

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

# РАЗЯЩИЕ РУКИ ВИН ЧУНЬ



Чжан Сяовэй

詠春拳

Чжан Сяовэй

Разящие руки  
Вин Чунь

滄  
亭  
卷

<<ДИФ>>

2003

**Чжан Сяовэй**  
**Разящие руки Вин Чунь**

На сегодняшний день Вин Чунь является наиболее известным и популярным стилем китайского Ушу в мире. Высокая эффективность данной системы привлекает внимание все большего числа поклонников боевых искусств.

В предлагаемой вниманию читателей книге представлен обширный материал, раскрывающий основные аспекты теории практики ведения поединка в Вин Чунь. Впервые уникальные техники. Весь материал подробно проиллюстрирован, что делает его наиболее наглядным и понятным.

**Содержание**

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>I. Базовая техника защиты и контратаки .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Техника защиты от комбинационных атак .....</b>	<b>46</b>
<b>III. Техника атаки .....</b>	<b>106</b>
1. Основы теории атаки .....	106
2. Техника раскрытия зон .....	112
3. Техника комбинационной атаки .....	128
<b>IV. Техника освобождения от захватов .....</b>	<b>148</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>151</b>

## Введение

Стиль **Вин Чунь** возник в середине XVIII века. Согласно легендам, этот вид боевого искусства берет свои истоки из Южного Шаолинского монастыря, однако документов, подтверждающих этот факт, не существует. Согласно одной из версий, стиль **Вин Чунь** был создан пятью мастерами Южного Шаолиня. Другая легенда утверждает, что данный стиль был разработан женщиной Янь Юньчунь, перенявшей техники “Южного Белого Журавля” у буддийской монахини У Мэй. Позже Янь Юньчунь принесла эти техники в Кантон где, в конце концов, стиль попадает в труппу китайской оперы “Красная Джонка”.

В середине XIX века два актера Хуан Хуабao и Лян Эрди покинули труппу и переехали в Фошань, где обучили аптекаря Лян Цзяня, который стал известен как “Юньчунь Ван” (“король Винчуня”). У Лян Цзяня было трое учеников: Лян Чун, Лян Би и Чэнь Хуашунь. У них обучались все наиболее известные мастера, основавшие современные версии **Вин Чунь**.

В Фошани этим стилем занимались, в основном, дети богатых торговцев. Самый известный сегодня из них, Е Вэнь (Ип Мань на кантонском диалекте) изучал **Вин Чунь** у Чэнь Хуашуня, У Чжунсу и Лян Би. С 1949 года он окончательно обосновался в Гонконге, где начал преподавать, воспитав немало известных во всем мире мастеров, таких как Ип Чун, Вильял Чен, Лян Тин и др.

Наряду с версией стиля **Вин Чунь** Е Вэна, наиболее известной и популярной является китайская ветвь, представляемая Лян Гуанминем из Фошани. Его стиль содержит гораздо больше техник и приемов, чем Е Вэневская версия и там больший упор делается на тренировку рукопашного поединка.

Вьетнамская версия **Вин Чунь** идет от Юань Чай Ваня, который в середине 30-х годов XX века приехал во Вьетнам и стал там известен как Нгуен Тэ Конг.

В настоящее время **Вин Чунь** является одним из самых популярных стилей китайского **Ушу** в мире. Его популяризацией и распространением занимаются множество организаций. Наиболее крупными являются две. Первая — это Всемирная Ассоциация **Вин Чун Кунг-Фу**, возглавляемая Вильямом Ченом. Вторая — Ассоциация **Вин Цунь Кунг Фу**, во главе которой стоит Лян Тин.

Как и любой стиль боевого единоборства **Вин Чунь** характеризуется несколькими базовыми принципами:

- избегать противопоставления силы силе;
- действовать вдоль центральной линии;
- одновременно использовать обе руки.

Большинство ударов в традиционном **Вин Чунь** наносятся кулаком в положении “Глаз Феникса”, ладонью, кончиками пальцев и локтем. Использование рук предпочтительнее, вместе с тем удары стопой и коленом используются достаточно часто в реальном поединке. Обычно ногами наносят удары в область паха и коленных суставов. Руки и ноги нередко используют одновременно, что повышает эффективность выполняемых приемов.

Отличительной чертой **Вин Чунь** являются парные упражнения “Чи Сао” (“Тье Шоу”) — “липкие руки”, благодаря которым развиваются навыки ведения боя на ближней дистанции. Находясь в контакте с руками противника, боец **Вин Чунь** способен безошибочно нейтрализовать его атаку и результативно провести свою в самый благоприятный момент, при этом удар будет направлен в открытую, незащищенную зону в уязвимую точку тела.

В большинстве школ практикуются три Тао без оружия и два Тао с оружием. Из оружия изучают длинный шест и “ножи-бабочки”. В некоторых версиях **Вин Чунь** существуют и другие

комплексы. Например, во вьетнамском направлении присутствует комплекс пяти животных. Для подготовки к реальному поединку помимо упражнений “Чи Сао” используются многочисленные разновидности парных упражнений (“108 Форм” во вьетнамском направлении и т.д.), а также тренировки с использованием специального деревянного манекена.

## 1. Базовая техника защиты и контратаки

Техника защиты является основой любой системы единоборств. Вин Чунь не является исключением, поэтому постижение искусства боя начинается с изучения и усвоения теории и практики защиты. Под этим термином подразумевается способность адекватно реагировать на атакующие действия противника с целью их нейтрализации. Этого можно достичь путем одновременного перемещения тела в пространстве и выполнения определенных защитных движений руками или ногами, в зависимости от конкретных обстоятельств.

Однако следует сказать, что только защищаясь, одержать победу в поединке практически не возможно. В связи с этим, адепты Вин Чунь придерживаются следующего постулата: “Лучшая защита — контратака”. Это означает, что защищаясь, необходимо одновременно атаковать. На практике данное руководство выглядит следующим образом: одной рукой выполняется защитная техника (блок, захват), другой рукой выполняется атакующее действие (удар, толчок и т.п.). Иногда обе руки используются для нейтрализации атаки, в этом случае контратака осуществляется ногой. Такова основная концепция защиты в Вин Чунь. А теперь перейдем к описанию техник.

### 1. Тань Сау

Отводящий блок наружу внутренней реберной частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых атак рукой в голову и верхнюю часть туловища. На рис. 1-4 представлена техника выполнения блока Тань Сау с одновременной контратакой прямым ударом кулаком из фронтальной стойки с использованием поворота туловища на 45°.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову, выполните блок Тянь Сау, поворачиваясь налево и перенося вес тела на правую ногу. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в область нижней челюсти (рис. 5). Здесь, как видно из рисунка, вы располагаетесь с внешней стороны относительно левой руки противника. Данное положение наиболее выгодно при защите и контратаке, так как в этом случае противник не в состоянии воспользоваться другой рукой для продолжения атаки.

