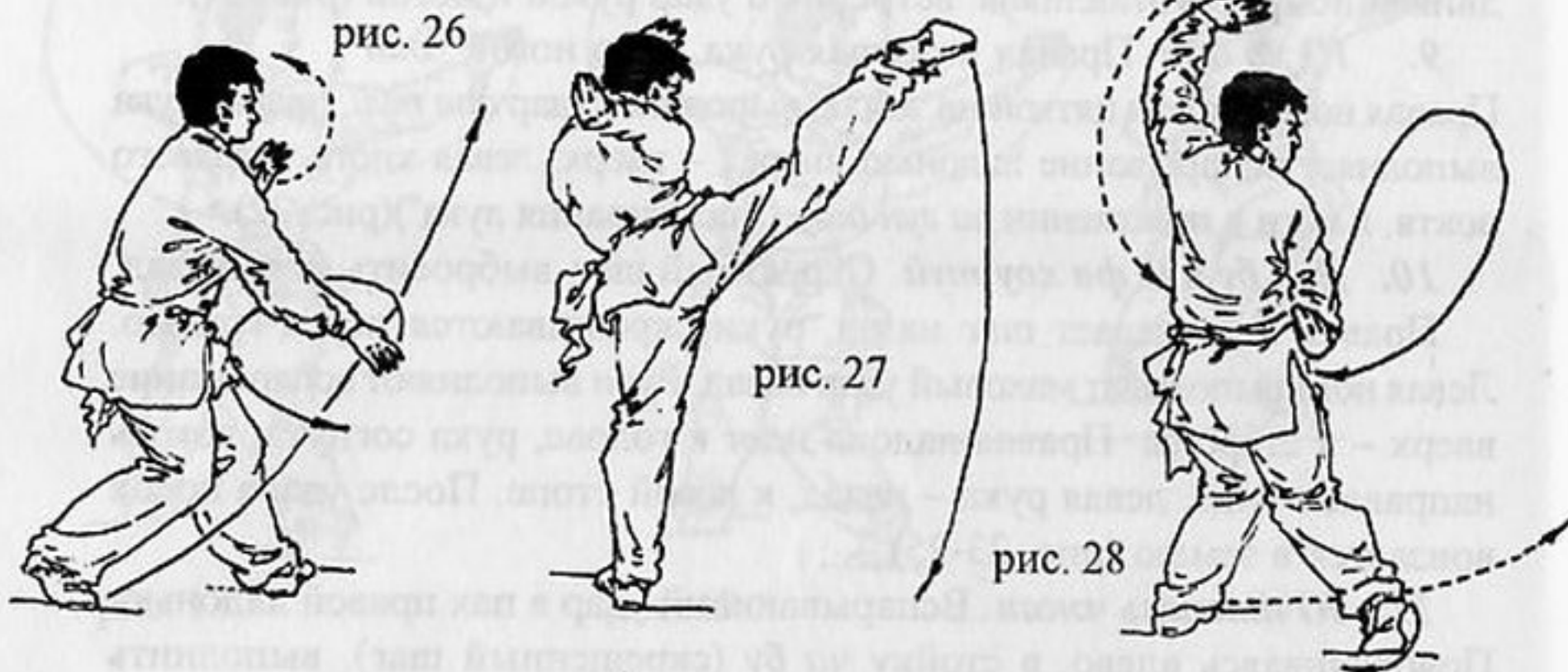


рис. 29



13. Бао шоу дин туй. Охватывающие руки, удар ногой "дин".

Вращая тело вправо, выполнить ладонями движение снаружи – внутрь "охватывающим" движением (центры ладоней направлены вверх). Нанося удар *дин туй* левой ногой, выполнить отводящее движение вниз, к пояснице, разворачивая ладони центром вниз (рис. 29).

14. Чэ бу шуан туй чжан. Толчок двумя ладонями с отступлением.

Левая нога делает энергичный шаг назад, в правостороннюю стойку *гун бу*. Вертикальные ладони выполняют толчок вперед, на высоте груди (рис. 30).

Активное отступление назад всегда подразумевает подбивание или "стреноживание" передней ноги противника, бросок производят через ногу толчком ладоней.



рис. 30



рис. 31

15. Цзо ба чань цзо цэ дин туй. Опутывание слева, боковой удар "дин" левой ногой.

Правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет охватывающее движение по горизонтали влево, к левому боку. Левая рука выполняет симметричное движение к правому плечу. Центры кулаков направлены вниз. Вращаясь по кругу вправо, нанести удар *дин туй* левой ногой вправо, вписывая его во вращение по кругу (рис. 31).

В дунбэйском варианте *юй хуань бу* – шага "нефритового кольца" руки выполняют охватывающее движение (часто скрестной рубкой ребрами ладоней), сбивая атаковую конечность противника и

"наматываясь" телом на удар, что в сочетании с низким ударом в переднюю ногу легко выводит противника из равновесия, облегчая проведение удара *юань ян цзяо*.

16. Ю фа хоу туй. "Выбросить" назад правую ногу.

Выполнив вращение с ударом левой ноги, нанести маховый удар правой ногой назад. Правая ладонь идет к правой стопе, левая ладонь у головы. Нога опускается, "вонзая" носок в землю (рис. 32-33).

рис. 32



17. Дао бу сань чуан. Трижды "ворваться", шагая назад.

Левая нога отступает на шаг назад, в стойку ча бу (скрестный шаг). Нанести удар тыльной стороной левой ладони сверху (центр ладони направлен вверх, согнутый локоть - вниз), правая ладонь выполняет прижимание вниз, проходя над головой и опускаясь к животу (центр ладони направлен вниз).

Прием повторяется еще два раза, с отшагиваниями назад, "разгоняя" тело на последующий удар ногой, не давая отступающему противнику разорвать дистанцию, преследуя его (рис. 34-37).



рис. 33



рис. 34



рис. 35



рис. 36



рис. 37

18. Ю хоу фа туй. "Выбросить" назад правую ногу.

Выполнив третье отшагивание, нанести правой ногой маховый удар назад. Правая ладонь вспарывает к правой стопе, левая ладонь у головы. Нога опускается с "вонзанием" носка в землю (рис. 38-39).

Вторая часть.

19. Ю хо дин. Режущий удар правой рукой, удар ногой "дин".



рис. 38



рис. 39

Правая нога, чиркая пяткой по земле, наносит удар дин туй вперед. Правая ладонь выполняет вспарывающее движение вертикальной ладонью вперед - вверх (центр ладони направлен влево). Левая вертикальная ладонь у правого плеча (рис. 40).

20. Ши бу ю дин туй фань бэй цюань. Подпрыжка с притоптыванием, удар "дин" правой ногой, удар тыльной стороной кулака сверху.

Приподнимая левое колено, выполнить прижимание вниз левой ладонью, правая кисть опускается к животу, сжимаясь в кулак. Левая нога опускается на землю с притоптыванием, правая нога наносит удар дин вперед, правая рука наносит удар тыльной стороной кулака сверху (центр кулака направлен вверх), левая ладонь заканчивает прижимающее движение у правого локтя (центр ладони направлен вниз) (рис. 41-42).

рис. 40

рис. 41

рис. 42





рис. 43



рис. 44

21. Дао бу цзо фа хоу туй. Скрестный шаг, "выбросить" назад левую ногу (рис. 43-44).

Правая нога выполняет шаг назад, левая нога наносит маховый удар назад. Руки выполняют вспарывающее движение ладонями, левая – к левой стопе, правая – к голове. Нога опускается, "вонзая" носок в землю.

22. Ю цзя то дин. Подпираание правым предплечьем и левой ладонью, удар ногой "дин".

Правая рука, сгибаясь в локте, выполняет подпирющий блок предплечьем вверх, кисть справа у головы, «тигриная пасть» (ху коу – пространство между указательным и отставленным большим пальцем руки) направлена вниз. Левая ладонь выполняет подпирание "тигриной пастью вверх". Одновременно с движением рук левая нога поднимается, сгибаясь в колене, затем упруго разгибается, нанося удар снизу загнутым на себя носком (дин туй) на высоте живота (рис. 45).

Позиция удара, практически, аналогична удару цэ то дьянь (боковая "точка с подпиранием").

23. Дин туй дьянь туй (эр ци дьянь). Удары ногой "дин" и "дьянь" ("дьянь" с двойным подниманием ноги).

Левая нога опускается на землю. Правая нога наносит низкий удар носком вперед, "притирая" пяткой землю. Одновременно с ударом ноги правая ладонь выполняет размашистое подсекание – ляо, в дунбэйской терминологии "притирание" – ца (центр ладони направлен вверх), левая вертикальная ладонь отводится к правому плечу.

Правая рука выполняет зацеп кистью, собирая ее в крюк (гоу шоу),



вправо, поперек тела. Одновременно тело вращается влево, правая нога наносит высокий точечный удар носком (или подъемом стопы). Левая ладонь остается у правого плеча (рис. 46-47).

рис. 45



рис. 46



рис. 47



"Двойное поднимание" – прием, сочетающий в себе принципы атаки шан – ся ("верх – низ") и мин – ань ("явное – тайное"), выраженные достаточно простым и наглядным примером.

24. Цзо фа хоу туй. "Выбросить" назад левую ногу.

Правая нога опускается на землю. Колено вращается внутрь, пятка отрывается от земли, бедра скручиваются влево, выполняя переворот – фань. Вращаясь влево, "выбросить" назад левую ногу высоким маховым ударом вверх. Руки перед ударом скрещиваются, а в момент удара разводятся в стороны вспарывающим движением вертикальных

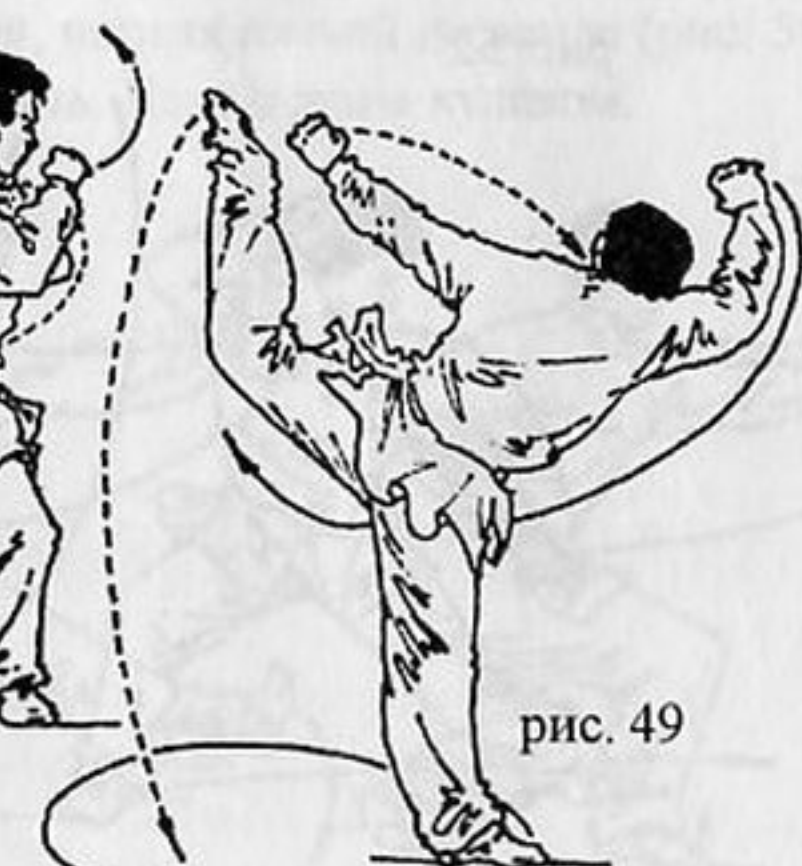
рис. 48



рис. 50



рис. 49



ладоней вверх. Левая ладонь стремится к левой стопе, правая ладонь у головы справа, правый локоть согнут, предплечье в вертикальном положении (рис. 48-49).

25. Чжунань шэнь гоу ти цо цзяо. Пиннок крюком с поворотом тела, растирание стопой.

Вращаясь влево, выполнить низкий удар – крюк (гоу ти) по диагонали влево правой ногой. Правая ладонь выполняет подсекающий удар снизу (центр ладони направлен вверх), левая вертикальная ладонь идет к правому плечу.

Правая нога поднимается, подтягивая колено вверх – влево. Правая ладонь заканчивает движение у левого плеча, предплечья скрещиваются. Правая нога выполняет растирающий удар ребром стопы вниз (цо туй). Правая ладонь прижимает над правым бедром, левая ладонь, выполняя захват, отводится к левому виску (рис. 50-52).

Характерная для дунбэйского направления комбинация, по сути представляющая вариант "петли" – цюань: атака передней ноги противника, выведение его из равновесия зацепом за пятку (или блок голенью) и атака в опорную ногу.

Прием подразумевает, в частности, захват руки противника, вытягивание ее на себя с атакой колена в корпус или локоть и болевой прием нажиманием на выпрямленный локоть захваченной руки с атакой по ногам. Прием вынуждает противника опускаться вниз, на последующий удар правой ногой снизу.

рис. 51



рис. 52

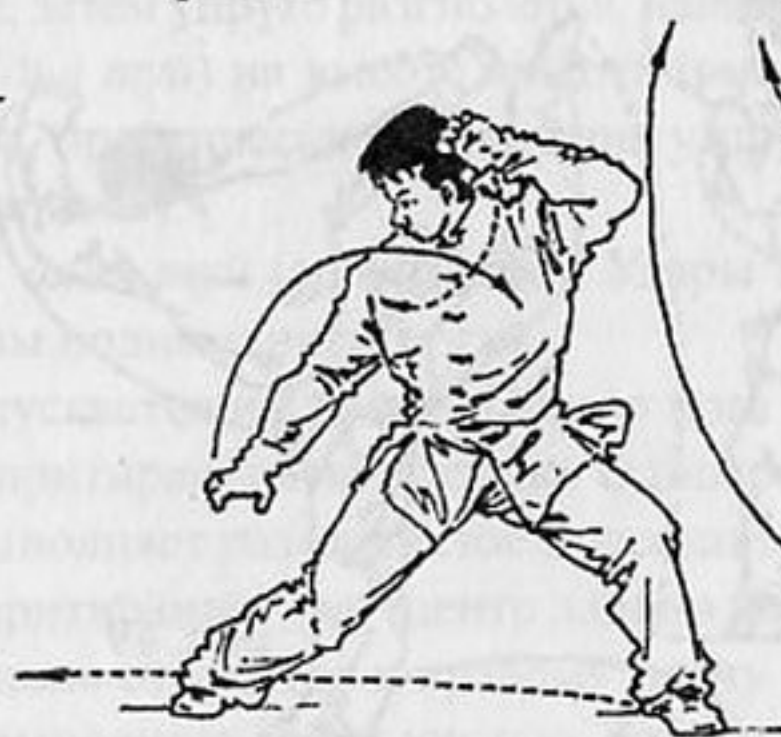


рис. 53



26. Дао бу ю фа хоу туй. Скрестный шаг, "выбросить" назад правую ногу.

Левая нога зашагивает за правую. Руки скрещиваются перед грудью. "Выбросить" правую ногу вверх маховым ударом. Руки разводятся в стороны, стабилизируя тело. Закончив удар, стопа опускается, "вонзаясь" носком в землю (рис. 53-55).

рис. 54

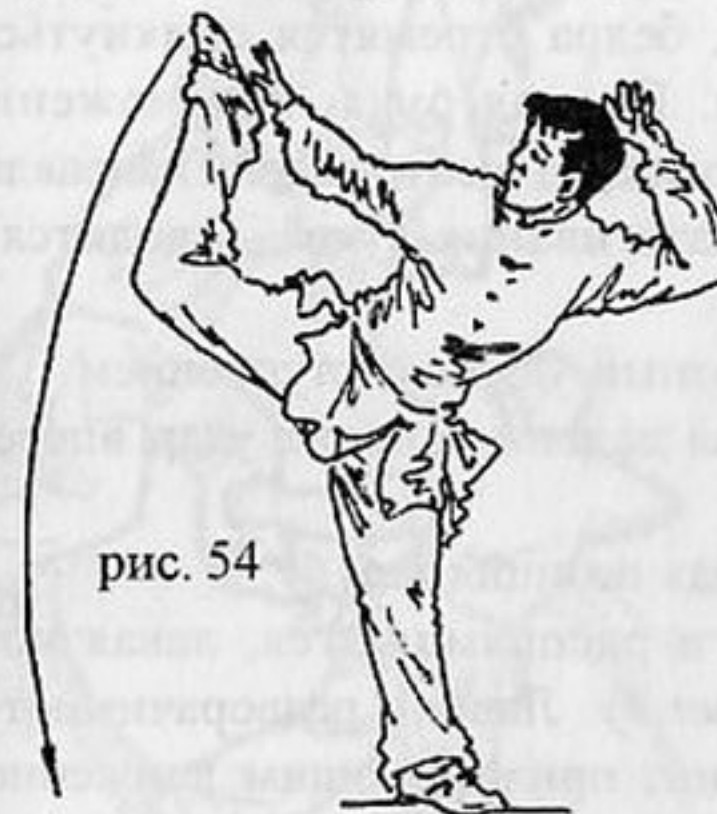
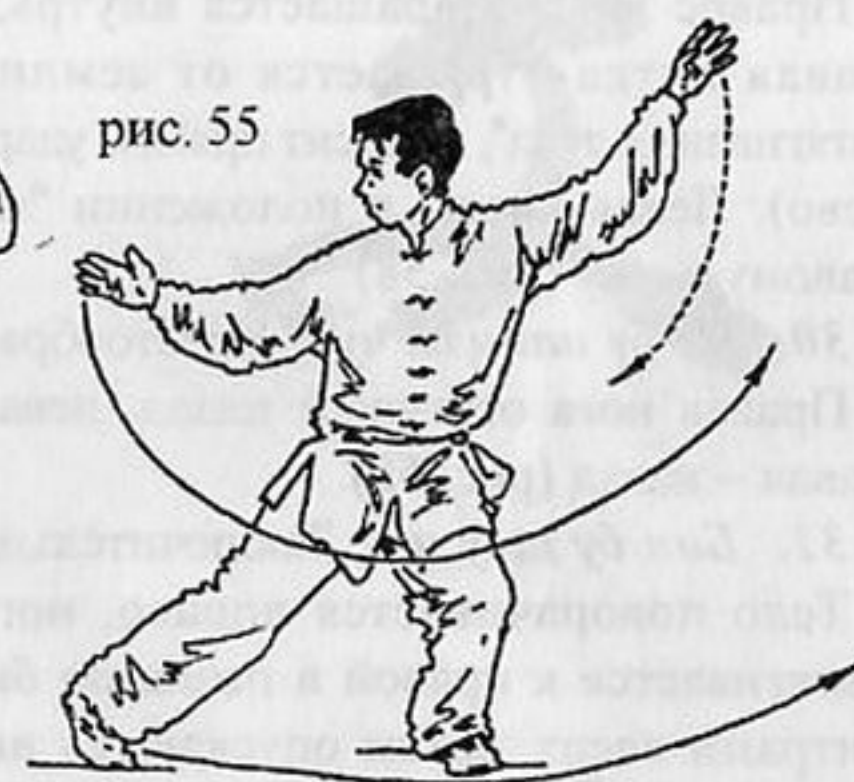


рис. 55



27. Хо тяо дин туй. Режущее вспарывание рукой, удар ногой "дин".

Правая ладонь выполняет "вспарывание с разрезанием" вперед, ладонь в положении ла гун ("натягивания лука" или "орлиных когтей"), большой палец направлен вверх. Левая вертикальная ладонь выполняет хлопок по внутренней стороне правого локтя. Правая нога выполняет низкий удар дин туй, чиркая пяткой по земле (рис. 56).

28. Цзо цзи цюань. Удар левым кулаком.

рис. 56



рис. 57



Правая нога опускается на землю, вес тела смещается вперед, левая пятка отрывается от земли. Левый вертикальный кулак наносит удар вперед. Правая кисть отводится к пояснице, притирая ладонью правый бок (рис. 57).

29. Чжуань чжи цзяо ла гуи ши. Вращать стопу на пальцах, поза "натягивания лука".

Правое колено вращается внутрь, бедра стремятся сомкнуться, правая пятка отрывается от земли. Правая рука, в положении "натягивания лука", наносит прямой удар вперед (центр ладони направлен влево). Левая кисть, в положении "натягивания лука", отводится к правому плечу (рис. 58).

30. Чэ бу ши цзы чуй. Крестообразный удар с отступлением.

Правая нога отступает назад, левая ладонь наносит удар вперед, правая – назад (рис. 59).

31. Бин бу шоу ши. Заключительная позиция бин бу.

Тело поворачивается вправо, ноги распрямляются, левая нога подтягивается к правой в позицию бин бу. Ладони разворачиваются центрами вверх, затем опускаются вниз прижимающим движением (рис. 60-61).

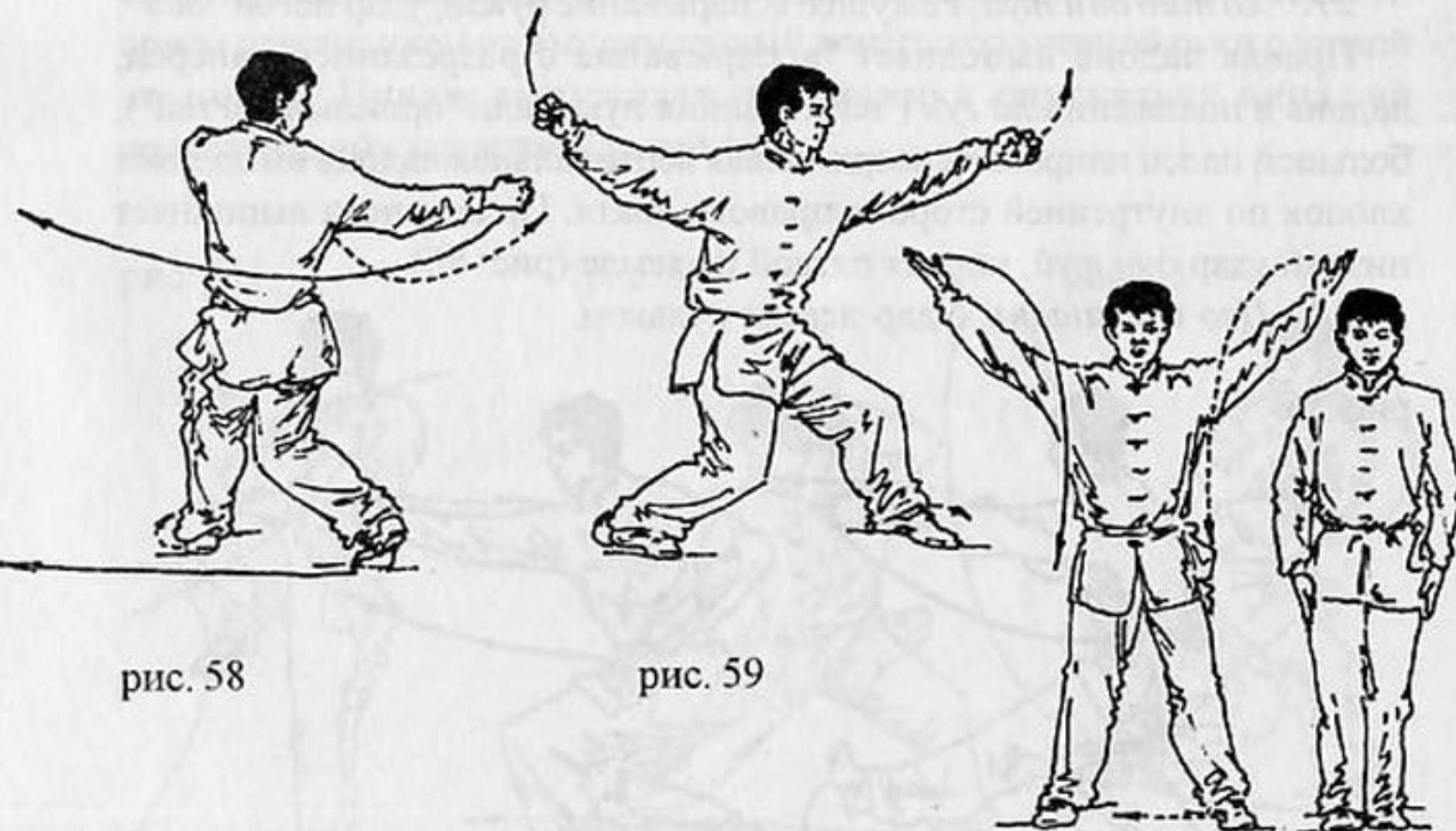


рис. 58

рис. 59

рис. 60

рис. 61

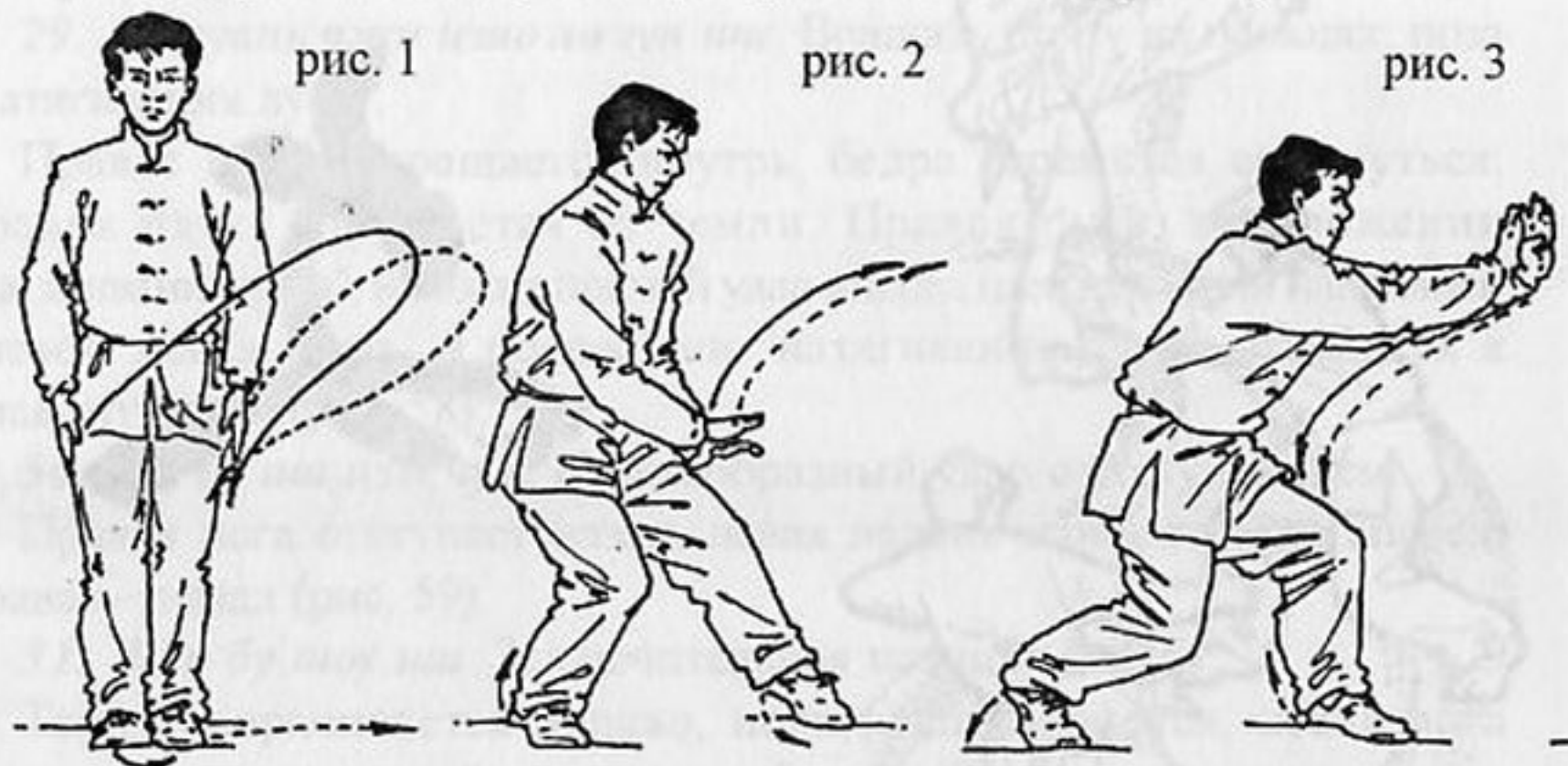


文

东北

Первая часть.

Стать прямо в стойку *бин бу*. Руки вдоль тела (рис. 1).



1. *Сюй бу де чжан шуай туй чжан*. Толчок сложенными ладонями в позиции *сюй бу*.

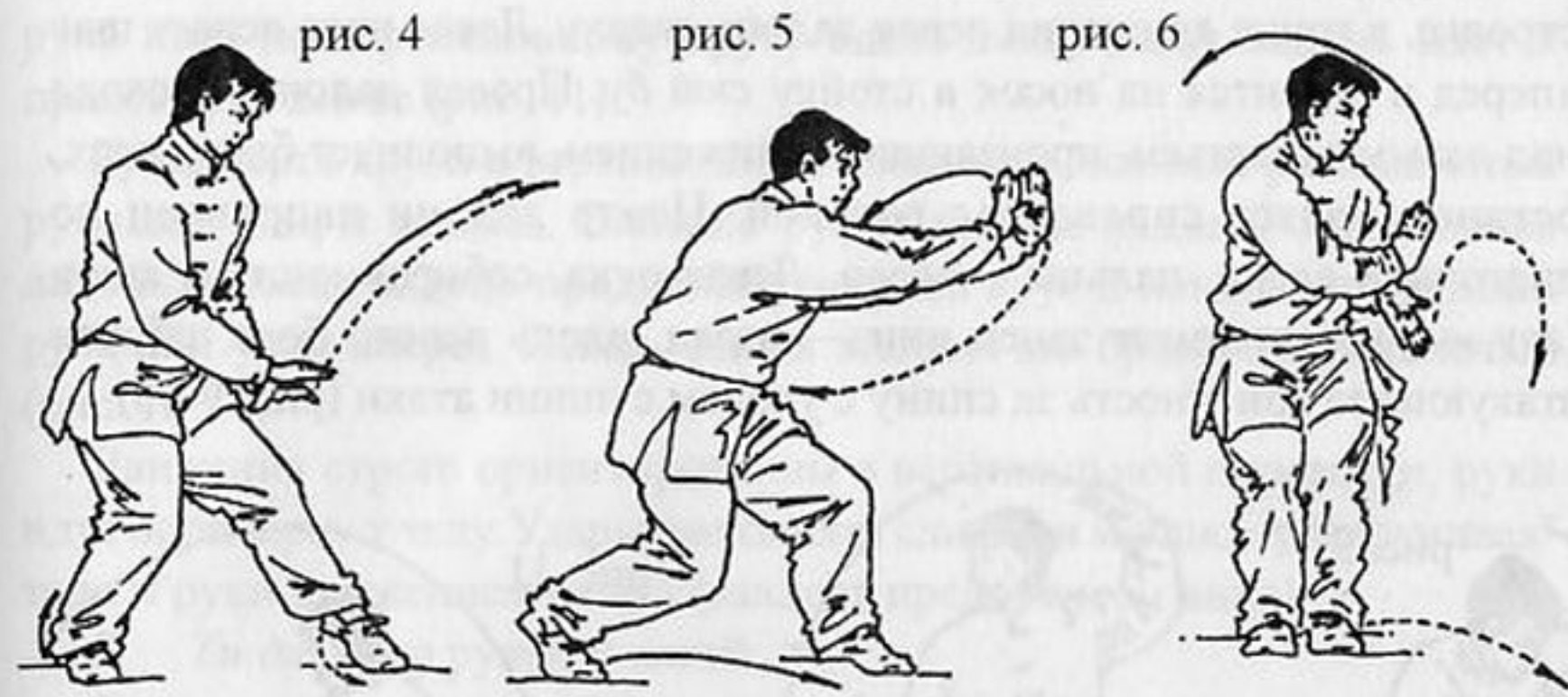
Повернуться влево и сделать шаг левой ногой в стойку *сюй бу*. Ладони накладываются друг на друга и выполняют прижимающее движение к животу. Правая ладонь лежит на тыльной стороне левой ладони. Центры ладоней направлены вниз, пальцы – вперед. Прижимание ладонями начинается с движения рук по горизонтали влево, затем на себя и вниз (рис. 2).

