

ВВЕДЕНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
История стиля Хунгар	3
Особенности стиля Хунгар	13
Глава 1. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	16
Стойки	17
Шаги	20
Отработка передвижений	27
Глава 2. ТЕХНИКА УДАРОВ В СТИЛЕ ХУНГАР	40
Удары ногами	40
Удары руками	52
Глава 3. МЕТОДЫ ЦИГУН В ТРЕНИРОВКЕ	68
Тренировка взгляда	71
Тренировка рук	77
Тренировка ног	94
Глава 4. ТАКТИКА И ПРИНЦИПЫ БОЯ	103
Тактически важные моменты	103
Требования к бойцу в стиле Хунгар	108
Десять секретов шаолиньских бойцов	110
Ключи к постижению кулачного мастерства	115
Боевые комбинации (связки)	117
18 приемов стиля Хунгар	124
36 кулаков семьи Хун	131
Глава 5. ТАО «ПРИТАИВШИЙСЯ ТИГР»	144
Глава 6. ТАО «СТАРАЯ ФОРМА»	189
Глава 7. ПАРНОЕ ТАО «ТИГР И ЖУРАВЛЬ»	224
Глава 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ (ТАО «Цветок сливы», «Маленькие ученики Будды», «Тигр сражается с журавлем» (одиночная форма))	271

ИСТОРИЯ СТИЛЯ ХУНГАР

Хунгар (или, на пекинском диалекте, Хунцзя-цюань) — «Кулак семьи Хун» — один из самых известных стилей ушу южнокитайской провинции Гуандун. В наши дни он пользуется значительной популярностью, в том числе в некоторых странах Запада, где известен под названием «кунфу Хунгар».

Популярность стиля объясняется его высокой боевой эффективностью и тем, что в нем нашли свое отражение все лучшие качества других стилей. — мощь, сила, быстрота, ловкость, храбрость и т.д.

Как это принято в Китае, существует немало легенд, по-разному трактующих происхождение данного стиля. Согласно наиболее распространенной из них, у его истоков стоял мастер стиля тигра, лучший боец монастыря Южный Шаолинь, монах Чжи Шань. После сожжения монастыря маньчжурами Чжи Шаню пришлось бежать и пуститься в странствия. В провинции Гуандун его другом и учеником стал некий продавец соли по имени Хун Цзигуань (Хун Игуань), который полностью перенял его искусство. Этот торговец Хун Цзигуань якобы стал потом основателем стиля Хунгар.

Дальнейшие события излагаются в двух версиях. Согласно первой из них, закончив обучение у Чжи Шаня, Хун Цзигуань женился на женщине по имени Фань Юнчунь. Она тоже владела боевыми искусствами. Более того, Фань Юнчунь разработала собственный стиль, который основывался на движениях журавля. Отец Юнчунь был убит в схватке очень сильным бойцом, чье имя затерялось во вре-

мени. Юнчунь понимала, что несмотря на мастерское владение ушу, сама она не сможет одолеть в бою убийцу. Поэтому, выйдя замуж за Хун Цзигуаня, Юнчунь упростила его отомстить обидчику, обещая при этом обучить супруга «журавлиным» передвижениям и уклонам, чтобы тот стал совершенным мастером ушу. В течении трех лет Хун Цзигуань совершенствовал технику журавля и соединял ее с техникой тигра. Затем с помощью этого нового объединенного стиля тигра и журавля он победил убийцу отца Фань Юнчунь.

По другой версии (которая кажется нам более правдоподобной), после завершения обучения у наставника Чжи Шаня мастер Хун Цзигуань дополнительно овладел техникой ведения ближнего боя, а также секретами «внутренней работы» (нэйгун) стиля журавля у мастера Фу Цзяньшэня. Завершив свою подготовку, он бросил вызов любимцу цинского губернатора провинции, ученику таинственного Белобрового даоса, прославленному мастеру Фэн Даодэ. Из этого боя Хун Цзигуань вышел победителем, что создало ему репутацию выдающегося мастера ушу. У него появилось множество учеников, благодаря которым созданный им синтетический стиль (Хунгар) стал самым известным стилем южного Китая.

Еще одна легенда приписывает создание стиля Хунгар организатору и главному руководителю восстания тайпинов (1850—64 гг.) Хун Сюцюаню (1814—1864). Хун Сюцюань сумел поднять на борьбу с маньчжурскими властями Китая огромные крестьянские массы, его армия нанесла ряд серьезных поражений цинским войскам. Восставшие даже создали собственное государство со столицей в Нанкине. Все же после 14 лет борьбы восстание было подавлено, а Хун Сюцюань покончил жизнь самоубийством. Но в тайных обществах постоянно циркулировали слухи о том, что он остался жив и скоро вернется для восстановления попорченной справедливости.

Хотя версия о создании стиля Хунгар предводителем повстанцев Хун Сюцюанем весьма сомнительна, в глазах китайцев она выглядела чрезвычайно привлекательной.

Еще бы. Каждому патриоту хотелось стать причастным к наследию великого героя, приобщиться к наследию крупнейшего тайного общества «Хунмэнь» (Врата Хун). Вероятно, именно в этом кроется причина того, что Хунгар стали напрямую соотносить с обществом «Хунмэнь».

Как бы там ни было с историей, стиль Хунгар из-за своей легендарности и связанной с ней престижности, а также благодаря боевой эффективности, получил широчайшее распространение на юге Китая и породил множество ответвлений. Часть этих школ произросла из отдельных комплексов (таолу), разработанных Хун Цзигуанем и взятых кем-либо из его учеников качестве канона. Но чаще в их основу клали базовую технику, основные способы тренировки и принципы ведения боя, к которым добавляли те или иные местные наработки.

Надо сказать в этой связи, что подавляющее большинство школ народного ушу строило свой тренинг не на изучении таолу, а на освоении базовой техники, отработке связок, подготовке тела и т.д. Обычно таолу использовали те ученики мастеров, которые по каким-то причинам не смогли пройти полный курс обучения и овладеть стилем во всех деталях. Тогда они работали с изученными ими комплексами, ибо последние в «зашифрованном» (скрытом) виде содержат в себе все так называемые «секреты» того или иного стиля.

Известны две основные ветви стиля Хунгар, идущие от отца-основателя Хун Цзигуана. Опускаясь по одной из них, мы доходим до легендарного мастера ушу Вонг Фэй Хуна. Его слава была настолько велика, что казалось не было ни одного уголка Китая, где не знали бы этого имени. Он фигурирует во многих романах, пьесах и фильмах. Я думаю, что наши читатели в своем большинстве видели фильмы, посвященные этому мастеру. Например, такие как «Однажды в Китае» (в главной роли Джет Ли) или «Пьяный мастер» (в главной роли Джекки Чан). Ведь по некоторым легендам Вонг Фэй Хун, помимо стиля хунгар, в совершенстве владел еще и стилем «пьяного». В свое время фильм «Пьяный мае-

тер-1» побил все рекорды кассовых сборов в юго-восточной Азии. А фильм «Однажды в Китае» стал настолько популярен, что было выпущено 10 или 12 фильмов из этой серии (причем в пяти из них снялся Джет Ли).

Помимо всего прочего Вонг Фэй Хун был знаменит не только как непревзойденный мастер ушу, не потерпевший ни одного поражения, но и как выдающийся врач. Его лечебная клиника тоже славилась по всему Китаю.

Учителем Вонг Фэй Хуна являлся знаменитый мастер Вонг Лунь Юнг, прославившийся под прозвищем «Квантунский тигр». В свою очередь, среди многочисленных учеников Вонг Фэй Хуна наиболее известными стали мастера Лам Цай Винг и Танг Фонг.

Для того, чтобы сохранить на века духовные заветы, тактические принципы и технические приемы стиля Хунгар, переданные ему учителем, Лам Цай Винг написал в начале XX века несколько учебников. В них он подробно рассматривал приемы работы в стиле тигра и журавля, а также в стиле некоторых других зверей, описал методы укрепления предплечий, т.к. «работа мостами» является одной из основных в данном стиле.

Казалось бы, что этими книгами Лам Цай Винг открыл всем желающим доступ к большинству «секретов» стиля Хунгар. Однако на самом деле это не так. Его книги посвящены методам обретения высшего мастерства. Невозможно понять их без более простых приемов, тем более — применить в бою. Для иллюстрации приведу простой пример: если человек не изучал арифметику, ему бесполезно изучать алгебру, а без изучения алгебры бессмысленно приступать к изучению высшей математики. Те же самые законы существуют в ушу. Не изучив простого, не имеет смысла изучать более сложное.

Другая ветвь генеалогического древа стиля Хунгар приводит еще к одному легендарному мастеру — Фонг Сай Юку, которого за его непревзойденное искусство называли «императором ушу». От его последователей берет свое нача-

ло вьетнамское ответвление ушу Хунгар, о котором дальше я скажу несколько слов.

После победы коммунистов в 1949 году Китай надолго стал страной, закрытой для иностранцев. Да и сейчас посетить южные провинции Китая не так уж просто. Кроме того, южный китайский диалект (кантонский) достаточно сильно отличается от северного (пекинского) диалекта. Поэтому житель юга Китая может понять речь северянина лишь с большим трудом. Различия этих диалектов между собой более существенны, чем между русским языком и украинским. Даже зная литературный китайский язык (пекинский диалект) вы не сможете объясниться ни с одним мастером в провинции Гуандун.

Поэтому практически единственным каналом распространения стиля Хунгар за пределы Китая в течение полутора веков был Гонконг — британская колония с 1842 по 1997 годы. Мощный всплеск интереса на Западе к ушу совпал с периодом так называемой «культурной революции» в Китае. Тогда многие мастера ушу из южных провинций Китая бежали в Гонконг. Судьба их оказалась различна. Некоторые стали работать там в охранных агентствах и полиции, другие стали актерами театра, кино, телевидения, третьи вынуждены были готовить «быков» для местной мафии.

Нашлись и такие, кто уехал в США, Канаду, страны Западной Европы, где они открыли свои клубы «Хунгар кунфу». Но там они столкнулись с проблемой, типичной для любого серьезного наставника из Китая, Японии или Кореи. Как известно, подлинный мастер знает не так уж много приемов, зато каждый его прием отточен до совершенства. Его техника, тактика и воля лишены изъянов, хотя внешний блеск отсутствует. Кроме того, боевое мастерство обретают упорным трудом в течение многих лет.

Напротив, для подавляющего большинства европейцев и американцев главное казаться мастером, а не быть им. Они стремятся в кратчайшие сроки выучить как можно больше замысловатых «тао», причем из разных стилей, и показать как можно больше трюков вроде поперечного

四平大馬



四平大馬

四平大馬之法先由脚脛後開馬馬開數約二尺一坐馬便成騎馬式之勢兩足尖各稍向內收雙拳緊握兩手齊舉以成下圖之雙提日月

折門解義

大馬四平座定威勢以待敵者之來若逢左來則以左招右來則以右招若逢中至則以擒羊伏虎手倘敵以連環兩槌冲入我則用連環伏虎手破之乘勢再用單虎出洞之勢

坐馬單橋

上圖子午馬將身一轉化四平八分馬將右手出橋面目則注視於右左手握拳護在腰間預備姿勢以先鋒脚踏略進小許連出掌向外一推此即下圖之進馬出掌也

折門解義

坐馬單橋此乃接搭他拳勢惟出橋須用單肩對膊甫進馬即一拳冲出如不進馬則進擊之勢弱發搥時須子午中拳如他出我拳我即將手收回轉化火戰拳打出倘他退馬以白馬獻蹄脚打來我以膀手問題化進馬出掌

圖五十三

坐馬單橋



шпагата, разламывания дощечек или высоких прыжков. На людей несведущих в боевых искусствах такой «цирк» производит сильное впечатление. Однако никто из этих псевдомастеров не может применить свою акробатику не только в реальной жизни, но и на ринге. Тем не менее, наставники с Востока вынуждены были подстраиваться под требования клиентуры, преподавать большей частью не то, что эффективно, а то, что эффектно по форме и неглубоко по содержанию. К тому же не все наставники являются мастерами, среди китайских эмигрантов было и есть много прохиндеев, подвизающихся на поприще ушу исключительно ради заработка.

По указанным причинам на Западе сейчас распространено мнение, что ушу (в том числе Хунгар) хорошо выглядит только на сцене или в кино, но для реального боя оно неприменимо. Вот кик-боксинг или муай тай — совсем другое дело. В ответ на это хочу сказать, что чемпион по кик-боксингу имеет примерно такие же шансы победить мастера народного ушу, как 10-летний подросток — здорового взрослого мужика.

Что касается России и других стран СНГ, то здесь мне довелось встретиться с еще одним ответвлением стиля Хунгар, которое называется Хун За Куэн. Это вьетнамская разновидность знаменитого китайского стиля. Она интересна тем, что в ней базовая техника китайского стиля Хунгар (Хунцзя-цюань) причудливо переплелась с приемами различных вьетнамских стилей и с чисто вьетнамской манерой исполнения (китайцы в отличие от вьетнамцев работают более жестко, экономично и просто). Весьма забавно слышать от представителей этой вьетнамской ветви, что только они одни являются носителями традиций данного стиля, т.к. в Китае его больше не существует. Видимо на Китай обрушилась странная эпидемия, которая умертвила избирательно одних лишь мастеров стиля Хунгар. В действительности же стиль не только жив, но и широко распространен в КНР.

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ ХУНГАР

Среди особенностей этого стиля обычно выделяют 10 главных:

1. Умелое и разнообразное использование техники работы руками.

Хотелось бы предупредить об одном весьма распространенном, но ошибочном мнении, будто бы в любом южно-китайском стиле на каждую позицию приходится несколько приемов руками. Ни в коем случае! Во всех стилях ушу, как северных, так и южных, в поединке придерживаются одного и того же принципа: одна позиция — один прием.

Я думаю, что это ошибочное мнение появилось из-за того, что в таолу многих южных стилей базовые элементы отрабатывают, как правило, в какой-то одной позиции, чаще всего в стойке «всадника».

2. Резкое высвобождение силы.

Отличительной особенностью южных школ является резкое высвобождение силы. При этом помимо традиционных упражнений типа «железный бык пашет землю», «прыжок сколопендры», «игра с каменным замком» и др., большое внимание уделяется сочетанию энергии «ци» с мышечно-сухожильным усилием «цзинь». При усилении «цзинь» физическая сила «ли» проявляется с помощью накопленной энергии «ци», т.е. «ци подстегивает ли». Часто выброс силы сопровождается криком, что делает усилие более мощным.

3. Устрашение.

Во время занятий, как учат китайские мастера, «глаза подобны медному колоколу», «рот подобен пасти льва». Особое внимание уделяется угрожающему, воинственному облику, имитирующему храбрость льва и дерзость леопарда,

для устрашения противника и достижения психологической победы над ним. •

4. Сильный шаг.

Во время передвижений шаг должен быть уверенным и твердым. Чтобы отработать уверенный шаг, помимо долгого пребывания в базовых позициях, выполняется также упражнение «тянуть сваю». Суть его в том, что ученик становится в стойку «лука и стрелы» и начинает перемещаться вперед. Сначала выносится передняя нога, затем подтягивается задняя и т.д. Для увеличения эффективности упражнения к ногам привязывают груз. Этим способом достигается такая устойчивость, которую китайцы выражают словами «прорасти корнями в землю». Для проверки достигнутой устойчивости прибегают к способу «толкание сваи»: один ученик встает в стойку всадника, второй с разных сторон толкает его, пытаясь вывести из равновесия.

5. Широкое применение техники пальцев и ладоней.

В стиле Хунгар существует много приемов с использованием пальцев и ладоней («тигриная лапа», «клюв журавля», «глаз феникса» и т.д.). Для достижения высшего мастерства необходимо отрабатывать такие упражнения, как «железная ладонь», «искусство бамбуковой связки» и др. С помощью этих упражнений пальцы и ладони приобретают необходимую твердость для поражения противника в схватке.

6. Взаимозаменяемость атаки и защиты.

В стиле Хунгар не проводят различий между блоками и ударами. Один и тот же прием может применяться и как удар и как блок.

7. Удары ногами не выше пояса.

Несмотря на то, что работе ног в Хунгар уделяется большое внимание, удары, как правило, наносят не выше по-

яса — в голень, колено, пах, поясницу и другие уязвимые места.

8. Множество различных прыжков и перепрыжков.

Из стиля журавля Хунгар позаимствовал многочисленные короткие прыжки и перепрыжки. А из стиля тигра в него пришли длинные силовые прыжки, характерные для свирепого короля джунглей.

9. Разнообразие тактических приемов.

Для Хунгар характерно большое число обманных действий, отвлекающих маневров и т.п. Например, показать, что бьешь сверху, а ударить внизу; изобразить атаку, а самому отойти; сделать вид, что отступаешь, и в тоже время мощно атаковать и т.д. Сочетая разные приемы, боец ищет подходящий момент и наносит решающий удар.

10. Работа «мостами».

Характерной особенностью стиля Хунгар являются приемы, выполняемые «мостами» — так в этом стиле называют предплечья. Всего в Хунгар известны 12 разновидностей приемов предплечьями, которые объединены под названием «12 мостов Хуна». Каждый прием имеет свою специфику и соответственно особое название, например, «прямой мост», «боковой мост», «погружающиеся мосты» и т.д. Кроме того, все эти приемы подразделяются на две большие группы — «длинный мост» и «короткий мост».

Работа «длинными мостами», как правило, ведется на средней и дальней дистанциях, а короткими — на ближней и средней. При работе «длинными мостами» руки в заключительной позиции почти полностью распрямляются в локтях. При работе «короткими мостами» локти остаются согнутыми.

Передвижение — это множество непрерывно сменяющихся друг друга стоек. По аналогии можно сказать, что как прямая линия состоит из бесконечного множества точек, так и передвижение — это бесконечная последовательность стоек. В этом и состоит сущность правильных передвижений.

В ушу правильная техника передвижений призвана способствовать наиболее успешному проведению защитных и атакующих действий. Она является важным фактором эффективной тактики схватки, сохранения равновесия и управления движениями тела. Поскольку расстояние между противниками в процессе поединка постоянно меняется, только быстро двигаясь можно выбрать благоприятный момент для атаки или наоборот вовремя уйти от атаки противника. Поэтому выполнение всех приемов и осуществление тактических целей зависит от быстрого скоординированного передвижения.

В ушу существует немало поговорок о правильном передвижении. Например, такие: «Ударить кулаком несложно, намного труднее научиться правильно ходить», «Сначала уделяй особое внимание передвижениям, только потом — ударам руками». Правильным можно считать такое передвижение, которое обеспечивает устойчивость бойца, стремительность, быстроту, дает возможность мгновенно перейти от одного технического действия к другому, сочетать удары руками и ногами, а также производить мощный выброс силы через любую часть тела.

Правильное передвижение неразрывно связано с принципом координации рук, ног и талии. Повороты туловища,

атаки руками и ногами, гибкость плеч и талии — все должно быть четко согласовано с шагами. Шаг назад — и вы ушли от атаки, шаг вперед — и вы воспользовались замешательством противника, а между шагами ни мгновения остановки. Шаги должны быть твердыми, чуткими и проворными, и все эти качества необходимо тренировать. Во время тренировки представляйте себе некоего воображаемого противника и отработывайте различные передвижения — шаг вперед, назад, скользящий шаг, уход в сторону и т.д. Затем передвижения сочетайте с различными приемами рук и ног. Освоив простые передвижения — переходите к изучению сложных.

В заключение, прежде чем перейти к изложению способов передвижений, мы упомянем еще два принципа, тесно связанных с правильным шагом.

Принцип постановки ступней — не начинайте движение с носка. В ушу сначала на землю ставят пятку, а уж затем носок. Принцип соответствия рук и ног — все движения рук следуют порядку шагов, т.е. каждому движению ног следует соответствующее движение руками.

СТОЙКИ

Первое, с чего следует начинать обучение передвижениям — это стойки. Китайцы говорят: чтобы научиться ходить, сначала нужно научиться стоять.

По-китайски стойка называется «бу», но у этого слова есть еще один перевод — шаг. Именно в нем заключается характерная особенность стоек — это не статичные позиции, а особые шаги, отличающиеся подлине и форме. Итак стойка — это прежде всего динамика. Существует два способа отработки стоек.

Первый — долгое стояние в стойке (иногда до 2 часов). Второй — быстрые переходы из одной стойки в другую. При этом необходимо сохранять равновесие и правильность позиции. Начинающие обычно медленно переходят

из стойки в стойку, а опытные практиканты ушу шагают стремительно и легко, словно идущий по улице человек.

Уточним смысл терминов «стойка» и «позиция». Под стойкой подразумевается положение ног, а под понятием позиция — совокупность положения ног, рук и туловища.

1. СТОЙКА ВСАДНИКА (МАБУ)

Это исходная стойка в стиле Хунгар. Ее отработке необходимо уделять пристальное внимание.

Ноги поставьте шире плеч (на 3—3,5 ступни), носки направлены вперед, опора на полную ступню. Ноги согнуты так, чтобы бедра располагались параллельно земле. Центр тяжести располагается внизу посередине. Вес тела равномерно распределен на обе ноги (рис. 1).

Основные требования к стойке мабу:

1. Голову держать прямо, не отклоняя в сторону.
2. Шею держать прямо, не напрягая мышцы, подбородок немного втянут, ровно настолько, чтобы это не привело к наклону головы вперед.
3. Плечи не напряжены и опущены.
4. Основное внимание сосредоточьте в точке «дан тянь» (на 3—4 см ниже пупка).
5. Дыхание естественное, спокойное. Дышите животом.

Каждое занятие должно начинаться и заканчиваться стоянием в стойке мабу. На начальном этапе необходимо стоять в стойке не менее чем 1 мин. В дальнейшем постепенно доведите его до 10 мин. После того, как вы сможете выдерживать 10 мин, необходимо выполнять это упражнение с применением отягощений.

2. СТОЙКА ЛУКА И СТРЕЛЫ (ГУНБУ)

Одна нога делает шаг вперед и сгибается в колене, колено находится прямо над пальцами стопы. Задняя нога полностью выпрямлена. Расстояние между мыском задней ноги и пяткой передней составляет от 2,5 до 4 ступней, в зависимости от высоты позиции. Для большей устойчивости



1



2



3



4



5



6

мысок передней ноги развернут во внутрь под углом 30°, а задней под 45° (рис. 2).

3. ПУСТАЯ СТОЙКА (СЮЙБУ)

Одна нога делает шаг вперед, другая остается сзади и сгибается в колене. Вес переносится на заднюю ногу. Передняя нога также сгибается в колене. Мысок передней ноги касается пола, пятка ее оторвана от земли (рис. 3).

Эта стойка всегда вызывает большое затруднение у начинающих, т.к. требует большой силы ног и хорошего чувства равновесия. Однако она является одной из основных стоек в стиле Хунгар и весьма эффективна в бою.

4. СТОЙКА С ПОДНЯТЫМ КОЛЕНОМ (ТИСИ)

Одна нога плотно стоит на земле, другая сгибается в колене и поднимается вверх. Ступня и колено поднятой ноги размещаются таким образом, чтобы прикрывать пах от возможной атаки противника (рис. 4).

5. СТОЙКА НОГИ ВМЕСТЕ (БИНБУ)

Поставьте ноги так, чтобы пятки соприкасались друг с другом, носки были слегка разведены в сторону (рис. 5).

6. ВЫСОКАЯ СТОЙКА (ШАНЬБУ)

Одна нога делает шаг вперед на расстояние как при обычной ходьбе. Обе ноги выпрямлены. Ступни полностью стоят на полу (рис. 6).

ШАГИ

Рассмотрим теперь основные разновидности шагов

1. СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ (ЦУНЬБУ)

Используется для быстрого разрыва дистанции при атаке или защите. С помощью этого шага обычно передвига-

ются на расстояние порядка 30—50 см. При хорошей нагрузке расстояние может возрасти до 1 м.

Цуньбу вперед складывается из шага передней (т.е. стоящей впереди) ногой и подшага задней (т.е. стоящей сзади) ногой.

При скользящем шаге вперед передняя нога делает шаг вперед, наступая с пятки на носок и, не поднимаясь высоко от земли, как бы скользит по ее поверхности. В тот момент, когда пятка передней ноги достигает земли, тут же выполняется продвижение задней ноги. При постановки задней ноги происходит небольшое притоптывание, обеспечивающее резкий выброс силы. Однако это притоптывание ни в коем случае не должно быть искусственным, а должно происходить естественно, как бы само собой (рис. 7). Выполнение скользящего шага должно быть предельно резким, взрывным, но при этом противник не должен замечать начала вашего движения.

При выполнении скользящего шага назад сначала шагните назад задней ногой, ставя ногу с носка на пятку, а затем подтяните переднюю ногу (рис. 8).

Основные ошибки: 1. Скользящий шаг вялый, в то время как необходимо сделать мощный прыжок вперед. 2. При выполнении цуньбу вперед задняя нога, вместо того, чтобы делать шаг, подволакивается по полу, и из-за этого теряется усилие цзинь.

2. НАКРЫВАЮЩИЙ ШАГ (ГАЙБУ)

Накрывающий шаг также выполняется двумя способами — вперед и назад. В первом случае надо задней ногой сделать шаг перед собой, стопу развернуть наружу. Обе стопы перекрещены и сгибаются в коленях (рис. 9, 10). Во втором случае, передняя нога делает шаг назад и становится на мысок, а задняя нога оказывается впереди и разворачивается внутренней частью стопы наружу (рис. 11, 12). Как правило этот шаг делают вместе с блокирующим приемом, что



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

вводит бойца в состояние взведенной пружины для последующей атаки.

3. ВСТАВНОЙ ШАГ (ЧАБУ)

По внешнему виду этот шаг очень похож на накрывающий, однако выполняется точно наоборот. При шаге вперед задняя нога идет вперед за вашей спиной и становится на мысок, передняя нога оказывается сзади и разворачивается в ступне, в результате чего вы оказываетесь развернутым спиной к противнику (рис. 13, 14). При отшагивании назад передняя нога делает шаг назад так, чтобы вы оказались спиной к противнику, а задняя нога оказывается впереди и ставится на мысок (рис. 15, 16). Обычно этот шаг делают вместе с ударом или блоком. Он выполняет функцию отвлекающего маневра, чтобы в дальнейшем, используя силу разворота туловища, нанести мощный удар рукой или ногой.

4. ПРЫГАЮЩИЙ ШАГ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД (ЮЭБУ)

Прыгающий шаг вперед используют тогда, когда надо быстро приблизиться к противнику и начать атаку, назад — если необходимо уйти от атаки противника. Особенности этого шага являются быстрота, длинная траектория и внезапность.

Перенесите центр тяжести на переднюю ногу. Сразу же после этого, толкнувшись передней ногой, сделайте прыжок вперед и вверх. Вначале земли касается задняя нога, а затем передняя (рис. 17—19).

Требование. Во время выполнения этого движения ног боец как бы прыгает на противника, мешая ему провести контратаку. При удобном случае задняя нога во время прыжка может нанести удар.

Прыжок назад выполняют аналогично прыжку вперед, только вес тела переносится на заднюю ногу и толчок совершается задней ногой.



17



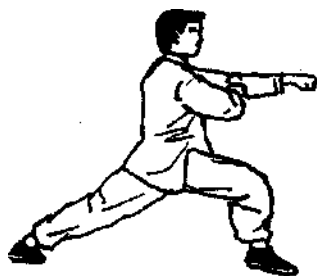
18



19



20



21



22



23



24



25



26

5. ПЕРЕМЕНА НОГ ПРЫЖКОМ (ТЯОБУ)

При выполнении этого движения задняя нога идет вперед, а передняя соответственно назад. Тяобу нужна для более мощного выполнения технического приема (блока или удара).

Подпрыгнув на 15—25 см, быстро поменяйте позицию ног в воздухе, при этом можно немного сместиться вперед или назад (рис. 20—22).

6. КОЛЕННЫЙ ШАГ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД (ГУЙБУ)

Сначала передняя нога делает подшаг вперед и опускается коленом вниз, затем передвигается задняя нога и также опускается вниз коленом, почти касаясь им земли (рис. 23—24). Движение необходимо выполнять слитно и мощно. Особенностью этого шага является его внезапность и неожиданная смена уровня атаки.

7. ШАГ ВПЕРЕД (СИНБУ)

Фактически синбу — это обычный шаг человека. Синбу подразделяется на три типа: 1. последовательный шаг вперед; 2. последовательный шаг назад; 3. дугообразный последовательный шаг.

Наиболее сложный из них дугообразный шаг. Он выполняется следующим образом: стоящая сзади нога выносятся вперед-влево или вперед-вправо (рис. 25). Шаг должен быть широким и быстрым, похожим на перебежку. Последовательное сочетание дугообразного шага влево и вправо напоминает бег по серпантину, из-за чего получило название «змеинный шаг». Оно очень эффективно при непрерывной атаке (рис. 26—30).

При передвижениях шаг вперед начинается с пятки и плавным накатом переходит на всю стопу. При передвижении назад накат начинается с носка и заканчивается пяткой.

Шаг вперед выполняется в том случае, когда противник находится на дальней или средней дистанции: При выпол-



27



28



29



30



31



32



33



34

нении этого движения делается очень мощное усилие, как ногами, так и всем туловищем. Его недостатком является некоторая уязвимость при передвижении, поэтому при его выполнении необходимо внимательно следить за действиями противника.

Шаг назад выполняется в качестве ухода от яростной атаки противника и сопровождается блоком или контрударом.

8. ШАГ ТРЕХ УГЛОВ (ЦЗОУ САНЬБУ ЗЯОБУ)

Предположим, что движение начинается с правой ноги. Тогда правая нога делает шаг по дуге вперед, и влево, кончик стопы разворачивается во внешнюю сторону. Затем левая нога, двигаясь по дуге, обходит правую ногу с правой стороны, становясь с внешней стороны правой стопы, кончик левой стопы завернут во внутрь. Вслед за этим правая нога, двигаясь по дуге, делает шаг назад, завершая движение (можно также завершить движение в стойке гуньбу или мабу) (рис. 31—34).

9. ШАГ ВЕРХОМ НА ДРАКОНЕ (ЦИЛУНБУ)

Предположим, что движение начинается с левой ноги. Тогда левая нога делает шаг вперед и влево, стопа левой ноги разворачивается внутренней частью наружу, и пятка правой ноги отрывается от земли, в результате чего вы оказываетесь в левосторонней стойке гайбу. На этом движение не заканчивается, центр тяжести перемещается на левую ногу, а правая нога идет по дуге вперед и вправо, обходя левую ногу и принимая правостороннюю стойку гайбу. После этого правая нога движется вперед и переходит в стойку гуньбу (рис. 35-38).

ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Как уже отмечалось, судьба поединка во многом зависит от умения быстро и уверенно передвигаться независимо



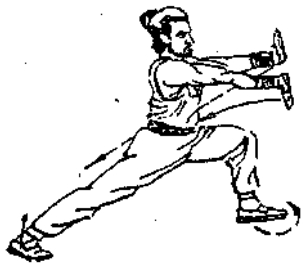
35



36



37



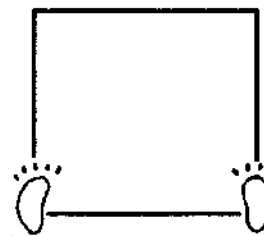
38

от того, что находится под ногами. Поэтому освоению данного раздела мастера ушу уделяют львиную долю времени.

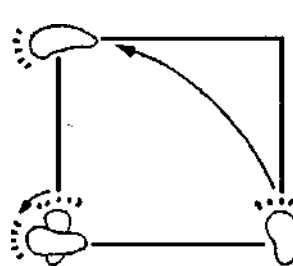
На первом этапе обучения, помимо длительного стояния в стойках, используется также техника перемещений в пределах квадрата, техника перемещений по прямой и другие методы подготовки.

ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СТОЙКЕ ВСАДНИКА В ПРЕДЕЛАХ КВАДРАТА.

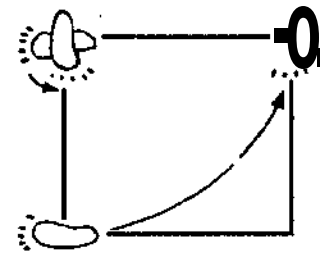
Рис. 39. Исходное положение. Сеть в стойку всадника. Левая нога находится в левой нижней части квадрата, правая — в правой нижней. Руки располагаются на бедрах.



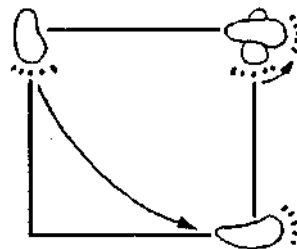
39



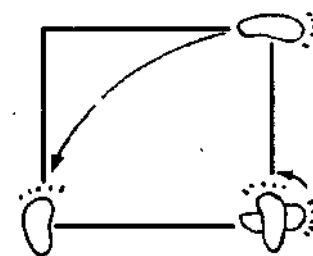
40



41



42



43

Рис. 40. Правая нога скользит по диагонали в левую верхнюю часть квадрата, а левая нога разворачивается на ступне. При всех перемещениях голова остается на одном уровне.

Рис. 41. Левая нога движется по диагонали в правый верхний угол, а правая разворачивается на ступне.

Рис. 42. Правая нога движется по диагонали в правый нижний угол, а левая разворачивается на ступне.

Рис. 43. Левая нога движется по диагонали в левый нижний угол, а правая разворачивается на ступне. И в конце концов, вы снова оказываетесь в исходном положении.

Точно также в пределах квадрата можно перемещаться и в других стойках, причем их надо при этом варьировать.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ

1. Исходное положение. Встаньте в стойку всадника. Руки расположены на бедрах (*рис. 44*).

2. Правую ногу распрямите в колене, а левую поднимите вверх, принимая позицию вздыбленной лошади (*рис. 45*).

3. Опустите левую ногу вниз и отведите ее в левую сторону, принимая позицию слуги (*рис. 46*).

4. Согните левую ногу в колене и переместите ее вместе с корпусом в левую сторону, принимая стойку лука и стрелы (*рис. 47*). •

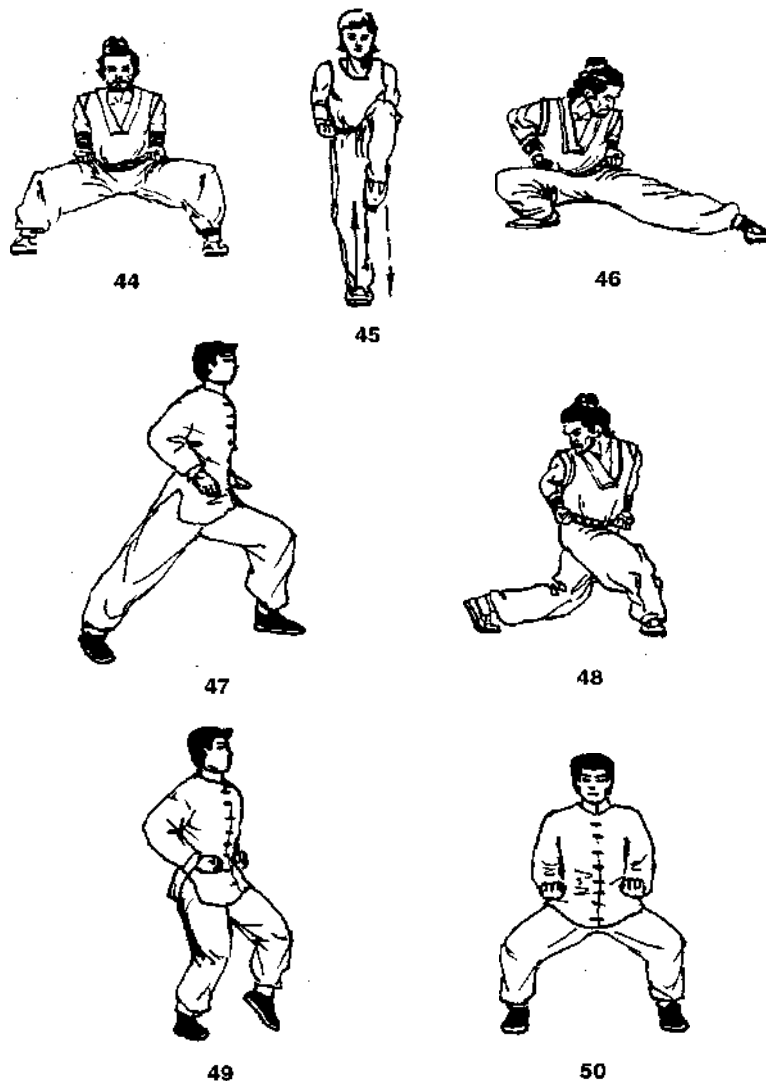
5. Подшагните правой ногой вперед, согните ее в колене и разверните внутреннюю часть стопы наружу (пятка левой ноги отрывается от пола) и примите стойку накрывающего шага (*рис. 48*).

6. Подшагните левой ногой вперед и примите стойку пустого шага (*рис. 49*).

7. Продвиньте левую ногу вперед и развернув обе ступни вправо, примите стойку всадника (*рис. 50*).

Старайтесь нарабатывать свои перемещения таким образом, чтобы они были быстрыми, естественными и непрерывными.

После того, как вы освоили технику передвижений по прямой и в пределах квадрата, можете приступать к более сложным упражнениям. Одно из таких упражнений называется «столбы Мэйхуа».



УПРАЖНЕНИЕ «СТОЛБЫ МЭЙХУА»

Свое название оно берет от пяти лепестков соцветия китайской сливы мэйхуа и считается одним из самых древних для отработки стоек и перемещений. По сей день оно остается центральным во многих школах народного ушу.

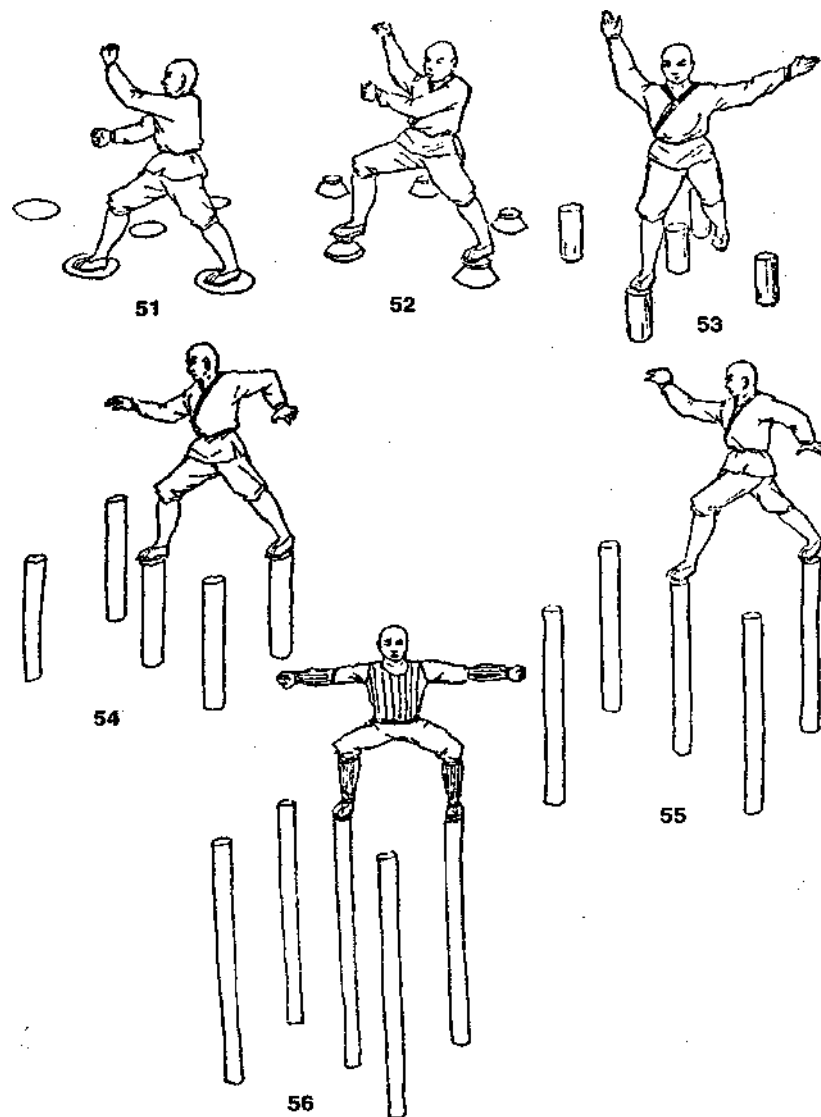
На начальном этапе для его отработки нарисуйте на земле 5 кругов диаметром примерно около 30 см, расстояние между которыми должно составлять 60—80 см. Круги надо расположить таким образом, чтобы четыре из них составляли основание квадрата, а пятый располагался посередине между ними (рис. 51). Такое расположение и называется «соцветие мэйхуа». Используя различные стойки, передвигайтесь по этим кругам во всевозможных направлениях. После того, как вы обретете уверенность и начнете легко передвигаться не заступая за пределы круга, во время перемещений начинайте выполнять различные удары руками и ногами. Старайтесь не смотреть под ноги. Когда вы освоите этот этап, можете переходить к следующему.

На втором этапе обучения шаолиньские монахи использовали блюда для еды, перевернутые вверх дном (рис. 52). Вам лучше использовать для этой цели обыкновенные кирпичи или камни. Требования на втором этапе обучения те же самые, что и на первом.

После освоения второго этапа, можно переходить к третьему. Вкопайте в землю невысокие столбики, повторяющие своим расположением «соцветие мэйхуа» (рис. 53) и продолжайте тренировки, перемещаясь уже по этим столбикам. Постепенно, по мере роста мастерства, увеличивайте высоту столбов, пока не доведете ее до 3 метров (рис. 54 и 55).

В дальнейшем передвигайтесь по столбам с отягощениями. Их одевают на ноги, руки и корпус. Начинать надо с легких грузов, в дальнейшем увеличивая вес до 16-24 кг (рис. 56).

В процессе тренировок можно усложнять упражнение, меняя расположение столбов и их количество. Например,



использовать расположение столбов «Большая медведица». В этом случае расположение столбов напоминает расположение звезд в этом созвездии. «Девять звезд» — квадрат в квадрате. Есть и другие фигуры.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСКУССТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ШАГОМ И ПРЫЖКОМ».

1. Прежде всего осуществляется определенная подготовка ног. Для этого необходимо изготовить несколько мешочков, засыпать их песком и расположить на ногах и поясе. Начинать необходимо с грузов не более 0,5 кг на каждой ноге, постепенно увеличивая их до 3—5 кг. Вес отягощения на поясе начинается с 2—3 кг и постепенно доходит до 8—10 кг. С такими отягощениями пробегайте каждое утро не менее 3 км (рис. 57). Следите за тем, чтобы ваш бег был мягким. Не топайте, плавно накатывайте стопу с пятки на носок, не сбивайте дыхание.

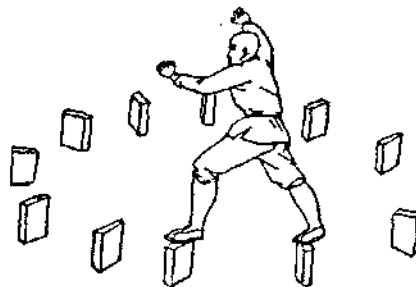
2. После того, как вы освоили этот первоначальный этап подготовки, можете приступить к следующему. Для этого выберите любую кругообразную поверхность, немного возвышающуюся над землей, например автомобильную шину или просто выложите круг из кирпичей.

В старину шаолиньские монахи использовали большой монастырский котел. Монах с отягощениями на ногах и на поясе ходил и бегал по кромке котла, нанося всевозможные удары руками и ногами (рис. 58). Вы вполне обойдетесь без подобной экзотики. Поставьте на землю по кругу на расстоянии 30—40 см друг от друга кирпичи, как это показано на рисунке 59. Перемещайтесь по ним так, чтобы самому не падать с них и чтобы они не падали во время перемещения. Постепенно увеличивайте расстояние между кирпичами и старайтесь перемещаться по ним как можно быстрее. Научитесь перепрыгивать с одного кирпича на другой.

Потом ставьте два кирпича друг на друга (рис. 60) и выполняйте те же задания, что и с одним кирпичом. В конеч-



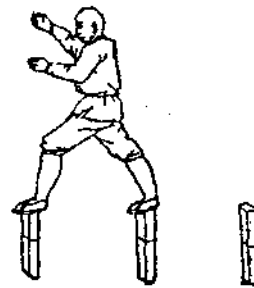
57



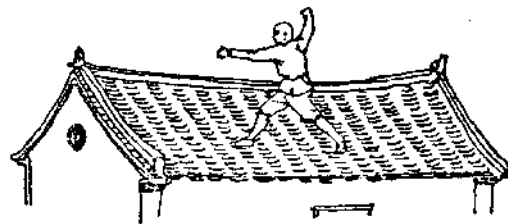
59



58



60



61

ном итоге попытайтесь бесшумно бегать по черепичной крыше (рис. 61).

УПРАЖНЕНИЕ «ИСКУССТВО ОБЛЕГЧЕНИЯ ТЕЛА»

На начальном этапе тренировки монахи использовали большой монастырский котел, который заполнялся до верха водой. Монах быстро перемещался по краю котла (рис. 62). Когда это упражнение было освоено, воду из котла выливали, а к поясу и к ногам прикрепляли мешочки с песком. Монах продолжал выполнять быстрое перемещение по краю котла (рис. 63). Еще позже котел заменяли широким решетом. Его наполняли железными опилками (рис. 64) и продолжали ходить по краю. По мере освоения упражнения постепенно уменьшали количество железных опилок в решете (рис. 65). Когда монах мог ходить по краю пустого решета (рис. 66), это считалось важнейшим этапом в овладении искусством облегчения тела.

На следующем этапе насыпали дорожку мелкого песка толщиной около 3 см, сверху накрывали ее бумагой и ходили по ней до тех пор, пока следы не становились почти незаметными (рис. 67). Потом убрали и бумагу и ходили по влажному песку, не оставляя на нем следов (рис. 68). Поверить, конечно, в такое трудно, но что-то интересное в этом упражнении все же есть.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСКУССТВО ВЫСОКОГО ПРЫЖКА»

Это специальное упражнение, направленное на то, чтобы боец мог легко и непринужденно совершать удары в высоких прыжках, молниеносно подниматься после падений, стремительно перемещаться в атаке и в обороне.

Для этого выкопайте в земле яму такой глубины, чтобы вы с трудом могли из нее выпрыгивать и начинайте тренироваться. По мере освоения упражнения углубляйте яму до 1—1,2 м. Когда сможете легко выпрыгивать из ямы такой глубины, прикрепите к ногам и поясу мешочки с грузом, доведя постепенно вес груза до 8-10 кг (рис. 69).



62



63



64



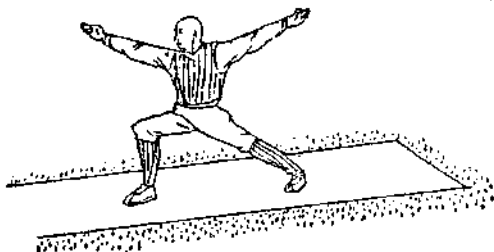
65



66



67



68



69

в зале тысячи Будд по 10 раз перепрыгивал через вмятины от ног 48 монахов. Каждый вечер, когда все засыпали, он повторял свое упражнение, прыгая по 7 раз. Когда ему приходилось работать в поле, он очень уставал, но тем не менее продолжал прыгать.

И во время полевых работ он не снимал своих обручей. А к двадцати годам Чжэнь Цзюань уже носил обручи весом по 20—30 цзиней (10—15 кг). Однако в ходьбе, в занятиях боевыми искусствами проявлял легкость и проворство, передвигаясь быстро, как ветер. А если снимал свои железные обручи, то был способен запрыгнуть на крышу дома или на высокий уступ скалы.

Известна легенда о Чжэнь Цзюане, известном мастере монастыря Шаолинь, жившем в эпоху династии Цин. Он якобы достиг феноменальных успехов в искусстве легкости тела. Его наставником в этих упражнениях был монах Цзи Цзинь. С восьми лет по указанию своего учителя он носил на обеих ногах два железных обода весом в полцзиня каждый (примерно по 250 грамм). Каждый день рано утром он

УДАРЫ НОГАМИ

1. ЛЯГАЮЩИЙ УДАР НОГОЙ

Лягающий удар ногой является одним из важнейших в стиле Хунгар. Он наносится как с места, так и с подскоком и в прыжке. Хотя удар с подскоком или в прыжке сильнее, однако удар с места менее заметен и является весьма неожиданным для соперника. Удар с места наносится, как правило, в ближнем бою, когда соперник не ожидает такого удара. А удар с подскоком чаще всего проводится со средней и дальней дистанции.

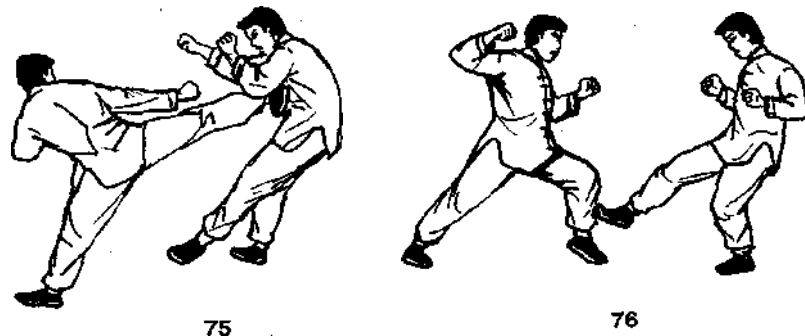
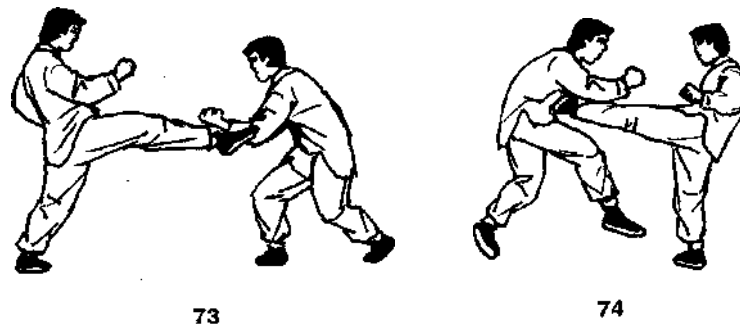
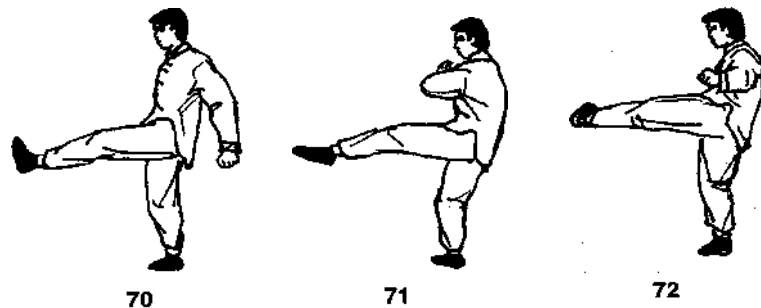
Существует несколько разновидностей лягающего удара ногой — прямой удар пяткой, удар пальцами или подъемом и боковой удар, который может наноситься, как пяткой, так и всей ступней (рис. 70, 71 и 72).

Приведем несколько примеров лягающего удара ногой в боевой ситуации.

1. Противник начинает атаку с помощью лягающего удара ноги, вы отходите назад в стойку гайбу и блокируете его рубящим ударом предплечья (рис. 73). Как только нога противника начнет опускаться на землю, вы быстро проводите контратаку боковым лягающим ударом ноги (рис. 74).

Помните:

а) Отход и удар ногой необходимо проводить быстро и решительно, не задерживаясь ни на мгновение. Удар должен быть наполнен взрывной силой.



б) Для уклонения от атаки противника главным является быстрый отход, блок рукой проводится лишь для подстраховки.

в) Перед лицом яростной атаки вы должны быть уверенными и дерзкими в контратаке. Если вы будете только отступать, то это лишь распалит противника и заставит его предпринять еще более яростные атаки. Вы должны постоянно помнить принцип: как только противник вытягивается в атаку, он открывает незащищенные участки тела, которые можно поразить быстрой и решительной контратакой.

2. Если противник бросается в яростную атаку, одновременно несколько пренебрегая обороной, то весьма эффективным в этом случае будет встречный боковой лягающий удар ногой (рис. 75).

Помните:

а) Ваша контратака ногой требует внезапности и взрывного действия.

б) Когда выполняете контратакующий удар ногой, ваше тело и нога должны быть максимально выпрямлены, т.е. тело должно находиться как можно дальше от противника.

в) Поскольку противник выполняет атаку с большой скоростью, то ваше тактическое отступление тоже должно выполняться с большой скоростью.

г) Отступление выполняется синхронно с наступлением противника. Иначе удар ногой не будет эффективен и может привести к печальным последствиям.

д) Удар наносится всей ступней или пяткой.

2. ДАВЯЩИЙ УДАР НОГОЙ ВНИЗ

Основная мишень для атаки давящим ударом ноги является голень или коленная чашечка противника. С помощью этого удара можно быстро атаковать или контратаковать противника, срывая его замыслы. Удар должен быть внезапным, быстрым и точным. Приложение усилия приходится на ступню.

Противник пытается атаковать вас рукой, вы быстро поднимаете ногу и давящим ударом бьете его по большой берцовой кости (рис. 76).

Помните:

а) Удар должен быть внезапным и точным без какой-либо нерешительности.

б) Удар может наноситься как всей ступней, так и пяткой.

в) В момент, когда нога выбрасывается и поражает противника, вы должны отклонить верхнюю часть тела назад и вытянуть свою ногу на полную длину, чтобы заблокировать врага на максимально возможной дистанции. Эти характерные особенности отличают данный тип удара ногой, от других ударов, ногами, когда необходимо как можно ближе сойтись с врагом.

г) Отклонение тела и удар ногой должны быть скоординированными.

3. НОГА ПИНАЮЩАЯ КРЮКОМ

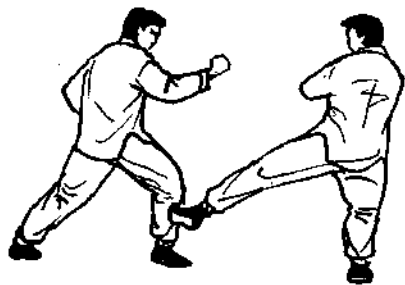
Это движение используется и как удар и как подсечка (или зацеп) ноги противника. Оно выполняется либо подъемом стопы, либо пальцами ног. Если движение используется как удар, то мишенью для поражения будут служить либо голень, либо бедро (рис. 77, 78). Однако очень часто это движение используется как подсечка (зацеп) ноги противника с целью выведения его из равновесия. В этом случае удар будет наноситься либо подъемом стопы, либо голенью.

Рассмотрим на примерах:

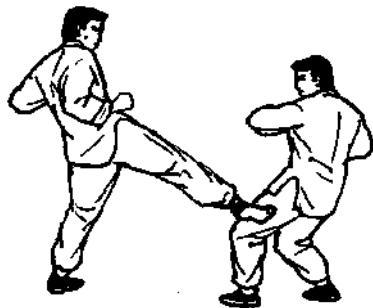
1. Противник атакует вас ударом кулака в голову. Вы блокируете его удар передней рукой и тут же подсекаете его переднюю ногу своей задней ногой, одновременно правой рукой выполняя толчок противника в сторону противоположную той, куда наносится удар ногой (рис. 79, 80).

Помните:

Толчок рукой и удар ногой должны проводиться одновременно и в противоположных направлениях.



77



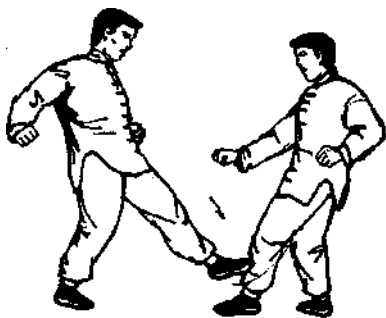
78



79



80



81



82

2. Противник в результате каких-либо перемещений приблизился к вам на доступную для поражения дистанцию. Выделаете стремительный подшаг передней ногой вперед, а задней наносите пинающий удар крюком (сбоку или спереди) (рис. 81).

4. НОГА ВЗМАХИВАЮЩАЯ ВВЕРХ

Относительно редко встречающийся в стиле Хунгар удар ногой (рис. 82). Этот удар как правило используется для поражения половых органов противника. Достоинствами этого удара является его сила и мощь. Если удар попадает в цель, то для противника он может иметь весьма серьезные последствия, даже способен привести к смертельному исходу. К его недостаткам относится некоторая открытость удара и необходимость иметь хорошо набитую голень, т.к. при соприкосновении с жесткими частями противника (например блок локтем или подставка ступни) может привести к травмированию.

5. НОГА ВЗМАХИВАЮЩАЯ ВНУТРЬ

Этот удар чаще всего используется как сбив защитного положения рук противника (рис. 83). Еще его можно использовать как удар в голову противника в ближнем бою. Удар наносится подошвой стопы. Не делайте замаха ногой и не отклоняйте корпус. Еще одним распространенным способом применения этого удара является сбив ноги противника.

6. НОГА, ТОПАЮЩАЯ ВНИЗ

Этот удар выполняется пяткой или всей ступней по пальцам или ступне противника (рис. 84). Такая техника весьма эффективна в поединке, т.к. практически незаметна для противника и вызывает сильные болевые ощущения. Сначала необходимо отвлечь внимание противника проведением атаки в голову, а затем резко атаковать его ступню.

7. УДАРЫ КОЛЕНОМ

Способы атаки коленом являются важнейшим тактическим компонентом в приемах ближнего боя, где бойцы близко расположены друг к другу. Для того, чтобы при таких обстоятельствах победить, главное требование — умение вести ближний бой. Безрассудная храбрость и опрометчивая борьба без достаточного мастерства сделают вас живой мишенью для противника.

Для того, чтобы мастерски владеть коленной техникой, вы должны иметь ловкую и проворную работу колена. Основой же всего является надлежащая дистанция, которая достигается при помощи работы тела и преимущества атаки и защиты в восьми направлениях: вперед и назад, вверх и вниз, влево и вправо, а также под различными углами. Работа коленом может иметь следующие восемь видов движения: давить, бить, толкать, выстреливать, зацеплять, парировать, вытягивать и отводить.

Для более эффективного использования колена его необходимо укреплять. Для того, чтобы им можно было атаковать и защищаться, колено должно обладать достаточной твердостью. У мастеров ушу есть выражение: «Колено повреждается еще до того, как им ударили противника». Это выражение является синонимом отсутствия достаточной подготовки коленей.

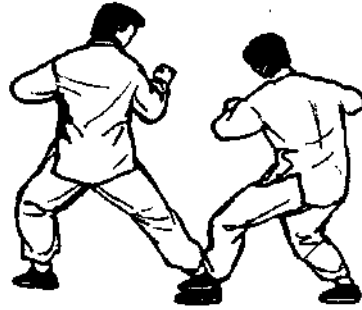
В дополнение к мастерству работой коленями, т.е. умение атаковать и защищаться в восьми направлениях, гибкой стратегией и твердому колену, также необходимо овладеть чувством ближнего боя — рисковать при подходе противника и превзойти его в ударах коленом и ударах локтями.

Приведем несколько примеров использования колена в поединке:

1. Противник приближается к вам и наносит прямой удар кулаком в голову. Вы отважно идете навстречу противнику. При этом одновременно предплечьем правой руки выполняете круговой блок, а коленом задней ноги врзаетесь в грудь противника (рис. 85). Помните, что ваше сближение с противником не должен происходить прямолиней-



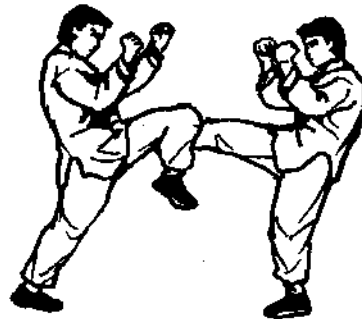
83



84



85



86

но вперед, надо немного уклониться в сторону от центральной линии.

2. Колено можно использовать и для защиты от атаки ногой противника.

Противник проводит атаку ударом ноги в область паха или живота. Вы поднимаете колено передней или задней ноги перед собой, таким образом защищая свои уязвимые места (рис. 86).

КОМБИНАЦИИ (СВЯЗКИ) УДАРОВ НОГАМИ

Сочетание двух или трех простых ударов называется комбинацией или связкой. В силу того, что исход поединка, как правило, не удастся решить одним ударом, используются комбинации ударов. Они значительно повышают эффективность атак и контратак. Изучение и применение связок должно основываться на хорошо отработанных одиночных ударах. В противном случае их эффективность будет весьма сомнительной.

1. Давящий удар, а затем лежащий удар ногой

Эта комбинация направлена против тех противников, которые быстро и решительно атакуют, мало заботясь о тактических уловках.

Противник начинает решительную атаку, смело идя вперед, вы останавливаете его порыв давящим ударом ноги (рис. 87), а затем мгновенно наносите лежащий удар (рис. 88).

Если противник после вашего давящего удара ногой в замешательстве слегка отступает назад, то лежащий удар необходимо выполнить с подскоком. Работа ног, используемая в этой комбинации, должна быть умелой настолько, чтобы вы могли точно поразить цель, не глядя на нее.