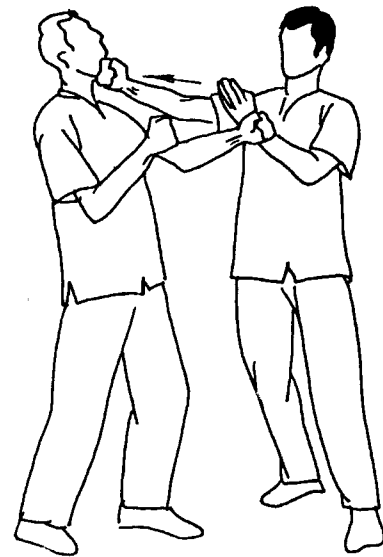


Рис. 5

При нейтрализации атаки всегда следует стремиться располагаться с внешней стороны относительно атакующей руки противника. Однако это не всегда оказывается возможным. В случае, если противник атакует левым кулаком, нанося прямой удар в верхнюю часть туловища, выполните блок Тянь Сау правой рукой, а левый контратакуйте, нанося удар кончиками пальцев в горло (рис. 6). Данное положение для защищаю-

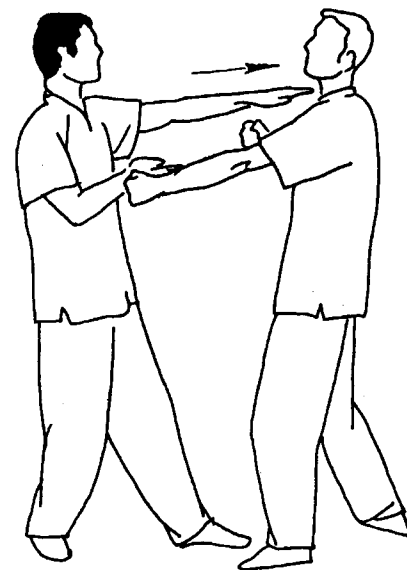


Рис. 6

щегося является более опасным по известной причине, но результат будет положителен, если вы вовремя среагируете на атаку.

## 2. Бон Сау

Отводящий блок внутрь внешней частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых, иногда боковых, атак рукой в голову и верхнюю часть туловища. Базовый вариант предусматривает одновременное нанесение

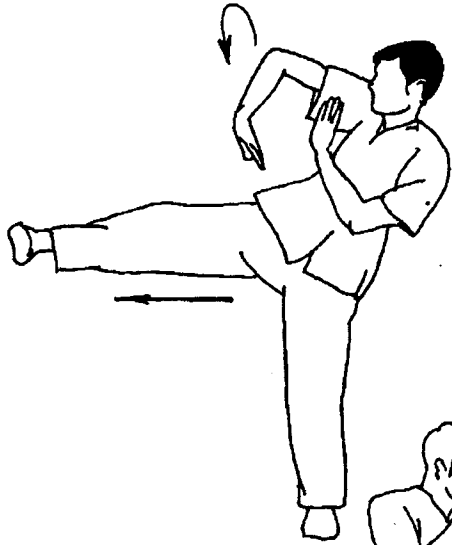


Рис. 7

бокового удара ногой (рис. 7).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову, выполните Бон Сау правой рукой. Левая рука принимает положение У Сау возле груди на уровне подбородка. Нейтрализуя атаку противника, одновременно контратакуйте, нанося боковой удар правой стопой в область коленного сустава его впереди стоящей левой ноги (рис. 8). Следует стремиться к тому, чтобы паузы между



Рис. 8

защитным действием и контрударом не было. В этом случае противник практически не сможет продолжать свою атаку.

## 3. Бил Сау

Отводящий блок наружу вверх внешней реберной частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых и боковых атак рукой в голову. При выполнении Бил Сау правой рукой, левая — наносит одновременно прямой удар кулаком (рис. 9).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову, выполните блок Бил Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком в подбородок (рис. 10). В данном случае, защита осуществляется изнутри. В случае, когда блок выполняется снаружи,



Рис. 9

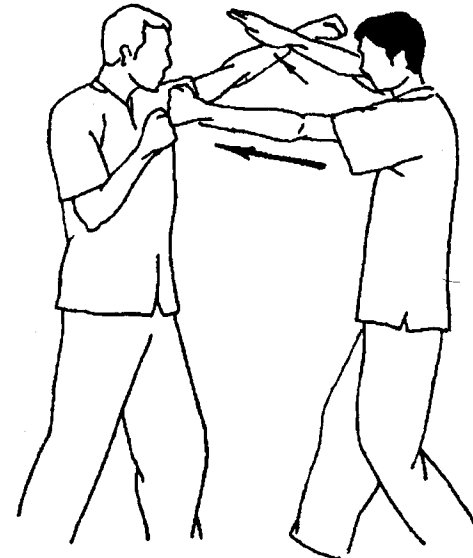


Рис. 10

при аналогичной атаке, для защиты используется левая рука, в то время как правая контратакует, нанося прямой удар кулаком в область нижних ребер.

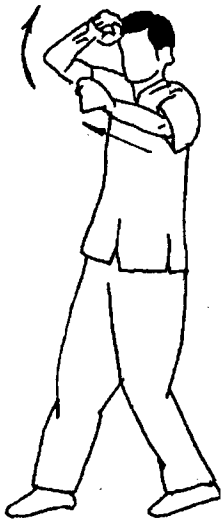


Рис. 11

#### 4. Мань Сау

Отводящий блок вверх внешней реберной частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых ударов рукой в голову. Защита сопровождается контрударом другой рукой (рис. 11).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову, выполните блок Мань Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком (“Глаз Феникса”) в область солнечного сплетения (рис. 12). Контратаку можно продолжить, поражая голову противника прямым ударом правым кулаком (рис. 13).