Вес тела переносится вперед, правая пятка отрывается от земли, левое колено сгибается. Обе ладони, принимая вертикальное положение, выполняют толчок вперед, кисти остаются скрещенными (рис. 3-5).

Прием повторяется два раза, вес тела перемещается с ноги на ногу, ладони выполняют нажимания вниз и толчок. При первом повторении прижимание и толчок выполняются мягко и плавно, затем – резко и мощно.

2. *Бин бу хэ чжан*. Соединить ладони в позиции *бин бу*.

Правая нога подшагивает к левой, в стойку *бин бу*, колени сгибаются, тело вращается вправо, поворачиваясь левым боком вперед. Правая вертикальная ладонь выполняет толчок от правого плеча к левому и немного вниз. Левая ладонь отводится к пояснице, пальцы направлены



вниз. Запястья соединяются, центры ладоней и пальцы направлены противоположно (рис. 6).

3. *Чжуань вань цо цзяо*. Вращать запястья, растирать ногой.

Тело вращается вправо, левая нога выполняет срезающий удар ребром стопы вперед – *цо туй*. Левый носок заворачивается внутрь, левое колено согнуто. Кисти вращаются по часовой стрелке, левая ладонь выполняет прижимание вниз (*ань чжан*) над левым бедром. Правая ладонь выполняет захват и рывок на себя, кисть идет вправо – вверх вдоль тела, останавливаясь у правого виска (рис. 7).

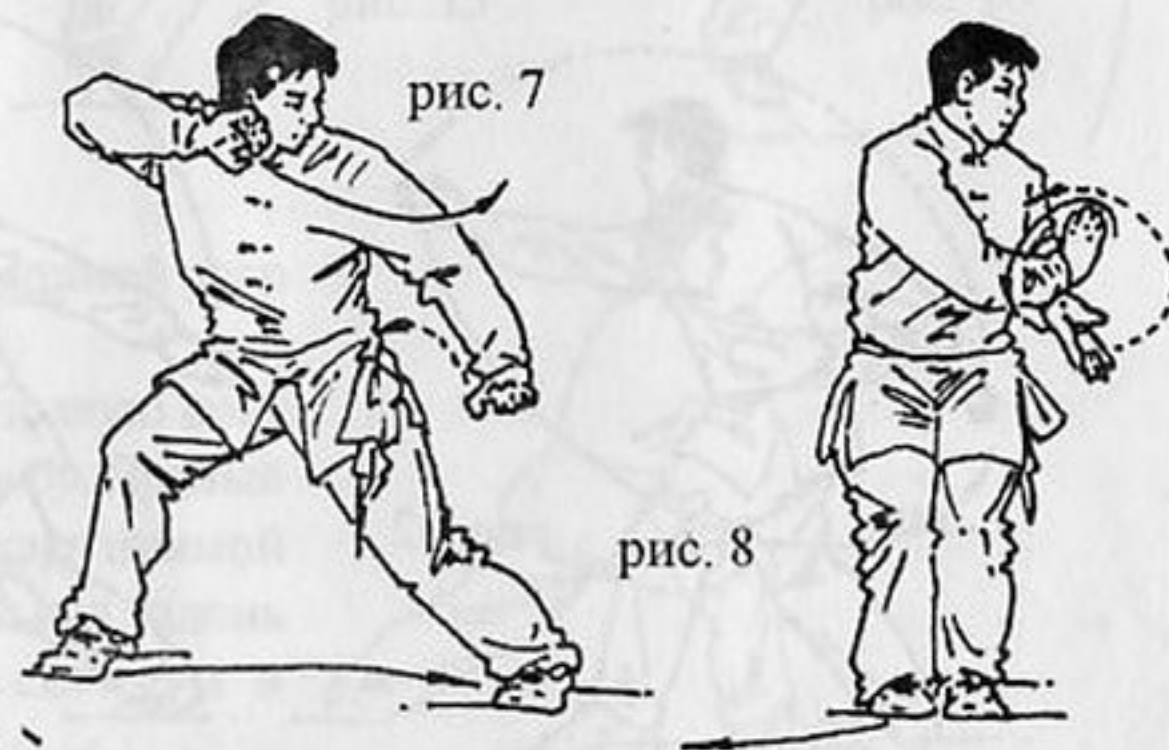
4. *Бин бу хэ чжан*. Соединить ладони в позиции *бин бу*.

Правая нога подшагивает к левой, колени сгибаются в стойке *бин бу*. Ладони соединяются у левого бока (рис. 8).

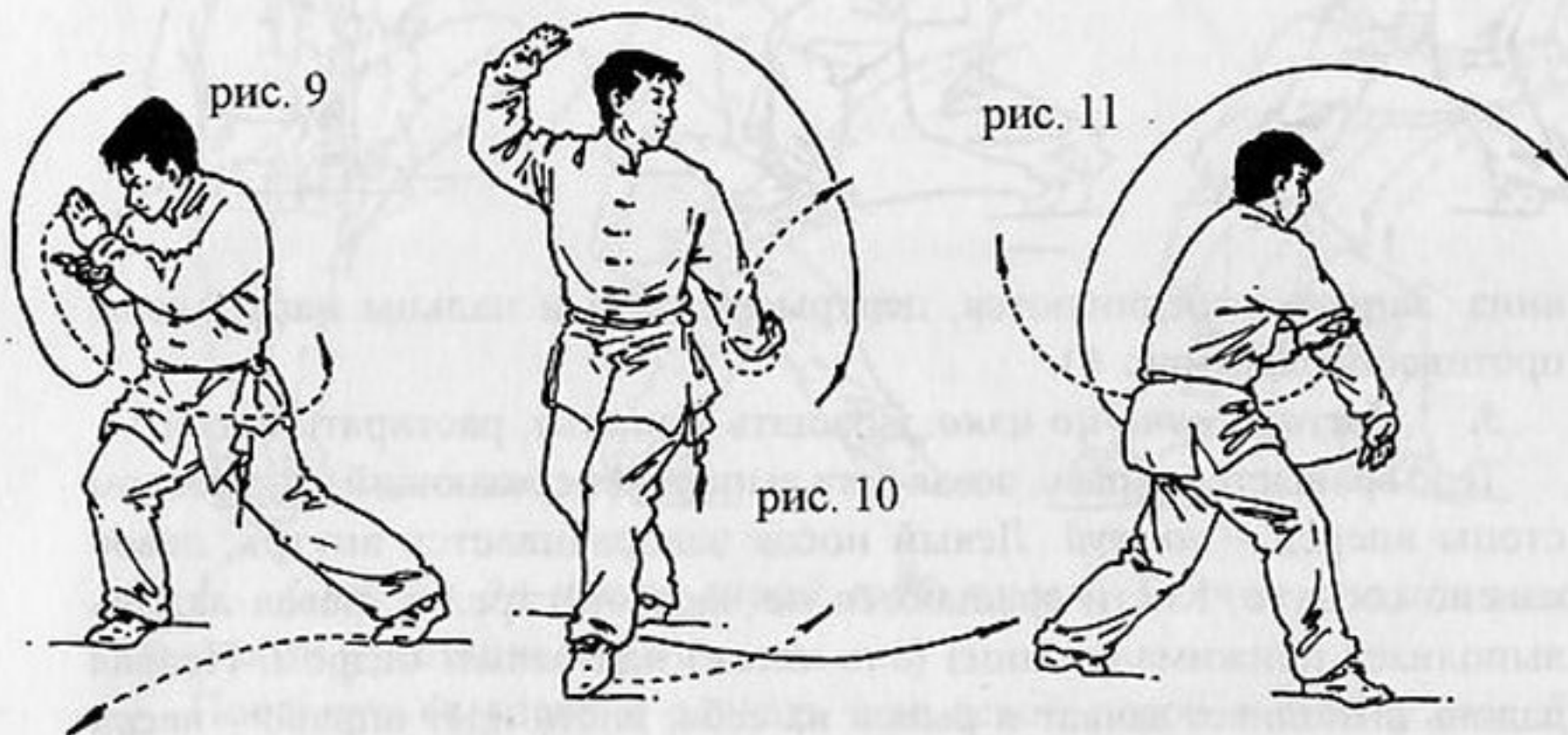
Начало комплекса достаточно ярко иллюстрирует характерную манеру держаться к противнику боком, начинать атаку с удара в ноги, двигаться собранно и экономно.

5. *Чжуань вань сюй бу шан цзя*. Вращать запястья, блок вверх в позиции *сюй бу*.

Правая нога отступает вправо. Руки вращаются в запястьях перед грудью, по часовой

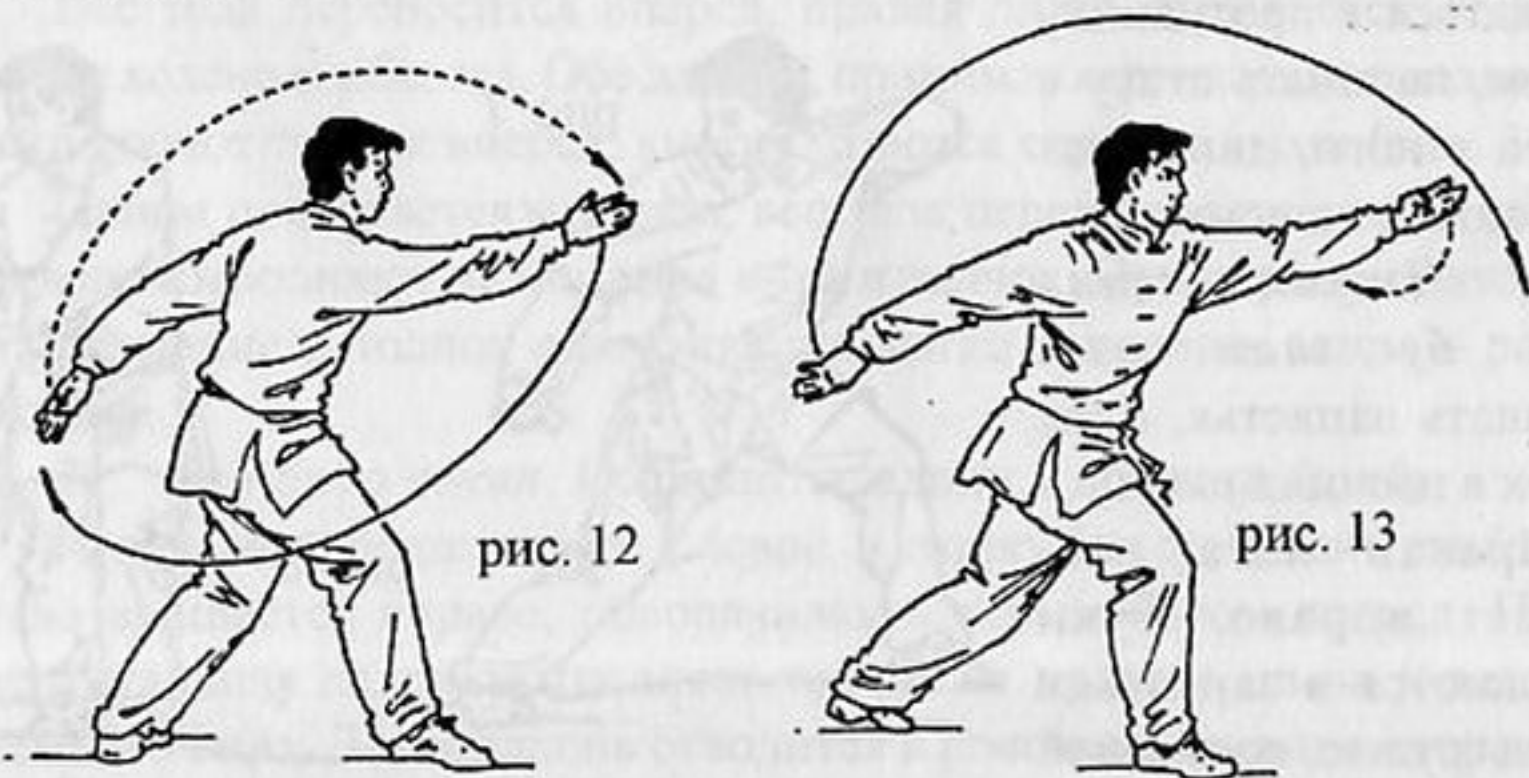


стрелке, в конце движения левая ладонь сверху. Левая нога делает шаг вперед и ставится на носок в стойку *суй бу*. Правая ладонь, проходя над левым запястьем, пронзающим движением, выполняет блок вверх, останавливаясь справа над головой. Центр ладони направлен по диагонали вверх, пальцы – влево. Левая рука, собирая кисть в крюк (*гоу шюу*), выполняет зацеп вниз – назад, вдоль левого бока, сбивая атакующую конечность за спину с уходом с линии атаки (рис. 9-10).



6. Лунь би. Круг руками (удар с размаху).

Левая нога делает шаг влево, вслед за вращением тела правая нога делает шаг вперед. Поворачиваясь вперед правым боком, выполнить защиту "захлестыванием" – *гуа* правого предплечья вниз – влево. Правая



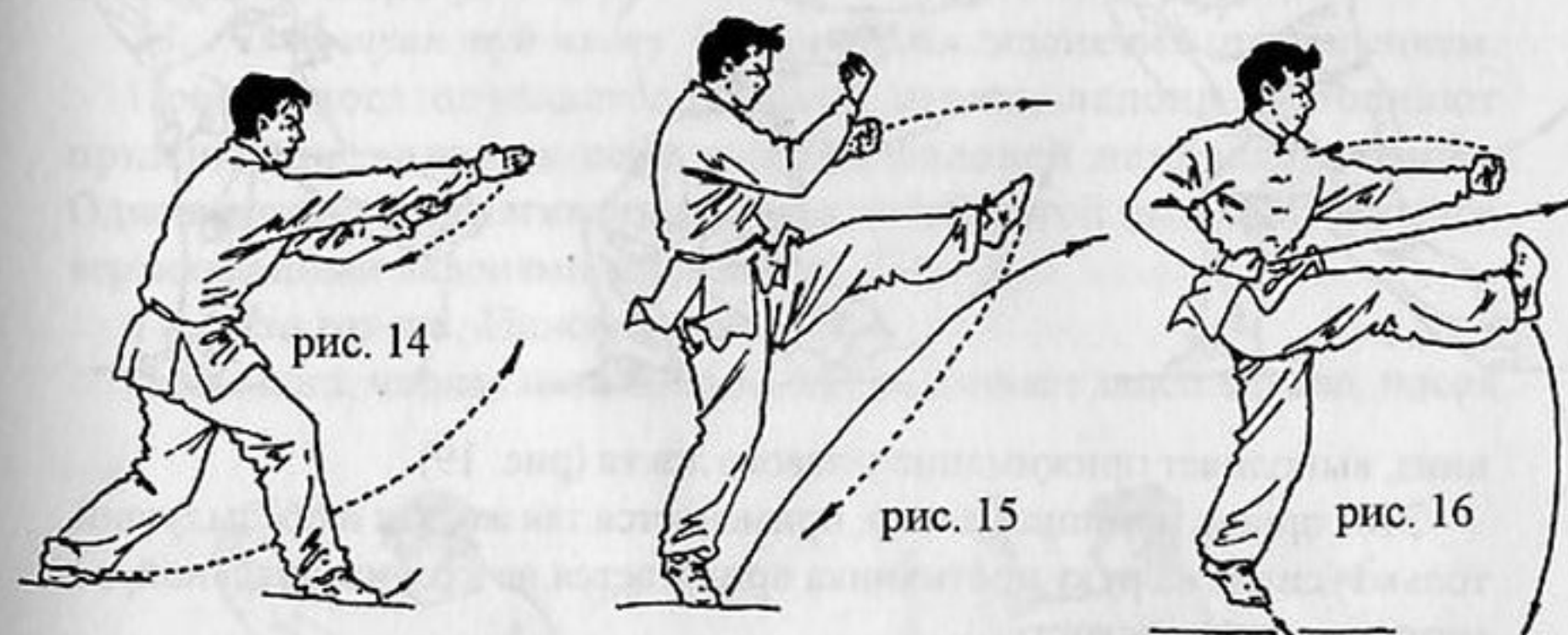
рука идет по вертикальному кругу вдоль тела, левая ладонь идет к правой подмышке (рис. 11).

Руки, чертя круги в вертикальной плоскости, наносят размашистые рубящие удары вперед. Вначале рубит правая ладонь, затем левая ладонь. Правая ладонь продолжает чертить круг и наносит последний рубящий удар вперед. Левая ладонь хлопает по правому предплечью (рис. 12-14).

Движения строго ориентированны в вертикальной плоскости, руки идут впритирку к телу. Удары выполнять слитно и мощно, "раскручивая" тело и руки движением *ся гуа* (захлест предплечьем вниз).

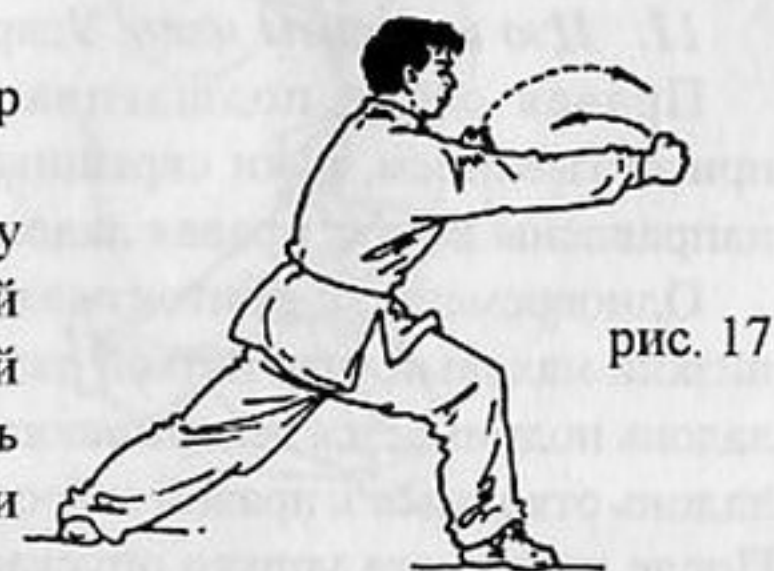
7. Ту да. Удар рукой и ногой.

Левая нога выносится махом вперед, правая отталкивается от земли. Правая стопа наносит, в невысоком прыжке вперед, прямой удар подошвой (*чжэн чуай*). Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левый вертикальный кулак наносит, синхронно с ударом ноги, прямой удар вперед (рис. 15-16).



8. Гун бу чун цюань. Прямой удар кулаком в позиции гун бу.

Приземляясь, опустить правую ногу вперед, принимая стойку *гун бу*. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, левая вертикальная ладонь у правого плеча, локти согнуты и опущены вниз (рис. 17).



9. *Мо чэсоу на фа*. Захват "притирая локоть".

Левая вертикальная ладонь выполняет поперечный толчок вправо, на высоте лица. Правая ладонь выполняет поперечный толчок влево, на высоте левого локтя.

Правая ладонь толкает запястье бьющей руки противника, левая – локоть, проводить болевой прием нужно точно и мощно (рис. 18).

Вторая часть.

10. *Коу туй дань чэсоу*. Подпираание локтя, сворачивая ногу внутрь.

Поворачиваясь влево, присесть на правой ноге. Левая пятка отрывается от земли, колено сворачивается внутрь. Левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, проходит вдоль левого бока и выполняет подпирающее движение вверх. Правая ладонь, поворачиваясь центром



рис. 18



рис. 19



рис. 20

вниз, выполняет прижимание у левого локтя (рис. 19).

Этот прием, принципиально, применяется так же, как и предыдущий, только усилие на руку противника прилагается не в горизонтальной, а в вертикальной плоскости.

11. *Цзо цзюэ цзы цзяо*. Удар "цзюэ" левой ногой.

Правая стопа подшагивает к левой, опускаясь на землю с притоптыванием, руки скрещиваются перед грудью. Центры ладоней направлены к себе, правая ладонь снаружи.

Одновременно с притоптыванием правой ноги, левая нога наносит низкий маховый удар пяткой назад – *цзюэ цзы туй*. Левая вертикальная ладонь поднимается вспарывающим движением на высоту пояса. Правая ладонь отводится к правой стороне груди, центр ладони направлен вниз. После удара нога упруго опускается, вонзаясь в землю (рис. 20-21).



рис. 21

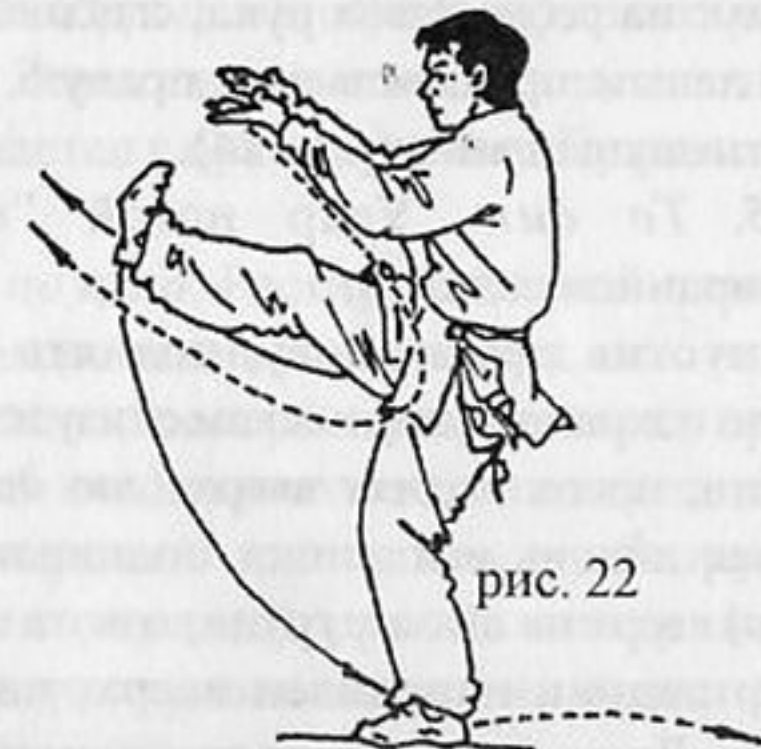


рис. 22

12. *То чуай*. Удар ногой "чуай" с подпираанием.

Поворачивая тело влево, подшагнуть вперед левой ногой. Правая нога наносит прямой удар подошвой вперед (*чжэнь чуай*), ладони выполняют подпирающее движение вверх (*то чжэан*), центры ладоней направлены вверх (рис. 22).

13. *Чэ бу шуан туй чжэан*. Толчок двумя ладонями с отступлением.

Правая нога опускается у левой стопы, ладони выполняют прижимание вниз – к себе, центры ладоней направлены вниз. Одновременно с отшагиванием назад левой ногой выполнить толчок вертикальными ладонями вперед (рис. 23).

14. *Цзо гоу ти*. Пинок – крюк слева.

Левая нога, чиркая пяткой по земле, выполняет зацеп вправо, носок



рис. 23



рис. 24

оттянут на себя. Левая рука, сгибаясь в локте, выполняет поперечный удар левым предплечьем в правую ладонь, локоть опущен вниз (рис. 24).

15. *То дин*. Удар ногой "дин" с подпиранием ладонью.

Опустив левую ногу, поднять правое колено и нанести удар носком снизу на высоте живота, носок поднят вверх (*гао дин туй*). Правая ладонь выполняет подпирание (*то чжан*) вверх на высоте груди, локоть опущен, центр ладони направлен вверх, пальцы - вперед. Левая ладонь выполняет прижимание к правому локтю, центр ладони направлен вниз, пальцы - вправо (рис. 25).

16. *Чжунань шэнь ни дин*. Вращение, рубка рукой с ударом "дин" ногой.

Правая нога опускается, тело вращается влево. Левая нога зашагивает за правую скрестным шагом, подразумевая скрытый, "вороватый" удар в ноги противника (*тоу чуай*). Руки скрещиваются перед грудью, левая снаружи, центр правой ладони направлен к себе, центр левой ладони - наружу, предплечья стремятся прижаться к груди (рис. 26). Вращаясь влево, нанести с разворота рубящий удар левой ладонью сверху, рука идет в вертикальной плоскости. Движение продолжается к левому бедру (рис. 27). Правая нога, чиркая пяткой по



рис. 26

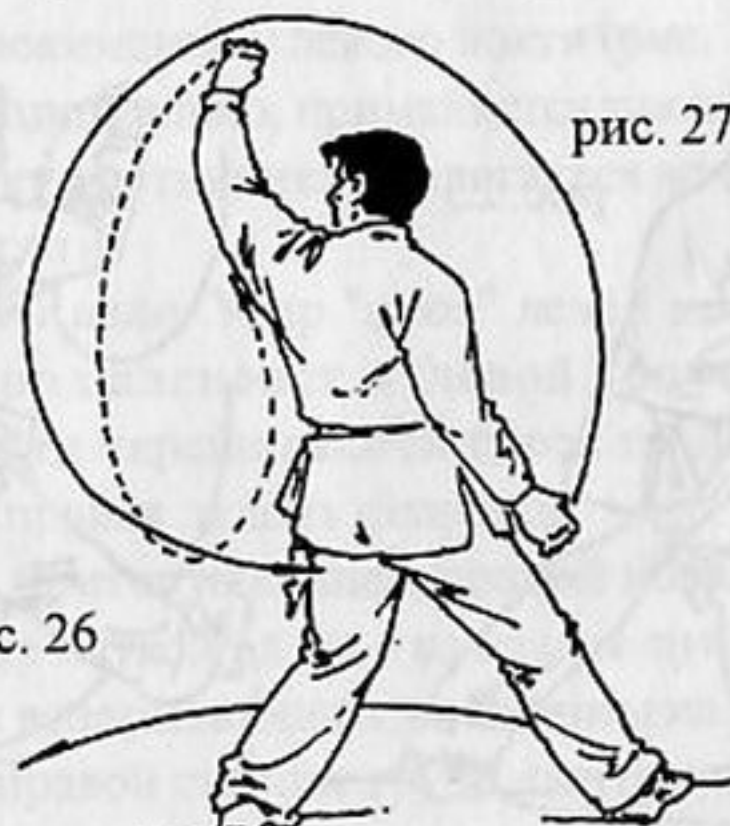


рис. 27



рис. 28

земле, наносит боковой удар носком (*цэ дин туй*) влево, правая ладонь бьет вертикальный рубящий удар. Левая ладонь наносит хлопковый удар по правому предплечью и поднимается к правому плечу. Правая ладонь опускается вниз (рис. 28).

17. *Ю цо цзяо*. Растирание левой стопой.

Правое колено поднимается вверх, тело немного вращается влево, поворачиваясь вперед правым боком. Правая стопа выполняет защиту зацепом к себе, правая ладонь идет к левому бедру, тело прикрывается правой рукой, центр ладони направлен вверх, правая ладонь не меняет своего положения (рис. 29).



рис. 29

Правая нога выполняет режущий удар ребром стопы вправо. Правая ладонь выполняет прижимание вниз - вправо, над правым бедром. Левая ладонь отводится к левому плечу, центр ладони направлен вниз, пальцы - вправо (рис. 30).

Обычно, при выполнении этого приема, кисти принимают положение "орлиных когтей", правая делает захват руки противника и рывок на себя, правая кисть либо прижимает конечность противника, либо наносит "опирающийся удар" (*као да*) в локоть захваченной руки противника. Нога, синхронно с движением, выполняет удар в щиколотку ноги противника.

18. *Чжунань шэнь хо дин*. Вращение, режущий удар рукой с ударом ногой "дин".

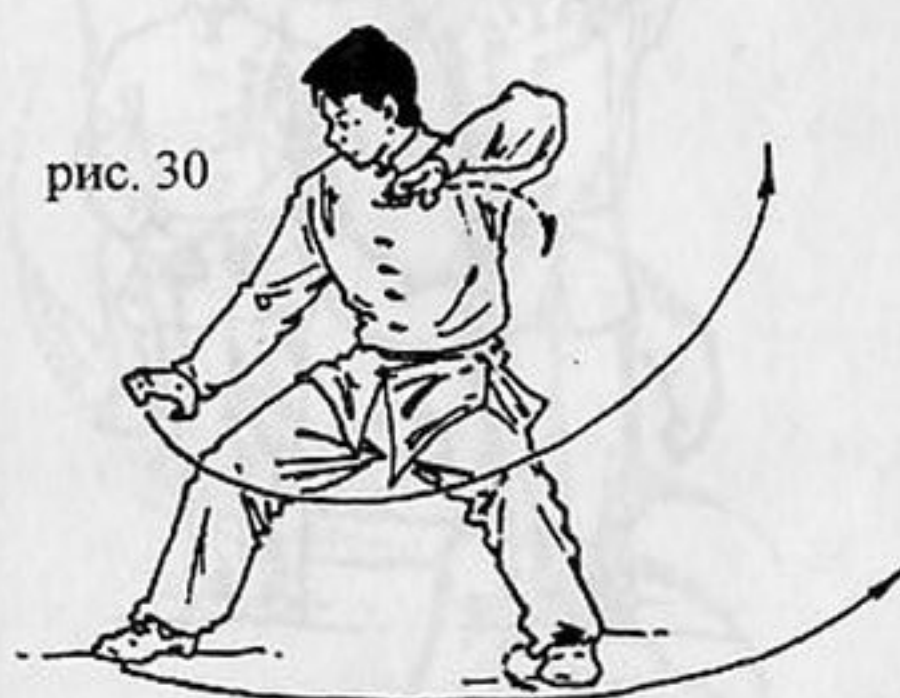


рис. 30

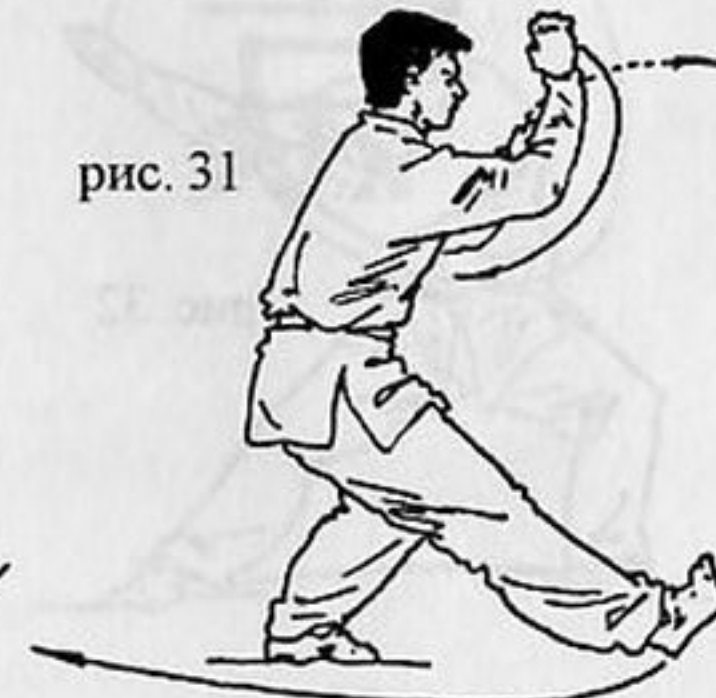


рис. 31

Поворачиваясь влево, нанести носком правой ноги низкий удар вперед (*дин туй*), чиркая пяткой по земле. Правая вертикальная ладонь, поджимая пальцы в положение "орлиного когтя", выполняет вспарывающее движение вверх, локоть согнут и направлен вниз. Левая вертикальная ладонь опускается к правому локтю (рис. 31).

19. *Бань ма бу ань чжан*. Прижимание ладонями в позиции *бань ма бу*.

Правая нога отступает назад. Принимается стойка *бань ма бу*. Левая ладонь вытягивается вперед и, немного сгибая локоть, выполняет прижимание вперед – вниз, правая ладонь выполняет прижимание к левому локтю. Центры ладоней направлены по диагонали вниз, пальцы – вперед (рис. 32).

Для дунбэйского *чо цзяо* характерно заканчивать комплексы в стойке *бань ма бу* с прижиманием ладоней, что несколько имитирует позицию *сань ти ши* из стиля *син и цюань*, с которым патриарх стиля был хорошо знаком.

20. *Бин бу шоу ши*. Заключительная позиция *бин бу*.