2. Лежащий удар, нога взмахивающая вверх и задний лежащий удар

Из левосторонней стойки атакуйте противника лежащим ударом правой ноги в область живота или груди. Про-

тивник инстинктивно реагирует на этот удар и чуть-чуть подается назад (рис. 89). Когда вы опускаете правую ногу перед собой и выполняете автоматический подшаг, одновременно левая нога вместе с подшагом выполняет взмахивающий удар ногой вверх (рис. 90). В результате противник пропускает мощный удар ногой в пах и поединок на этом заканчивается. Если противнику все же удастся избежать этого удара, то вы опускаете левую ногу перед собой, разворачиваясь корпусом и правой ногой наносите задний лежащий удар (рис. 91).

Эту комбинацию можно начинать и с удара передней ногой.

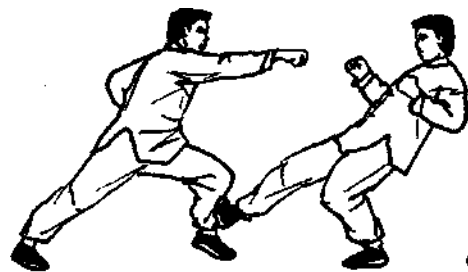
3. Блок коленом и боковой лежащий удар ногой

Противник наносит лежащий удар ногой в область живота или груди. Вы выполняете подставку колена (рис. 92) и тут же не теряя ни секунды времени наносите боковой лежащий удар ногой по опорной ноге противника (рис. 93).

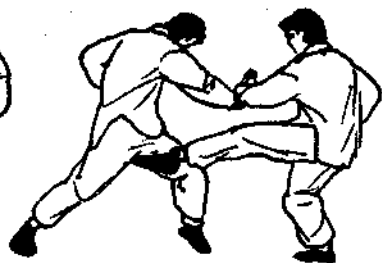
4. Удар крюком с переходом в стойку гайбу и задний лежащий удар

Из естественной стойки нанесите удар крюком по ноге противника (рис. 94). Если противник успеваеет уйти от удара убрав ногу и намереваясь контратаковать, то вы не прекращая движения, а продолжая его, вводите ударную ногу назад и переходите в стойку гайбу (рис. 95). Как только ударная нога коснется земли, тут же оттолкнитесь от нее и нанесите задний лежащий удар ногой (рис. 96).

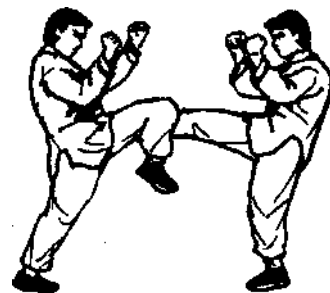
Эта комбинация должна проводиться очень быстро и решительно. Она является весьма эффективной в поединке, т. к. оказывается неожиданной для противника. Если же вам попался очень быстрый противник с хорошей реакцией и вы увидев, что не успеваеете сразу провести задний лежащий удар ногой, тогда из стойки гайбу быстро сделайте еще один отшаг назад и перейдите в стойку всадника. И уже только затем подпрыгиваете и выполняете задний лежащий удар ногой.



87



88



92



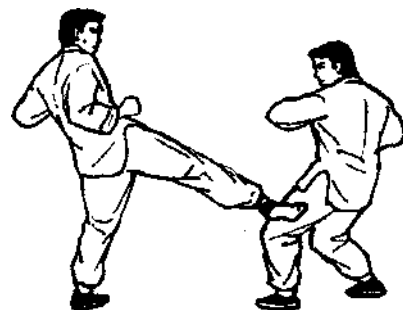
93



89



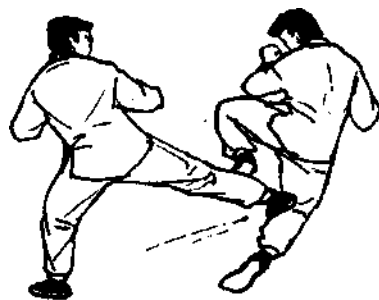
90



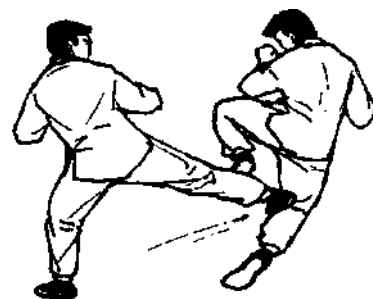
94



95



91

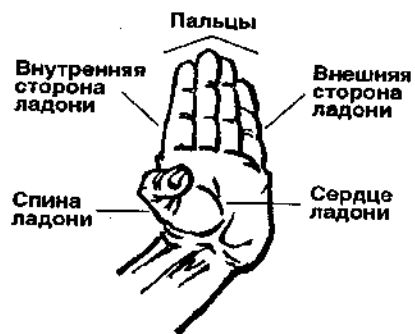


96

50

51

УДАРЫ РУКАМИ



ОТКРЫТАЯ ЛАДОНЬ



ОДИНОЧНЫЙ ПАЛЕЦ



ЛАПА ДРАКОНА



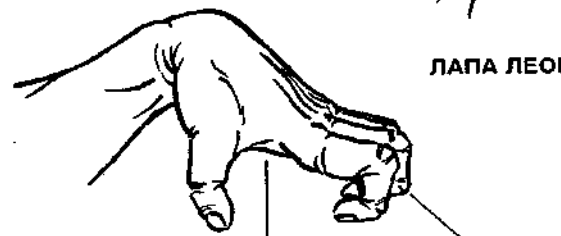
КЛЮВ ЖУРАВЛЯ



ЛАПА ТИГРА



ЛАПА ЛЕОПАРДА



ОРЛИНЫЕ КОГТИ

1. ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

Прямой удар кулаком является одним из важнейших технических элементов в стиле Хунгар.

Исходное положение: Ноги выпрямлены и расставлены на ширине плеч. Кулаки прижаты к ребрам. Сердце кулаков направлено вверх (рис. 97).

Исполнение: Правый кулак движется вперед и вверх, в заключительной стадии распрямляясь. Сердце кулака обращено вниз. Взгляд устремлен на правый кулак (рис. 98).

Требования: Во время выполнения удара локоть идет; строго по прямой линии снизу вверх, ни в коем случае не отклоняясь в сторону. Плечи расслаблены и опущены вниз. Удар наносится собранно и резко, будто взрыв, мышцы напрягаются лишь в последний момент. В заключительной стадии рука полностью не распрямляется, а слегка согнута в локте.

2. ПОДПИРАЮЩИЙ КУЛАК

Им.: То же, что и в предыдущем движении.

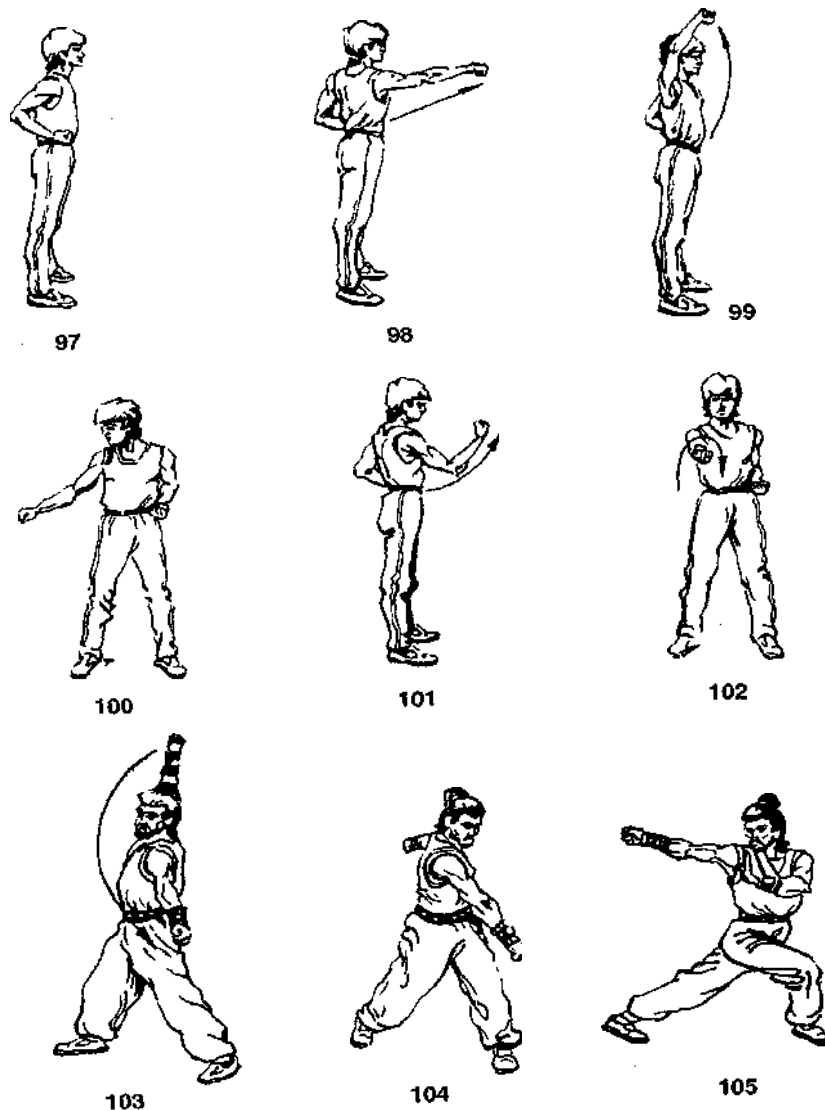
Исполнение: Правый кулак движется снизу вверх. Согнутая рука проходит перед корпусом, поднимаясь вверх с правой стороны. В момент прохождения руки, внутренняя часть предплечья разворачивается наружу и центром кулака по направлению вверх (рис. 99).

Требования: Все движение выполняется слитно. Напряжение мышц происходит во время разворачивания предплечья наружу.

3. РУБЯЩИЙ КУЛАК

И.п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак, согнутый в локте, поднимается к левой стороне головы. Затем рука, проходя вдоль корпуса, рубящим движением опускается вниз с правой стороны (рис. 100). Сердце кулака направлено вниз. Рука слегка согнута в локте.



Требования: Корпус слегка наклонен в правую сторону. Поднятие кулака вверх и рубящее движение вниз должны быть непрерывными и быстрыми. Напряжение мышц происходит во время соприкосновения с поверхностью мишени.

4. СТАЛКИВАЮЩИЙ КУЛАК.

Им.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правая рука отводится немного назад за спину и из этого положения резким и быстрым движением бросается вперед вверх. После завершения удара кулака может быть направлен как в правую сторону, так и по направлению к себе (*рис. 101*).

Требования: Во время выполнения приема корпус разворачивается немного влево. Поворот корпуса и движения рук должны выполняться слитно. Напряжение мышц происходит во время соприкосновения с противником.

5. НАВИСАЮЩИЙ КУЛАК

Им.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак с согнутой рукой поднимается к правой стороне головы. Сердце кулака направлено вниз. Затем предплечье быстро разворачивается наружу и рука резко распрямляется махово-рубящим движением вниз и уходит за спину (*рис. 102*).

Требования: Подъем руки вверх и опускание вниз должны быть связанными между собой и быстрыми. Точка приложения силы, кулак либо предплечье.

6. НАКРЫВАЮЩИЙ КУЛАК

И. п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Корпус разворачивается вправо, одновременно с разворотом корпуса рука отводится назад и вверх до положения позади тела. Затем корпус быстро поворачивается влево, и правый кулак маховым движением с силой ударяет вниз, приходя к бедру левой ноги (*рис. 103 и 104*).

Требования: Движения подъема руки вверх и вниз должны быть слитными и быстрыми. Точка приложения силы либо кулака либо предплечье.

7. ХЛЕЩУЩИЙ КУЛАК

Им.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак идет снизу вверх с согнутой рукой, достигая места перед грудью слева, затем рука вместе с разворотом корпуса быстро и резко хлещущим движением движется в правую сторону (*рис. 105*).

Требования: Удар и разворот корпуса выполняются быстро, слитно и одновременно. Точки приложения силы, спина кулака либо предплечье.

8. ЛАПА ТИГРА.

Им.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак преобразуется в лапу тигра и движется вперед вверх. Удар наносится основанием ладони. Центр ладони направлен вперед. Взгляд устремлен на ладонь (*рис. 106*).

Требования: Во время выполнения удара локоть идет строго по прямой линии снизу вверх, ни в коем случае не отклоняясь в сторону. Плечи расслаблены и опущены вниз. Следите за плечами не допуская их приподнятости. Удар наносится собранно и резко, мышцы напрягаются лишь в последний момент.

9. ОТМЕЧАЮЩАЯ ЛАДОНЬ.

И.п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак преобразуется в ладонь. Рука движется вперед и вверх, удар наносится кончиками пальцев. Сердце ладони направлено вниз (*рис. 107*).

Требования: Во время выполнения удара локоть идет строго по прямой линии снизу вверх. Плечи расслаблены и опущены вниз. Удар наносится собранно и резко, мышцы напрягаются лишь в последний момент.

10. РУКИ ОБЛАКА С ЛАДОНЬМИ БАБОЧКАМИ.

И. п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Левый кулак преобразуется в ладонь. Ладонь дугообразным движением снизу вверх проходит у груди и помещается у правой части груди. Сердце ладони направлено вправо, пальцы направлены вверх. Правый кулак также преобразуется в ладонь, причем сердце кулака направлено вперед, а пальцы ладони вниз (рис. 108). Далее левое предплечье вместе с ладонью начинает движение по дуге в обратную сторону и возвращается на прежнее место, только уже с раскрытой ладонью. В тот момент, когда левая рука проходит перед грудью и намеревается опускаться вниз, начинает свое движение правая рука, которая движется дугообразным движением снизу вверх, проходя мимо груди и помещается у левой части груди (рис. 109). После этого не прекращая движения, обеими ладонями выполняется толчок вперед. При этом сердце левой ладони направлено вперед, а пальцы вниз, у правой — сердце ладони направлено вперед, а пальцы вверх (рис. 110).

Требования: Все движение должно выполняться слитно и непрерывно. При выполнении части, указанной на рис. 109, необходимо напрячь руки и сделать усилие корпусом. После чего руки тут же расслабляются и выполняют толчковое движение. Толчок проводится основанием ладоней, мышцы напрягаются лишь в последний момент. Руки полностью не распрямляются.

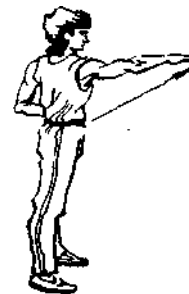
11. ДАВЯЩАЯ ЛАДОНЬ

И. п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правый кулак преобразуется в ладонь и режуще-давящим движением направляется вперед и вниз до положения на уровне живота. Рука согнута в локте, центр ладони направлен вниз. Все движение должно быть быстрым и слитным (рис. 111).



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115

12. КЛЕВОК ВПЕРЕД

И.п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правая рука преобразуется в клюв журавля, т.е. пальцы ладони собираются в щепотку. Затем рука вместе с журавлиным клювом поднимается вверх с правой стороны до уровня головы и выполняет клюющее движение вперед перед собой (рис. 112).

Требования: Точка приложения силы — клюв журавля.



116



117

13. ЛАП ЛЕОПАРДА

И.п.: То же, что и в предыдущем движении..

Исполнение: Правый кулак преобразуется в лапу леопарда и движется вперед и вверх. Удар наносится согнутыми фалангами пальцев (рис. 113).

14. КОЛЮЩИЙ ЛОКОТЬ

И.п.: То же, что и в предыдущем движении.

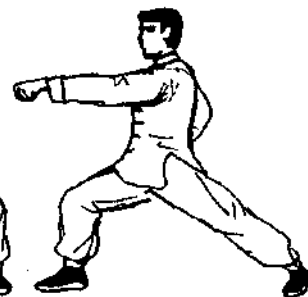
Исполнение: Согнутой рукой поднять правый кулак к левому плечу. Сердце кулака направлено вниз. Затем быстро нанести удар острием правого локтя в правую сторону (рис. 114). Точка приложения силы — острие локтя.



118



119



120

15. ПРЯМОЙ СТАЛКИВАЮЩИЙ ЛОКОТЬ

И.п.: То же, что и в предыдущем движении.

Исполнение: Правое предплечье движется вверх, поднимая локоть снизу вверх до уровня головы. Точка приложения силы — острие локтя (рис. 115).

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1

Примите стойку всадника, кулаки рук располагаются на бедрах (рис. 116). Кулаком правой руки нанесите прямой удар вперед (рис. 117). Во время движения рука полностью



121



122



123

расслаблена. В заключительной фазе с помощью запястья производится вращательное (ввинчивающееся) движение. Во время выполнения заключительной фазы удара рука должна быть максимально напряжена. После выполнения удара рука снова полностью расслабляется и возвращается на бедро. В момент начала возвращения правой руки, начинает движение вперед левая рука. И в тот момент, когда кулак правой руки возвращается на бедро, левая рука завершает свое движение вперед, проводя удар.

Упражнение 2

Примите левостороннюю стойку лука и стрелы (рис. 118). Кулаки располагаются на бедрах. Из этого положения опустите кулак правой руки вниз и круговым движением по часовой стрелке перемещайте вверх до уровня груди (рис. 119), а затем возвратите его на бедро. Одновременно с движением руки начинает двигаться вправо и туловище, разворачиваясь и перемещаясь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Вместе с туловищем движется также и кулак левой руки, выполняя прямой удар вперед (рис. 120).

Важные моменты: Во время перемещения из стойки в стойку пальцы ступней необходимо расслабить и перемещение производится при помощи разворота на пятках.

Упражнение 3

Примите левостороннюю стойку лука и стрелы (рис. 121). Кулаки располагаются на бедрах. Из этого положения правая рука поднимается вверх над головой (рис. 122). И вместе с разворотом корпуса маховым движением опускается вниз внешней частью предплечья. Затем возвращается на бедро. Одновременно с разворотом корпуса нанесите кулаком левой руки прямой удар вперед (рис. 123).

Упражнение 4

Из левосторонней стойки лука и стрелы (рис. 124), правая рука поднимается вверх над головой, а левая опускается



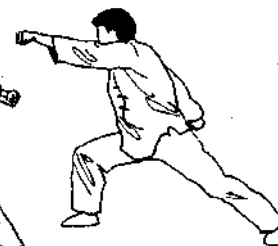
124



125



126



127



128



129



130

вниз (рис. 125). Затем вместе с разворотом корпуса и переходом в правостороннюю стойку лука и стрелы, опускается вниз. Левая рука также сначала поднимается вверх и затем маховым движением опускается вниз (рис. 126 и 127). Во время разворота корпуса ступни обеих ног также разворачиваются, причем правая нога делает небольшой шаг вправо, а левая нога — влево.

Упражнение 5

Из левосторонней стойки лука и стрелы (рис. 128), обе руки поднимаются вверх до уровня груди и с силой опускаются вниз (рис. 129). Затем вместе с разворотом корпуса и переходом в правостороннюю стойку лука и стрелы, правая рука движется вверх и располагается над головой. А левая рука в это время двигаясь вместе с корпусом проводит боковой удар кулаком (рис. 130).

Упражнение 6

Из левосторонней естественной стойки (рис. 131) сделайте шаг вперед и влево (примерно под 45°). Одновременно с этим шагом, кулак правой руки преобразуется в тигриную лапу и круговым вращательным движением по часовой стрелке выполняет отводящий блок (рис. 132). Не прекращая движения разверните корпус в правую сторону и займите позицию пустого шага. Одновременно с разворотом корпуса, правая рука отводится на правое бедро, а кулак левой руки преобразуется в тигриную лапу и выполняет удар вперед (рис. 133).

Упражнение 7

7. Из левосторонней естественной стойки (рис. 134) сделайте небольшой шаг правой ногой назад и примите половинную стойку всадника. Одновременно с перемещением кулак левой руки преобразуется в положение «открытая ладонь» и круговым вращательным движением против часовой стрелки выполняет отводящий блок (рис. 135). Затем ле-



131



132



133



134



135



136



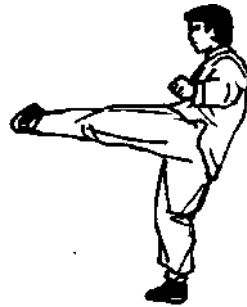
137



138



139



140

вой ногой сделайте полшага вперед и переместитесь в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с полшагом, кулаком правой руки нанесите прямой удар вперед (рис. 136). Из этой позиции снова сделайте полшага назад и примите позицию половинной стойки всадника. Вместе с перемещением правая рука отводится на бедро, а левая преобразуется в «открытую ладонь» и выполняет круговой вращательный блок против часовой стрелки (рис. 137).

Упражнение 8

Из естественной левосторонней стойки (рис. 138) отшагните левой ногой назад и займите позицию накрывающего шага. Одновременно с шагом назад, предплечьем левой руки нанесите сверху вниз мощный рубящий удар. В качестве стопорящего движения можно подставить ладонь правой руки (рис. 139). Затем тут же левой ногой нанесите лягающий удар вперед (рис. 140).

Упражнение 9

Из естественной правосторонней стойки шаньбу (рис. 141) сделайте шаг левой ногой назад и переместитесь в позицию половинная стойка всадника. Одновременно с этим шагом кулак правой руки преобразуется в тигриную лапу и предплечьем правой руки выполните накрывающий блок сверху вниз (рис. 142). Затем тут же шагните правой ногой вперед и переместитесь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим шагом, кулак левой руки преобразуется в тигриную лапу и ее основанием наносится мощный удар вперед (рис. 143).



141



142



143

Глава 3 МЕТОДЫ ЦИГУН В ТРЕНИРОВКЕ

Цигун — это обобщающее название созданных в Китае систем закалки и совершенствования психики и тела, лечения и укрепления здоровья. Они основаны прежде всего на умении управлять своим сознанием, психикой, а через них и всеми физиологическими процессами, протекающими в организме. С помощью цигуна можно добиться потрясающих результатов, не все из которых способна объяснить современная наука.

Существуют три основные категории цигуна: оздоровительный, боевой и мистический.

1. Оздоровительный цигун разрабатывали на протяжении многих веков китайские врачи. Они создали специальные упражнения для сохранения и поддержания здоровья, а также для излечения различных заболеваний.

2. Боевой цигун (нэйгун) разработали те мастера цигуна, которые одновременно являлись мастерами боевых искусств. Данные упражнения служат для увеличения концентрации энергии в мышцах и других частях тела, что позволяет во много раз увеличить телесную силу и устойчивость тела к попыткам причинить ему физический вред.

3. Мистический цигун является детищем буддийских монахов и даосских отшельников. Целью мистического цигуна является достижение так называемого Просветления — особого психофизического состояния человека. На основе мистического цигуна отшельники-даосы разрабатывали также методы достижения долголетия. Мистический цигун является наиболее сложным в освоении.

Цигун — это не только искусство управления энергией ци, но и тренировка сознания, выработка умения регулировать свой волевой импульс. Техника цигун включает в себя множество различных упражнений, но все они сводятся к трем составным частям: регуляции позиции, регуляции дыхания и регуляции сознания.

Регулируя позицию, человек приобретает некоторое оптимальное положение тела, при котором ци может протекать в организме без задержек и препятствий, не вызывая неприятных ощущений и устраняя болезни. Чаще всего упражнения выполняют в обычных стойках, например в стойке всадника.

Регуляция дыхания необходима для того, чтобы внешняя ци (из воздуха) не просто механически переходила во внутреннее состояние, но и определенным образом распределялась по энергетическим каналам, полноценно питая все органы.

Большую роль в регуляции дыхания выполняет сознание, с помощью которого происходит распределение ци по телу. На высшем этапе регуляция дыхания происходит на уровне подсознания и не требует чересчур большого внимания.

Постепенно участь управлять своими энергетическими ресурсами, занимающийся переходит от использования физической силы (ли) к использованию внутреннего выброса усилия (цзинь). Это внутреннее усилие вырабатывается, по мнению китайских мастеров, не в мышцах, а в сухожилиях и костном мозге. Поэтому большинство упражнений в ушу направлено не на увеличение мышечной массы, а на укрепление сухожилий и костей. Если мышцы с возрастом имеют тенденцию терять свою силу (ли), то внутреннее усилие (цзинь) сохраняется у мастеров до самой глубокой старости. Поэтому китайские мастера ушу говорят: «Если не тренировать нэйгун, а только одну физическую силу, то к старости останешься ни с чем».

Упражнения цигуна развивают «внутреннюю ци», заключенную в организме. «Внутреннюю ци» называют также

«истинной ци». Состояние «истинной ци» зависит от множества факторов: регулярных занятий нэйгун, питания, психического состояния, окружающей среды и т.д. Каждый человек обладает внутренней ци, но не все умеют правильно использовать ее, развивать. У подавляющего большинства ци находится в дистабиллизированном состоянии. Цель нэйгуна — напитать организм «истинной ци», успокоить ее, заставить ци циркулировать по каналам без задержек и закупорок.

Что же все-таки собой представляет ци? По китайским понятиям, это энергетическая субстанция, которая представляет основу всего сущего, т.е. энергетическая основа Вселенной. Наше тело можно сравнить с электрическим прибором: если поступает электрический ток, прибор работает, если же прекращается доступ электроэнергии, то прибор перестает работать. Аналогично и с человеком: если ци поступает в его тело в недостаточном количестве, или застывает в нем, то человек заболевает или даже умирает.

Чтобы иметь здоровое крепкое тело, необходимо научиться поддерживать в нем плавную циркуляцию ци, а также уметь накапливать достаточное количество ци. Для этого необходимо понять систему циркуляции и хранения ци в своем организме.

В человеческом теле существуют двенадцать так называемых первичных каналов (меридианов), при помощи которых ци распределяется по всему организму. Есть также восемь «чудесных» сосудов, которые служат своеобразными резервуарами, запасующими и регулируемыми ци. Один конец каждого канала подсоединяется к одному из двенадцати внутренних органов, а другой конец — к одному из пальцев руки или ноги. Эти двенадцать каналов питают энергией ци двенадцать внутренних органов. Кроме того эти каналы также отводят избыточную энергию от внутренних органов, что позволяет выбрасывать ее за пределы тела. Когда циркуляция ци по каналам нарушается из-за застоя или болезни, это приводит к тому, что один или несколько

органов не получают достаточного количества ци и это приводит их к функциональному расстройству.

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо научиться поддерживать плавную циркуляцию ци в двенадцати каналах и постоянно наполнять «чудесные сосуды» энергией.

Если вы хорошо поймете теорию циркуляции ци в человеческом теле, то сможете понять и то, как ци связана с боевыми искусствами. Помните, что наше тело — это не просто машина, а организм, способный улучшать самого себя. Когда ци становится сильнее, тогда и физическое тело становится сильнее.

Занятия цигуном (нэйгуном) как раз служат для того, чтобы увеличить возможности вашего тела. Мы знаем, что с помощью своего сознания можем управлять различными частями собственного тела. Процесс управления прост. Наш ум порождает мысль, а эта мысль ведет ци к соответствующим частям тела, которые и выполняют соответствующее действие. Ключ к боевому цигуну в том, чтобы научиться вести свою ци максимально эффективно. Тогда можно намного увеличить свою силу.

Китайские мастера боевых искусств учатся сосредотачивать свой ум посредством медитации или другой тренировочной практики для того, чтобы ци легко слушалась его. Это значительно увеличивает силу бойца и повышает эффективность его техники. Рассмотрим некоторые из этих упражнений.

ТРЕНИРОВКА ВЗГЛЯДА

Искусство глаз — это умение координировать движение глаз с движением тела. Внимательное наблюдение за движениями противника — это предпосылка для отражения его ударов, воплощение силы духа. Без искусства глаз отдельные движения безжизненны, а комплексы всего лишь рутинный набор упражнений. И наоборот, если достигнута координация движения глаз и малейших движений тела, то каждое движение будет гармоничным и полным жизненной

силы. Взгляд, руки, корпус и ноги должны быть соединенными как бы воедино, в соответствии с известной китайской поговоркой: Глаза достигают — руки достигают, руки достигают — ноги достигают, глаза достигают — воля достигает, воля достигает — ци достигает, ци достигает — внутренняя сила достигает.

В боевых искусствах взгляд является одним из показателей мастерства. Ясный и быстрый взгляд в поединке не менее важен, чем тренированные руки и ноги. Во взгляде непосредственно отражается то или иное состояние сознания. Взгляд новичка обычно прикован к рукам, ногам или глазам противника, выдавая его неуверенность или нерешительность. Вопрос, куда направлять взгляд во время поединка всегда вызывал у неопытных бойцов чувство недоумения и растерянности. В принципе, однозначного ответа на этот вопрос не существует. Разные мастера трактуют его по своему.

Одни рекомендуют смотреть в глаза, другие на плечи, третьи на грудь противника. Но все они сходятся в одном — ни в коем случае нельзя концентрировать свое внимание на какой-нибудь одной точке. Иначе вы просто не заметите следующего движения противника. Например, вы сконцентрировались на его ударе ногой в нижнюю часть тела и в результате пропустили удар кулаком в голову. В ушу рекомендуется смотреть насколько возможно вдаль, чтобы воспринимать противника в целом, не отвлекаясь на детали. Любые его перемещения и удары должны «скользить» по вашему сознанию, не застревая там, что позволит вам адекватно реагировать на все его действия.

Искусству взгляда мастера ушу в прошлом уделяли большое внимание. С этой целью выполнялись различные упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСКУССТВО АРХАТОВ»

Овладение этим искусством делится на несколько этапов. На первом этапе, каждое утро, только проснувшись и



1



2



3



4



5



6



еще не открывая глаз, разотрите большими пальцами кисти рук до теплоты, а затем выполняйте ими круговой массаж глаз 14 раз (рис. 1, 2). Причем 7 раз необходимо сделать по часовой стрелке, а 7 раз против часовой стрелки. Закончив массаж некоторое время еще не открывайте глаз, а затем широко раскройте их и 72 раза выполните надавливающее движение на точку шао-сяо. После этого необходимо выполнить массаж скул, затем 36 раз надавить точку возле основания уха. Затем необходимо 72 раза выполнить массирующее движение начиная с точки, находящейся посередине бровей и доходя до окончания волос.

Для следующего этапа освоения искусства архатов необходимо склеить из светло-зеленой бумаги фонарь, зажечь свечу и поместить ее в центре фонаря. Поставьте фонарь посередине темной комнаты, а сами расположитесь на расстоянии 60 см. Успокойтесь, отрегулируйте дыхание и сосредоточившись направьте пристальный взгляд на лампу. Когда почувствуете, что глаза начали уставать, закройте их и выполните массаж глаз круговым способом. Сначала 36 движений по часовой стрелке, а затем 36 движений против часовой стрелки. После этого откройте глаза и снова пристально смотрите на лампу. Занимайтесь так каждую ночь около двух часов. При выполнении упражнения старайтесь сфокусировать взгляд так, чтобы пламя не расплывалось.

По мере освоения упражнения пламя в лампе будет все светлеть и светлеть. Тогда начинайте усложнять его, постепенно отодвигаясь от источника света и постепенно доводя расстояние до 1,5 метров. А также время от времени меняйте бумагу на лампе на более темную, так чтобы в конце концов бумага на лампе из светлостеленой превратилась бы темной-синюю. Одновременно с этим уменьшайте также размер пламени. Причем, если в начале пламя было по величине с конский каштан, то на конечном этапе тренировок пламя не должно превышать размеров фасолины (рис. 3—6).

На завершающем этапе тренировок лампу необходимо прикрепить к свисающей веревке и поместить ее на уровне глаз. Затем начните раскачивать лампу, лучше всего, если

это будет делать кто-то другой. В процессе тренировки старайтесь внимательно удерживать взглядом раскачивающийся предмет, не поворачивая при этом головы.

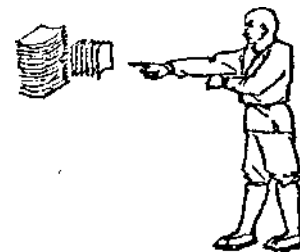
С помощью подобных тренировок шаолиньские монахи могли безошибочно разглядеть в темноте лицо и глаза человека на расстоянии до 3 метров. А также легко следили за любыми перемещениями и действиями противников.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ПЕРЕСЧИТЫВАНИЮ ПРЕДМЕТОВ

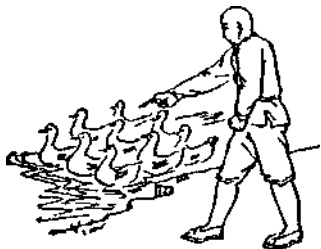
Сначала необходимо считать неподвижные предметы. Например, можно подсчитывать кирпичи в стене дома или куски черепицы на крыше (рис. 7). Затем на следующем этапе тренировок, старайтесь охватить взглядом как можно большее пространство и с одного взгляда пересчитать все предметы. Задача заключается в том, чтобы за минимальное количество времени точно пересчитать все предметы (рис. 8). После освоения этого этапа, переходите к следующему и начинайте считать движущиеся предметы. И если с неподвижными предметами освоение происходило достаточно легко, то с движущимися предметами придется прилагать гораздо больше усилий и сосредоточенности. Начинать необходимо с крупных предметов, например ворон или уток, а затем по мере освоения переходить к более мел-



7



8



9



10



11



12



13



14

ким и большим по количеству, например к воробьям. В конце концов вы должны легко пересчитывать муравьев и комаров. Когда на расстоянии пяти шагов и более вы сможете четко пересчитать порядка 2—3 тысячи муравьев, то достигнете высшего мастерства (рис. 9—14).

Несмотря на кажущуюся легкость, овладеть этими искусствами не так уж и просто. Зато, овладев ими, вы легко сможете подмечать любые перемещения и действия как одного, так и нескольких противников.

ТРЕНИРОВКА РУК

Тренировка рук — один из важнейших разделов в боевом цигуне. Необходимо не только отрабатывать технику выполнения различных приемов, но и тренировать их устойчивость к ударным нагрузкам, чтобы мышцы, сухожилия, связки, кости стали прочными, сильными, гибкими и подвижными. Тренировки должны идти с нарастающей нагрузкой, быть регулярными, развиваться от простого к сложному и от легкого к тяжелому.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ МЫШЦ, СУСТАВОВ И СУХОЖИЛИЙ

Используя этот набор упражнений, вы сможете не только размять и растянуть суставы, мышцы и сухожилия, но и проработать кровеносную и нервную системы, а также положительно воздействовать на внутренние органы.

Выполняя каждое упражнение, хорошо его продумайте, мысленно представляйте, что делаете, концентрируйте внимание на самом движении и на тянущихся участках тела. Старайтесь максимально расслабиться — это важнейший элемент в освоении искусства управления внутренней энергией. Чем более правильно и тщательно вы будете выполнять каждое упражнение, тем большего положительного эффекта вы достигнете.

При выполнении упражнений на растяжение не допускайте чересчур сильных болевых ощущений. Ни в коем случае нельзя делать также резких движений и рывков, т.к. в этом случае можно просто порвать связку или мышцу. Но в то же время, если при выполнении упражнений на растяжение вы вообще не чувствуете никаких болевых ощущений, то эффекта от этих упражнений не будет.

1. Махи руками вперед (назад)

Встаньте в исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Из этого положения делаем маховые вращательные движения руками сначала вперед, а затем назад, постепенно увеличивая скорость. Руки в локтях не сгибаем.

Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних китайских медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах.

2. Перехлест рук спереди

Из исходного положения поднимите руки в стороны до уровня плеч (рис. 15) и одновременно маховым движением обхватите тело спереди (рис. 16). Руки перекрещиваются, ладони ударяют по краям спины. Не останавливаясь, руки отражаются и идут в обратном направлении изо всех сил стремясь удариться за спиной.

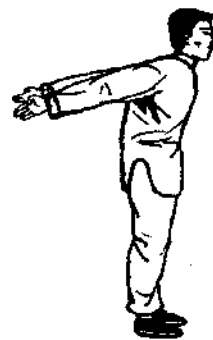
3. Тянуть плечо за головой

Стоя или сидя поднять одну руку вверх и согнуть ее в локте так, чтобы кисть оказалась за головой, другой рукой взять ее за запястье и тянуть ее вниз (рис. 17).

Рука, которую тянут, должна быть расслаблена, сила тяги возрастает постепенно.

4. Руки делающие круг вперед (назад)

Из исходного положения вытянуть руки одну вперед, а другую назад и выполнять обеими руками вращательные



15



16



17



18



19



20



21

движения. Сначала выполнять вращение рук вперед, а затем назад (рис. 18).

Руки находясь в любой плоскости пространства должны составлять между собой одну прямую линию.

5. Круг в перехлест

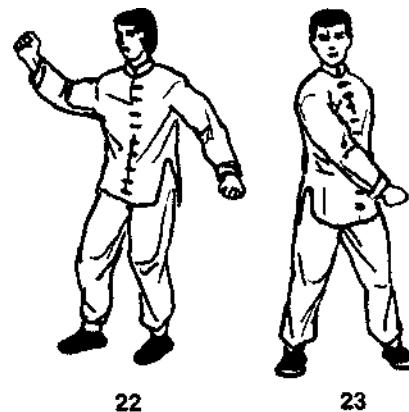
Это более сложное упражнение, рассчитанное еще и на координацию движений. В этом случае руки выполняют круг в разные стороны. Если, например, левая рука идет вперед, то правая назад. Затем они встречаются над головой и уже правая рука движется вперед, а левая назад и снова они встречаются, теперь уже внизу и т.д. (рис. 19). После неоднократного выполнения этого упражнения поменяйте направления движения рук.

6. Бросающий кулак

Примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Кулак правой руки находится над головой, а левая рука отведена горизонтально в сторону (рис. 20). Из этого положения перейдите в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно правая рука опускается вниз и затем отводится горизонтально в сторону, а левая рука слегка приподнимается вверх, а затем резким броском опускается вниз и не прекращая движения тут же идет вверх и останавливается над головой (рис. 21).

7. Накрывающий кулак

Из исходного положения разверните корпус слегка в правую сторону и отведите правую руку назад за спину (рис. 22). Затем накрывающим движением (сверху вниз и влево) переместите правую руку к левому боку. Лицо правого кулака направлено вниз, а левая рука отводится назад за спину (рис. 23). То же самое проделайте и левой рукой. Движение старайтесь выполнять быстро и резко.



22

23

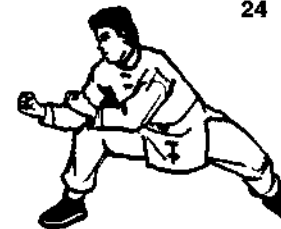


24

25



26



27



28

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ РУК

Для того, чтобы в реальном поединке одолеть противника, помимо техники владения приемами необходимо также обладать определенной силой. Под силой подразумевается не только и не столько обычная физическая сила, сколько умение развивать взрывное усилие, использующее внутреннюю энергию (ци). Для того, чтобы понять разницу между обычной физической силой и взрывной, надо просто увидеть удар мастера ушу и сравнить его с ударом обычного физически сильного и рослого человека. Удар мастера ушу будет значительно сильнее, хотя чисто физически такой мастер может быть слабее массивного «амбала».

Приведем несколько упражнений из методики подготовки мастеров ушу для увеличения физической силы и выносливости рук.

1. Свирепый тигр двигает гору

Встаньте в исходное положение. Затем вдыхая воздух, поднимите кисти рук к груди, центрами ладоней вперед (*рис. 24*). Одновременно подберите ягодичцы. Затем выдохните воздух, пальцами ног сильно упираясь в землю. Силу и энергию всего тела сосредоточьте на руках, медленно выталкивая ладони вперед, как будто отодвигая очень тяжелый груз (*рис. 25*). Повторяйте упражнение не менее 30 раз в день.

2. В пустых руках держать 500 фунтов

Примите стойку всадника, пальцами обеих ступней как бы зацепитесь за пол, подайте вперед низ живота и подберите ягодичцы. Согните локти рук и сожмите ладони в кулак так, как будто держите тяжелый предмет, мышцы всего тела находятся в постоянном напряжении (*рис. 26*). Постепенно и ровно поворачивайтесь влево до упора, напрягаясь изо всех сил постепенно опустите в левую сторону обе руки, как

будто опускаете тяжелый предмет (*рис. 27*). Затем вновь медленно поднимите их, как будто поднимаете тяжелый предмет перед грудью и теперь уже начинайте поворачиваться вправо. Упражнение необходимо выполнять не менее 30 раз.

3. Накручивание груза на палку

Приготовьте небольшую деревянную палку с веревкой посередине. Привяжите к веревке груз и возьмите палку обеими руками, крепко держа ее за оба конца (*рис. 28*). Руки необходимо вытянуть перед собой и начинайте крутить палку так, чтобы веревка наматывалась на палку. Когда груз дойдет до самого верха, начинайте разматывать веревку. Выполняйте это упражнение до 30 раз. Если вы легко выполняете это упражнение 30 раз, увеличивайте вес груза.

4. Железный бык пашет землю

Ноги поставьте вместе, ладони положите на землю, таз поднят вверх (*рис. 29*). Затем, сосредоточившись на точке «дан тянь», начинайте выдыхать, одновременно подавая тело вперед, как бы пытаясь туловищем пролезть под собственными руками. Выдох заканчивается с полным распрямлением туловища (*рис. 30*). Снова вдохните, одновременно с этим приподнимая таз кверху и возвращаясь в исходное положение. Старайтесь довести выполнение этого упражнения до 300 раз. Освоив это упражнение, выполняйте его на пальцах. Затем занимайтесь привязывая груз к спине и постепенно увеличивая его вес.

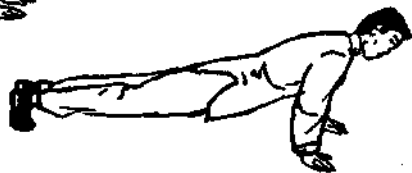
5. Прыжок сколопендры

Это упражнение еще называют «передвижение змеи». Оно укрепляет пальцы, повышает координацию всего тела, а также вырабатывает умение бороться упав на землю.

Примите упор лежа. Туловище должно находиться примерно на расстоянии 7—8 см от земли (*рис. 31*). Затем, про-



29



30



31



32



33



34

гнувшись в пояснице, оттолкнитесь одновременно ладонями и стопами ног и прыгните как можно дальше вперед (рис. 32). Хорошо освоив это упражнение, переходите на прыжки на пальцах. Выполняйте прыжки вбок, назад, с разворотом на 180° и т.д.

Данное упражнение весьма жесткое, однако оно очень хорошо тренирует пальцы рук и ног.

6. Коготь дракона

Примите стойку всадника. Согните кисти рук в локтях, держа в ладонях два шара массой по 2,5 кг (рис. 33). Переверните кисти рук так, чтобы оба шара начали падать вниз. Задержав дыхание, быстро схватите падающие шары, не дав им упасть, при этом мысленно проведите энергию ци в кончики пальцев. Носом шумно выдохните воздух и поднимите ладони с шарами вверх. Расслабьтесь и снова выполните это упражнение. Когда вы сможете выполнять это упражнение 50 раз, увеличьте вес до 3 кг, потом до 4, 5 кг и т.д.

7. Подъем кувшина

Встаньте в стойку всадника, поставив кувшин перед собой (за неимением кувшина можно заменить его банкой, наполненной речным песком или водой). Сделайте вдох, после чего задержите дыхание, мысленно направляя поток энергии ци в пальцы, держащие сосуд, затем поднимите сосуд до уровня талии (рис. 34). После чего начинайте медленно опускать его на прежнее место, одновременно понемногу выдыхая воздух. Если вы легко поднимаете сосуд более 50 раз, увеличьте его вес.

ЗАКАЛИВАНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ РУК

Эти специальные упражнения выполняются на мешке с песком и на деревянном столбе (рис. 35—39).

Во время выполнения упражнения необходимо поочередно наносить удары обеими руками. Удар наносится во время выдоха. Для предотвращения повреждений перед выполнением упражнений необходимо сделать массаж. Массаж выполняется и после проведения серии ударов. Китайцы любят выполнять серии кратные 9, например 9, 18, 36, 72 и т.д. После выполнения 2—3 серий переходите к набивке следующей ударной поверхности и т.д. до тех пор пока не будут проработаны все необходимые ударные конечности руки.

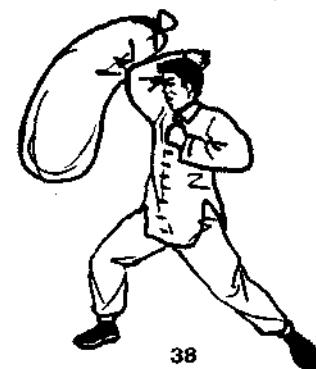
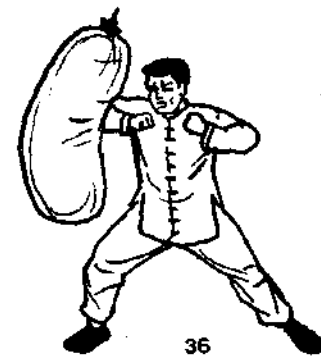
По мере тренированности сила удара должна постепенно возрастать, предметы по которым проводится набивка, должны постепенно из мягких становится все более и более твердыми, а гладкая поверхность заменяться на необработанную. В момент соприкосновения с ударной поверхностью руки необходимо напрягать. Старайтесь добиться, чтобы воля (и), внутренняя энергия (ци) и физическая сила (ли) действовали в едином порыве.

УПРАЖНЕНИЕ «ТЯЖЕЛАЯ РУКА ПЯТИ СТИХИЙ»

Способ тяжелой руки пяти стихий — это старинный способ закалки ладоней и предплечий, придуманный отшельниками с гор Чжушань.

Способ тяжелой руки пяти стихий назван так потому, что соотносится с порядком взаимного порождения и взаимного превращения пяти стихий: металла, дерева, воды, огня и земли. После выполнения этого упражнения руки становятся тяжелыми, как сталь; поэтому оно и называется — тяжелая рука. Относится к образным дыхательным упражнениям.

Общие требования к выполняемым упражнениям таковы. Когда во время выполнения упражнения движения вы-



полняются руками, то необходимо действовать ими так, как будто они двигают предмет весом в 1000 цзиней (500 кг). Руки движутся медленно и с большим усилием. Ноги укоренены, пальцы ног хватают землю. Кончик языка касается верхнего неба. Ягодицы подобраны. Взгляд следит за движением рук. Движения выполняются плавно, медленно, без разрывов. Подниматься и опускаться необходимо естественно. Внутреннее дыхание из киноарного поля поднимается по переднесрединному меридиану жэньмай, доходя до точки тяньчжуй, разделяется там на две руки, по шоусаньинь поднимается через десять основных точек, проходя три заставы, достигает точек дачжуй и сосредотачивается в точках лаогун (в центрах ладоней).

1. Металл

Рис. 40. Руки опущены по бокам вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Рис. 41. Затем обе руки поднимаются вверх до горизонтального уровня. Сердца ладоней обращены друг к другу. Локти как бы слегка свисают вниз.

Рис. 42. Руки сгибаются в локтях и разводятся в разные стороны. В заключительной позиции ладони рук располагаются перед грудью в горизонтальном положении к полу. Сердца ладоней направлены вниз.

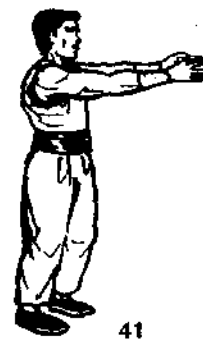
Рис. 43. Руки опускаются вниз, до полного распрямления в локтях, сердца ладоней направлены вниз.

Упражнение необходимо повторить 18 раз.

2. Дерево

Рис. 44. Ладонь левой руки преобразуется в тигриную лапу и поднимается вверх до уровня плеча. Локоть опущен вниз, сердце ладони также направлено вниз.

Рис. 45. Ладонь левой руки разворачивается в правую сторону и движется к правому плечу, сердце ладони направ-



43

44

45



46

47

48

лено вправо. Предплечье располагается горизонтально к полу.

Рис. 46. После небольшой паузы ладонь левой руки разворачивается сердцем вверх и движется в обратную сторону до своего прежнего расположения.

Рис. 47, 48. Дойдя до левого плеча, ладонь левой руки разворачивается сердцем вниз. А затем вниз опускается и вся рука, до полного распрямления в локте.

Упражнение необходимо выполнить по 9 раз на каждую руку.

3. Вода

Рис. 49, 50. Ладонь левой руки сжимается в кулак и затем поднимается вверх.

Рис. 51. Поднявшись до горизонтального уровня, левая рука начинает двигаться к правому плечу, при этом сгибаясь в локте. В заключительной фазе движения кулак левой руки располагается около правого плеча, а предплечье расположено горизонтально полу.

Рис. 52. Затем левая рука разворачивается сердцем кулака наверх, а локоть опускается вниз и рука возвращается обратно к левому плечу.

Рис. 53, 54. Дойдя до левого плеча, рука разворачивается внутренней частью предплечья вниз, сердце кулака также направлено вниз. Затем рука опускается вниз до полного распрямления в локте.

Упражнение необходимо выполнить по 9 раз на каждую руку.

4. Огонь

Рис. 55, 56. Из положения, когда обе ладони сжаты в кулаки, а руки располагаются вдоль туловища, необходимо раскрыть кулаки в ладони. После этого руки начинают двигаться по направлению друг к другу и перекрещиваются в области нижней части живота.

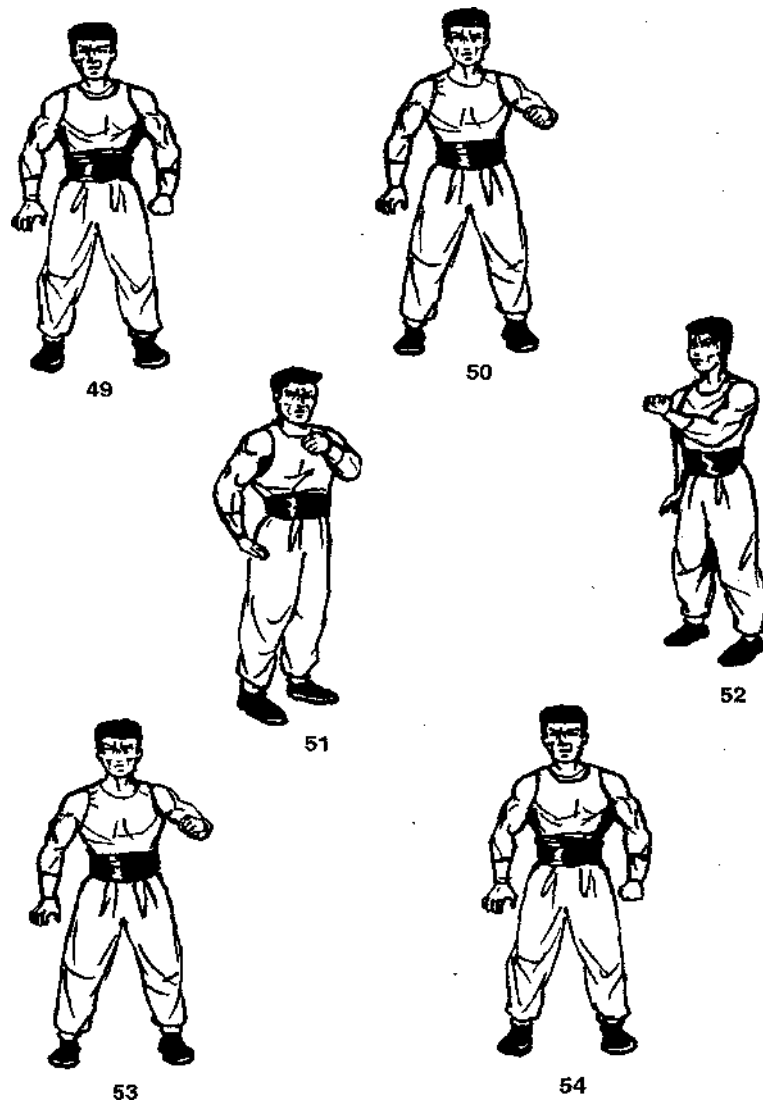


Рис. 57. Затем левая нога делает небольшой шаг в левую сторону, сгибается в колене и медленно разворачиваясь вместе с туловищем влево, перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы вместе с разворотом корпуса влево перемещается также и левая рука. Она поднимается вверх до достижения горизонтального положения с поверхностью пола. Сердце ладони развернуто в правую сторону.

Рис. 58. Следом за левой рукой двигается также и правая, располагаясь рядом с ней. Сердце ладони направлено в левую сторону.

Рис. 59. После небольшой паузы обе руки опускаются вниз, выполняя прием «погружающиеся мосты». Во время выполнения приема руки слегка сгибаются в локтях и локти опускаются вниз. Пальцы ладоней наоборот направляются вверх.

Рис. 60. Затем туловище разворачивается в правую сторону, руки опускаются вниз и располагаются вдоль туловища. Одновременно с разворотом корпуса, левая нога делает небольшой шаг в правую сторону, образуя исходное положение.

Упражнение необходимо выполнить 9 раз. Затем то же самое упражнение необходимо выполнить еще 9 раз, но уже с шагом вправо и перемещением в правостороннюю стойку лука и стрелы,

5. Земля

Рис. 61. Ноги сгибаются в коленях, правая нога делает небольшой шаг в правую сторону. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги и образуется стойка всадника.

Рис. 22. Вслед за этим обе руки начинают подниматься вперед и вверх до достижения горизонтального положения с полом. Сердца ладоней направлены навстречу друг другу.

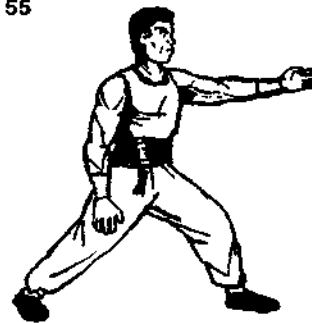
Рис. 63. Руки сгибаются в локтях и опускаются вниз, выполняя прием «погружающиеся мосты». Пальцы ладоней направлены вверх.



55



56



57



58



59



60

Рис. 64. Затем руки опускаются вниз до тех пор, пока они не будут располагаться вдоль туловища. Кончики пальцев направлены вниз. После этого правая нога делает небольшой шаг в левую сторону, колени распрямляются и возникает исходное положение.

Упражнение необходимо выполнить 18 раз.

6. Соединение сил

Рис. 65. Ладони рук сжимаются в кулаки и руки поднимаются вперед и вверх до горизонтального уровня с полом. Сердце кулаков направлено вниз.

Рис. 66. Затем кулаки раскрываются в ладонь, при этом пальцы ладоней направляются вверх и снова сжимаются в кулаки.

Упражнение необходимо выполнить 9 раз.

Рис. 67, 68. На десятый раз руки со сжатыми кулаками отводятся назад и располагаются перед грудью. А затем с силой опускаются вниз, останавливаясь в области нижней части живота.

Упражнение необходимо выполнить 9 раз.



61



62



63



64



65



66

ТРЕНИРОВКА НОГ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ МЫШЦ, СУСТАВОВ И СУХОЖИЛИЙ

Главная цель упражнений — повышение эластичности суставов: голеностопного, коленного и тазобедренного, а также повышение их амплитуды и подвижности. Одновременно повышаются сила, растянутость и координация мышц ног.

На тренировках меняйте левую и правую ноги. Количество выполняемых движений определяется индивидуально и повышается по мере тренированности. Эффективно, когда в суставах и связках ощущается растянутость, а в мышцах



67



68

легкая ноющая боль. В натянутом состоянии не делайте резких движений т. к. можете легко порвать связку или потянуть мышцу.

1. Шпагат

Существуют два вида шпагатов — поперечный и продольный. Поперечный шпагат тренирует связки и сухожилия тазобедренных суставов, увеличивает амплитуду раскрытия тазобедренных суставов наружу; продольный шпагат увеличивает амплитуду раскрытия тазобедренных суставов в продольном направлении (рис. 69, 70). Во избежания травматизма не следует при тренировке шпагата выполнять чересчур резкие движения.

2. Барьерный шаг

Сядьте на пол, левую ногу вытяните вперед (левый барьерный шаг). Из этого положения начинайте выполнять различные наклоны. Сначала выполняйте наклоны вперед, стараясь грудью коснуться колена, а головой дотянуться до мыска (рис. 71). Выполнив серию наклонов вперед, начинайте наклоняться к правому колену (рис. 72). Выполнив наклоны к колену, начинайте прогибаться назад (рис. 73). После завершения этого упражнения поменяйте ноги и перейдите в правый барьерный шаг.

3. Лягушка

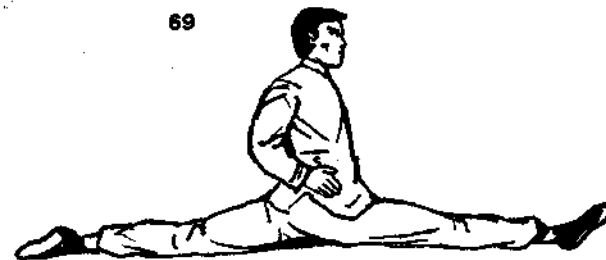
Сядьте на пол, согните ноги в коленях и прикоснитесь обеими ступнями друг к другу, руками обхватите лодыжки, а предплечьями упритесь в голень (рис. 74). Прилагая усилие, надавите на голени и постарайтесь опустить их вниз, старайтесь, чтобы колени достали до пола. Это упражнение лучше всего выполнять с партнером.

4. Прямое давление на ногу

Положите прямую ногу на какую-нибудь подставку на уровне живота или груди (рис. 75). Нагните туловище впе-



69



70



71



72



73



74

ред, надавливая вниз и стараясь грудью коснуться колена. После нескольких ритмичных надавливаний, наклонитесь как можно дальше вперед и задержитесь в этом положении с силой надавливая вниз. Продержавшись в этом положении некоторое время, снова выполните ритмичные надавливания. Повторите это упражнение несколько раз.

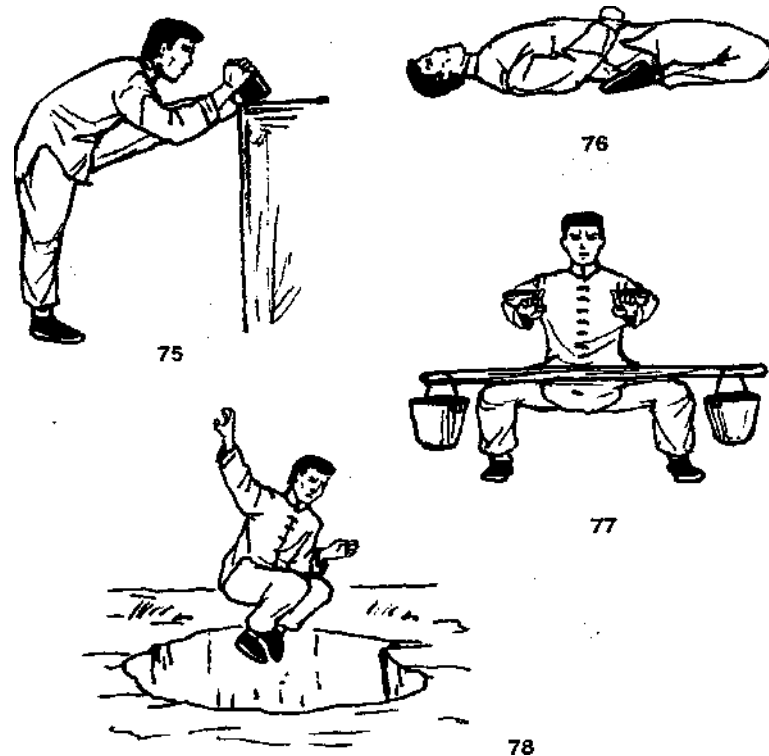
5. Отдыхающий дракон

Сядьте на пол, ноги подожмите под себя, ягодицы касаются пяток. Из этого положения начинайте медленно отклоняться назад и ложитесь спиной на пол (рис. 76). В этом положении зафиксируйтесь и постарайтесь максимально расслабиться. Дышите спокойно. Затем возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз. Это упражнение оказывает хорошее воздействие не только на развитие эластичности бедер и голеностопа, но также и позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ, ПРЫГУЧЕСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ НОГ

Одним из центральных упражнений в стиле Хунгар для увеличения силы и выносливости ног считается нахождение в стойке всадника. Для большей эффективности рекомендуется стоять в низкой позиции, поэтому на бедра тренирующегося клали шест и этот шест не должен был скатываться с ног (рис. 77). Мастера ушу могли находиться в подобном положении до нескольких часов. Поэтому, чтобы достичь мастерства, необходимо постоянно практиковать это упражнение. После того, как вы будете легко выстоять в этой позиции 10—15 мин, продолжайте тренироваться с отягощениями.

Кроме практики стояния в стойке всадника, необходимо тренировать и другие стойки — лука и стрелы, кошачью и др. Приведем еще несколько упражнений на увеличение силы ног: гусиный шаг, прыжки из приседа, «пистолетик»



(т. е. приседания на одной ноге), приседания с отягощением, прыжки со скакалкой, бег по пересеченной местности и т.д.

В заключение приведем уже упоминавшееся ранее упражнение на развитие прыгучести.

Прыжок из ямы с песком

Это основное упражнение, направленное на развитие способности прыгать вверх.