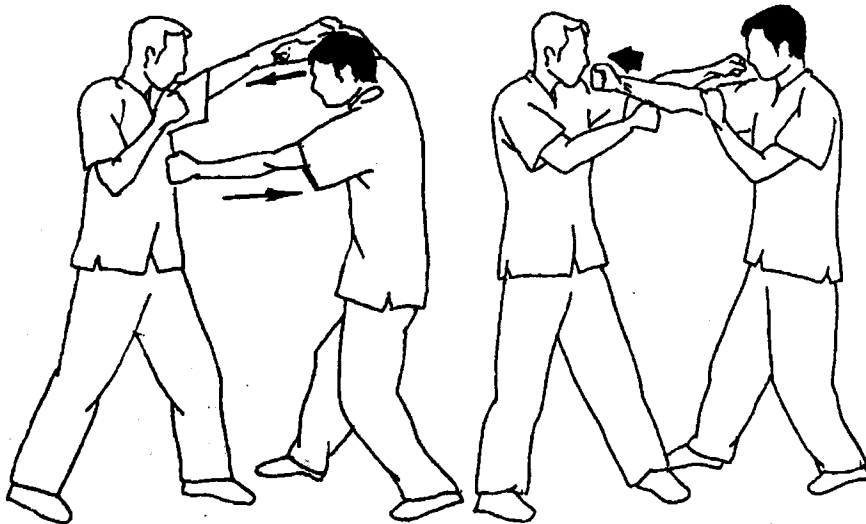


Рис. 12

Рис. 13

#### 5. Пак Сау

Сбивающий блок снаружи внутрь открытой ладонью. Используется для нейтрализации прямых ударов рукой в голову и туловище. Одновременно с блоком Пак Сау выполняется контрудар другой рукой. Это либо удар кулаком (рис. 14), либо удар основанием ладони или кончиками пальцев.

Когда противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову, сделайте шаг правой ногой вперед вправо, блокируя атаку движением Пак Сау правой ладонью. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища (нижние ребра) (рис. 15). Если противник атакует в грудь или солнечное сплетение, контратаку следует проводить в область головы (рис. 16) или шеи. В этом случае завершить контратаку можно, захватив атаковую руку противника левой рукой за запястье и нанося удар ребром правой ладони в горло (рис. 17, 18).

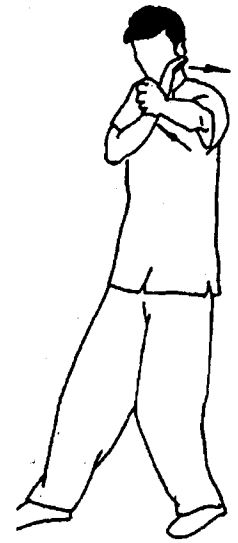


Рис. 14

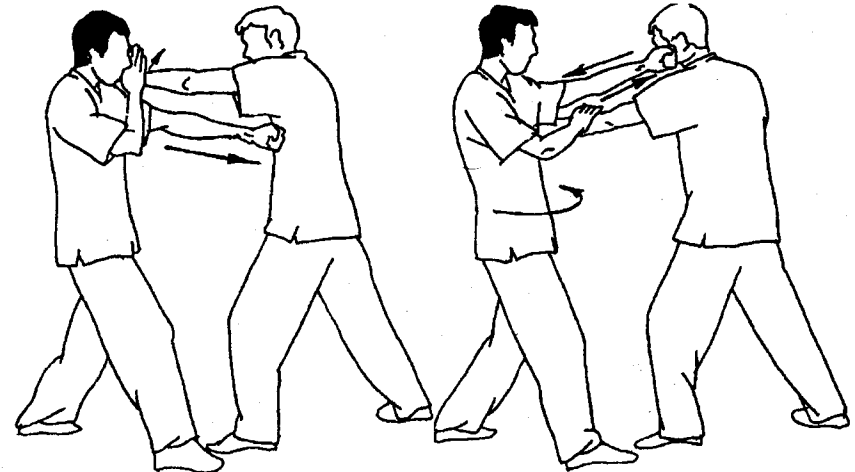


Рис. 15

Рис. 16



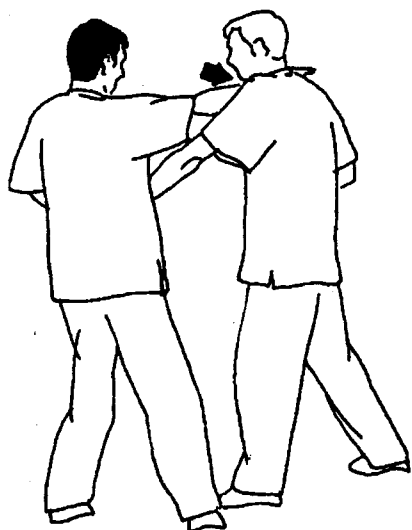


Рис.17

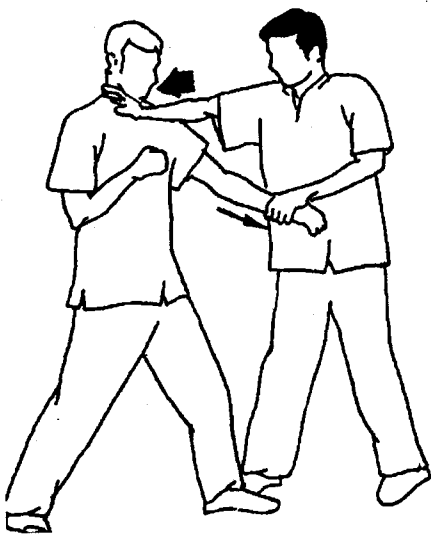


Рис. 18 (вид с другой стороны)

### 6. Гань Сау

Отводящий блок изнутри наружу внешней реберной частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых и боковых ударов, как рукой, так и ногой в нижнюю часть туловища. Защитное движение сопровождается контрударом другой рукой (рис. 19).



Рис. 19

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в солнечное сплетение, выполните блок Гань Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком (“Глаз Феникса”) в шею или голову (рис. 20). Контратаку можно завершить, делая шаг левой ногой вперед и нанося удар



Рис. 20

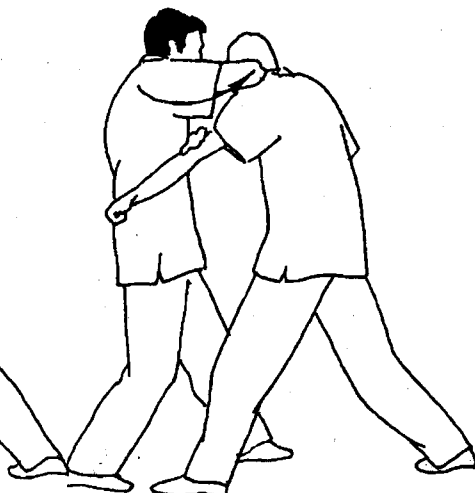


Рис. 21

правым локтем в голову (рис. 21). При этом следует контролировать левую руку противника, прижимая ее вниз своей левой рукой.