Левая нога подтягивается к правой в стойку *бин бу*. Ладони разводятся в стороны и поднимаются вверх, по бокам от головы (рис. 33).

Заканчивается комплекс опусканием ладоней вдоль тела вниз, центры ладоней направлены вниз, пальцы - друг к другу (рис. 34).



рис. 32



рис. 33



рис. 34



武

北

京

Второй комплекс "у" пекинского направления чо цзяо.

Бай шэ ту синь юнь мо шоу.

"Плевков белой змеи, руки, трущие облака".

Первая часть.

1. Юй бэй ши. Начальная позиция.

Стать прямо в стойку бин бу, руки вдоль тела. Взгляд прямо, ци концентрируется в точке дань тянь (рис. 1).

2. Се шэнь ао бу. "Скошенное тело, ломаный шаг".

Левая нога выполняет шаг вправо, разворачивая носок наружу (гай бу – "прикрывающий [пах] шаг"). Руки сжимаются в кулаки и идут влево – вверх на высоте плеча, центры кулаков направлены вперед, локти направлены вниз, предплечья вертикальные. Шаг повторяется с правой ноги, руки идут вправо.

Левая нога делает шаг влево, бедро сворачивается внутрь, принимается стойка дин чо бу. Руки, разворачивая центры кулаков вверх, идут по горизонтали влево. Левая рука выполняет блок предплечьем по горизонтали влево, кулак на высоте плеча, правый кулак у правого локтя, локти опущены вниз (рис. 2-4).

Подобные шаги во всех направлениях стиля называют нянь чжуань бу – "шаг вращающегося жернова" и используют для разнообразных уходов от ударов, как по ногам, так и по корпусу, сразу прикрывая пах. В более агрессивном варианте это перемещение применяется с топчущими ударами.

3. Бань да чо дин. "Сдвигающий" удар, позиция чо дин бу.

рис. 1

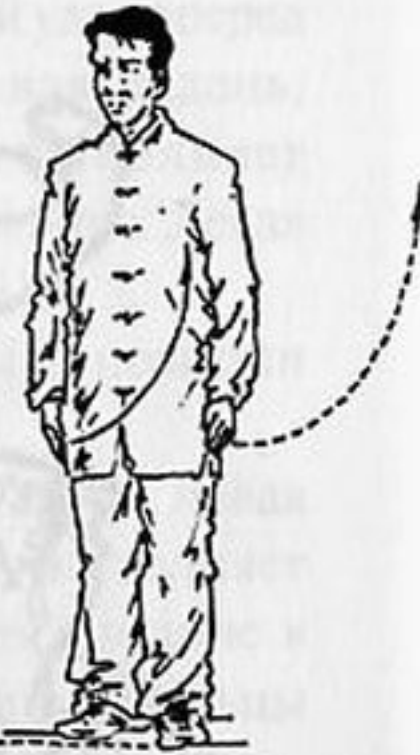


рис. 2



рис. 3

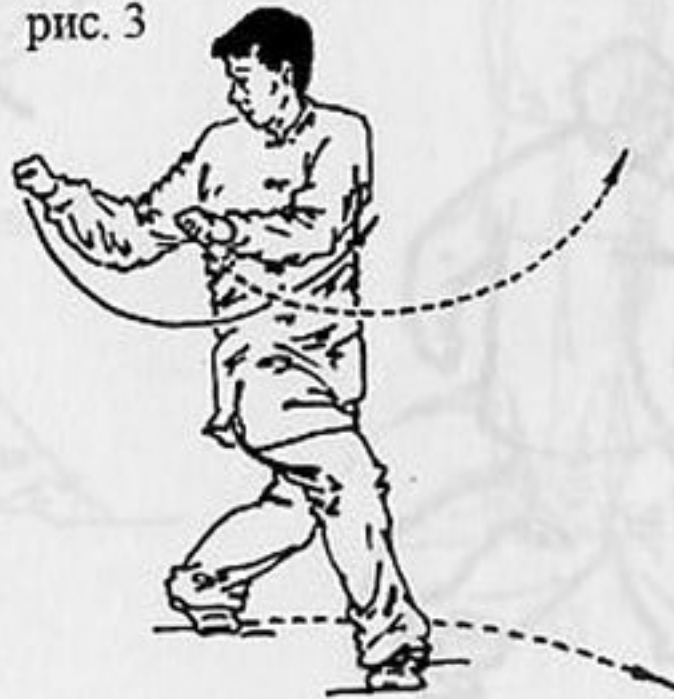


рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7



Правая нога наносит низкий удар цунь туй, опускаясь на землю, сворачивается внутрь, в стойку чо дин бу. Правый кулак отводится назад и, совместно с ударом ноги, наносит круговой удар по диагонали влево – гуань цюань (центр кулака направлен вниз), левая ладонь хлопает по правому предплечью. Синхронно со сворачиванием правой ноги внутрь, правая рука выполняет блок предплечьем по горизонтали вправо. Левый кулак у правого локтя, центры кулаков направлены вверх (рис. 5-8).

"Сдвигание" подразумевает "стреноживание" передней ноги противника, носком за пятку, что в сочетании с поперечным блоком приводит если не к выведению его из равновесия, то к пропусканию бьющей руки в сторону и открытию щели в обороне соперника. Таким же "сдвиганием" является захлестывание руки противника предплечьем правой руки при круговом ударе, с последующим оттеснением ее вниз – влево.

Удар носком сверху особенно характерен для пекинского направления, в дунбэйском направлении предпочитают, сворачивая цунь туй, поднимать колено вверх и продолжать опускание ноги ударом ребра стопы сверху – цо туй.

4. Бай шэ ту синь (ту синь сань ця). "Плевков белой змеи" ("змеиный плевок" [одной рукой] и три "зажимания" [другой рукой]).

Руки принимают положение ба цзы чжан (указательный палец вытянут, большой отставлен в сторону, остальные полусогнуты). Левая ладонь наносит колющий удар вперед (поворачиваясь

рис. 8





рис. 9

центром вниз в конечной фазе), скользя по правому предплечью. Правая ладонь, разворачиваясь центром вниз, отводится к телу.

Правая рука выполняет блок по горизонтали влево, защищая предплечьем голову. Левая ладонь отводится назад и колет, проскальзывая вдоль локтя правой руки, возвращаясь к правому боку (рис. 9-17).

Прием повторяется еще два раза, заканчиваясь позицией блока правой рукой. Руки ходят впритирку друг к другу, максимально узко, локти трутся о тело.

Первые четыре "дорожки" стиля делают акцент на узком блоке и встречном уколе, последующие пять

- на зажимании руки противника скрестным движением рук и проведении



рис. 10

рис. 11

рис. 12

рис. 13



рис. 14

рис. 15

рис. 16

рис. 17



болевого приема, заканчивающегося уколом в шею. Не менее распространен вариант, когда атаки противника сбиваются влево горизонтальными движениями предплечий, не разделяя возможные варианты применения этих движений.

Каждый из 9 комплексов пекинского направления "у" имеет одинаковое начало (и концовку), и вышеописанные 4 приема повторяются в начале любого комплекса.

5. *Шан бу ин мянь туй*. Встречный удар ногой с шагом вперед.

Левая нога делает шаг влево, правая нога выполняет высокий мах пяткой (*ин мянь чжэн ти*). Правая ладонь, синхронно с поворотом, выполняет накрывающее движение вперед (в сторону удара) и отводится к пояснице (центр ладони направлен вниз, пальцы к себе). Левая ладонь выполняет накрывающее движение вперед, перемещаясь по вертикальному кругу навстречу носку правой ноги (центр ладони направлен вниз, пальцы вправо). Ладонь либо фиксируется над головой, либо служит мишенью для удара носком ноги (рис. 18-20).

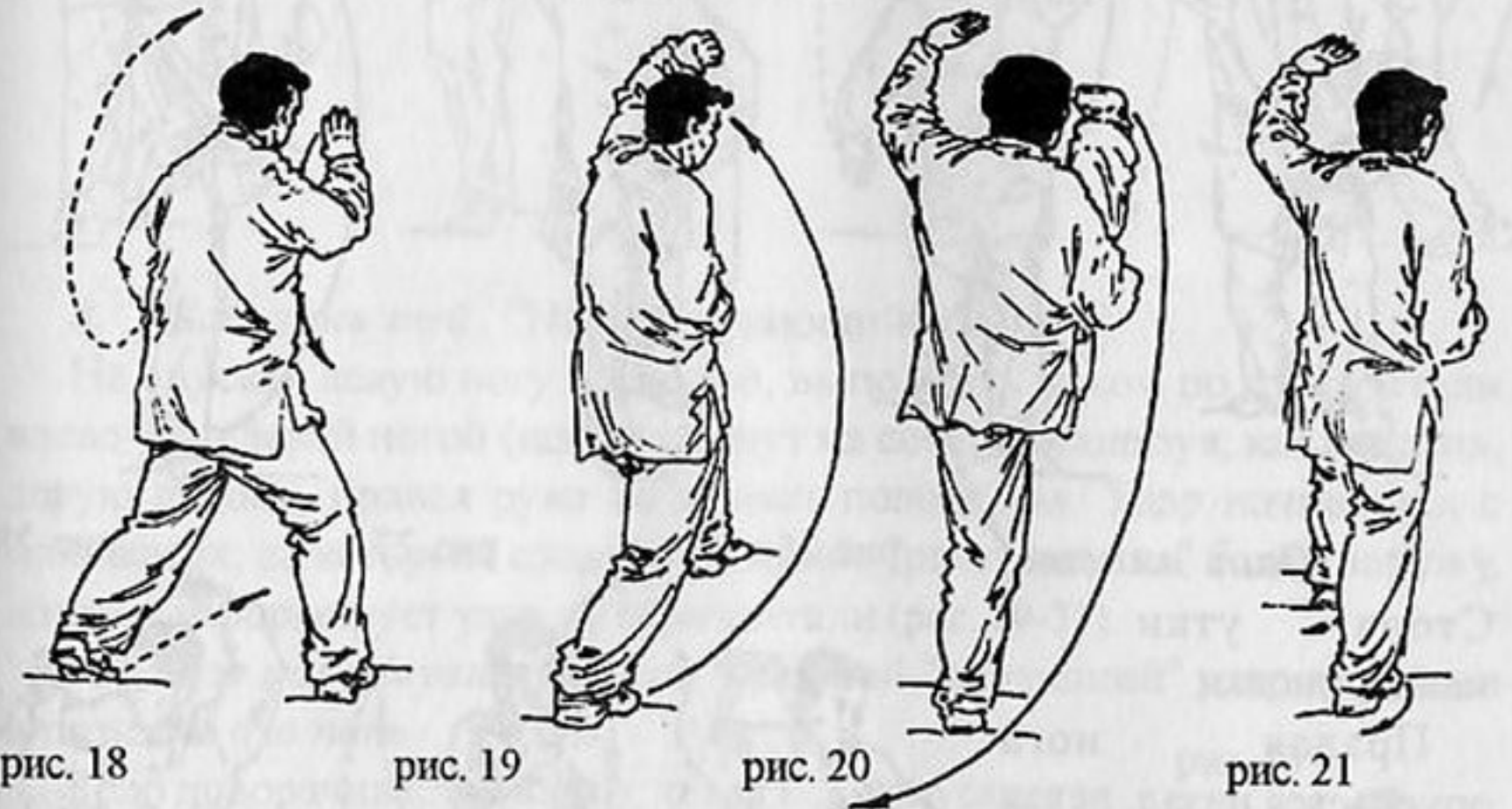


рис. 18

рис. 19

рис. 20

рис. 21

В другой версии комплекса этот удар пропускается, а вместо него наносится удар *цунь туй* левой ногой вперед, сворачивая, в конце удара, носок в стойку *чо дин бу*. Левая ладонь при этом бьет вперед, правая делает блок над головой, после чего переходят к нижеописанной позиции.

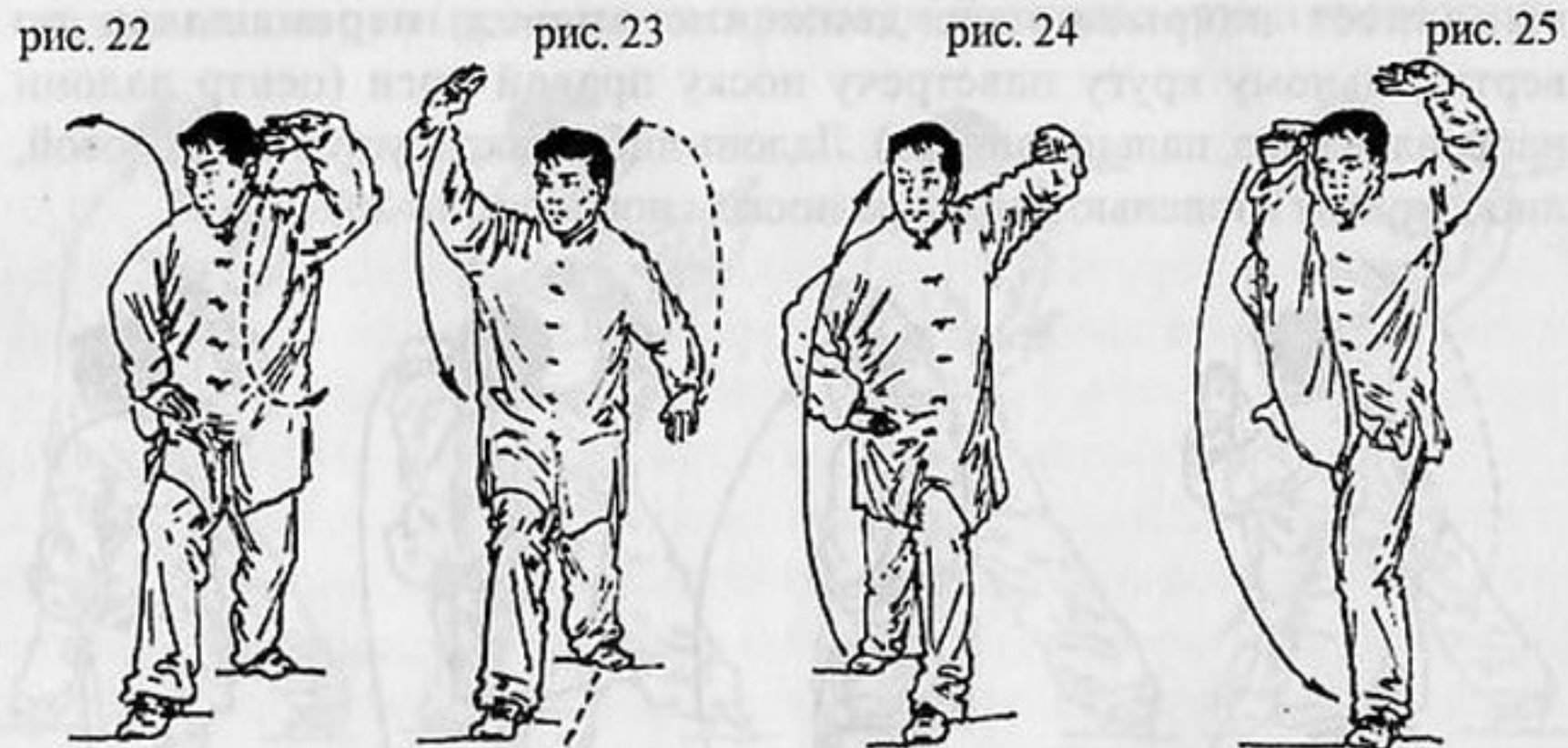
Движения рук по вертикальному кругу иногда изменяют на поочередные блоки ладонями по горизонтали снаружи, хотя положение рук, в момент удара ногой, остается неизменным.

6. Чжунань шэнь ин мянь туй. Встречный удар ногой с поворотом тела.

Правая нога опускается назад, тело поворачивается вправо, левая нога делает шаг вперед, разгоняя тело для удара махом правой пятки вверх.

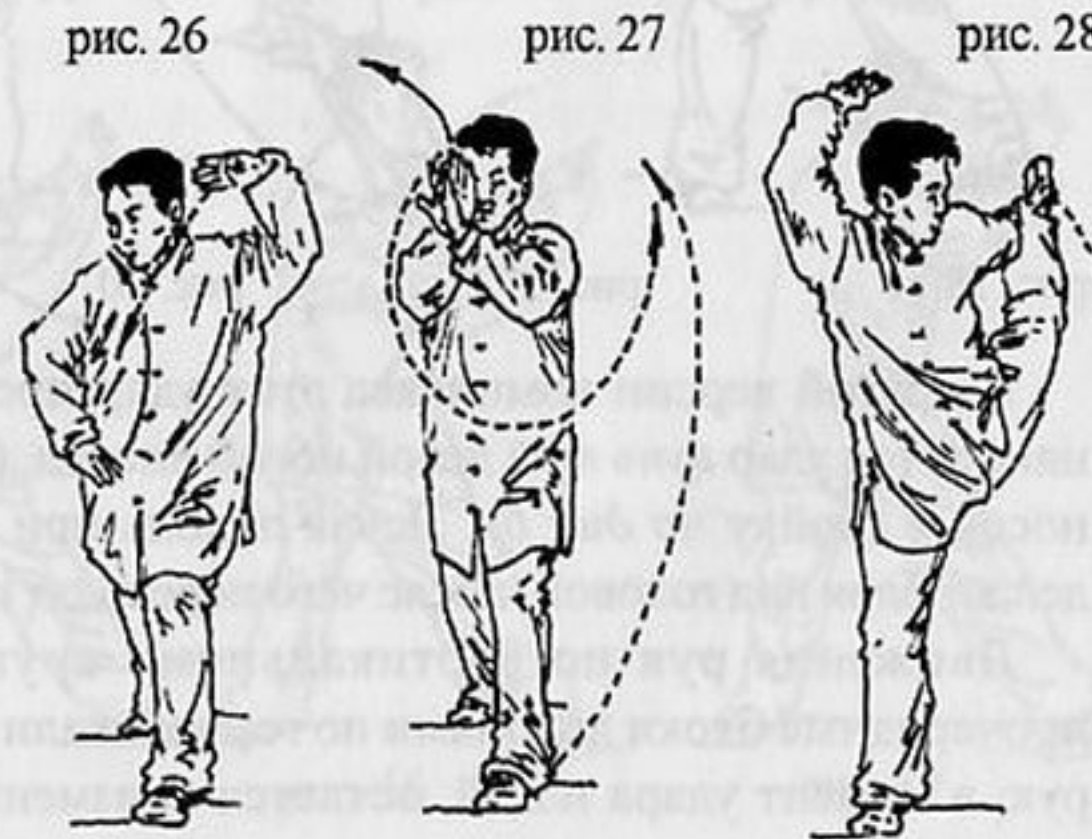
Руки, двигаясь по вертикальному кругу, выполняют поочередные накрывания ладонями, принимая, синхронно с ударом ноги, положение, аналогичное предыдущей позиции (рис. 21-25).

Как уже говорилось, некоторые мастера предпочитают вертикальным движениям рук горизонтальные "сгребания" ладонями внутрь, но всегда оставляют неизменной ключевую составляющую приема - шаг навстречу.



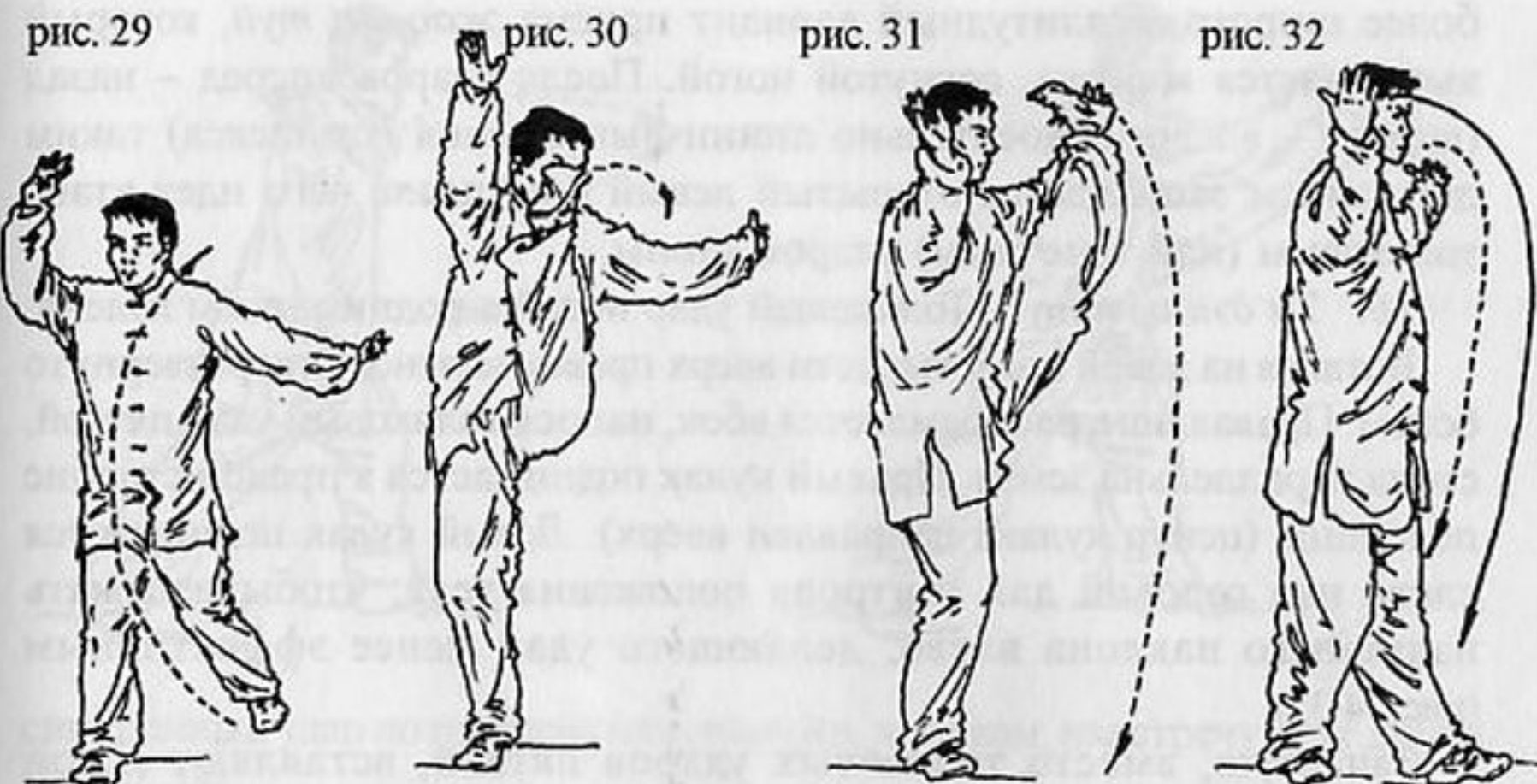
7. Юань ян цзяо. Стопа утки - мандариновки.

Правая нога опускается назад, левая нога выполняет удар махом ноги назад - вверх, после удара носок вонзается в землю. Руки, синхронно с опусканием правой ноги, скрещиваются



перед грудью. Ладони вертикальные, левая ладонь снаружи. В момент удара левой ногой правая ладонь поднимается вверх, пронзающим движением вдоль левого запястья; левая ладонь идет вспарывающим движением назад, хлопая по внутренней части левой стопы. Ладони в вертикальном положении (рис. 26-28).

Комбинация удара ногой вперед и назад - типичнейший пример принципа цянъ хоу - "вперед - назад".



8. Бай лянъ туй. "Нога - качающийся лотос".

Не опуская левую ногу на землю, выполнить махом по горизонтали влево удар левой ногой (носок затянута на себя), используя, как мишень, левую ладонь, правая рука не меняет положения. Удар начинается с маха вверх, за которым следует активное "раскрывание" бедер наружу, которое и формирует удар по горизонтали (рис. 29-31).

9. Цзо пань шуан цзай чуй. Двойной "падающий" удар кулаками в позиции цзо пань.

Тело поворачивается влево, левая нога опускается на землю, разворачивая носок наружу, в стойку се бу (цзо пань бу), правая нога стоит на носке, тело оседает на правую пятку, скручиваясь влево с ударом двумя кулаками вниз (центры кулаков направлены к себе, большие пальцы - друг к другу) (рис. 32-33).

Предыдущий удар ногой часто используют для сбивания атакующей ноги противника, с последующим



ее оплетанием голенью и опрокидыванием, приседая вниз и нанося удар кулаками в бедро.

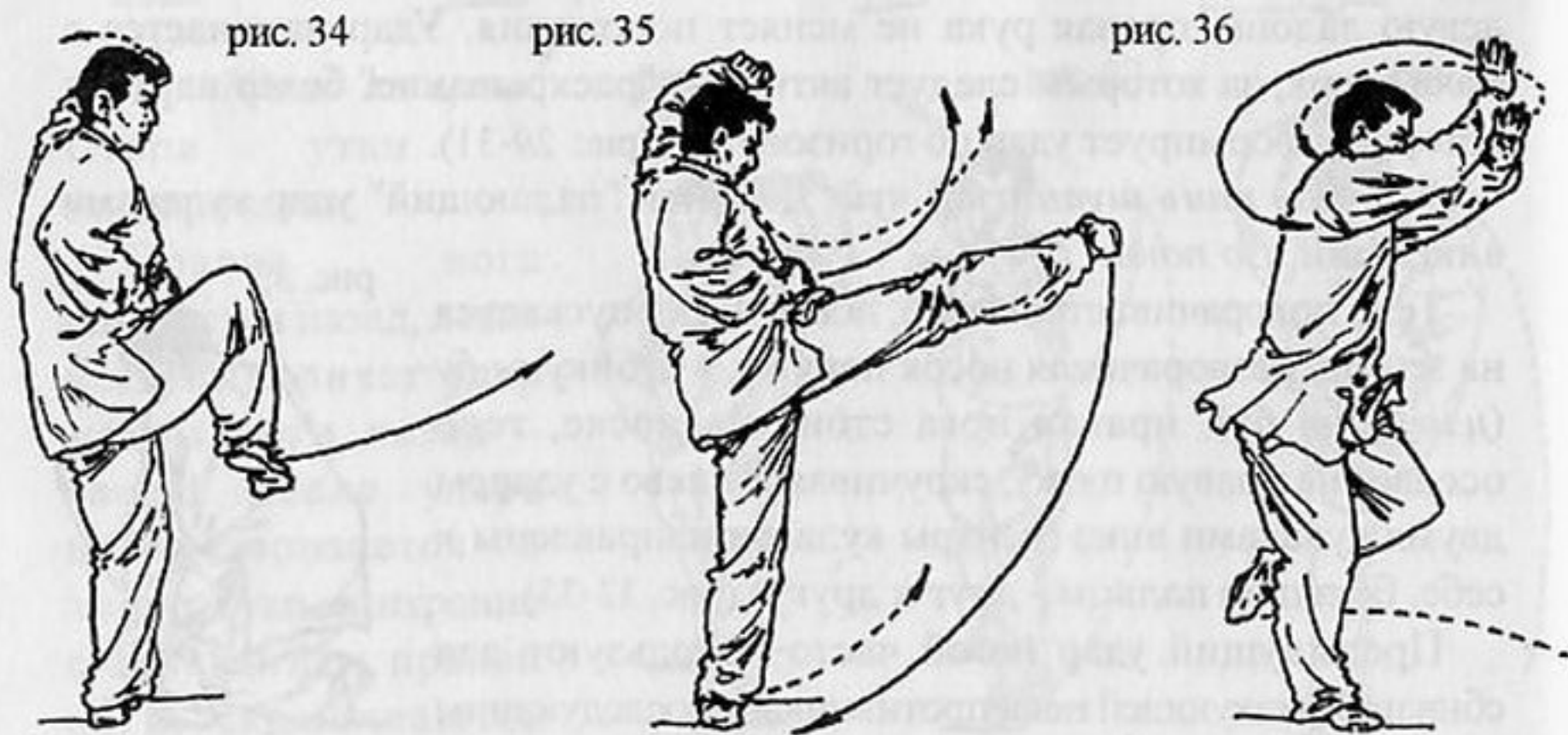
Само приседание в стойке подразумевает постановку носка передней стопы за переднюю пятку противника (ча – "стреноживание") и выведение из равновесия вращательным надавливанием колена ("малое наматывание шелковой нити").

Блок махом ноги наружу с приседанием вниз представляет собой более широко амплитудный вариант приема *жао ма туй*, который выполняется коротко, согнутой ногой. После ударов вперед – назад (вправо – влево, относительно линии выполнения комплекса) таким движением защищается открытый левый бок, после чего идет атака толчковым (или точечным) ударом стопы.

10. *Ти дэн цзы туй*. Толчковый удар ногой с подниманием колена.

Вставая на левой ноге, вынести вверх правое колено, тело развернуто боком. Правая нога распрямляется вбок, нанося толчковый удар пяткой, стопа параллельна земле. Правый кулак поднимается к правой стороне поясницы (центр кулака направлен вверх). Левый кулак поднимается слева над головой для контроля положения тела, чтобы избежать излишнего наклона влево, делающего удар менее эффективным (рис. 34-35).

Зачастую, вместо толчковых ударов пяткой, вставляют косою точечный удар носком – *дяо дэнь туй*, но вариант с ударом пятки, несомненно, более старый. Как и во многих стилях, это так и называется *лао ши* – "старая поза".



Удар коленом вверх, помимо блока, является естественным продолжением атаки противника, выведенного из равновесия предыдущим приемом.

11. *Шуан фэн гуань эр*. "Два острия пронзают уши".

Правая нога опускается вперед с притоптыванием, выполняется перепрыжка в левостороннюю стойку *гун бу*. Ладони выполняют

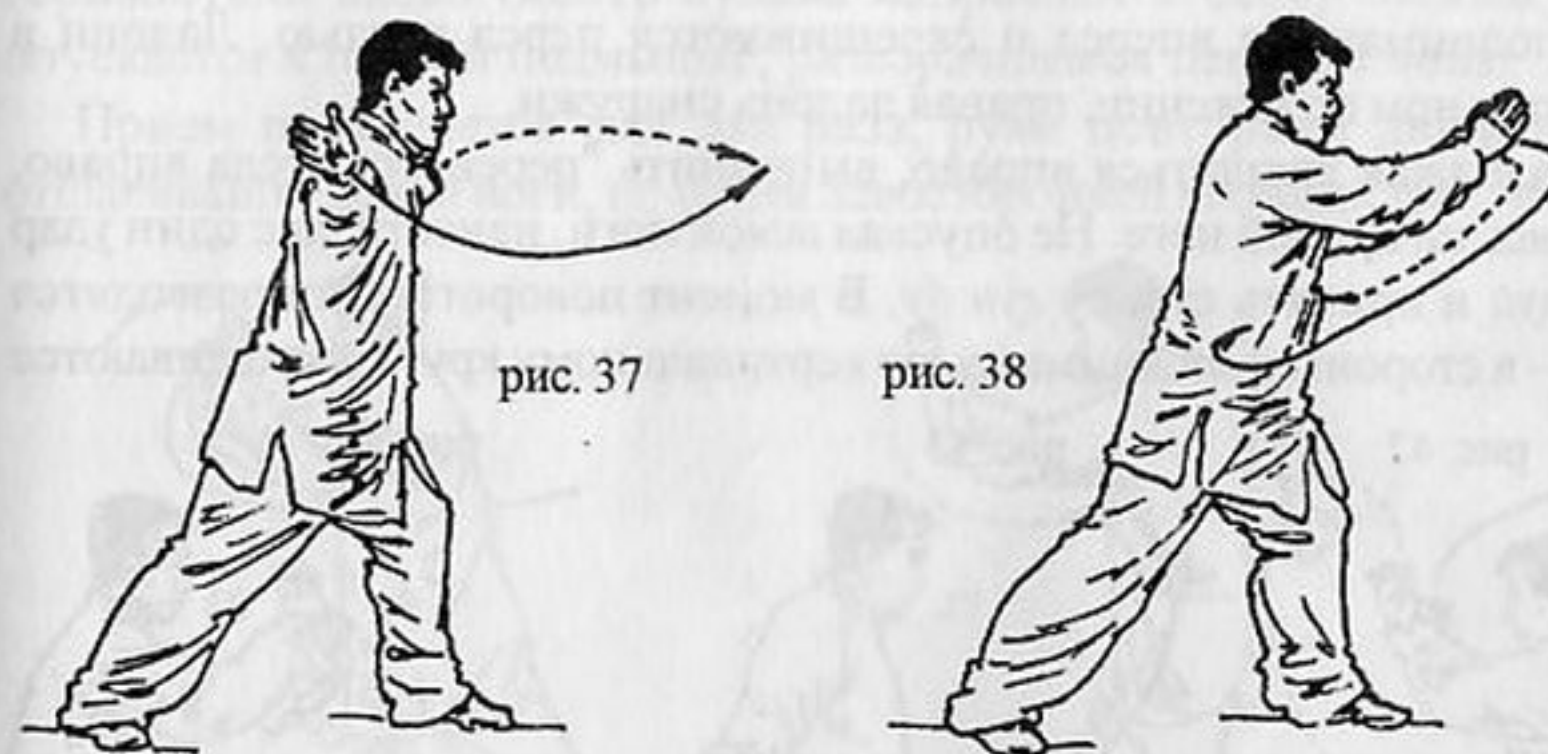


рис. 37

рис. 38

синхронный удар по горизонтали снаружи, хлопком, навстречу друг другу (рис. 36-38).