В земле роют песчаную яму. Глубина ямы для каждого индивидуальна, но такая, чтобы из нее можно было вы-

прыгнуть не более 15—20 раз подряд (рис. 78). Постепенно по мере роста тренированности глубину ямы увеличивают, а к ногам привязывают отягощения. Когда вы сможете выпрыгивать из ямы глубиной 1,5 м и с грузом 12—15 кг, тогда без груза легко запрыгнете на крышу одноэтажного дома.

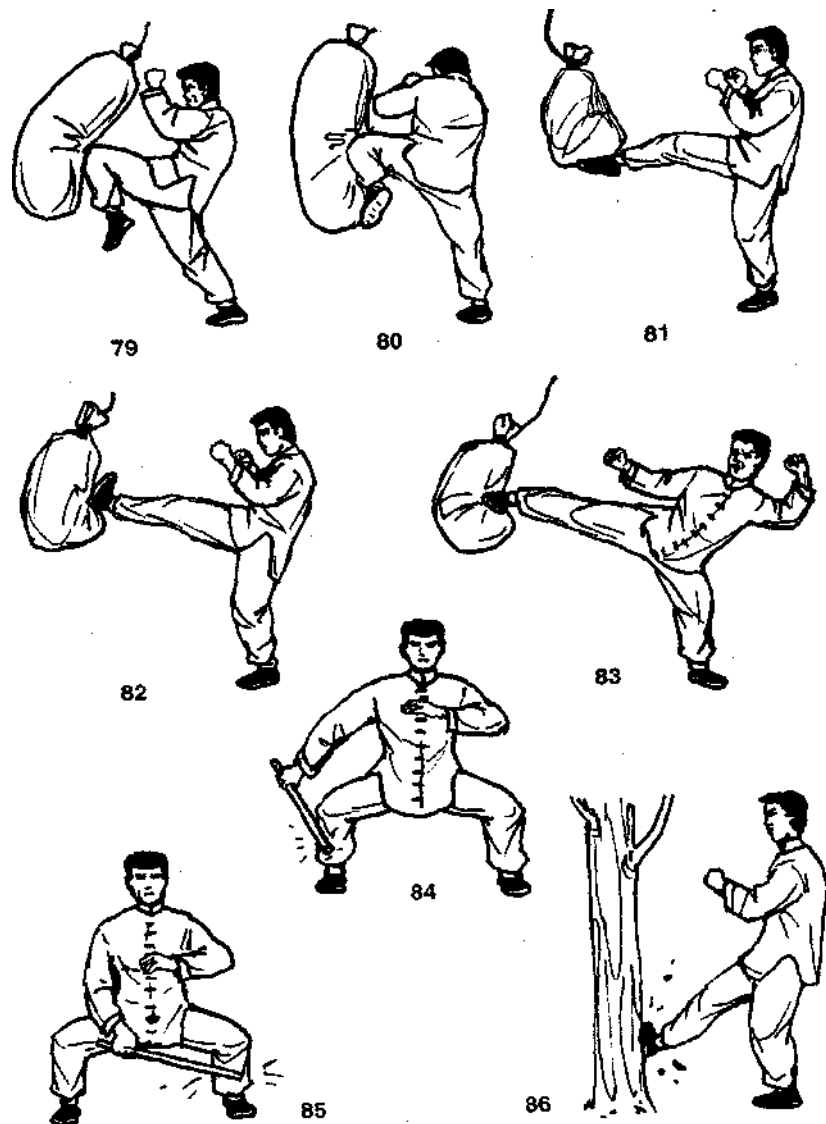
УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Основные точки, которыми наносят удары ногой, это внешний и внутренний край стопы, пятка, подошва, подъем, голень и колено. Для укрепления этих ударных поверхностей используют такие предметы, как мешок с песком, набивной мяч, дерево и др. А с помощью тренировки на мешке с песком укрепляют ударные поверхности, вырабатывают силу и точность удара, улучшают навыки реального боя (рис. 79—83).

Специальные упражнения нижних конечностей представляют собой удары по ногам в сочетании с соответствующим дыханием и циркулирующей ци, для того, чтобы повысить прочность кожного покрова мышц, их способность противостоять ударам. Тренировки с использованием данных упражнений необходимо проводить в соответствии с индивидуальными возможностями организма. Во время тренировок необходимо идти от легких ударов к тяжелым, согласовывая их с правильным дыханием и циркулирующей ци. Старайтесь концентрировать внимание на местах подвергающихся ударам.

Упражнение 1

Сядьте в позу всадника (рис. 84, 85), возьмите в руку брезентовый мешочек, наполненный песком или очень мелкой галькой (позже замените его палкой) и начинайте последовательно наносить удары по своим ногам, постепенно двигаясь сверху вниз. Сначала наносите удары по бедрам, затем колени, голени и т.д. постепенно доходя до стоп. До и после набивки необходимо выполнять энергич-



ный массаж набиваемых поверхностей. По мере тренированности постепенно увеличивайте силу и количество ударов. В результате такой тренировки ваши ноги приобретут прочность железа и камня, и станут своеобразным оружием, которое противник не сможет повредить.

Во время удара часть тела подвергающаяся удару должна быть напряжена. Это необходимо для того, чтобы кожа, кости и мышцы получали одновременную закалку.

Упражнение 2. Железная стопа

Упражнение «железная стопа» предназначено для развития пинающей способности ноги. С помощью тренировок можно повысить крепость ног, точность и резкость удара.

Встаньте около деревянного столба или дерева и наносите поочередно удары то правой, то левой ногой. Удары наносятся пяткой, пальцами и внутренней и внешней поверхностью стопы (*рис. 86*). По мере тренированности увеличивайте силу ударов, однако во избежание травм необходимо соблюдать осторожность. Удары следует наносить точно, резко и быстро, сохраняя равновесие и соблюдая координацию движений.

4 ТАКТИКА И ПРИНЦИПЫ БОЯ

Тактика ведения поединка в любом стиле ушу достаточно разнообразна. Разберем некоторые основные тактические моменты, правила и принципы боя в стиле Хунгар.

В схватке руки, как правило, должны защищать верхний и средний уровень, ноги — нижний. Защищаясь от мощного удара, надо уклониться, уйти с линии атаки, а затем использовать образовавшуюся брешь в обороне противника и контратаковать его.

Все части тела должны действовать согласованно. Неудавшийся удар рукой подкрепляется ударом ногой и наоборот. Самое важное — это правильные совместные действия рук и ног. Каждому изменению положения ног (позиции) должно соответствовать определенное действие рук. Причем для того, чтобы техника работала эффективно, необходимо наполнять удары взрывной энергией (цзинь). Эта энергия зарождается в талии, усиливается ногой и достигает руки. Удары выполняют с криком и без крика. Крик обычно сопровождает резкие и мощные удары. Он усиливает выброс энергии в момент удара.

ТАКТИЧЕСКИ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

ДИСТАНЦИЯ

Первое, с чего следует начинать изучение тактики — это с выработки умения сохранять желаемую дистанцию от

противника. В рукопашном бою без оружия существуют четыре вида дистанций:

1. Бой вплотную с обхватом, т.е. то, что называется борьбой;

2. Бой вплотную без обхвата, когда расстояние между противниками составляет не более половины шага. Это сфера ударов локтями, коленями, головой, болевых приемов на суставы рук;

3. Расстояние 1,0—1,5 шага. Это сфера действия ударов кулаками, ладонями, пальцами;

4. Расстояние 1,5—2,5 шага. Это сфера действия ударов стопами ног.

Все эти виды дистанций будем называть: 1. Борьба вплотную; 2. Ближняя дистанция; 3. Средняя дистанция; 4. Дальняя дистанция.

Конечно, такое разделение несколько условно и во многом зависит от индивидуальных особенностей противника. Например, если вы ведете бой с противником высокого роста и обладающим длинными ногами, то надо учитывать, что один его шаг равен вашим полутора, а то и двум шагам. Если же противник невысокого роста, то вполне естественно, что его шаг будет равен примерно 0,7—0,8 вашего шага. Поэтому при оценке дистанции не довольствуйтесь догмами, а всегда исходите из реальной ситуации.

В начале боя лучше располагаться на дальней дистанции (1,5—2,5 шага) от противника. Эта дистанция является оптимальной потому, что охраняет от непосредственной угрозы удара кулаком, а ногой противник может достать вас только с подскоком или прыжком. Если вы внимательны и подвижны, то всегда сумеете отреагировать на подобную атаку.

При более близком расположении к противнику можно просто не успеть среагировать на его быструю и стремительную атаку. А при более далеком вы сами не сможете провести успешную атаку.

Расстояние настолько важно, что даже маленькая ошибка в досягаемости может сделать нападение бесполезным. Вы должны совершить нападение за мгновение до того, как противник окажется в пределах досягаемости, а не после этого. Дистанцию разрывают и сокращают с помощью шагов, подскоков и прыжков. Нападение или отступление должно осуществляться быстро и решительно. Противник не должен предвидеть ваши движения до тех пор, пока не будет слишком поздно.

Все оценки дистанции должны производиться бойцом автоматически (в подсознании) на протяжении всего боя.

СЛЕДОВАНИЕ

Другим важнейшим тактическим принципом ведения поединка является следование.

В стиле Хунгар понимание «следования» выражено следующей формулой: «Прежде чем двинется противник, двигаюсь сам, прежде чем враг прекратит движение, останавливаюсь сам; противник утомляет себя, а я отдыхаю; противник жесток, а я мягок, противник отступает, я нападаю; противник наступает, я отступаю; противник движется — и я двигаюсь».

Суть этого принципа в том, чтобы следовать движению противника. Если противник делает какое-либо движение необходимо тут же па него реагировать. Например, если он делает шаг вперед, то необходимо сделать шаг назад или в сторону, уходя с линии атаки. Если он делает шаг назад, то вы делаете шаг вперед и при малейшей возможности проводите быструю решительную атаку.

ОБМАННАЯ АТАКА

Очень трудно победить соперника, если он находится в удобном положении, состоянии готовности и ожидании вашей атаки. Для того, чтобы победить, необходимо вывести

его из этого положения. И тут на помощь приходит такой тактический способ ведения поединка, как обманная атака.

Обманные действия — важнейшая часть теории поединка в ушу. Во всех стилях китайских боевых искусств можно встретить выражение: «Голос слышен на Востоке, а удар идет с Запада».

Этот тактический метод основан на том, что вы начинаете атаку с обманных ударов и передвижений. Нанося обманный удар, вы не вкладываете в него всего всю силу, а лишь имитируете. Противник же, не зная этого, реагирует как на настоящий удар, тем самым раскрываясь для вашей последующей, уже настоящей атаки. И в эту атаку вы уже вкладываете все свое усилие, весь потенциал.

Зачастую для успешного проведения атаки необходимо нанести не один обманный удар, а несколько и лишь после этого переходить к настоящей атаке. И еще, чтобы атака была успешной, необходимо проводить ее по разным уровням и с разных сторон.

ПРИНЦИП КООРДИНАЦИИ РУК И НОГ

Старинная поговорка мастеров ушу гласит: «Если рука достигла точки нанесения удара, а нога не подросла, значит, ты только ищешь себе хлопот. А если взгляд достиг нужной точки и подросли руки и ноги, значит ты постиг секреты мастерства».

Одним из самых серьезных недостатков в схватке считается отсутствие координации рук, ног и взгляда. Если удары рук запаздывают за движением ног, в этом случае удар будет малоэффективен. Если же удар руки опережает движение ног, то если он и достигнет цели, вряд ли будет сильным, т.к. он лишен силы идущей от ног.

Кроме того, при таком ударе легко потерять равновесие, чем может воспользоваться соперник.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ РУК

Движения должны быть слитными. Вращение плеч при ударе должно полностью следовать за движением кулаков (ладоней).

СИЛА ИДЕТ ИЗ ПОЯСНИЦЫ

Этот принцип является одним из важнейших в ушу. Источником движения всегда находится в пояснице, поэтому всякое движение осуществляется за счет скручивания поясницы и всего тела, Мастера говорят: «Входя в соприкосновение, всякий раз необходимо скручиваться, превращаясь и меняя облик, не оставляй следов! Корень же превращений скрывается в твоём шаге, шагаешь впереди или назад — прежде всего движется поясница».

ПРИНЦИП НАПРЯЖЕНИЯ - РАССЛАБЛЕНИЯ

Во время подготовки удара кулак (ладонь) остается совершенно расслабленной и лишь в момент нанесения удара, благодаря взрывному усилию «цзинь», кулак (ладонь) на одно неуловимое мгновение обретает необыкновенную твердость.

ПРИНЦИП ПРИСУТСТВИЯ МЯГКОГО В ЖЕСТКОМ

Подлинное мастерство состоит в овладении принципом взаимного перехода и взаимного проникновения твердого и мягкого. Прежде чем жесткость сполна проявит себя в момент удара, нужно возвращать внутри себя расслабленность и живую пустоту. Мастера говорят: «Мягкость преобразуй жесткостью, жесткость покоряй мягкостью».

ТРЕБОВАНИЯ К БОЙЦУ В СТИЛЕ ХУНГАР

Эти требования собраны в образные изречения:

1. Изящный, как кошка

Это правило говорит о том, что двигаться во время поединка необходимо легко, непринужденно и изящно как кошка.

2. Воинственный, как тигр

Тигр олицетворяет храбрость и воинственность. Поэтому встретившись с противником стремитесь разом опрокинуть вражескую смелость. Резко идите вперед, отступайте без смятения, оценив реальную обстановку жестоко бейте, резко бросаясь на соперника.

3. Ступающий, как дракон

Дракон в Китае является символом силы и мощи. Поэтому шаги должны быть сильными, мощными и уверенными. Если шаги неуверенные, тогда кулаки не в порядке. Шаг не быстрый — кулак небрежный. Таким образом шаги должны быть крепкими и солидными. Шаг следует движению тела, когда шаг заканчивает свое действие, тогда и тело тоже.

4. Действующий, как молния

Необходимо быть быстрым, как молния, мгновенно реагируя на любые изменения. Человеку в поединке важно выполнять удары руками подобно вспышкам молнии. Вы должны наносить удары руками с такой быстротой, чтобы не чувствовать момент нанесения удара и если ваш удар достигает цели, вы не должны ощущать этого.

5. Кричащий, как гром

Во время поединка наиболее Мощные удары сопровождаются криком, тем самым помогая еще большему выбросу усилия «цзинь».

6. Движущийся, как ветер

Необходимо двигаться стремительно, как яростный порыв ветра. Вступив в схватку, иди прямо в лобовую атаку, пускай в ход силу слева и справа, соблюдая принцип «кулак видим — удар невидим» и «если выброшенную вперед свою руку ты не увидишь, то ударив ей человека, ты его тоже больше не увидишь».

7. Стоящий, как гвоздь

На одной ноге необходимо стоять уверенно, подобно вбитому гвоздю.

8. Тяжелый, как гора

В стойках требуется сохранять устойчивость подобно горе, которую невозможно сдвинуть с места. Для выработки такой устойчивости надо тренировать пребывание в стойке мабу (всадника) и стояние столбом. Эти два упражнения являются важнейшими способами тренировки силы ног и регулирования дыхания.

9. Легкий, как гусиный пух

Но в то же время вы должны быстро и легко передвигаться, мгновенно реагируя на действия противника, подобно тому, как легко передвигается пух при любом, даже малейшем дуновении ветра.

10. Мягкий, как вата

Прежде чем жесткость сполна раскроется и проявит себя в момент удара, необходимо возвращать внутри себя расслабленность и животворящую пустоту.

11. Твердый, как железо

Тело, руки и ноги бойца с помощью определенных методов закатки должны стать твердыми как железо и при вхождении в контакт с противником воздействовать на него так, как действуют металлические предметы.

ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ ШАОЛИНЬСКИХ БОЙЦОВ

Секреты боевого искусства в Шаолинском монастыре передавались из поколения в поколение. Неподалеку от главных ворот было место, где на бронзовой доске были записаны десять основных секретов, необходимых для ведения боя:

1. В первую очередь необходимо, чтобы тело было постоянно подвижным, быстрым и энергичным. И если ты делаешь шаг ногой, под стать этому движению должна взлететь рука, так чтобы движения всех частей тела были взаимосвязаны; а когда тебе приходится наносить удар, старайся не смотреть даже на тень своей руки, т.е. не акцентировать внимание на кулаке. Ты должен оттачивать свое искусство непрерывно, только тогда сможешь достичь в нем поразительных результатов.

2. Второй секрет состоит в том, чтобы движение и покой всех четырех конечностей были уравновешены между собой, дополняли бы друг друга. Движение сердца, которое управляет распределением энергии «ци», рождается в области киноварного поля «дань тянь» (примерно в 3—5 см ниже пупка). Активность энергии «ци» побуждает тело героически биться и по доблести не уступать тигру и дракону. Если сила и энергия сплавляются в теле в единое целое, об этом свидетельствует способность издавать удивительные звуки.

3. Третий секрет боевых искусств заключается в том, что все пять элементов во время схватки должны составлять единый сплав. Чтобы разобраться в особенностях взаимодействия пяти стихий, нужно наблюдать природу и устройство мира вокруг нас. Разобравшись в законах порождения и преодоления пяти элементов, поймешь все тонкости боевых искусств. Каждый из пяти элементов восходит к единой энергии «ци», которая и является основой силы, побуждающей тело к действию. Поняв их взаимопревращение, сможешь передвигать тяжести в тысячу цзиней одним движени-

ем руки или ноги. Этот закон также указывает на необходимость пребывания в гармонии крови и «ци». Если кровь и «ци», находясь в гармонии, процветают и здравствуют, то человек обладает богатырской силой и железным здоровьем.

4. Четвертое необходимое правило заключается в знании теории восьми основных пунктов «ба тяо». Ты движешься вверх и вниз, отступаешь, а твое отступление, наоборот, оказывается продвижением вперед. И если ты следуешь данному закону, тогда восемь твоих достижений станут более совершенными. И в результате движения вверх будут энергичными, а движения вниз будут податливыми и мягкими, и все движения будут уравновешены.

Ты должен быть готов встретиться с противником, который появляется, исчезает и снова появляется. Твой противник может быть опасен, как выпущенный из клетки тигр, но если ты сможешь моментально поворачиваться, чтобы защищаться и спереди и сзади, тогда будешь похож на небесного покровителя боевых искусств, который всегда защищен со всех сторон. Ты должен уметь очень быстро поворачиваться, чтобы встретить нападение противника и слева и справа. А если ты отступаешь, то должен обязательно заманивать противника в ловушку. Пользу тебе принесут ярость в нападении, тогда ты будешь подобен разъяренным тиграм и барсам. Если воспользоваться благоприятной ситуацией, тогда и маленькая птица перелетит через большую гору.

5. Пятый секрет, который необходимо знать в боевых искусствах, заключается в том, что походка твоя должна быть такой же чудесной, как у богов. Лучше сделать пять лишних шагов, чем ошибиться в решающий момент на один цунь (около 3,2 см). Существуют разные типы движения ногами во время боя. Размеренный шаг (цунь бу) должен отстоять друг от друга не более, чем на три чи (один чи — 0,32 м). В схватке ты постоянно рискуешь жизнью, поэтому должен ступать осторожно и размеренно. Устойчивый шаг (чжан бу) отстоит друг от друга на пять чи, а слишком большой шаг составляет два гуна (один гун в древности рав-

нялся пяти чи). Быстрый шаг (куай бу) составляет один джан (один джан равняется 10 чи), он по сути является горизонтальным прыжком, который совершается посредством энергичного усилия бедер и стоп (т.е. всей ноги). Расплескивающий шаг (цзань бу) представляет собой сильный прыжок вверх, который может быть необходимым, если тебя окружили со всех сторон, и тебе необходимо вырваться из окружения.

6. Шестым необходимым правилом является знание приемов работы руками и ногами во время боя. Особенность Шаолиньской школы кулачного боя заключается в работе именно кулаками. Приемы кулачного боя таковы, что каждый удар должен пробивать противника насквозь, рассекая его на части. Рука должна сгибаться без сгибания и распрямляться без распрямления, так, чтобы противник не успевал следить за движениями, чтобы он никогда не успевал заметить удара. Руки должны отходить от грудной клетки со скоростью молнии. Активность и разработанность сухожилий определяет силу рук. Удар должен быть таким неожиданным, чтобы противник не смог уклониться. Рука должна четко рубить, послушно взлетая вверх и податливо падая вниз при необходимости.

Как бы не скрутили тело, как бы не сдерживали руки, всегда существует возможность вырваться, подобно ласточке, которая всегда находит источник с водой. Если в ближнем бою скована одна рука или нейтрализованы обе руки, то можно нанести удар каменным локтем. Можно направить удар в пах противника, действуя кулаками внизу. А приемы работы ногами являются еще более таинственными и существуют семь таких приемов. Это — подъем — ци, опрокидывание — фань, падение — ло, продвижение вперед — цзинь, удар ногой — ти, удар ногой — цай, и удар ногой — цзуань. Все пять стихий соединяются в единое «ци» и ноги действуют в единстве, наносят удары спереди и сзади, таким образом, что подойти к тебе невозможно. Шаг за шагом движется нога за ногой и не слышно ни единого звука, только слышны удары разъяренных пяток, опускающихся

на землю после удара. Ноги подобны яростным тиграм, они взлетают, как драконы в поднебесье.

7. Седьмое необходимое правило заключается в одновременном продвижении вперед рук и ног, ибо руки и ноги во время схватки действуют в единстве и полагаются друг на друга. Если действуешь прекрасно одними только руками, то результат может быть только удовлетворительным, ибо во время продвижения вперед ноги, руки и туловище должны действовать в полном согласии.

Нужно ориентировать себя на достижение следующих качеств, а именно работы ума, послушности тела, мужественности, скорости, ярости. Эти пять качеств во время схватки должны принести чудесные результаты. Работа ума — гун, обозначает, что во время схватки нужно больше надеяться на свой ум. Послушность тела — шунь, говорит о том, что нужно очень долго тренироваться, чтобы сделать тело естественным. Мужественность — юн, обозначает, что нужно задумывать смелые планы и решительно их осуществлять. Скорость — цзи, подразумевает, что при выполнении приемов рукопашного боя нужно действовать быстро, как молния. А ярость, свирепость — хэнь, нужна только в тот момент, когда ты атакуешь противника.

Нужно внимательно следить за стойками и позициями противника и отчетливо разбираться в них, нужно легко отыскивать у него уязвимые места. Нельзя необдуманно вступать в бой и легкомысленно наносить удары.

8. Восьмой необходимый секрет который следует знать при занятиях боевыми искусствами, это закон защиты со всех сторон, четкость проявлений и своевременное преследование... Если человек совмещает гармонично в своих действиях эти правила, то он становится непобедимым. Правило закрытия — тин, заключается в необходимости постоянной защиты спереди, сзади, слева и справа. Нельзя также забывать, что противник способен наносить удары как сверху, так и снизу. Правило открытия — кай, заключается в том, что в зависимости от ситуации слева и справа нужно открывать свои слабые или сильные стороны, а уда-

ры наносить и принимать, пользуясь силой сухожилий. Слева открывай внутреннее, справа охватывай внешнее. Как кулак, так и ладонь должны складываться во время броска.

Правило четкости проявления — цзе, применяется в случае действия рук, тела, голоса, головы и сердца. В момент совершения действия, проявление чувств должно быть четким и ясным. Если действуешь, то должен быть свирепым, как тигр, а если проявляешь чувства, то это должна быть устрашающая ярость. Криком ты должен уметь вселять в противника страх. Ты должен также уметь побеждать не сражаясь, а громко смеясь. Это правило, изложенное несколькими иероглифами, дороже золота. Правило преследования — чжуй, заключается в том, что пользуясь удобным случаем, нужно преследовать противника, не давая ему опомниться. Как только убыстряется шаг, нужно и самому, пользуясь моментом, бросаться на врага. И если в такой момент, подобно грому и молнии, схватишь противника, тогда застигнешь врасплох любого.

9. Девятое правило, которое необходимо знать, занимаясь боевыми искусствами, заключается в том, что должны находиться между собой в гармонии три природы человека: глаза, уши и разум сердца. Взгляд должен быть внимательным и острым, следует постоянно наблюдать за всеми уловками противника. Уши должны быть широко раскрыты, чтобы воспринимать движения и покой, слух должен быть чутким, чтобы быть способным различать голоса тигров и барсов восьми сторон Вселенной. Глаза глядят, уши слушают и сообщают полученную информацию сердцу. Если сердце ясное, а глаза зоркие, тогда не допустишь ошибки.

10. Десятое правило для занимающихся боевыми искусствами заключается в применении сухожилий, ибо способность пользоваться духовным началом — шэнь, позволяет добиваться великих результатов. Сухожилия являются предводителями костей. Если дрожат сухожилия, тогда энергия «ци» растрачивается впустую. И к тому же сухожилия являются передатчиками информации трех свойств

(зрения, слуха, ума) и если действительно обладаешь ими, то это будет великое достижение.

* * *

Таковыми являются десять основных правил боевых искусств, а для их достижения нужно много трудиться. И самым ценным качеством, необходимым для овладения боевым искусством является упорство. Нужно много заниматься боем на кулаках и с оружием, не ослабляя настойчивости. Зимой нужно упражняться невзирая на мороз и снег. Летом надо тренироваться даже во время жары, когда с тебя градом катится пот. Если даже болезнь поражает голову, следует упражнять тело и делать его твердым и крепким и, чтобы не прервалась твоя жизнь и судьба, ни на мгновение не прекращай настойчивости своих усилий.

Следует также помнить, что истинное кулачное искусство передается благородному человеку с высокими моральными качествами, ни в коем случае его нельзя передавать плохому человеку, который не следует истинному пути Дао.

КЛЮЧИ К ПОСТИЖЕНИЮ КУЛАЧНОГО МАСТЕРСТВА

1. Ни в коем случае на тренировках или в бою, отрабатывая технику, не выпячивай грудь или живот вперед. Это приводит к закрепощению тела и неловкости движений. В результате не сможешь легко управлять своим телом. На тренировке следи за тем, чтобы спина была выгнута, а грудь вогнута. По этому признаку легко отличить мастеров ушу от спортсменов ушу.

2. Однако несмотря на то что спина должна быть слегка вогнутой, все-таки тело должно сохранять свою центрированность и ни в коем случае не должно чересчур перегибаться. В противном случае оно не будет сбалансированным, что чревато потерей равновесия и устойчивости, а испускаемая энергия будет слабой. Спина и таз должны находиться в одной плоскости.

3. Опускать голову в бою — это все равно, что вести бой с закрытыми глазами, т.к. при опускании головы вы уже не сможете полностью контролировать все действия противника. К тому же это чревато потерей равновесия.

4. Во время поединка поясница должна быть опущена вниз. Если поясница не опущена, то «ци» поднимается вверх и скапливается в груди. В результате такого скопления «ци» в груди будет потеряна устойчивость, движения сразу же станут неловкими и неуклюжими. Человека, у которого «ци» находится в нижнем «дань тяне», можно сравнить с неваляшкой, т.к. его невозможно опрокинуть на землю. Если же у неваляшки груз, находящийся в нижней части, переместить наверх, то неваляшка от малейшего толчка тут же свалится на землю.

5. Рука округлена в локте и запястье.

6. При тренировках всегда следите за правильностью выполняемых движений. Иначе образуются плохие привычки, от которых потом будет больше вреда, чем пользы. Изучение новых техник всегда надо выполнять не спеша, только после многократного правильного выполнения можно увеличить скорость и силу выполнения.

7. Не рекомендуется уже наработанные техники выполнять небрежно, с прохладцей, т.к. это приносит мало пользы. При выполнении уже освоенных техник необходимо максимальным образом использовать свое сознание, т.е. с помощью сознания («и») посылать свою энергию «ци» в тот участок тела, который используется в данном приеме. Например, при лежащем ударе пяткой, в момент соприкосновения пятки с противником (мишенью) необходимо максимально сконцентрироваться на выбросе энергии через пятку.

8. Внутри себя надо тренировать ум, дух, сознание и «ци», пока они не объединятся. Только тогда сможешь направлять «ци» по своему желанию в любое место.

9. Ключ к мастерству в каждодневной работе над тем, без чего нельзя обойтись ни мастеру, ни ученику (т.е. в шлифовке базовой техники).

БОЕВЫЕ КОМБИНАЦИИ (СВЯЗКИ)

Из всех тактических приемов ведения боя в ушу, самым лучшим считается тактика ухода. В этом случае противник как бы погружается в пустоту. В стиле Хунгар вместе с уходом обычно выполняют блок, который однако имеет значение лишь дополнительной страховки.

Скорость является одним из самых важных факторов определяющих победу в поединке. Поэтому двигаться надо так быстро, чтобы противник не успевал среагировать на ваше движение.

Определенную часть каждой тренировки посвящайте перемещению из стойки в стойку. Китайские мастера ушу говорят, что если в течении дня вы не уделите хотя бы 30 минут для такой работы, можно считать, что день прошел впустую.

В бою не должно быть ложных поз и бессмысленных («пустых») движений. Если вы делаете какое-либо движение, оно должно иметь определенный смысл, иначе вы быстро проиграете схватку. Любое бессмысленное движение — это та дверь в которую легко может проникнуть атака противника.

Все приемы, наработанные в процессе тренировок, должны естественно дополнять друг друга, плавно перетекая из одного в другой. С помощью многократных повторений эти приемы закладывают в подсознание и затем в нужный момент извлекают наружу. Благодаря этому во время поединка можно не задумываясь реагировать на любые действия противника, предвидя все его действия.

В основе искусства поединка в ушу лежат приемы, т.е. боевые комбинации, наработанные в процессе тренировок. Человека, начинающего заниматься боевыми искусствами, можно сравнить с человеком, учащимся читать и писать. Так, если учащийся читать и писать сначала изучает буквы, то и занимающийся боевыми искусствами начинает с азоров, т.е. изучает блоки, удары, стойки. Затем, по мере освоения азоров, вы уже начинаете складывать буквы в слога и слова,

так и при занятиях боевыми искусствами вы начинаете из отдельных блоков, ударов, стоек составлять комбинации. Сначала самые простые, а затем все сложнее и сложнее. А поединок можно сравнить с написанием диктанта или сочинения, где в качестве учителя выступает ваш противник (так же, как и вы для него), а наказанием вместо двойки является пропущенный удар. Таким образом, все буквы и слова, т.е. различные удары, перемещения, боевые комбинации нарабатываются на тренировках и по мере наработки откладываются в подсознание. Во время поединка подсознание в нужный момент выдает необходимую информацию и тогда тело выполняет соответствующее действие.

Хорошенько запомните: все то, что вы зложите в подсознание во время тренировок, будет извлечено и использовано во время поединка. Поэтому, если вы будете отрабатывать приемы и комбинации, не имеющие реального применения (хотя внешне они будут смотреться красиво и эффектно), или не продуманные до конца, то в схватке ничего не сможете противопоставить противнику и легко проигрываете бой.

Пример первый:

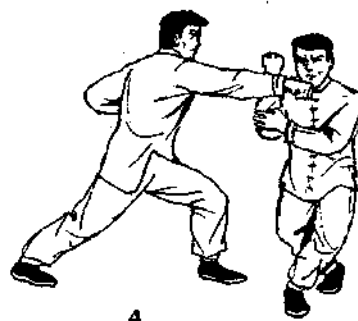
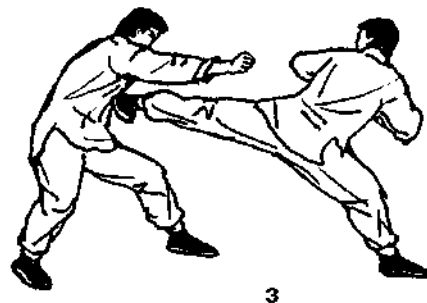
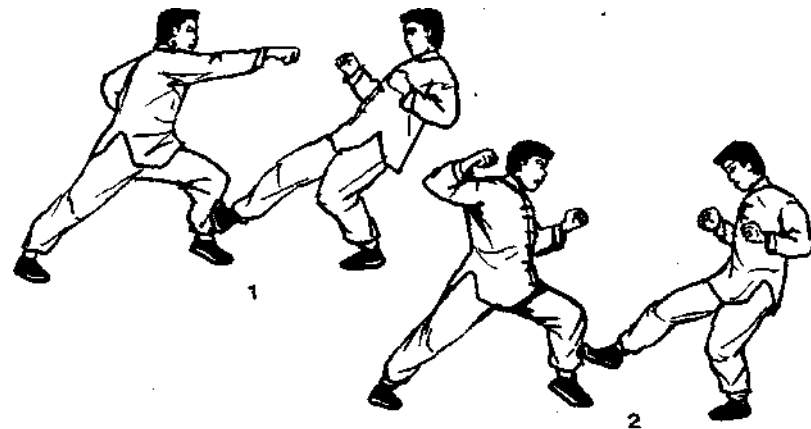
Допустим вы хотите провести атаку с помощью прямого удара правой руки, а затем продолжить ее боковым ударом левой. Рассмотрим возможные реакции на нее противника.

Во-первых, самой простой и естественной реакцией на вашу атаку будет являться встречный удар ногой (рис. 1, 2, 3). Нога длиннее руки, поэтому противник легко остановит вашу атаку, в то время, как ваш удар не достигнет своей цели.

Во-вторых, он может сделать шаг назад или в сторону, одновременно выполняя блокирующее движение, а затем мгновенно провести контратаку (рис. 4, 5).

В-третьих, он может отойти в сторону и контратаковать сбоку (рис. 6, 7, 7а).

В-четвертых, противник может сразу пойти навстречу с контратакующим ударом (рис. 8, 9, 10).



Из приведенных ситуаций видно, что в любом случае, чтобы не предпринял противник, ваше положение окажется затруднительным. Поэтому, чтобы не попасть в невыгодную ситуацию, атаку необходимо готовить заранее. И лишь после того, как она подготовлена, можно смело идти в наступление.

Каким же образом готовят и проводят атаку?

Во-первых, можно подождать, когда противник сам проявит решительные действия и выбрав подходящий момент быстро и решительно контратаковать. Однако здесь существует опасность упустить инициативу и не успеть провести свою контратаку.

Во-вторых, попытаться самому вынудить противника на ошибку с помощью обманных или ложных атакующих действий.

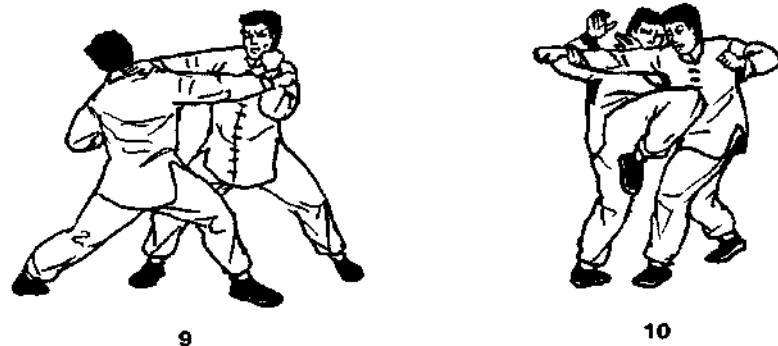
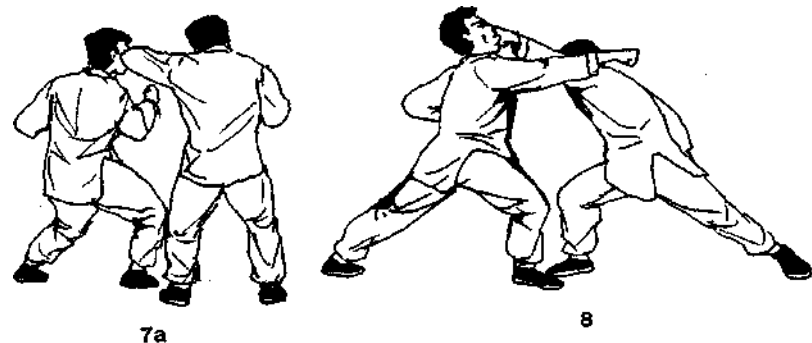
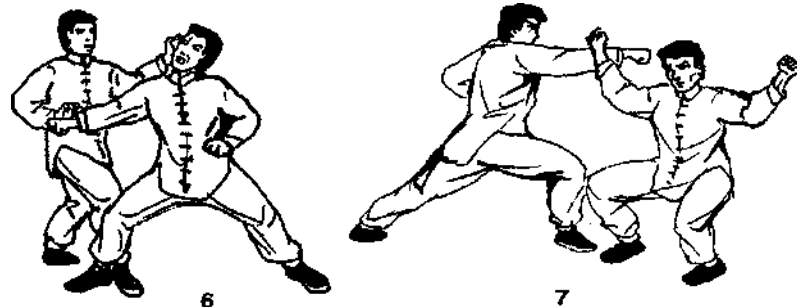
Пример второй:

Нанесите противнику лягающий удар задней ногой в нижний уровень. Он будет вынужден отреагировать на него каким-либо способом. Он может провести блокирующее движение, может отойти назад или в сторону. В зависимости от того какие он предпримет действия, будете действовать и вы.

Допустим противник попытается заблокировать ваш удар сверху вниз (рис. 11). Тогда вы мгновенно нанесете прямой удар кулаком в голову (рис. 12).

Если же противник отскочил назад и развернулся к вам боком (рис. 13), ни в коем случае не следует продолжать атаку прямым ударом кулака, т.к. в противном случае вы рискуете нарваться на контрудар ногой (рис. 14). Поэтому в этом случае вместо прямой атаки лучше будет обойти противника сбоку, причем с лицевой стороны. Если же вы попытаетесь обойти его со спины, то все равно подвергаете себя риску попасть под его удар ногой.

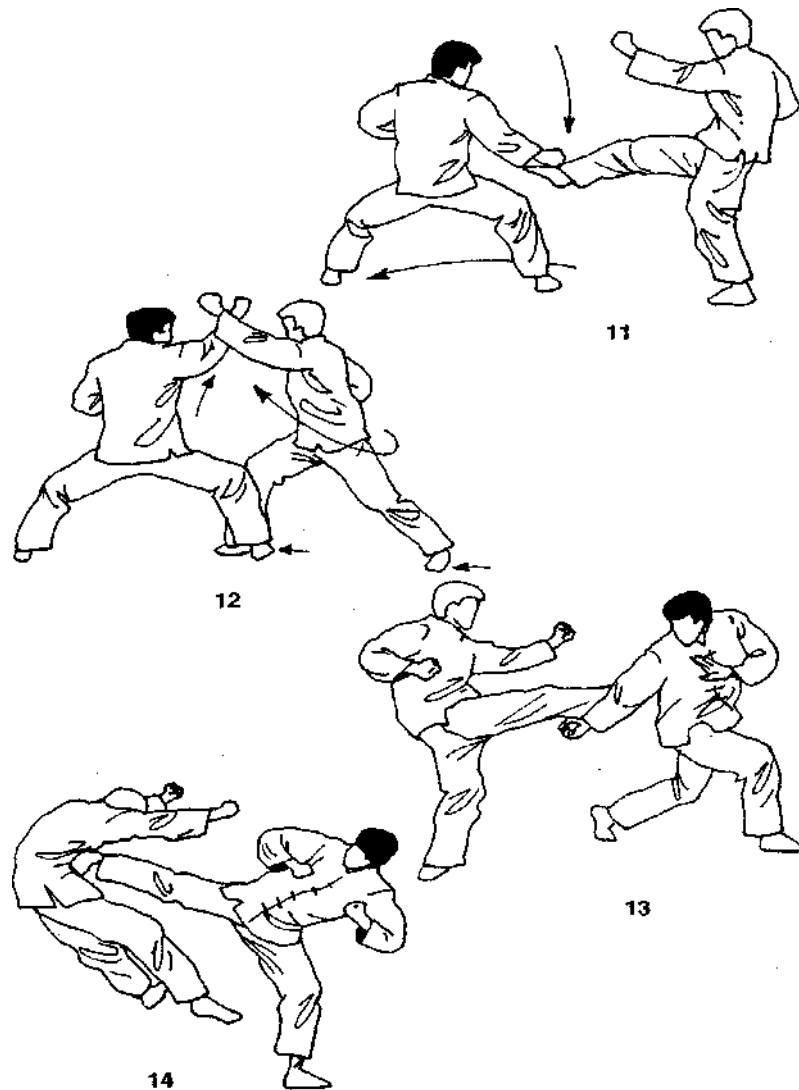
И таких всевозможных нюансов в поединке встречается великое множество. Ваша задача на тренировке заключает-



ся в том, чтобы наработанные приемы учитывали все возникающие в бою ситуации и в зависимости от действий противника применялись соответствующие приемы. Для этого необходимо на тренировке приемы оттачивать вместе с партнером, т.е. заниматься так называемой парной работой.

Естественно все эти тонкости и нюансы необходимы для ведения боя с опытным и умным бойцом, или против неумелого, но вооруженного каким-либо холодным оружием или против группы противников. К счастью, такие ситуации в жизни встречаются не так уж и часто. Ну, а для того, чтобы справиться с 2—3 невооруженными хулиганами, не нужно всю жизнь посвящать изучению боевых искусств. Для этого достаточно отработать 2—3 удара по мешку руками и 1—2 ногами. Причем для ударов ногами не требуется никакой растяжки, т.к. в реальной схватке на улице эффективными будут являться только те удары, которые наносятся не выше пояса. Во-первых, такие удары ногами являются более эффективными потому, что гораздо труднее уследить за ударом, который наносится в нижний уровень и поэтому он является более неожиданным. Во-вторых, после такого удара легко удержать равновесие и продолжить дальнейшую атаку. В-третьих, на улице удар в голову ногой зачастую бывает провести совершенно нереально, а порой и даже просто опасно. Ведь на вас могут быть надеты плотно облегающие джинсы или какая-нибудь другая одежда, мешающая провести такой удар. Помехой могут являться также различные погодные условия, например зимой или во время дождя, а также множество других различных причин. Поэтому попытка нанести удар ногой в голову не только не полезна, но даже зачастую вредна.

Ну, а для того, чтобы отбиться от 2—3 обычных хулиганов достаточно прозаниматься 6—7 месяцев, наработывая хороший нокаутирующий удар на груше или мешке с песком. В дальнейшем вам нужно будет только поддерживать форму, тратя всего лишь по 15—20 минут 2—3 раза в неделю на отработку ударов по груше.



18 ПРИЕМОВ СТИЛЯ ХУНГАР

1. Нанесение ударов вокруг себя в стойке вертящейся лошади

Когда применяют стойку вращающейся лошади, вертятся всем телом и рассыпают град ударов вокруг себя, мелятся в сердце противника, бьют наотмашь по лицу рубящими ударами, проводят захваты. Двигается одна рука и следом за ней идет другая, налево и направо руки наносят удары, и ты можешь видеть результаты этих ударов; боец бьет ногой вперед, наносит сокрушительные удары назад, кувыркается всем телом, передвигается во время боя. Как яростный тигр бросается на добычу, так и руки действуют впереди.

2. Прием «железный буйвол пашет поле»

Железный буйвол пашет поле и свободно летают кулаки вокруг. Широкие быстрые шаги, действуют руки, хватая тигровый глаз, делается поворот, «вращающаяся лошадь» и тут же выполняется круговое движение ногой — «синий дракон виляет хвостом» и опять поворачиваешься вокруг своей оси. Делает шаг прыжок, присаживаешься на корточки, ложишься на землю, наносишь удары, как кистенем, низвергаешься на противника, как лавина и с силой наносишь удары, попадая тигру в глаз. Слева и справа заманиваешь противника в ловушку и через два шага уворачиваешься, как молния.

3. Прием «Двигаясь ночью, бьешь противника»

Поворачиваешься, наносишь удар и рука попадает в ладонь противника. Делает шаг, хватаешь противника и бросаешь его, нанося увечье. Если во время захвата противника вы сплетаетесь с ним руками, тогда нужно нанести удар по локтю снизу и сверкает молния железной двери, наносишь удары по голове, действуешь коленями и плечами. Словно огромная птица Пэн расправляет свои крылья, так

и ты разворачиваешься вокруг своей оси, хватая луну обеими руками. Наносишь удары в сердце, затем обхватываешь противника двумя руками, после чего проводишь приемы «синий дракон виляет хвостом» и «рыба карп кувыркается».

4. Прием «Золотистый фазан одиноко стоит»

Золотистый фазан одиноко стоит и действует рукой в центре. Он прижимает луну к груди, наклоняет лицо и наносит удар ногой. Делает поворот всем корпусом, а потом делает шаг и боец спускается в нижний зал, садится на корточки и наносит удар по лицу. Делаются высокие прыжки вправо и влево, бешено работают ноги, нанося сокрушительные удары, а когда противник пытается нанести ответный удар, обеими руками хватаешь его за ноги. Ты должен защищать себя от ударов со всех сторон, нанося ответные удары, а если можешь, то применяй удар кулаком школы великих предков. Бей вперед, бросай назад, создавая непреодолимые для противника завалы и преграды.

5. Прием «Делает поворот и связываешь тигра»

Делает шаг, раскачиваясь вправо и влево, двигаешься, опускаясь все ниже и ниже. Этот прием выполняется при низкой стойке, приседая на левую и правую ноги, как будто тигр поднимается в гору. Наносишь удары вокруг себя, делаешь шаг и поворачиваешься направо, а в результате противник падает духом и пытается спастись бегством, а ты оказываешься в полной безопасности.

6. Прием «чудесные превращения, сидя на лошади»

Делает шаг, расставляя ноги, как будто сидишь на лошади, применяешь изменения-превращения. Наносишь сильный удар по ребрам, а после спешишь защититься, достигая полной естественности в движениях приходишь к единому истоку. Наносишь удар по руке, хватаешь спереди, взмахиваешь назад врываясь в Ючжоу. Делает движение ногой, возвращаешь руку в исходное положение, быстро

вращаешь телом, уклоняясь от удара. Защищаешься со всех сторон, и кольца твоих серег похожи на готовых к прыжку свернувшихся удавов. Удар кулаком, быстрый как молния — это удар «перевязывающий пакет».

7. «Сидя на лошади, поднимаешь котел»

Наседаешь на противника, нанося ему удары обеими руками, заставляешь его сгибаться под твоим натиском. Двигаешь туловищем, работаешь руками, наносишь удар по колену. Делаешь твердые шаги, защита твоя непробиваема, а сам наносишь удары всем телом. Вертишься во все стороны, проникая в центральные ворота, наносишь удары коленом, бьешь по лицу ладонью и уверенно действуешь локтем, ловко действуешь руками, вводя противника в заблуждение обманными движениями, достигаешь морского дна. Опускаешься на корточки, действуешь ногами и преследуешь убегающего противника. Делаешь кувырки, не устаешь продвигаться вперед, делаешь шаги влево и вправо, находясь в низкой стойке; устремляешься взглядом к небесам и способен поднять сразу вес в тысячу цзиней. Уворачиваешься, уклоняешься, делаешь обманные шаги, наносишь удары ногами и два молота тоже наносят удары, а за ними следуют ноги.

8. «Высоко подвешиваешь лук на спине»

Наседаешь на противника, нанося ему удары кулаками, а потом наносишь сильный удар ногой в пах, и влево и вправо применяется прием «ласточка клюет корм». Поворачиваешься в другую сторону, делаешь шаг и на лице оказывается шлем. Если ты видишь, что противник пытается нанести тебе удар в корпус, сам спешి опередить и нанести удар первым. Вовнутрь и вовне по четырем сторонам наноси свои сокрушительные удары, вертись всем телом, захватывая со всех сторон, проводи удары ногами. Двигайся и бей, применяя прием «ладонь крутящейся лошади». Соединяй руки и во все стороны бей ногами. Поднимай ногу на

холме, наноси удар, принимай низкую стойку и бросайся преследовать противника. Пусть руки летят впереди тебя, прокладывая путь.

9. «Наношишь удары ногой, как острой пилой»

Наношишь удары ногой, двигаясь по кругу, и обе руки проносятся над головой и движение их тоже образует круги. Ты двигаешься кругами, поворачиваясь то влево, то вправо. Твои перемещения должны быть устойчивыми, а удары наносятся непрерывно. Постоянно двигая руками, делаешь шаги, а удары твои пробивают железные двери. Ты кувыркаешься, собирая яйца под колесами телеги, встречаешь смело любые удары, которые направлены прямо в лицо, а могут быть и сзади, опять делаешь разворот, один шаг и действуешь плечами. Обе руки наносят удары, а на телеге преследуешь луну. Делаешь шаг, отбиваешься и возвращаешься в исходную позицию.

10. «Сидя на лошади, действуешь большим мечом»

Действуешь рукой, нанося удар, потом защищаешься ладонью, делаешь шаг, поднимаешь руку и наносишь удар в живот. Перехватываешь удар противника, делаешь поворот, затем стремительно шагаешь вперед. Слаженно действуешь обеими руками и наносишь удар по щеке. Постоянно готов защититься и нанести удар, заставляя противника бросить оружие. Делаешь обманные движения рукой и одновременно делаешь шаг, а руки действуют одновременно с локтем, наносишь удар ногой в поясницу противника. Удар ногой — режущий меч и искусство твое должно быть совершенным. Затем выполняешь прием «ястреб кувыркается в воздухе» и поднимаешься вперед. Руки и ноги действуют совместно, в результате ты наносишь врагу удар ногой в пах.

11. «Опускаешь поводья у лошади и действуешь большим мечом»

Обеими кулаками одновременно наносишь удар, низвергаешь и пробиваешь защиту, нанося разные удары, при-

меняешь прием «перевязывание пакета». Разворачиваешься вокруг своей оси и наносишь удар рукой в область паха. Применяешь прием «золотистый фазан одиноко стоит» и бьешь прямо в центр. Нанося удар рукой сбоку и применяешь стойку «бросок лошади». Быстро распрямляешься, делаешь обманный шаг и применяешь прием «взлетает сорока». Отбиваешь удар ногой и сам наносишь ответный удар ногой по кости. Присаживаешься на корточки, потом наносишь в прыжке удар одновременно двумя ногами, после этого занимаешь устойчивую позицию и продолжаешь действовать кулаками.

12. «Зубилом и молотком наносишь удары и отбиваешь атаки»

Нанося удар рукой в бровь, потом ладонь опускается вниз, проводишь захваты слева и справа, стремительно бросаешься вперед. Сначала одна рука наносит удар, вслед за ней другая. Делаешь рукой обманное движение, потом наносишь удар двумя локтями: «желтый дракон кувиркается в воздухе», а ты проводишь захват. Главный предводитель натягивает лук и наносит удар одной рукой. Отодвигаешь плечо, хватаешь за руку и действуешь коленом, прыгаешь всем телом вперед, потом разворачиваешься и движешься назад, ударом руки отправляя противника на землю. Быстро прыгаешь, поднимаешь руку и наносишь удар замок.

13. «Действуешь ночью, готов ко всему и обеими руками догоняешь в полете луну»

Выполняя этот прием бросаешься на противника, хватаешь его за руку и одновременно ногой и ладонью наносишь удары по колену и по ребрам. Делаешь шаг, немного приседаешь, после бьешь противника между ног. Действуешь руками, окружаешь противника кольцом ударов, так что он в страхе отступает и из ста ударов все сто попадают в цель. Руки заполняют все пространство, неисчерпаема тайна всесокрушающих рук.

14. «При ударе ногой защищаешь сердце»

Делаешь 6 поворотов подряд, потом еще 8 шагов: вперед, назад, вправо и влево. Все твои движения естественны и легки. Приседаешь, делая 8 шагов, кувиркаешься по земле и опять поднимаешься на ноги, постоянно готов к защите, а за спиной сверкает острие меча. Влево и вправо лягается лошадь, так ты должен действовать своими ногами, готовый броситься вперед. Мелькают дубинки, и ты прорвался вовнутрь, сметая все на своем пути. Используешь все приемы и возможности, чтобы достичь поставленной перед собой цели.

15. «Действуешь длинными кулаками»

Воистину достойна похвалы позиция, когда действуешь длинными кулаками. Ты постигаешь великую тайну и тогда можешь видеть чудесное: поворачиваешься и кувиркаешься, наносишь удар ногой в пах, пробиваешь защиту, всегда готов к нападению и стараешься никогда не допускать ошибок. Железный бык опускается на дно моря, ты давишь на верхушку горы Тайшань, хватая ее золотыми когтями. Сидишь на корточки и голову дракона наносишь удар в солнечное сплетение — так побеждаешь противника.

16. «Сбивающая нога и стегаящая ладонь»

Ты применяешь этот прием, когда находишься в низкой стойке, бьешь кулаком и пинаешь ногой, вкладывая в каждый удар всю силу своего тела. Поворачиваешься телом, пробиваешь защиту кулаками, смело бросаешься на врага, разворачиваешься и ногой наносишь удар в живот. Поворачиваешься, чтобы преследовать противника, но при этом и сам готов защититься в любой момент. Разворачиваешься, делаешь обманный шаг, чтобы избежать удара, наносишь резкие удары в живот и делаешь прорыв сквозь оборону противника. Всегда защищаешь низ живота и стараешься пробить рукой, слева и справа срываешь цветы, а ласточки клюют корм, птицы и драконы выпускают когти. Трижды

поворачиваешься вокруг себя, устойчиво стоишь в центральном зале и наносишь удары руками.

17. «Закручиваешь руками и проводишь удары ладонью»

Эта позиция применяется для защиты. Проводишь удар в подмышечную область, но при этом отражаешь нападение противника, потом возвращаешься к приему «давить на вершину горы Тайшань». Разворачиваешься всем телом и делаешь еще один поворот, подбирая с земли куриные яйца. Таковы тайны шести поворотов и восьми шагов. Ты движешься вперед и назад, вправо и влево, а кувырки сочетаются с ударами. Во все четыре стороны наносишь удары руками, ловко действуешь мечом за спиной. Слева и справа рыщут военные разведчики, так ты должен действовать ногами. Такова защита дракона, идущего вперед, а когда противник разворачивается и бросается наутек, ты преследуешь его, как тигр свою добычу. Локтем наносишь удар прямо в сердце и стрела вонзается в спину. А за ударом одной рукой тут же должен следовать удар другой рукой и можно слева и справа работать локтями.

18. «Хватаешь руками и носишь удар»

Этот прием применяется при низкой стойке, скрещиваются оба кулака, а ногой наносится удар вбок. Ты много раз подряд уклоняешься от ударов, а потом сам начинаешь всеокрушающую атаку «белый тигр умывает свое лицо», снизу и сверху четыре двери. Делаешь обманные движения руками и избегаешь удара в центральную дверь. Необходимо защищать себя снизу и сверху. Нужно помнить, что при нанесении удара сверху всегда защищай низ, а при нанесении удара снизу, не забывай про защиту верха.

36 КУЛАКОВ СЕМЬИ ХУН

В основе этих приемов лежат «18 железных кулаков Шаолиня» и еще 18 приемов, разработанных и отточенных в течении последующих лет мастерами стиля Хунгар. Эти 36 приемов составляют основу стиля, его сердцевину. Они очень просты и эффективны в исполнении. Для иллюстрации приведем три из них (все 36 упомянутых здесь приемов содержатся в приведенных далее таолу «Притаившийся тигр», «Старая форма», «Тигр и журавль»).

ПОМНИТЕ! ВСЕ ПРИЕМЫ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТРАБАТЫВАТЬ НА ОБЕ СТОРОНЫ!

ПРИЕМ 1

Из естественной левосторонней стойки (рис. 15) сделайте шаг правой ногой назад и примите позицию пустого шага. Одновременно с шагом, правой рукой выполните круговой сбивающий блок по часовой стрелке (рис. 16). И затем тут же нанесите лягающий удар левой ногой в нижний уровень (рис. 17). После этого левой ногой шагните вперед и примите позицию половинная стойка всадника. Одновременно с шагом левая рука движется вверх, вперед и вниз, выполняя нависающий удар (рис. 18). Как только левая рука начнет опускаться вниз, тут же сделайте шаг правой ногой вперед и примите обратную стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом правой ногой, правая рука движется сначала вверх, а затем с силой опускается вниз, выполняя накрывающий удар (рис. 19). Затем сделайте небольшой шаг правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим правая рука движется вперед и вверх, выполняя хлещущий удар (рис. 20).

Применение:

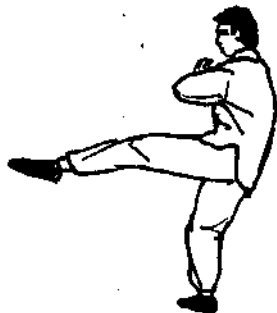
Противник наносит прямой удар кулаком в голову или средний уровень. Вы делаете небольшой шаг назад, принимая позицию пустого шага. С помощью шага назад вы вы-



15



16



17



18



19



20

ходите из зоны поражения кулака противника. Для подстраховки, а также для выведения противника из равновесия проводите сбив руки противника своей левой рукой. Как только вы переместились в позицию пустого шага, не теряя ни мгновения времени, тут же нанесите лежащий удар левой ногой в область промежности (рис. 21).

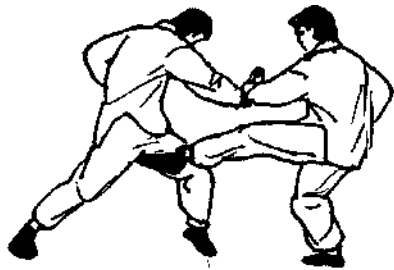
Если противник избегает вашего удара, шагните левой ногой вперед и переместитесь в половинную стойку всадника. Одновременно с этим кулаком левой руки нанесите нависающий удар в голову противника (рис. 22).

Если противнику удастся отойти назад и избежать вашего нависающего удара, тогда сделайте своей правой ногой шаг вперед и нанесите ему накрывающий удар правой рукой, занимая при этом позицию обратной стойки лука и стрелы (рис. 23). Если же противнику и в этот раз удастся избежать вашей атаки, отходом назад, тогда продолжите ее с помощью хлещущего удара правой рукой. При этом необходимо сделать шаг правой ногой вперед и переместиться в противоположную стойку лука и стрелы (рис. 24).

Важные моменты: Во время перемещения в позицию пустого шага необходимо четко соблюдать чувство дистанции, т.к. если вы отшагнете слишком далеко, то не сможете поразить своей ногой противника. А если шаг будет слишком коротким, то противник, обладающий быстрым и сильным ударом, сможет поразить вас своим ударом. Поэтому шаг должен быть таким, чтобы он одновременно выводил вас из-под удара противника, но в тоже время вы могли бы попасть в него ногой.

Во время перехода в правостороннюю стойку лука и стрелы на рис. 24 и хлещущего удара правой рукой, можно сделать шаг своей ногой за ногу противника и произвести его опрокидывание, как показано на рис. 25.

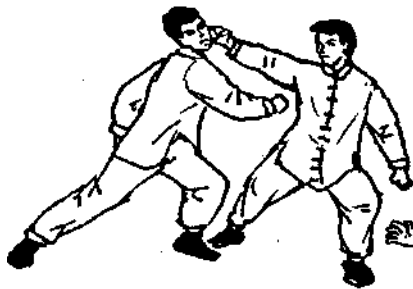
Если же ваш нависающий удар кулаком не прошел и противник заблокировал его подставкой одной или двух рук над головой (рис. 26), тогда вместо накрывающего удара шагните левой ногой вперед и нанесите кулаком своей правой руки прямой удар в грудь противника (рис. 27). За-



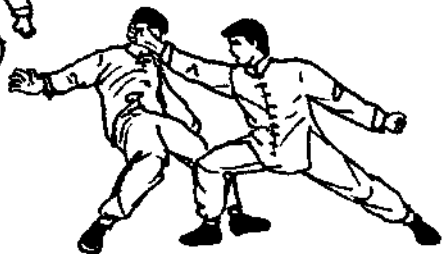
21



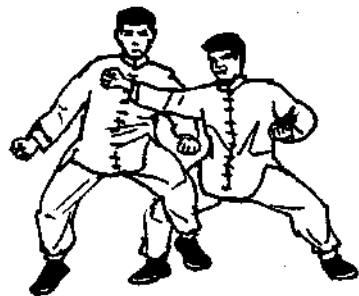
22



23



24



25

тем левой ногой сделайте еще один шаг вперед и переместившись в стойку всадника, нанесите своей левой рукой удар в живот противника (рис. 28).

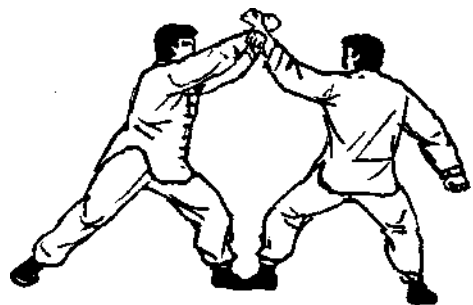
Еще одним вариантом использования данного приема является то, что при блокировании лежащего удара левой ногой противника (рис. 29), вы вместо нависающего удара рукой можете нанести лежащий удар своей правой ногой в прыжке (рис. 30).

ПРИЕМ 2

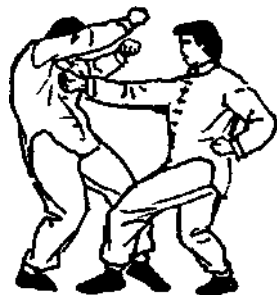
Из естественной стойки (рис. 31) сделайте шаг правой ногой назад и примите позицию пустого шага. Одновременно с шагом, кулак правой руки раскрывается в ладонь и выполните ею отводящий блок в сторону (рис. 32). Затем левой ногой сделайте глубокий шаг вперед и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с перемещением кулаком левой руки нанесите прямой удар в средний уровень, а правая рука располагается у правого плеча (рис. 33). Затем сделайте еще один шаг левой ногой вперед и переместитесь в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим левая рука отводится назад, а ладонь правой сжимается в кулак и движется сверху вниз, выполняя нависающий удар (рис. 34). После этого левая нога снова движется вперед, совершая перемещение в стойку всадника. А левая рука одновременно с этим движется вперед, выполняя прямой удар кулаком (рис. 35).