### 7. Хунь Сау

Отводящий блок наружу внутренней частью запястья. Используется для нейтрализации прямых ударов рукой в среднюю часть туловища. Во время выполнения Хунь Сау, вторая рука наносит удар основанием ладони (рис. 22) или кулаком (рис. 23).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в солнечное сплетение, выполните блок Хунь Сау левой рукой, нейтрализуя атаку. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в область нижних ребер (рис. 24,25). Контратаку можно продолжить, нанося удар левым локтем в голову, при этом правой ладонью необходимо контролировать атаковую руку противника, прижимая ее вниз (рис. 26).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

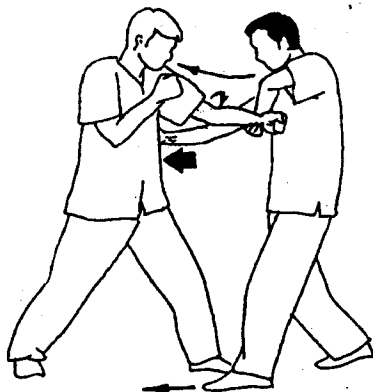


Рис. 25

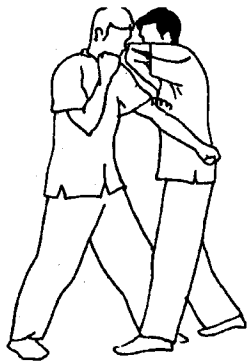


Рис. 26

## 8. Лап Сау

Отводящий блок — захват. Используется для нейтрализации прямых ударов рукой в голову, верхнюю и среднюю часть туловища. При выполнении блока Лап Сау, другая рука наносит удар кулаком в голову (рис. 27) или в туловище (рис. 28). Также при Лап Сау контрудар может наноситься одноименной ногой (рис. 29).

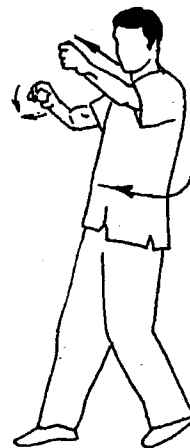


Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

Когда противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 30), выполните движение Лап Сау правой рукой. Захватив атакующую руку противника за запястье, потяните его на себя, одновременно нанося контрудар левым кулаком в среднюю часть туловища (печень, нижние ребра) (рис. 31). Если вы после захвата тяните противника за руку не только на себя, но и вниз, в этом случае целесообразно контратаковать левым кулаком в голову (рис. 32). Если контратака производится ногой, тогда удар направляют в коленный сустав впереди стоящей ноги противника. Вы можете применить как прямой удар (рис. 33), так и боковой (рис. 34). В любом случае удар необходимо наносить во внешнюю область коленного сустава.

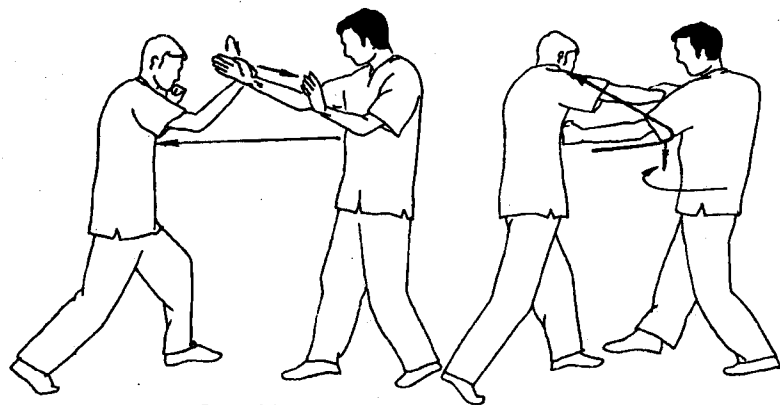


Рис. 30

Рис. 31

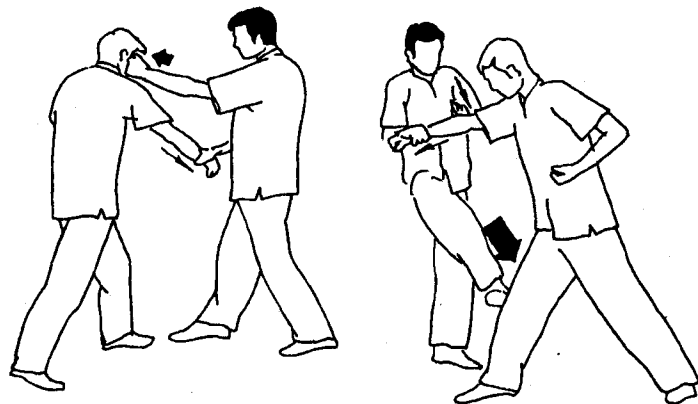


Рис. 32

Рис. 33



Рис. 34

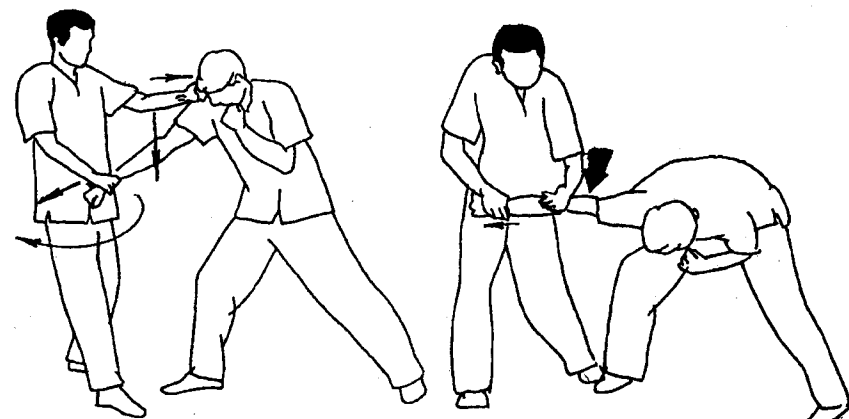


Рис. 35

Рис. 36

Контратаку можно продолжить прямым ударом левым кулаком в голову. При этом необходимо контролировать правую руку противника, удерживая ее в захвате (рис. 35). Завершить комбинацию целесообразно при помощи болевого замка на локтевой сустав, с последующим опрокидыванием противника лицом на землю (рис. 36).

В Вин Чунь присутствует большое количество техник, в которых одна и та же рука используется для защиты и контратаки. Рассмотрим некоторые, наиболее часто используемые из них.

### 1. Бон Сау

Данная техника предусматривает выполнение блока Бон Сау для защиты от ударов в среднюю часть туловища (рис. 37) и в голову (рис. 38). Затем после движения Лап Сау (рис. 39), выполненном другой рукой, наносится контрудар кулаком (рис. 40,41).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 42), выполните движение Бон Сау правой рукой, поворачивая туловище влево с целью ухода с линии атаки (рис. 43).