12. *Чэ бу шуан чжуан чжан*. Двойной удар ладонями с отступлением.

Левая нога отступает назад, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. На отходе руки выполняют раздвигающее движение в стороны, ладони отводятся к пояснице и наносят толчковый удар вперед. Ладони в вертикальном положении.

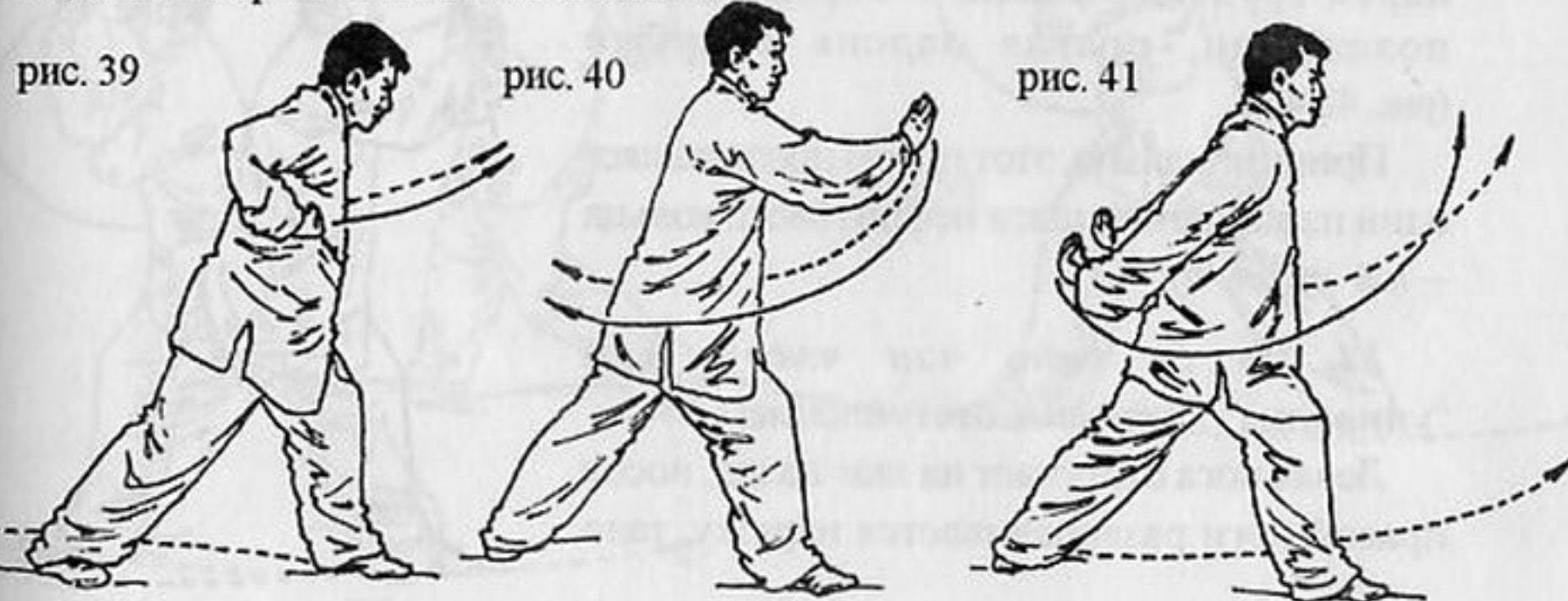


рис. 39

рис. 40

рис. 41

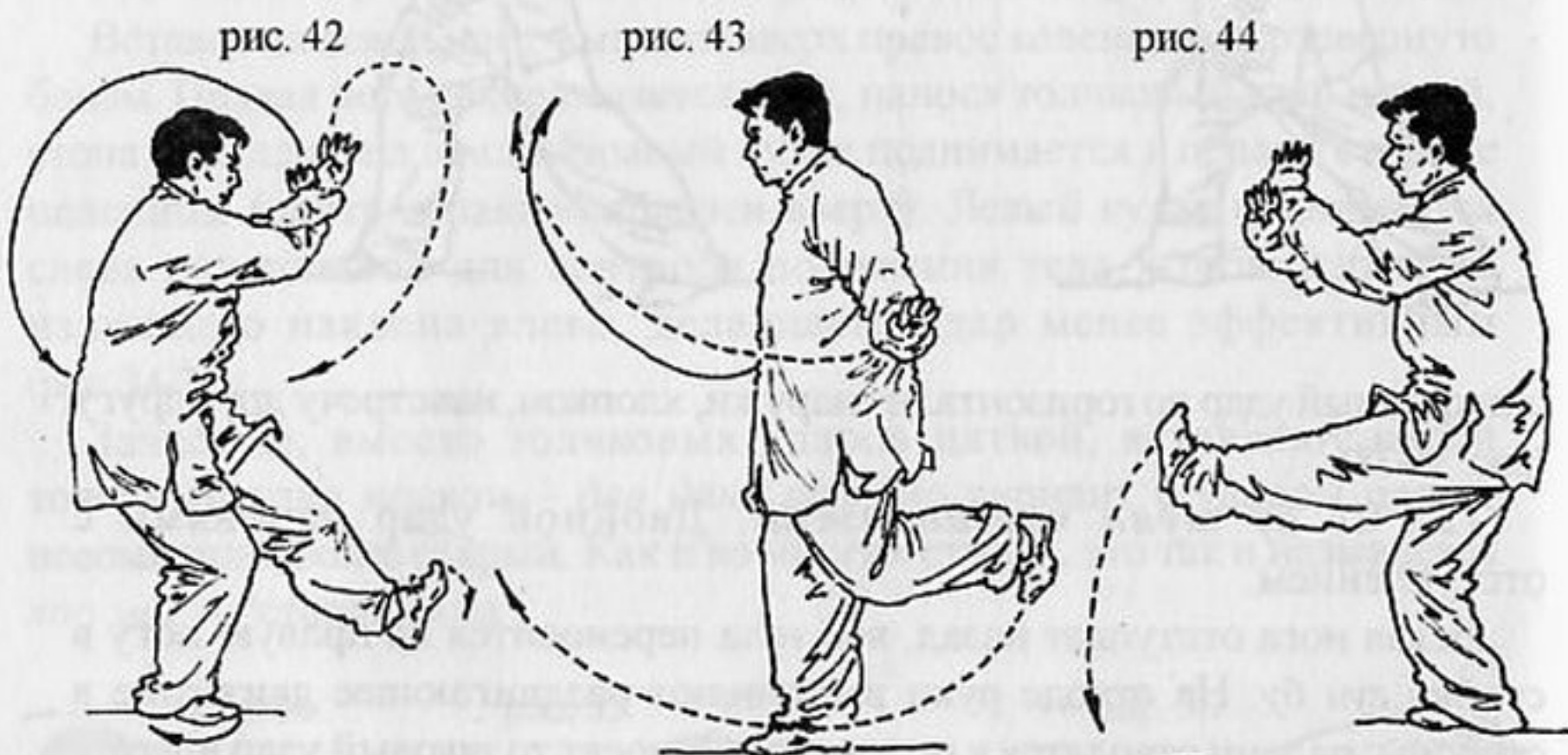
Закончив толчок, кисти принимают положение крюка и выполняют зацеп назад, проходя вдоль боков (рис. 39-41).

Вторая часть.

13. Ча туй цзя лян. "Вилка" ногой, "подпирание стропил".

Левая нога наносит низкий удар *цунь туй* вперед и немного вправо, руки поднимаются вперед и скрещиваются перед грудью. Ладони в вертикальном положении, правая ладонь снаружи.

Продолжая вращаться вправо, выполнить "переворот" тела вправо, вращаясь на правой ноге. Не опуская левой ноги, нанести еще один удар *цунь туй* и принять стойку *гун бу*. В момент поворота руки разводятся вверх – в стороны и, поднимаясь по вертикальному кругу, скрещиваются



перед грудью. Ладони в вертикальном положении, правая ладонь снаружи (рис. 42-45).

Принципиально, этот прием представляет один из вариантов шага нефритового кольца – *юй хуань бу*.

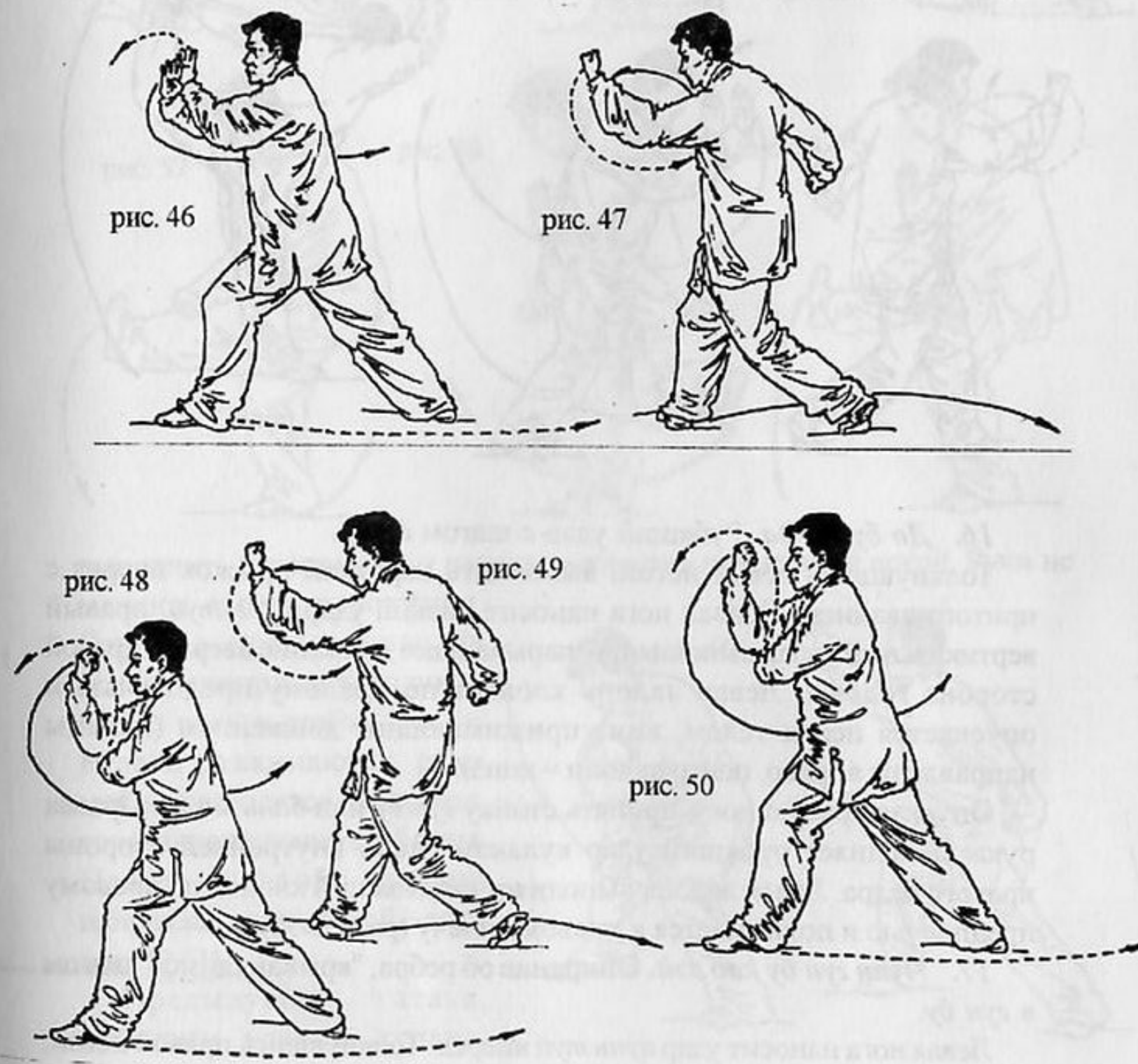
14. Чэ бу сань чэн чэюу. Три "упирания" локтями с отступлением.

Левая нога отступает на шаг назад, носок правой ноги разворачивается наружу, тело



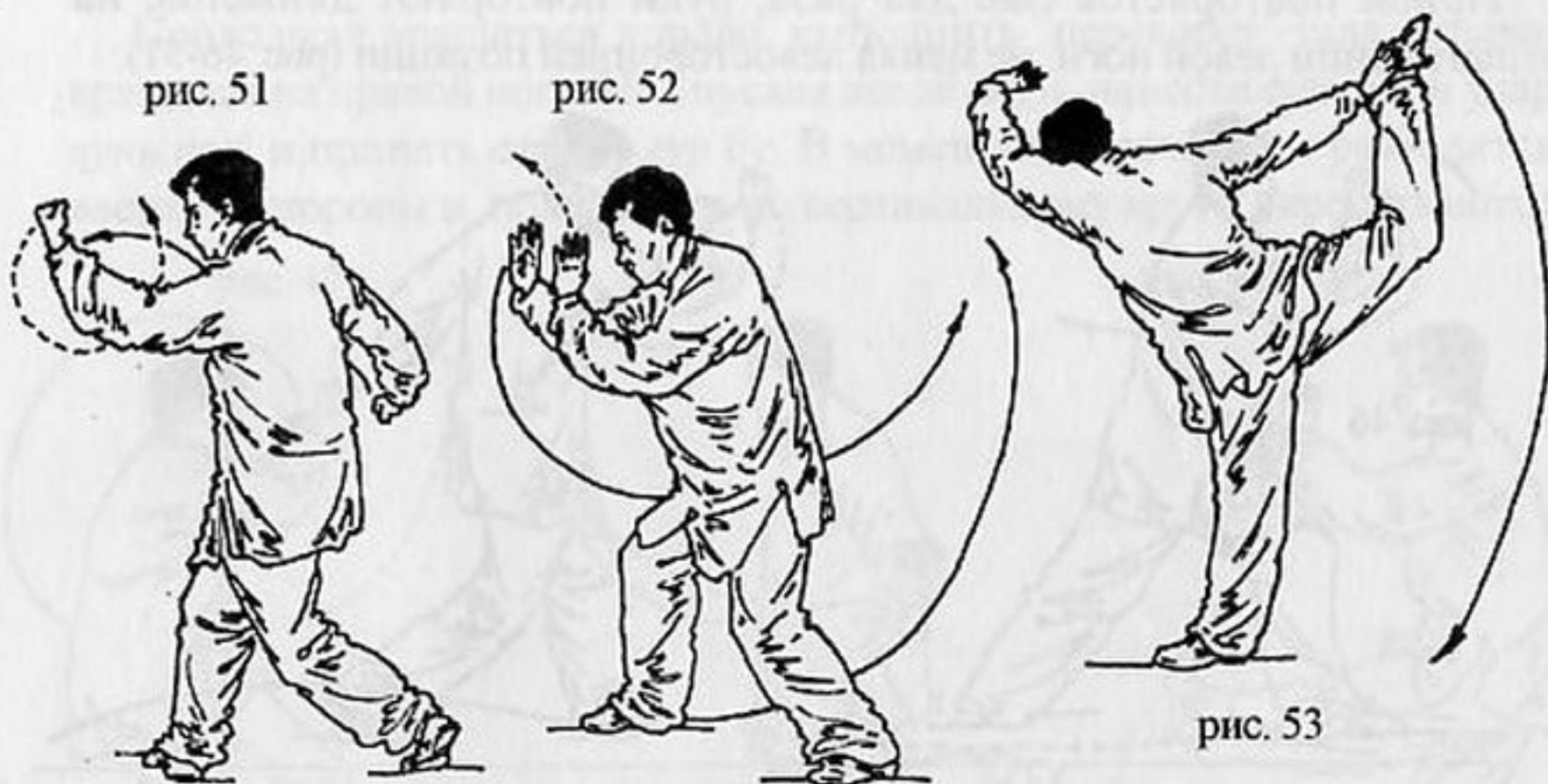
скручивается вправо. Руки сжимаются в кулаки, правая рука выполняет сметающее движение по горизонтали вправо на высоте бедра, центр кулака направлен вниз. Левая рука, вращаясь в локте, наносит на отходе удар тыльной стороной кулака сверху, кулак на высоте плеча, локоть направлен вниз, центр кулака – вверх. Правая нога отступает назад, правая рука выполняет прикрытие вертикальным предплечьем по горизонтали влево (центр кулака направлен к себе). Левый кулак опускается к правой подмышке, разворачиваясь центром вниз.

Прием повторяется еще два раза, руки повторяют движение на отшагивании левой ноги, не меняя левосторонней позиции (рис. 46-51).



15. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

После третьего отшагивания левой ногой, руки скрещиваются перед грудью. Ладони в вертикальном положении, правая ладонь снаружи. Не фиксируя позицию отшагивания, нанести правой ногой высокий маховый удар назад. Левая вертикальная ладонь выполняет пронзающее движение вверх. Правая ладонь поднимается вдоль тела назад, нанося хлопок по внутренней стороне правой стопы. После удара носок вонзается в землю (рис. 52-54).



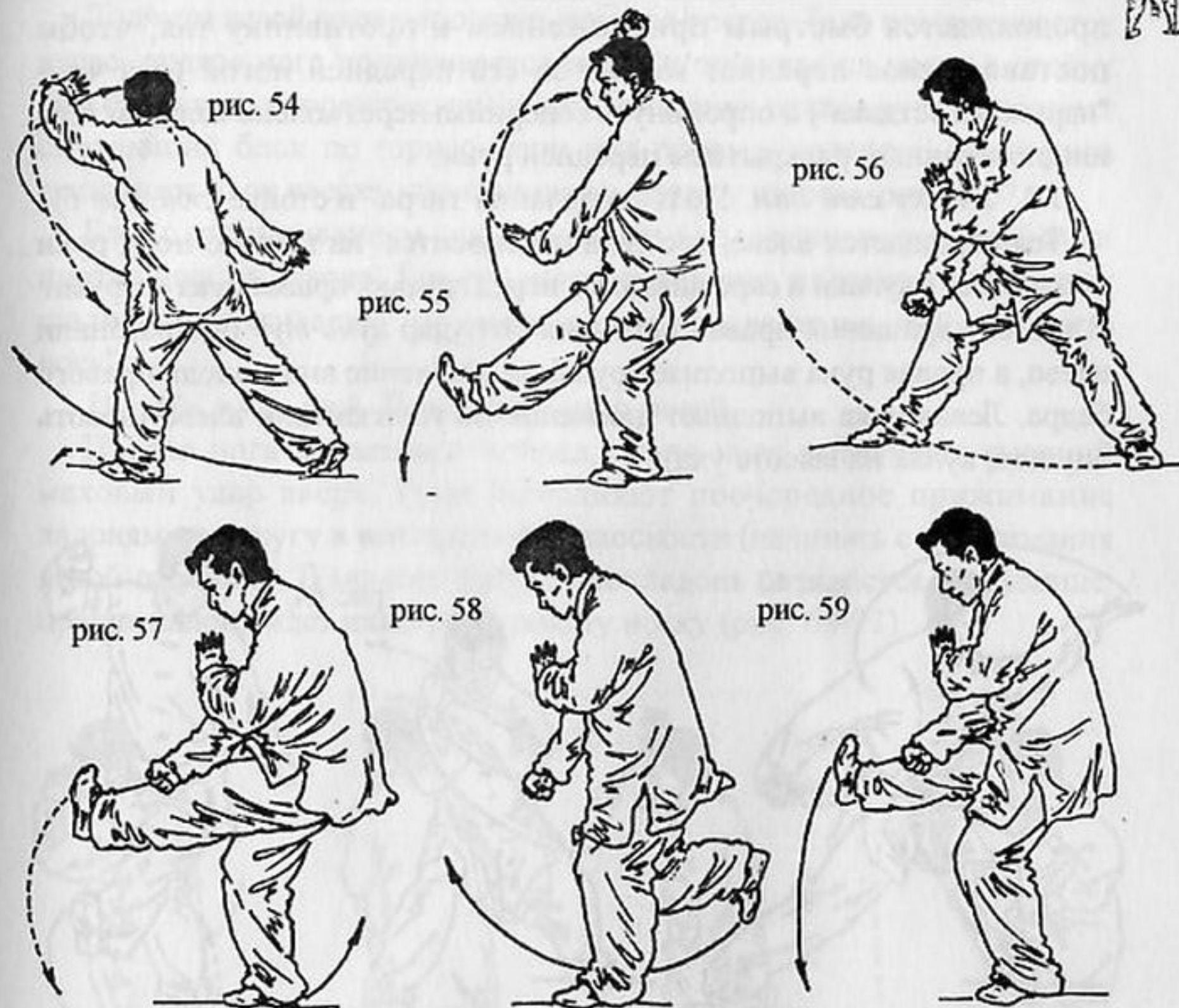
16. До бу ни да. Рубящий удар с шагом до бу.

Толкнувшись левой ногой, выполнить короткий прыжок вперед с притоптыванием. Правая нога наносит низкий удар цунь туй, правый вертикальный кулак выполняет вспарывающее движение вверх, к правой стороне головы. Левая ладонь хлопает по правому предплечью и опускается перед телом, вниз прижимающим движением (пальцы направлены вправо, центр ладони – вниз).

Опуская правую ногу, принять стойку гун бу или бань ма бу. Правая рука выполняет рубящий удар кулаком вдоль внутренней стороны правого бедра. Левая ладонь выполняет скользящий хлопок по правому предплечью и поднимается к правому плечу (рис. 55-56).

17. Чуан гун бу као лэй. Опирание об ребра, "врывающимся" шагом в гун бу.

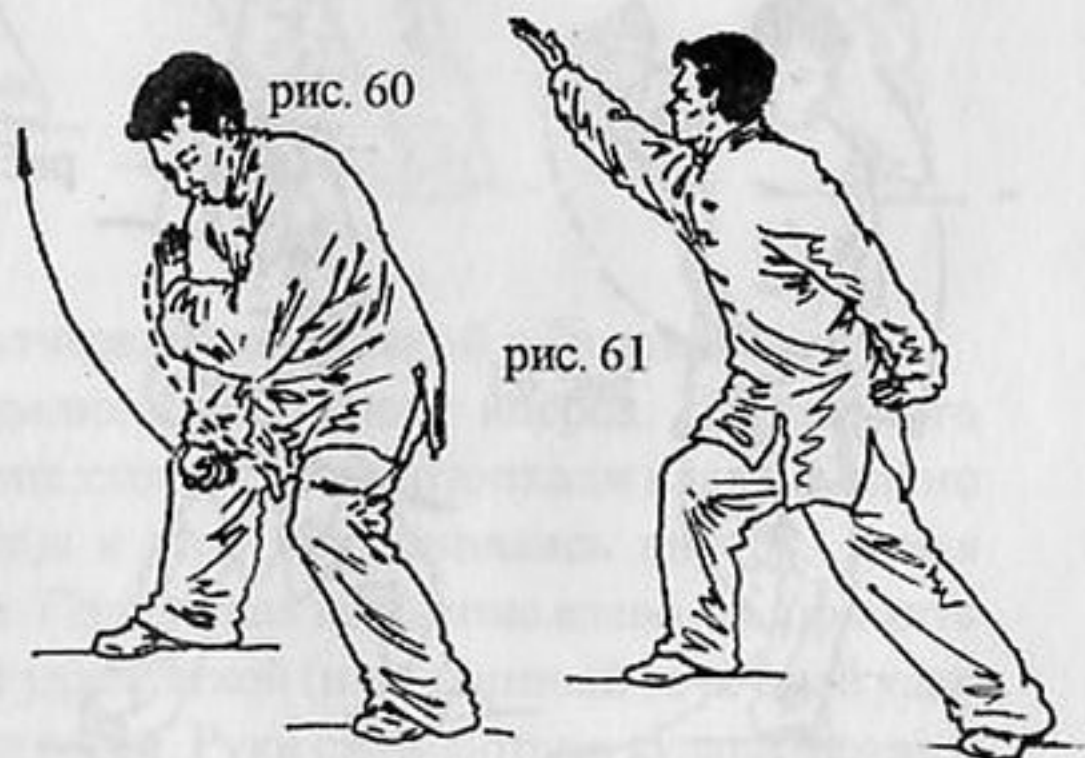
Левая нога наносит удар цунь туй вперед. Толкнувшись правой ногой,



выполнить перепрыжку и нанести удар цунь туй правой ногой. Руки не меняют своего положения.

Опуская правую ногу на землю, распрямить толчком левую ногу в стойку гун бу. Кулаки разжимаются, руки мощно разводятся в стороны, тело поворачивается боком. Центр правой ладони направлен вверх, левой – вниз (рис. 57-61).

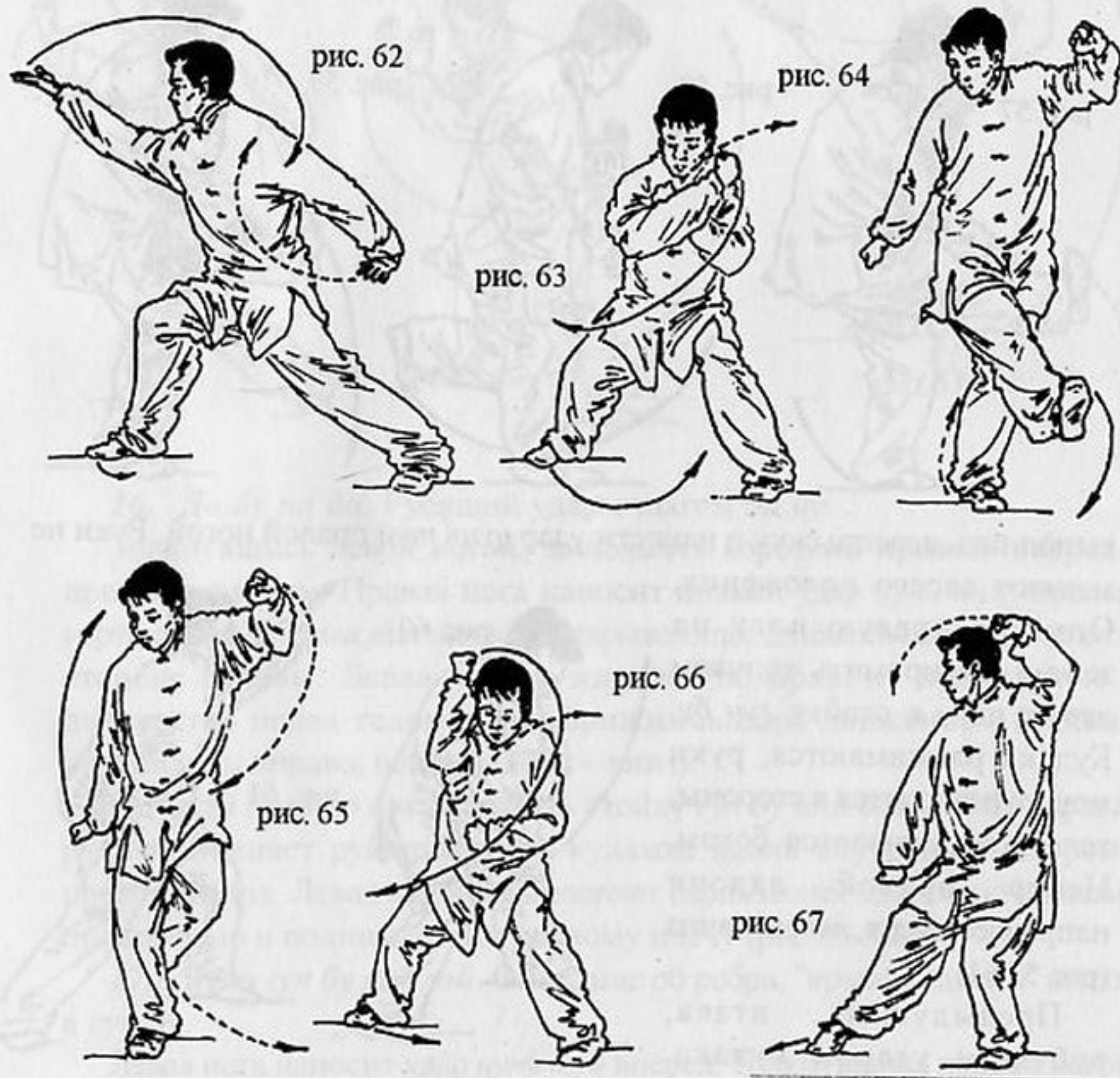
Предыдущая атака, рубящим ударом кулака,



продолжается быстрым приближением к противнику так, чтобы поставить свое переднее колено за его передней ногой (*вай ча* – "наружная вставка") и опрокинуть соперника через колено толчком тела или поперечным раскрытием передней руки.

18. *Куа ху сюй дин*. Поза "оседлания тигра" в стойке *сюй дин бу*.

Тело вращается влево, вес тела переносится на правую ногу, руки сжимаются в кулаки и скрещиваются перед грудью, правая рука снаружи. В момент вращения правая нога наносит удар *цунь туй* по диагонали влево, а правая рука выполняет рубящее движение вниз, вдоль правого бедра. Левая рука выполняет движение по горизонтали влево (локоть опущен, кулак на высоте уха).

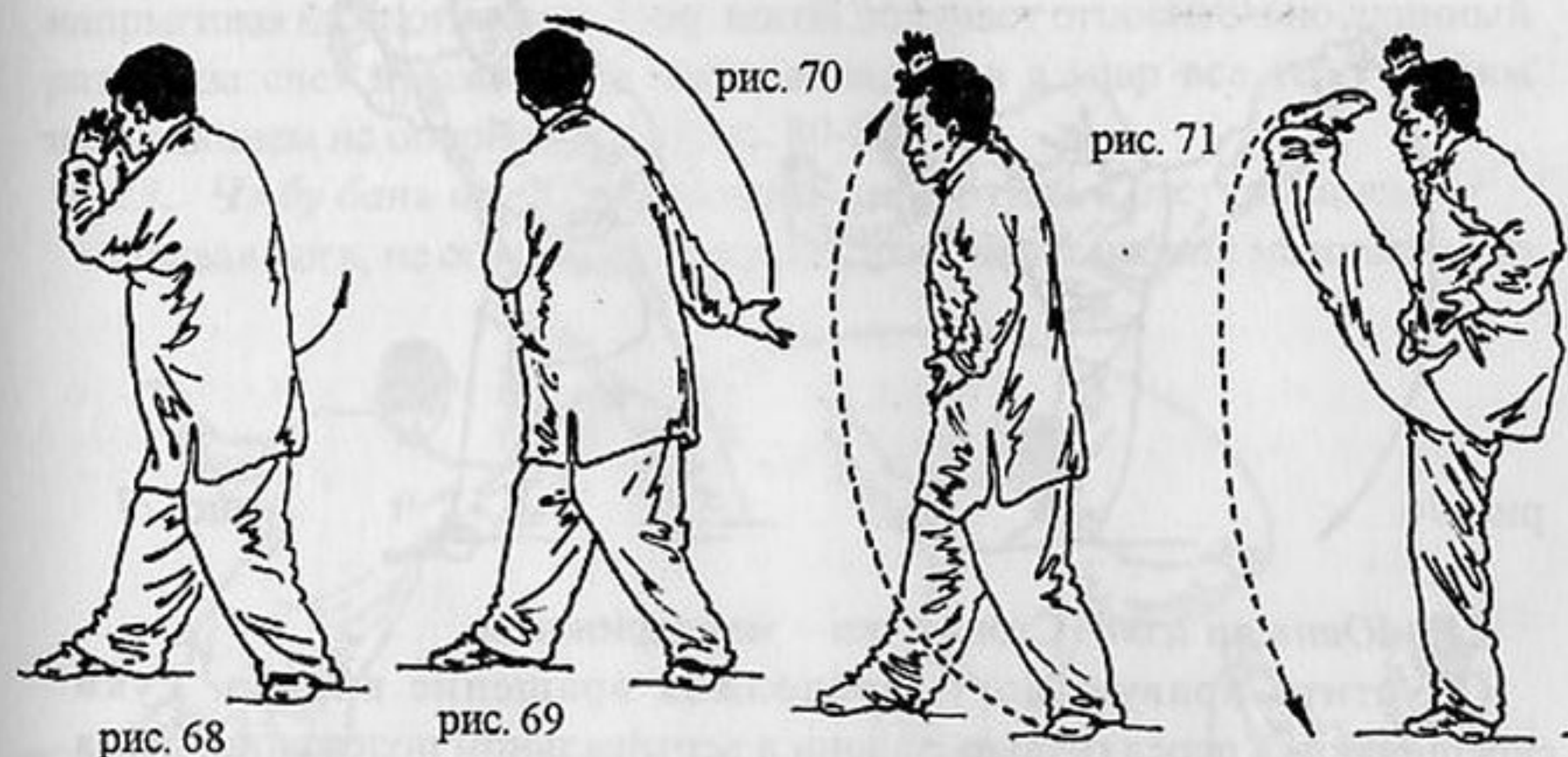


Толчком левой ноги выполнить прыжок вперед. Тело поворачивается влево, правая нога подтягивается назад и ставится на носок в стойку *сюй бу*. Руки повторяют предыдущее движение: правая рука выполняет сметающий блок по горизонтали над правым коленом; левая рука выполняет блок вверх, останавливаясь слева у головы (рис. 62-67).