Применение:

Противник левой рукой наносит прямой удар кулаком в голову. Вы делаете небольшой шаг правой ногой назад и принимаете позицию пустого шага. Шаг должен быть таким, чтобы выводил вас из зоны поражения кулака противника. Одновременно с шагом, ладонью (или предплечьем) своей правой руки выполните отводящий блок (рис. 36). Затем своей левой ногой выполните глубокий шаг вперед и кулаком левой руки нанесите прямой удар в грудь или живот противника (рис. 37).



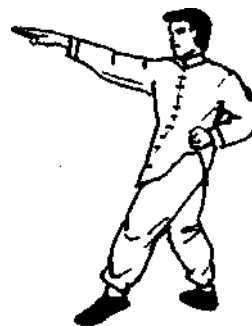
26



27



31



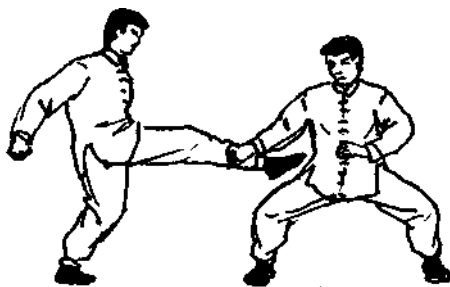
32



33



28



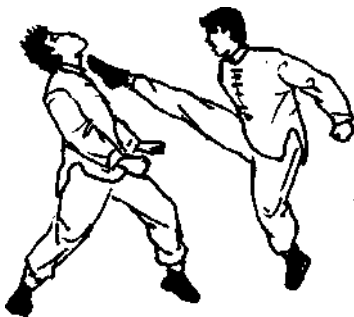
29



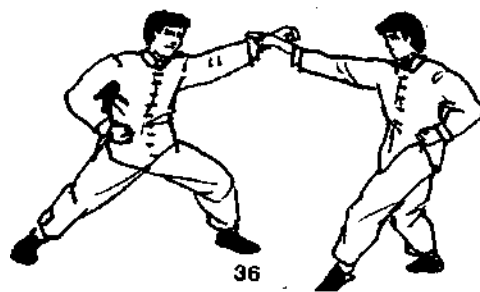
34



35



30



36



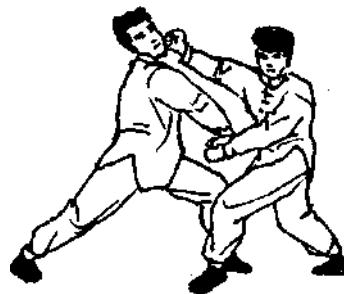
37

Если противник успевает заблокировать этот удар, например, проводя блок давящей ладонью, то вы переместившись в левостороннюю стойку лука и стрелы сможете нанести ему накрывающий удар правой рукой сверху вниз (рис. 38). Если противник уклоняется от вашего удара или блокирует его, то вы делаете шаг вперед и снова перемещаетесь в стойку всадника, при этом кулаком левой руки наносите прямой удар в грудь или живот противника (рис. 39).

Если противник ведет решительную атаку и после прямого удара на рис. 36, продолжает атаку лягающим ударом правой ноги, тогда отшагните левой ногой назад и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с этим, предплечьем своей правой руки выполните рубящий блок по ноге противника (рис. 40). Противник несмотря ни на что опускает свою правую ногу перед собой и продолжает атаку боковым ударом правой руки в голову. Вы блокируете этот удар с помощью подставки предплечий обеих своих рук (рис. 41). А затем тут же делаете шаг своей правой ногой вперед и одновременно с этим ребром ладони правой руки проводите рубящий удар по шее противника (рис. 42).

ПРИЕМ 3

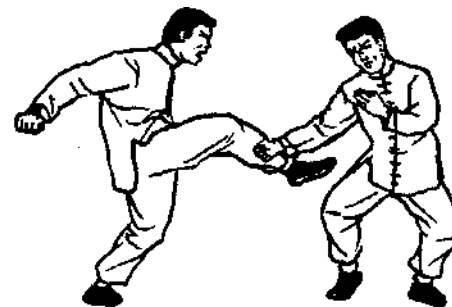
Из естественной левосторонней стойки (рис. 43) поднимите правую ногу вверх перед собой, образуя стойку с поднятым коленом. Одновременно с этим правая рука слегка приподнимается вверх, а затем опускается вниз, выполняя рубящий удар, а левая рука в это время отводится в сторону (рис. 44). Затем правая нога опускается вниз, делая при этом шаг вперед, а левая приставляется к правой, корпус разворачивается в левую сторону. Одновременно с шагом вперед, своей правой рукой нанесите боковой удар в голову противника. А левая рука в это время движется навстречу правой и располагается под правым плечом (рис. 45). Затем правой ногой сделайте еще один шаг вперед и примите стойку всадника. Одновременно с этим правая рука тоже движется



38



39



40



41



42

вперед, а левая рука назад, при этом обе руки выполняют хлещущий удар (рис. 46).

Применение:

В отличие от двух предыдущих приемов, которые были основаны на том, что противник первый начинает атаку и вы должны были вначале защититься, этот прием является более агрессивным и с его помощью вы первым начинаете атаку.

Из левосторонней естественной позиции поднимите правую ногу перед собой и примите стойку с поднятым коленом. Одновременно с этим своей правой рукой нанесите рубящий удар сверху вниз. Если противник пытается контратаковать вас с помощью прямого удара, то ваше рубящее движение будет нести также и функцию блока против этого удара (рис. 47).

Посмотрите на эту позицию повнимательнее. Она практически не имеет дефектов. В момент проведения атаки все ваше тело оказывается под защитой. Своей правой рукой вы защищаетесь от ударов в верхний и средний уровень, а своей правой защищаетесь от ударов в нижнюю часть тела.

Рассмотрим существующие возможные реакции противника в ответ на вашу атаку.

Допустим, противник уклоняется от вашего рубящего удара или отходит назад. Тогда вы делаете шаг правой ногой вперед и одновременно с этим кулаком правой руки выполняете боковой удар в голову противника (рис. 48). Допустим ему вновь удалось уклониться от вашего удара (рис. 49). Тогда правой ногой сделайте еще один шаг вперед и примите стойку всадника. Можно также, шагнув за ногу противника использовать свой хлещущий удар для опрокидывания его на спину (рис. 50).

Если вам попался достаточно опытный противник и после вашего бокового удара ему не только удалось избежать его, но и провести контратаку рукой или ногой, то ваш хлещущий удар будет выполнять функцию блокирующего (рис. 51).



43



44



45



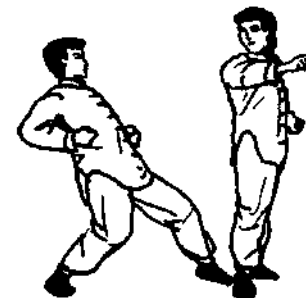
46



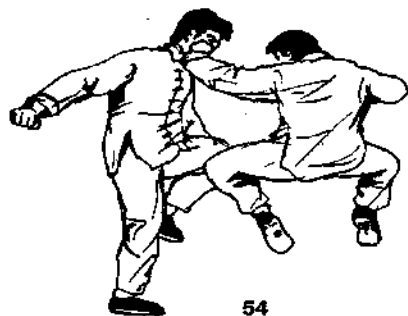
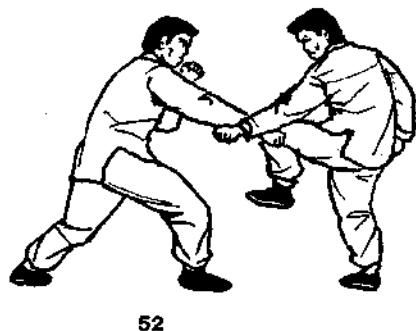
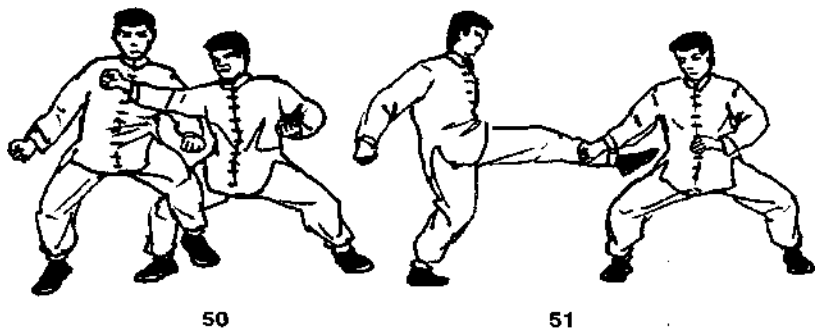
47



48



49



Предположим, что после контратаки прямым ударом кулака на *рис. 47*, противник в ответ на вашу продолжающуюся атаку, отступая, продолжает контратаковать прямым ударом, теперь уже правой рукой. Тогда вместо шага правой ногой вперед, опустите ее вниз перед собой, а левую ногу поднимите вверх и защититесь с ее помощью от удара в нижний уровень. Одновременно с этим своей левой рукой проведите рубящий удар сверху вниз, который поможет избежать удара в средний и верхний уровни (*рис. 52*). После этого не теряя ни мгновения, тут же выпрыгните правой ногой вверх и вперед, одновременно нанося ею лежащий удар в прыжке (*рис. 53*).

Еще одной возможностью для завершения вашей атаки после контратаки противника на *рис. 47* будет являться боковой удар левой рукой в прыжке (*рис. 54*).

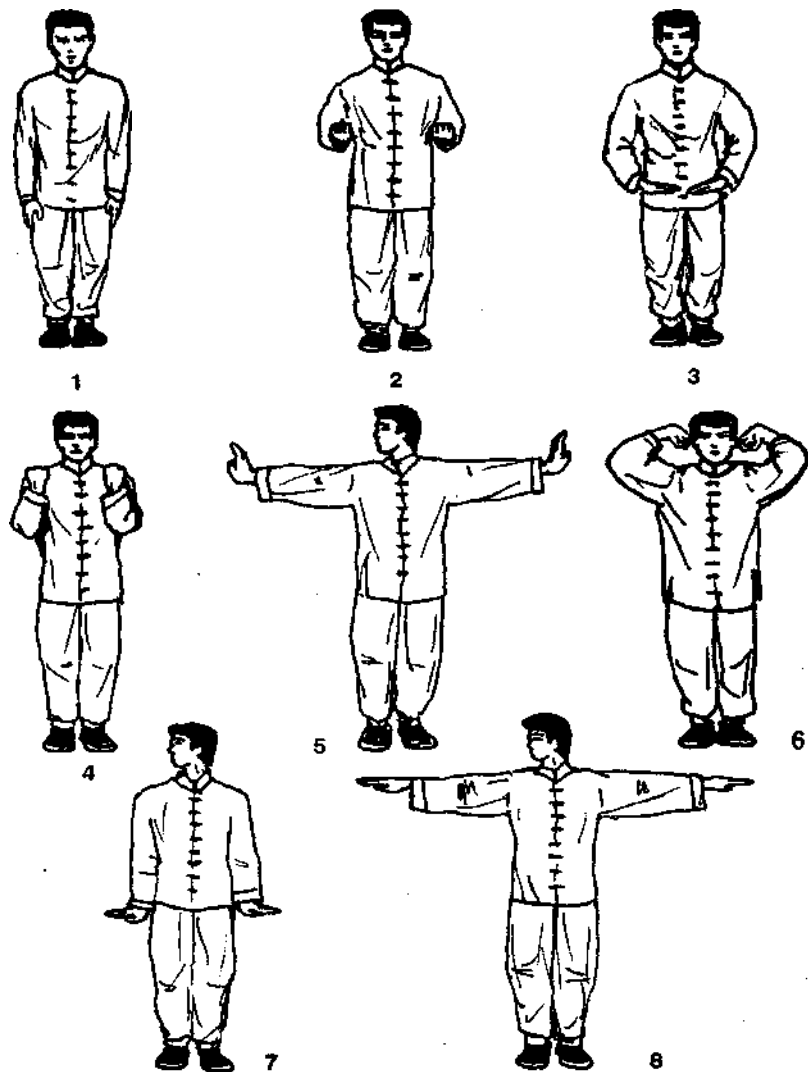
Если противник блокирует ваш рубящий удар подставкой одной или двух рук над головой, тогда вместо шага вперед нанесите своей правой ногой лежащий удар в область промежности противника (*рис. 55*).

Глава 5 ТАО «ПРИТАИВШИЙСЯ ТИГР»

1 Встаньте прямо, руки опущены по бокам (рис. 1). Из этого положения сожмите руки в кулаки и отведите их на пояс (рис. 2). Взгляд устремлен вперед. После небольшой паузы кулаки распрямляются в ладони и опускаются вниз, приблизительно на уровень живота (рис. 3).

Важные моменты: Ладони опускаются вниз давящим движением, усилие прилагается к внешним частям ребер ладоней. Ладони должны располагаться примерно на расстоянии двух кулаков от живота. Сердце ладоней направлено вниз.

2 После небольшой паузы ладони сжимаются в кулаки и с силой прижимаются к груди. Внешняя часть кулаков направлена наружу (рис. 4). После этого кулаки преобразуются в ладони, формируя положение «одиночный палец» и затем с усилием расходятся в стороны (рис. 5), до полного распрямления. Затем руки возвращаются назад к поясу и поднимаются к подмышкам и снова с усилием расходятся в стороны. Это движение необходимо выполнить три раза. При выполнении последнего движения, ладони рук вместо того, чтобы опускаться вниз, движутся за голову и из положения «одиночный палец» преобразуются в открытую ладонь. Кончики локтей в заключительной фазе движения направлены вверх (рис. 6). Вслед за этим руки опускаются вниз (пальцы рук при этом направлены вниз) и примерно на уровне живота расходятся в стороны, возвращаясь на бедра (рис. 7). Кончики пальцев направлены в стороны. Не прекращая движения руки тут же с силой расхо-



дятся в стороны. Ладони и плечи при этом должны располагаться на одном уровне (рис. 8).

Важные моменты: Раздвигая руки с «одиначным пальцем» в стороны надо выполнять усилие, словно при отодвигании тяжелых предметов.

3 После небольшой паузы правая рука сжимается в кулак и возвращается на пояс. Одновременно с этим левая рука движется слева направо и располагается у правого плеча. Вместе с руками производится небольшой разворот корпуса в правую сторону (рис. 9). Затем правая нога сгибается в колене и вес тела переносится на нее, а левая нога движется вперед, также сгибаясь в колене, в результате чего образуется позиция пустого шага. Одновременно с шагом также выполняется разворот корпуса и движение рук вперед. Причем левая рука преобразуется в тигриную лапу и движется внутренней частью наружу (рис. 10).

Важные моменты: Движения рук и левой ноги осуществляются вместе с разворотом корпуса в одно движение. Руки до конца не распрямляются и должны быть слегка согнуты в локтях.

4 Ладонь левой руки сжимается в кулак и затем вместе с правой отводится назад, располагаясь около плеч. Кончики локтей направлены в стороны. После чего руки разворачиваются внешней частью кулаков наружу и движутся вперед и вниз, возвращаясь на пояс. При этом вместе с движениями рук, левая нога делает шаг назад, возвращаясь в исходное положение (рис. 11, 12).

5 Из этого положения переместитесь в стойку всадника (рис. 13). Переход необходимо осуществлять в четыре этапа. На первом этапе пятки ног разводятся в стороны, ноги слегка сгибаются в коленях. На втором этапе в стороны разводятся мыски (они должны быть направлены в стороны под 45°). На третьем этапе снова разведите в стороны пятки. Колени все время продолжают оставаться слегка согнутыми. И наконец, на четвертом заключительном этапе снова разверните мыски. При этом разворот мысков производится так, чтобы они были направлены вперед. Од-



9



10



11



12



13



14



15



16



17

новременно с разворотом мысков согните ноги в коленях и примите стойку всадника.

6 После небольшой паузы кулаки преобразуются в ладони и движутся вниз, располагаясь на уровне нижней части живота (рис. 14). Сердца ладоней направлены вниз. Затем левая рука отводится слегка в сторону, а ладонь правой преобразуется в тигриную лапу и выполняет круговое движение перед собой, влево, вверх и вправо. Левая рука также преобразуется в тигриную лапу и движется соответственно вправо, вверх и влево (рис. 15). При этом руки согнуты в локтях и острие локтей направлено вниз. Сердце ладоней направлено вперед.

Затем ладони из тигриных лап преобразуются в положение «Одиночный палец» и отводятся к бедрам, после чего руки поднимаются вверх до подмышек и с усилием двигаются вперед (рис. 16, 17). Повторите это движение еще два раза (всего 3).

Важные моменты: При продвижении ладоней вперед выполняйте усилие, как при отодвигании тяжелого предмета.

7 Руки сгибаются в локтях и отводятся за голову, острие локтей при этом направлено вверх (рис. 18). После этого ладони преобразуются в тигриные лапы и с силой опускаются вниз, дойдя до уровня живота они расходятся в стороны и располагаются на бедрах. Сердце ладоней при этом направлено вниз (рис. 19). Не прекращая предыдущего движения с силой направьте ладони вперед (сердца ладоней направлены вниз) (рис. 20). Затем руки снова движутся за голову, как на рис. 18. Повторите прием, показанный на рис. 18—20 еще два раза (всего 3).

Важные моменты: Все эти движения необходимо выполнять быстро, слитно и на одном дыхании. Усилие истекает за счет движения корпусом.

8 На четвертом движении при опускании ладоней к бедрам, тигриные лапы преобразуются в открытую ладонь, причем пальцы ладоней направлены в стороны (рис. 21). И затем ладони с силой направляются вперед,



18



19



20



21



22



23



24

причем пальцы ладоней направлены вперед, а сердца ладоней направлены по направлению друг к другу (рис. 22).

Важные моменты: Все движение выполняется быстро, слитно и на одном дыхании. Усилие проистекает за счет движения корпусом.

9 После небольшой паузы руки опускаются вниз, перекрещиваясь ладонями на уровне нижней части живота (рис. 23). И затем поднимаются вверх, расходясь в стороны. При этом правая рука движется по часовой стрелке вверх и вправо, а левая против часовой стрелки вверх и влево. Ладони рук располагаются на уровне лица, причем внешние части ладоней направлены наружу (рис. 24).

10 Затем локти поднимаются вверх и руки движутся за голову (рис. 25). При этом ладони рук трансформируются в тигриные лапы, затем с силой опустите ладони вниз, сердца ладоней при этом направлены вперед, а локти опущены вниз (рис. 26). Этот прием называется «погружение мостов». После этого с силой выполните толчок руками вперед (рис. 27).

11 После небольшой паузы ладони обеих рук сжимаются в кулаки и опускаются вниз, перекрещиваясь около живота (рис. 28). Затем руки с силой разводятся в разные стороны (рис. 29). Заключительное движение должно выполняться быстро, с большой концентрацией усилия. Взгляд направлен на правую руку.

12 Переместите вес тела на левую ногу, а корпус разверните вправо, одновременно с разворотом корпуса правая нога подтягивается назад, образуя правостороннюю пустую стойку. Руки при этом возвращаются на пояс (рис. 30). Не прекращая движения правая нога продолжает двигаться назад и шагает за свою левую ногу, располагаясь на мыске. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, образуя позицию накрывающего шага (рис. 31).

13 После небольшой паузы нанесите из этого положения лежащий удар правой ногой (рис. 32). Удар наносится ребром ступни. После этого опустите ногу перед собой и примите позицию всадника (рис. 33). Развер-



25



26



27



28



29



30



31



32



33

ните ступни обеих ног в правую сторону, распрямляя при этом левую ногу в колене и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением кулаки обеих рук раскрываются в ладони. Причем правая рука движется круговым движением справа налево и располагается у левого плеча, а левая рука движется вниз, располагаясь на уровне паха (сердце ладони направлено вниз) (рис. 34).

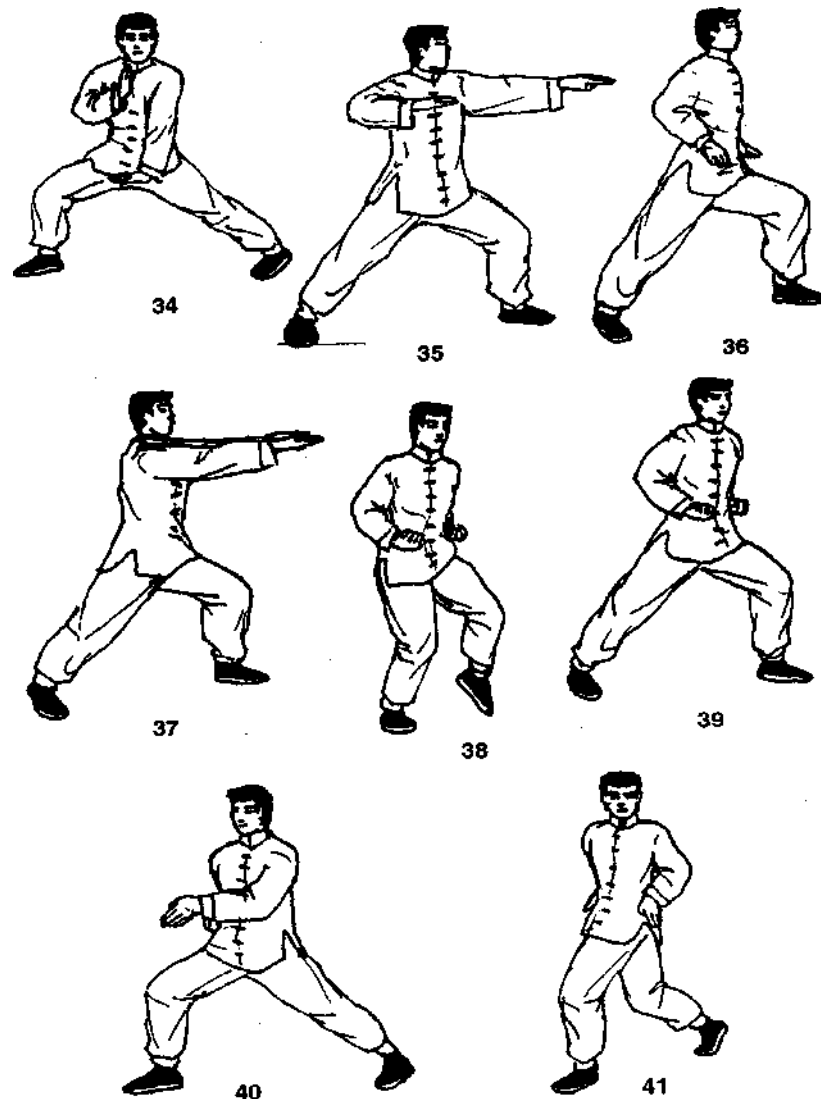
14 Разверните туловище вместе со ступнями в левую сторону, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением левая рука распрямляется в локте и вместе с корпусом движется в левую сторону, при этом ладонь и плечо располагаются на одной прямой. А ладонь правой руки опускается вниз и располагается перед грудью. Сердце ладоней направлено вниз (рис. 35).

Важные моменты: Разворот корпуса и движения рук должны быть согласованными. Выброс силы идет за счет разворота корпуса.

15 После небольшой паузы руки опускаются вниз и возвращаются на бедра (рис. 36). И затем с силой движутся вперед. Плечи и ладони должны располагаться на одном уровне. Сердце ладоней направлено вниз (рис. 37).

16 После небольшой паузы правая нога сгибается в колене, вес тела переносится на правую ногу, а левая нога совершает небольшой шаг назад. Пятка левой ноги отрывается от пола и формируется позиция пустого шага. Одновременно с перемещением руки сжимаются в кулаки и возвращаются на бедра (рис. 38). Не задерживаясь в этом положении тут же шагните левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы (рис. 39).

17 После небольшой паузы согните правую ногу в колене и развернитесь в правую сторону, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с разворотом корпуса левая рука раскрывается в ладонь, поднимается вверх, а затем опускается вниз, выполняя рубящее движение (рис. 40). Продолжая предыдущее движение левая рука возвращается на бедро, а левая нога делает



шаг вперед, разворачиваясь внутренней частью наружу. Пятка правой ноги при этом отрывается от пола и образуется позиция накрывающего шага (рис. 41).

Важные моменты: Разворот туловища и продвижение вперед должны быть непрерывными и согласованными с рубящим движением левой руки.

18 Продолжая двигаться вперед, сделайте шаг правой ногой и примите положение правосторонней стойки лука и стрелы. Одновременно с шагом левая рука также движется вперед, выполняя толкающее усилие. Сердце ладони направлено вперед, а пальцы ладони влево. Ладонь и плечо находятся на одном уровне (рис. 42).

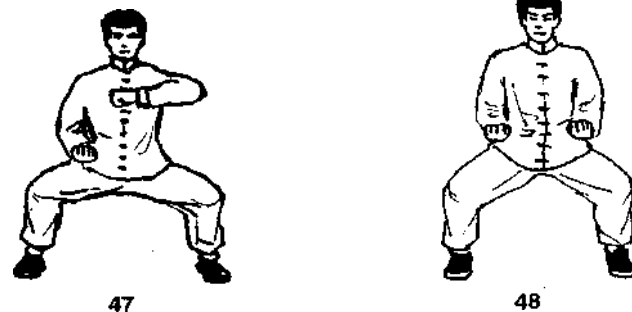
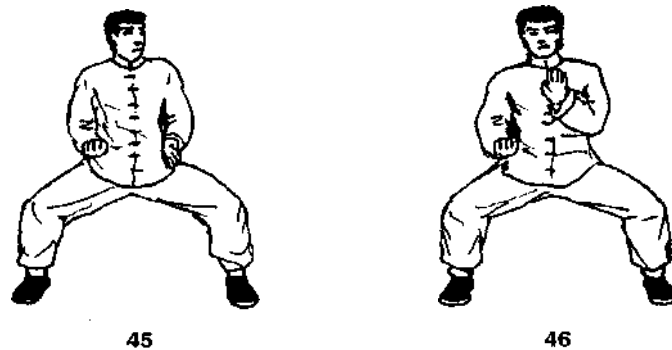
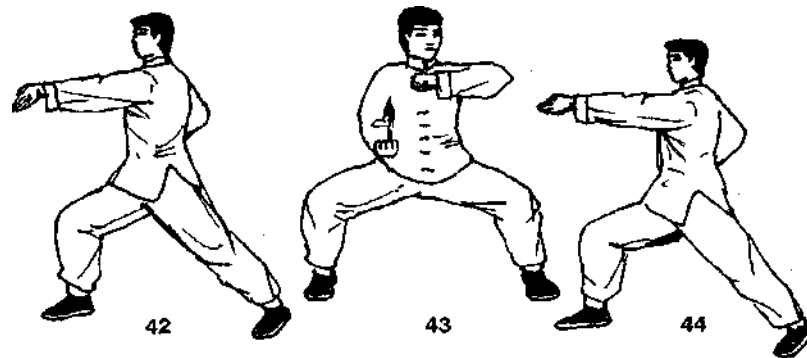
Важные моменты: Продвижение вперед и удар ладонью должны выполняться слитно и непрерывно. Выброс силы идет за счет разворота поясницы.

19 Согните колено левой ноги и разверните корпус влево, принимая стойку всадника. Вместе с разворотом корпуса ладонь левой руки сжимается в кулак и движется назад, останавливаясь у левого плеча. Острие локтя направлено в левую сторону (рис. 43).

Важные моменты: Приложение усилия приходится на локоть левой руки.

20 После этого снова развернитесь в правую сторону, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Кулак левой руки при этом опять раскрывается в ладонь и движется вперед, выполняя толкающее действие основанием ладони (рис. 44).

21 Затем после небольшой паузы, разверните туловище в левую сторону и примите стойку всадника. Ладонь левой руки при этом опускается вниз и возвращается на бедро (рис. 45). Продолжая движение, ладонь левой руки движется вперед и останавливается на уровне груди. Сердце ладони направлено вперед (рис. 46). После этого пальцы левой руки сжимаются в кулак, рука сгибается в локте и приближается к правому плечу (рис. 47). Затем разворачивается внешней частью наружу и опускается вниз,



выполняя прием «нависающий кулак», и возвращается к бедру (рис. 48).

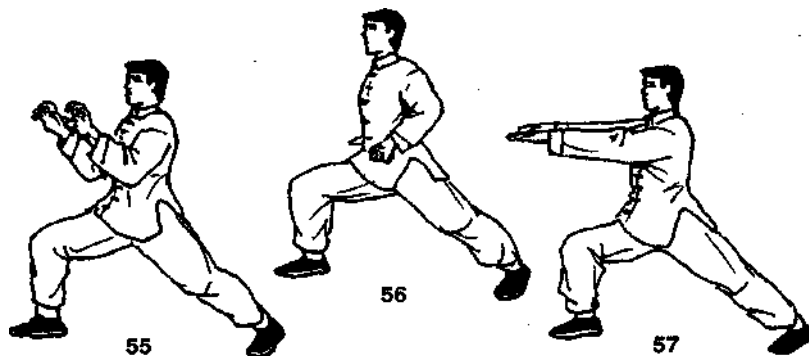
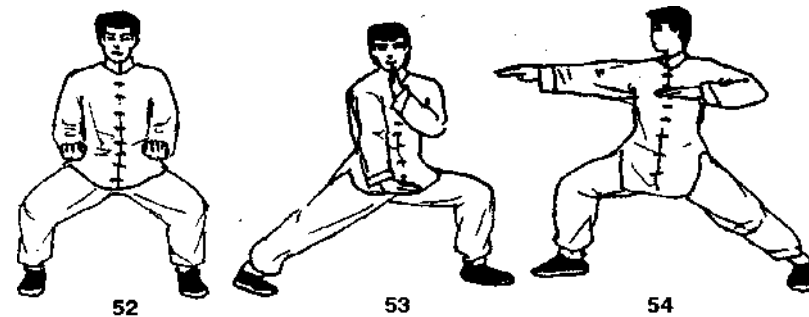
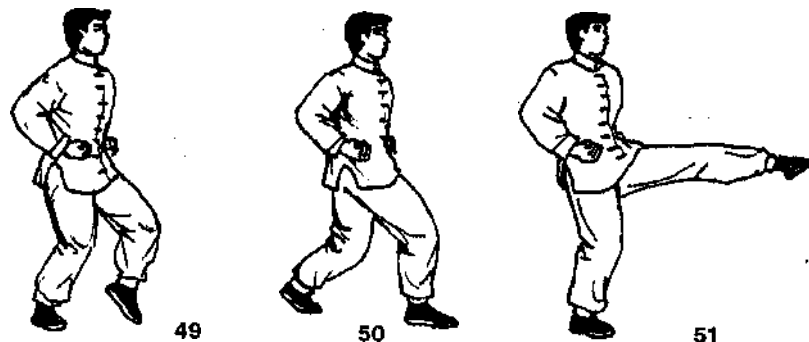
22 Переместите вес тела на правую ногу. Левая нога сгибается в колене, пятка отрывается от пола и делается небольшой шаг назад, в позицию пустого шага (рис. 49). Не прекращая движения, левая нога продолжает двигаться назад, перемещаясь в позицию накрывающего шага (рис. 50). И тут же нанесите лягающий удар левой ногой вперед (рис. 51).

23 После удара опустите ногу перед собой и примите стойку всадника (рис. 52). Затем разверните колено левой ноги в левую сторону и перейдите в левостороннюю стойку лука и стрелы. При этом правая рука раскрывается в ладонь и опускается вниз. Сердце ладони направлено вниз. Одновременно с правой выполняет движение и левая рука. При этом кулак левой руки также раскрывается в ладонь и движется дугообразным движением к правому плечу (рис. 53).

24 Ноги вместе с корпусом разворачиваются в правую сторону, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Правая рука при этом почти полностью распрямляется в локте и вместе с туловищем движется вверх и вправо. Сердце ладони направлено вниз. Ладонь левой руки слегка опускается вниз, а локоть поднимается вверх образуя одну прямую линию (рис. 54).

25 Ладони преобразуются в тигриные лапы. Правая рука отводится назад и затем вместе с левой движется вверх, вперед и вниз. Пальцы ладоней при этом сжимаются, словно для царапания или захвата (рис. 55). Затем ладони с усилием идут вниз и прижимаются к бедрам (рис. 56). После этого ладони из тигриных когтей преобразуются в открытые ладони и с резким усилием движутся вперед. Плечи и ладони в заключительной фазе движения должны находиться на одной прямой. Сердца ладоней направлены вниз (рис. 57).

26 После небольшой паузы левая нога сгибается в колене, вес тела переносится на левую ногу, а



пятка правой ноги отрывается от пола и нога выполняет небольшой шаг назад, образуя позицию пустого шага. Руки при этом сжимаются в кулаки и возвращаются на бедра (рис. 58).

27 Снова шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы (рис. 59).

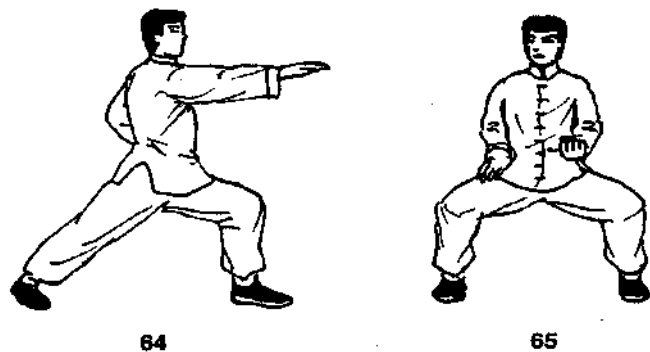
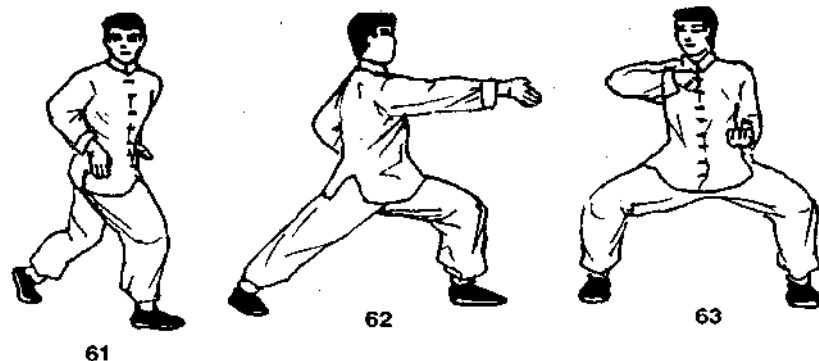
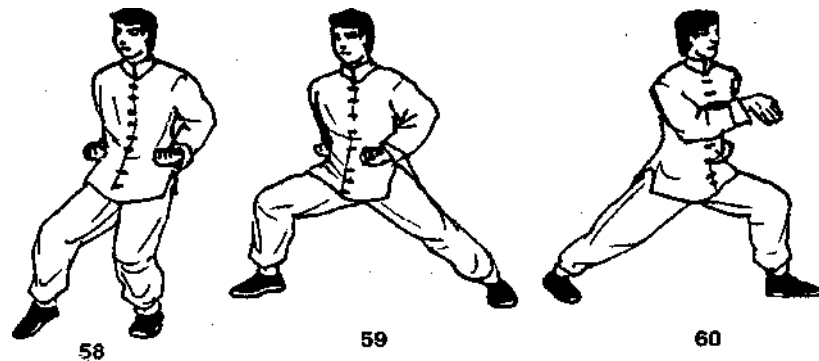
28 После небольшой паузы левая нога сгибается в колене и вместе с туловищем разворачивается в левую сторону, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с разворотом корпуса, кулак правой руки преобразуется в ладонь и движется вместе с корпусом в левую сторону. При этом рука согнута в запястье и пальцы ладони направлены вниз (рис. 60). Продолжая предыдущее движение правая нога делает шаг вперед, останавливаясь перед левой и сгибаясь в колене. Внутренняя часть стопы направлена наружу. Левая нога также сгибается в колене, пятка отрывается от пола, в результате чего образуется позиция накрывающего шага. Ладонь правой руки продолжая предыдущее движение возвращается к бедру, выполняя при этом рубящее движение вниз (рис. 61).

Важные моменты: Разворот туловища и продвижение вперед должно быть непрерывным и согласованным с рубящим ударом правой руки.

29 Продолжая двигаться, сделайте шаг левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим правая рука снова движется вперед, выполняя удар основанием ладони. Пальцы ладони при этом направлены в правую сторону, а сердце ладони вперед (рис. 62).

Важные моменты: Продвижение вперед и удар ладонью должны выполняться слитно и непрерывно. Выброс силы идет за счет разворота поясницы. Приложение усилия приходится на основание ладони.

30 Правая нога сгибается в колене и вместе с корпусом разворачивается в правую сторону, принимая стойку всадника. Вес тела равномерно распределяется на обе ступни. Ладонь правой руки сжимается в кулак, рука



сгибается в локте и движется в правую сторону, проводя удар локтем. Кулак и локоть располагаются на одной прямой (рис. 63).

Важные моменты: Движения корпуса и рук должны быть слитными и согласованными. Выброс силы идет за счет разворота поясницы.

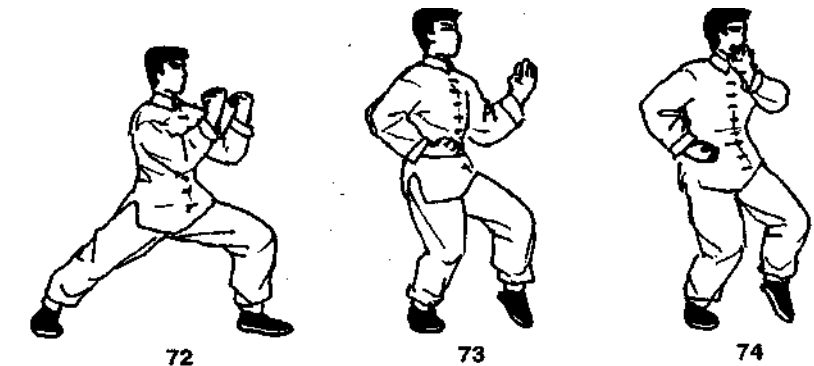
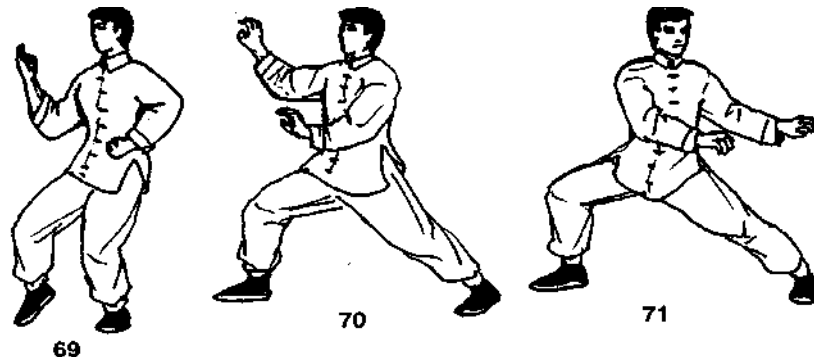
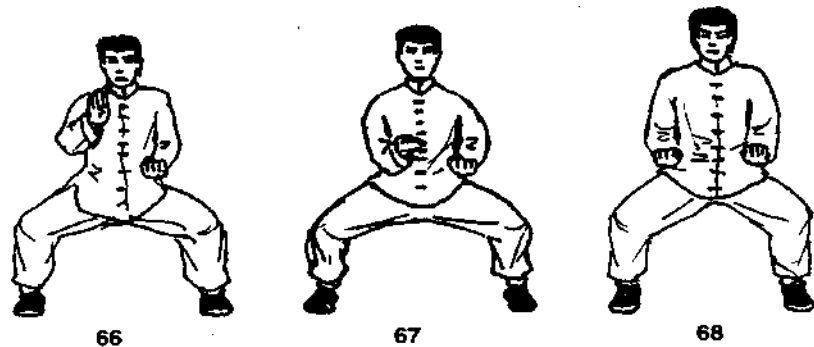
31 Снова развернитесь в левую сторону и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с разворотом корпуса кулак правой руки раскрывается в открытую ладонь и движется вперед, выполняя пронзающее действие. Пальцы ладони направлены вперед, сердце ладони опущено вниз (рис. 64). Согните колено правой ноги и разверните туловище в правую сторону, образуя позицию всадника. Одновременно с разворотом корпуса, ладонь правой руки переворачивается сердцем ладони вверх и выполняет давящее движение вправо и вниз, возвращаясь к правому бедру (рис. 65).

Важные моменты: Приложение усилия приходится на внешнюю часть ладони.

32 Не прекращая предыдущего движения ладонь правой руки тут же выбрасывается вперед и останавливается на уровне груди. Пальцы ладони направлены вверх, удар наносится основанием ладони (рис. 66).

33 Затем пальцы правой руки сжимаются в кулак, рука отводится назад к левому плечу. Не задерживаясь в этом положении рука разворачивается внешней частью наружу и опускается вниз, выполняя прием «нависающий кулак» (рис. 67). И возвращается на бедро (рис. 68).

34 Переместите вес тела на левую ногу и разверните ее в правую сторону, правая нога при этом выполняет небольшой шаг назад, останавливаясь на мыске и образуя позицию пустого шага. Одновременно с разворотом корпуса и шагом назад, кулак правой руки преобразуется в ладонь и двигается по часовой стрелке вправо и вверх. Пальцы ладони при этом направлены вверх, а внешняя часть ладони наружу (рис. 69).



35 Затем кулак левой руки и ладонь правой преобразуются в тигриные лапы и отводятся назад, влево и вниз. После чего правая нога выполняет шаг вперед, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с шагом руки движутся вперед и вверх. В результате чего правая рука располагается на уровне лица, а левая на уровне груди (рис. 70). Затем руки снова отводятся назад и вниз вместе с разворотом корпуса в левую сторону (рис. 71). После этого опять движутся по дуге вперед и вверх. Это упражнение необходимо выполнить три раза.

Важные моменты: Руки и туловище двигаются слитно и неразрывно.

36 После третьего раза, пальцы ладоней сжимаются в кулаки. Ступни ног вместе с туловищем разворачиваются в левую сторону, принимая левостороннюю позицию стойки лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса руки сначала движутся вниз, а затем с усилием поднимаются вверх, примерно до подбородка (рис. 72).

Важные моменты: Движения рук, ног и туловища должны происходить слитно и неразрывно.

37 Правая нога сгибается в колене, вес тела перемещается на правую ногу. Левая нога в это же время делает небольшой шаг назад и останавливается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с перемещением, кулак левой руки раскрывается в ладонь, опускается вниз и затем движется круговым движением слева направо и снизу вверх, останавливаясь с левой стороны. Ладонь левой руки располагается на уровне лица. А правая рука возвращается на бедро (рис. 73).

38 Затем левая рука движется в правую сторону и располагается у правого плеча (рис. 74).

39 Вслед за этим ладонь левой руки и кулак правой преобразуются в тигриные лапы и опускаются вниз. Затем левая нога делает шаг вперед и перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим обе руки движутся по дуге вперед и вверх. При этом ладонь левой руки располагается на уровне лица, а ладонь

правой на уровне груди (рис. 75). Затем корпус разворачивается в правую сторону, а руки отводятся назад и вниз (рис. 76). После чего снова движутся вперед и вверх, как на рис. 75. Выполните упражнение три раза.

40 Ступня правой ноги разворачивается в правую сторону на 90°, пятка ноги при этом отрывается от пола. А левая нога делает шаг в правую сторону и располагается перед правой ногой, образуя позицию накрывающего шага. Одновременно с шагом, ладони обеих рук сжимаются в кулаки и движутся сначала вниз, а затем с усилием вверх, выполняя прием «сталкивающие кулаки» (рис. 77).

41 Продолжая движение, шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом кулаки обеих рук раскрываются в ладони и с силой опускаются вниз, располагаясь на уровне нижней части живота (рис. 78).

42 Затем левая рука поднимается вверх дугообразным движением против часовой стрелки, сначала вправо, а затем влево. В заключительной стадии ладонь левой руки располагается на уровне лица (рис. 79).

43 Левая нога делает шаг вперед и располагается перед правой, сгибаясь в колене. Пятка правой ноги отрывается от пола, в результате чего образуется позиция накрывающего шага. Одновременно с этим левая рука движется вниз и в сторону, а правая перемещается по дуге вверх и вправо, располагаясь с правой стороны от головы (рис. 80).

44 Корпус разворачивается в левую сторону. Вместе с разворотом корпуса правая рука опускается вниз и влево, выполняя рубящее движение. В заключительной стадии ладонь правой руки располагается на уровне живота, сердце ладони направлено вверх. Левая рука также движется к животу и выполняет останавливающее действие в отношении правой (рис. 81).

45 Сделайте шаг правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одно-



75



76



77



78



79



80



81



82



83

временно с этим ладони обеих рук сжимаются в кулаки и движутся вперед и вверх, останавливаясь в заключительной стадии на уровне подбородка (рис. 82).

46 Левая нога сгибается в колене, туловище разворачивается влево, а вес тела равномерно распределяется на обе ноги, образуя стойку всадника. Одновременно с изменением позиции, ладони рук преобразуются в тигриные лапы и движутся по дуге в левую сторону (рис. 83).

47 Затем после небольшой паузы, ступни ног вместе с туловищем снова разворачиваются в правую сторону, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с туловищем руки также движутся вправо выполняя как бы захватывающее действие сверху вниз. В заключительной стадии ладони рук останавливаются на уровне подбородка, сердца ладоней направлены вперед (рис. 84).

48 Пальцы рук сжимаются в кулаки. Причем правая рука отводится на пояс, а левая опускается сначала вниз, а затем круговым движением справа налево и снизу вверх выполняет отводящий блок (рис. 85). Затем правая рука опускается вниз и круговым вращательным движением слева направо и снизу вверх выполняет отводящий блок. А левая рука в это время возвращается на бедро (рис. 86).

49 Правая нога делает небольшой шаг в правую сторону. Одновременно вместе с шагом и разворотом корпуса правая рука разворачивается внутренней частью вниз и выполняет давящее движение вниз. Левая рука движется в это время вверх. Причем кулак уходит за голову, а локоть располагается на уровне головы (рис. 87).

50 Ступня левой ноги делает небольшой шаг назад, сгибается в колене и вместе с корпусом разворачивается влево, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса левая рука опускается вниз, а затем поднимается вверх и сверху вниз выполняет давящее движение. В это же время правая рука разворачивается локтем вниз и затем движется вверх.

Причем кулак уходит за голову, а локоть располагается на уровне головы (рис. 88).

51 Правая нога сгибается в колене, корпус разворачивается вправо, вес тела при этом равномерно распределяется на обе ступни, образуя стойку всадника. Одновременно с разворотом корпуса кулаки раскрываются в ладони и движутся сверху вниз до нижней части живота, выполняя давящее движение (рис. 89). Сердца ладоней направлены вниз.

Затем пальцы снова сжимаются в кулаки и руки с усилием поднимаются вверх до уровня подбородка (рис. 90).

Важные моменты: При выполнении последнего движения необходимо сконцентрироваться на мощном выбросе усилия руками.

52 После небольшой паузы руки с силой разводятся в стороны (рис. 91).

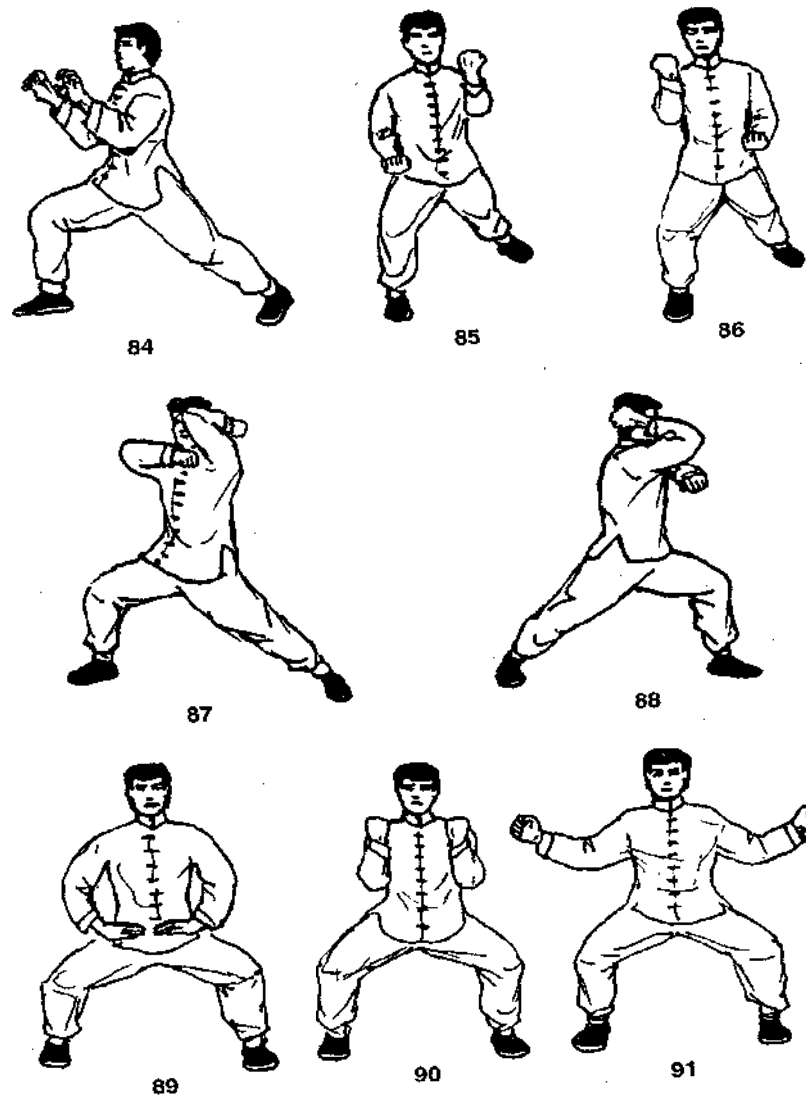
Важные моменты: Движения рук в стороны необходимо выполнять резко и мощно, направляя усилие в область предплечий.

53 Кулаки снова преобразуются в ладони и собираются перед грудью. Пальцы ладоней направлены вверх (рис. 92).

После этого резко выпрыгните вверх и развернитесь в воздухе на 180°. При приземлении выполните толкающее движение обеими ладонями вперед. Плечи и ладони должны находиться на одном уровне (рис. 93).

54 Фаланги пальцев на обеих ладонях сгибаются, кроме указательного пальца и образуют положение, которое называется «одиночный палец». После чего руки опускаются назад к бедрам, затем поднимаются к подмышкам (рис. 94). И после этого с усилием движутся вперед, почти до полного распрямления локтей (рис. 95). Это упражнение необходимо выполнять три раза.

Важные моменты: При продвижении ладони с «одиночным пальцем» вперед, необходимо прилагать такое усилие словно перемещаете тяжелый предмет.



55 Ладони сжимаются в кулаки и возвращаются назад, перекрещиваясь перед грудью. Внешняя часть предплечий направлены наружу (рис. 96).

Затем кулаки раскрываются в ладони и движутся сначала вверх, затем в стороны и вниз, располагаясь по обеим сторонам туловища. Ладони согнуты в запястьях и пальцы ладоней направлены вниз (рис. 97).

56 Правая рука опускается вниз, а затем выполняет круговое движение двигаясь вверх и вниз. В тот момент, когда правая рука проходит перед грудью, начинают одновременно двигаться левая рука и левая нога. Левая нога делает шаг вперед, сгибается в колене и остается на мыске. Ступня правой ноги разворачивается на 180° в результате чего образуется пустая стойка. В то же самое время правая рука заканчивает движение по кругу и располагается у правого бедра. Пальцы ладони опущены вниз. А левая рука, догоняя правую, располагается у правого плеча. Пальцы ладони направлены вверх (рис. 98).

Важные моменты: Все движения должны быть слитными и скоординированными. Ладонь левой руки подходит к правому плечу одновременно с постановкой ноги.

57 После этого, продолжая двигаться, левая нога делает шаг вперед, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Руки также движутся вперед почти до полного распрямления в локтях. Левая ладонь находится сверху, а правая снизу. Соответственно пальцы левой ладони направлены вверх, а правой вниз. Сердца ладоней смотрят вперед (рис. 99).

Важные моменты: Руки, ноги и туловище движутся слитно и скоординировано. Усилие направляется в основные ладоней.

58 Руки опускаются вниз с правой стороны туловища. Вес тела переносится на левую ногу, корпус разворачивается в правую сторону, а правая нога сгибается в колене и делает небольшой шаг назад, располагаясь на мыске. В результате образуется позиция пустого шага. Вместе с разворотом корпуса руки продолжают двигаться. Впе-



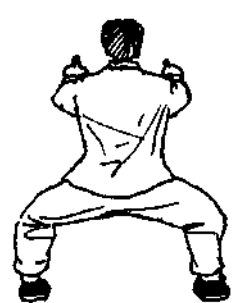
92



93



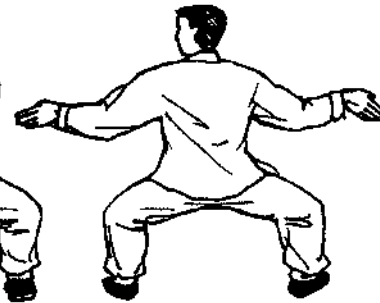
94



95



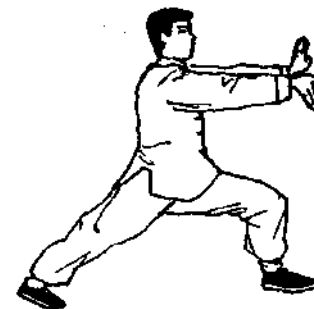
96



97



98



99

реди движется левая рука. Она сначала движется вправо и вверх, а затем влево и вниз, располагаясь у левого бедра. Пальцы ладони направлены вниз. А следом за левой движется и правая рука. Причем она сначала также двигается вправо и вверх, а затем влево, располагаясь у левого плеча. Пальцы ладони направлены вверх (рис. 100).

Важные моменты: Все движение должно быть слитным и скоординированным.

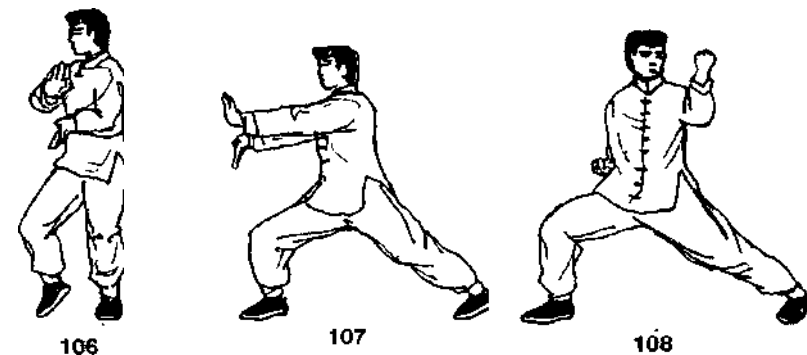
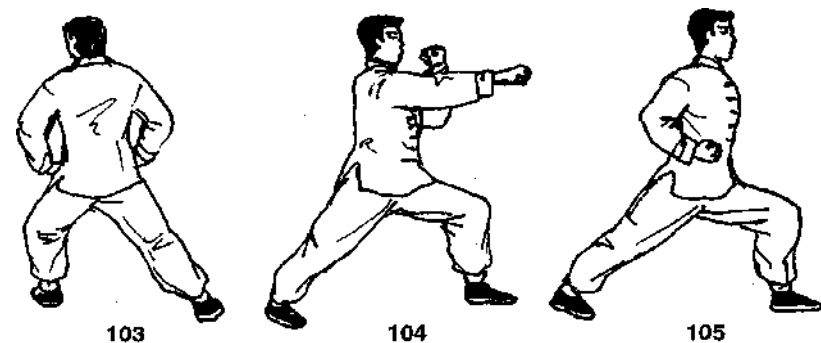
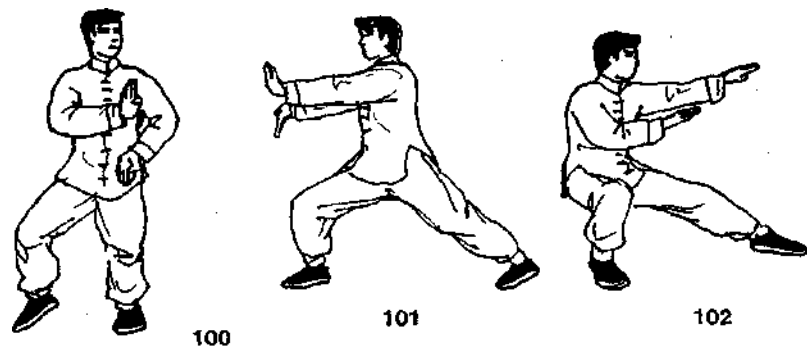
59 Продолжая предыдущее движение, правая нога движется вперед, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Руки также движутся вперед почти до полного распрямления в локтях. Правая ладонь находится сверху и пальцы правой ладони направлены вверх. Левая ладонь находится внизу и пальцы левой ладони направлены вниз (рис. 101).

Важные моменты: Движение рук, ноги и корпуса должно быть слитным и скоординированным. Усилие направляется в основание ладоней.

60 Корпус разворачивается влево, ступни ног также разворачиваются влево, принимая положение «половинная стойка всадника». Т.е. вес тела большей своей частью смещен на заднюю ногу (правую), примерно на 60%. Передняя (левая) нога развернута к противнику. Одновременно вместе с корпусом круговым движением на 180° разворачивается и левая рука. Пальцы ладоней направлены вперед. А правая рука сгибается в локте и располагается перед грудью (рис. 102).

Важные моменты: Поворот корпуса ведет руки. Силу направлять в основание предплечья, на стыке соединения его с ладонью.

61 Правая нога делает шаг назад, заступая за левую ногу. Одновременно с этим туловище разворачивается вместе со ступнями ног в левую сторону, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Вместе с этим ладони обеих рук с силой давят вниз. Сердца ладоней направлены вниз (рис. 103).



62 Снова правая нога делает шаг назад за левую ногу. Одновременно с этим ступни ног и туловище разворачиваются в правую сторону, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Вместе с разворотом корпуса ладони рук сжимаются в кулаки и левая рука движется по дуге вправо, вверх и влево. Кулак левой руки в заключительной фазе располагается на уровне подбородка. Правая рука в это же время выполняет прямой удар вперед (рис. 104). Затем руки возвращаются на бедра (рис. 105).

63 Вес тела переносится на левую ногу, корпус разворачивается в правую сторону, а правая нога сгибается в колене и делает небольшой шаг назад, располагаясь на мыске. В результате образуется позиция пустого шага. Вместе с разворотом корпуса руки продолжают свое движение. Впереди находится левая рука. Она сначала движется вправо и вверх, а затем влево и вниз, располагаясь у левого бедра. Пальцы ладони направлены вниз. А следом за левой движется и правая рука. Причем она сначала тоже движется вправо и вверх, а затем влево, располагаясь у левого плеча. Пальцы ладони направлены вверх (рис. 106).

Важные моменты: Все движение должны быть слитным и скоординированным.

64 Продолжая предыдущее движение, правая нога движется вперед, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Руки также движутся вперед почти до полного распрямления в локтях. Правая ладонь находится внизу и пальцы правой ладони направлены вниз. Левая ладонь находится сверху и пальцы левой ладони направлены вверх (рис. 107).

Важные моменты: Движение рук, ног и корпуса должно быть слитным и скоординированным. Усилие направляется в основание ладоней.

65 Пальцы ладоней сжимаются в кулаки. Правая рука отводится на бедро, а левая опускается вниз и затем вместе с корпусом движется влево и вверх. Кулак левой руки располагается на уровне подбородка (рис. 108). Затем левая нога делает небольшой шаг назад. Одновремен-

но с этим правая рука движется по дуге влево, вверх и вправо, выполняя круговой отводящий блок, а левая возвращается на бедро (рис. 109).

66 Левая нога делает небольшой шаг в сторону. Затем ступни ног вместе с корпусом разворачиваются влево, занимая позицию левосторонней стойки лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса кулаки преобразуются в «глаз феникса». Затем левая рука опускается вниз и движется в левую сторону. Кулак левой руки располагается на уровне подбородка. Правая рука в это время возвращается на бедро (рис. 110). После того, как левая рука прекращает свое движение, кулак правой руки начинает двигаться вперед, проводя прямой удар «глазом феникса». Кулак и плечо должны располагаться на одном уровне (рис. 111).

67 Ступни ног вместе с туловищем разворачиваются в правую сторону, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса правая рука опускается вниз и движется дугообразным движением вправо и вверх. Кулак правой руки располагается на уровне подбородка. А левая рука отводится на бедро (рис. 112). После этого левая рука движется вперед выполняя прямой удар кулаком, а правая отводится на бедро (рис. 113).