Используя движение Лап Сау, захватите правую руку противника своей левой рукой (рис. 44,45) и потяните его на



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

себя и вниз. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 46).

Иногда целесообразно не захватывать руку противника, а прижать ее к туловищу (рис. 47), после чего нанести удар правым кулаком в открытую зону (рис. 48).

Контрудар в данной комбинации может наноситься ребром ладони (рис. 49), при этом, для усиления эффекта, крайне важно тянуть противника за захваченную руку на себя.

Эффективен контрудар основанием ладони в область “плавающих ребер” (рис. 50) и крайне эффективен удар,

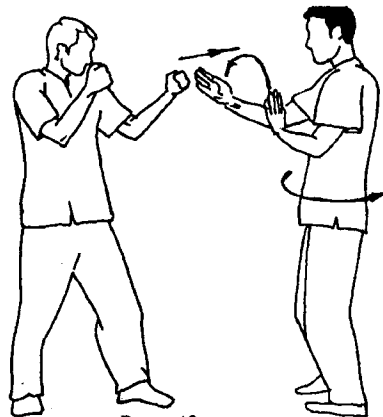


Рис. 42

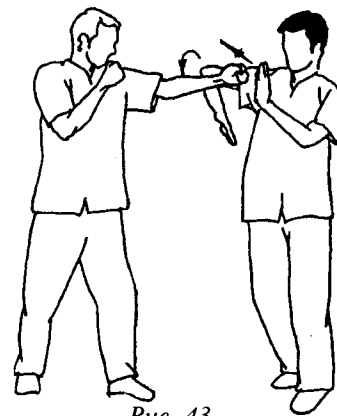


Рис. 43

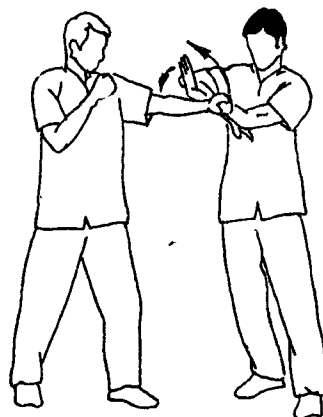


Рис. 44

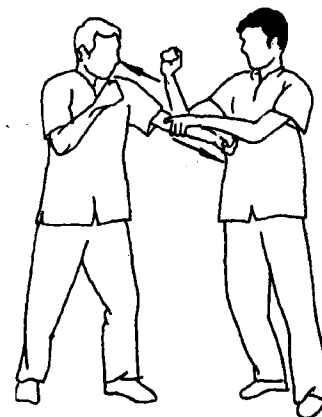


Рис. 45

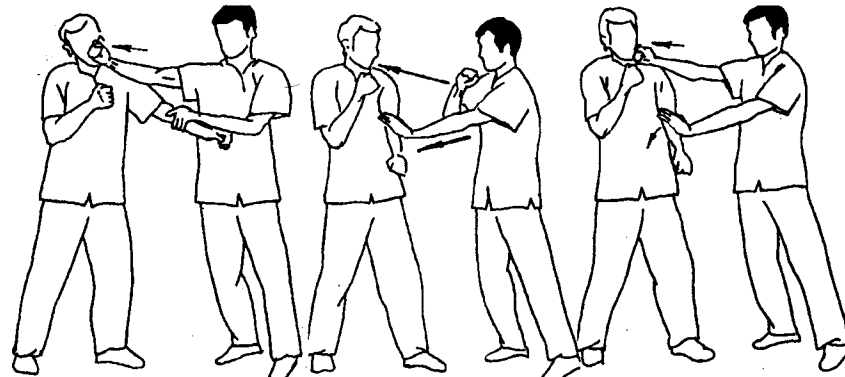


Рис. 46

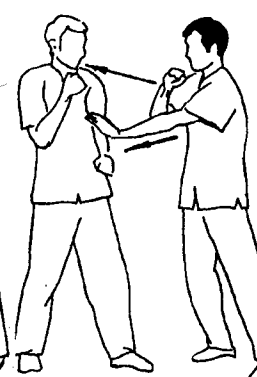


Рис. 47

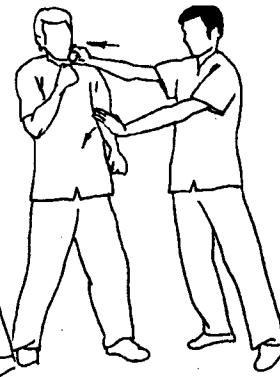


Рис. 48

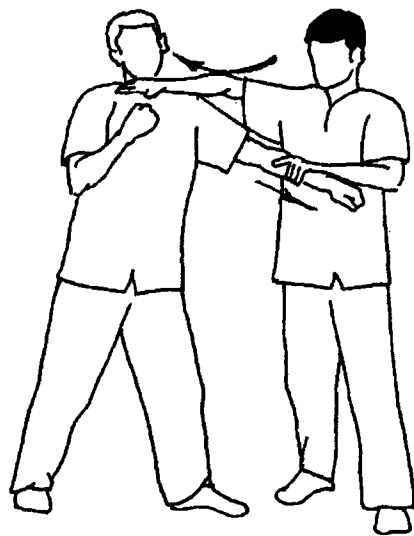


Рис. 49

направленный в пах (рис. 51). Наиболее действенным представляется контрудар локтем, когда он направляется в туловище (солнечное сплетение, ребра) (рис. 52), либо в шею (рис. 53). В данном случае правило, требующее вытягивание противника на себя, остается обязательным. В противном случае противник может нейтрализовать удар, заблокировав его, либо убрав тело из зоны поражения.