Блок с отпрыгиванием назад соединен с подсеканием передней ноги противника на отходе. Так как нога противника подсекается за пятку сзади и "протягивается" по земле, прием называют *инь туй* – "тащить ногу".

19. *Ин мянь туй*. Встречный удар ногой.

Правая нога делает шаг вперед, левая нога выполняет высокий маховый удар вверх. Руки выполняют поочередное прижимание ладонями по кругу в вертикальной плоскости (начинать с прижимания левой ладонью). В момент удара левая ладонь опускается к пояснице, правая ладонь идет навстречу левому носку (рис. 68-71).



20. *Ли хэ дэн цзы туй*. Толчковый удар ногой с "петлей".

Опустив левую ногу на землю, сделать шаг вперед. Правая нога выполняет сметающее движение стопой по горизонтали влево. Колено сгибается, голень подтягивается к паху, сворачиваясь внутрь. Левая ладонь хлопает по правой стопе. Продолжая вращение влево, распрямить правую ногу, нанося толчковый удар пяткой (или длинный точечный удар носком) вбок, стопа параллельна земле. Руки сжимаются в кулаки, правый

кулак опускается к пояснице, левый – поднимается над головой слева (рис. 72-76).

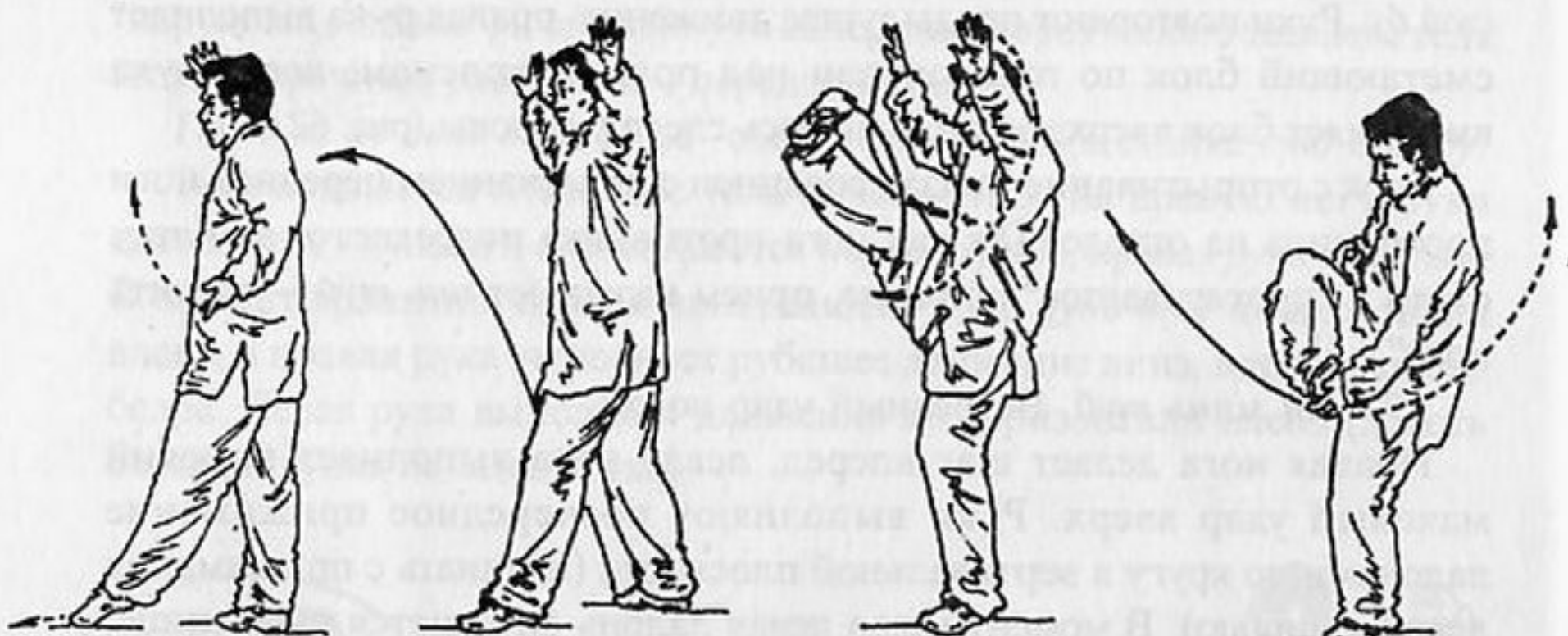


рис. 72

рис. 73

рис. 74

рис. 75

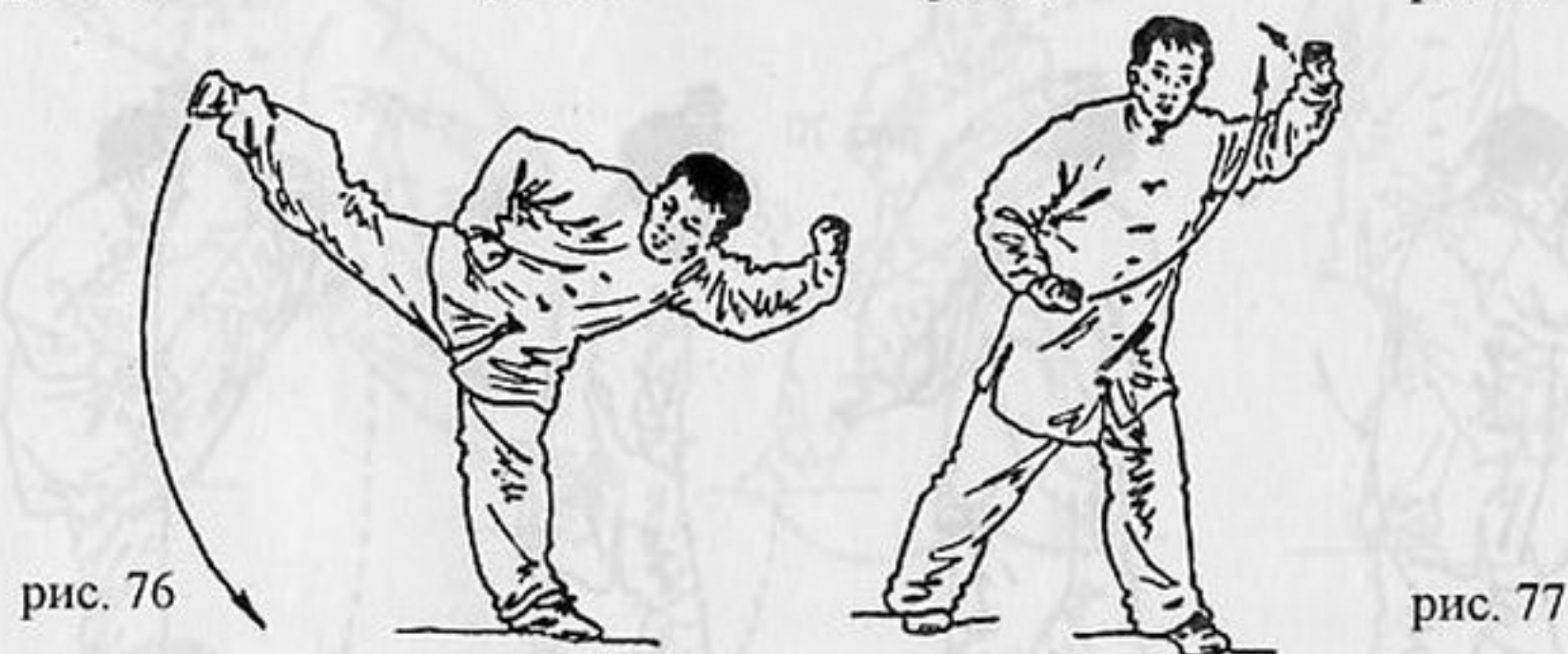


рис. 76

рис. 77

21. Юань ян цзяо. Стопа утки – мандариновки.

Опустить правую ногу, продолжая вращение вправо. Руки скрещиваются перед грудью, ладони в вертикальном положении, левая ладонь снаружи. Левая нога наносит высокий маховый удар назад. Правая ладонь пронзает вдоль левого запястья вверх, левая ладонь поднимается вдоль тела назад, нанося хлопок по внутренней стороне левой стопы. Опустить ногу с вонзанием носка в землю (рис. 77-79).

22. До бу ца дин. Удар ногой дин туй с дробящим ударом руки.

Не останавливаясь в предыдущей позиции, выполнить прыжок вперед, нанося удар цунь туй правой ногой и дробящий удар тыльной стороной кулака сверху. Левая ладонь хлопает по правому предплечью снизу,



рис. 78



рис. 79



ближе к локтю. Правая рука согнута в локте, локоть направлен вниз, центр кулака – вверх.

Удар кулаком достаточно размашистый, выполняется, практически, напрыгивая на противника. Удар ногой получает относительно длинный разгон за счет прыжкового шага, вкладывая в удар все тело легким приседанием на опорной ноге (рис. 80-82).

23. Чэ бу бань да. "Сдвигающий" удар рукой с отступлением.

Правая нога, не опускаясь на землю, выполняет низкий маховый удар

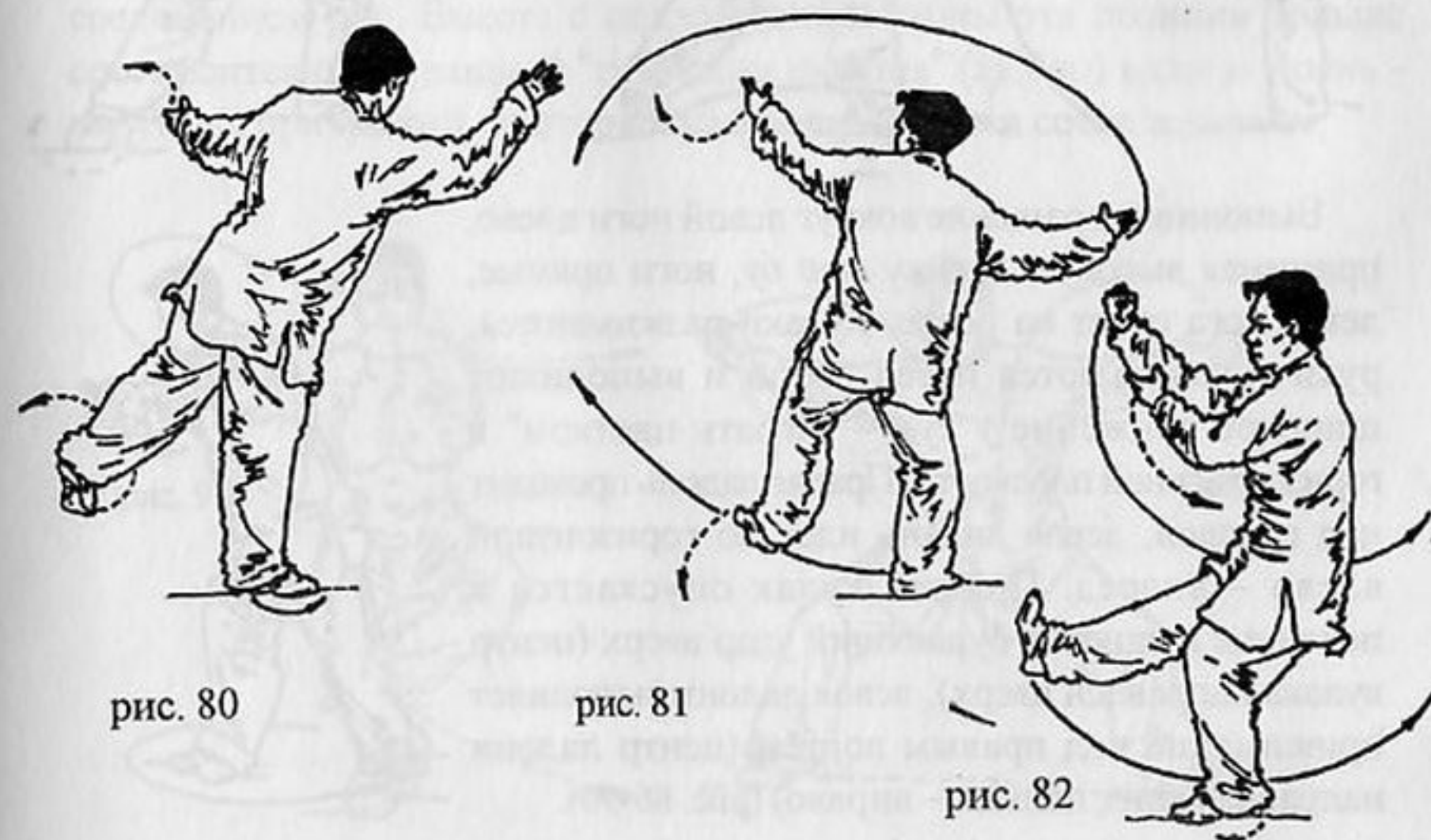


рис. 80

рис. 81

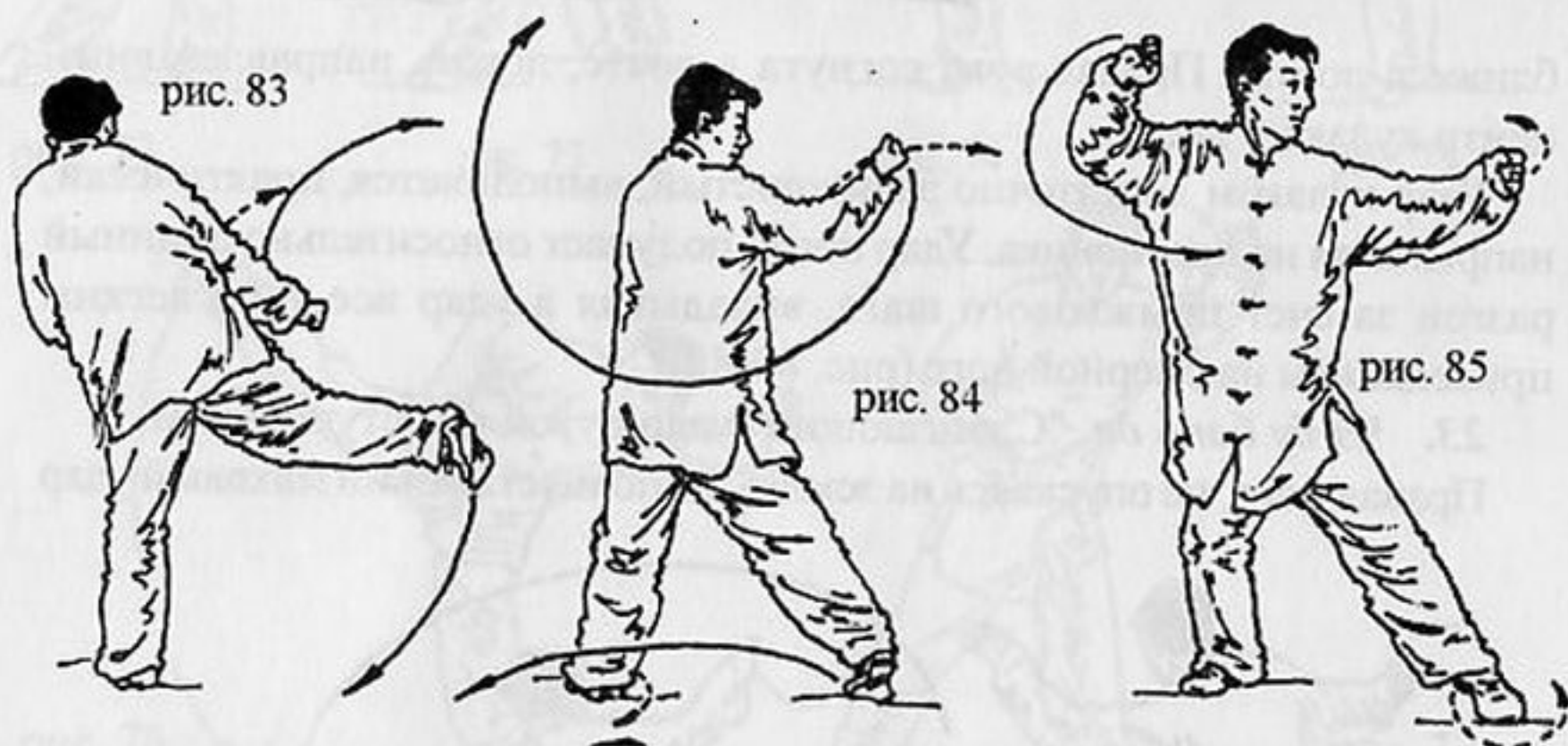
рис. 82

пяткой назад, носок опускается, вонзаясь в землю в стойку *дин чо бу*. Руки, проходя вдоль тела, поднимаются вправо. Правая рука выполняет блок предплечьем по горизонтали вправо, центры кулаков направлены вверх, левый кулак у правого локтя (рис. 83-84).

24. *Чэ бу цзя да*. Удар кулаком с "подпирающей" защитой, отступая назад.

Отступить правой ногой назад в стойку *сюй бу*. Левый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед. Правая рука выполняет блок предплечьем вверх, поднимаясь над головой справа (центр кулака направлен вверх) (рис. 85).

25. *У хуа цзуань цюань дань цзя ши*. Буравить кулаком, "играя цветами", позиция с выдвинутой вперед ногой.



Выполнить вращение вокруг левой ноги влево, принимая высокую стойку *сюй бу*, ноги прямые, левая нога стоит на носке. Кулаки разжимаются, руки скрещиваются перед собой и выполняют широкое движение *у хуа* – "играть цветком" в горизонтальной плоскости. Правая ладонь проходит над головой, левая ладонь идет по горизонтали влево – вперед. Правый кулак опускается к пояснице и наносит буравящий удар вверх (центр кулака направлен вверх), левая ладонь выполняет прижимание под правым локтем (центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо) (рис. 86-90).



26. *Ти си бао ху ши*. Поза "обнимания тигра" с подниманием колена. Правая нога сгибается, левая стопа цепляется за подколенный сгиб правой ноги. Руки разводятся в стороны, кулаки опускаются к пояснице

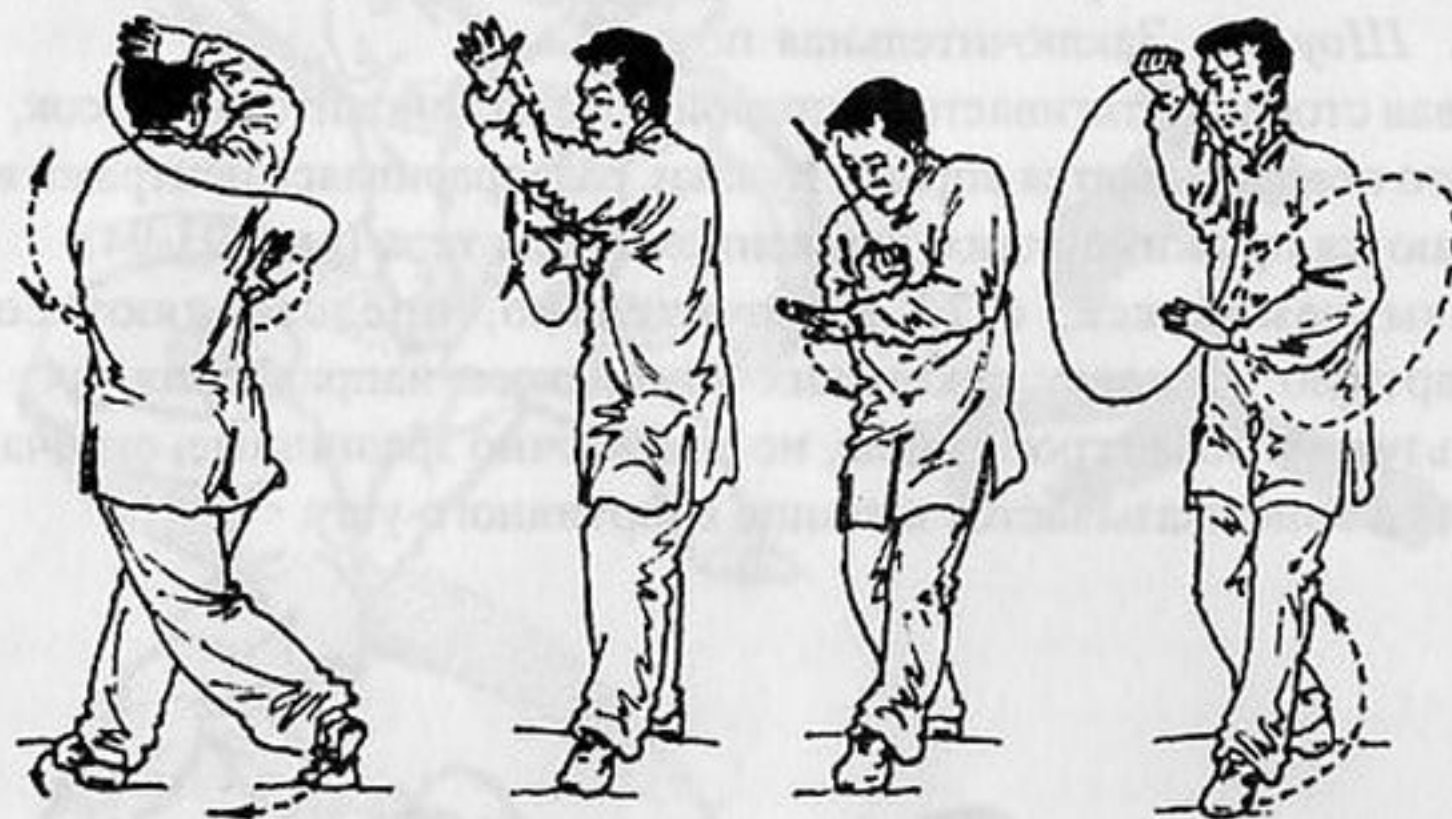


рис. 87

рис. 88

рис. 89

рис. 90

и поднимаются буравящим движением перед грудью. Предплечья прижаты друг к другу, центры кулаков направлены к себе (рис. 91).

В этой позиции стремятся максимально закрыть тело округлым соединением рук. Вместе с поджиманием стопы эта позиция больше соотносится с концепцией "тигриных охватов" (*ху бао*) в *син и цюань* - округлых прикрытий, с которых удары противника соскальзывают.

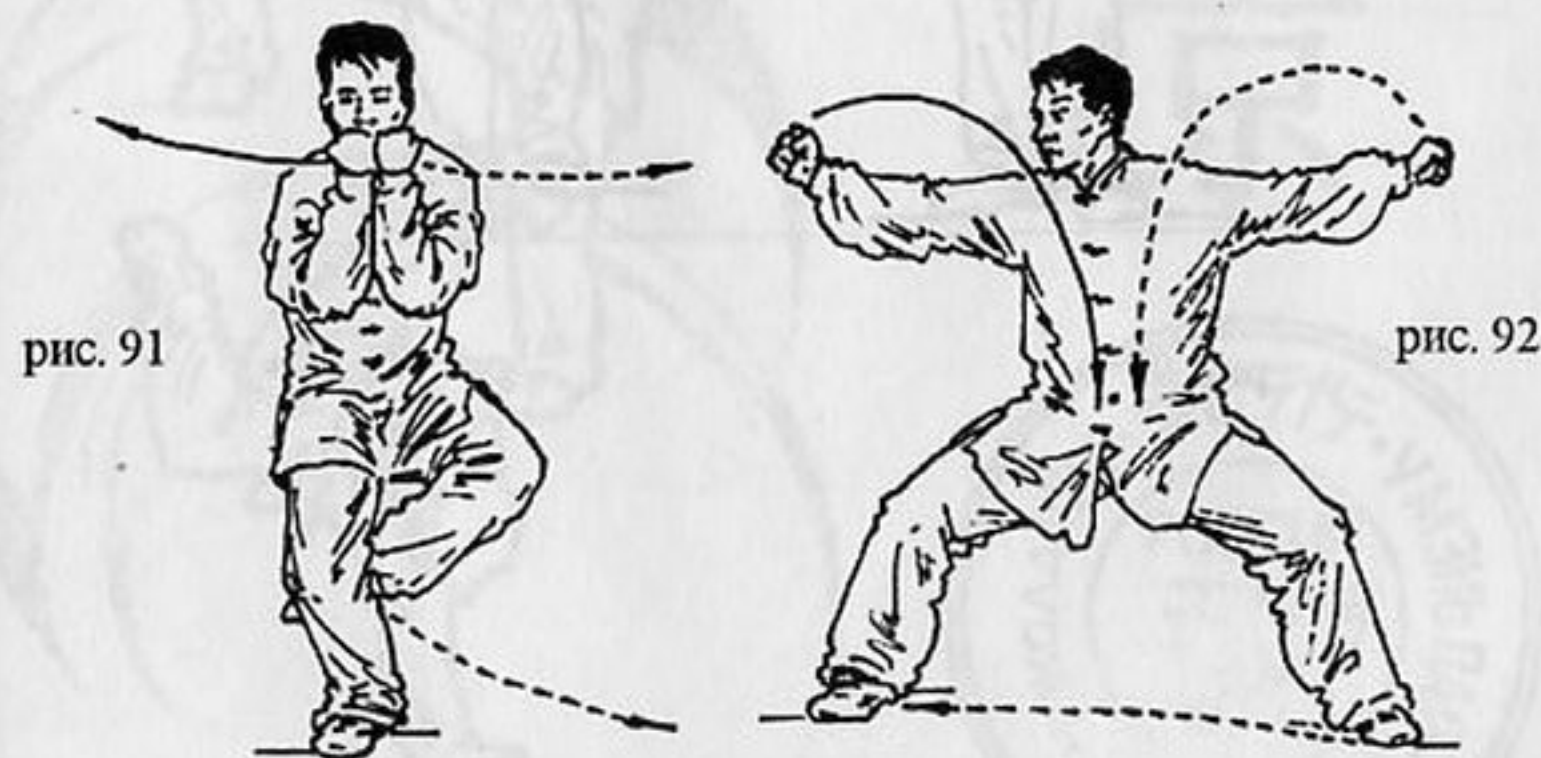


рис. 91

рис. 92

27. Чэ бу цзя лян. Отступить в позу "подпираания стропил".

Левая нога отступает влево в стойку ма бу. Кулаки наносят удары по горизонтали в стороны, взгляд направлен на правый кулак (рис. 92).

28. Шоу ши. Заключительная поза.

Левая стопа подтягивается к правой ноге и становится на носок, тело немного поворачивается вправо. Кулаки, разворачиваясь центрами вниз, опускаются прижимающим движением вдоль тела (рис. 93-94).

Позы комплекса, с 23 включительно, представляют собой стандартную концовку пекинских комплексов направления "у", хотя используют и более громоздкие, но достаточно зрелищные, окончания, но в этом явно сказывается влияние спортивного ушу.



рис. 93



рис. 94



文

北京



Янь цин фань цзы цюань. Вращающийся кулак Янь Цина.

Сы тао лун. Четвертый комплекс ("драконья лента").

Комплекс описан достаточно абстрактно, позы и движения - вместо конкретных приемов и стандартной терминологии. Но тут сразу нужно учесть, что янь цин фань цзы, долгое время считавшийся то утерянной, то "скрытой" (ми мэнь) традицией хэбэйского чо цзяо, был воссоздан У Бинь Лоу на основе записей Вэй Цань Куя только в середине прошлого века, так что современная традиция стиля не насчитывает и ста лет. Это, во многом, объясняет и несколько архаичную манеру подачи техники, и не устоявшуюся методологию обучения.

Юй бэй ши. Исходное положение.

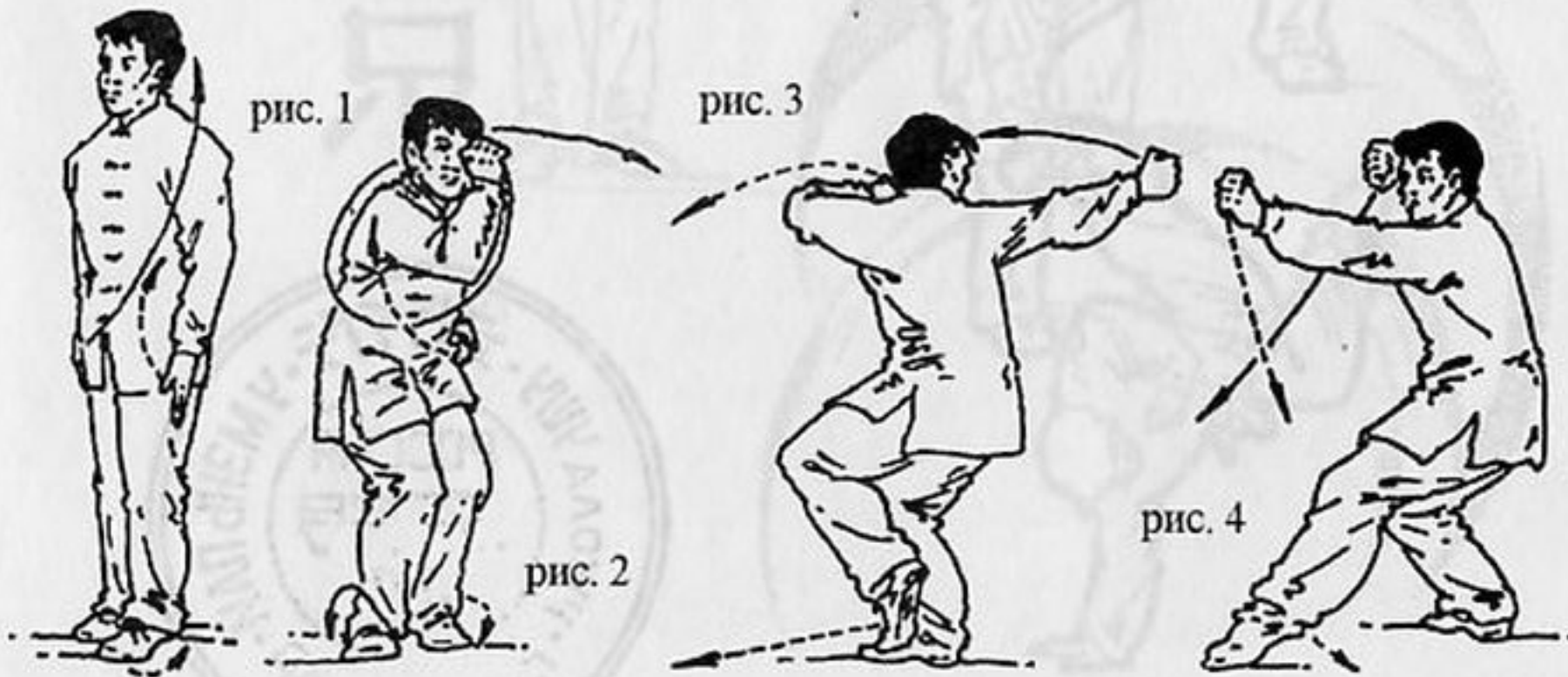
Стать прямо, пятки соединены, носки разведены в стороны. Повернуться по диагонали вправо (рис. 1).