68 Левая нога сгибается в колене и вместе с туловищем разворачивается в левую сторону, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса левая рука опускается вниз и движется дугообразным движением влево и вверх. Кулак левой руки располагается на уровне подбородка. А правая рука возвращается на бедро (рис. 114). Затем правая рука движется вперед, выполняя прямой удар кулаком, а левая отводится на бедро (рис. 115).

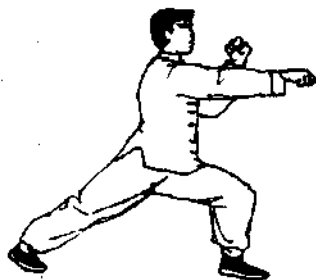
69 Левая нога делает небольшой шаг назад. Ступни ног и туловище разворачиваются в правую сторону, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим правая рука опускается вниз и движется по



109



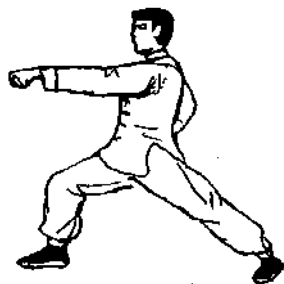
110



111



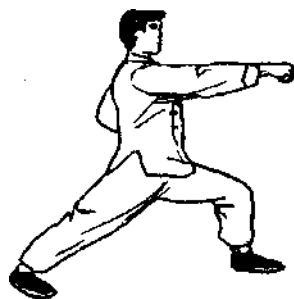
112



113



114



115



116



117

дуге влево, вверх и вправо. Кулак правой руки располагается на уровне подбородка. А левая рука возвращается на бедро (рис. 116). Затем левая рука движется вперед, выполняя прямой удар кулаком, а правая отводится на бедро (рис. 117).

70 Левая нога делает небольшой шаг в сторону. Затем ступни ног вместе с корпусом разворачиваются влево, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса, кулак левой руки раскрывается в ладонь. Рука опускается вниз, а затем поднимается вверх и снова опускается вниз давящим движением, располагаясь на уровне живота. А правая рука движется вперед, выполняя прямой удар кулаком (рис. 118).

71 Правая нога сгибается в колене, корпус разворачивается вправо, вес тела равномерно распределяется на обе ступни, образуя стойку всадника. Правая рука отводится к левому плечу, а левая рука движется по дуге слева направо, выполняя круговой смахивающий блок (рис. 119). После этого, продолжая предыдущее действие, правая рука движется вперед, проводя удар внешней частью кулака. Левая рука располагается перед грудью (рис. 120).

72 Левая нога заступает за правую ногу и образует позицию накрывающего шага (рис. 121). Затем ладонь левой руки сжимается в кулак, а правая отводится назад и вместе с левой перекрещиваются перед грудью (рис. 122). Продолжая предыдущее движение правая нога движется назад образуя стойку всадника. Руки при этом раскрываются в ладони и с силой расходятся в стороны, выполняя толкающее движение (рис. 123).

Важные моменты: Движения рук и ног должны выполняться слитно в координации их с движением корпуса.

73 Затем левая нога делает небольшой шаг вперед и образует левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением ладонь правой руки также движется вперед, выполняя толкающий удар. Сердце ладони направлено вперед. А левая рука сжимается в кулак и возвращается на бедро (рис. 124). Затем правая рука опуска-



118



119



120



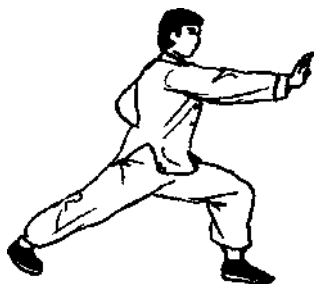
121



122



123



124



125

ется вниз и располагается на уровне нижней части живота, выполняя давящее движение. Сердце ладони направлено вниз (рис. 125).

74 После этого ступня левой ноги разворачивается под углом 90° , а правая нога поднимается вверх и выполняет лягающий удар пяткой (рис. 126). После удара нога опускается вниз и образует позицию правосторонней стойки лука и стрелы. Ладонь правой руки при этом сжимается в кулак и возвращается на бедро (рис. 127).

75 Правая нога делает шаг назад, а левая сгибается в колене, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. При этом кулак левой руки раскрывается в ладонь и движется вниз. Сердце ладони направлено вниз (рис. 128). Затем кулак правой руки также раскрывается в ладонь и движется вперед, выполняя пронзающее движение. Пальцы ладони направлены вперед, а сердце ладони вниз (рис. 129).

76 Затем правая рука сгибается в локте и слегка отводится назад и в сторону, выполняя отводящий блок запястьем (рис. 130). После чего снова движется вперед, проводя пронзающий удар пальцами (рис. 131).

77 Правая нога делает шаг вперед и располагается перед левой, а пятка левой ноги отрывается от пола и образуется позиция накрывающего шага. Одновременно с шагом корпус разворачивается в левую сторону. Ладонь правой руки сжимается в кулак и движется в левую сторону, выполняя хлещущий удар. Ладонь левой руки также сжимается в кулак и располагается с правой стороны (рис. 132).

78 Затем левая рука поднимается вверх и с силой опускается вниз внешней частью предплечья, выполняя прием «нависающий кулак» (рис. 133). Во время проведения удара левая нога делает шаг вперед и принимает позицию левосторонней стойки лука и стрелы. А правая рука также движется вслед за левой сначала вверх и затем вниз. Но в отличие от левой, правая рука опускается вниз внутренней частью предплечья (рис. 134). В заключитель-



126



127



128



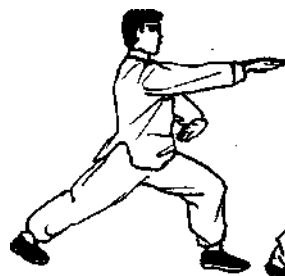
135



136



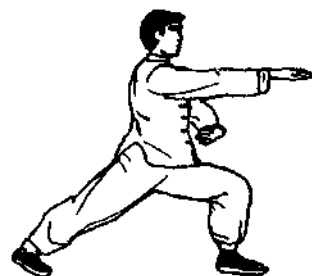
137



129



130



131



138



139



140



132



133



134



141



142



143

178

179

ной фазе движения обе руки должны находиться с левой стороны.

79 Правая нога сгибается в колене и делает небольшой шаг назад. Корпус разворачивается вправо, вес тела равномерно распределяется на обе ступни, образуя позицию всадника. Кулак правой руки при этом раскрывается в ладонь и движется снизу вверх, располагаясь над головой. Сердце ладони направлено вверх. А левая рука в это время возвращается на бедро (*рис. 135*).

80 Затем ступни ног вместе с корпусом разворачиваются в левую сторону, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим, ладонь правой руки опускается вниз и движется вперед, выполняя толкающий удар. Пальцы ладони направлены в правую сторону (*рис. 136*).

81 Туловище со ступнями ног разворачивается в правую сторону. Одновременно с этим правая нога делает небольшой шаг вперед, образуя правостороннюю стойку лука и стрелы. Во время перемещения ладонь правой руки сжимается в кулак и возвращается на бедро. А левая рука сначала движется вверх к правому плечу, а затем резко опускается вниз, выполняя рубящее движение (*рис. 137*).

82 Затем левая рука раскрывается в ладонь и движется сначала вверх, а после опускается вниз, располагаясь на уровне нижней части живота. Сердце ладони направлено вниз (*рис. 138*). Как только левая рука опустилась вниз, тут же начинает двигаться вперед и вверх кулак правой руки, проводя прием «сталкивающий кулак». В заключительной фазе кулак правой руки располагается на уровне подбородка (*рис. 139*).

83 После небольшой паузы левая нога делает шаг вперед, образуя стойку всадника. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и вместе с корпусом движется вперед, выполняя прямой удар кулаком. Правая рука в это время отводится на бедро (*рис. 140*).

84 Колено левой ноги разворачивается в левую сторону, а правая нога делает небольшой шаг вперед, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, правая рука движется вперед, выполняя прямой удар кулаком, а левая возвращается на бедро (*рис. 141*).

85 Левая нога делает шаг в правую сторону и располагается перед правой ногой, а пятка правой ноги отрывается от земли и опирается на мысок, в результате чего образуется позиция накрывающего шага. Одновременно с шагом кулаки обеих рук раскрываются в ладони и отводятся назад. Причем ладонь левой руки располагается на уровне плеча, а ладонь правой останавливается перед грудью (*рис. 142*).

86 Продолжая двигаться вперед, сделайте шаг правой ногой и примите положение правосторонней стойки лука и стрелы. Одновременно с шагом пальцы ладоней преобразуются в тигриные лапы. Причем правая рука сначала опускается вниз, а затем поднимается вверх и снова опускается вниз, выполняя давящий блок предплечьем. Левая рука в это время движется вперед, нанося удар основанием ладони (*рис. 143*).

87 Правая нога делает шаг назад и располагается перед левой, внутренняя часть ступни направлена наружу. Левая нога разворачивается на ступне, а пятка отрывается от земли, в результате чего образуется позиция вставного шага. Одновременно с шагом, обе руки также отводятся назад и затем вместе с разворотом корпуса движутся по дуге в левую сторону. При этом правая рука почти полностью распрямляется в локте и находится на одном уровне с плечом. А левая располагается около правого плеча. Сердца ладоней направлены вперед (*рис. 144*).

Продолжая двигаться, левая нога делает шаг в левую сторону, вес тела равномерно распределяется на обе ступни, принимая стойку всадника. Одновременно вместе с шагом правая рука отводится на бедро, а ладонь левой руки преобразуется в положение «одинокый палец» и движется по дуге снизу вперед и вверх, выполняя

отводящий блок. Сердце ладони направлено вперед (рис. 145).

89 Правая нога делает небольшой шаг вперед и располагается на мыске, принимая позицию пустого шага. При этом левая рука сжимается в кулак и отводится на бедро, а правая раскрывается в ладонь и отводится к левому плечу, а оттуда движется вниз и вправо, выполняя рубящий удар ребром ладони (рис. 146).

90 Правой ногой выполните шаг в правую сторону и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим правая рука сжимается в кулак и сначала поднимается вверх, а затем опускается вниз, выполняя давящее движение предплечьем (рис. 147). Затем правая рука отводится на бедро, а левая движется вперед проводя прямой удар кулаком (рис. 148).

91 Правая нога вместе с корпусом разворачивается в левую сторону примерно на 90°. Левая нога подтягивается поближе к правой и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим левая рука движется влево и вниз, выполняя рубящий блок ребром ладони (рис. 149).

92 Левая нога делает шаг в левую сторону и принимает позицию левосторонней стойки лука и стрелы. При этом левая рука сжимается в кулак и движется сначала вверх, а затем вниз, выполняя давящий блок предплечьем (рис. 150). Затем левая рука возвращается на бедро, а правая движется вперед, проводя прямой удар кулаком (рис. 151).

93 Правая рука опускается вниз, вес тела смещается на левую ногу и ступни ног вместе с корпусом разворачиваются в правую сторону. Правая нога подтягивается поближе к левой и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим кулаки обеих рук раскрываются в ладони. Правая рука выполняет круговое движение вверх, вправо и вниз, располагаясь у правого бедра, пальцы ладони направлены вниз. А левая рука движется вслед за правой по дуге вверх и вправо, располагаясь



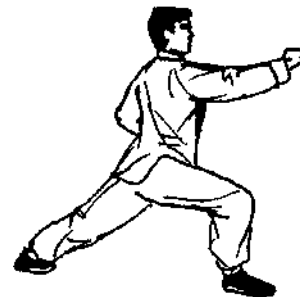
144



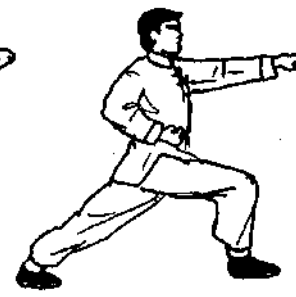
145



146



147



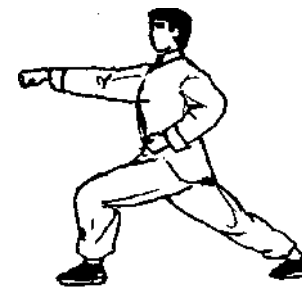
148



149



150



151

у правого плеча. Пальцы ладони направлены вверх (рис. 152).

94 Затем правая нога движется вперед, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Руки также движутся вперед почти до полного распрямления в локтях. Левая ладонь находится сверху и пальцы левой ладони направлены вверх. Правая ладонь находится внизу и пальцы правой ладони направлены вниз (рис. 153).

Важные моменты: Движения рук, ноги и корпуса должны быть слитными и скоординированными. Усилие направляется в основание ладоней.

95 Обе руки опускаются вниз, вес тела смещается на правую ногу и ступни ног вместе с корпусом разворачиваются в левую сторону. Левая нога подтягивается поближе к правой и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим левая рука выполняет круговое движение вверх, влево и вниз, располагаясь у левого бедра. Пальцы ладони направлены вниз. А правая рука движется вслед за левой по дуге вверх и влево, располагаясь у левого плеча. Пальцы ладони направлены вверх (рис. 154).

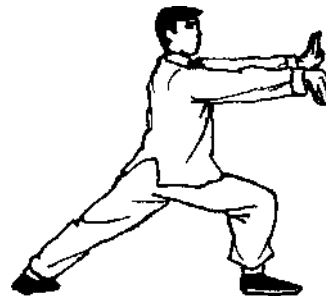
96 Затем левая нога движется вперед, образуя левостороннюю стойку лука и стрелы. Руки также движутся вперед почти до полного распрямления в локтях. Правая ладонь находится сверху и пальцы правой ладони направлены вверх. Левая ладонь находится внизу и пальцы левой ладони направлены вниз (рис. 155).

Важные моменты: Движения рук, ноги и корпуса должны быть слитными и скоординированными. Усилие направляется в основание ладоней.

97 Правая нога делает небольшой шаг в правую сторону. Ладони обеих рук при этом сжимаются в кулаки и опускаются вниз. Затем ступни обеих ног вместе с корпусом разворачиваются в правую сторону. Одновременно с разворотом корпуса правая рука поднимается вверх и затем опускается вниз внешней частью предплечья, выполняя прием «нависающий кулак» (рис. 156). Продолжая пре-



152



153



154



155



156



157

дышащее движение, левая рука также сначала поднимается вверх, а затем опускается вниз, внутренней частью предплечья, выполняя прием «накрывающий кулак» (рис. 157). В заключительной фазе движения обе руки должны располагаться с правой стороны.

98 Левая нога делает небольшой шаг в левую сторону. Ступни ног вместе с корпусом также разворачиваются в левую сторону. Одновременно с разворотом корпуса левая рука поднимается вверх и затем опускается вниз внешней частью предплечья, выполняя прием «нависающий кулак» (рис. 158). Продолжая предыдущее движение правая рука также сначала поднимается вверх, а затем опускается вниз, внутренней частью предплечья выполняя прием «накрывающий кулак» (рис. 159). В заключительной фазе движения обе руки должны располагаться с левой стороны.

99 После небольшой паузы отшагните левой ногой в левую сторону и примите стойку всадника. При этом правая рука возвращается на бедро, а левая раскрывается в ладонь, формируя положение «одиночный палец» и движется по кругу вправо, вверх и влево, выполняя отводящий блок (рис. 160).

100 Затем выполните шаг левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и возвращается на бедро, а правая движется вперед, выполняя прямой удар кулаком (рис. 161).

101 Левая нога делает небольшой шаг назад и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с шагом правая рука опускается вниз, а затем раскрывается в ладонь и круговым отводящим движением возвращается на бедро. Во время выполнения движения, когда правая рука достигает середины груди, необходимо сжать ладонь в кулак. Этот прием служит для сбивания и захвата руки противника. Левая рука также раскрывается в ладонь и следом за правой дугообразным движением



158



159



160



161



162



163



164



165

направляется к правому плечу. Корпус разворачивается в правую сторону (рис. 162).

102 Корпус разворачивается прямо. Одновременно вместе с разворотом корпуса руки двигаются вперед, выполняя двойной удар кулаком и ладонью. При этом кулак правой руки слегка развернут в левую сторону, а пальцы ладони левой руки направлены в правую сторону (рис. 163).

Важные моменты: Движение корпуса и рук должно быть слитным и скоординированным.

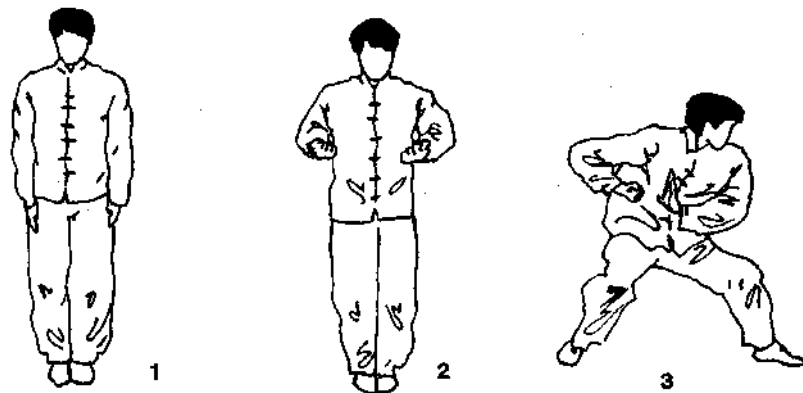
103 Затем ладонь левой руки сжимается в кулак и вместе с правой отводится назад к плечам (рис. 164). После этого левая нога делает шаг назад и представляется к правой. Одновременно с этим обе руки опускаются вниз, выполняя прием «нависающий кулак» и возвращаются на пояс (рис. 165).

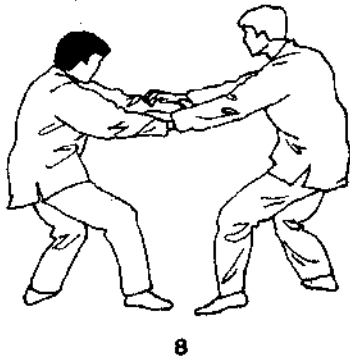
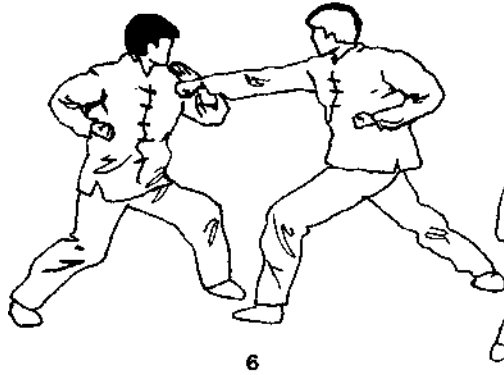
Глава 6 ТАО «СТАРАЯ ФОРМА»

Исходное положение: Встаньте прямо, руки опущены вниз, стопы вместе, взгляд устремлен вперед (рис. 1). После небольшой паузы, сожмите руки в кулаки и отведите их на пояс (рис. 2).

ЧАСТЬ 1

Затем после небольшой паузы, сделайте левой ногой шаг вперед и примите положение половинной стойки всадника. Одновременно, вместе с перемещением, ладонью левой руки проведите смахивающий блок в правую сторону. В заключительной стадии левая ладонь располагается у правого плеча (рис. 3).





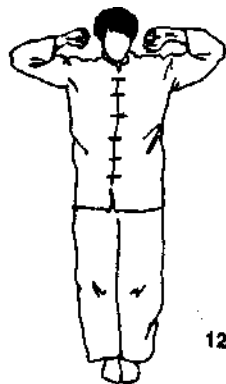
Не задерживаясь ни на мгновение в этой позиции, тут же переместите правую ногу вперед, и примите позицию пустого шага. Одновременно вместе с перемещением, ладонь левой руки преобразуется в тигриную лапу, и вместе с кулаком правой руки наносит удар вперед (рис. 4). Причем удар левой рукой производится основанием ладони, а пальцы при ударе направлены в правую сторону. Не задерживаясь в этой позиции, сделайте шаг правой ногой назад и примите положение лука и стрелы. Одновременно, с шагом назад, ладонь левой руки сжимается в кулак и вместе с кулаком правой руки отводится назад к одноименным плечам, и затем быстро выбрасываются вперед, выполняя ударяющее движение сверху вниз внешней частью кулаков. После чего кулаки возвращаются на пояс (рис. 5).

Применение:

Противник наносит прямой удар кулаком. Вы делаете шаг правой ногой назад, перемещаясь в половинную стойку всадника. Одновременно с перемещением, ладонью левой руки выполняете сбив руки противника (рис. 6). Не задерживаясь в этом направлении, сделайте шаг левой ногой вперед и примите позицию пустого шага. Одновременно с этим проведите удар обеими руками в среднюю часть туловища (рис. 7). Причем правая рука наносит удар кулаком, а левая тигриной лапой.

Если противник успевает отшагнуть передней ногой назад, приняв позицию пустого шага и вместе с этим ладонями обеих рук выполнив давящее движение (рис. 8), тогда правой ногой сделайте шаг вперед и перейдите в стойку лука и стрелы. Одновременно с этим предплечьями обеих рук нанесите нависающий удар сверху вниз (рис. 9).

После небольшой паузы развернитесь вправо на 180°, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно вместе с разворотом корпуса выполните ладонью левой руки круговой смахивающий блок слева направо. На заключительном этапе ладонь левой руки располагается у правого плеча (рис. 10).



Не задерживаясь в этом положении, шагните левой ногой вперед и примите позицию пустого шага. Одновременно с перемещением в позицию пустого шага, нанесите обеими руками удар вперед (рис. 11). При этом левая рука преобразуется в тигриную лапу и выполняет удар основанием ладони, а правая остается сжатой в кулаке.

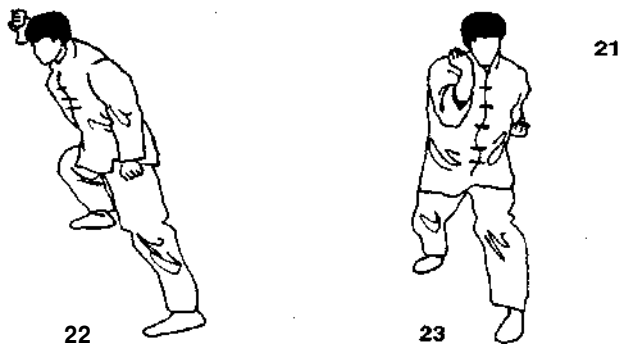
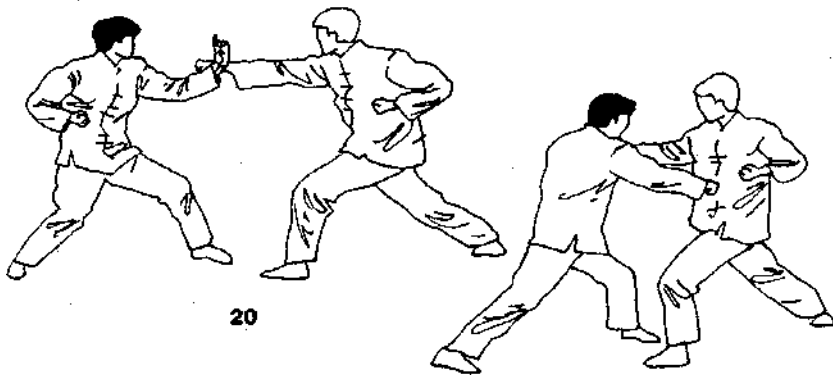
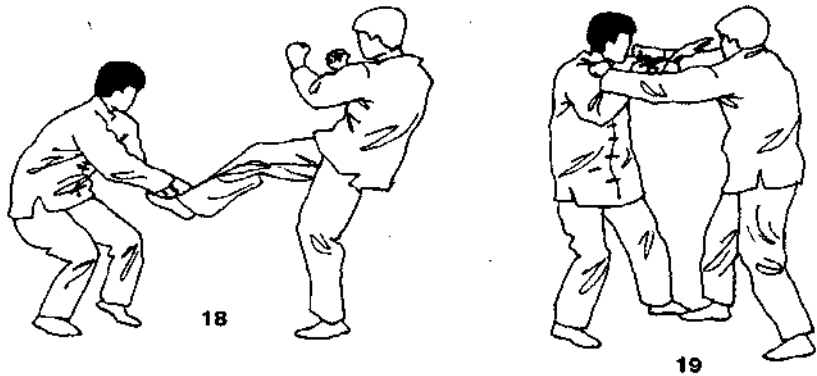
Не задерживаясь в этой позиции, отступите левой ногой назад. Ладони обеих рук сжимаются в кулаки и отводятся к плечам (рис. 12). Не прекращая движения, развернитесь влево на 90°, при этом правая нога приставляется к левой. Одновременно с разворотом корпуса, кулаками или предплечьями обеих рук выполняется нависающий удар сверху вниз. После чего руки возвращаются на пояс (рис. 13).

ЧАСТЬ 2

Согните ноги в коленях, выполняя полуприсед. Одновременно кулаки обеих рук движутся вниз (рис. 14). Из этой позиции мгновенно шагните левой ногой вперед и примите позицию пустого шага. Одновременно с этим кулаки обеих рук раскрываются в ладони и двигаются вверх и в стороны (рис. 15).

После этого сделайте шаг левой ногой вперед и примите положение половинной стойки всадника. Одновременно с перемещением в половинную стойку всадника, ладонь левой руки преобразуется в «одиночный палец», опускается вниз и затем по дуге движется в левую сторону, а кулак правой руки возвращается на пояс (рис. 16). После чего левая нога мгновенно делает еще один шаг вперед и перемещается в стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы, кулак правой руки движется вперед, а ладонь левой руки сжимается в кулак и возвращается на пояс (рис. 17).

Все перемещения необходимо выполнять быстро, четко и скоординировано.



Применение:

Противник наносит лягающий удар ногой. Вы быстро сгибаете ноги в коленях и одновременно кулаками обеих рук наносите быстрый и резкий удар в голень противника (рис. 18), защищаясь от удара ногой. Однако противник не прекращает атаки и кулаками обеих рук наносит боковые удары в голову. Вы делаете небольшой шаг левой ногой вперед, принимая позицию пустого шага и одновременно ладонями (или предплечьями) обеих рук выполняете разводящее движение в стороны (рис. 19). С помощью этого блока вы защищаетесь от двойного удара в голову.

Если противник наносит вам прямой удар правым кулаком в грудь, вы делаете шаг назад и принимаете позицию половинной стойки всадника, одновременно кулак левой руки преобразуется в «одиночный палец» и выполняет круговой вращательный блок изнутри наружу (рис. 20). После этого тут же сделайте шаг вперед и нанесите правой рукой прямой удар в живот противника (рис. 21).

ЧАСТЬ 3

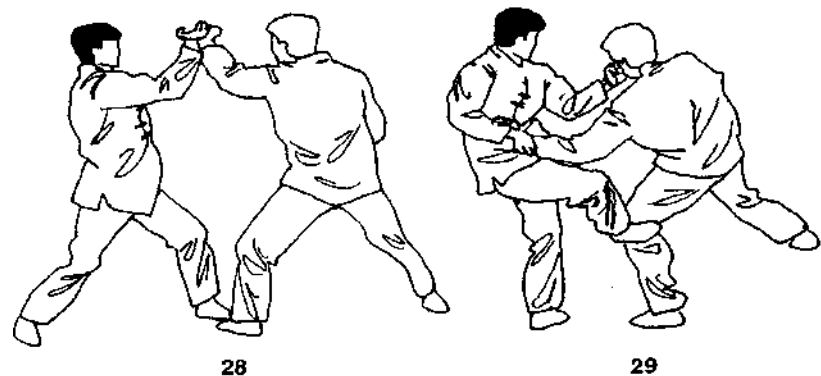
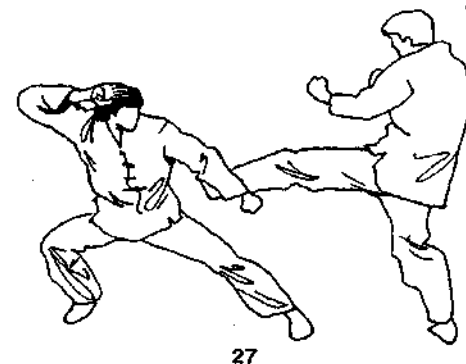
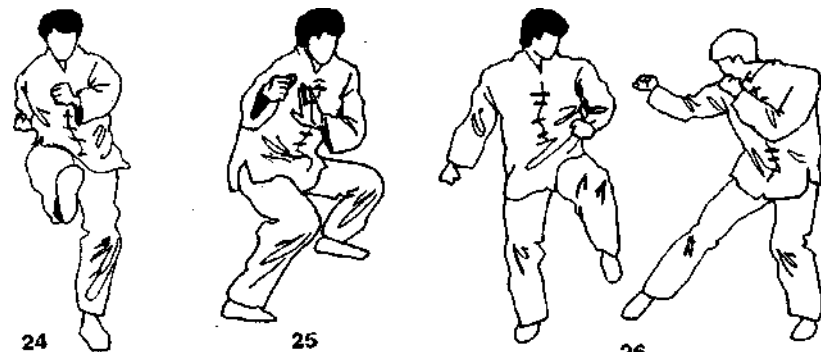
После небольшой паузы выполните прыжок назад. Для этого левая нога поднимается вверх и с резким усилием представляется к правой, а правая в это время так же поднимается вверх и отпрыгивает назад. В заключительной фазе движения, тело принимает позицию обратной стойки лука и стрелы. Одновременно с прыжком назад, правая рука поднимается над головой, а левая рука в это время выполняет рубящее движение сверху вниз (рис. 22).

Не задерживаясь в этом положении, переместите туловище в левую сторону и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с разворотом корпуса, отведите левую руку на бедро, а ладонью правой руки нанесите рубящий удар по дуге сверху вниз и справа налево (рис. 23). При этом внутренняя часть ладони направлена вверх. Не задерживаясь в этом положении, переверните ладонь внутренней частью вниз и, сжав ее в кулак, отведите на пояс.

Одновременно с этим, правой ногой нанесите лягающий удар пяткой, а кулаком левой руки прямой пробивающий удар вперед (рис. 24). Не прекращая движения, шагните правой ногой вперед и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с перемещением в стойку всадника, левая рука раскрывается в ладонь и выполняет смахивающее движение перед собой, а кулаком правой руки нанесите прямой удар вперед (рис. 25).

Применение:

Противник своей ногой выполняет подсечку по вашей передней ноге, вы убираете ногу, поднимая ее вверх (рис. 26). Противник продолжает атаку лягающим ударом другой ноги. Вы делаете прыжок назад, переходя в обратную стойку лука и стрелы и выполняете рубящий блок предплечьем своей левой руки (рис. 27). Если противник блокирует после этого ваш удар своей левой рукой (рис. 28), тогда захватите его руку и оттяните ее на себя. Одновременно с этим правой ногой нанесите противнику давящий удар в колено, а кулаком левой руки нанесите прямой удар в голову (рис. 29). Если противник успевает отшагнуть левой ногой назад и заблокировать своей левой рукой вашу правую ногу, а ладонью правой руки ваш левый кулак (рис. 30), тогда своей правой ногой сделайте шаг вперед и переместитесь в стойку всадника, одновременно правым кулаком нанесите прямой удар в грудь противника (рис. 31).



ЧАСТЬ 4

После небольшой паузы шагните левой ногой в левую сторону, принимая положение половинной стойки всадника. Одновременно с перемещением ладонь левой руки преобразуется в «одиночный палец», опускается вниз и дугообразным движением справа налево и снизу вверх движется вперед, выполняя блокирующее движение. Кулак правой руки при этом возвращается на правое бедро (рис. 32). Не прекращая предыдущего движения, шагните левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы.

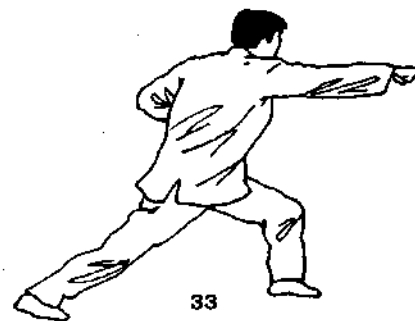
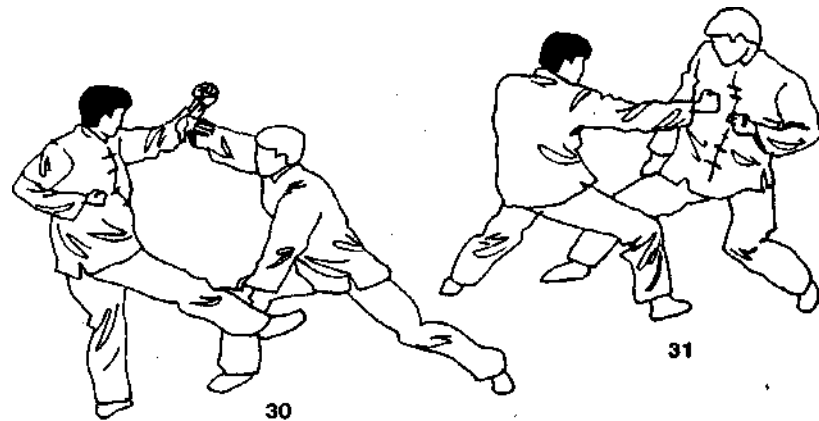
Одновременно с перемещением, кулаком правой руки нанесите прямой удар вперед (рис. 33). Левая рука в это время возвращается на бедро.

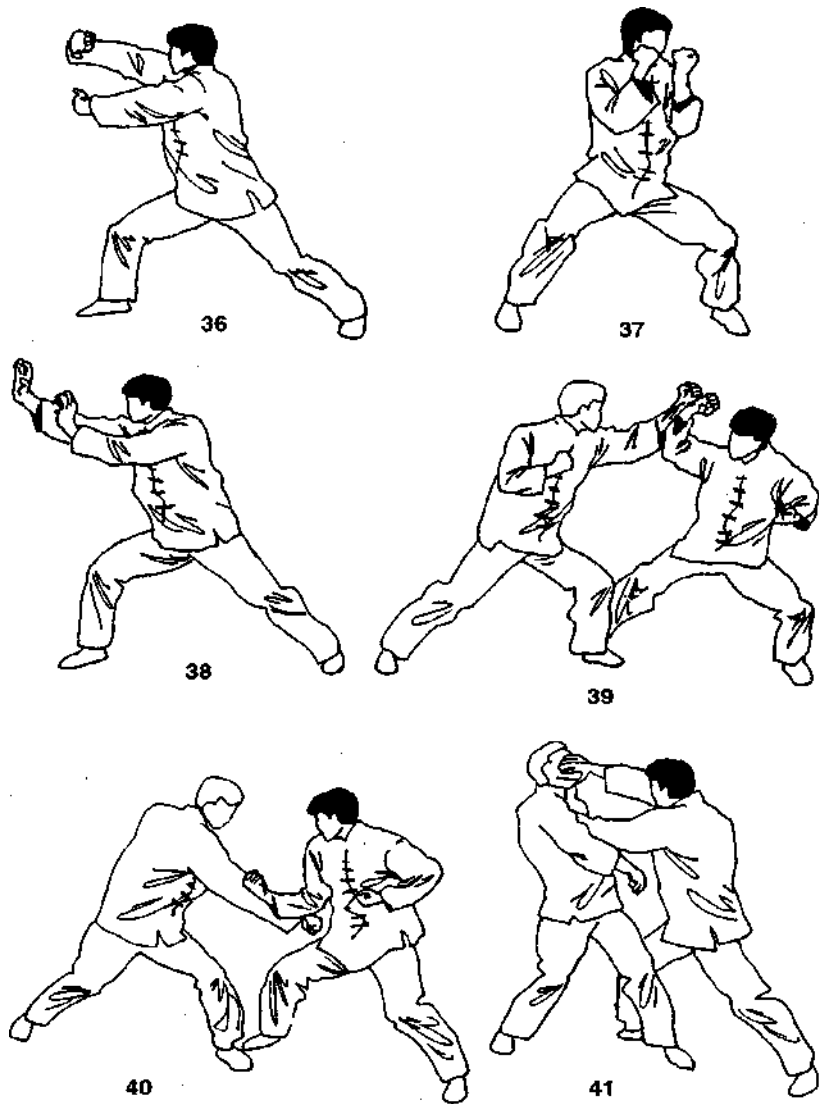
Сделайте шаг правой ногой вперед и переместитесь в стойку всадника, одновременно с перемещением правая рука движется вверх и располагается над головой (рис. 34). Затем резко отпускается вниз, выполняя предплечьем рубящее движение. При этом кулак левой руки раскрывается в ладонь и перемещается на уровень живота, выполняя стопорящее действие для остановки правой руки (рис. 35).

Не задерживаясь в этой позиции, сделайте небольшой шаг правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы, ладонь левой руки и кулак правой преобразуются в тигриные лапы и вместе с разворотом корпуса выполняют мощный толчковый удар вперед. При этом правая рука располагается на уровне головы, а левая на уровне груди. Внутренние части ладоней направлены вперед (рис. 36). Не задерживаясь в этом положении, разверните корпус влево и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с перемещением в стойку всадника, ладони обеих рук сжимаются в кулаки и двигаются вместе с корпусом влево, останавливаясь перед грудью. При этом внешние части предплечий развернуты наружу (рис. 37). Затем тут же сделайте шаг правой ногой вперед и примите позицию правосторонней стойки лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы, кулаки обеих рук преобразуются в тигриные лапы и движутся дугообразным движением вверх, вперед и вниз (рис. 38).

Применение:

Противник своей левой рукой наносит вам сверху вниз рубящий или накрывающий удар. Вы делаете шаг назад и принимаете стойку всадника. Одновременно с этим шагом поднимите правую руку вверх и заблокируйте его удар внутренней частью своего предплечья (рис. 39). Противник продолжает свою атаку и кулаком правой руки наносит прямой удар в область груди и живота. Вы опускаете свою





правую руку вниз и внешней частью предплечья блокируете его удар (рис. 40). После чего мгновенно шагаете вперед, принимая позицию лука и стрелы, и наносите основаниями ладоней обеих рук мощный толкающий удар вперед. При этом правая рука выполняет удар в лицо, а левая в грудь (рис. 41).

Если противник успевает отойти назад и тут же проводит контратакующий боковой удар ногой в голову, то вы перемещаетесь в стойку всадника в направлении его удара и внешними частями предплечий блокируете его удар (рис. 42). После этого тут же шагните вперед в стойку лука и стрелы и одновременно тигриными лапами обеих рук нанесите противнику ударно-царапающее движение сверху вниз (рис. 43).

Затем после небольшой паузы, правая нога делает шаг назад, сгибается в колене и разворачивается внутренней частью ступни наружу, левая нога разворачивается на мыске и также сгибается в колене, принимая позицию накрывающего шага. Во время перемещения руки двигаются круговым движением против часовой стрелки, сначала вверх, а затем опускаются вниз (рис. 44). Не задерживаясь в этой позиции тут же шагните правой ногой вперед и развернитесь вместе с туловищем на 180 градусов, принимая позицию половинной стойки всадника. Одновременно с разворотом корпуса ладонь левой руки преобразуется из тигриной лапы в открытую ладонь и выполняет ею рубяще-отводящее движение сверху вниз и в сторону, а правая сжимается в кулак и отводится на бедро (рис. 45). После этого тут же сделайте левой ногой шаг вперед и переместитесь в левостороннюю стойку лука и стрелы. При этом ладонь левой руки отводится на бедро, а кулак правой преобразуется в тигриную лапу и выполняет внутренней частью ладони толкающий удар вперед (рис. 46). Затем сожмите правую ладонь в кулак и отведите ее на пояс. Одновременно с этим правой ногой нанесите давящий удар вперед, левая рука также движется вперед и вниз, останавливаясь на уровне колена (рис. 47).



42



43



44



45



46

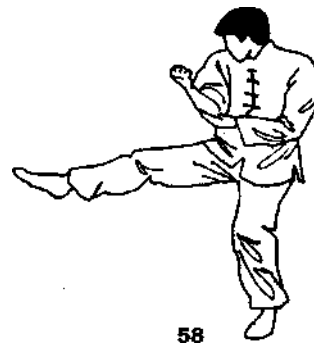
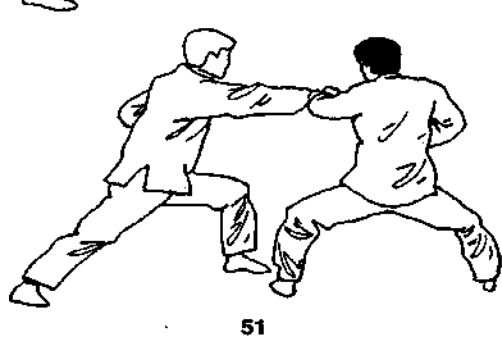
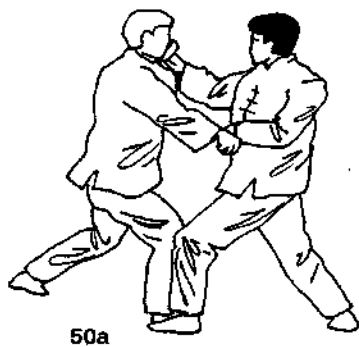
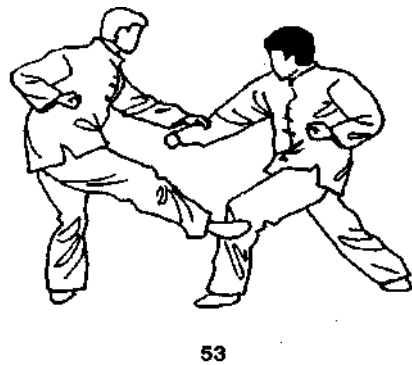
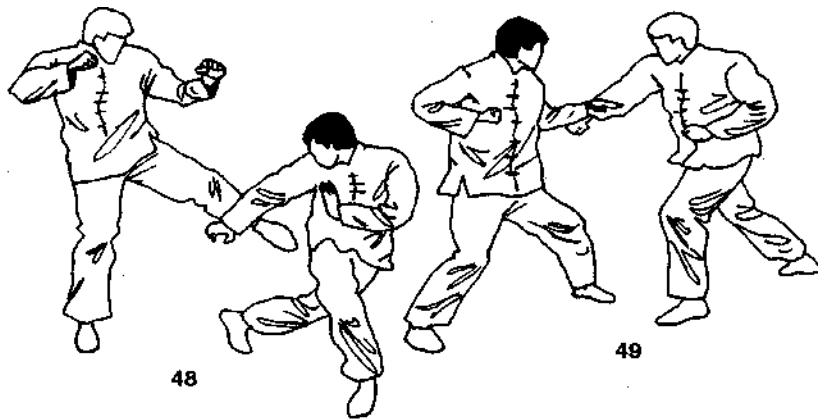


47

Применене:

Противник атакует вас лягающим ударом ноги в нижний уровень. Вы делаете шаг передней ногой назад и принимаете позицию накрывающего шага. Одновременно предплечьем своей правой руки блокируете рубящим движением ногу противника (рис. 48). Противник продолжает атаку и наносит своей правой рукой прямой удар в средний уровень. Вы делаете шаг вперед и разворачиваетесь вокруг своей оси на 180 градусов, принимая при этом позицию половинной стойки всадника. Одновременно с разворотом корпуса кулак левой руки преобразуется в ладонь и выполняет рубяще-отводящий блок (рис. 49). После этого мгновенно сделайте шаг вперед и основанием (или ребром) ладони нанесите удар в горло или в подбородок противника (рис. 50 и 50а).

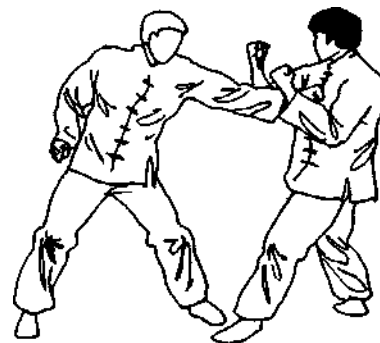
Противник делает шаг назад, перемещаясь в стойку всадника и блокируя ваш удар в горло (рис. 51). Затем он тут же делает шаг вперед, перемещаясь в стойку лука и стрелы и при этом наносит удар в нижнюю часть туловища (рис. 52). Тогда вы блокируете его удар ладонью своей руки и одновременно правой ногой проводите давящий удар в голень противника (рис. 53). Вслед за этим сделайте шаг правой ногой назад и переместите на нее вес тела, а левую подтяните следом за правой и примите позицию пустого шага. Одновременно с перемещением, руки скрещиваются перед грудью и с резким усилием разводятся в стороны. Правая рука, с раскрытой ладонью, движется вверх и вправо, располагаясь над головой с правой стороны. А левая отводится вниз и влево, располагаясь на уровне бедра. Причем внутренняя часть правой ладони направлена вперед и вверх, а левая вниз (рис. 54). Затем пальцы ладоней сжимаются в кулаки и с резким усилием сводятся перед грудью (рис. 55). Вслед за этим руки снова разводятся в стороны. Причем правая движется вверх и располагается над головой, а левая лишь слегка отводится вниз и располагается на уровне живота (рис. 56).



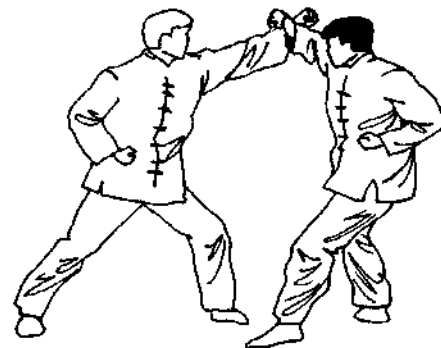
После этого шагните ногой вперед, развернув ее внутренней частью наружу и примите позицию накрывающего шага. Одновременно с этим, правая рука с силой движется вниз (внешней частью предплечья) и располагается на уровне живота. А кулак левой руки раскрывается в ладонь и подставляется под предплечье правой руки, выполняя стопорящее действие (рис. 57). Продолжая предыдущее движение мгновенно поднимитесь вверх и правой ногой нанесите лягающий удар вперед (рис. 58). Не задерживаясь в этой позиции, шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением левая рука двигается сначала вверх, а затем опускается вниз, располагаясь на уровне груди. Кулак правой руки преобразуется в «глаз феникса» и выполняет накрывающий удар вперед (рис. 59).

Применение:

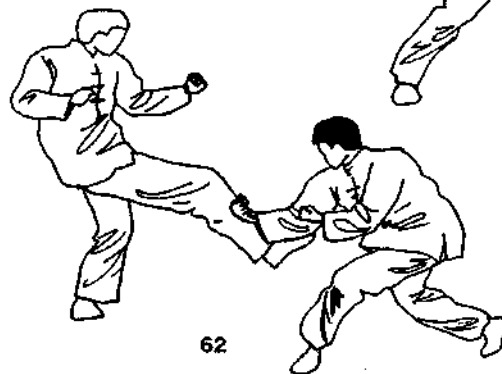
Противник наносит прямой удар кулаком в средний уровень, вы резко сдвигаете руки перед грудью, выполняя своими предплечьями блокирующе-ломающее движение (рис. 60). Противник атакует вас накрывающим ударом левой руки сверху вниз. Вы поднимаете свою правую руку вверх и защищаетесь с помощью подпирающего блока (рис. 61). Противник продолжает свою атаку и наносит правой ногой лягающий удар в нижний уровень. Вы делаете небольшой шаг правой ногой назад, разворачивая левую ступню наружу и опускаетесь вниз, принимая положение накрывающего шага. Одновременно с опусканием вниз правой рукой проводите мощное накрывание ноги противника своим предплечьем (рис. 62). Затем сделайте шаг правой ногой вперед, перемещаясь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Если противник пытается контролировать вас ударом правой руки в грудь, то вы выполняете своей левой рукой накрывающий блок сверху вниз, а кулак вашей правой руки преобразуется в «глаз феникса» и выполняет удар в горло или глаз противника (рис. 63).



60



61



62



63

ЧАСТЬ 5



64



65



66



67



68

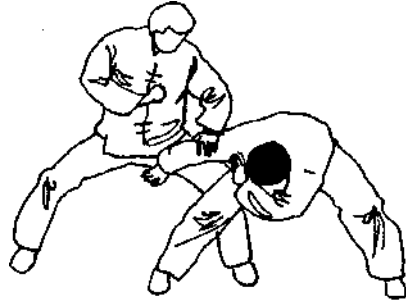
После небольшой паузы левой ногой шагните к правой и не прекращая движение вместе с разворотом корпуса отведите ее в левую сторону, принимая при этом позицию половинной стойки всадника. Одновременно с разворотом корпуса, ладонь левой руки преобразуется в «одиночный палец» и движется по дуге против часовой стрелки справа налево и сверху вниз, правая рука в это время отводится на бедро (рис. 64). Продолжая предыдущее движение шагните левой ногой вперед и переместитесь в стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы, выполните кулаком правой руки прямой удар вперед. При этом левая рука сжимается в кулак и отводится на бедро (рис. 65). После этого сделайте правой ногой шаг вперед и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с шагом вперед локтем правой руки нанесите колющий удар, усиливая его ладонью левой руки (рис. 66). Тут же наклонитесь вперед, при этом кулак правой руки преобразуется в тигриную лапу и двигается вправо и вниз, а ладонь левой руки располагается около правого плеча (рис. 67). После чего мгновенно выпрямитесь и развернув корпус вправо, переместитесь в правостороннюю стойку лука и стрелы. При этом ладонь правой руки сжимается в кулак, поднимается к левому плечу и оттуда сверху вниз движется вперед (рис. 68).

Применение:

Противник атакует вас прямым ударом кулаком левой руки. Вы своей левой рукой выполняете сбив руки противника, а правой наносите колющий удар локтем (рис. 69). Противник делает небольшой шаг назад и своей правой рукой давящим движением блокирует ваш удар локтем. Тогда вы наклоняетесь вперед, кулак правой руки преобразуется в тигриную лапу и резко опускается вниз, выполняя удар в область промежности противника (рис. 70). А затем, пока противник не успел опомниться, тут же нанесите удар ему в голову (рис. 71).



69



70



71



72



73



74



75

После небольшой паузы шагните левой ногой вперед и влево, принимая позицию половинной стойки всадника. Одновременно с перемещением, ладонь левой руки преобразуется в «одиночный палец», опускается вниз и затем двигается влево и вверх против часовой стрелки. Ладонь правой руки сжимается в кулак и возвращается на пояс (рис. 72). Затем тут же шагните левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением ладонь левой руки сжимается в кулак и отводится на пояс, а кулак правой руки движется вперед, выполняя прямой удар кулаком (рис. 73). Сделайте шаг правой ногой вперед и примите положение стойки всадника. Одновременно с перемещением, правая рука движется снизу вверх и располагается над головой (рис. 74). Затем продолжая движение, опустите правую руку вниз, располагая ее на уровне живота, а левую раскройте в ладонь и выполните с помощью ее стопорящее действие, для остановки правой руки (рис. 75).

Не задерживаясь в этой позиции, тут же шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, ладонь левой и кулак правой руки преобразуются в тигриные лапы и вместе с разворотом корпуса с силой движутся вперед. При этом правая рука останавливается на уровне головы, а левая на уровне груди. Внутренней своей частью ладони направлены вперед (рис. 76). После этого разверните корпус влево и переместитесь в стойку всадника. Одновременно с перемещением в стойку всадника, ладони сжимаются в кулаки и руки располагаются перед грудью, причем кулаки должны располагаться на уровне лба. Внешние части предплечий смотрят наружу (рис. 77). Не задерживаясь в этом положении, мгновенно шагните правой ногой вперед и переместитесь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением в стойку лука и стрелы кулаки преобразуются в тигриные лапы и двигаются дугообразным движением впе-

ред, вверх и вниз. Правая рука располагается на уровне лица, левая на уровне груди (рис. 78).

Затем после небольшой паузы сделайте правой ногой шаг вперед и согните ее в колене, а левая разворачивается на мыске и так же сгибается в колене, принимая стойку накрывающего шага. Руки одновременно с перемещением двигаются по кругу сначала вверх, а затем вниз и располагаются — правая на уровне колена, левая на уровне пояса (рис. 79). Не задерживаясь в этой позиции, правая нога делает шаг вперед и разворачивается вместе с корпусом на 180 градусов, принимая позицию половинной стойки всадника. Одновременно с разворотом корпуса ладонь левой руки преобразуется из тигриной лапы в открытую ладонь и движется дугообразным движением сверху вниз и влево, а правая сжимается в кулак и отводится на пояс (рис. 80). После этого шагните левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. При этом ладонь левой руки отводится на пояс, а кулак правой преобразуется в тигриную лапу и выполняет внутренней частью ладонь толкающий удар вперед (рис. 81).

После этого правая рука сжимается в кулак и отводится на пояс. Одновременно с этим правой ногой нанесите давящий удар вперед, левая рука так же движется вперед и вниз, останавливаясь на уровне колена (рис. 82). Вслед за этим сделайте шаг правой ногой назад и переместите на нее вес тела, а левую подтяните следом за правой и примите позицию пустого шага. Одновременно с перемещением, руки скрещиваются перед грудью и с резким усилием отводятся в стороны. Причем правая рука с раскрытой ладонью движется вверх и вправо, располагаясь над головой с правой стороны. А левая отводится вниз и влево, располагаясь на уровне бедра. При этом внутренняя часть правой ладони направлена вперед и вверх, а левой вниз (рис. 83). Затем пальцы ладоней сжимаются в кулаки и с резким усилием сводятся перед грудью (рис. 84). Вслед за этим руки снова разводятся в стороны. Причем правая движется вверх и рас-



полагается над головой, а левая лишь слегка отводится вниз и располагается на уровне живота (рис. 85).

После этого шагните левой ногой вперед, развернув ее внутренней частью наружу и примите позицию накрывающего шага. Одновременно с этим правая рука с силой движется вниз (внешней частью предплечья) и останавливается на уровне живота. А кулак левой руки раскрывается в ладонь и подставляется под предплечье правой руки, выполняя стопорящее действие (рис. 86). Продолжая предыдущее движение, мгновенно поднимитесь вверх и правой ногой нанесите лягающий удар вперед (рис. 87). Не задерживаясь в этой позиции, шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением левая рука двигается сначала вверх, а затем опускается вниз, располагаясь на уровне груди. А кулак правой руки преобразуется в «глаз феникса» и выполняет удар вперед (рис. 88).

ЧАСТЬ 7

После небольшой паузы шагните левой ногой вперед и примите положение накрывающего шага. Одновременно с перемещением ладонь левой руки и кулак правой преобразуются в тигриные лапы и движутся по дуге сверху вниз и влево (рис. 89). Продолжая предыдущее движение, вес тела перемещается на левую ногу, а правая обходит левую по дуге и опускается на пол, разворачиваясь внутренней частью наружу. В это же время левая нога разворачивается на ступне, а пятка отрывается от пола, в результате чего снова образуется позиция накрывающего шага. Одновременно с перемещением, руки также продолжают движение. Причем обе руки сначала поднимаются вверх, а затем правая опускается вниз, располагаясь на правом бедре. Пальцы ладони направлены вниз. А левая подходит к правому плечу, пальцы ладоней направлены вверх (рис. 90). Не задерживаясь в этой позиции, сделайте шаг левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с ша-



85



86



87



88



89



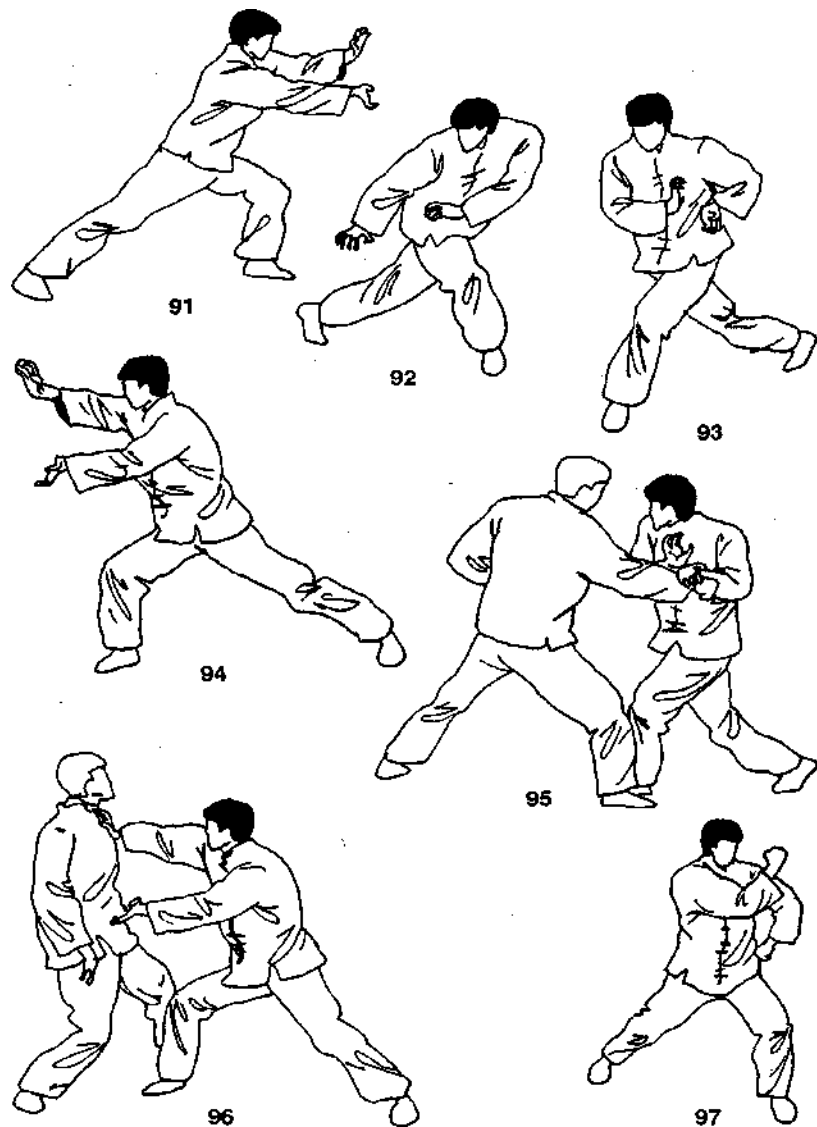
90

гом, ладони обеих рук также движутся вперед, выполняя толкающее действие. При этом пальцы левой руки направлены вверх, а пальцы правой руки направлены вниз (рис. 91).

Затем сделайте шаг вперед правой ногой и примите позицию накрывающего шага. Одновременно с этим ладони обеих рук опускаются вниз и движутся в правую сторону. Вместе с руками корпус также разворачивается в правую сторону (рис. 92). Продолжая предыдущее движение, вес тела перемещается на правую ногу, а левая обходит правую по дуге и опускается на пол, разворачиваясь внутренней частью наружу. В это же время правая нога разворачивается на ступне, а пятка отрывается от пола, в результате чего снова образуется позиция накрывающего шага. Одновременно с шагом руки также продолжают свое движение. Причем сначала обе руки поднимаются вверх, а затем левая опускается вниз, располагаясь на левом бедре. Пальцы ладони направлены вниз. А правая рука подходит к левому плечу, пальцы ладони направлены вверх (рис. 93). Не задерживаясь в этой позиции сделайте шаг правой ногой вперед и переместитесь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом ладони обеих рук также движутся вперед, выполняя толкающее действие основаниями ладоней. При этом пальцы правой руки направлены вверх, а пальцы левой руки направлены вниз (рис. 94).

Применение:

Противник наносит лягающий удар ногой в нижний уровень. Вы делаете шаг задней ногой вперед и одновременно ладонью правой руки выполняете рубяще-сбивающий блок в голень противника (см. рис. 48). Затем противник продолжает атаку своей правой рукой в голову. Вы шагаете левой ногой вперед, одновременно с этим сбивая его руку предплечьем своей руки и придавливая ее вниз ладонями обеих рук (рис. 95). Затем сделайте шаг правой ногой вперед и одновременно с этим основаниями ладоней нанесите противнику мощный толкающий удар в грудь (рис. 96).



После небольшой паузы шагните левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, ладони обеих рук сжимаются в кулаки и двигаются — правая рука в левую сторону, останавливаясь с левой стороны на уровне головы. А левая рука движется влево и вниз (рис. 97).

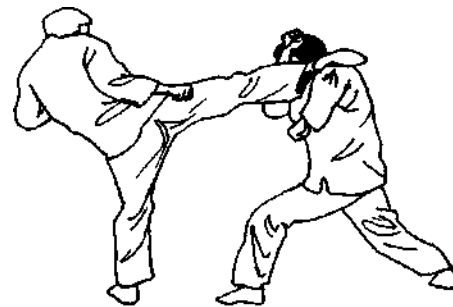
Применение:

Противник наносит боковой удар правой ногой в голову или туловище. Вы предплечьем своей правой руки блокируете его удар в голову, а предплечьем левой руки защищаете свой корпус (рис. 98). Затем шагните правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку лука и стрелы. При этом правая рука движется в правую сторону и опускается вниз. А левая рука движется также в правую сторону, но при этом поднимается вверх и располагается справа от головы (рис. 99).

Правая нога делает шаг назад, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, в результате чего образуется позиция всадника. Одновременно с шагом кулаки обеих рук раскрываются в ладони. При этом правая рука движется по дуге вправо и вверх, а левая опускается вниз и располагается на уровне живота (рис. 100). После этого ладонь правой руки опускается вниз, внутренняя часть ладони направлена вверх (рис. 101). И затем быстро шагните левой ногой вперед, переместившись в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим правая рука движется вперед, выполняя удар ребром ладони (рис. 102).