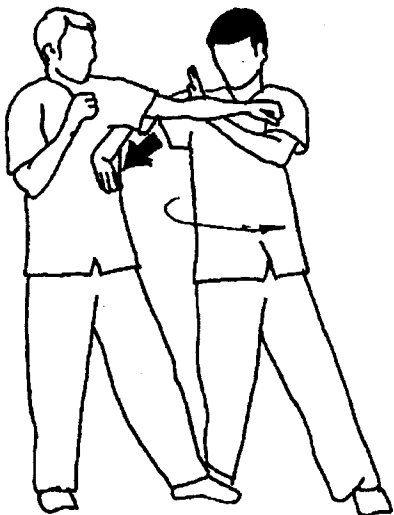


Рис. 50

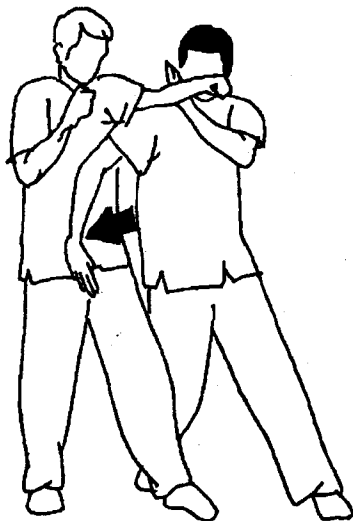


Рис. 51

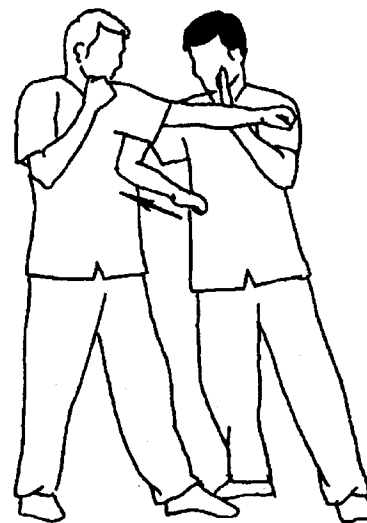


Рис. 52

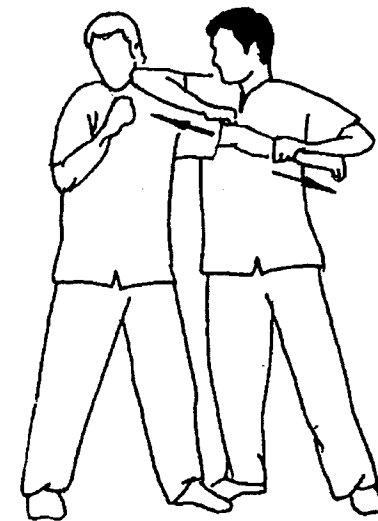


Рис. 53

Очень эффективной является комбинация, когда после Бон Сау наносится удар предплечьем в область локтевого сустава захваченной руки противника (рис. 54,55,56), после чего следует еще один удар левым кулаком в голову (рис. 57).

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову, нейтрализуйте его движением Бон Сау правой рукой (рис. 58). Затем моментально захватите атаковую руку противника за запястье своей левой рукой. Одновременно захватите противника за шею сзади правой рукой (рис. 59) и потяните его на себя. Отпустив захват руки противника, нанесите удар левым локтем в голову (рис. 60). В аналогичной ситуации после захвата противника за руку и шею (рис. 61) и вытягивания на себя, очень эффективно провести контратаку левым коленом в солнечное сплетение (рис. 62) или пах.

Возвращаясь к варианту, когда после Бон Сау следует контратака ребром ладони (рис. 63), иногда целесообразно подсесть опорную ногу противника (рис. 64), с целью опрокидывания его на землю. Очень важно добиться