1. Чжэнь цзяо ла дин. "Грохочущая" стопа, "притягивание" руками в стойке дин бу.

Тело скручивается влево. Левый вертикальный кулак подтягивается к пояснице. Правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет блок по горизонтали влево (ян коу), к левому плечу, предплечье вертикально, центр кулака направлен к себе.

Скрутившись вправо, повторить движение левой рукой (ян коу), правый локоть идет вправо, предплечье параллельно земле, центр кулака направлен вниз.

Тело скручивается вправо, правая нога притоптывает, левая стопа приподнимается на носок у левой стопы в стойку лин бу. Правая рука



делает мах вправо - назад, кулак вертикальный. Левый кулак идет по горизонтали вправо (коу), локоть согнут, предплечье параллельно земле, большой палец направлен вниз.

Левая нога делает шаг вперед в стойку сюй бу. Кулаки выбрасываются (шуай) влево. Правый локоть сгибается, кулак у правого виска, большой палец направлен вниз. Левая рука разгибает локоть, левый вертикальный кулак на высоте плеча (рис. 2-4).

2. Се шэнь ао бу. Скошенное тело, "ломаный" шаг.

Кулаки разжимаются, ладони идут вниз, скрещиваясь перед животом. Центры ладоней направлены вниз, правая кисть сверху.

Тело немного скручивается вправо, левая нога вращается внутрь. Локти округляются, ладони разводятся в стороны.

Правая нога делает круговой шаг влево, огибая левую ногу, ладони выполняют пронзающее движение вперед. Кисть на высоте груди, руки разведены на ширину плеч, локти согнуты, центры ладоней направлены вверх.

Левая нога делает шаг вперед, тело вращается вправо, стопы параллельны. Кисти, принимая положение крюков, делают зацепы вдоль тела назад, впиритрку к телу, острия крюков направлены вверх (рис. 5-8).



рис. 5



рис. 6



рис. 7

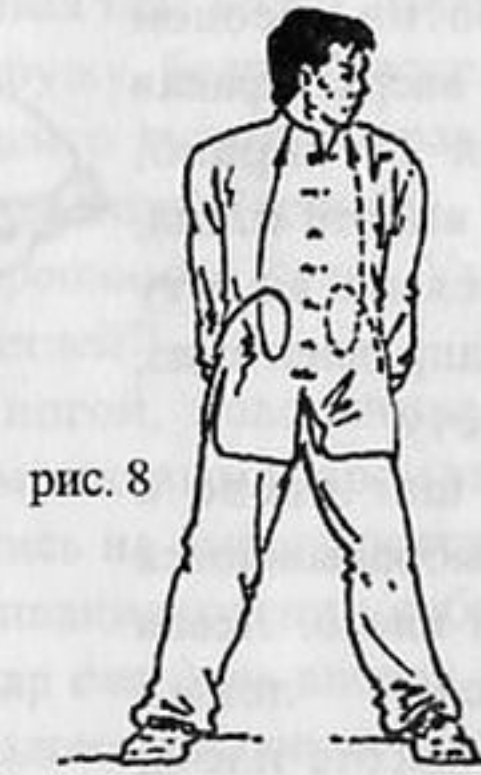


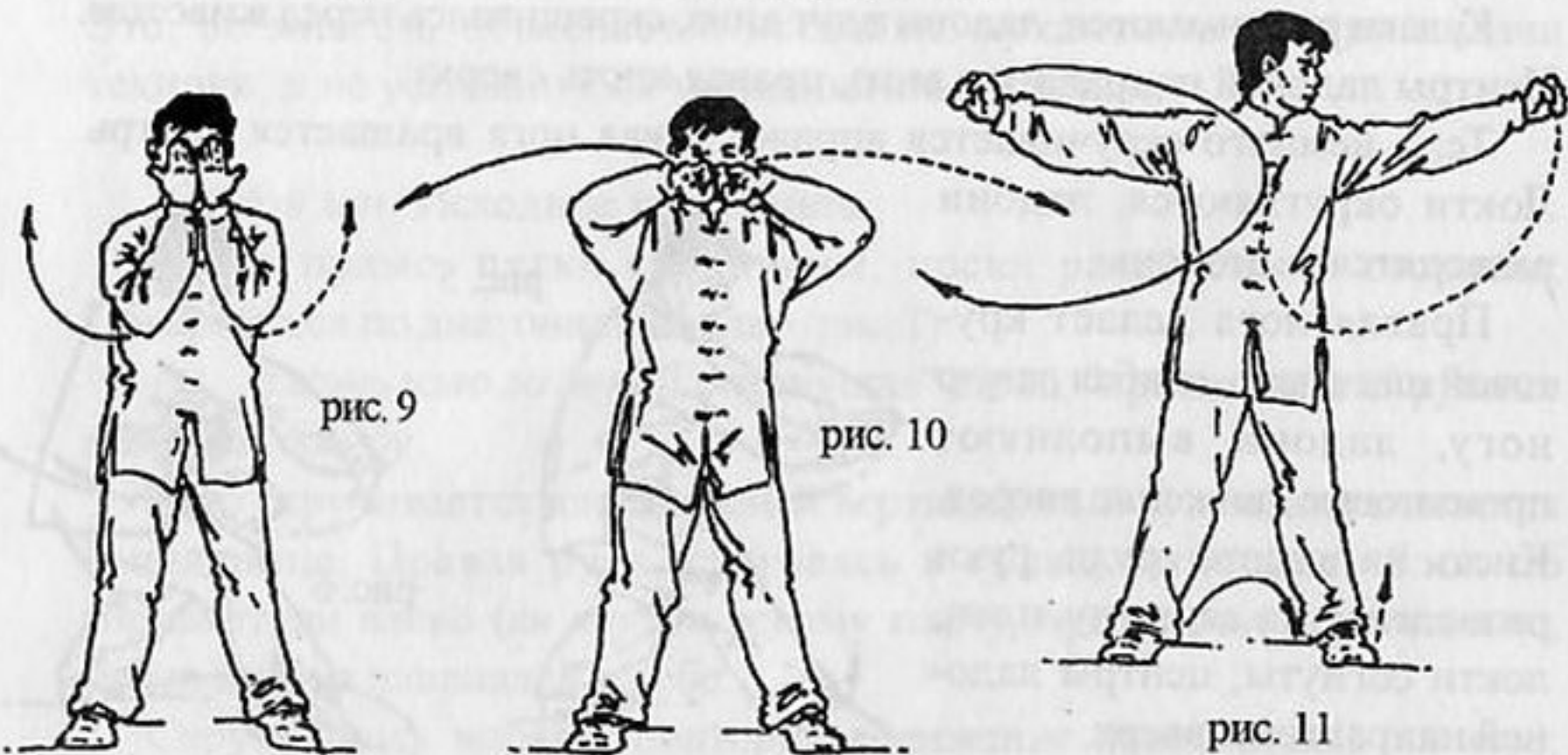
рис. 8



3. Лян чжан сы цюань. "Показать ладони, разорвать кулаками".

Ладони, поворачиваясь центрами вверх, выходят вперед пронзающим движением, после чего подпирают вверх, на высоте плечей. Затем отдергиваются вниз, хлопая тыльными сторонами по бедрам, и поднимаются вверх, соединяя ребра ладоней и предплечья.

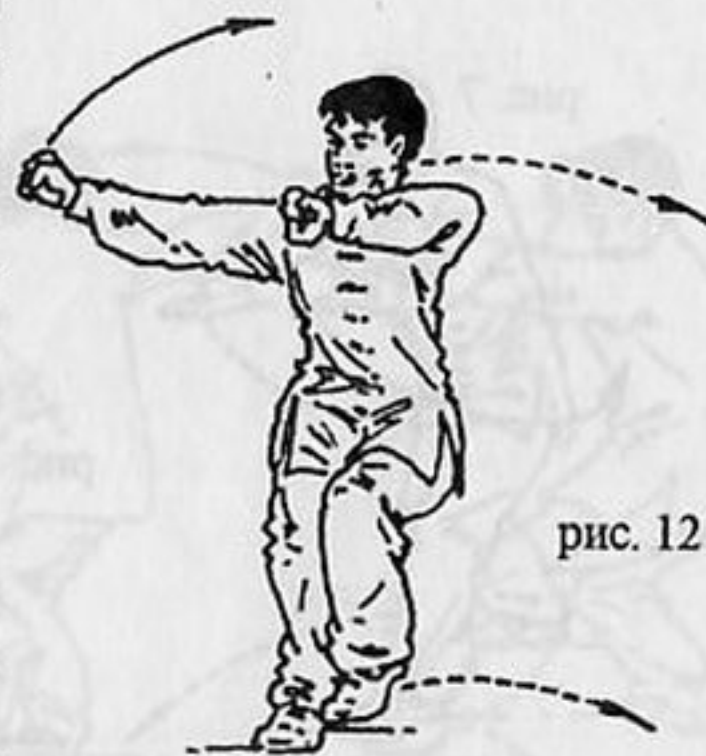
Ладони сжимаются в кулаки, лицевые части кулаков упираются друг в друга, локти разводятся в стороны. Вертикальные кулаки разводятся в стороны, грудь подается вперед (рис. 9-11).



4. До бу шуай чуй. Приставной шаг, бросок ударом.

Правая стопа выполняет приставной шаг к левой, опускаясь на землю с притоптыванием, левая стопа приподнимается. Руки чертят вертикальный круг против часовой стрелки вниз – вправо – вверх. Правая рука выпрямляется вправо, вертикальный кулак на высоте плеча, левая рука поднимается на высоту плечей, большой палец направлен вниз, кулак идет к правому плечу.

Левая нога делает шаг влево в стойку ма бу. Кулаки выбрасываются против часовой стрелки влево. Левая рука распрямляется, левый вертикальный кулак на высоте плеча,

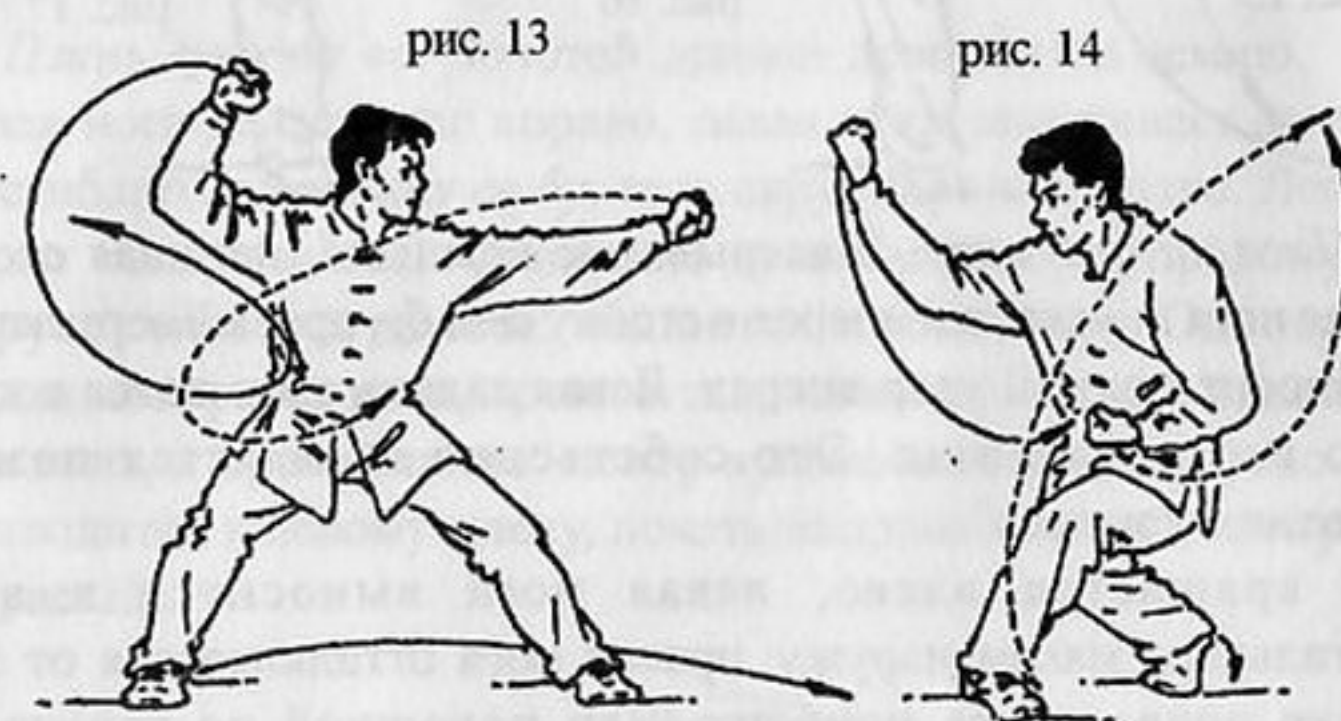


правая рука сгибается, кулак справа над головой, большой палец направлен вниз, согнутый локоть смотрит вправо (рис. 12-13).

5. Чэ бу коу да. Отступление, удар с закрытием.

Правая нога отступает скрестным шагом за левую ногу, тело скручивается вправо, ноги сгибаются в стойку се бу. Правый вертикальный кулак рубит вправо и отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левый кулак "сворачивается" – коу, идя вниз, к животу, опускаясь поперек тела, центр кулака направлен вниз.

Правый кулак, проходя над левым запястьем, бьет буравящий удар вверх, центр кулака направлен вверх, локоть согнут. Левый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 14).



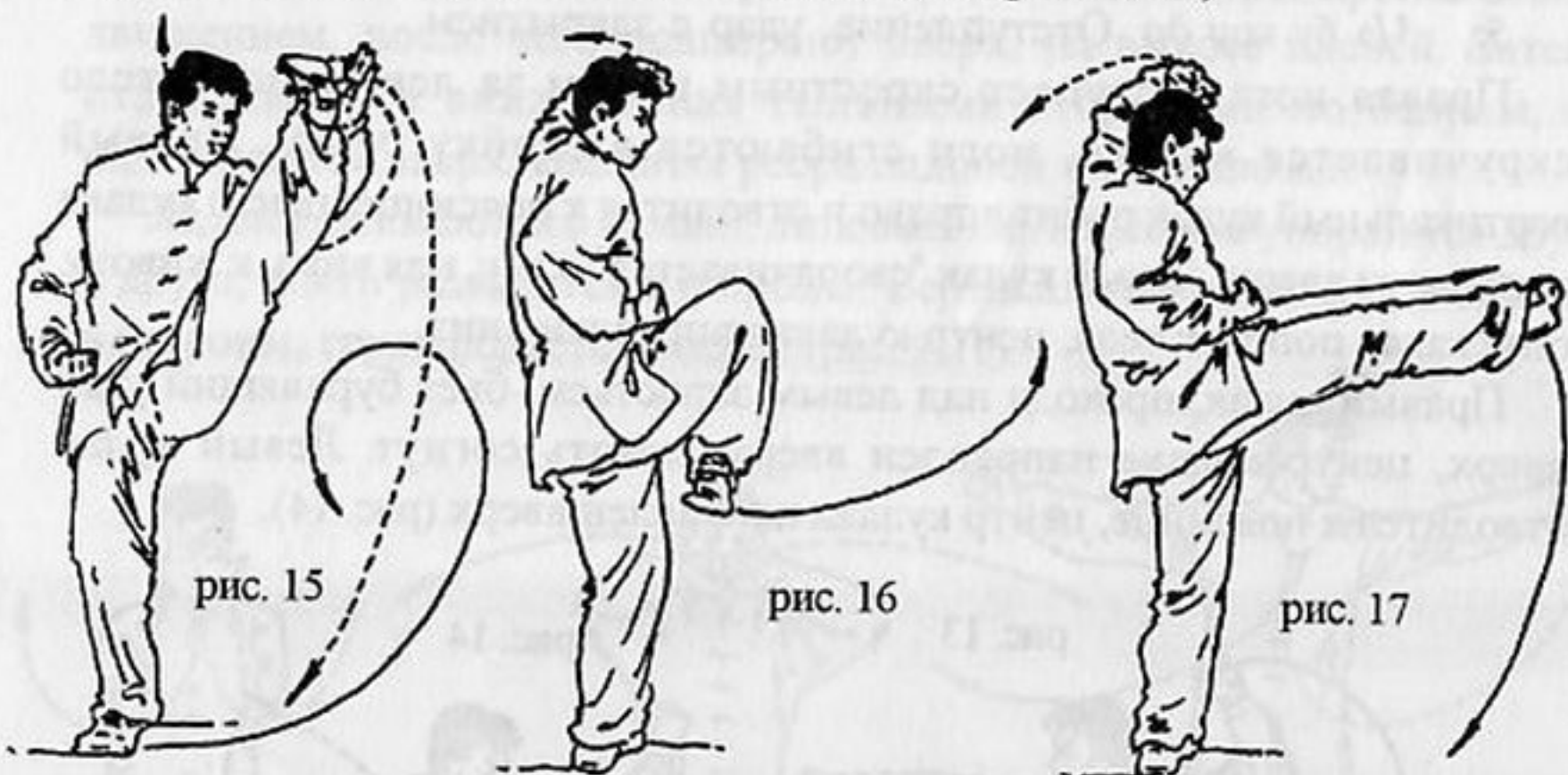
6. Чжюань шэнь бай лян. Удар "качающийся лотос" с вращением.

Приподняться, скручивая тело влево, левая нога выполняет маховый удар по горизонтали наружу, бедра "раскрываются". Правый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх, правая ладонь служит мишенью для удара стопой (рис. 15).

7. Ли хэ дяо дянь (цюань дяо дянь). Удары ли хэ туй и дяо дянь туй (удар дяо дянь с "петлей").

Тело, следуя удару ногой, поворачивается влево, правая нога выносится вертикальным маховым ударом вверх (чжэн ти туй), носок загнут на себя. Поднявшись на высоту поясницы, правая нога сгибает колено, вписывая сворачивание голени к себе в поворот тела, подтянув стопу к себе, нанести удар дяо дянь вперед, сворачивая носок внутрь, на высоте почек. Левая ладонь отводится назад – вверх, останавливаясь

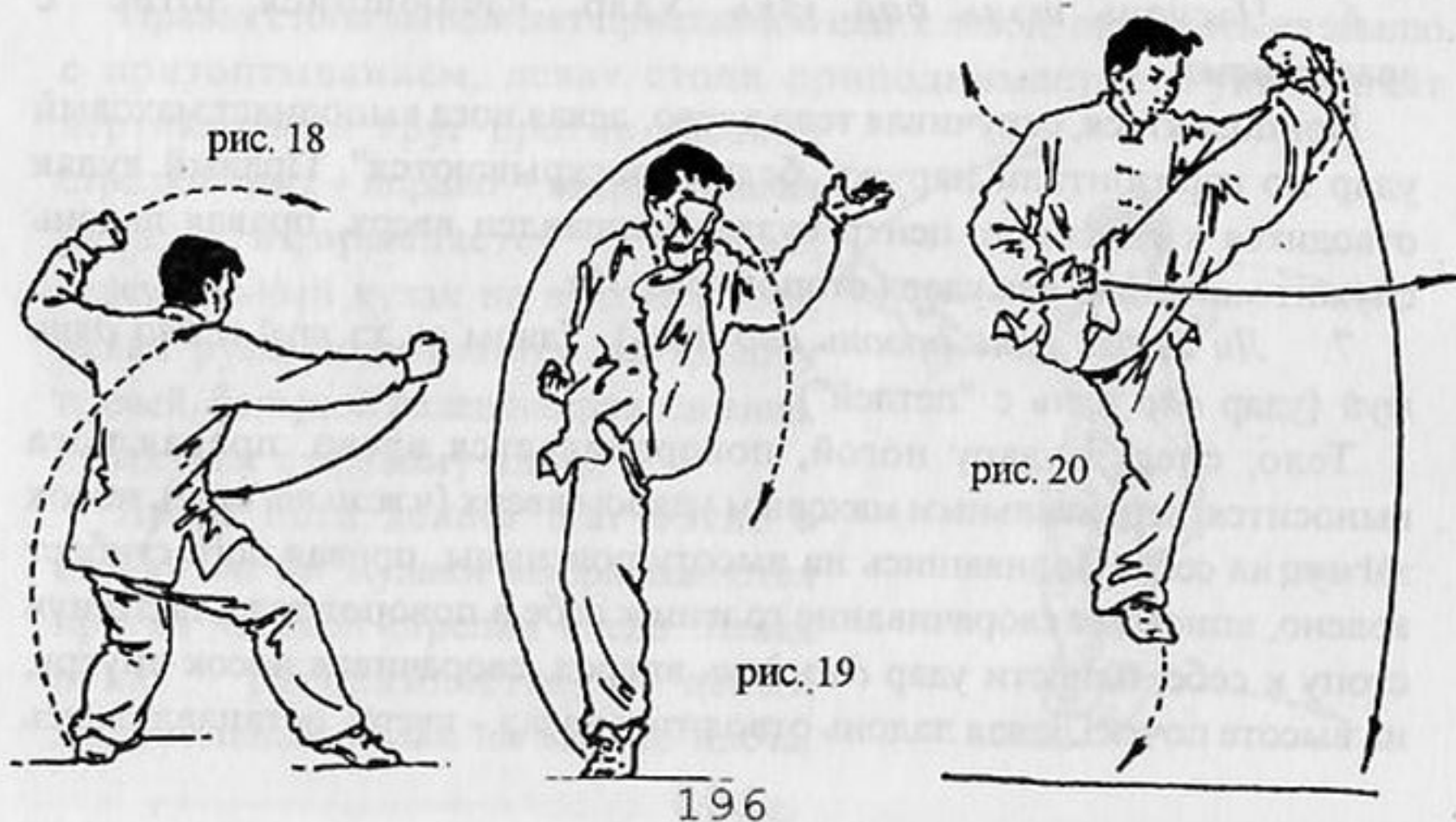
слева от головы, центр ладони направлен наружу, пальцы – вперед. Правый кулак не меняет своего положения (рис. 16-17).



8. Чжа чи фэй цзяо. "Раскрывание крыльев", летящая стопа.

Правая нога опускается вперед в стойку *сюй бу*, правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед. Левая ладонь сжимается в кулак и немного подается назад. Это собственно и является позицией "раскрывания крыльев".

Тело вращается влево, левая нога выносится в воздух горизонтальным махом наружу, правая нога отталкивается от земли. В воздухе правая нога наносит удар подошвой по горизонтали



(*сюань фэн цзяо*) в левую ладонь, правый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 18-20).

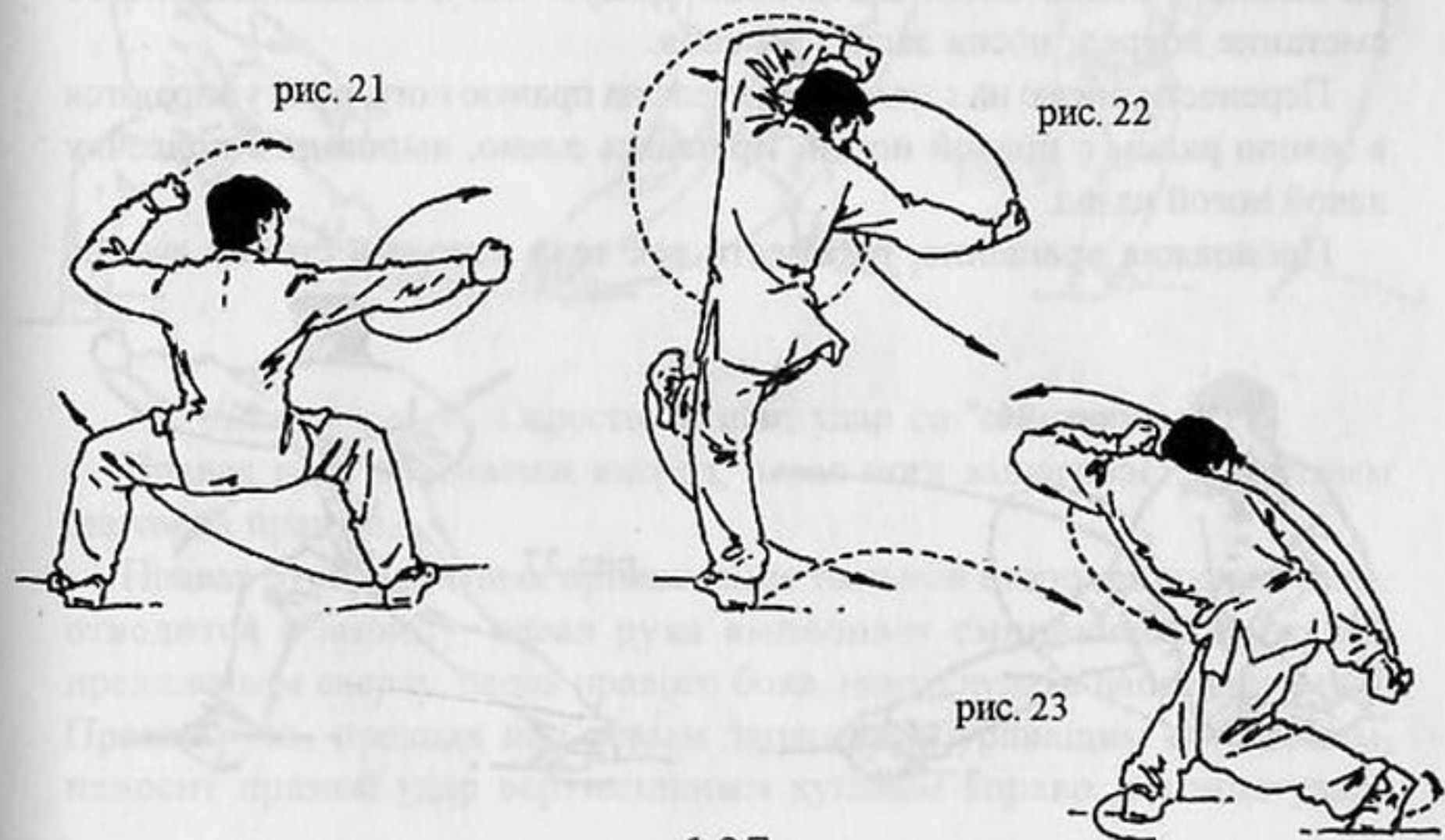
Приземлившись в стойку *ма бу*, нанести правым вертикальным кулаком прямой удар вправо, левый кулак отводится назад, останавливаясь слева над головой (рис. 21).

9. Шунь шоу цян ян. "Ташить барана".

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, чиркая пяткой по земле, наносит низкий удар носком по диагонали влево, тело скручивается в пояснице вправо. Правая рука, вращаясь в локте, наносит удар тыльной частью кулака сверху, локоть согнут, центр кулака направлен вверх. Левый кулак, вращаясь центром вниз, подается по горизонтали вправо (рис. 22).

10. Цзинь лун дао во. Золотой дракон ложится на землю.

Правая нога делает шаг вправо, левая нога зашагивает за правую, колени сгибаются в стойку *се бу*, тело скручивается вправо. Левая рука выполняет вспарывающее движение кулаком снизу к правому плечу, правая рука сгибается на себя, поднимая локоть вверх. Одновременно с приседанием правая рука, проходя под левым запястьем, наносит удар кулаком вниз, к правой пятке, центр кулака направлен вправо. Левый кулак отводится к левому плечу, локоть направлен влево, центр кулака – вниз (рис. 23).



11. У лун сюэ шэнь. Танцующий дракон разворачивается.

Левая рука разжимает кулак, ладонь опускается к правой подмышке, центр ладони направлен вниз. Повернувшись влево, принять стойку ма бу. Левая ладонь чертит горизонтальный круг влево на высоте живота, центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая рука, разжимая кулак, поднимается по горизонтали вверх, центр ладони направлен вперед, пальцы – влево, локоть согнут, ладонь перед лбом (рис. 24).



рис. 24

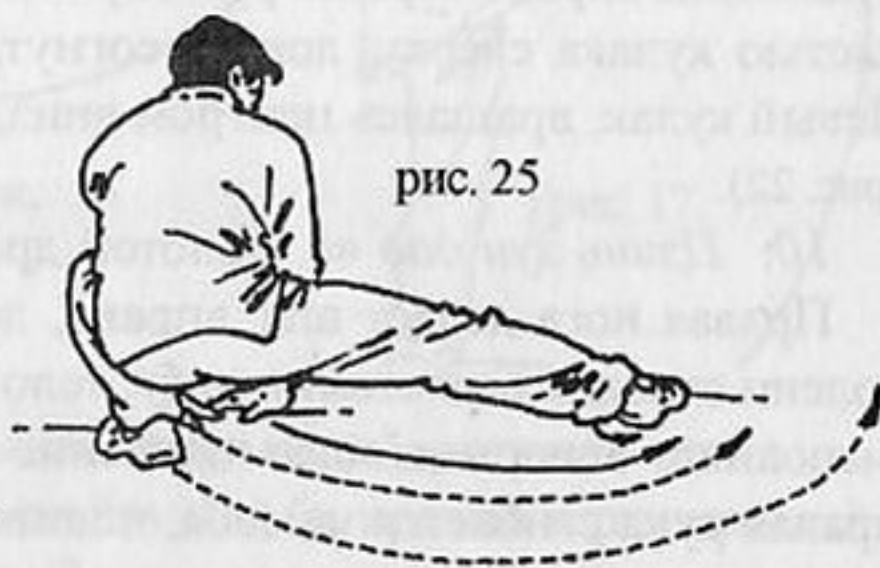


рис. 25

12. Цянь сао хоу гуа. Смести вперед, захлестнуть назад.

Продолжая вращение влево, присесть на левой ноге, руки опускаются на землю у левой ноги. Вытягивая правую ногу, выполнить низкое сметание вперед, носок загнут на себя.

Перенести, низко над землей, вес тела на правую ногу, руки упираются в землю рядом с правой ногой. Вращаясь влево, выполнить подсечку левой ногой назад.

Продолжая вращение, перенести вес тела вперед в стойку гун бу.

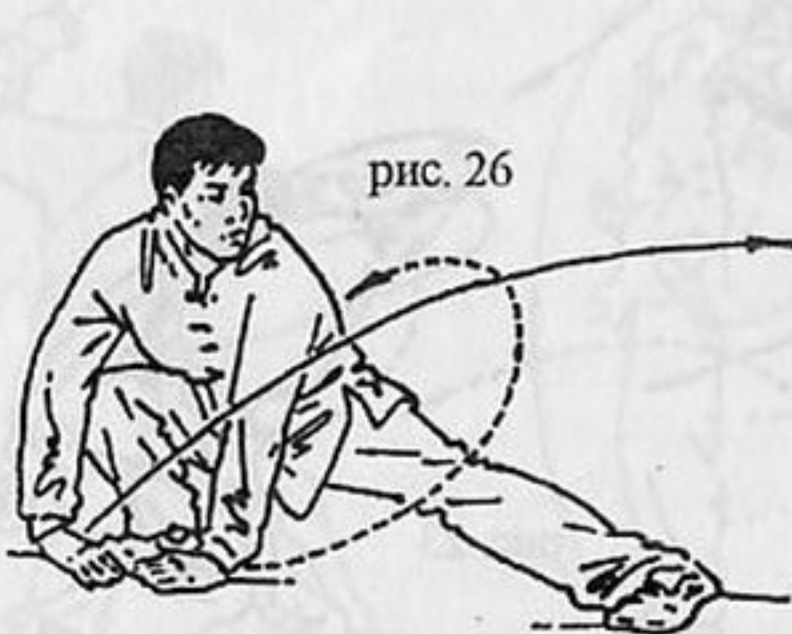


рис. 26

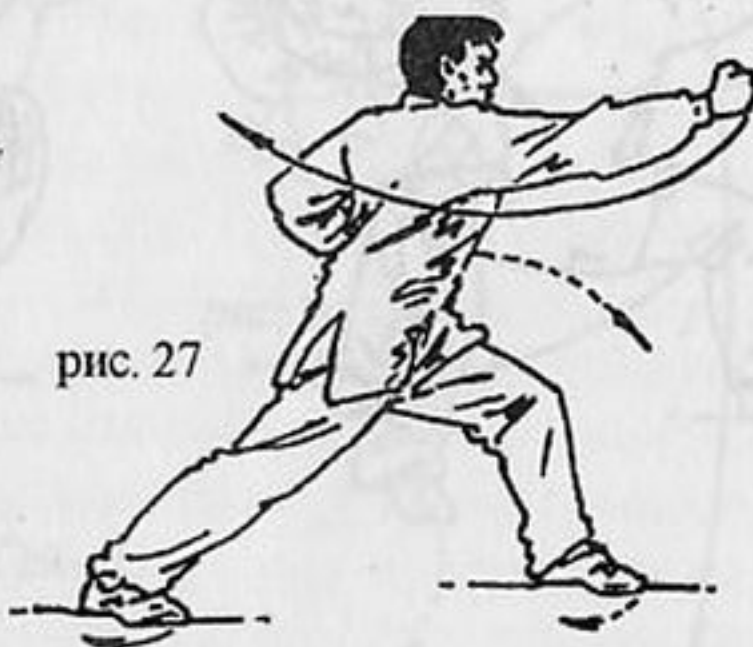


рис. 27

Левая ладонь выполняет захват, проходя по горизонтали на высоте колена. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, левый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 25-27).