Применение:

Противник наносит удар кулаком в голову. Сделайте шаг назад и одновременно с этим правой рукой выполните блокирующее действие. Блок выполняется за счет резкого поднятия руки снизу вверх (рис. 103). После этого ладонь правой руки с силой опускается вниз, придавливая руку противника вниз (рис. 104). И затем быстро шагнув вперед, нанесите ребром ладони правой руки удар противнику в горло (рис. 105).



98



99



100



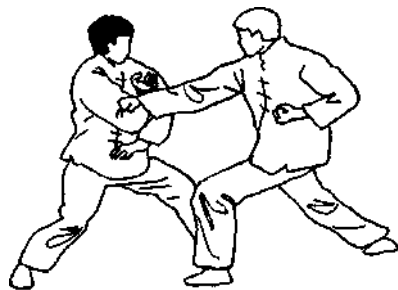
101



102



103



104



105



106



107



108



109



110

После небольшой паузы сделайте шаг назад и снова примите стойку всадника. Одновременно с этим ладонь правой руки сжимается в кулак и локоть движется в правую сторону, выполняя колющий удар. Для увеличения силы удара ладонь левой руки приставляется к правому кулаку, помогая его движению вперед (рис. 106). Тут же наклонитесь вперед, при этом кулак правой руки преобразуется в тигриную лапу и движется вправо и вниз, а ладонь левой руки располагается около правого плеча (рис. 107; аналогичен рис. 67). После чего мгновенно выпрямитесь и развернув корпус вправо, переместитесь в правостороннюю стойку лука и стрелы. При этом ладонь правой руки сжимается в кулак, поднимается к левому плечу и оттуда движется сверху вниз и вперед (рис. 108; аналогичен рис. 68).

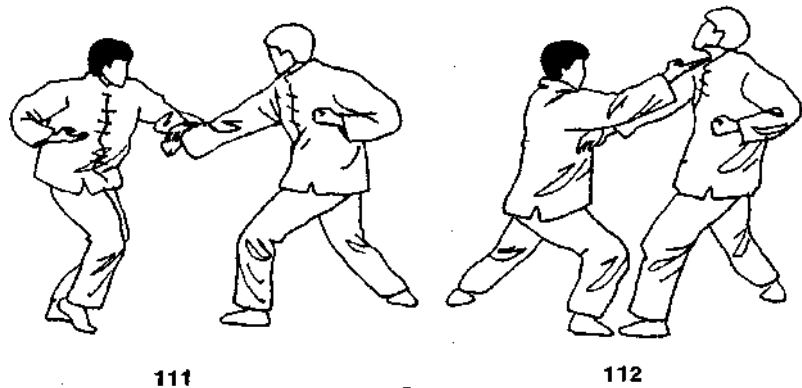
ЧАСТЬ 8

После небольшой паузы разверните корпус в левую сторону. Одновременно вместе с разворотом корпуса левая нога отводится назад и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Во время разворота корпуса правая рука сначала опускается вниз, а затем поднимается вверх, выполняя подпирательный блок, а ладонь левой руки преобразуется в положение рука-меч и движется снизу вверх (рис. 109).

Затем левая нога опускается на пол, вес тела переносится на левую ногу, а правая выполняет шаг вперед. В результате образуется правосторонняя стойка лука и стрелы. Одновременно с перемещением вперед обе руки раскрываются в ладони. Причем левая поднимается немного вверх и затем опускается вниз, располагаясь под правой подмышкой. Сердце ладони направлено вниз. А правая рука сначала опускается вниз, а затем движется вперед и вверх. Сердце ладони направлено вверх (рис. 110).

Применение:

Противник наносит удар кулаком в средний уровень. Проведите накладку своей левой рукой на руку противника



111

112



113



114



115

и придавите ее вниз (рис. 111). А затем сделав шаг вперед нанесите пальцами ладони правой руки удар в горло противника (рис. 112).

Затем отшагните правой ногой назад и переместите на нее вес тела, пятка левой ноги отрывается от пола и слегка подтягивается к правой. Одновременно с шагом руки опускаются вниз и затем выполняют круговое движение. Причем ладонь правой руки опускается вниз на правое бедро. А ладонь левой руки располагается у правого плеча (рис. 113). Вслед за этим левая нога делает шаг назад и затем к ней приставляется правая. При этом ладони рук сжимаются в кулаки и сначала поднимаются вверх, а затем опускаются вниз и располагаются на бедрах (рис. 114— 115).

Глава 7 ПАРНОЕ ТАО «ТИГР И ЖУРАВЛЬ»

Рис. 1. Оба противника находятся в исходном положении. Ноги вместе, руки опущены по бокам, взгляд устремлен вперед.

Рис: 2. Ладони сжимаются в кулаки и руки отводятся на бедре.

Рис. 3. Затем оба противника делают шаг правой ногой вперед и принимают позицию накрывающего шага. Одновременно с этим левая рука преобразуется в тигриную лапу и дугообразным движением подходит к правому плечу. Корпус слегка разворачивается в правую сторону.

Рис. 4. Затем левая нога делает шаг вперед и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим руки также движутся вперед, почти до полного распрямления в локтях.

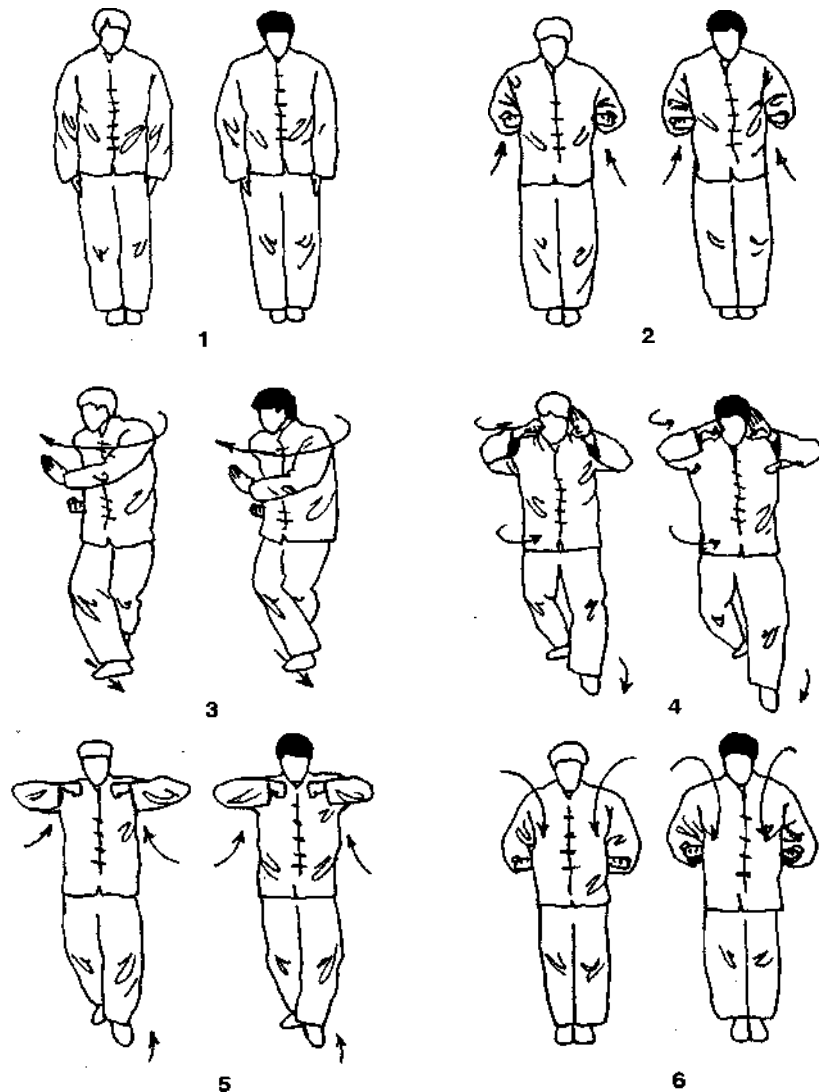
Рис. 5. Затем ладонь левой руки сжимается в кулак и руки отводятся назад к плечам.

Рис. 6. После чего с силой опускаются вниз, возвращаясь на бедра. Взгляд устремлен на противника.

Рис. 7. Противник, стоящий с правой стороны (Пр.) делает шаг левой ногой вперед и разворачивается в сторону противника стоящего с левой стороны, принимая при этом левостороннюю стойку лука и стрелы.

А противник, стоящий с левой стороны (Лев.) делает своей левой ногой шаг назад и также принимает левостороннюю стойку лука и стрелы.

Одновременно с этим правая рука противника справа преобразуется в тигриную лапу, опускается вниз и движется



круговым движением влево, вверх и вправо. Плечо и ладонь должны располагаться на одном уровне. У левого противника кулак правой руки также преобразуется в тигриную лапу и движется вниз, вправо, вверх и влево.

Рис. 8. Пр. делает шаг правой ногой вперед и разворачивается в правую сторону, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом правая рука сжимается в кулак и возвращается на бедро, а левая преобразуется в тигриную лапу и опускается вниз, двигаясь по кругу вправо, вверх и влево. Лев. также делает шаг правой ногой вперед и разворачивается в правую сторону, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом правая рука сжимается в кулак и возвращается на бедро, а левая преобразуется в тигриную лапу и опускается вниз, двигаясь по кругу вправо, вверх и влево.

Рис. 9. Пр. делает шаг левой ногой вперед и принимает позицию половинной стойки всадника. Лев. также делает шаг левой ногой вперед и принимает позицию половинной стойки всадника.

Рис. 10. После этого оба противника, как Пр., так и Лев. разворачиваются в левую сторону и принимают левостороннюю стойку лука и стрелы. Ладони их левых рук сжимаются в кулаки и возвращаются на бедра. А правые руки раскрываются в ладони и движутся вперед и вниз, сталкиваясь друг с другом внутренней частью предплечий. Пальцы ладоней направлены вниз.

Рис. 11. Не меняя позиции, оба партнера отводят руки немного назад. Затем руки двигаются в левую сторону, поднимаются вверх и вправо, сталкиваясь друг с другом внешней частью предплечий.

Рис. 12 — рис. 13. Пр. с силой надавливает на руку противника опуская ее вниз и затем наносит прямой удар кулаком вперед. Лев. своей ладонью прилипает к руке Пр. не давая провести удар. Затем выполняя накладку на руку противника отводит ее в сторону, принимая при этом позицию всадника.

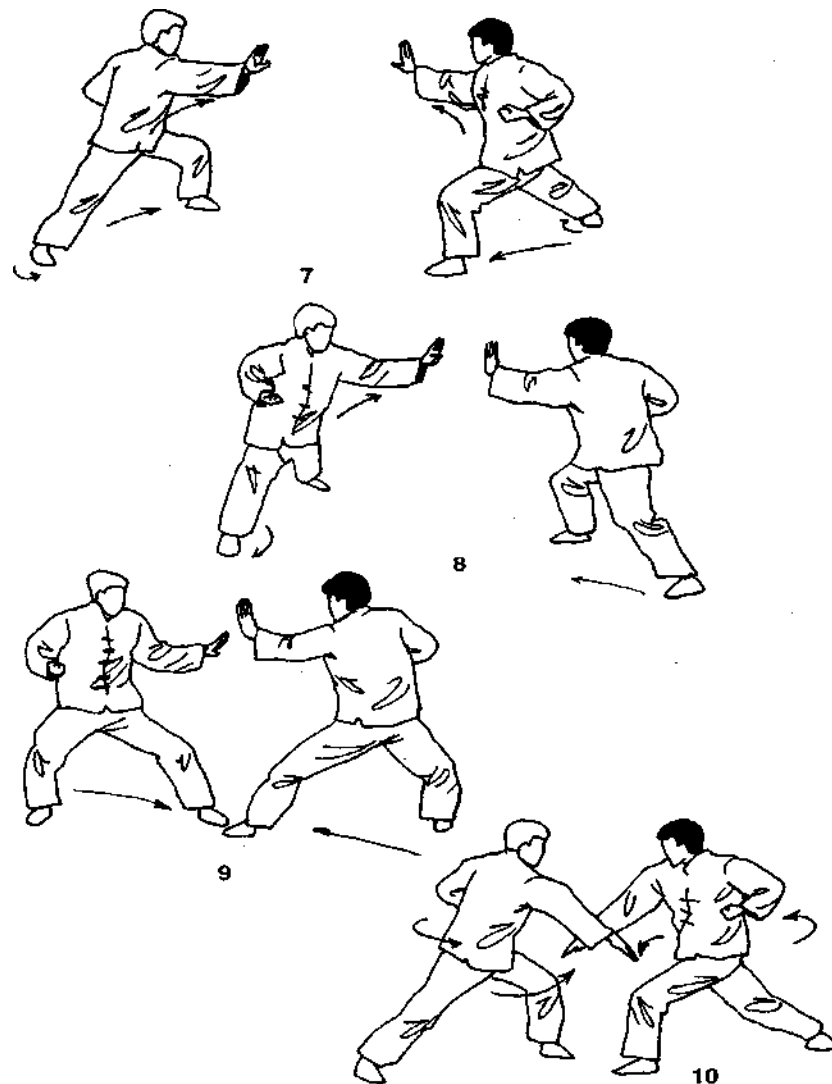


Рис. 14 — рис. 16. Теперь уже Лев. с силой проводит прямой удар кулаком вперед. А Пр. прилипает своей рукой к руке противника, не давая нанести удар. С помощью накладки он отводит его руку в сторону и принимает стойку всадника. И затем сам наносит удар кулаком вперед.

Комбинацию приведенную на *рис. 12 — рис. 16* необходимо повторить в общей сложности три раза.

Рис. 17. Но в третий раз вместо надавливания основанием ладони Пр. проводит захват своей ладонью руки противника.

Рис. 18. Лев. с силой отводит свою правую руку назад и разворачивает при этом ладонь внешней частью вперед — вниз, так чтобы рука противника оказалась снизу, не давая этим возможности проводить ему захват. Во время проведения этого приема Лев. перемещается в стойку всадника.

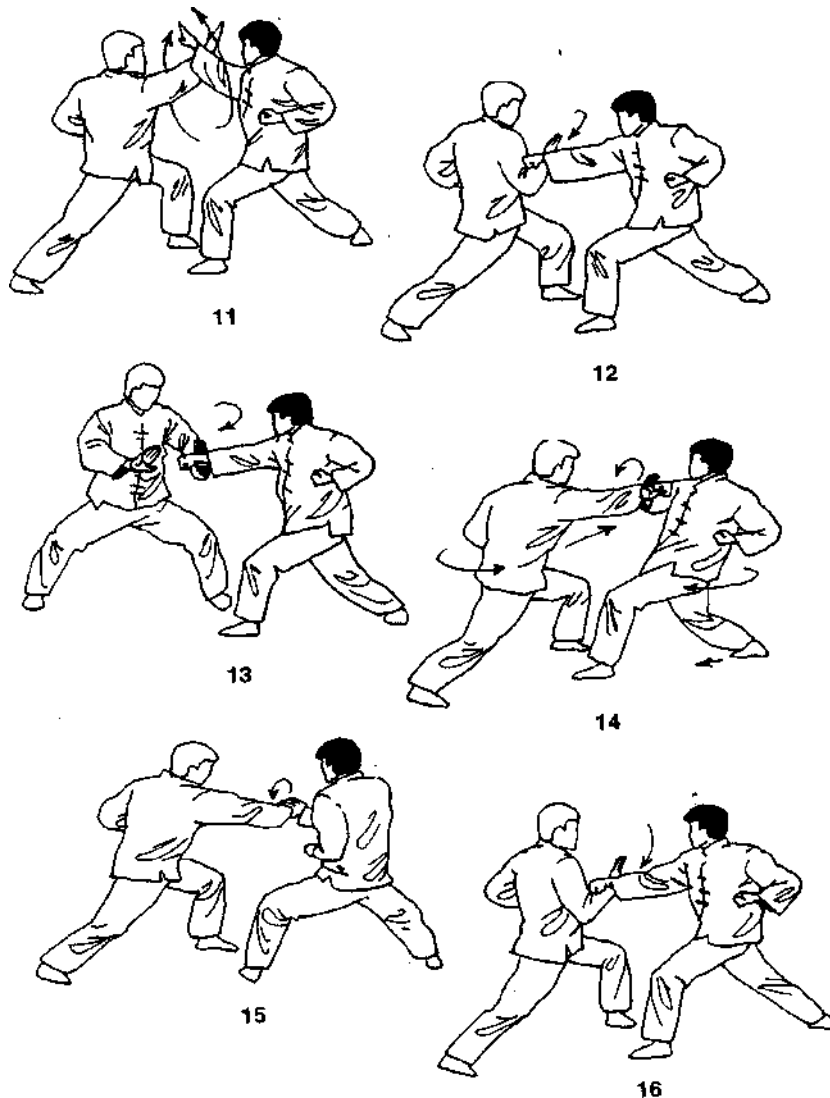
Рис. 19 — рис. 20. Лев., придерживая своей левой рукой руку противника, с силой вырывает свою правую руку из захвата. Затем ладонь его правой руки сжимается в кулак и он делает небольшой шаг вперед левой ногой, перемещаясь при этом в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим кулаком правой руки наносит прямой удар в средний уровень.

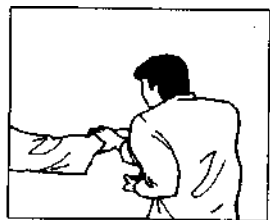
Рис. 21. Пр. делает небольшой шаг правой ногой назад, уходя от удара и принимая стойку всадника. Одновременно с шагом кулак левой руки преобразуется в ладонь и сначала поднимается вверх, а затем опускается вниз, выполняя рубяще-отводящий блок.

Рис. 22. Затем Пр. делает небольшой шаг вперед левой ногой и принимает левостороннюю стойку лука и стрелы. Наносит при этом прямой удар кулаком в средний уровень.

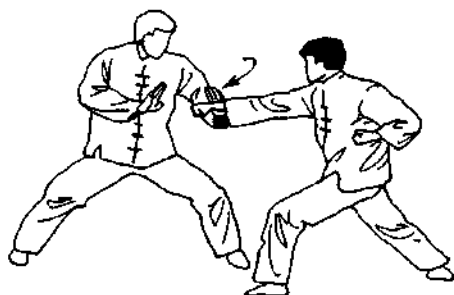
Лев. делает шаг правой ногой назад, принимая стойку всадника и избегая этим удара соперника. Одновременно с уходом Лев. своей левой рукой проводит рубяще-отводящий блок сверху вниз и в сторону.

Рис. 23 — рис. 24. Лев. делает шаг левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы и одновременно с этим кулаком правой руки наносит удар в грудь

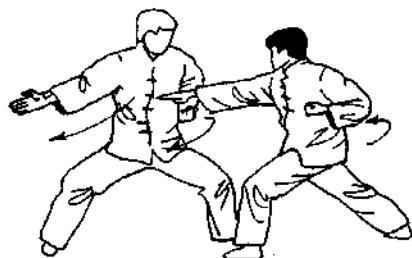




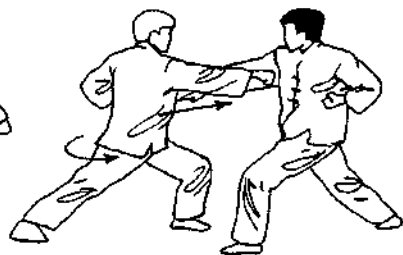
17



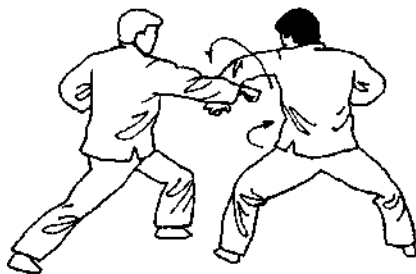
18



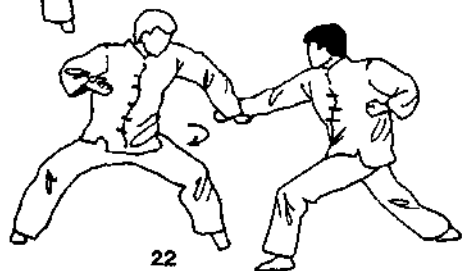
19



20



21



22

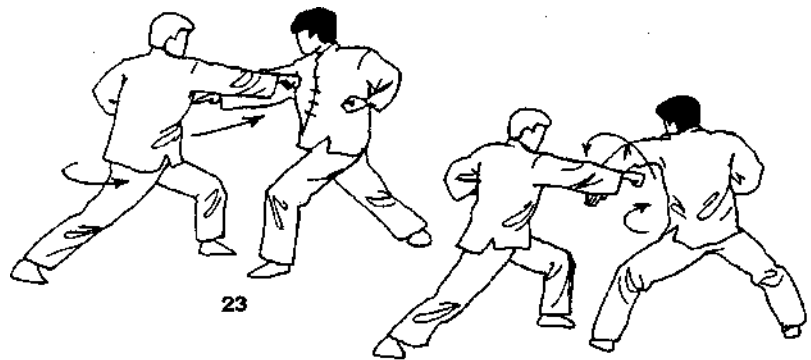
противника. Пр. делает небольшой шаг правой ногой назад, принимая стойку всадника и избегая этим удара противника. Одновременно с уходом предплечьем своей левой руки блокирует руку противника. Затем при помощи опускания запястья вниз придавливает руку противника.

Рис. 25 — рис. 26. Лев. прыжком меняет ноги местами и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с прыжком правая рука сначала опускается вниз, а затем поднимается вверх, выполняя нависающий удар кулаком сверху вниз. Пр. поднимает правую руку вверх и с помощью подпирającego блока нейтрализует удар противника. Кулак в это время преобразуется в ладонь. Одновременно с этим левая рука также поднимается вверх и упирается в сгиб локтя противника.

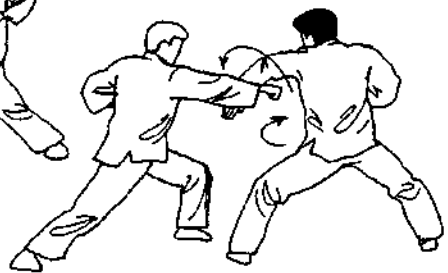
Рис. 27 — рис. 28. Пр. делает шаг правой ногой вперед, а левой немного шагает назад, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим своей правой рукой захватывает руку противника, а левой надавливает в сгибе локтя, пытаясь сломать ему руку. Лев. в это время разворачивается на ступнях и оказывается спиной к противнику, образуя таким образом позицию накрывающего шага, и мешая ему выполнить залом руки. Пр. делает шаг левой ногой вперед, пытаясь все-таки провести залом руки. Лев. в это время полностью скрутившись влево наносит своей левой рукой нависающий удар сверху вниз в голову противника. Пр., чтобы предотвратить удар, отпускает руку противника и своей левой рукой выполняет подпирающий блок.

Рис. 29. Лев. делает шаг назад своей правой ногой, разрывая дистанцию и окончательно освобождаясь от захвата.

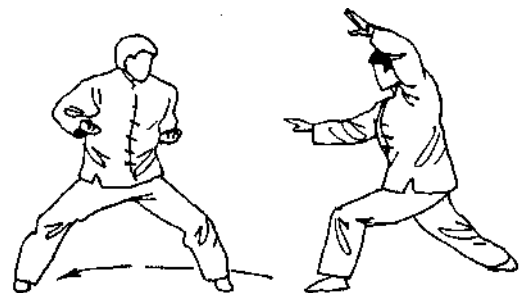
Рис. 30. Затем Лев. делает шаг своей левой ногой вперед и перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением кулаком правой руки проводит прямой удар в средний уровень. Пр. своей правой рукой защищается от прямого удара с помощью отводящего блока. А левая рука опускается вниз и располагается на Уровне груди.



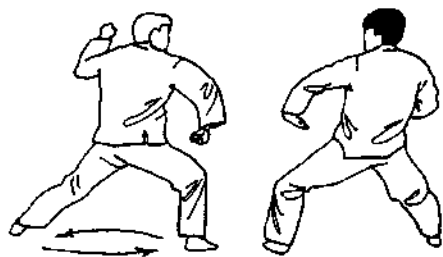
23



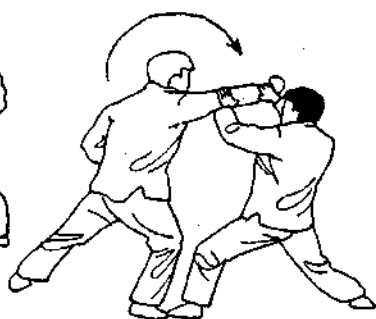
24



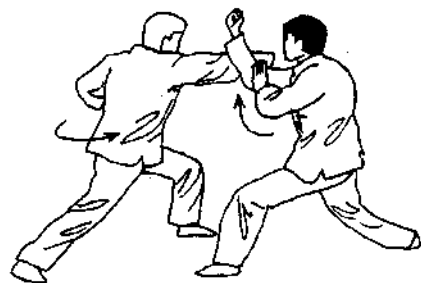
29



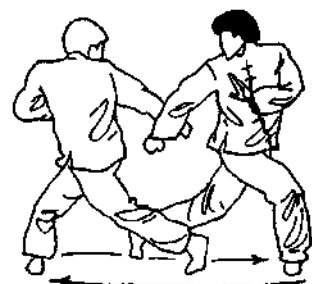
25



26



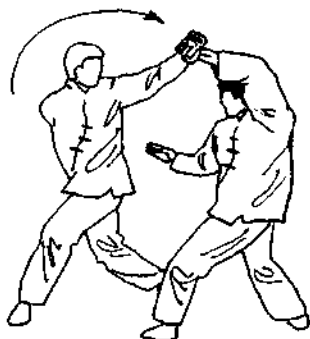
30



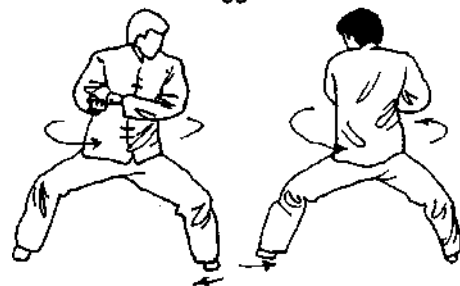
31



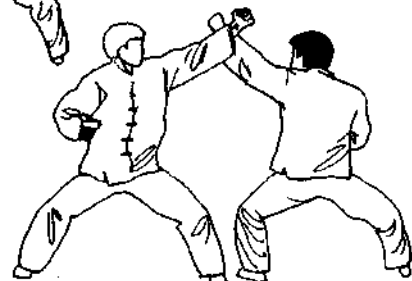
27



28



32



33

Рис. 31. Пр. и Лев. одновременно делают шаг правой ногой вперед, образуя позицию накрывающего шага. Затем также одновременно с шагом их правые руки опускаются вниз, выполняя рубящее движение и соприкасаясь внешними частями предплечий.

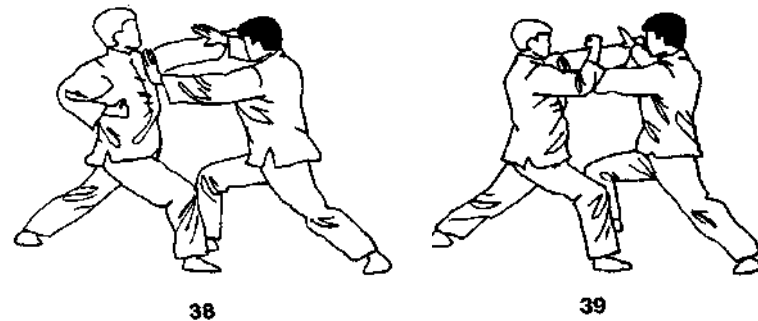
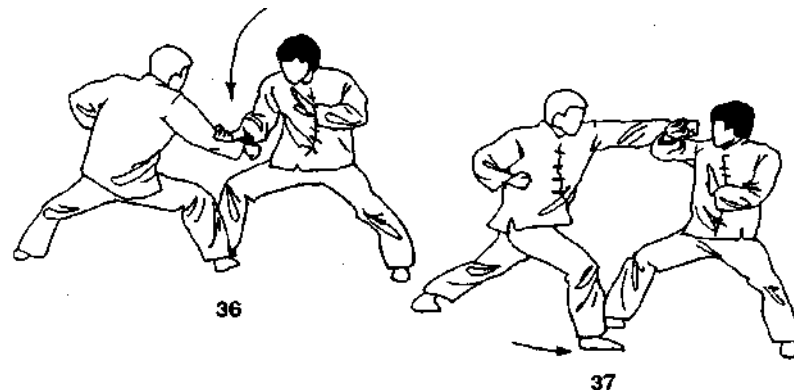
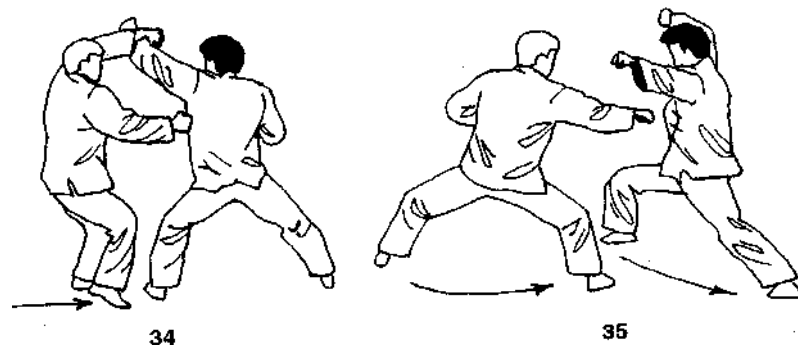
Рис. 32 — рис. 33. Затем также одновременно они разворачиваются на ступнях, принимая стойку всадника. Теперь Пр. оказывается слева, а Лев. оказывается справа. Одновременно с разворотом правые руки обоих противников отводятся к поясу, а левые располагаются перед грудью. Затем Пр. своей левой рукой выполняет нависающий удар сверху вниз. Лев. в это время защищается от его удара с помощью подпирающего блока.

Рис. 34 — рис. 36. Затем Пр. делает шаг правой ногой вперед, принимая Т-образную стойку и одновременно с этим выполняет правой рукой короткий прямой удар в боковую область противника. Лев. уходя от удара делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Пр. продолжая атаку выполняет своей правой ногой шаг вперед, переходя в стойку всадника. Лев. уходя от атаки делает небольшой шаг левой ногой назад и также принимает стойку всадника. Одновременно с этим его правая рука движется сверху вниз, выполняя внешней частью предплечья рубящий блок.

Рис. 37 — рис. 38. Пр. делает шаг правой ногой вперед, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим своей левой рукой наносит прямой удар в голову. Лев. блокирует его удар с помощью подпирающего блока и одновременно с этим основанием левой ладони наносит мощный толкающий удар в средний уровень, переходя при этом в стойку лука и стрелы. Пальцы ладони направлены в правую сторону.

Рис. 39. Пр. своей правой рукой сбивает внутрь руку противника.

Рис. 40. Лев. свою левую руку накладывает на правую руку противника, а правую на левую и резко отбрасывает их вниз. Одновременно с этим правая нога подтягивается по-



ближе к левой и располагается на мыске, образуя позицию пустого шага. Руки при этом отводятся в левую сторону.

Рис. 41. Затем продолжая предыдущее движение Лев. сжимает свои руки в кулаки, поднимает их вверх и опускает вниз на голову противника.

Рис. 42. Пр. в ответ на это скрещивает свои руки над головой, блокируя двойной удар Лев. Кулаки при этом раскрываются в ладони.

Рис. 43. Лев. отводит свои руки назад и затем с силой бросает вперед, нанося удар кулаками обеих рук в корпус Пр.

Рис. 44. Пр. опускает свои руки вниз, сбивая ладонями удар противника и затем захватывает их за предплечья.

Рис. 45. Лев. разводит руки в стороны, поднимает их вверх, а затем сводит вместе, сжимая руки Пр. и таким образом освобождаясь от захвата.

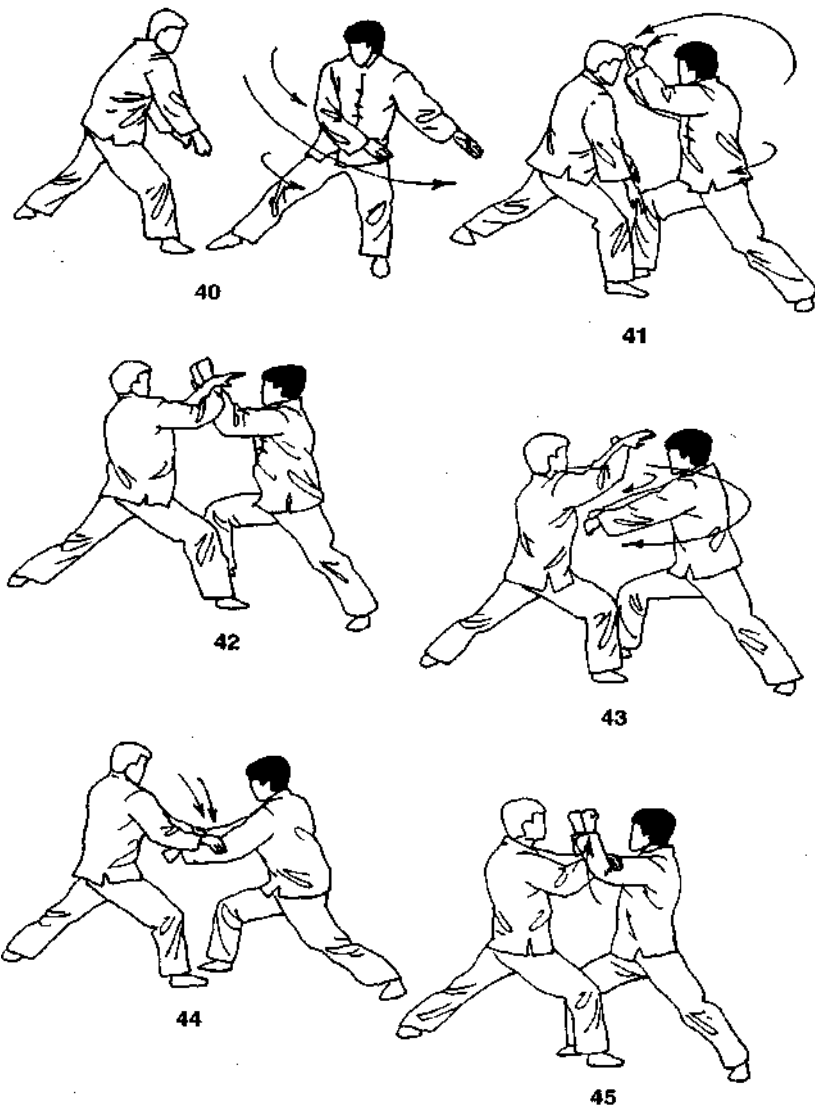
Рис. 46. Затем Лев. опускает свои руки вместе с руками Пр. в левую сторону, не давая им свободы движения. После чего освобождает свою левую руку, которая преобразуется в тигриную лапу и наносит прямой удар основанием ладони.

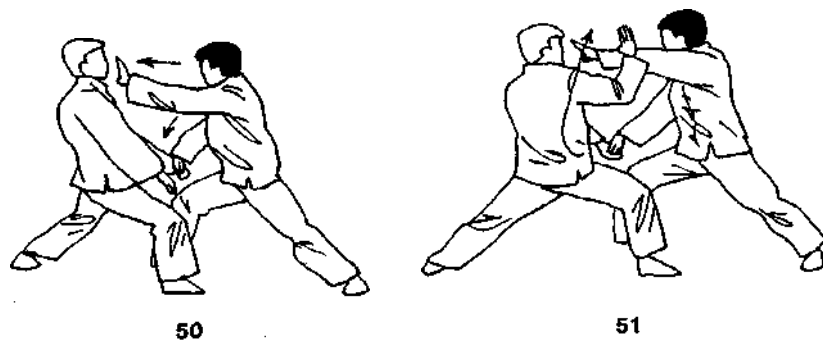
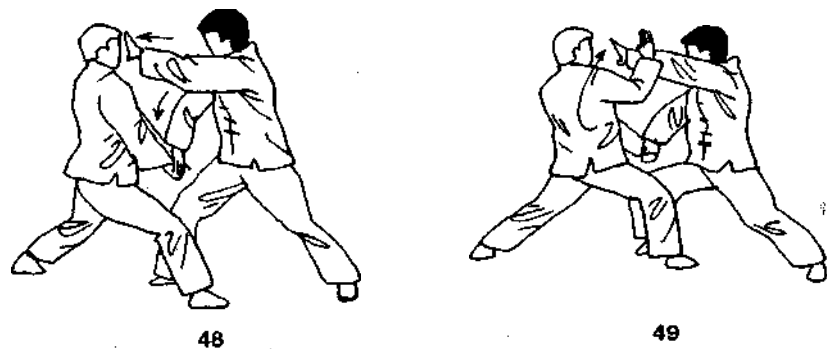
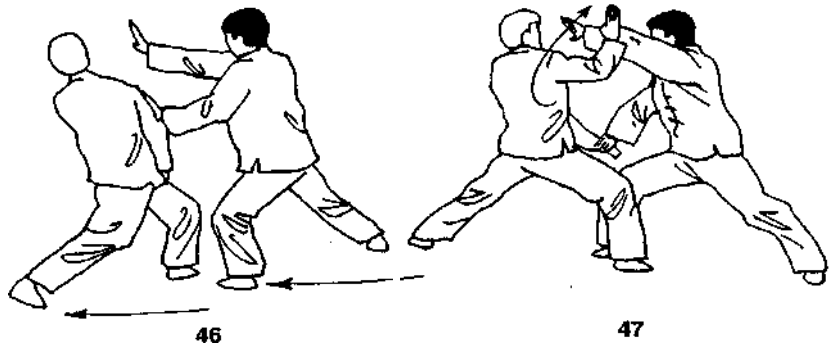
Рис. 47. Пр. ладонью своей правой руки блокирует руку Лев. отводя ее в сторону.

Рис. 48. Лев. опускает свою правую руку вниз, а затем снова поднимает вверх, придавливая руку Пр. Пр. в это время делает шаг правой ногой назад и занимает левостороннюю стойку лука и стрелы. А Лев. делает шаг вперед левой ногой также принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом вперед Лев. своей левой рукой наносит прямой удар основанием ладони.

Рис. 49. Пр. выполняет блок ладонью правой руки, защищаясь от удара противника.

Рис. 50. Лев. опускает свою правую руку вниз, а затем накладывает ее на руку противника, мешая ему использовать руки. Пр. делает в это время левой ногой шаг назад, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. А Лев. продолжая атаку делает шаг своей правой ногой вперед, также принимая правостороннюю стойку лука и стрелы.





Одновременно с шагом Лев. своей левой рукой наносит удар основанием ладони в голову.

Рис. 51. Пр. ладонью своей правой руки блокирует руку Лев., отводя ее в сторону.

Рис. 52. Затем Пр. надавливает своей правой рукой на руку Лев. и опускает ее вниз.

Рис. 53. Оба противника и Пр. и Лев. одновременно делают шаг своей левой ногой назад и принимают стойку всадника. Руки при этом сжимаются в кулаки и разводятся в стороны.

Рис. 54. Затем Лев. делает левой ногой шаг вперед, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, он своей правой рукой наносит прямой удар в голову. А Пр. в это время делает небольшой шаг задней ногой и перемещается в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, кулак правой руки раскрывается в ладонь и формируется положение «одиночный палец». Затем рука движется дугообразным движением вверх и вправо, выполняя отводящий блок внешней частью предплечья.

Рис. 55. Лев. своей левой рукой также формирует положение «одиночный палец» и затем дугообразным движением вверх и влево сбивает руку противника, при этом перемещаясь в стойку всадника.

Рис. 56. Пр. захватывает руку Лев. и опускает ее вниз.

Рис. 57. После этого Пр. шагает назад правой ногой и вперед левой, меняя ноги местами, но сохраняя стойку всадника. Одновременно с перестановкой ног Пр. своей левой рукой наносит боковой удар в голову, при этом продолжая удерживать своей правой рукой левую руку противника. Лев. защищается от этого удара при помощи подпирającego блока правой рукой.

Рис. 58. Пр. накладывает свою левую ладонь на правую руку противника и захватив ее с силой опускает эту руку вниз. Лев. в это время отводит свою левую ногу назад, а правой шагает вперед, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы.

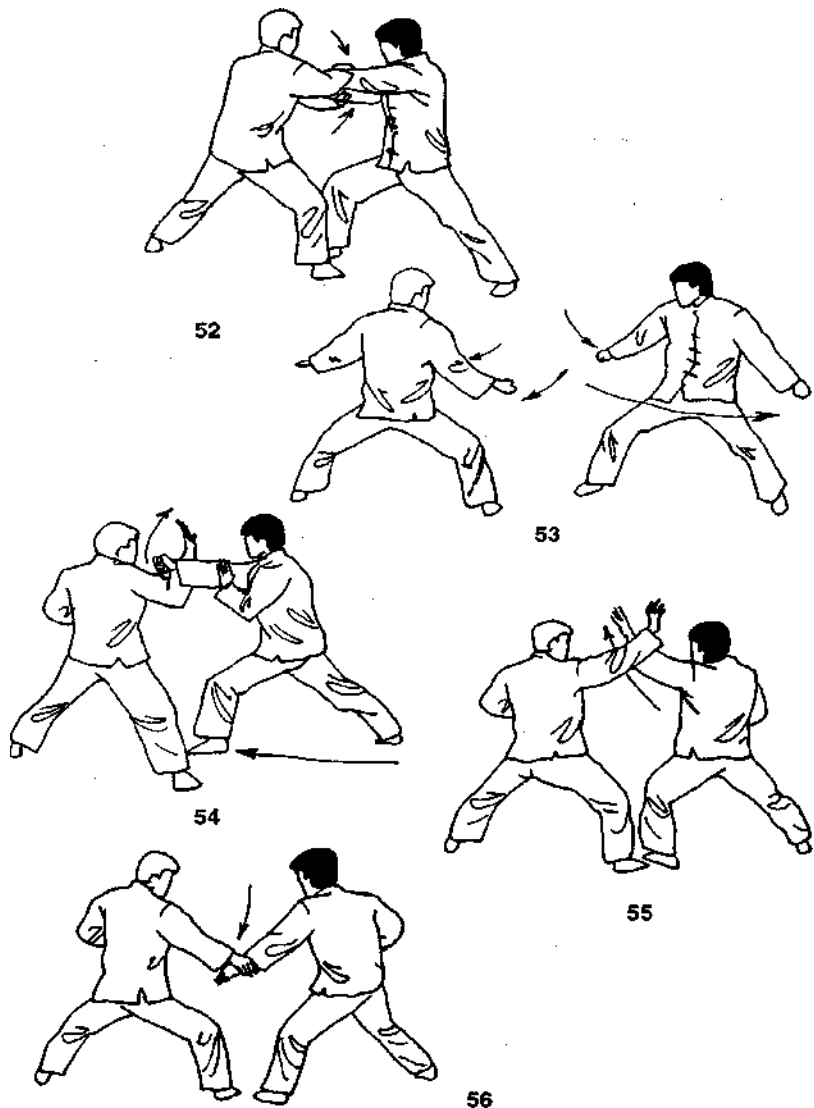


Рис. 59. Затем Пр. своей правой ногой наносит лягающий удар в область промежности Лев.

Рис. 60 — рис. 61. Лев. своей левой ногой сбивает ногу противника и разворачивается на 360°. Затем ставит ногу на землю и отшагивает правой ногой назад, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Пр. также разворачивается на 360° и принимает позицию всадника.

Рис. 62. Пр. делает сначала небольшой шаг правой ногой, а затем мощный шаг левой. В результате он оказывается около противника, нанося ему при этом прямой удар кулаком. В момент шага Пр. для защиты от контратаки противника выполняет своей левой рукой блокирующее движение сверху вниз. Лев. блокирует удар противника предплечьем своей правой руки, двигая ее по часовой стрелке слева направо и снизу вверх. Кулак левой руки при этом раскрывается в ладонь, а рука располагается на уровне груди.

Рис. 63. Оба противника и Лев. и Пр. делают шаг правой ногой вперед и принимают позицию накрывающего шага. При этом их правые руки движутся вниз и соприкасаются внешней частью предплечий.

Рис. 64. Затем оба противника разворачиваются на ступнях и принимают стойку всадника, при этом оказываясь на своих первоначальных позициях: Лев. — слева, а Пр. — справа.

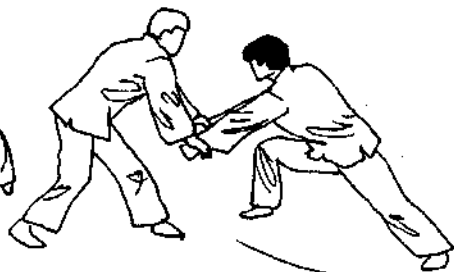
Рис. 65. Вслед за этим Лев. делает небольшой шаг левой ногой и одновременно с этим шагом выполняет нависающий удар левой рукой. Пр. блокирует его с помощью подпирающего блока.

Рис. 66 — рис. 67. Лев. опускается вниз и выполняет своей правой ногой подсечку по левой ноге противника. Пр. уходит от нее прыжком вверх, меняя при этом ноги и оказываясь при приземлении в правосторонней стойке лука и стрелы.

Рис. 68 — рис. 69. Теперь Пр. делает шаг своей правой ногой вперед и выполняет нависающий удар правой рукой. Лев. защищается поднятием вверх скрещенных рук. Кулаки при этом раскрываются в ладони.



57



58



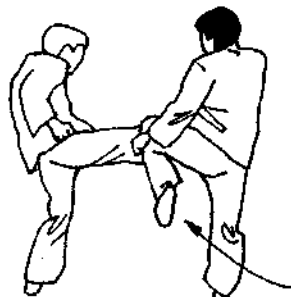
63



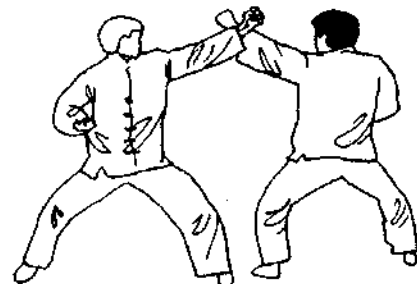
64



59



60



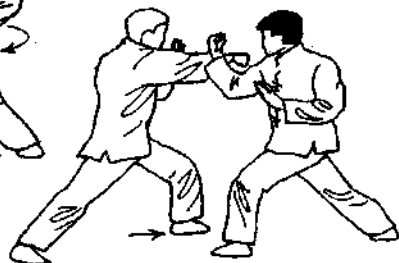
65



66



61



62



67



Рис. 70 — рис. 71. Затем Лев. наносит своей правой ногой лягающий удар в нижний уровень противника. Пр. шагает своей левой ногой назад и принимает позицию пустого шага. Одновременно с шагом обе руки опускаются вниз, перекрещиваясь и блокируя ногу противника. Кулаки при перекрещивании раскрываются в ладони.

Рис. 72. Затем Лев. делает шаг правой ногой назад и принимает позицию пустого шага. Пр. в это время шагает своей правой ногой вперед и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом он своей правой рукой наносит прямой удар в живот противника. Лев. блокирует его с помощью рубящего блока левой рукой.

Рис. 73. Лев. своей правой ногой делает шаг вперед и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. И одновременно с этим кулаком правой руки наносит боковой удар по ребрам противника. Пр. своей левой ладонью выполняет рубяще-отводящий блок в сторону.

Рис. 74. Затем Пр. отводит руки назад, сжимает их в кулаки и с силой опускает их на голову противника.

Рис. 75. Лев. в ответ на это скрещивает свои руки над головой, блокируя двойной удар Пр., его кулаки при этом раскрываются в ладони.

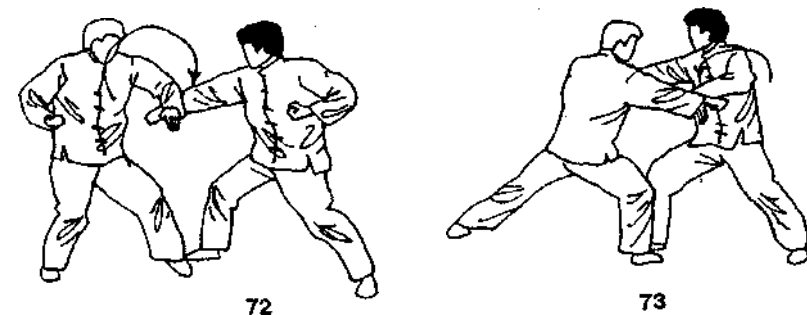
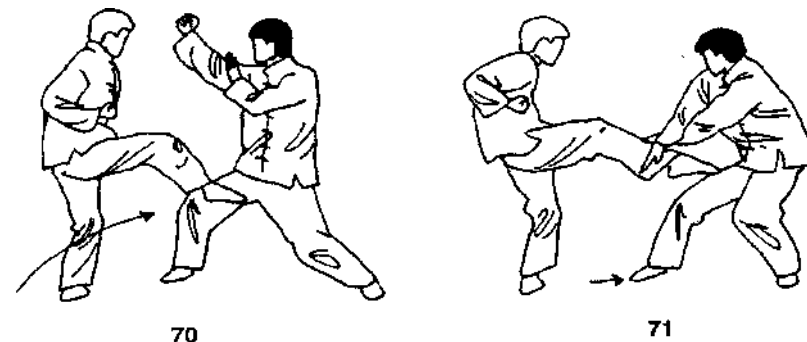
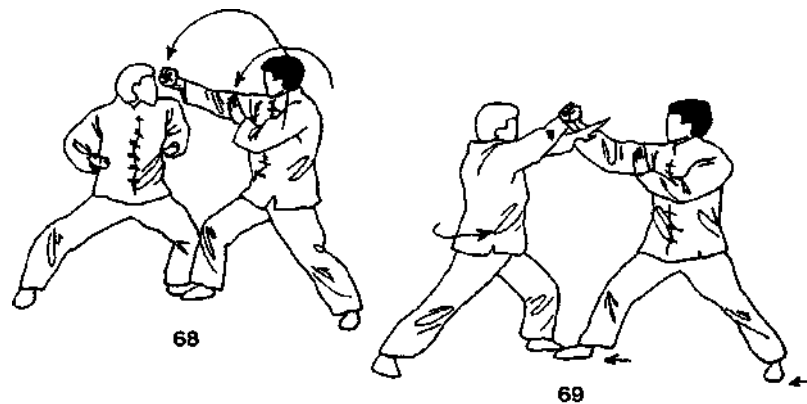
Рис. 76. Пр. отводит свои руки назад и затем с силой бросает вперед, нанося удар обеими руками в корпус Лев.

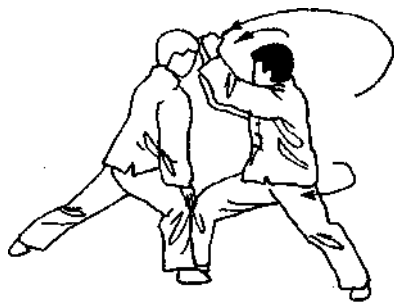
Рис. 77. Лев. опускает свои руки вниз, сбивая ладонями удар противника и затем захватывает его руки за предплечья.

Рис. 78. Пр. разводит руки в стороны, поднимает их вверх, а затем сводит вместе, прижимая руки Лев. и с помощью этого освобождаясь от захвата.

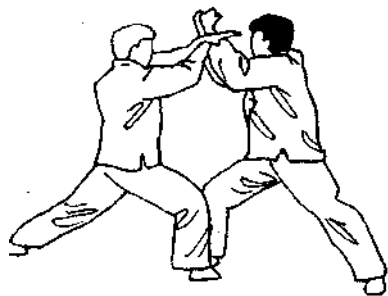
Рис. 79. Затем Пр. опускает свои руки вместе с руками Лев. в левую сторону, не давая им свободы движения. После чего освобождает свою левую руку, которая преобразуется в тигриную лапу и наносит толкающий удар в голову основанием ладони.

Рис. 80. Лев. ладонью своей правой руки блокирует руку Пр. отводя ее внутрь.





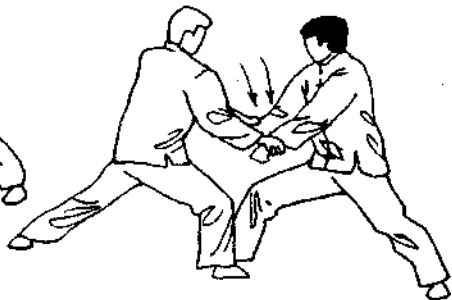
74



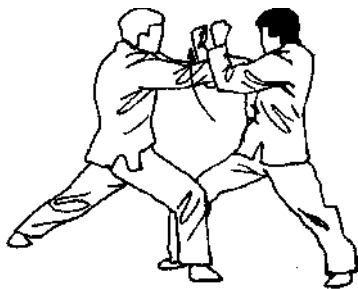
75



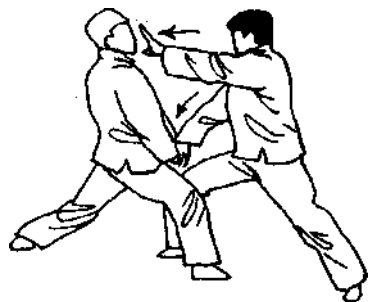
76



77



78



79

Рис. 81. Пр. опускает свою руку вниз, а затем снова поднимает вверх, придавливая руку Лев. Лев. в это время делает шаг правой ногой назад и принимает левостороннюю стойку лука и стрелы. А Пр. делает шаг вперед левой ногой и также принимает левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом Пр. своей правой рукой наносит толкающий удар основанием ладони в голову.

Рис. 82. Лев. выполняет блок ладонью левой руки, защищаясь от удара противника.

Рис. 83. Пр. опускает свою правую руку вниз, а затем накладывает ее на руку противника, мешая ему использовать руки. Лев. делает в это время левой ногой шаг назад, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. А Пр. продолжая атаку делает шаг своей правой ногой вперед, также принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом Пр. своей левой рукой наносит удар основанием ладони в голову.

Рис. 84. Лев. ладонью своей правой руки блокирует руку Пр., отводя ее внутрь.

Рис. 85. Оба противника и Пр. и Лев. одновременно делают своей левой ногой шаг назад и принимают стойку всадника. Руки при этом сжимаются в кулаки и отводятся в стороны.

Рис. 86. Затем Пр. делает левой ногой шаг вперед, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, он своей правой рукой наносит прямой удар в голову. А Лев. в это время делает небольшой шаг задней ногой и перемещается в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, кулак его правой руки раскрывается в ладонь и формируется положение «одиночный палец». Затем рука движется дугообразным движением вверх и вправо, выполняя отводящий блок внешней частью предплечья.

Рис. 87. Пр. своей левой рукой также формирует положение «одиночный палец» и затем дугообразным движением вверх и влево сбивает руку противника, а сам при этом перемещается в стойку всадника.

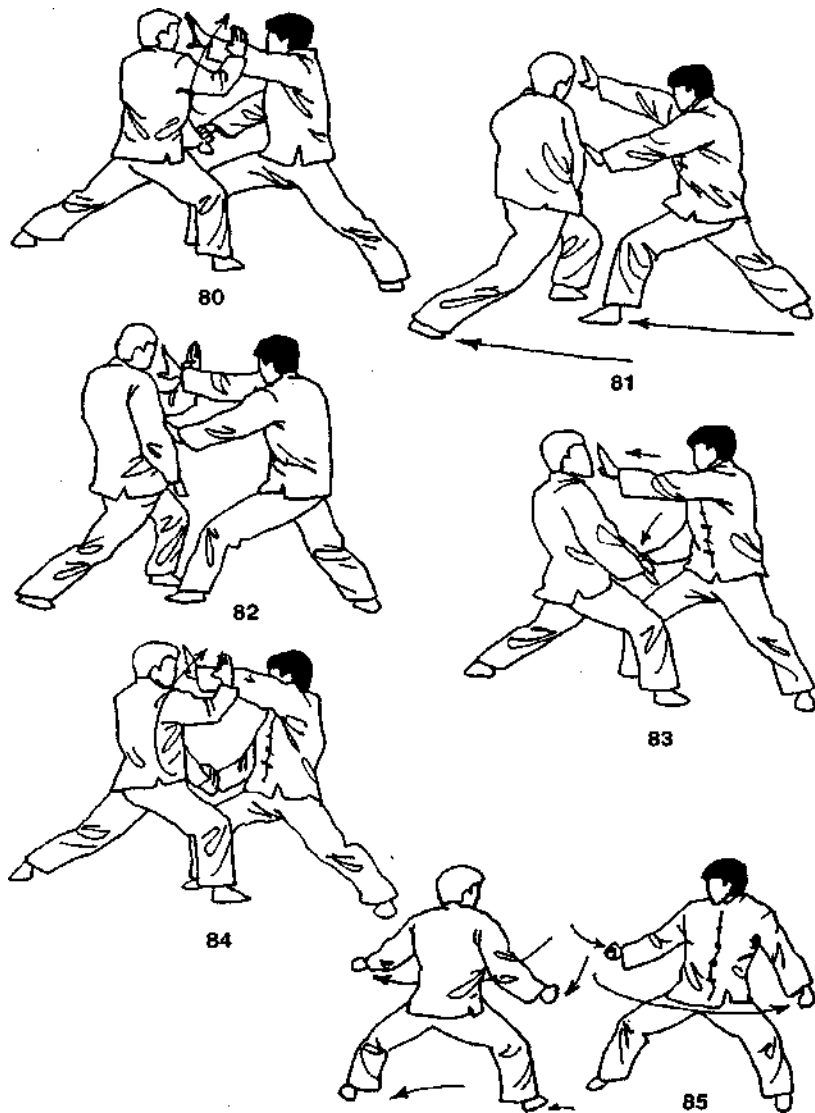


Рис. 88. Лев. захватывает левую руку Пр. и опускает ее вниз.

Рис. 89. После этого Лев. шагает правой ногой назад, а левой вперед, меняя ноги местами, но сохраняя стойку всадника. Одновременно с перестановкой ног Лев. своей левой рукой наносит боковой удар в голову, при этом продолжая удерживать своей правой рукой левую руку противника. Пр. защищается от этого удара при помощи подпирającego блока правой рукой.

Рис. 90. Пр. накладывает свою левую ладонь на правую руку противника и захватив ее с силой опускает вниз. Лев. в это время отводит свою левую ногу назад, а правой шагает вперед, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы.

Рис. 91. Затем Пр. своей правой ногой наносит лягающий удар в область промежности Лев.

Рис. 92 — рис. 93. Лев. своей левой ногой сбивает ногу противника и разворачивается на 360°. Затем ставит ногу на землю и отшагивает правой ногой назад, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Пр. также разворачивается на 360° и принимает позицию всадника.

Рис. 94. Лев. делает шаг левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим кулаком своей правой руки наносит прямой удар в голову. Пр. опускает свою правую руку вниз. Кулак раскрывается в ладонь, формируя положение «одиночный палец». Затем рука движется вверх и вправо, выполняя отводящий блок внешней частью предплечья.

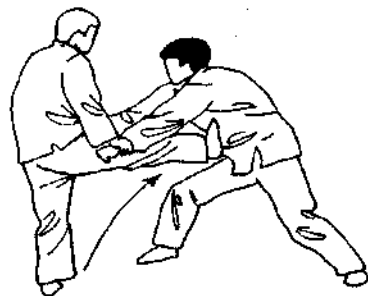
Рис. 95. Затем Лев. делает своей правой ногой шаг вперед и вправо, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом, своей левой рукой он наносит прямой удар в голову. Пр. шагает своей левой ногой назад, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом кулак левой руки раскрывается в ладонь, формируя положение «одиночный палец» и затем рука двигается влево и вверх, выполняя отводящий блок внешней частью предплечья. Ладонь правой руки сжимается в кулак и отводится на пояс.



86



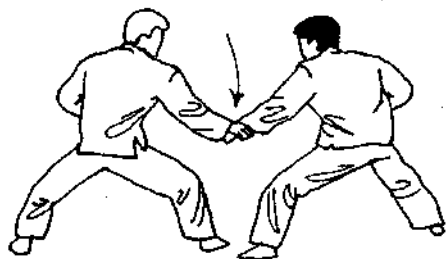
87



91



92



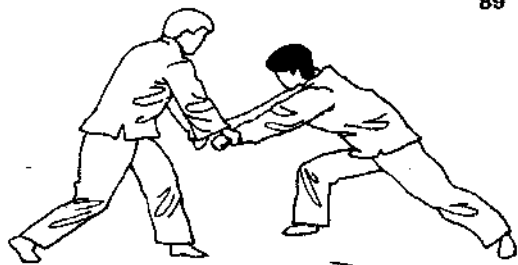
88



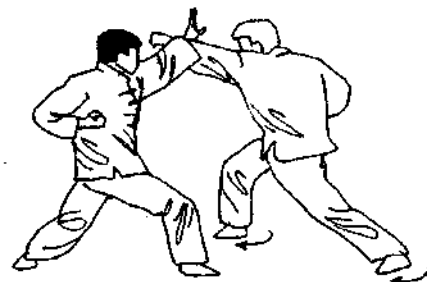
89



93



90



95



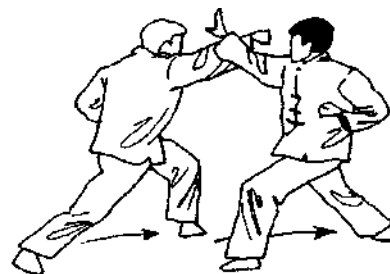
94

Рис. 96. Лев. делает своей левой ногой шаг вперед и влево, принимая левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим кулаком правой руки наносит прямой удар в голову. Пр. шагает своей правой ногой назад, принимая правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом кулак правой руки раскрывается в ладонь, формируя положение «одиночный палец» и затем двигая ее вправо и вверх выполняет отводящий блок внешней частью предплечья. Ладонь левой руки в это время сжимается в кулак и отводится на пояс.