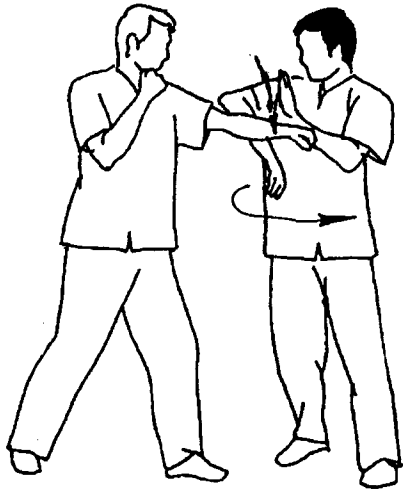


Рис. 54

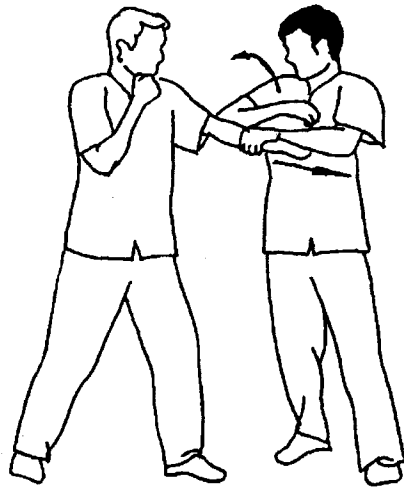


Рис. 55

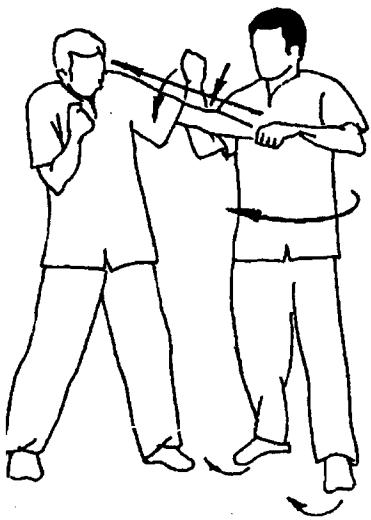


Рис. 56

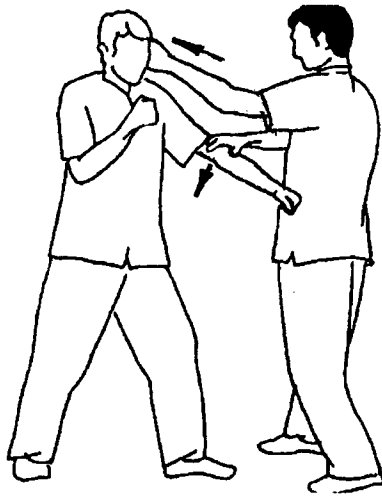


Рис. 57

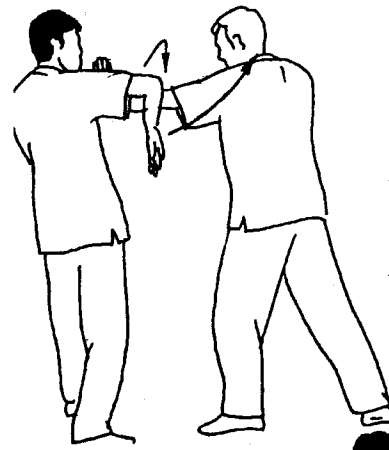


Рис. 58

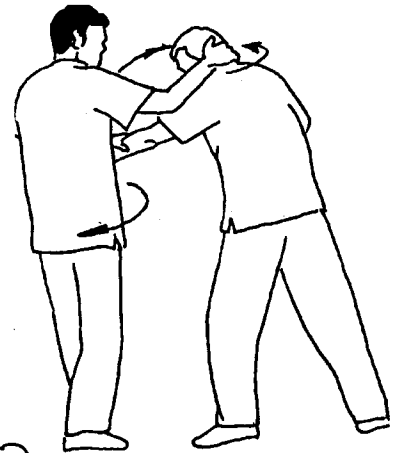


Рис. 59

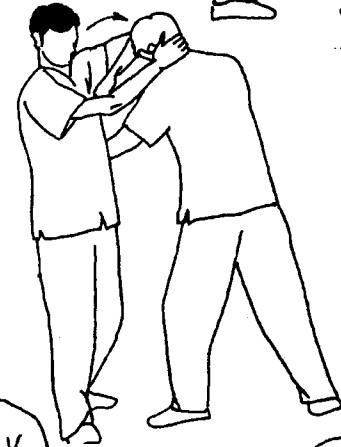


Рис. 60



Рис. 61

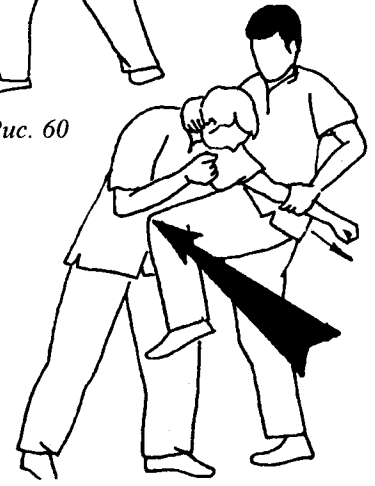


Рис. 62

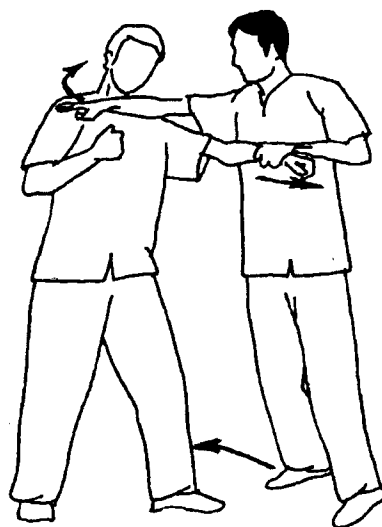


Рис. 63

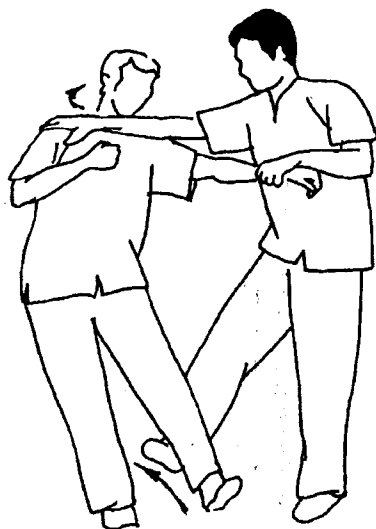


Рис. 64

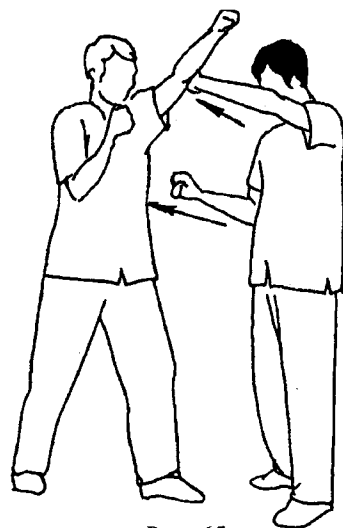


Рис. 65

синхронности движения руки и ноги.

Возникают ситуации, когда после Бон Сау лучше оттолкнуть атаковую руку противника вверх и нанести удар кулаком в среднюю часть туловища (рис. 65).

## 2. Пак Сау

Здесь после защиты при помощи Пак Сау (рис. 66) другой рукой выполняется движение Лап Сау (рис. 67,68), после него наносится контрудар кулаком в голову (рис. 69).

Иногда целесообразно вместо Лап Сау использовать движения Бил Сау с захватом руки противника (рис. 70,71), а затем контратаковать, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 72).

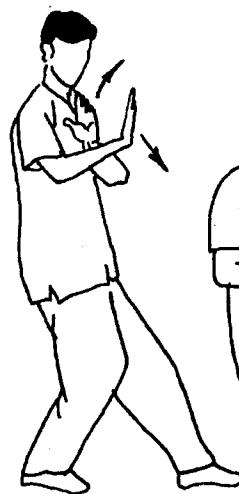


Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

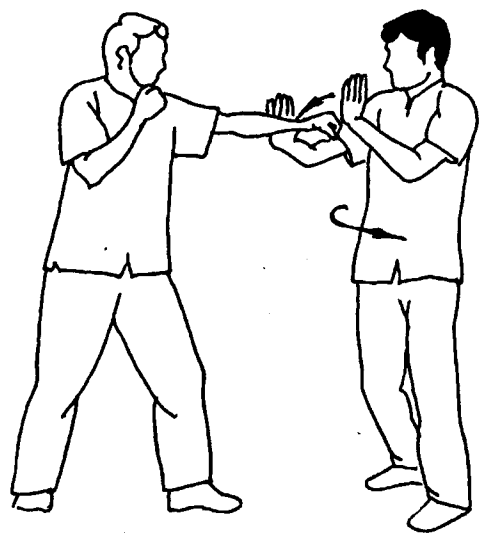


Рис. 73

Когда противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в туловище, выполните блок Пак Сау правой рукой (рис. 73).левой рукой захватите атакующую руку противника за запястье и потяните на себя (рис. 74), одновременно нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 75). Если после Пак Сау воспользоваться движением Бил Сау (рис. 76), в этом случае

удобнее контратаковать ударом наотмашь обратной стороной правого кулака (рис. 77).