13. Яо цзы фань шэнь дань цзянь цзяо. Ястребиный переворот, удар носком ноги.

Левая нога толчком распрямляется, вес тела переносится на правую ногу в стойку ху бу (тигриный шаг – одно из названий стойки дэн цзи бу), тело вращается вправо. Правый кулак отдергивается к правой стороне головы, большой палец направлен вниз, локоть – назад. Левый кулак наносит удар вниз над левой ногой, большой палец направлен вниз.

Перенося вес тела вперед в стойку гун бу, нанести прямой удар носком правой ноги вверх. Правая ладонь хлопает по подъему правой стопы, левая ладонь отводится влево – вверх, останавливаясь слева над головой. Правая рука, перед хлопком, выполняет прижимание предплечьем вниз, рука согнута, центр кулака направлен вверх (рис. 28-30).

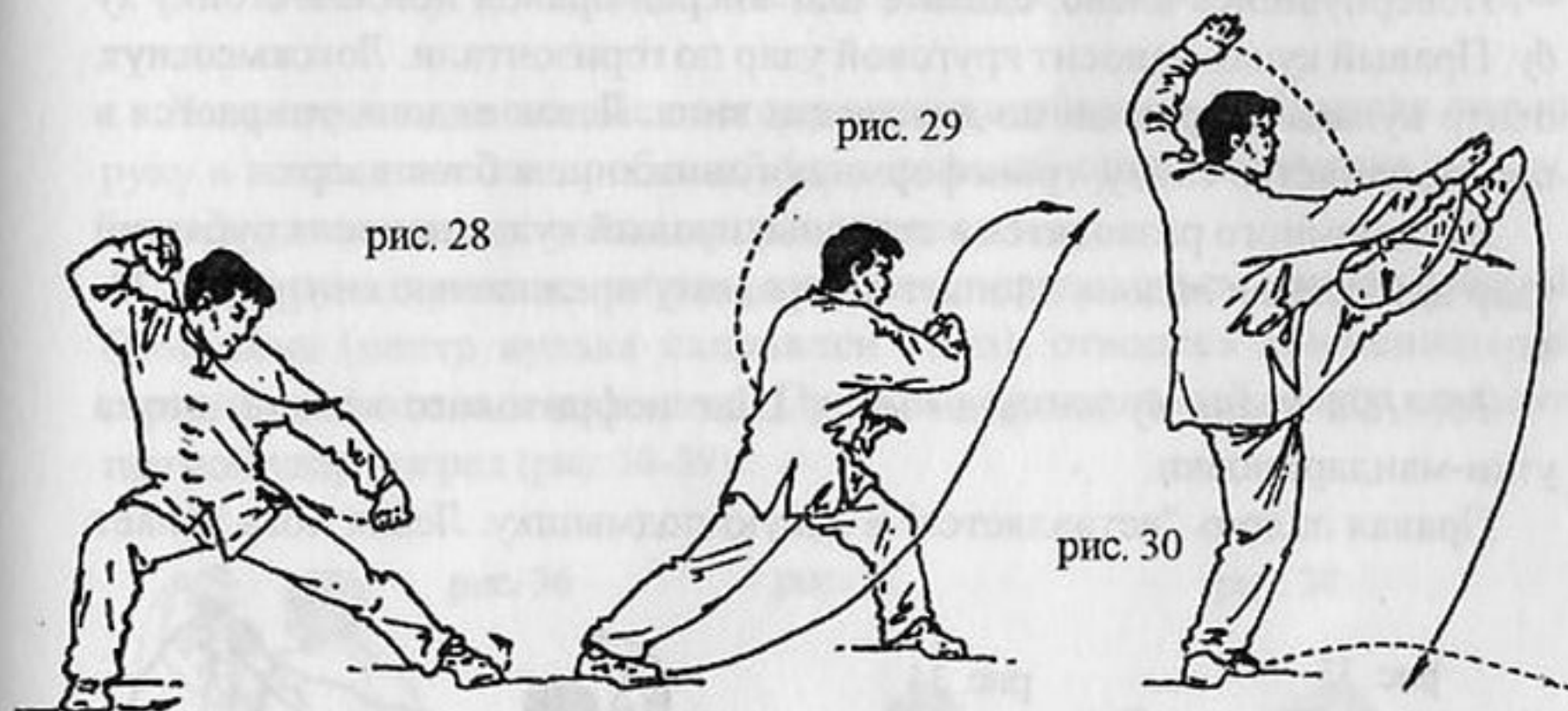


рис. 28

рис. 29

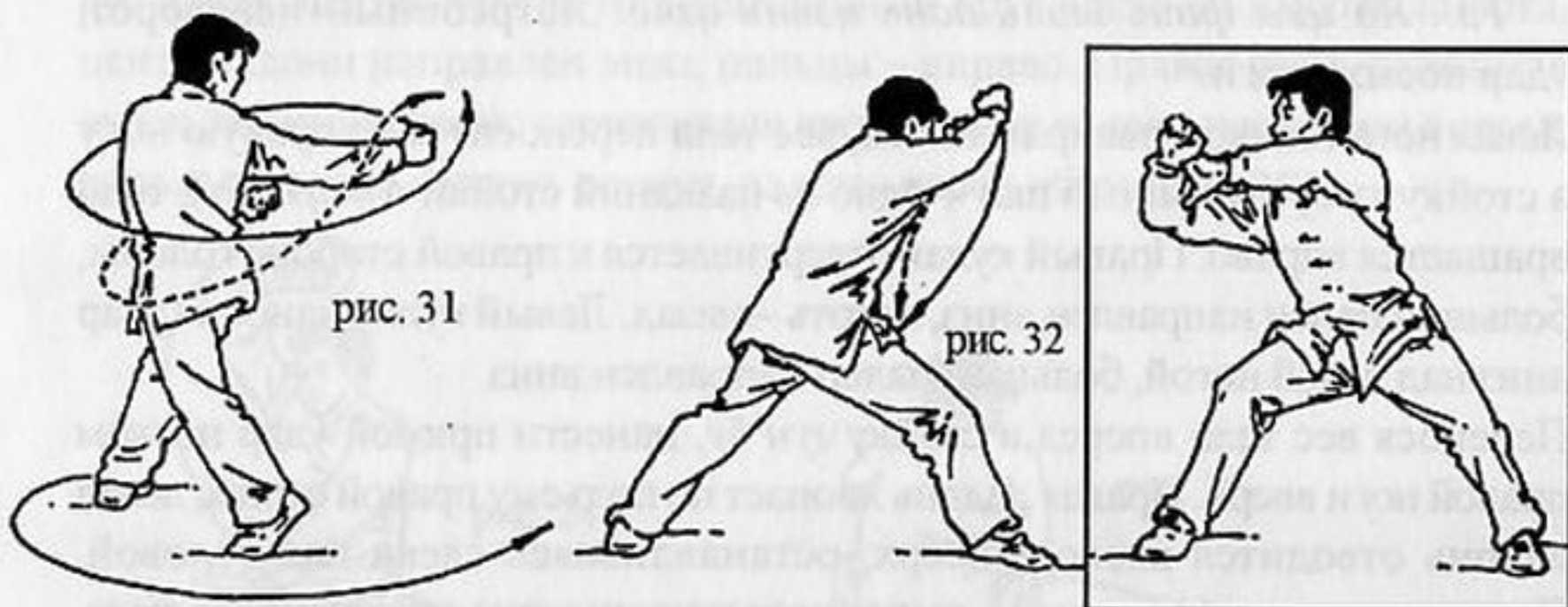
рис. 30

14. Дао ча коу да. Скрестный шаг, удар со "сминанием".

Правая нога опускается вперед, левая нога зашагивает скрестным шагом за правую.

Правая рука, выполняя прижимание тыльной стороной кулака вниз, отводится к животу, левая рука выполняет сминающее движение предплечьем сверху, вдоль правого бока, центр кулака направлен вниз. Правая рука, проходя над левым запястьем буравящим движением, наносит прямой удар вертикальным кулаком вправо, в конце удара

движение трансформируется в короткий рубящий удар сверху, кулак останавливается на высоте плеча. Левый кулак остается у правой подмышки (рис. 31).



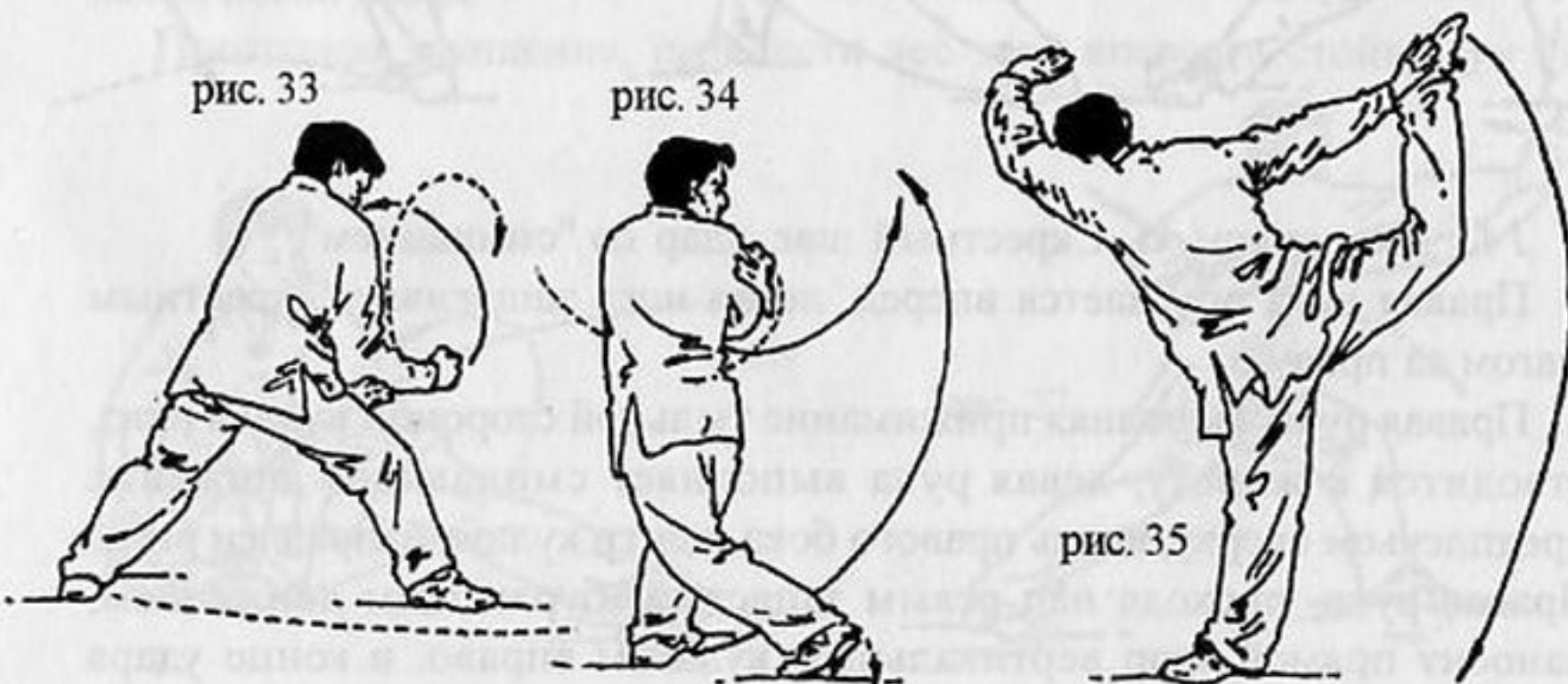
15. Фэнь цзя ти цзя. Блок "запечатыванием", дробящая рубка.

Повернувшись влево, сделать шаг вперед правой ногой в стойку ху бу. Правый кулак наносит круговой удар по горизонтали. Локоть согнут, центр кулака направлен по диагонали вниз. Левая ладонь упирается в правое запястье снизу, трансформируя движение в блок вверх.

Руки немного разводятся в стороны, правый кулак наносит рубящий удар вниз, левая ладонь хлопает по правому предплечью снизу (рис. 32-33).

16. Юй хуань бу юань ян цзяо. Шаг нефритового кольца, стопа утки-мандариновки.

Правая ладонь "вставляется" в левую подмышку. Левая нога делает



скрестный шаг вправо, зашагивая за правую. Ладони чертят круг по часовой стрелке, левая идет влево – вниз и по вертикальному кругу вправо, к правому плечу, правая ладонь начинает движением вправо – вверх и по вертикальному кругу идет влево – вниз, к левой подмышке. В конце движения руки скрещены, охватывая тело, левая рука снаружи.

Правая нога наносит высокий маховый удар назад, носок оттянут, тело скручено вправо. Правая ладонь идет вправо, хлопая по внутренней части голени или подошвы. Левая ладонь выполняет вспарывающее движение влево – вверх (рис. 34-35).

Нога опускается на землю с вонзанием носка (рис. 36).

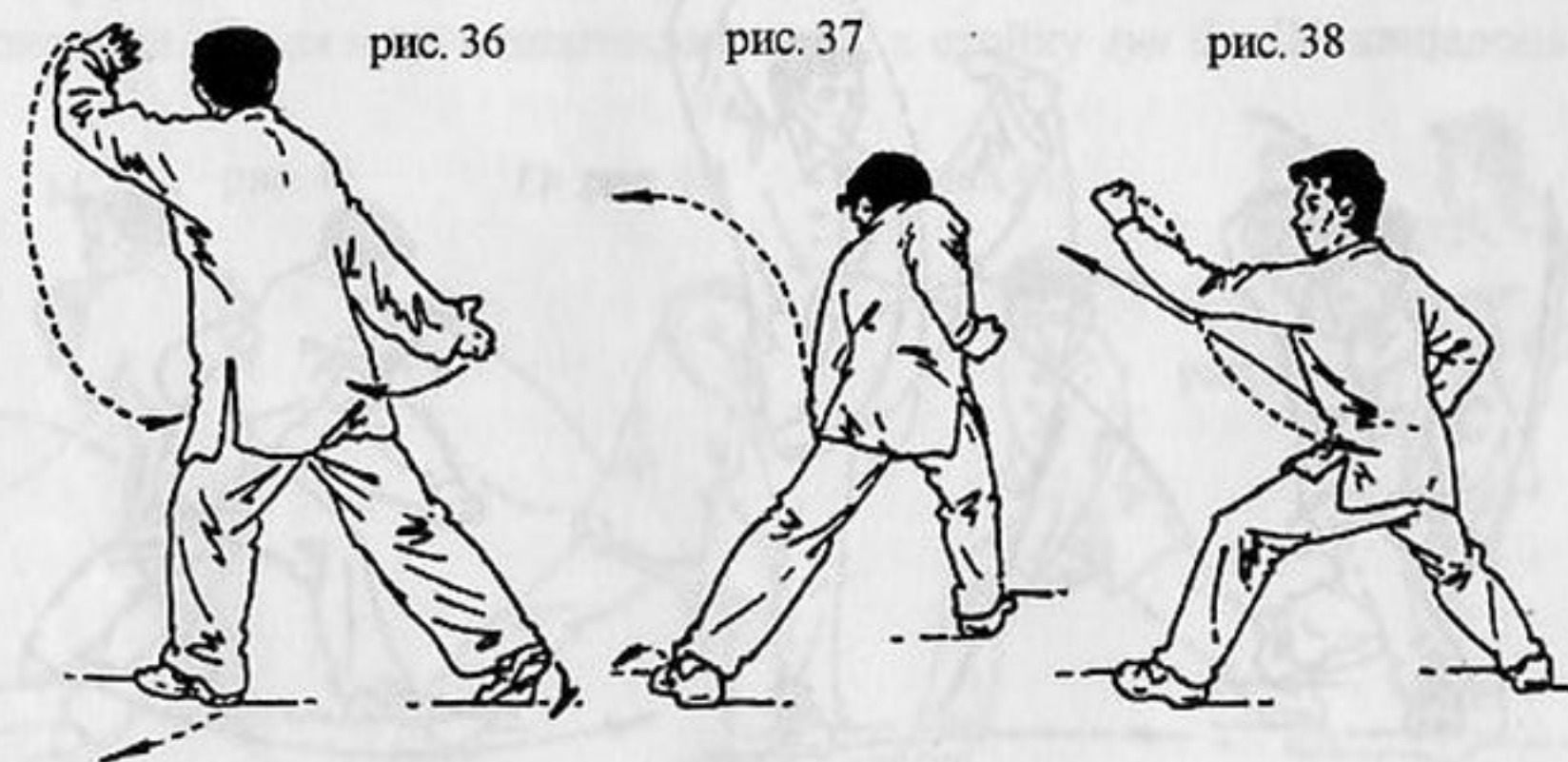
17. Ляо дан бэн туй. Подбивающий удар в пах, вытягивание ноги.

Переноса вес тела на правую ногу, вытянуть левую по диагонали назад в стойку гун бу, скользая ей по земле. Правая рука, сжимая кулак, идет к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левый кулак наносит хлесткий удар тыльной стороной кулака вверх, на высоте паха (рис. 37).

18. Фань коу чун цюань. "Переворачивающийся" и прямой удары кулаками.

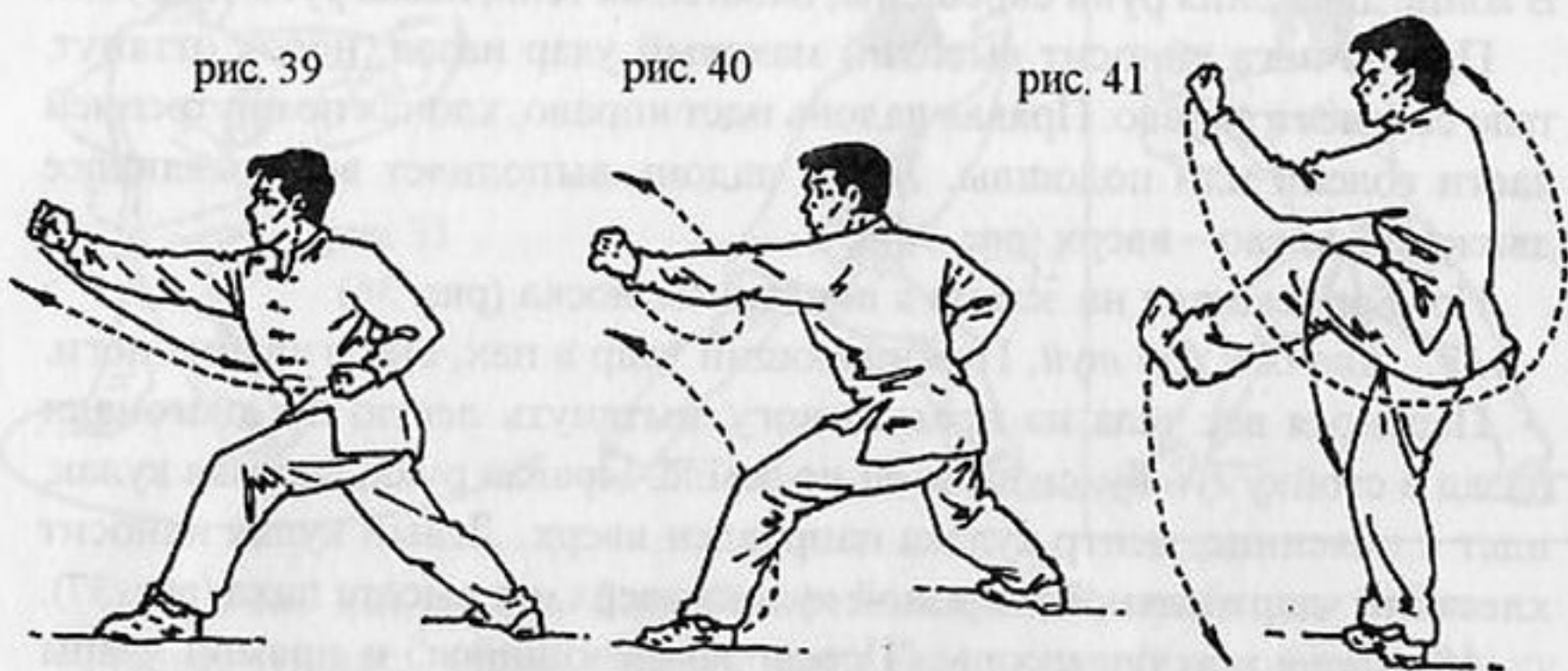
Левая нога немного смещается влево, в стойку ма бу. Вращая левую руку в локте, нанести дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, локоть согнут, центр кулака направлен вверх.

Левая рука, вращаясь внутрь, выполняет предплечьем прижимающий блок вниз (центр кулака направлен вниз), отводясь движением по горизонтали влево к пояснице. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед (рис. 38-39).



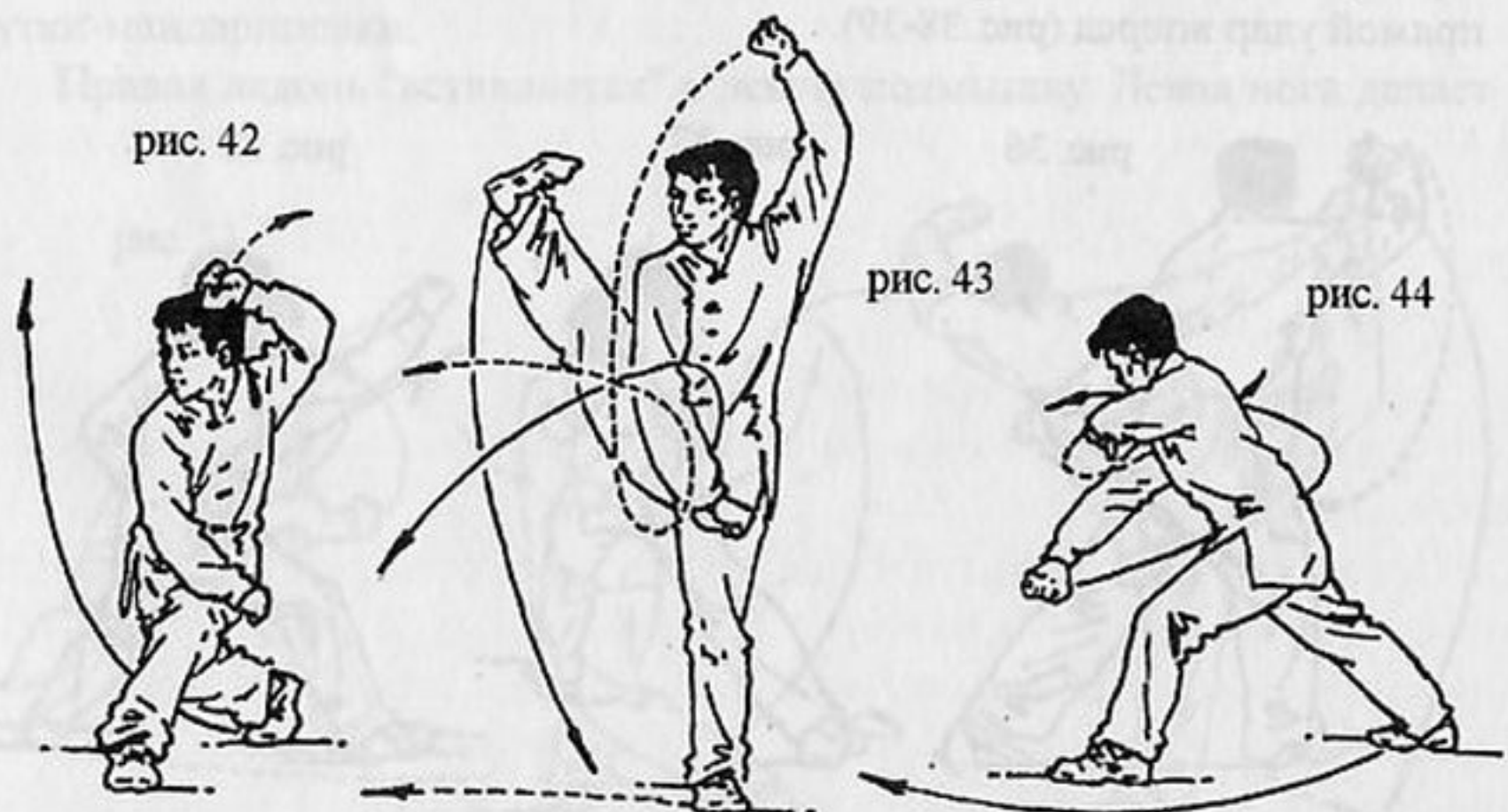
19. Шунь бу чжэнь цюань. Прямой удар кулаком в продольной позиции.

Левый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, правый отводится к пояснице. Тело немного вращается вправо (рис. 40).



20. Цзуань да цзай чуй. Буравящий кулак, падающий удар кулаком. Левое колено поднимается вверх, стопа разворачивается наружу. Левый кулак вращается вниз – внутрь и наносит буравящий удар вверх, одновременно с подниманием колена, центр кулака направлен вверх. Удар на высоте носа.

Левая нога опускается на землю с притоптыванием, тело



скручивается влево, ноги сгибаются в стойку се бу. Левый кулак чертит дугу вниз и поднимается слева над головой, большой палец направлен вниз. Правый кулак наносит от уха удар сверху, предплечье идет вдоль тела влево, следуя повороту тела. Центр кулака направлен вниз, большой палец – к себе (рис. 41-42).

21. Фэй юнь до цзы цзяо. "Взлетающий в облака" удар стопой.

Вставая на правой ноге, нанести правой пяткой высокий толчковый удар вверх, носок загнут на себя. Тело стоит правым боком вперед. Руки не меняют своего положения (рис. 43).

22. Чжэнь цзяо фань шэнь цзай чуй. "Грохочущая" стопа, переворот тела и удар кулаком сверху.

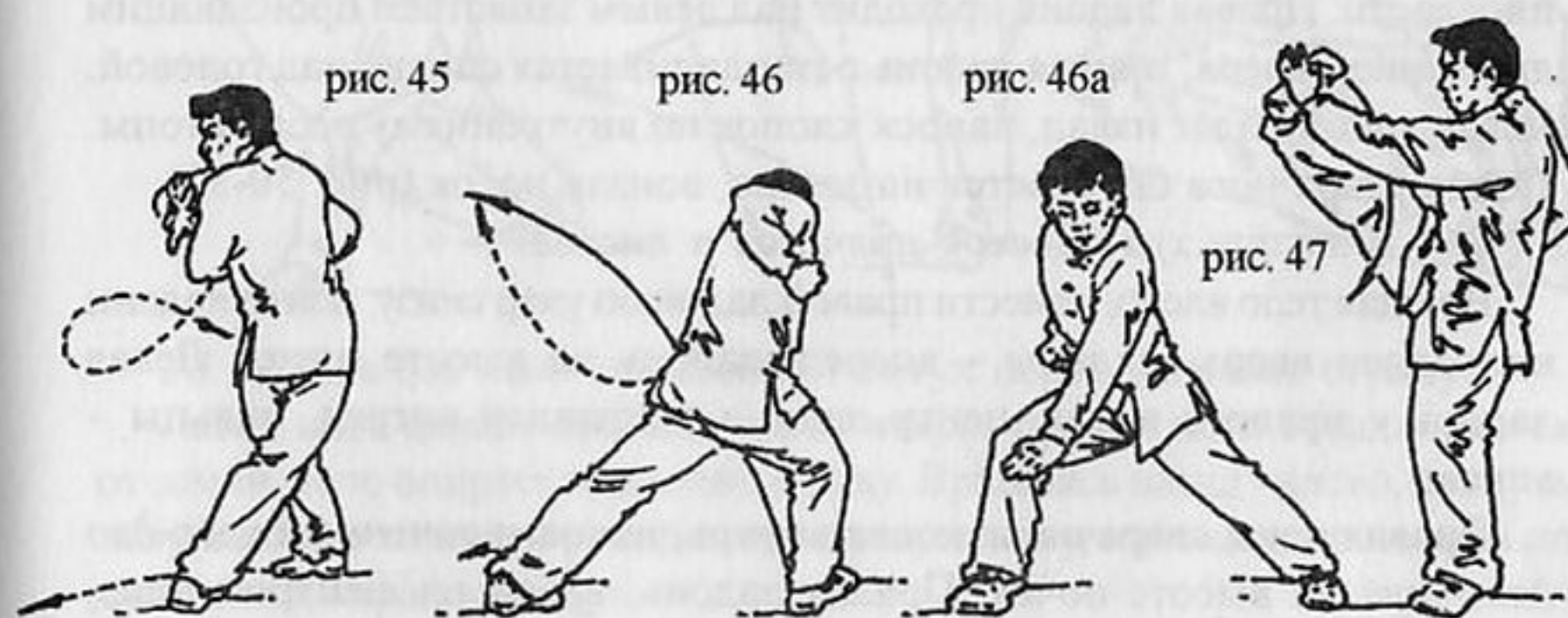
Правая нога опускается на землю с притоптыванием, правая рука вращается в локте, правый кулак выполняет прижимание тыльной стороной кулака сверху и отводится к правому плечу, сгибая руку и направляя локоть назад.

Левый кулак наносит рубящий удар вниз, левая нога делает шаг вперед в стойку гун бу. Правый кулак наносит удар сверху, к правому колену, левый кулак разжимается, ладонь отводится к правому плечу, центр ладони направлен вперед, пальцы – вправо (рис. 44).

23. Цзо бэн туй, пай чжэан. Вытягивание ноги, шлепок ладонью.

Правая нога зашагивает за левую ногу скрестным шагом. Руки скрещиваются перед грудью, предплечья плотно прижаты к телу. Левая ладонь идет к правой подмышке, правая ладонь у левого плеча, ладони в вертикальном положении (рис. 45).

Правая ладонь выполняет захват, сжимаясь в кулак, и отводится к пояснице. Левая нога отшагивает влево, в стойку гун бу. Левая ладонь



поднимается к левому плечу и наносит шлепковый удар вниз (рис. 46-46а).

24. *Ли хэ хоу дэн цзяо*. Мах стопой внутрь и толчковый удар назад.

Тело вращается влево, правая нога наносит удар подошвой по горизонтали влево, левая ладонь наносит удар по подошве. Правый кулак остается у поясицы.

Продолжая вращение, подтянуть голень к себе, сгибая колено. Правая нога распрямляется, нанося толчковый удар назад. Левая ладонь идет влево, останавливаясь над головой (рис. 47-49).