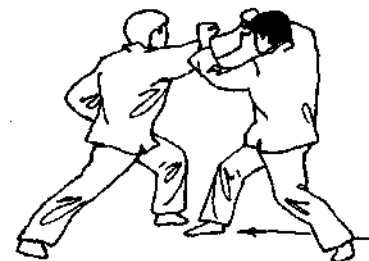
Рис. 97. Затем Пр. захватывает ладонью своей правой руки запястье противника. После этого шагает правой ногой вперед, перемещаясь при этом в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом он предплечьем своей левой руки выполняет рубящий удар в область сгиба локтевого сустава. Лев.

Рис. 98 — рис. 99. Лев. для того, чтобы избежать перелома локтевого сустава, сгибает свою правую руку в локте и отшагивает левой ногой назад, оказываясь в правосторонней стойке лука и стрелы. Одновременно с шагом контратакует противника прямым ударом левой руки в средний уровень. Пр. блокирует его отводящим блоком ладонью левой руки, захватывая при этом руку Лев. А предплечьем правой руки, одновременно с шагом левой ногой вперед и переходом в левостороннюю стойку лука и стрелы, выполняет рубящий удар в область сгиба локтевого сустава.

Рис. 100. Лев. для того, чтобы избежать слома локтевого сустава, сгибает свою левую руку в локте и отшагивает своей правой ногой назад, оказываясь в левосторонней стойке лука и стрелы. Одновременно с шагом контратакует противника прямым ударом правой руки в средний уровень. Пр. блокирует его отводящим блоком ладонью правой руки, захватывая при этом руку Лев. А предплечьем левой руки, одновременно с шагом правой ногой вперед и переходом в правостороннюю стойку лука и стрелы, выполняет рубящий удар в область сгиба локтевого сустава.



96



97



98



99



100



101

Рис. 101. Затем Пр. шагает своей левой ногой к правой, а правой ногой выполняет лягающий удар в нижний уровень противника.

Рис. 102. Лев. делает своей левой ногой шаг назад и принимает стойку всадника. Одновременно с этим правой рукой выполняет рубящий блок по ноге противника.

Рис. 103. Пр. опускает свою правую ногу перед собой и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим левой рукой наносит боковой удар в голову Лев. Лев. блокирует его с помощью подпирающего блока правой рукой.

Рис. 104. Затем Пр. делает небольшой шаг правой ногой вперед и принимает стойку всадника. Одновременно с этим кулаком правой руки наносит прямой удар в живот Лев. А его левая рука в это время возвращается на пояс. Лев. блокирует его с помощью рубящего удара сверху вниз правой рукой.

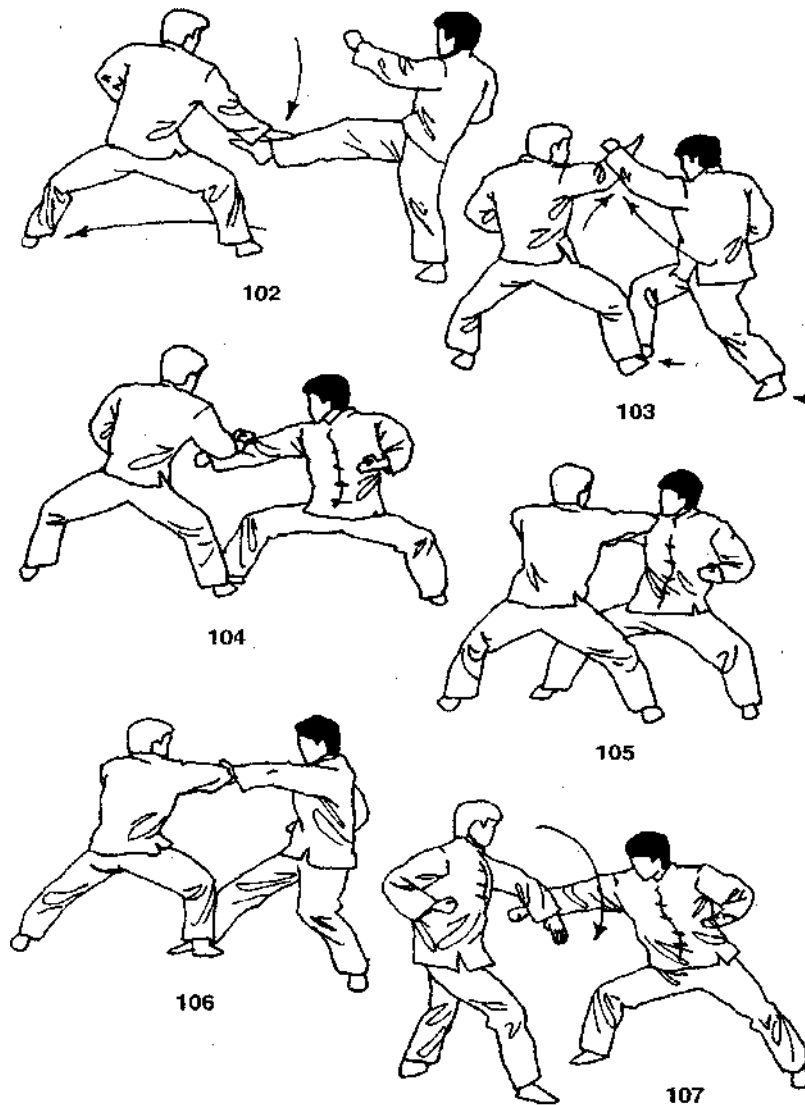
Рис. 105. Лев. делает небольшой шаг правой ногой вперед и одновременно с этим наносит удар локтем правой руки в грудь противника.

Рис. 106. Пр. подтягивает свою правую ногу поближе к левой и принимает позицию пустого шага. Одновременно с этим ладонью левой руки сбивает локоть противника в сторону.

Рис. 107. Затем Пр. шагает своей правой ногой вперед, принимая стойку всадника. И одновременно с этим кулаком правой руки выполняет прямой удар в живот Лев. Левая рука в это время отводится на пояс. Лев. подтягивает свою правую ногу поближе к левой и принимает позицию пустого шага. Одновременно с этим своей левой рукой блокирует удар противника в сторону наружу.

Рис. 108. Лев. опускает свою правую пятку на землю, а левой ногой выполняет подсекающий удар по правой ноге противника.

Рис. 109. Пр. своей правой ногой делает шаг назад, а затем, развернувшись корпусом, выполняет небольшой шаг левой ногой вперед и принимает левостороннюю стойку



лука и стрелы. Одновременно с шагом он своей левой рукой проводит нависающий удар сверху вниз по голове противника. Лев. блокирует этот удар своей левой рукой с помощью подпирающего блока.

Рис. 110. Затем Лев. своей правой ногой выполняет подсекающий удар по левой ноге противника.

Рис. 111. Пр. своей левой ногой делает шаг назад, а затем развернувшись корпусом выполняет небольшой шаг правой ногой вперед и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с шагом он своей правой рукой проводит нависающий удар сверху вниз по голове Лев.

Лев. блокирует этот удар своей правой рукой при помощи подпирающего блока.

Рис. 112. Затем Лев. своей левой ногой тут же наносит подсекающий удар по правой ноге противника. Пр. избегая подсечки поднимает свою ногу вверх.

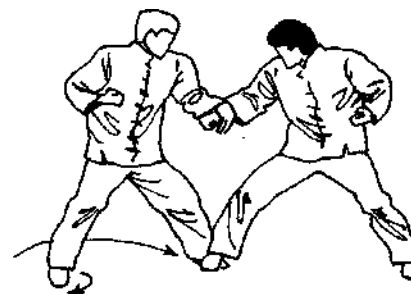
Рис. 113. Лев. продолжая предыдущее движение разворачивается на 360° и возвращается в позицию, как на *рис. 111*. Пр. делает глубокий шаг правой ногой вперед и перемещается в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим кулак правой руки преобразуется в лапу леопарда и он наносит ею удар в средний уровень противника.

Рис. 114. Лев. ладонями обеих рук выполняет отводящий блок в сторону.

Рис. 115. Затем Лев. своей левой ногой наносит лягающий удар в нижний уровень противника. Пр. своей правой ногой совершает шаг назад и принимает позицию накрывающего шага. Одновременно с этим он правой рукой выполняет рубящий блок по ноге Лев.

Рис. 116. Пр. разворачивается на ступнях и принимает стойку всадника. Одновременно с этим левой рукой выполняет нависающий удар по голове противника. Лев. отклоняет корпус немного назад и одновременно с этим своей правой рукой блокирует удар противника.

Рис. 117 — рис. 118. Затем Пр. своей правой рукой выполняет накрывающий удар, одновременно с этим перемещаясь в левостороннюю стойку лука и стрелы. Лев. своей



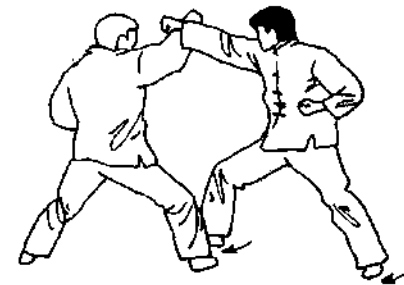
108



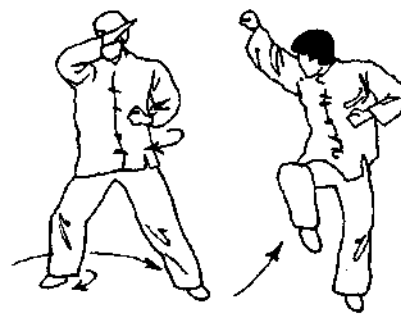
109



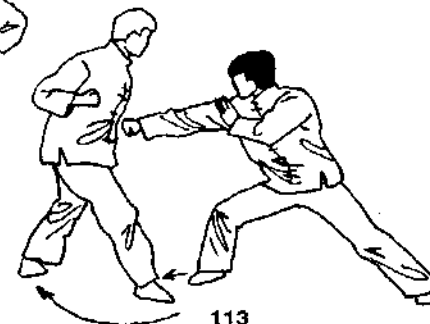
110



111



112



113

левой рукой блокирует накрывающий удар. Пр., отводя его в сторону.

Рис. 119. Лев. делает шаг правой ногой вперед, принимая позицию накрывающего шага. А затем левой ногой отшагивает влево, в результате чего образуется правосторонняя стойка лука и стрелы. Одновременно с переходом в стойку лука и стрелы Лев. ладонями обеих рук с силой толкает в грудь Пр.

Рис. 120. Пр. падает на землю, смягчая падение с помощью ладоней и предплечий. Затем приподнимается на руках и одновременно с этим ступней своей правой ноги наносит лежащий удар в живот противника.

Рис. 121. Лев. своей правой ногой делает шаг в сторону и принимает позицию накрывающего шага. Одновременно с шагом, он своей правой рукой выполняет рубящий блок по ноге Пр.

Рис. 122 — рис. 123. Затем Лев. разворачивается на ступнях и перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим выполняет своей левой рукой нависающий удар в голову Пр. Пр. в это время поднимается с земли в позицию половинная стойка всадника. Одновременно с этим Пр. блокирует нависающий удар Лев. с помощью подпирающего блока своей левой рукой.

Рис. 124 — рис. 125. После этого Пр. выполняет низкую круговую подсечку своей правой ногой. Лев. избегает подсечки прыгая вверх.

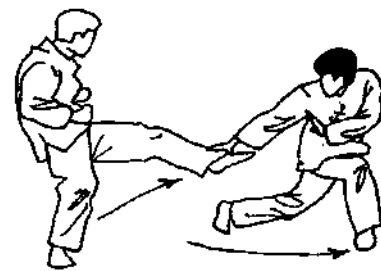
Рис. 126. Лев. после приземления вниз принимает левостороннюю стойку лука и стрелы, а своей правой рукой наносит удар в голову противника.

Рис. 127. Пр. защищается от удара перекрещиванием обеих своих рук над головой и одновременно с выполнением блока встает и переходит в левостороннюю стойку лука и стрелы.

Рис. 127а. Та же самая картинка, что и на рис. 127, но развернутая для удобства под некоторым углом.



114



115



116



117



118



119



120



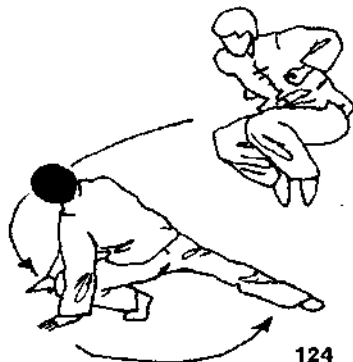
121



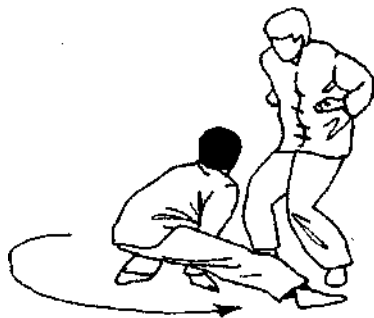
122



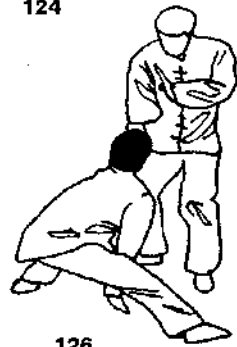
123



124



125



126

Рис. 128. Пр. наносит своей правой ногой лягающий удар в нижний уровень противника. Лев. блокирует его давящими ладонями обеих своих рук.

Рис. 129. Затем Пр. опускает свою правую ногу перед собой и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. И одновременно с шагом наносит своей левой рукой боковой удар в голову Лев. Лев. блокирует его с помощью подпирającego блока правой рукой.

Рис. 130. После этого Пр. своей левой ногой наносит круговой удар в средний уровень Лев. Лев. уводит корпус назад и одновременно с этим ладонями обеих рук сопровождает ногу Пр.

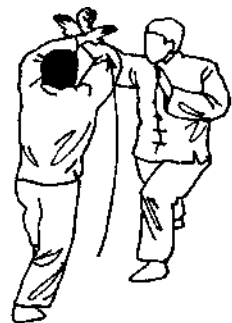
Рис. 131. Затем Лев. отводит свою левую ногу назад и разворачивается на 90° , сохраняя при этом правостороннюю стойку лука и стрелы. Пр. после удара ногой разворачивается на 270° , также сохраняя правостороннюю стойку лука и стрелы. Вместе с разворотом корпуса оба противника одновременно наносят друг другу хлещущие удары внешней частью предплечий.

Рис. 132. Лев. делает шаг левой ногой вперед и перемещает на нее вес тела, а пятка правой ноги отрывается от пола и образуется позиция пустого шага. Одновременно с перемещением, кулак левой руки раскрывается в ладонь, формируя положение «одиночный палец», и внешней частью предплечья выполняет сбив правой руки противника.

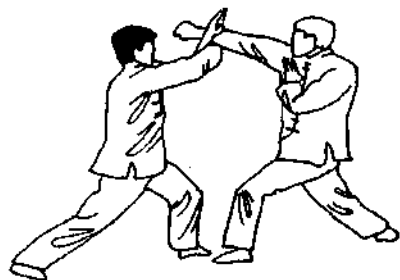
Рис. 133. Затем Лев. делает шаг правой ногой вперед и перемещается в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим кулаком правой руки выполняет прямой удар в средний уровень противника. Левая рука располагается у правого плеча.

Рис. 134. Пр. делает небольшой шаг назад левой ногой и принимает стойку всадника. Одновременно с этим предплечьем правой руки выполняет рубящий блок по правой руке Пр.

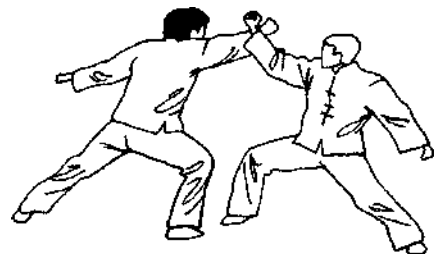
Рис. 135. Лев. наносит своей левой рукой боковой удар в голову противника. Пр. блокирует его подпирającym блоком правой рукой.



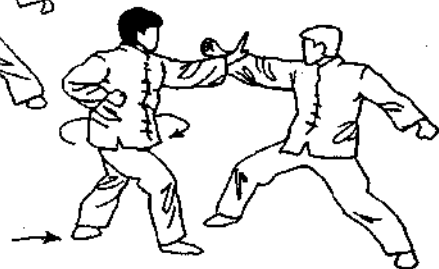
127



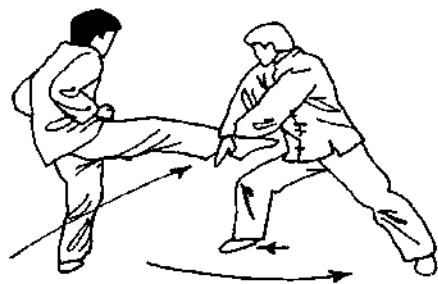
127a



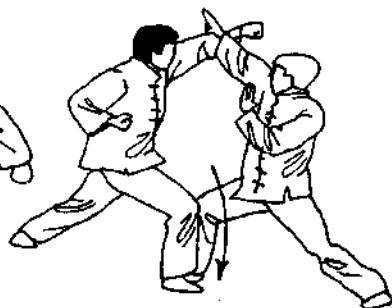
131



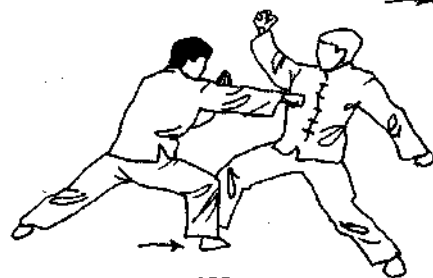
132



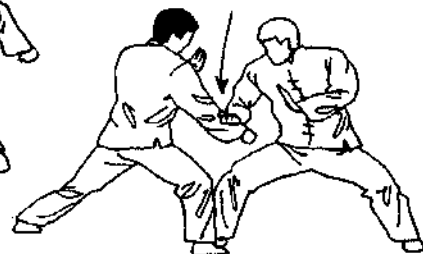
128



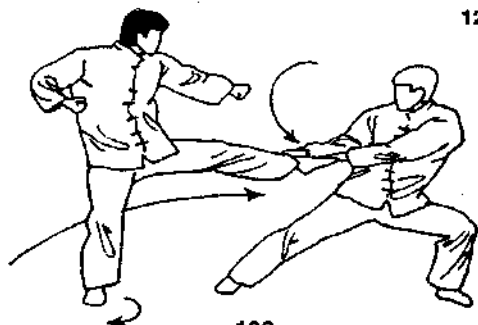
129



133



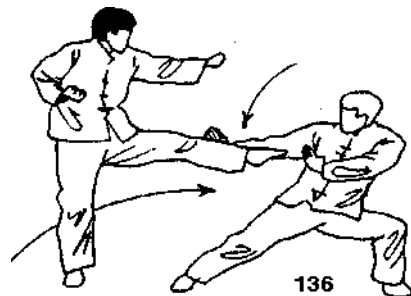
134



130



135



136

Рис. 136. Затем Лев. своей левой ногой наносит круговой удар в средний уровень Пр. и разворачивается при этом на 360°. Пр. делает шаг назад, перемещаясь при этом в обратную стойку лука и стрелы, избегая тем самым удара ногой Лев. Одновременно с уходом Пр. выполняет сопровождающий блок.

Рис. 137. Затем Пр. делает шаг правой ногой вперед и перемещается в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим предплечьем своей правой руки выполняет хлещущий удар в голову противника, Лев. блокирует его с помощью встречного хлещущего удара.

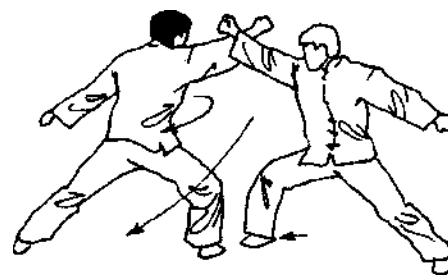
Рис. 138. Пр. делает шаг левой ногой вперед, перемещаясь при этом в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением кулаком левой руки наносит боковой удар по ребрам противника.

Рис. 139. Лев. подтягивает свою правую ногу поближе к левой, перемещаясь в позицию пустого шага и этим избегая удара Пр. Одновременно с шагом ладонью правой руки выполняет рубящий блок, а левая рука возвращается на пояс.

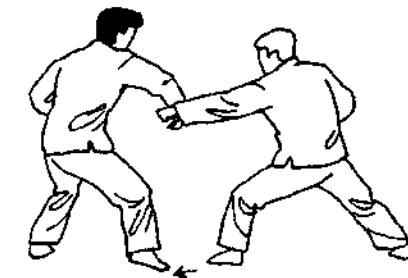
Рис. 140. Затем Пр. делает шаг правой ногой вперед, перемещаясь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением, кулаком правой руки наносит прямой удар в живот Лев. Лев. делает своей правой ногой шаг назад, снова занимая позицию пустого шага и одновременно с этим левой рукой выполняя рубящий блок.

Рис. 141. Лев. наносит правой ногой лягающий удар в нижний уровень противника. Пр. делает шаг правой ногой назад, принимая позицию накрывающего шага. И одновременно с шагом выполняет подхват правой рукой ноги Лев. снизу и накладку ладонью левой руки сверху.

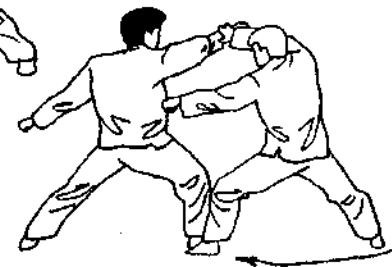
Рис. 142. Лев. опускает правую ногу перед собой и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим своей левой рукой наносит боковой удар в голову Пр. Пр. блокирует удар Лев. с помощью подпирающего блока и захвата правой рукой, и одновременно с этим перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. А затем кулаком левой руки наносит удар снизу вверх и подбородок Лев.



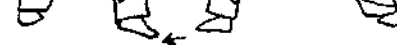
136



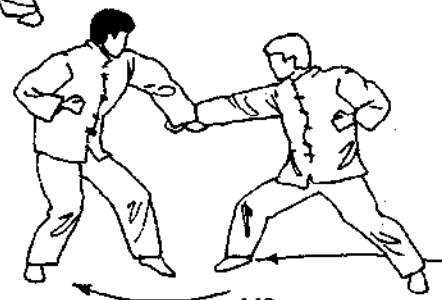
137



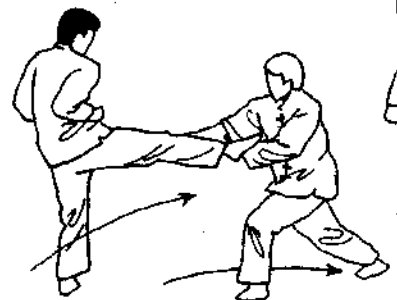
138



139



140



141



142

Рис. 143. Лев. блокирует его предплечьем своей правой руки.

Рис. 144. Лев. накладывает ладони своих рук на руки Пр. и разводит их в стороны.

Рис. 145. Затем Лев. делает шаг правой ногой вперед, перемещаясь в правостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с этим, своей правой рукой наносит прямой удар в живот Пр. Пр. подтягивает свою левую ногу к правой, принимая позицию пустого шага. Одновременно с этим накладывает ладони обеих рук на предплечье противника, пытаясь захватить его руки.

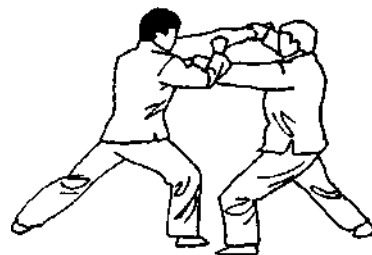
Рис. 146. Пр. наносит правой ногой лягающий удар в нижний уровень противника. Лев. делает правой ногой шаг назад, избегая удара Пр. и принимая позицию накрывающего шага. Одновременно с шагом предплечьем правой руки выполняет рубящий блок по ноге противника.

Рис. 147. Пр. опускает свою правую ногу перед собой и принимает правостороннюю стойку лука и стрелы. Лев. разворачивается на ступнях влево и перемещается в стойку всадника.

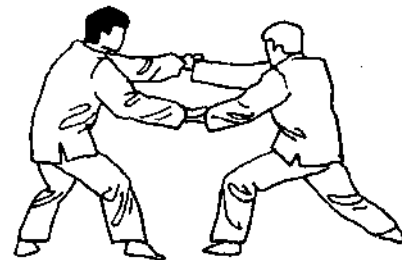
Рис. 148. Лев. делает шаг левой ногой вперед и перемещается в левостороннюю стойку лука и стрелы. Одновременно с перемещением выполняет двойной удар обеими руками — правой в голову, а левой в нижний уровень. Пр. делает шаг своей правой ногой и подтягивает поближе к ней левую ногу, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим своей правой рукой выполняет сбив правой руки противника, а левой — отводящий блок левой руки.

Рис. 149. Затем Пр. делает шаг правой ногой вперед и перемещается в стойку всадника. Одновременно с перемещением выполняет правой рукой накрывающий удар по голове Лев. Лев. блокирует его подпирающим блоком, перемещаясь при этом в стойку всадника.

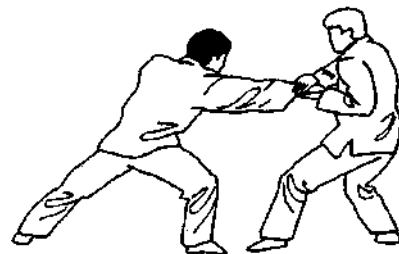
Рис. 150. Затем Лев. делает небольшой шаг левой ногой вперед и перемещается в стойку всадника. Одновременно с перемещением кулаком правой руки выполняет удар снизу



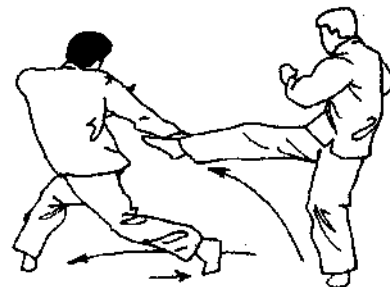
143



144



145



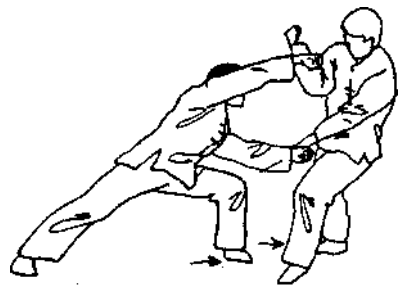
146



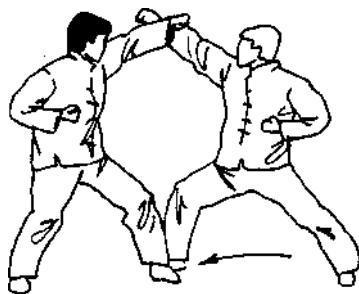
147



147



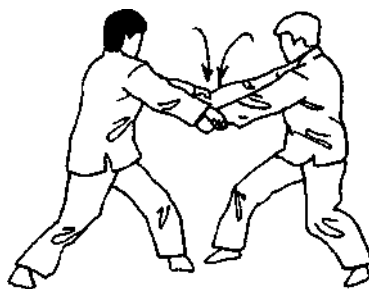
148



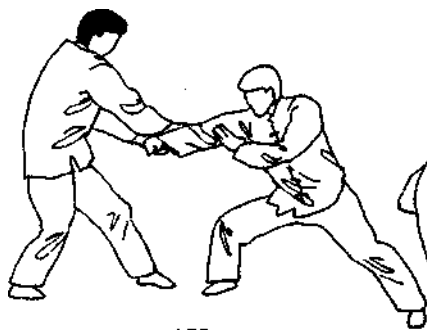
149



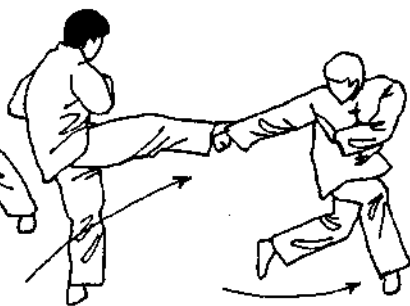
150



151



152



153

вверх в подбородок Пр. Пр. блокирует его предплечьем своей левой руки.

Рис. 151. Пр. накладывает ладони своих рук на руки Лев. и разводит их в стороны, при этом подтаскивая свою правую ногу поближе к левой и образуя позицию пустого шага.

Рис. 152. Затем Пр. шагает своей правой ногой вперед и наносит прямой удар кулаком в нижний уровень противника, перемещаясь при этом в правостороннюю стойку лука и стрелы. Лев. подтягивает свою левую ногу назад, образуя позицию пустого шага. Одновременно с этим блокирует руку Пр. ладонями обеих своих рук.

Рис. 153. Лев. наносит своей правой ногой лягающий удар в нижний уровень противника. Пр. делает шаг правой ногой назад и принимает позицию накрывающего шага. Одновременно с шагом, предплечьем своей правой руки он выполняет рубящий блок по ноге Лев.

Рис. 154 — рис. 159. Затем оба противника разворачиваются на 270°. Правые руки сжимаются в кулак, а левые преобразуются в тигриные лапы и располагаются у правого плеча. Затем оба партнера переходят в позицию пустого шага. Обе их руки при этом движутся вперед, почти до полного распрямления в локтях. Вслед за этим их левые руки также сжимаются в кулак и вместе с правой отводятся назад. Затем оба противника делают шаг левой ногой назад, а правая нога приставляется к левой. Руки опускаются вниз и располагаются на поясе. Кулаки рук преобразуются в ладони и руки опускаются вниз в исходное положение.

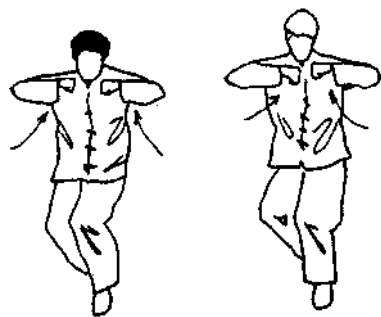


154

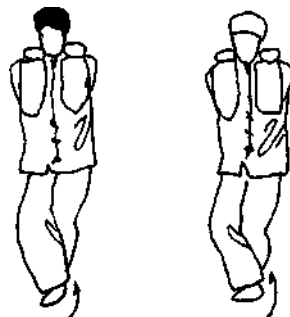


155

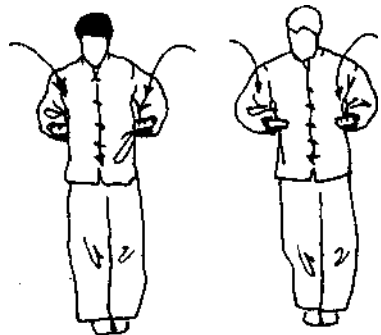




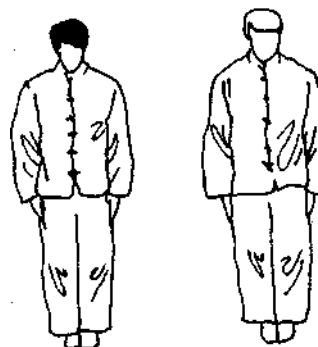
156



157



158



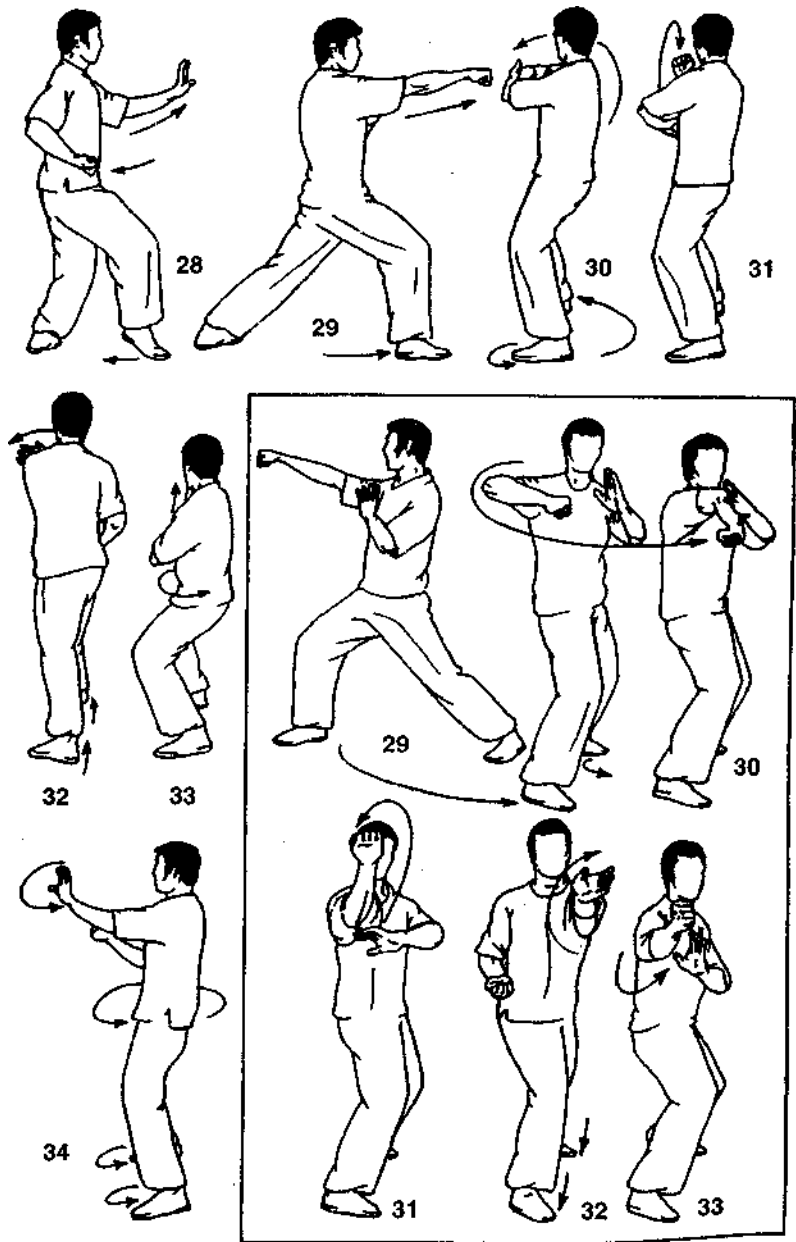
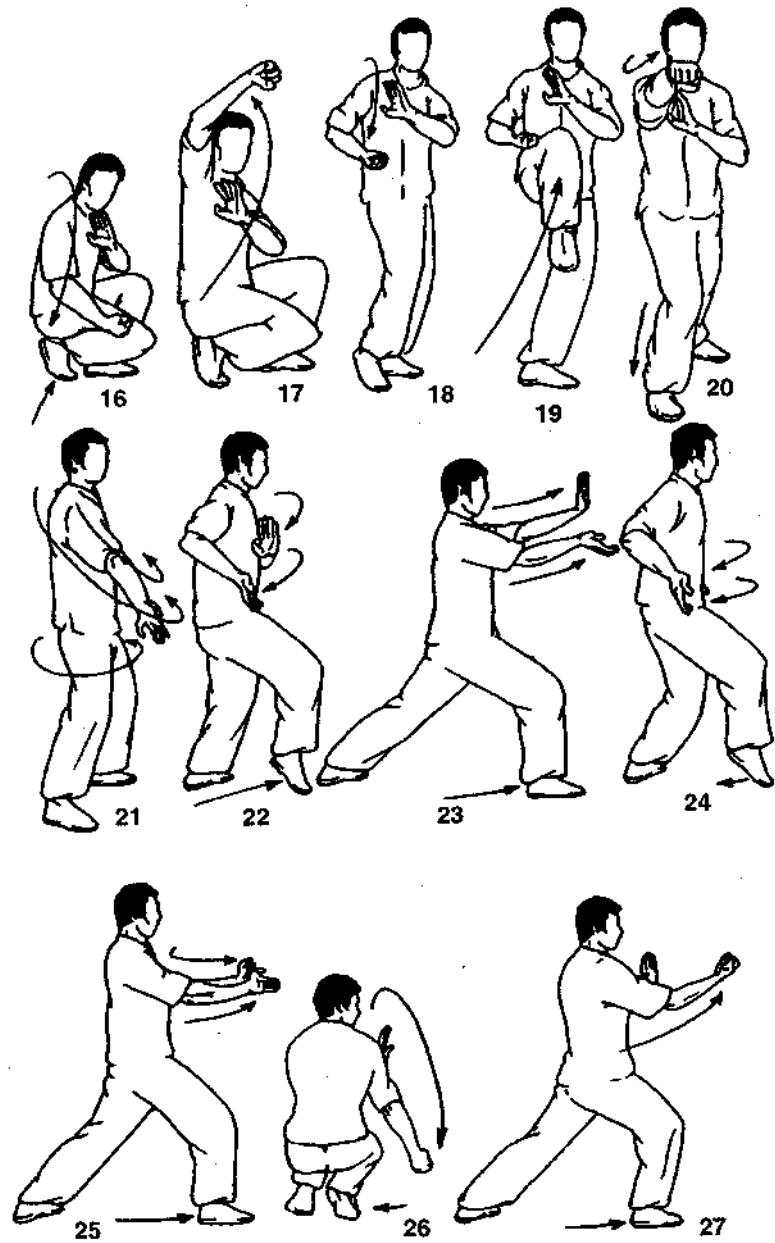
159

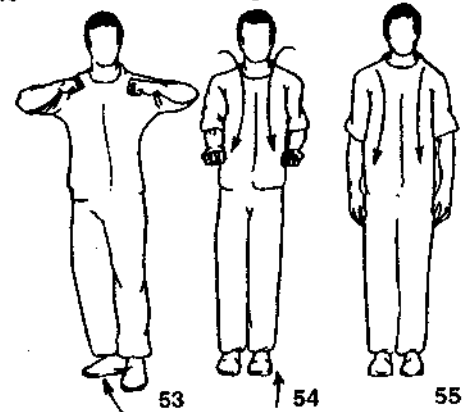
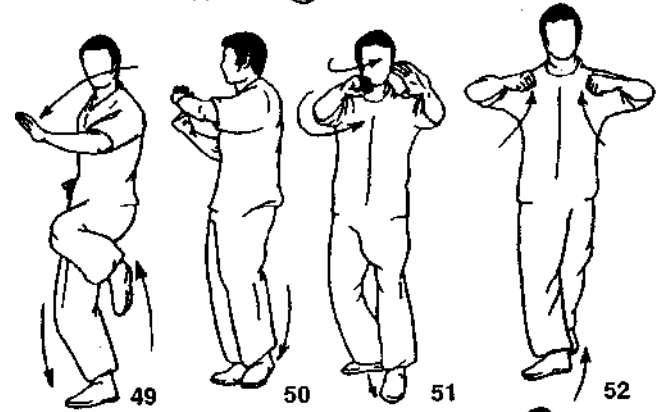
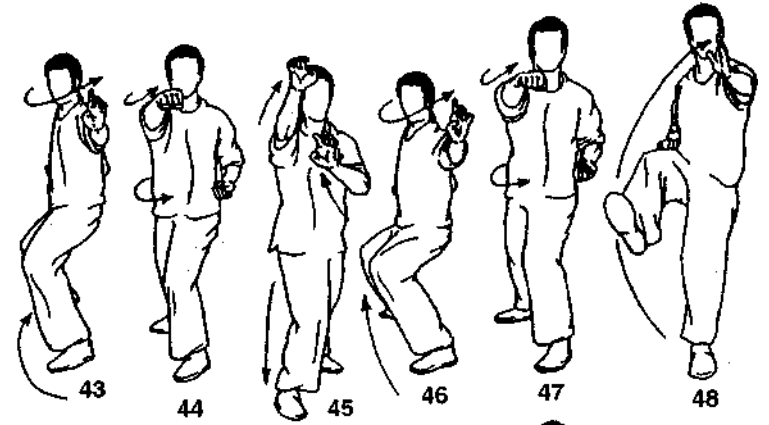
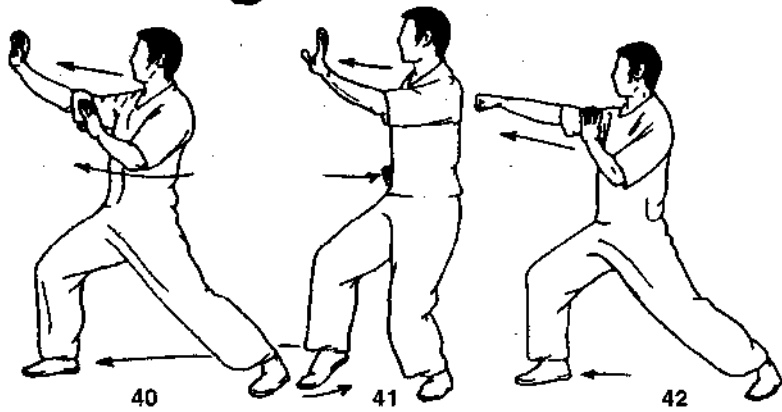
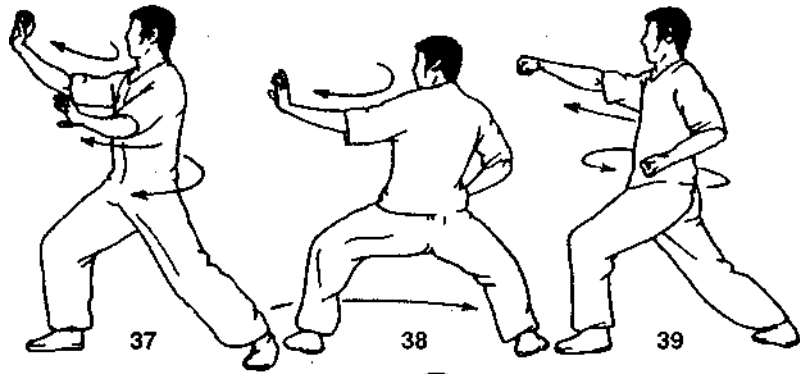
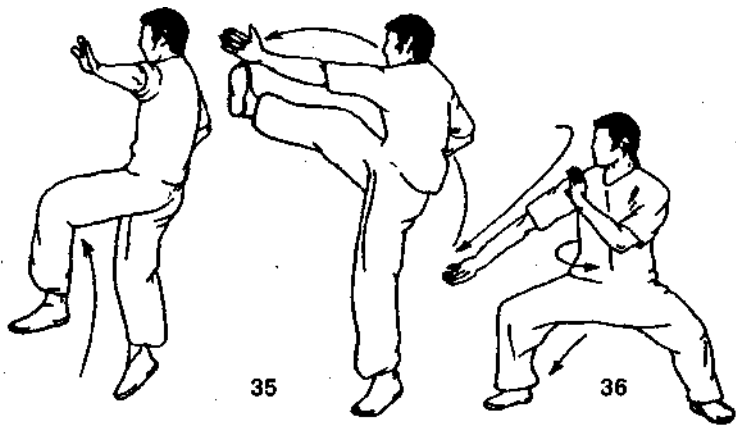
§ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ТАО «ЦВЕТОК СЛИВЫ»*

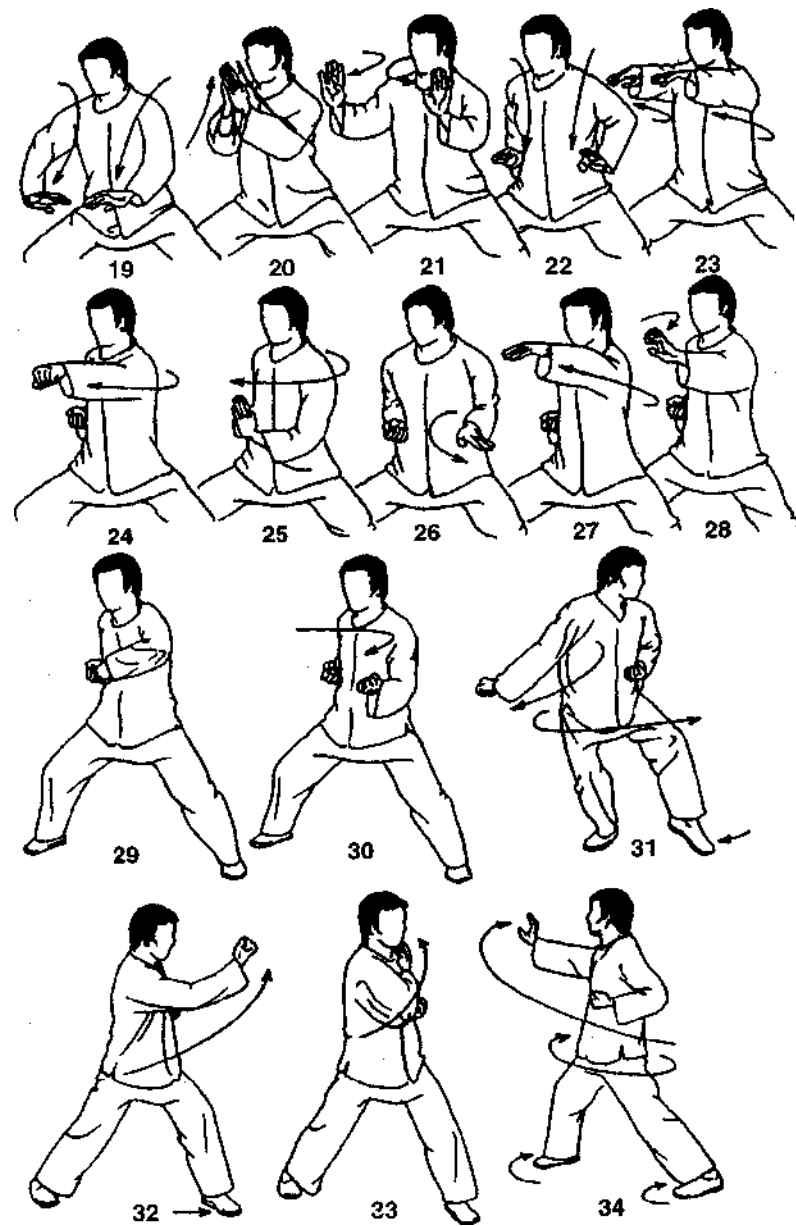
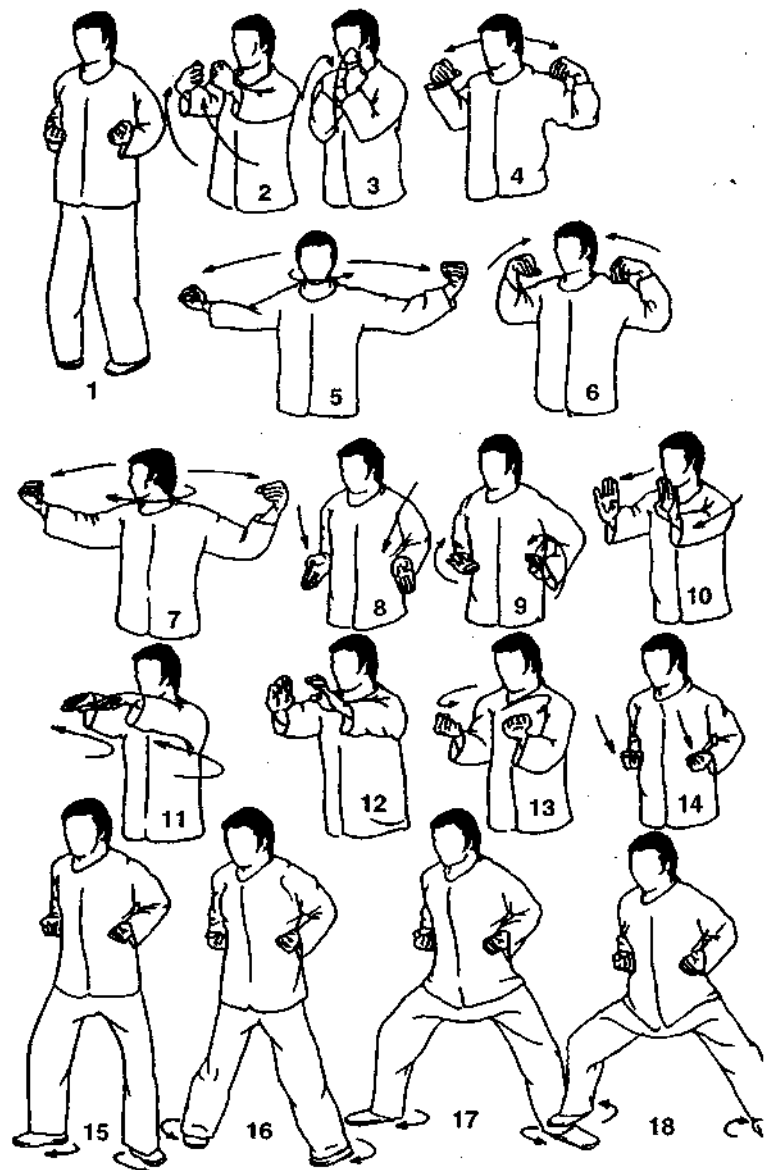


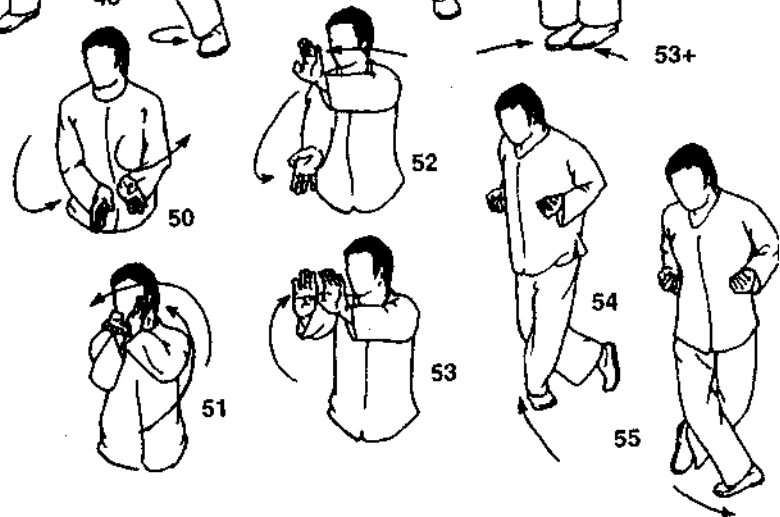
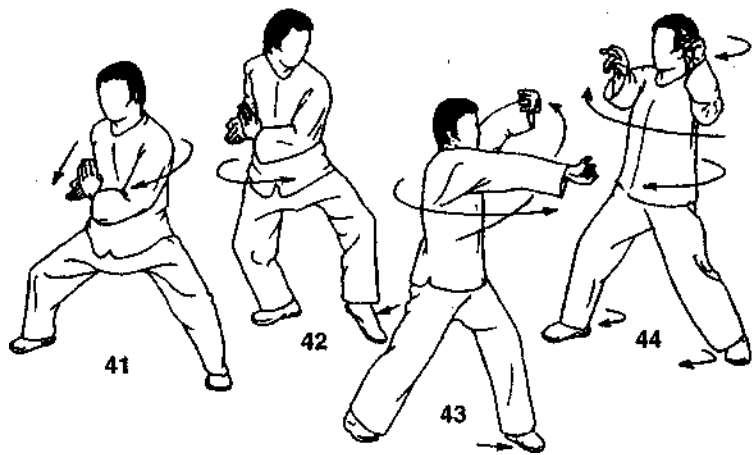
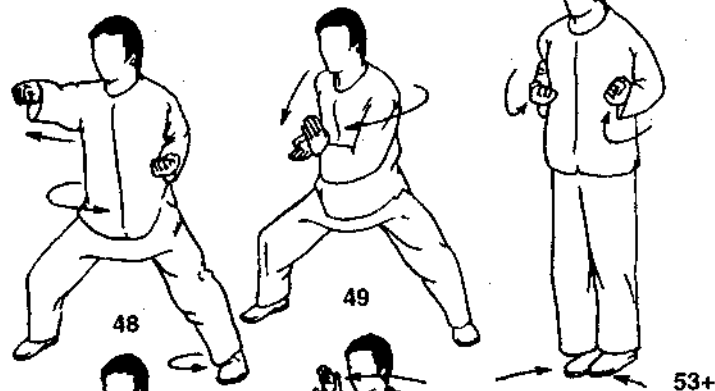
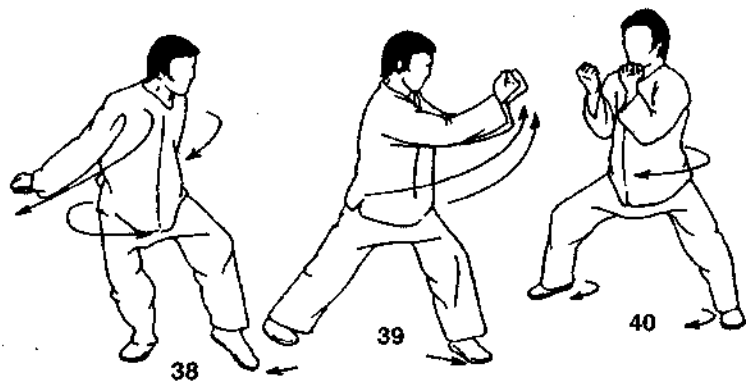
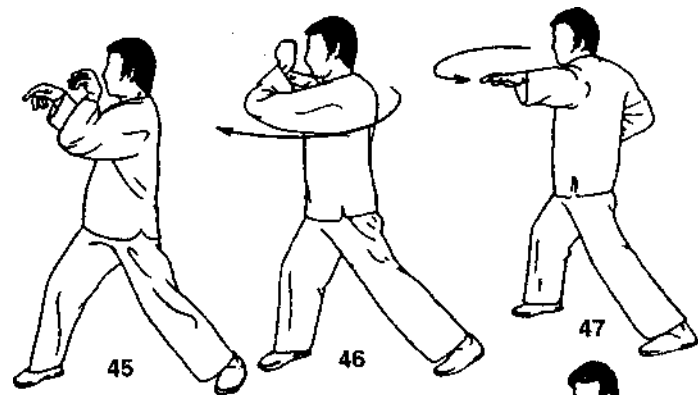
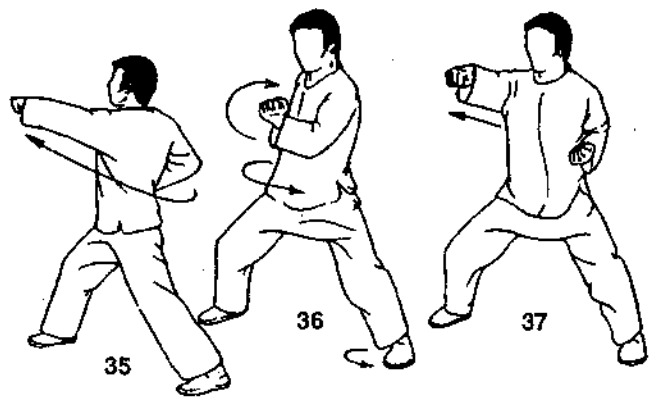
* Эти тао взяты из книги Ж. Пино «Китайский кулак» (Минск, 1997, с. 137- 168).

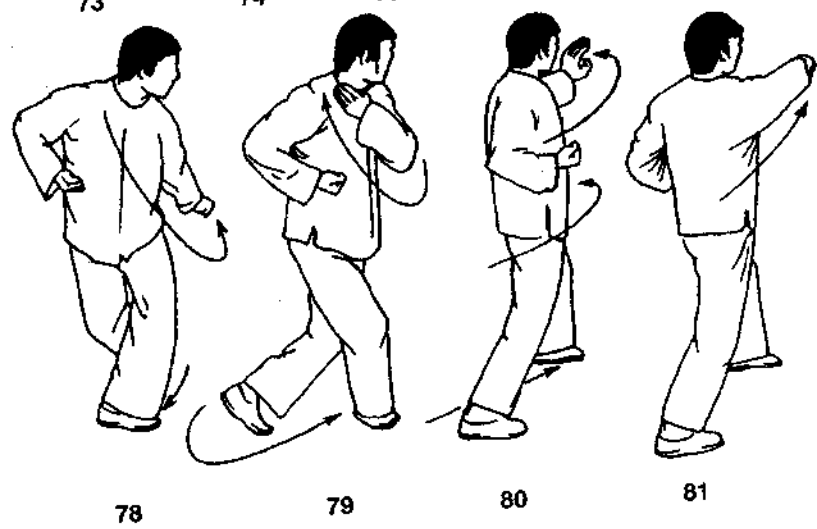
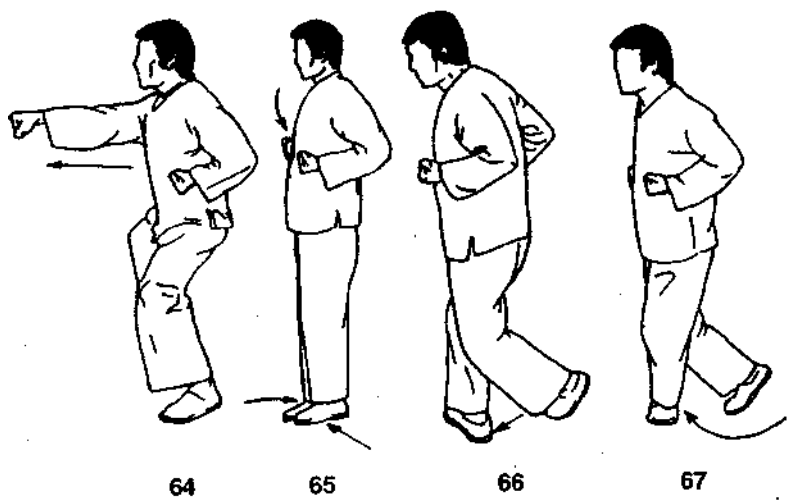
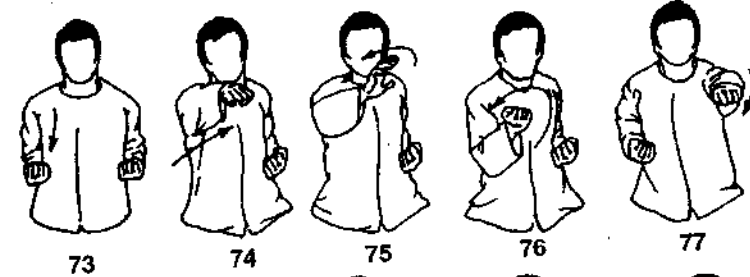
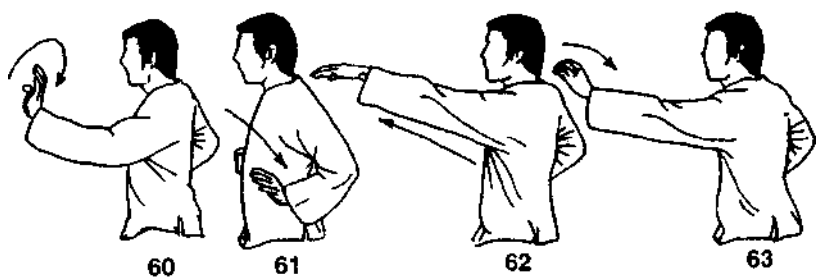
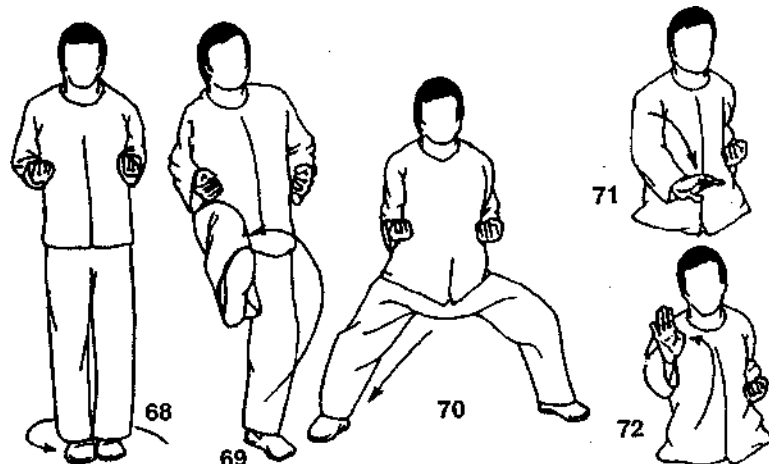
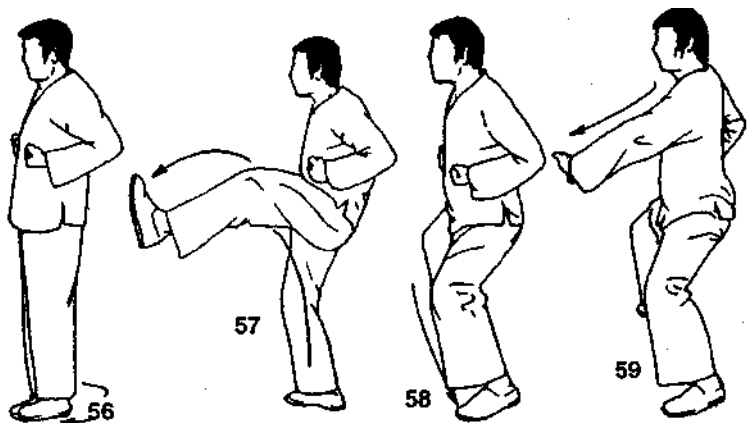




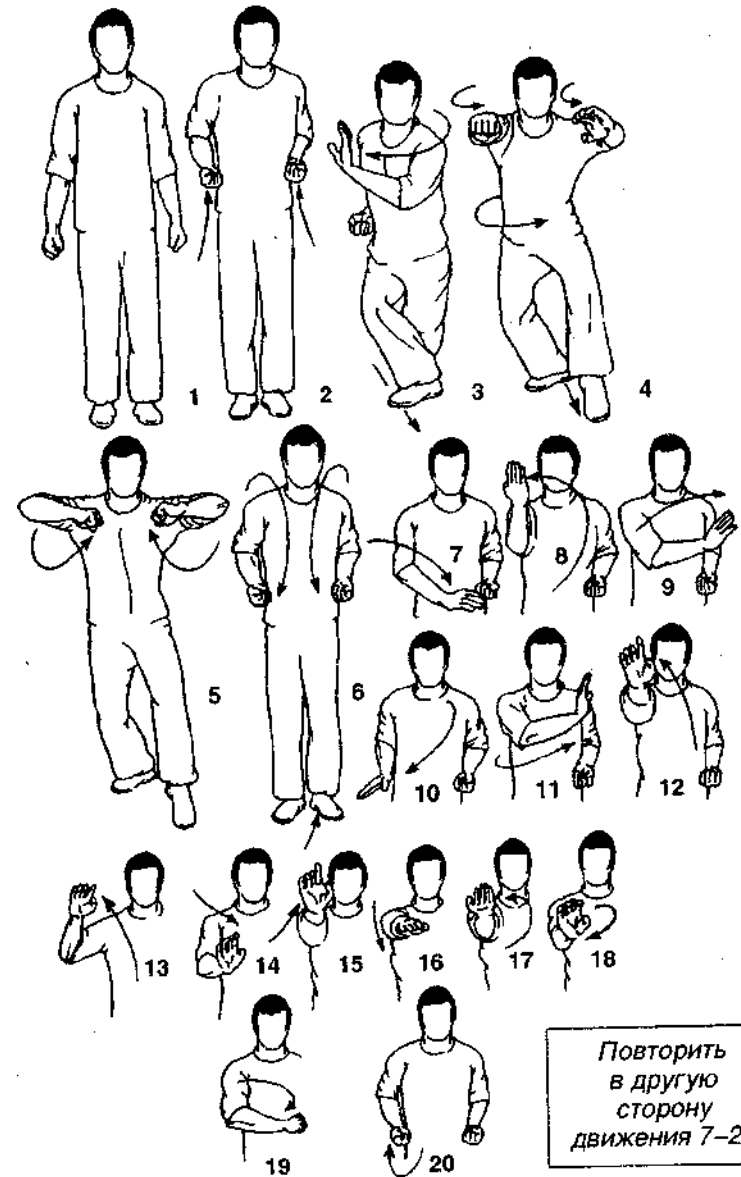
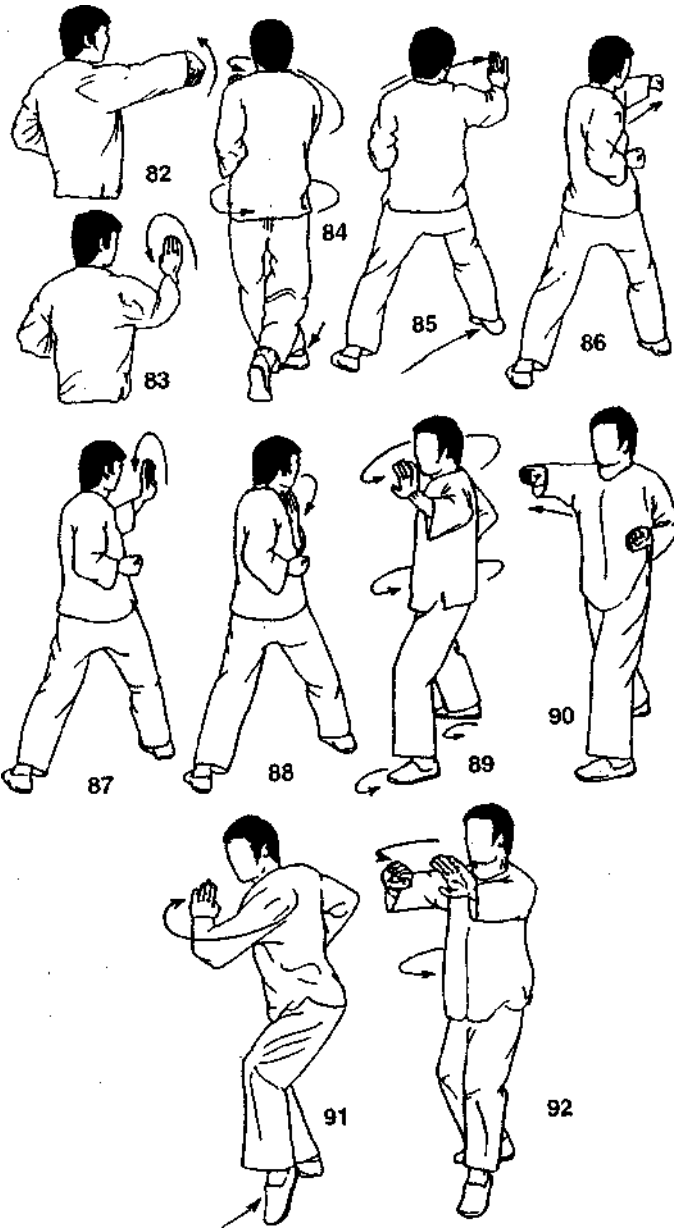
МАЛЕНЬКИЕ УЧЕНИКИ БУДДЫ



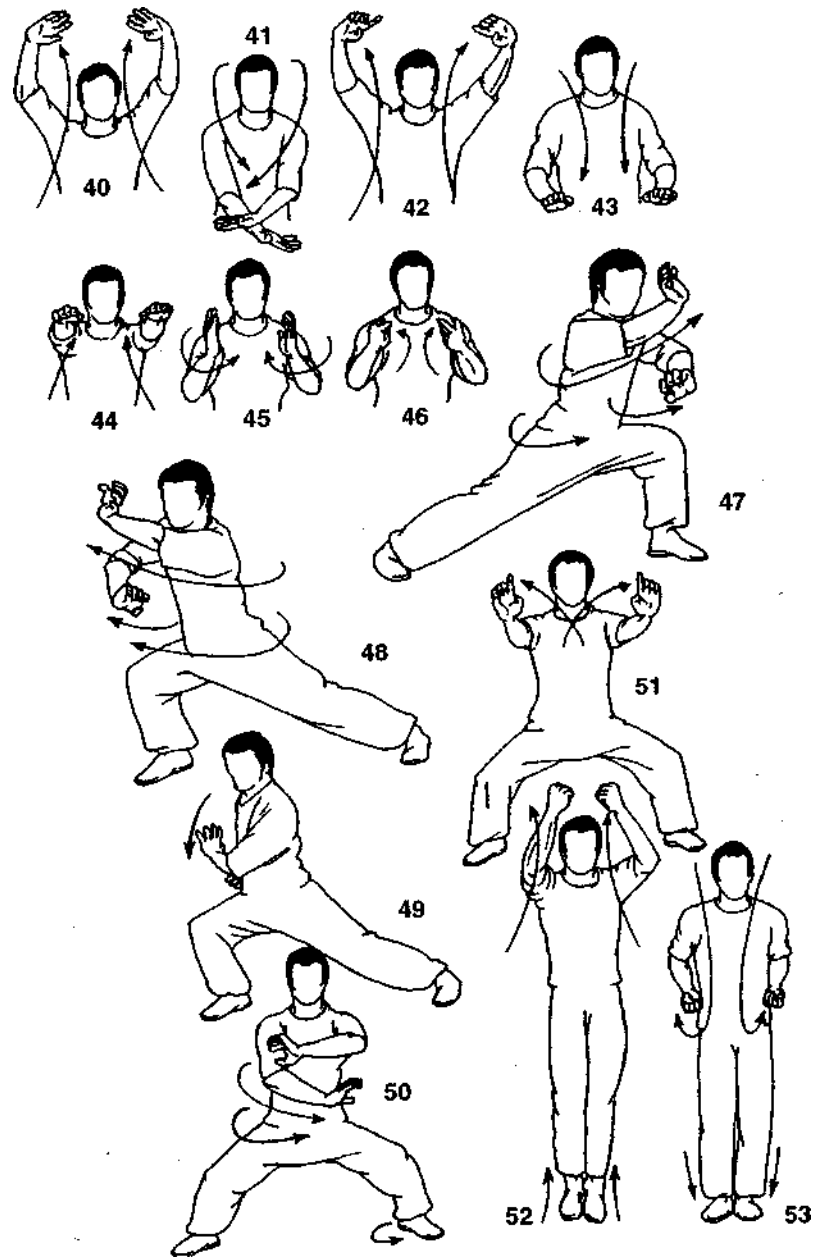
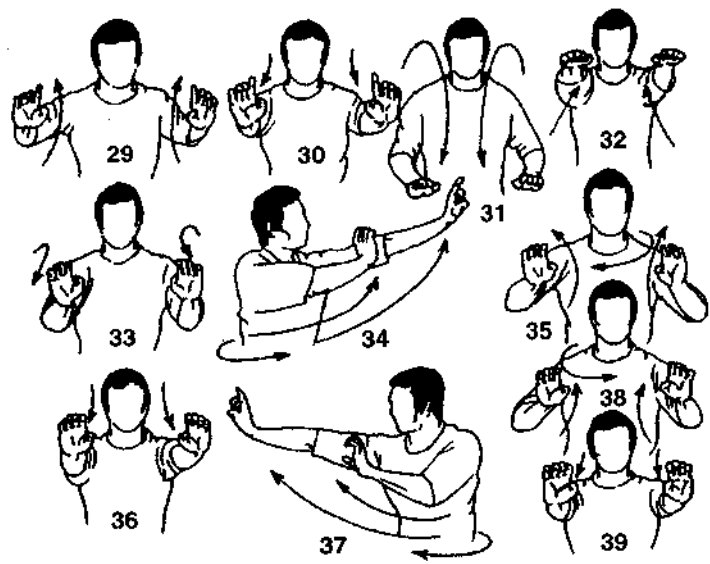
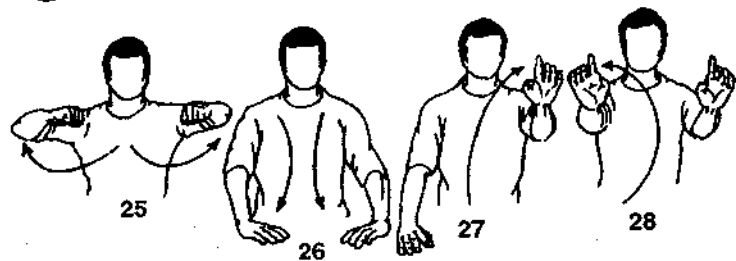
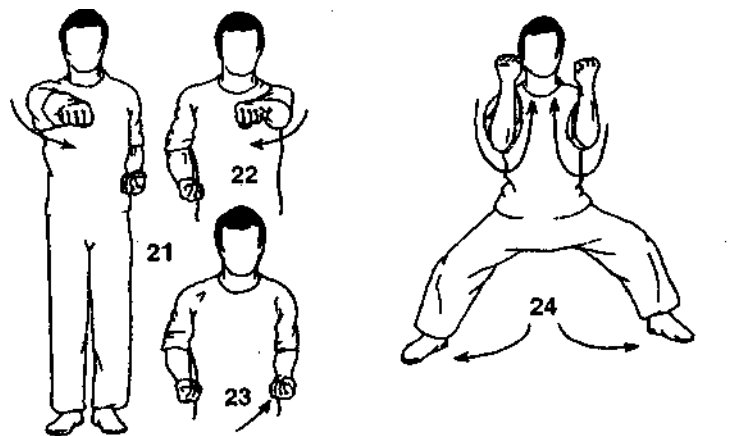


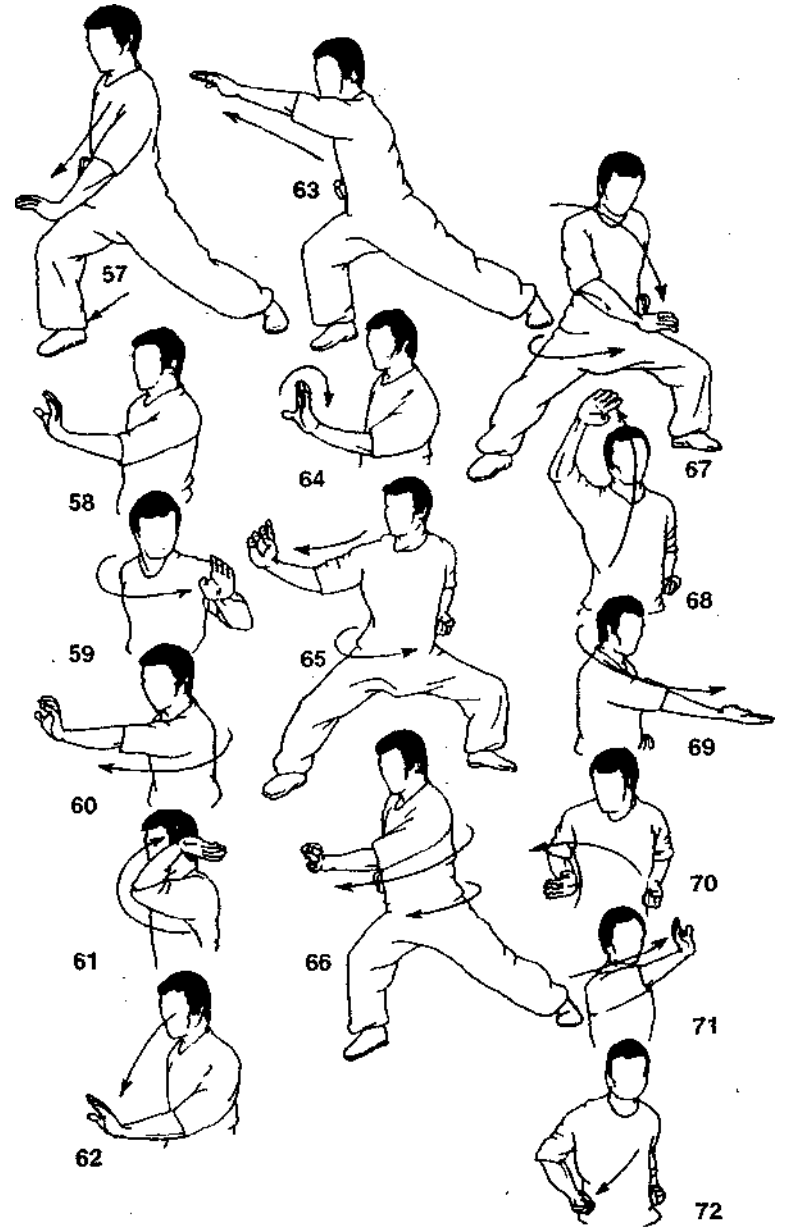
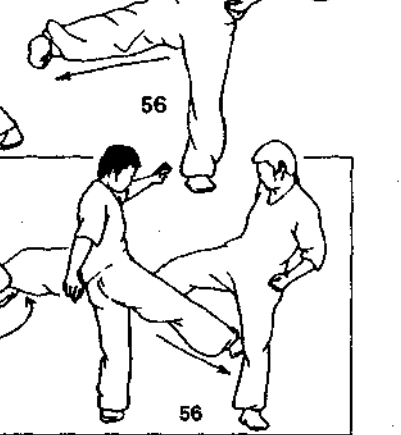
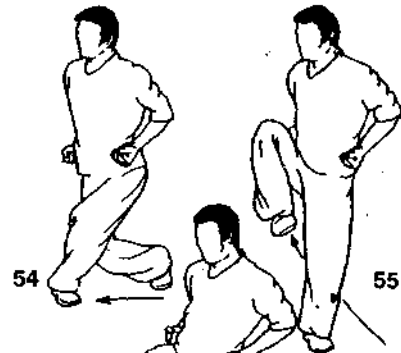
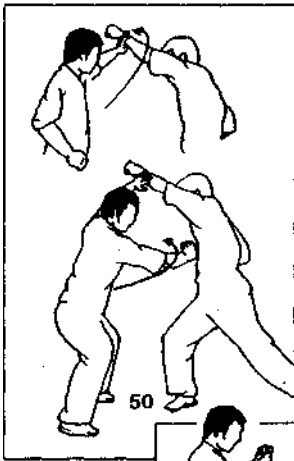
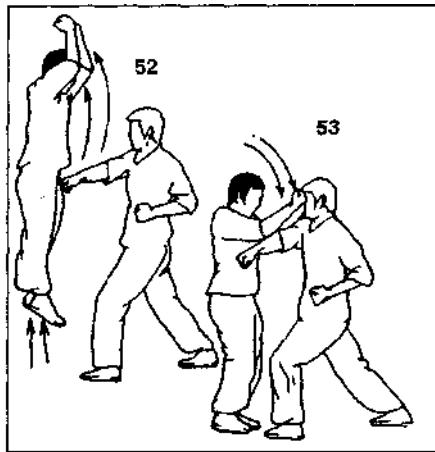


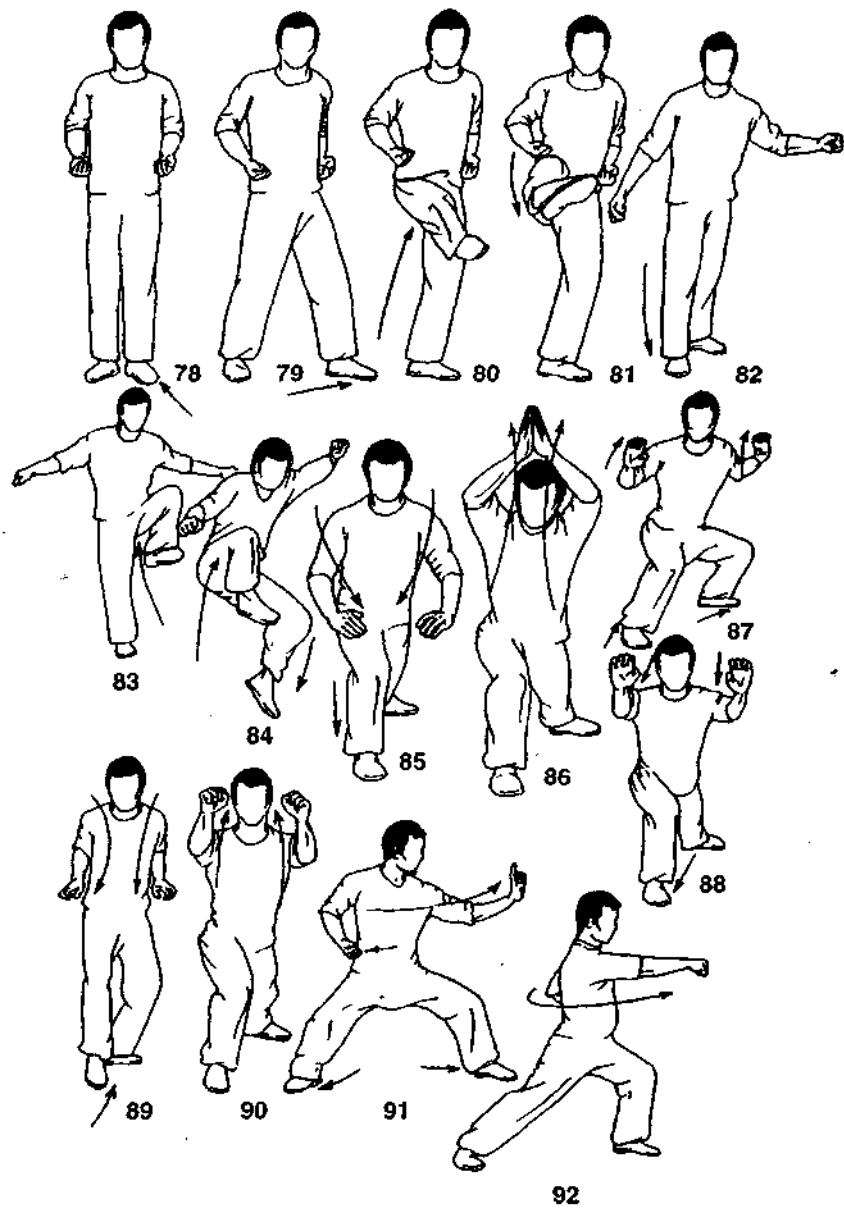
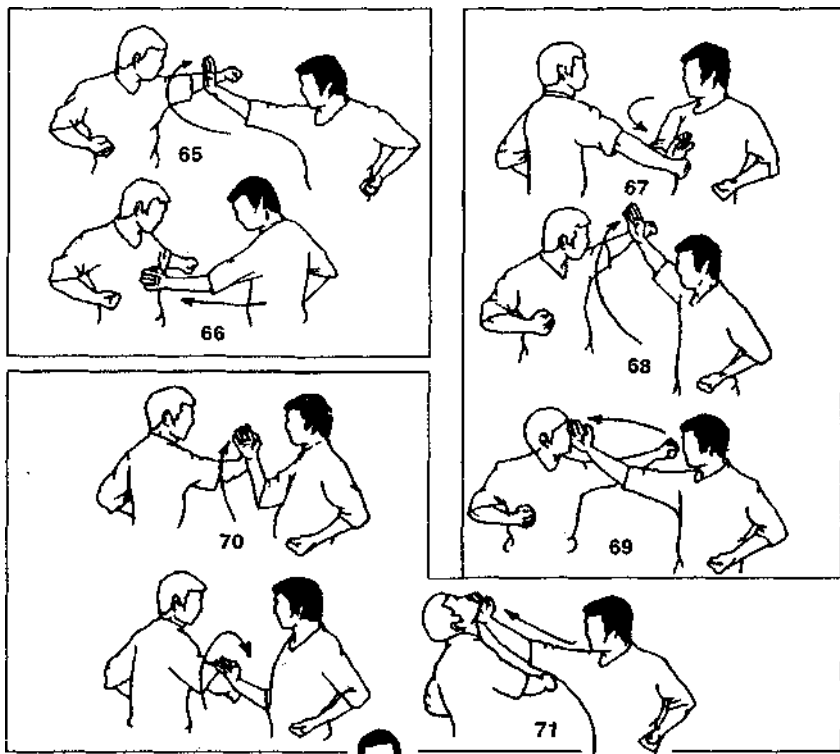
ТИГР СРАЖАЕТСЯ С ЖУРАВЛЕМ

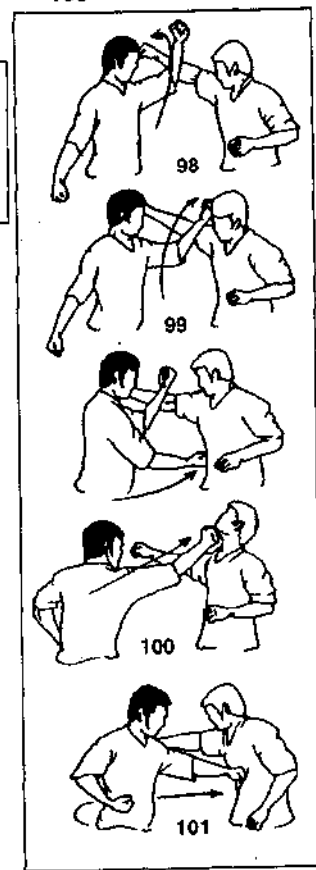
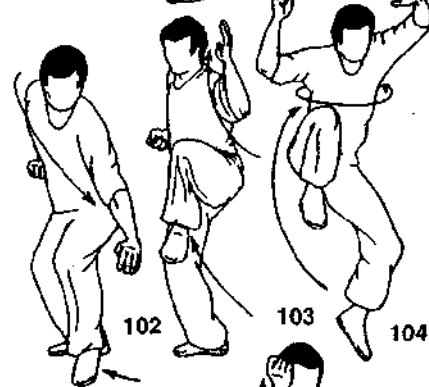
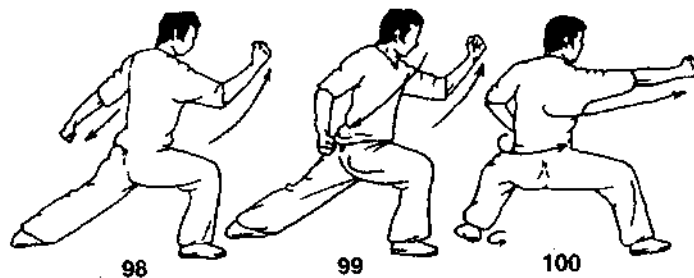
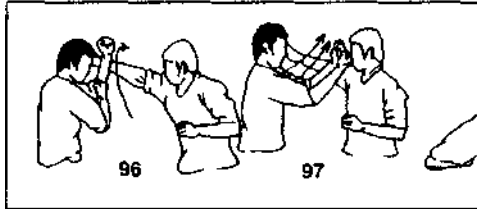
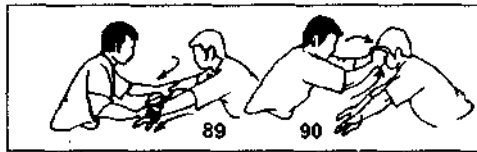
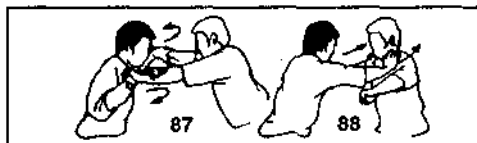
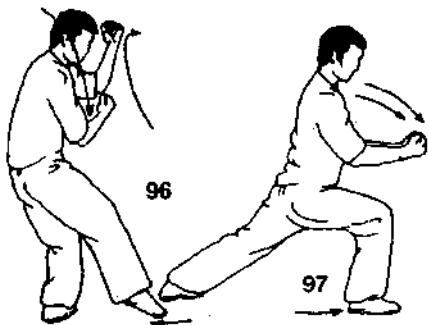
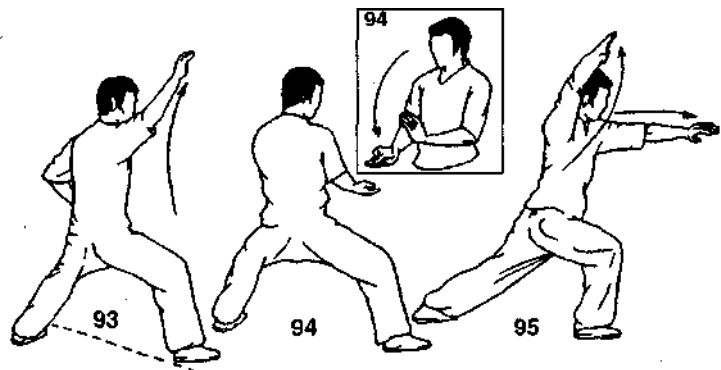


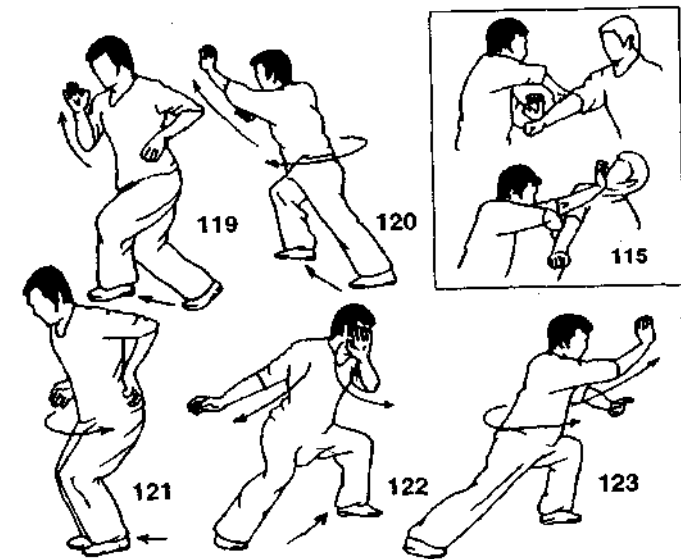
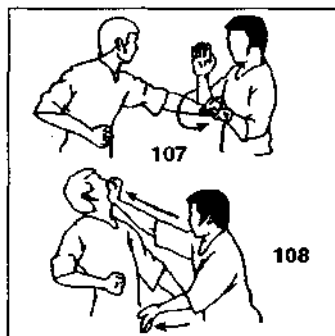
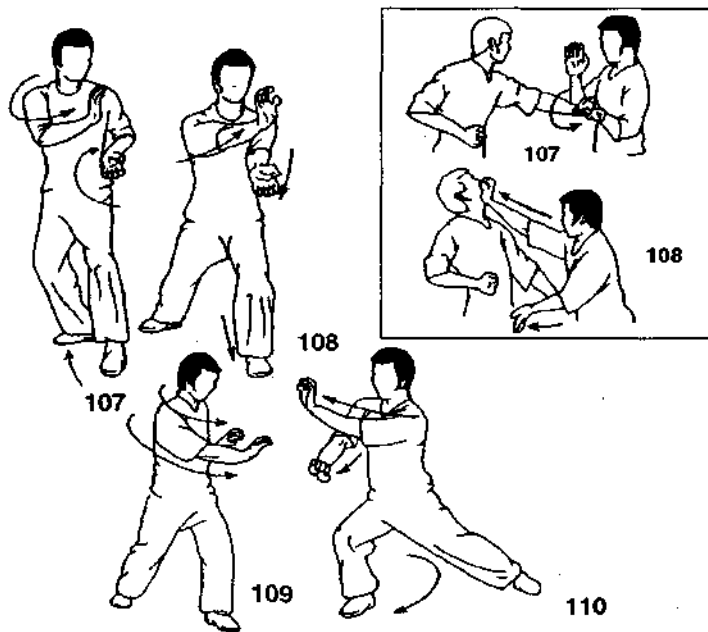
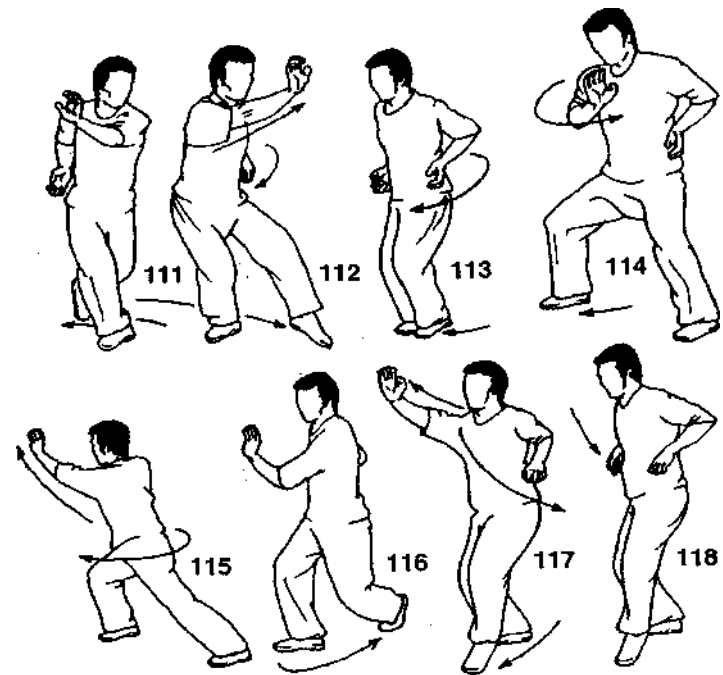
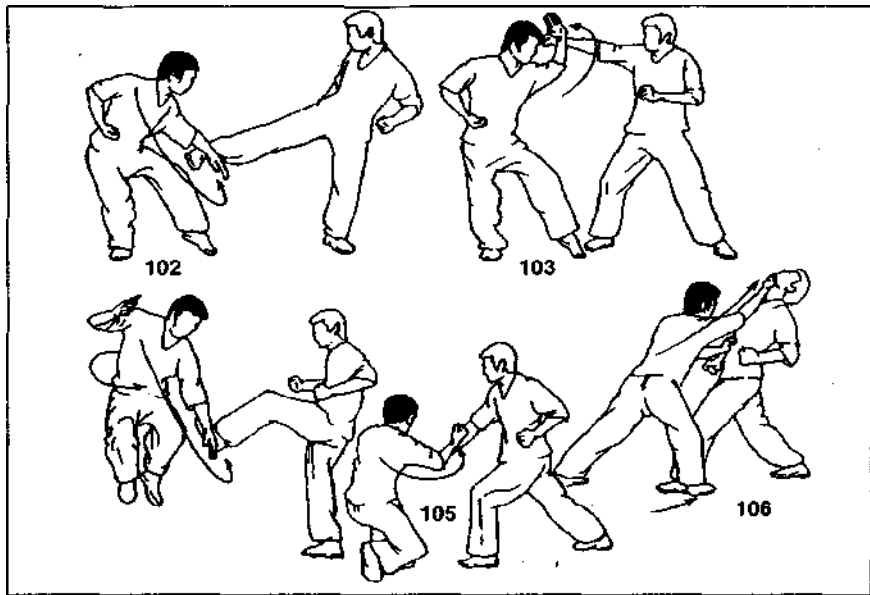
Повторить
в другую
сторону
движения 7-20

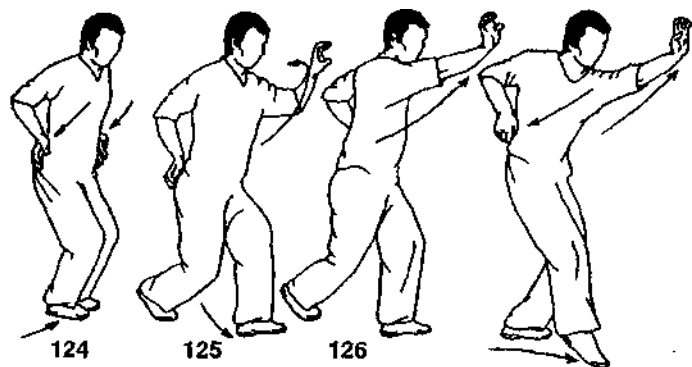








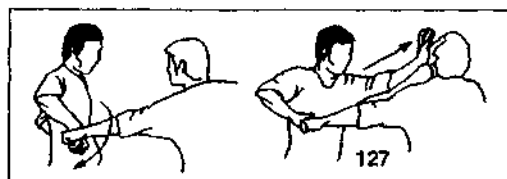




124

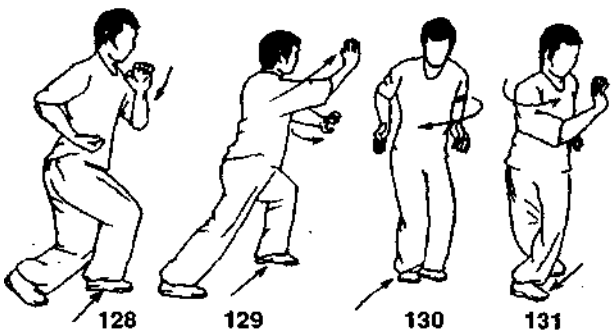
125

126



127

127

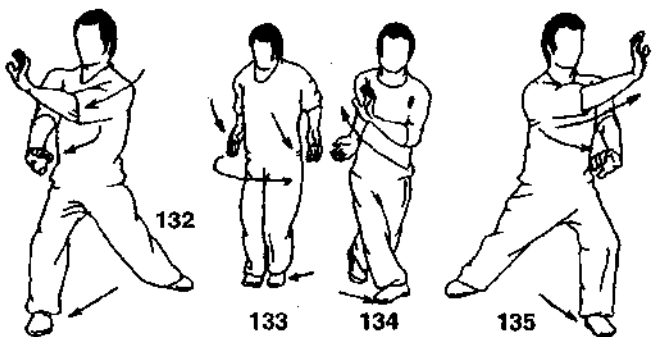


128

129

130

131

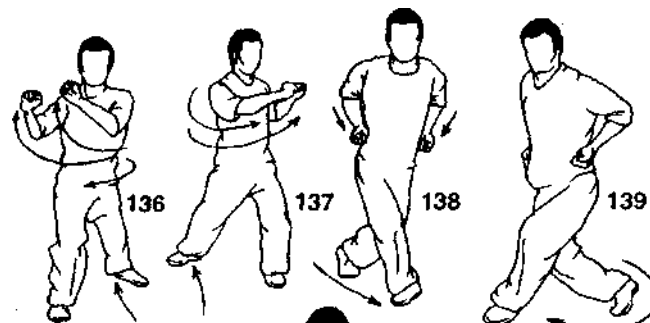


132

133

134

135



136

137

138

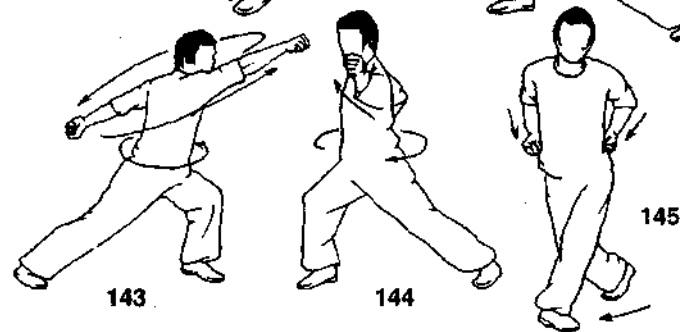
139



140

141

142

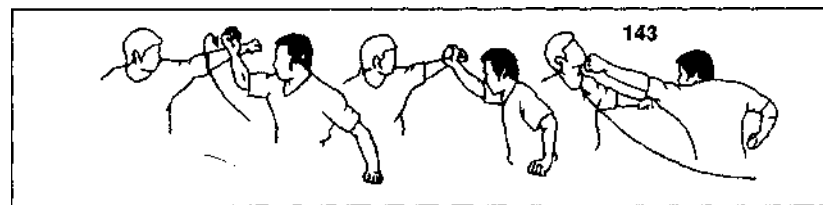


143

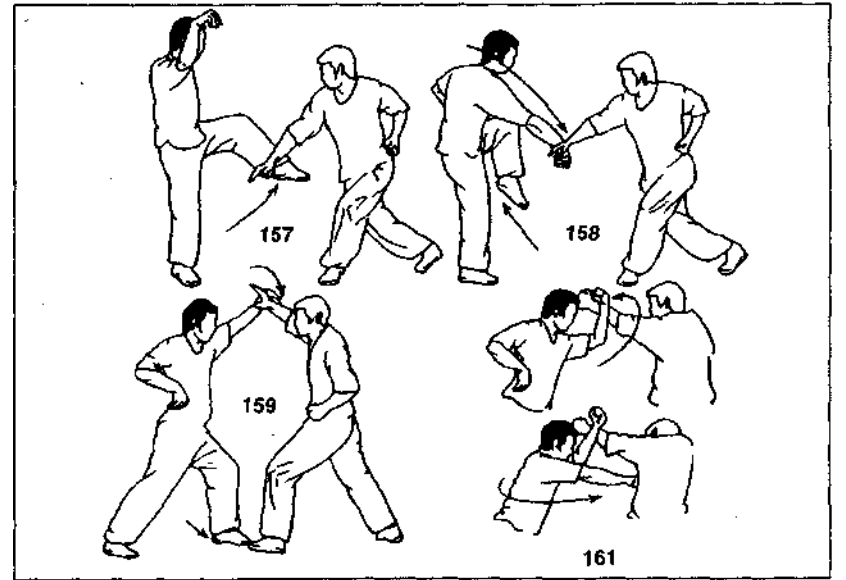
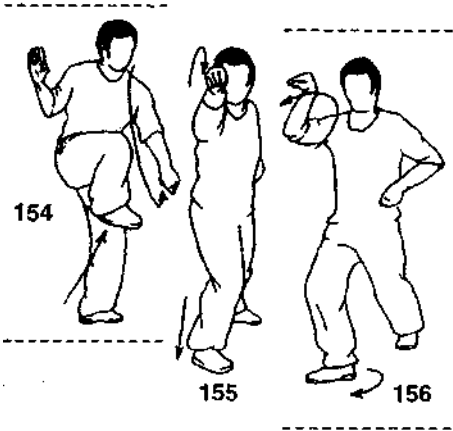
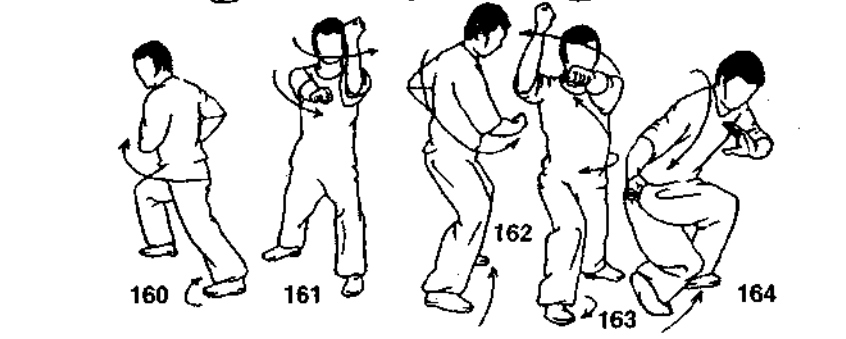
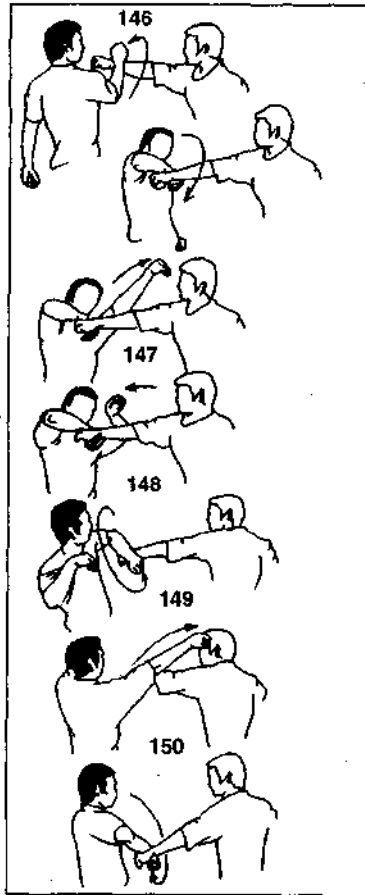
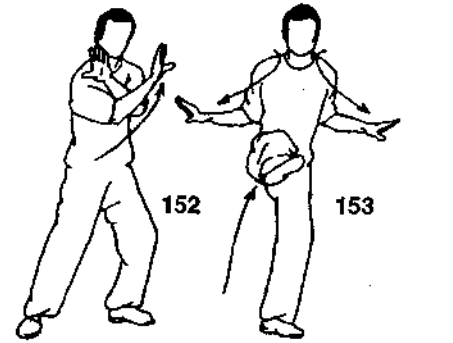
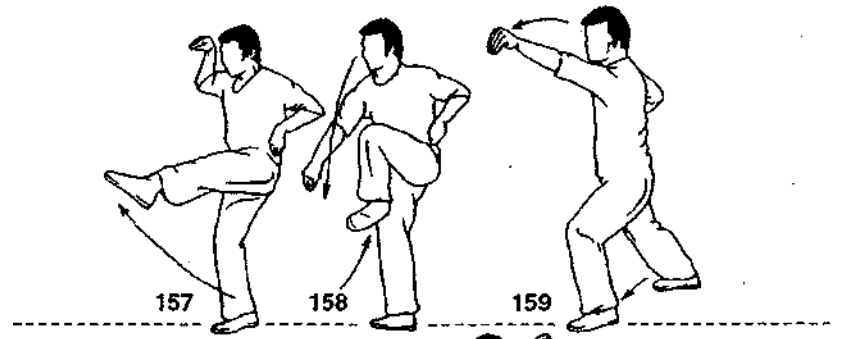
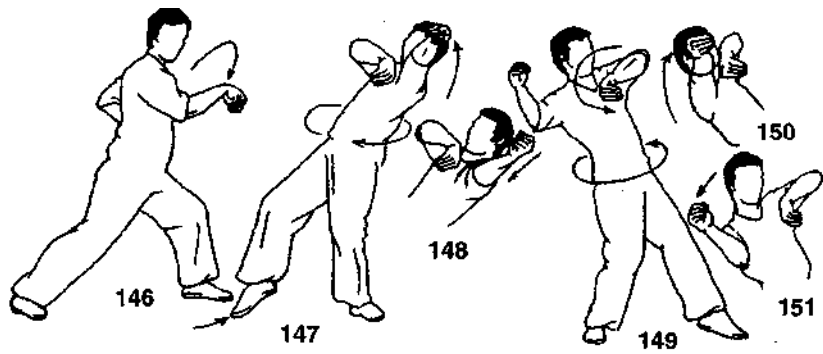
144

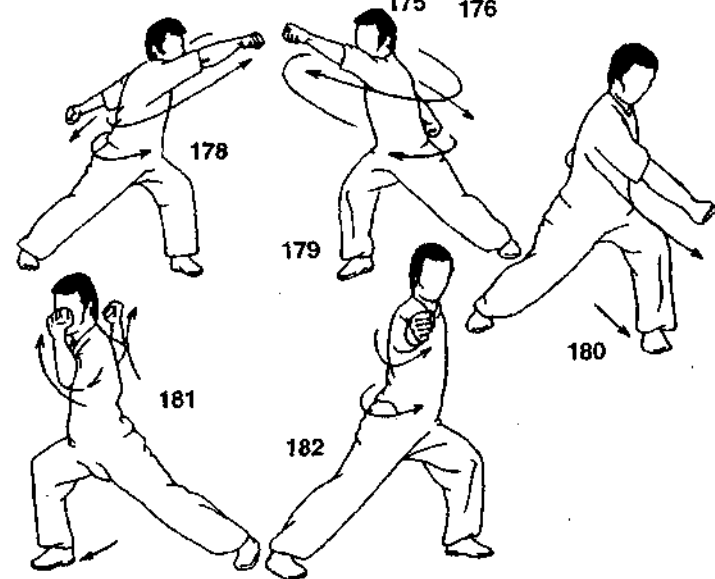
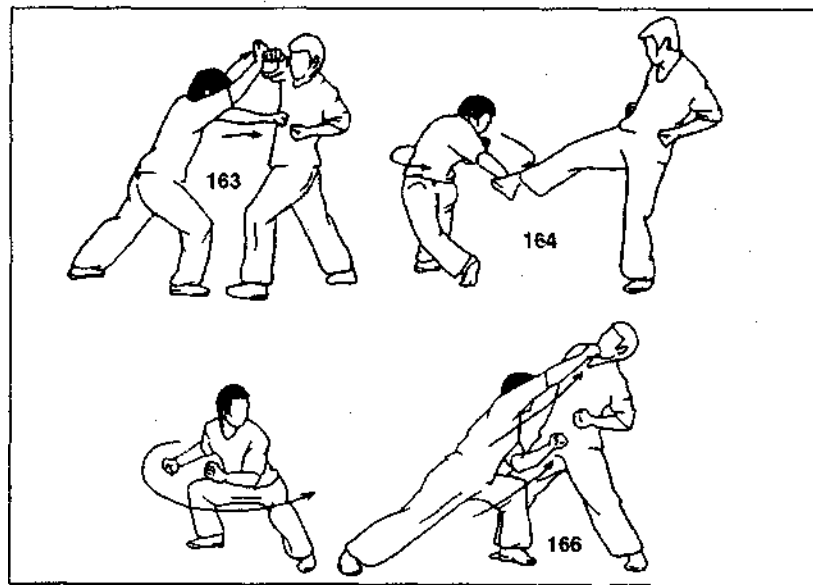
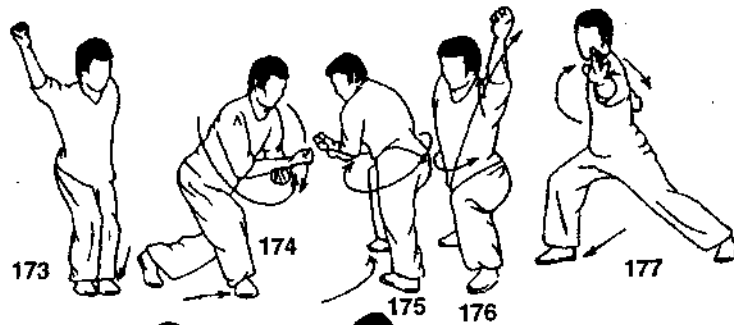
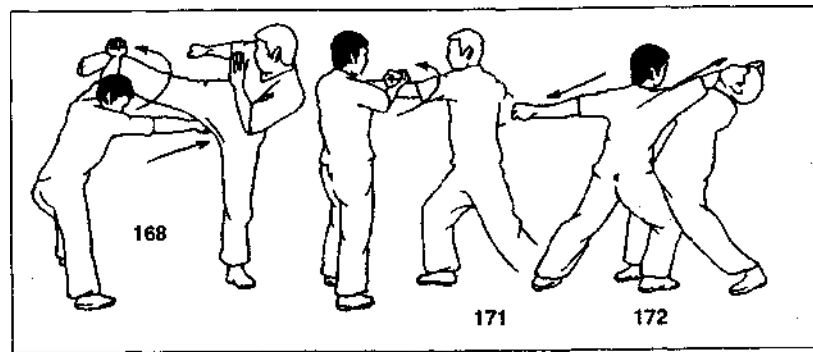
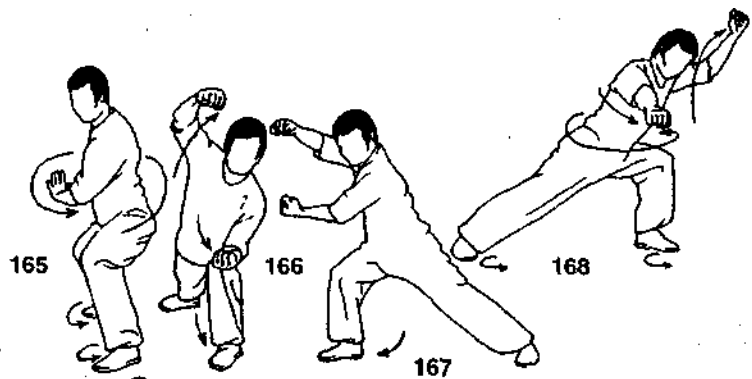
145

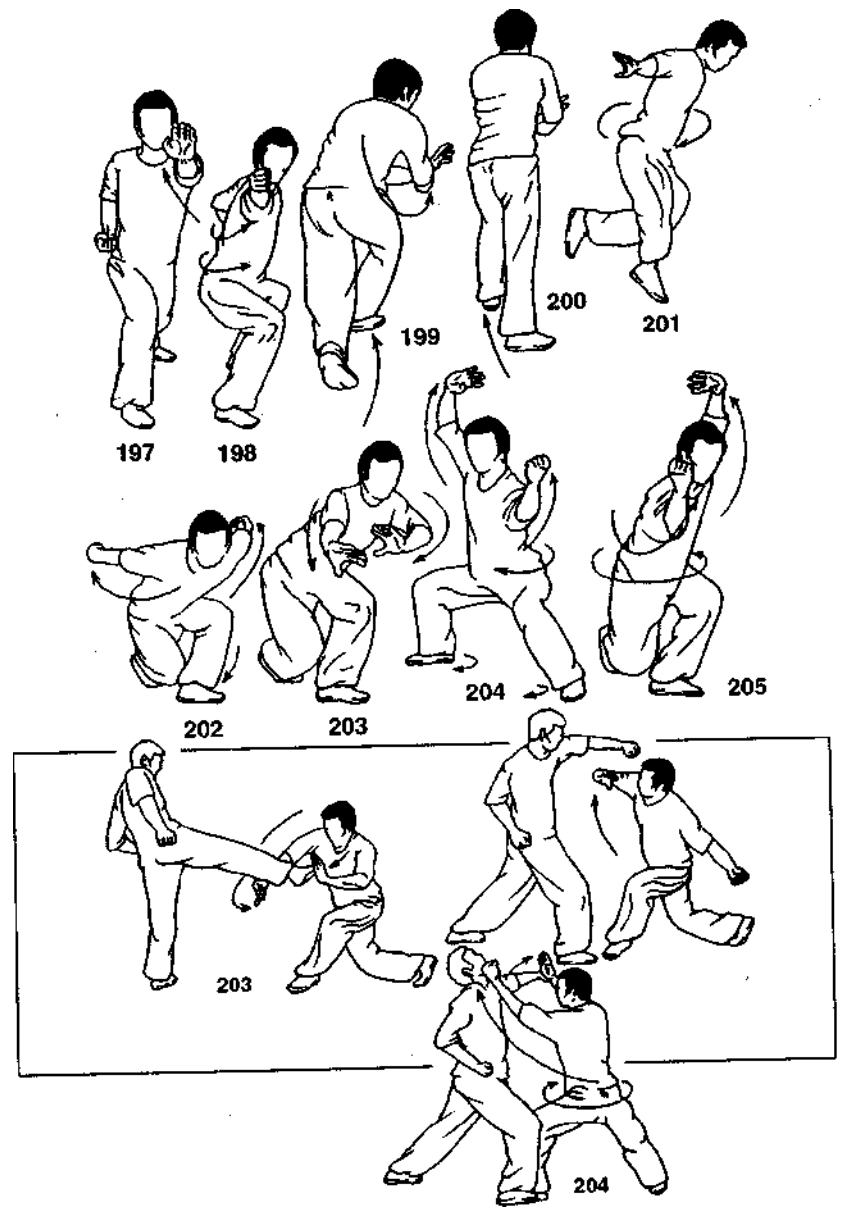
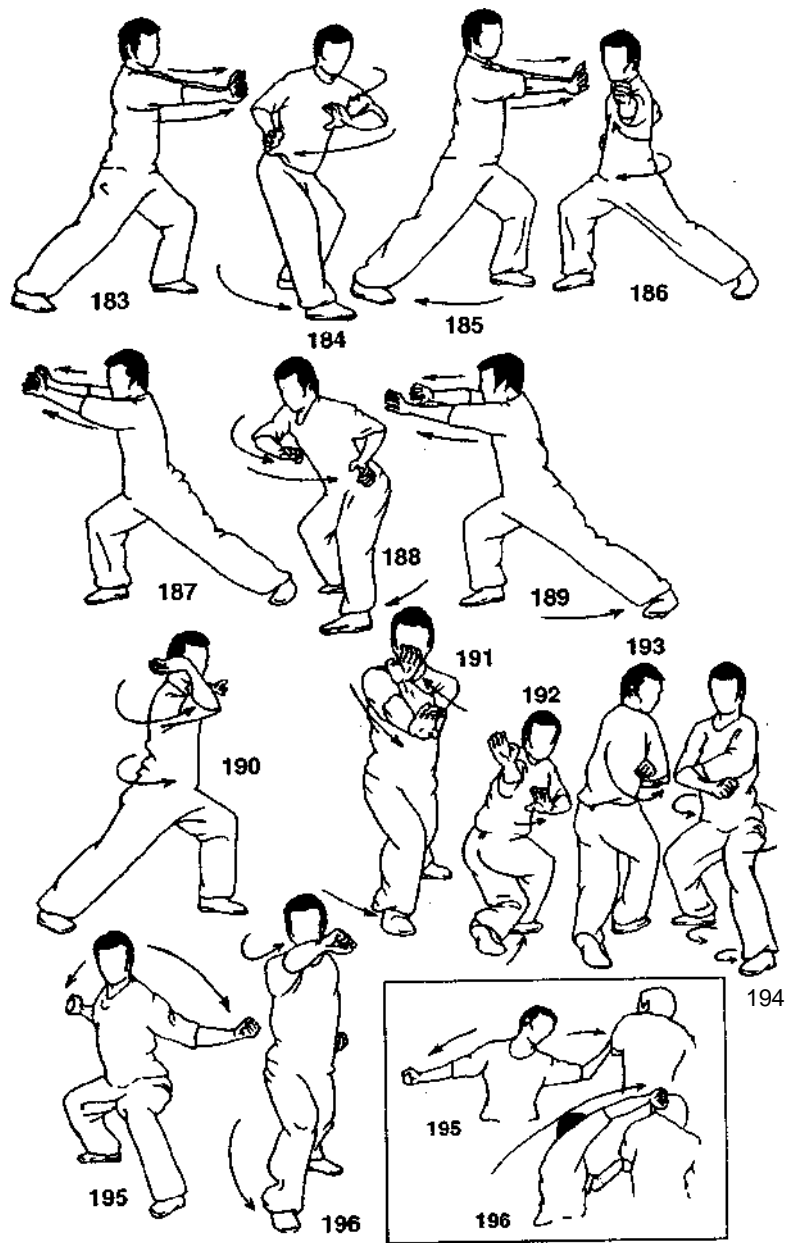
Повторить в другую сторону движения 138-144

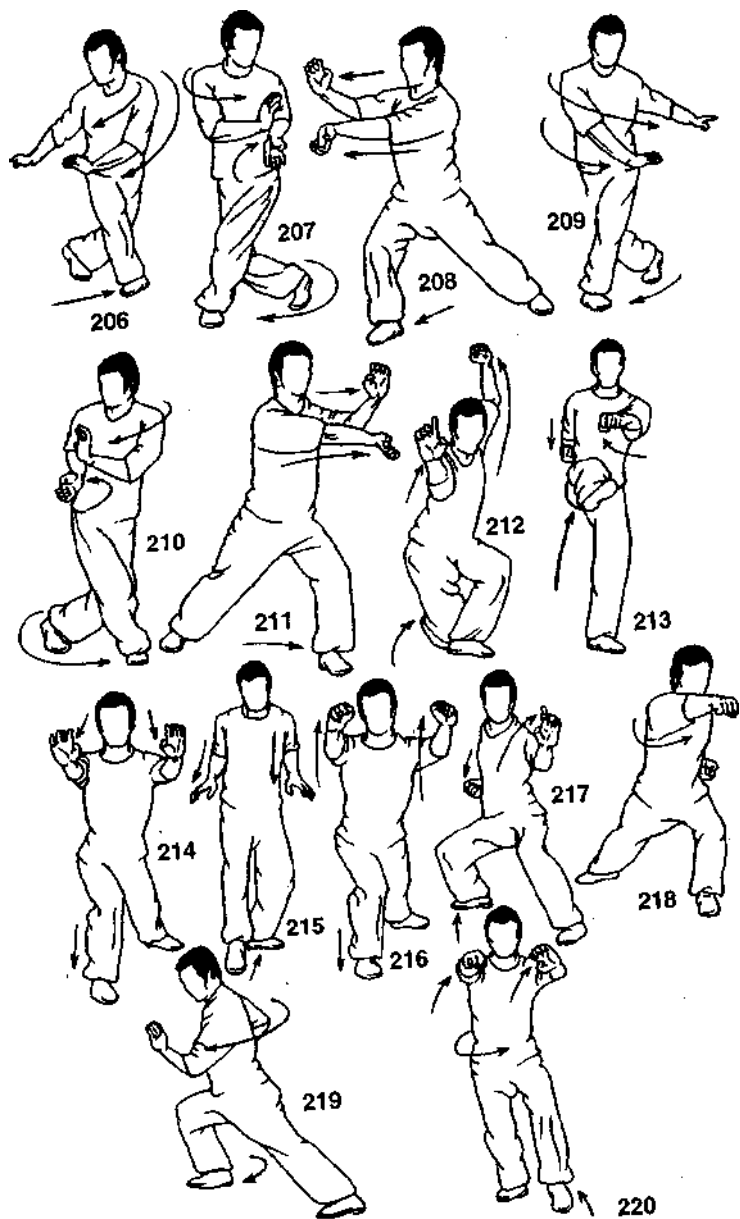


143









СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
История стиля Хунгар	3
Особенности стиля Хунгар	13
Глава 1. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	16
Стойки	17
Шаги	20
Отработка передвижений	27
Глава 2. ТЕХНИКА УДАРОВ В СТИЛЕ ХУНГАР	40
Удары ногами	40
Удары руками	52
Глава 3. МЕТОДЫ ЦИГУН В ТРЕНИРОВКЕ	68
Тренировка взгляда	71
Тренировка рук	77
Тренировка ног	94
Глава 4. ТАКТИКА И ПРИНЦИПЫ БОЯ	103
Тактически важные моменты	103
Требования к бойцу в стиле Хунгар	108
Десять секретов шаолиньских бойцов	110
Ключи к постижению кулачного мастерства	115
Боевые комбинации (связки)	117
18 приемов стиля Хунгар	124
36 кулаков семьи Хун	131
Глава 5. ТАО «ПРИТАИВШИЙСЯ ТИГР»	144
Глава 6. ТАО «СТАРАЯ ФОРМА»	189
Глава 7. ПАРНОЕ ТАО «ТИГР И ЖУРАВЛЬ»	224
Глава 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ (ТАО «Цветок сливы», «Маленькие ученики Будды», «Тигр сражается с журавлем» (одиночная форма))	271