рис. 48

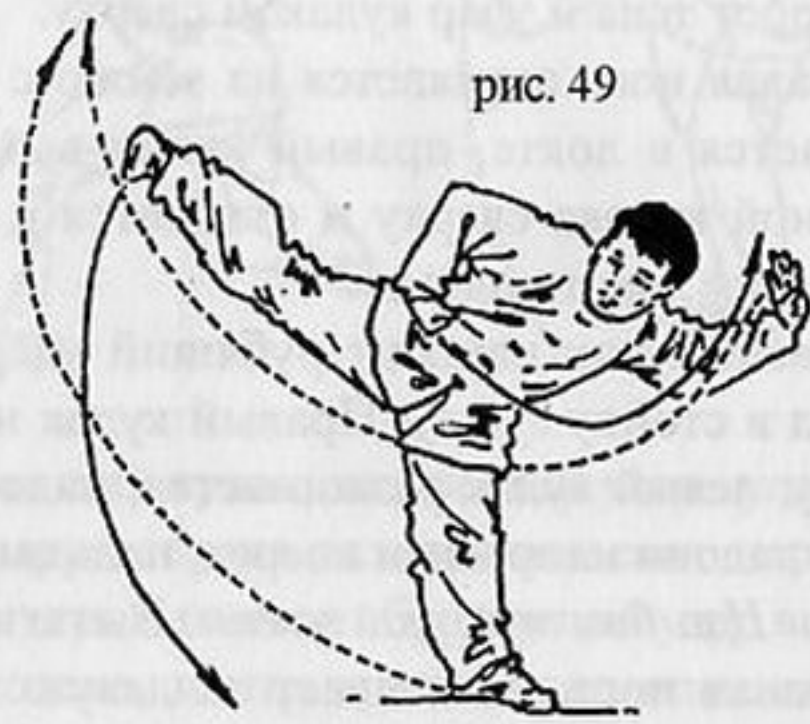


рис. 49

25. *Цзю фань юань ян цзяо*. "9 переворотов" стопы утки - мандариновки.

Тело продолжает вращаться влево, правая нога опускается на землю, левая нога наносит высокий удар назад, махом в вертикальной плоскости. Правая ладонь проходит над левым запястьем пронзающим движением вверх, правая ладонь останавливается справа над головой. Левая ладонь идет назад, нанося хлопок по внутреннему ребру стопы. После удара нога опускается на землю, вонзая носок (рис. 50-51).

26. *Е ли цан хуа*. Цветок прячется в листе.

Вращая тело влево, нанести правой ладонью удар снизу, центр ладони направлен вверх, пальцы - вперед, ладонь на высоте плеча. Левая ладонь у правого плеча, центр ладони направлен вперед, пальцы - вправо.

Правая нога, сворачивая носок внутрь, наносит точечный удар *дяо дян туй* на высоте почек. Правая ладонь, вращаясь центром вниз,

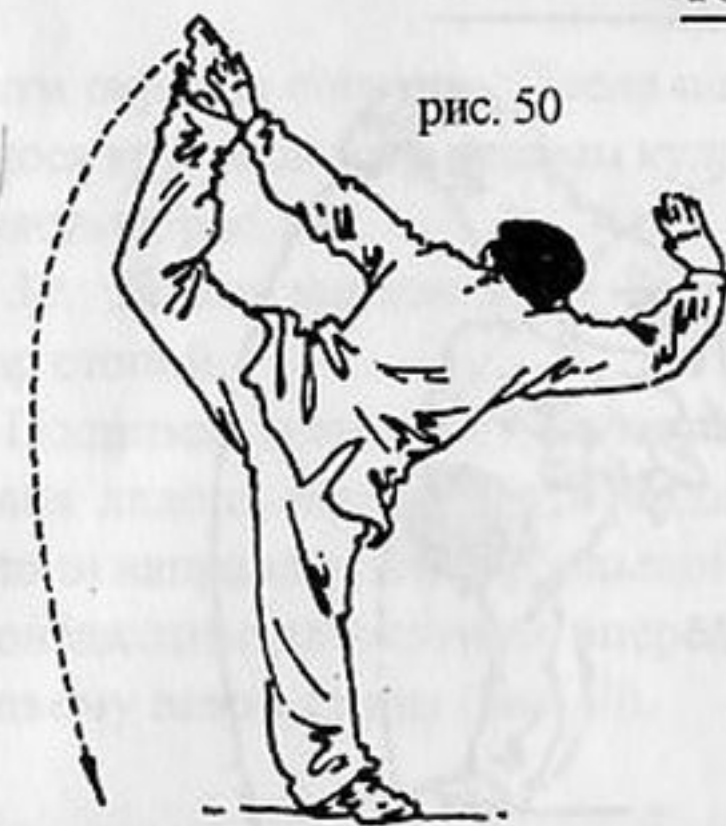


рис. 50



рис. 51

делает короткое отводящее движение вправо, левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, идет под правый локоть (рис. 52-53).

27. *Чунь лян гэ гу*. Срезать траву острым серпом.

Левая нога отталкивается от земли, правая нога опускается как можно дальше вперед и полностью сгибается в приседе. Левая рука упирается в землю, левая нога наносит толчковый удар пяткой над землей, правая ладонь чиркает тыльной стороной по подъему левой ноги (рис. 54).

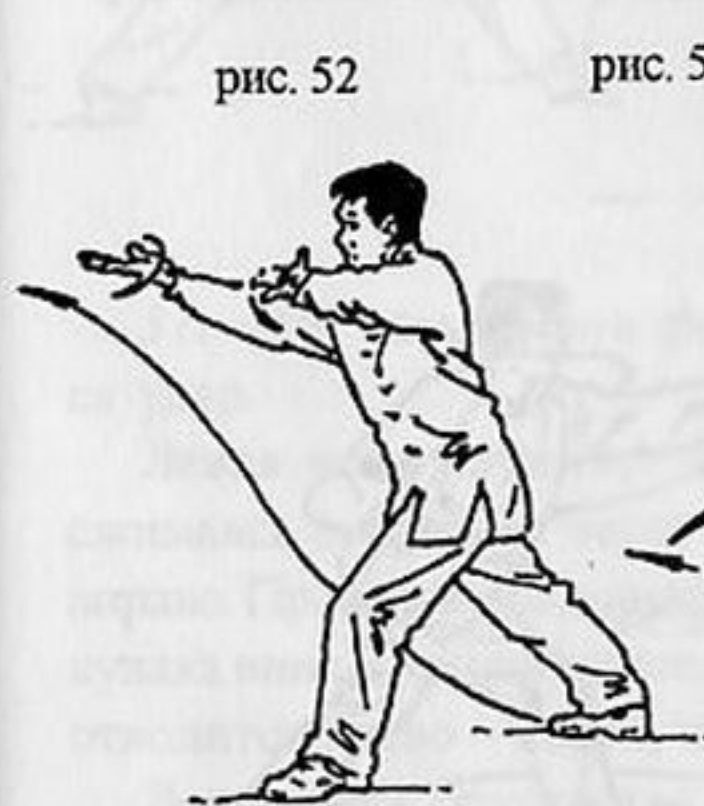


рис. 52

рис. 53



рис. 54



28. *Цзинь цзи тяо чэн*. Золотой петух перепрыгивает ограду.

Левая нога делает прямой пинок вверх, правая нога отталкивается от земли, тело опирается на левую руку. Вращаясь назад - влево, согнуть левую ногу в колене и распрямить правую ногу, нанося удар носком по диагонали вправо - вверх.

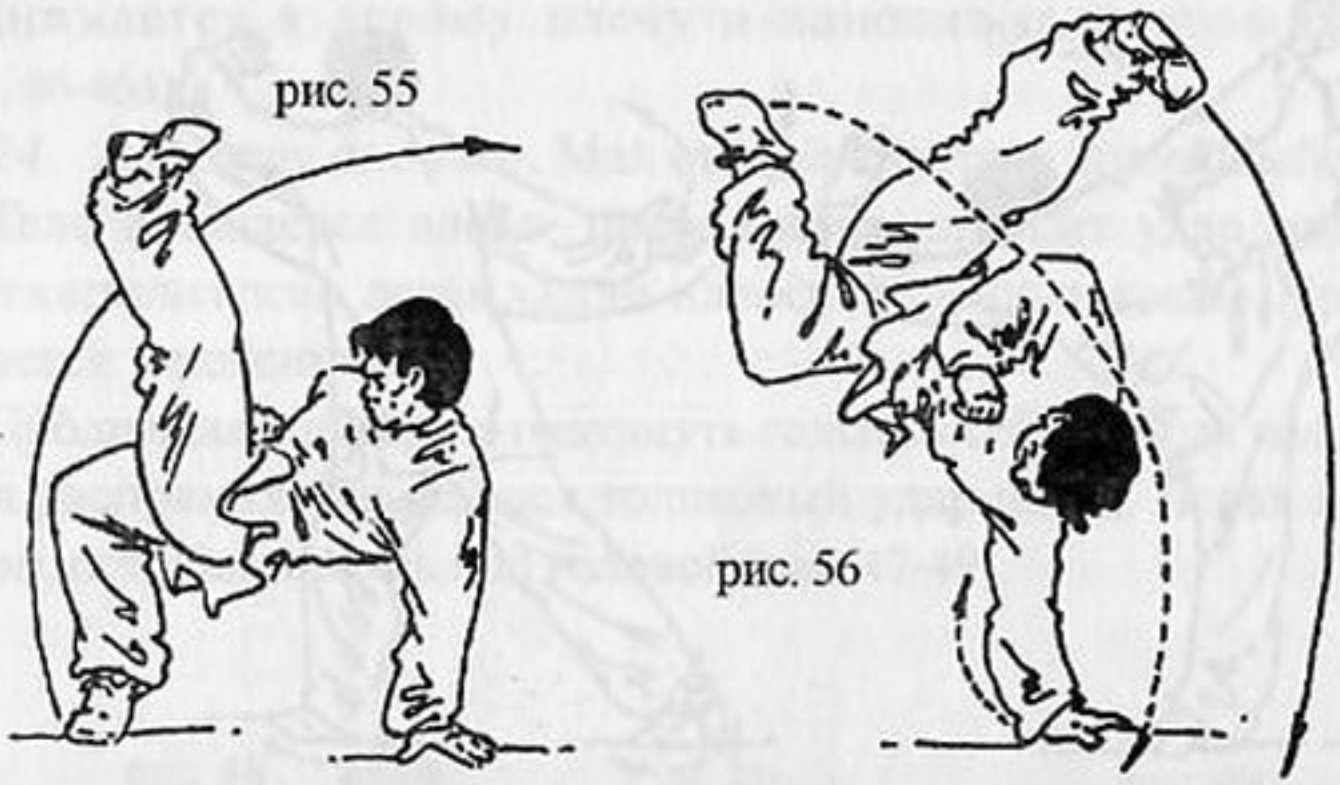


рис. 55

рис. 56

Левая нога опускается на землю, правая идет следом, заканчивая переворот. Принимается стойка *ма бу*. Правый кулак у поясницы, центр кулака направлен вверх. Левая рука вытянута вниз, прикрывая тело. Согнутый локоть направлен влево, центр кулака - вниз.

Поворачиваясь влево, в стойку *гун бу*, нанести правым вертикальным кулаком прямой удар. Левая рука выполняет сгребующее движение по горизонтали влево над левым коленом и отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 55-58).

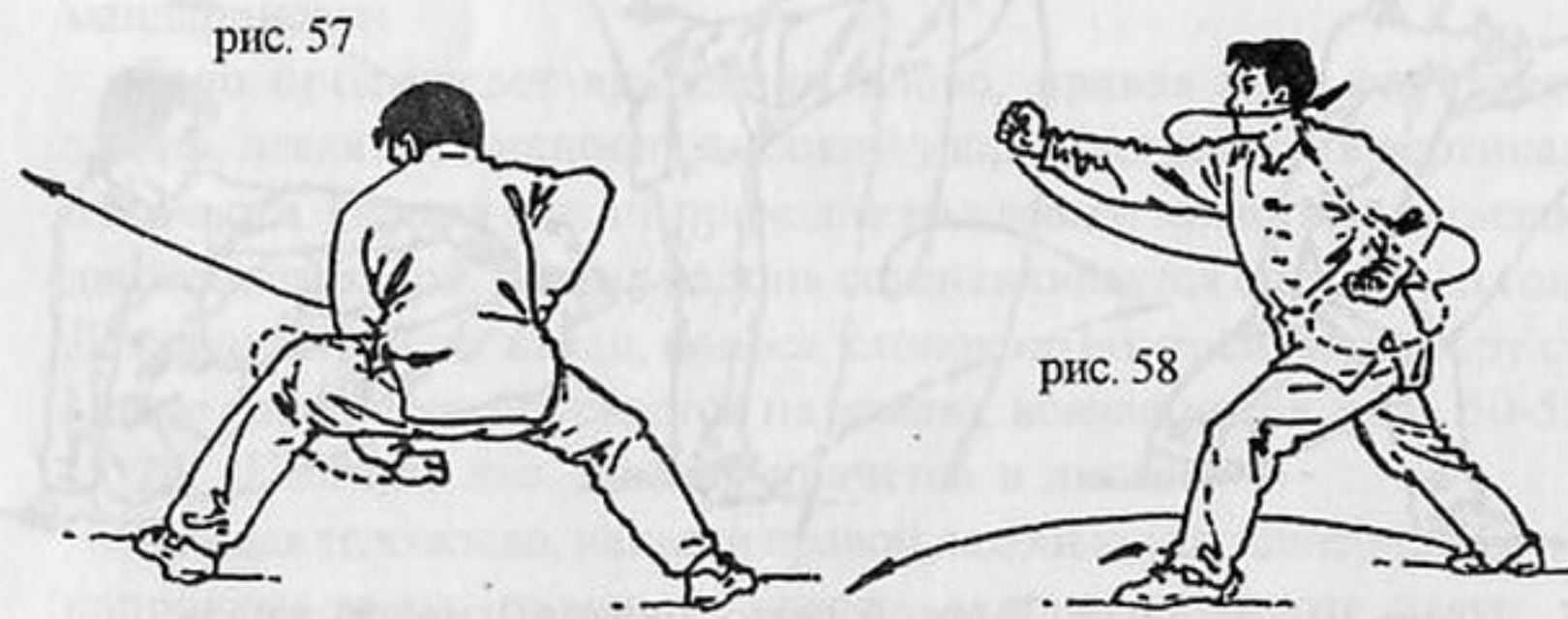


рис. 57

рис. 58

29. *Янь цзы чао шуй*. Ласточка пикирует к воде.

Правая нога делает шаг вперед в стойку *ма бу*. Кулаки разжимаются, руки разводятся немного в стороны, центры ладоней направлены вниз,



локти округло согнуты. После шага продолжить вращение тела влево, нанося круговой удар правым кулаком, левая ладонь хлопает по правому запястью (рис. 59).

30. *Ба коу ши цзы цзяо*. Захват, "сворачивание" и крестообразный удар стопой.

Поднимая левую ногу, нанести узко амплитудный удар стопой влево. Левая ладонь выполняет отводящее движение влево - вверх, центр ладони направлен влево, большой палец - вниз. Правая ладонь выходит пронзающим движением вперед, нанося тыльной стороной удар по подъему левой стопы (рис. 60).

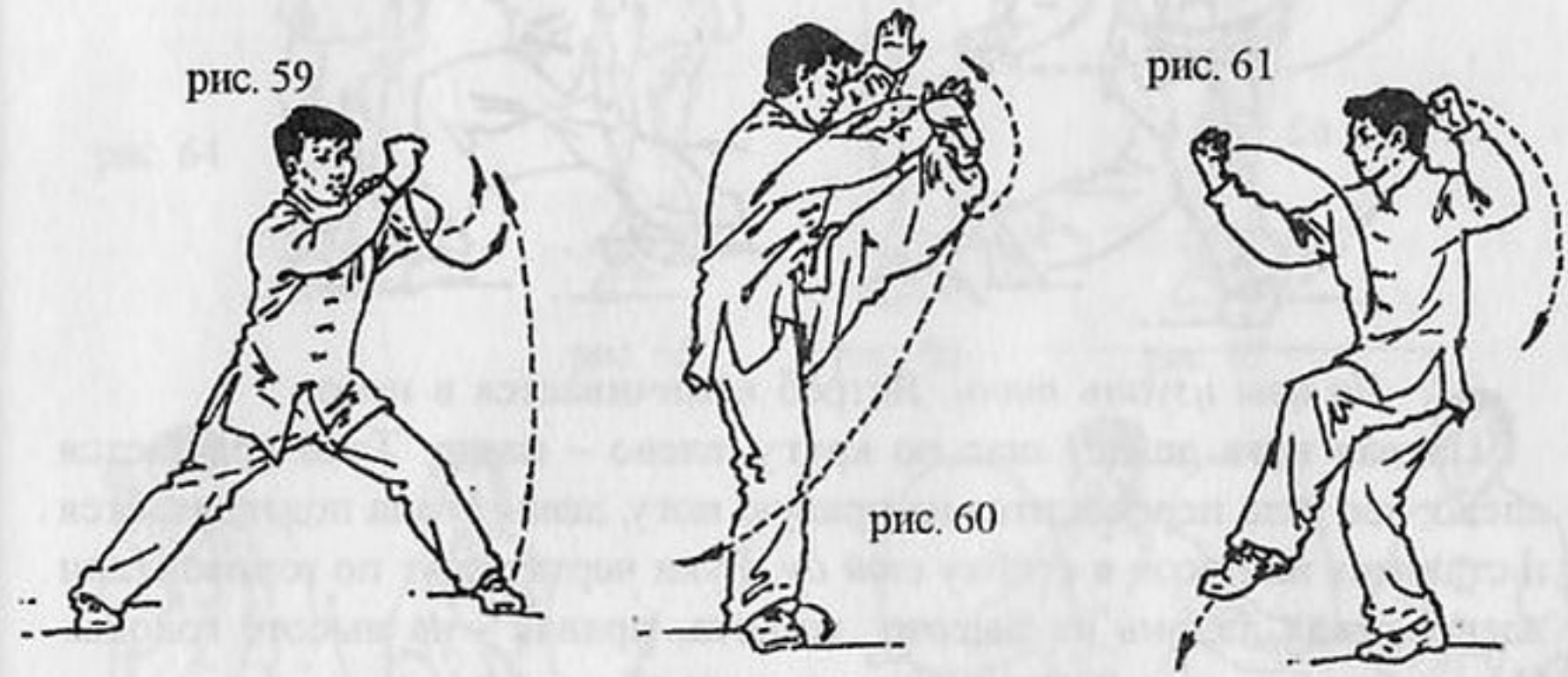


рис. 59

рис. 60

рис. 61

31. *Ши цзы чжэнь фан чуй*. Крестообразный, раскачивающийся удар.

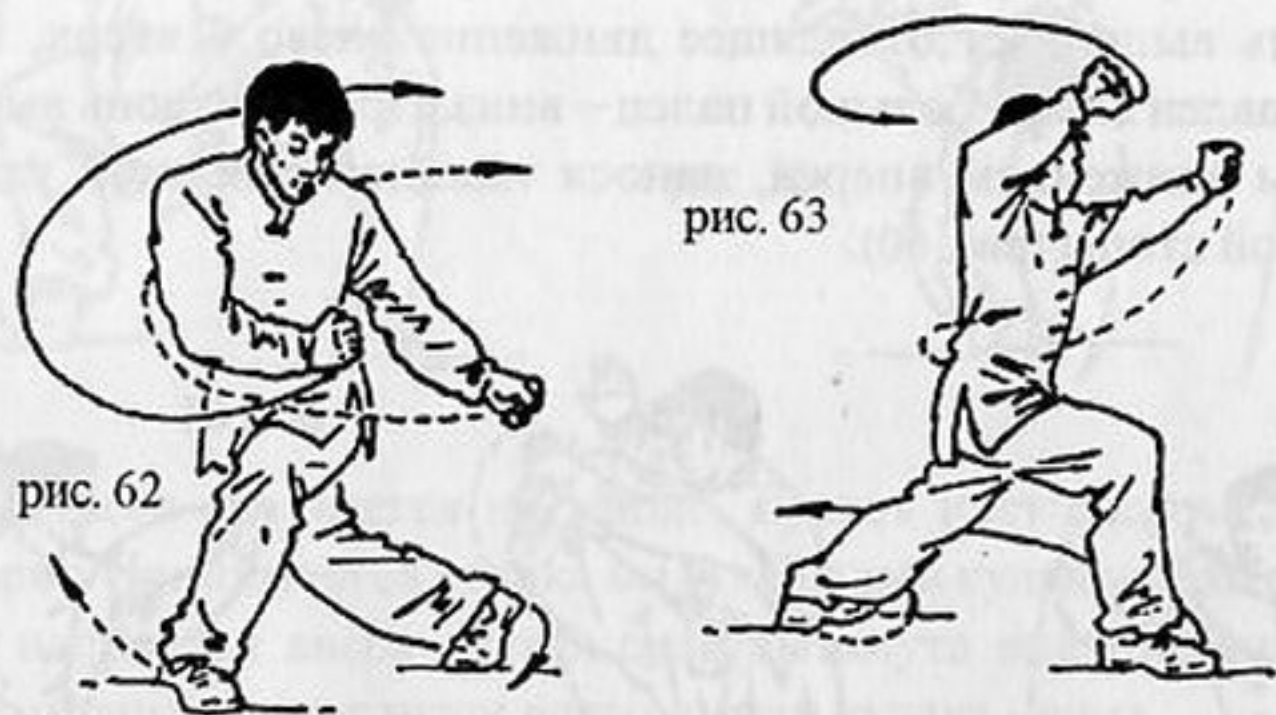
Левая нога начинает опускаться вправо. Руки "встряхиваются", сжимаясь в кулаки, чертят вертикальный круг и немного скручиваясь вправо. Правый кулак наносит короткий дробящий удар тыльной стороной кулака вниз и немного влево, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится влево - вверх, к левому виску (рис. 61).

Левая нога опускается на землю скрестным шагом вправо, носок развернут наружу. Кулаки чертят вертикальный крюк вниз, против часовой стрелки.

Вращаясь вправо, перенести вес тела на правую ногу и выдвинуть вперед левую ногу, принимая стойку *гун бу*. Кулаки, следуя вращению тела, выбрасываются по горизонтали вправо. Правая рука прямая, левая

— согнута, предплечья параллельны земле, центры кулаков направлены вниз.

Кулаки выбрасываются по вертикальному кругу влево. Левая рука, распрямляясь в локте, наносит рубящий удар вертикальным кулаком влево. Правый кулак подводится к голове (рис. 62-63).



32. Яо цзы цзуань тянь. Ястреб ввинчивается в небо.

Правая нога делает шаг по кругу, влево – назад. Тело вращается влево, вес тела переносится на правую ногу, левая стопа подтягивается и ставится на носок в стойку сюй бу. Руки чертят круг по горизонтали влево, левая ладонь на высоте живота, правая - на высоте головы. Центр левой ладони направлен вниз, правой – вверх.

Продолжая вращение рук, выполнить прижимание левой ладонью снаружи – вниз, правая ладонь, проходя над левым запястьем, выполняет пронзающий удар вверх, "ввинчивая" ладонь. Центр ладони направлен вверх.

"Встряхнув" ладони, развернуть их. Левая ладонь подводится к пояснице, центр ладони вращается вверх. Правый локоть вращается наружу, пальцы правой ладони направляются влево, голова поворачивается влево. Стойка не меняется (рис. 64-67).

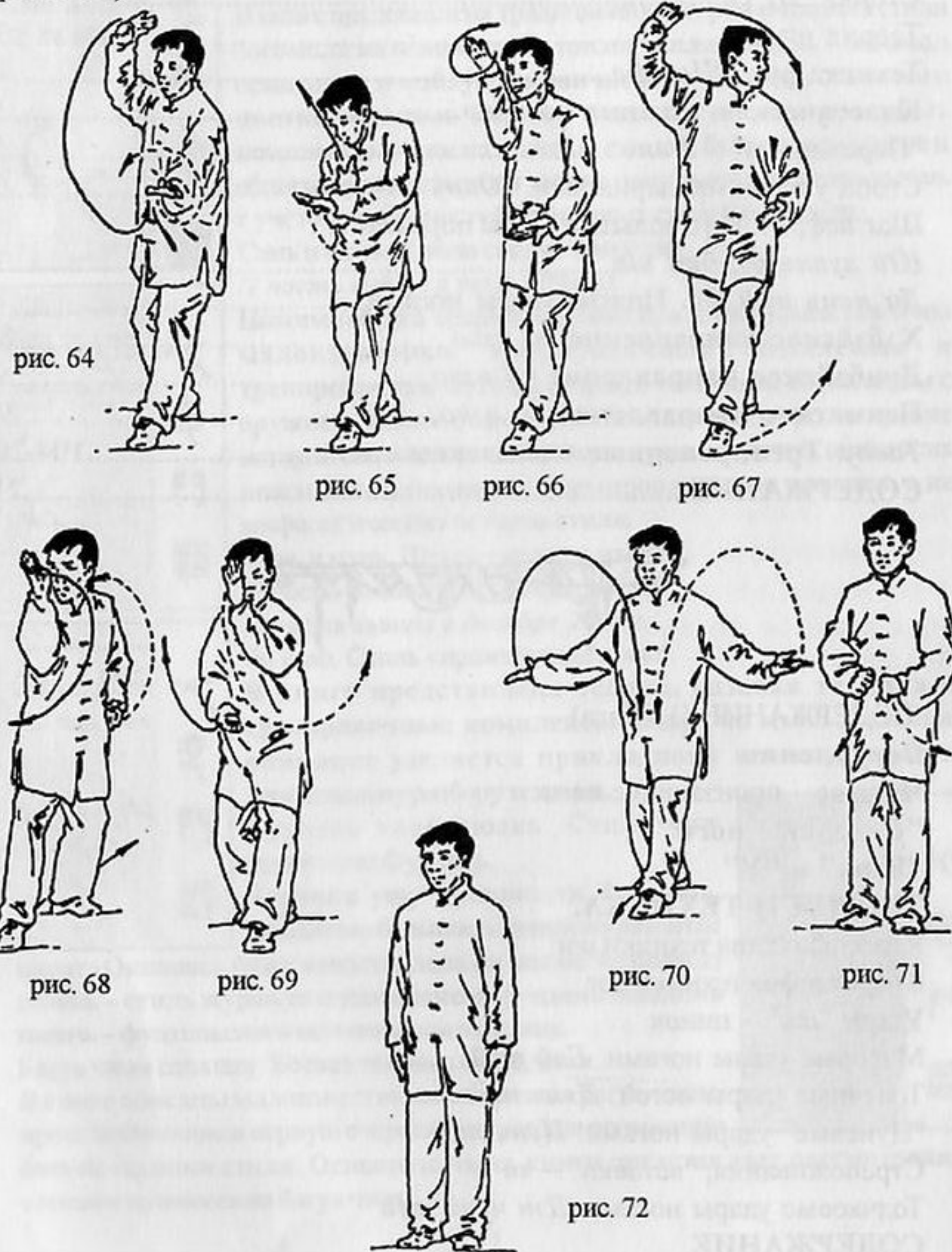
33. Мао лян си. "Кошачье умывание".

Правая, а затем левая ладонь выполняют мягкие сгребавшие движения внутрь на высоте лица, центры ладоней направлены к себе (рис. 68-69).

34. Шоу ши. Заключительная поза.

Руки разводятся в стороны, центры ладоней направляются вверх.

Правая нога подтягивается к левой в стойку бин бу. Ладони выполняют прижимающее движение вниз, вдоль центральной линии тела, сжимаясь, в конце движения, в кулаки. Центры кулаков направлены вниз (рис. 70-72).



СОДЕРЖАНИЕ (2 книга)

Тренировка в чо цзяо.....	3
Базовая техника проработки ног.....	13
Стойки. Бу син.....	25
Теория шага.....	34
Техника рук. Шоу фа.....	45
Классическая техника чо цзяо.....	52
"Перевороты" - фань.....	54
Стопа утки – мандариновки. Юань ян цзяо.....	62
Шаг нефритового кольца и "позы поражения". Юй хуань бу, бай ши.....	73
Ди пань туй фа. Низкие удары ногами.....	78
Хэбэйское направление чо цзяо.....	88
Дунбэйское направление чо цзяо.....	93
Пекинское направление чо цзяо.....	98
Таолу. Тренировочные комплексы.....	104-209
СОДЕРЖАНИЕ.....	210



СОДЕРЖАНИЕ (1 книга)

Вступление
 Чо цзяо – пронзающие ноги
 "Северные ноги"
 "Вэнь" и "У"
ТЕОРИЯ И ТЕХНИКА.
 Классификация техники ног
 8 иероглифов техники ног
 Удары "ти" – пинок
 Маховые удары ногами. Бай туй
 Точечные удары ногой. Дянь туй фа
 "Цуневые" удары ногами. Цунь туй
 Стреложивания, "вставки" – ча
 Толчковые удары ногами. Дэн чуай туй
СОДЕРЖАНИЕ

готовит к изданию серию книг "Традиционные стили ушу",
 в которую войдут следующие издания:



Танлан цюань - Стиль богомола. /вышла в сентябре 2002 г./
 В книге представлена традиционная теория и техника стиля богомола на основе школ цисин танлан цюань – богомол семи звезд и мэйхуа танлан цюань – богомол сливового цветка. Помимо базовой техники и тренировочных комплексов вышеназванных стилей, будет рассмотрена в общих чертах история и теория направления танлан цюань с учетом особенностей различных стилей богомола.
 Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.



/1 часть вышла в июле 2003 г./
 Помимо общей теории и техники, в книге представлены малоизвестные тренировочные комплексы и тренировочные методы стиля, в том числе комплексы с оружием. Важное место в книге занимает рассмотрение истории син и цюань и социокультурных причин, оказавших решающее влияние на формирование син и цюань, а не мифологических истоков стиля.



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.
 /2 часть вышла в сентябре 2003 г./
 /3 часть вышла в декабре 2003 г./
 Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги».

В книге представлена теория, базовая техника и тренировочные комплексы стиля чо цзяо. Большое внимание уделяется прикладному аспекту стиля и тщательному разбору техники.



Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь.

Техника ушу провинции Фуцзянь, оказавшая большое влияние на развитие

каратэ Окинавы, будет представлена на основе техники хэ цюань – стиль журавля и комплексов фуцзянь шаолинь цюань – фуцзяньского шаолиньского кулака.

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан.

В книге описаны малоизвестные комплексы багуа чжан, представляющие в первую очередь интерес для понимания боевой техники стиля. Основную часть книги представляет рассмотрение техники применения багуа чжан.



В разделе "Культура и искусство" готовятся к изданию:

Жемчужины бесед и суждений "Лунь юй" Кун Цзы.
Каллиграфические образцы и перевод изречений мудреца древнего Китая Кун Цзы.
Живопись и каллиграфия Китая. **Иллюстрированный альбом /вышел в апреле 2004 г./**
Сборник русских и украинских сказок "Таинственный полусвет".
Классическая музыка Востока.

*Для получения справок по вопросам заказов, заявок, предложений, оптовых закупок **КОНТАКТНЫЕ КООРДИНАТЫ:***

Адрес : 49005 г.Днепропетровск ул. Клары Цеткин 13а корпус №9
E - mail : unicon@office1.dp.ua
E - mail : shigu@mail.ru
Телефон : (056) 7700307
Тел./факс : (056) 7700316
Сайт : www.venwu.com.ua

ДП ИМЦ "Вэнь У" приглашает к сотрудничеству авторские коллективы, авторов, издательства, реализаторов и распространителей.

Книги-почтой:

Ранее изданные книги ДП ИМЦ "Вэнь У" можно купить по почте (на территории России), прислав заявку (+ надписанный конверт) по адресу: 129323, Москва, а/я 1.

Интернет-магазин: www.bookmail.ru

Каталог можно получить по электронной почте: www@bookmail.ru

Традиційні стилі ушу

ЧО ЦЗЯО

Пронизуючи ноги

ВЕНЬ У

Науковий редактор *Ротань Ю. Г.*
Художньо-технічний редактор *Сметанін С. В.*
Коректор *Скічко О. М.*
Оформлення і верстка *Скічко В. В.*

Відповідальний за випуск *Скічко В. В.*

Підготовлено до друку ДП ІМЦ «ВЕНЬ У» ТОВ фірми «Юнікон ЛТД»
Свідотство серія ДК № 1217 від 30.01.2003 р.

Підписано до друку 16.04.04. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 12,32. Обл.-вид. арк. 13,18. Тираж 5000 прим. Зак № 1112

Віддруковано у друкарні ТОВ «Книга»,
49038, м. Дніпропетровськ, вул. Фрунзе, 6.