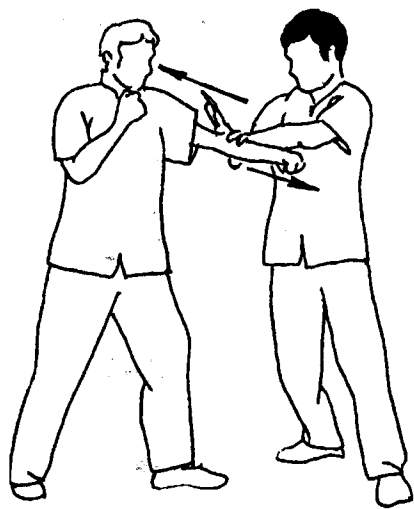


Рис. 74

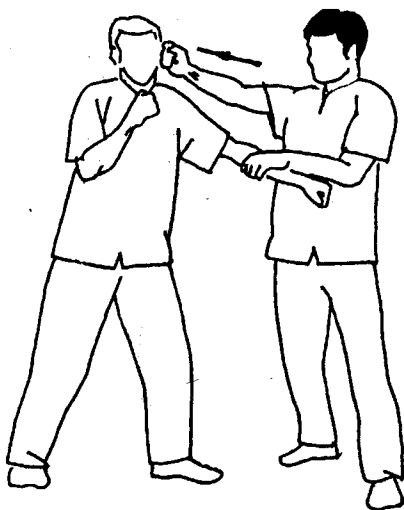


Рис. 75

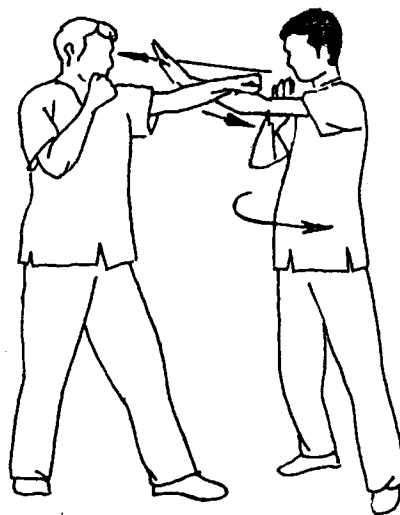


Рис. 76

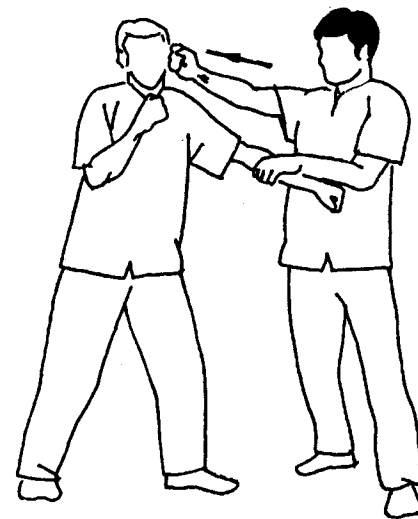


Рис. 77

### 3. Джам Сау

После нейтрализации атаки при помощи Джам Сау (рис. 78) следует контратака ребром ладони в шею (рис. 79). Эта техника

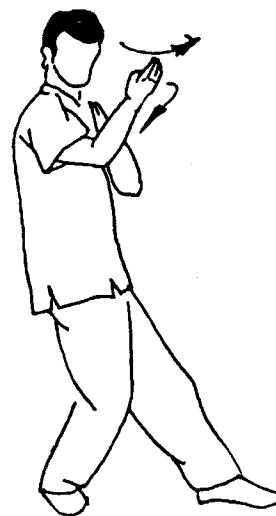


Рис. 78



Рис. 79



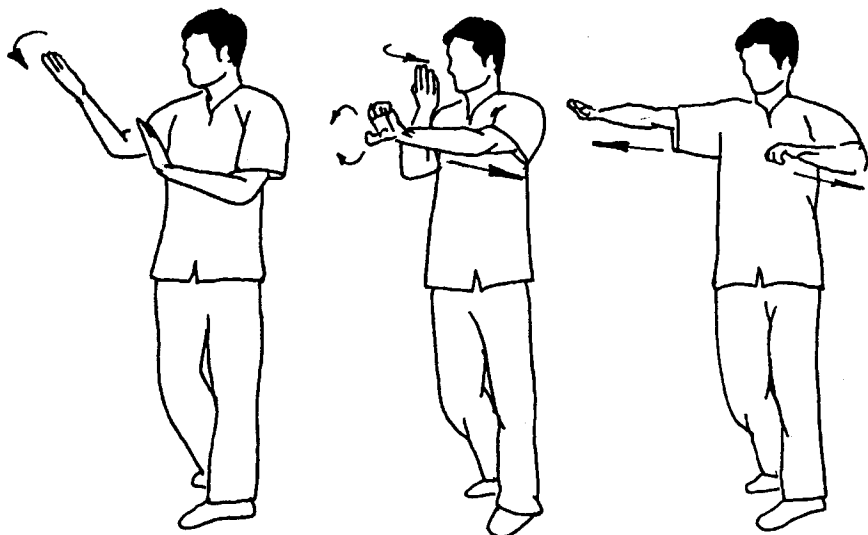


Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

будет более эффективной, если левой рукой захватить атакующую руку противника через движение Бил Сау (рис. 80,81), а затем нанести удар (рис. 82), предварительно потянув противника на себя.

Когда противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову, выполните блок Джам Сау правой рукой (рис. 83). Затем левой рукой выполните движение Бил Сау и захватите руку противника за запястье (рис. 84). Не останавливаясь, потяните противника на себя и нанесите удар ребром ладони в шею (рис. 85).

При выполнении данного приема существует опасность быть атакованным второй рукой противника, поэтому целесообразно при атаке левой рукой использовать движение Джам Сау правой рукой, располагаясь с левой стороны от противника, вне зоны досягаемости его правой руки (рис. 86). При таком положении тела вы после блока Джам Сау захватите руку противника своей левой рукой через движение Бил Сау, а затем нанесите удар ребром правой ладони в горло (рис. 87).

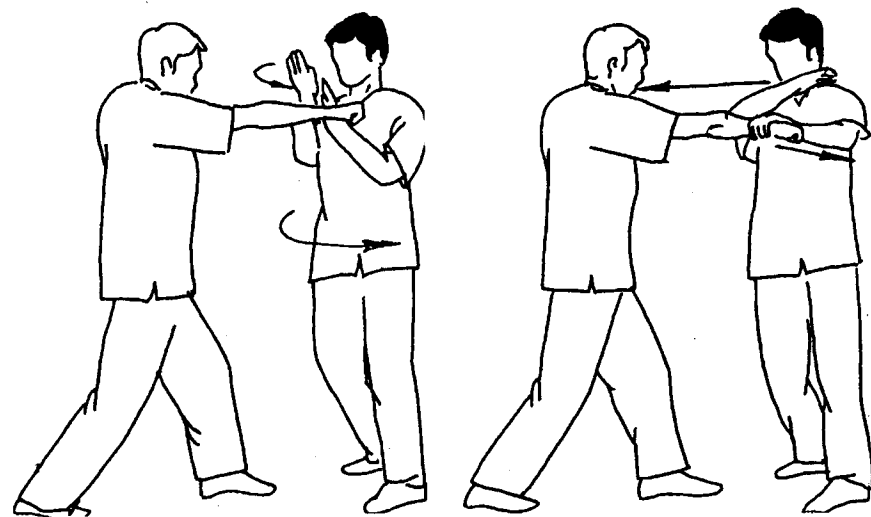


Рис. 83

Рис. 84

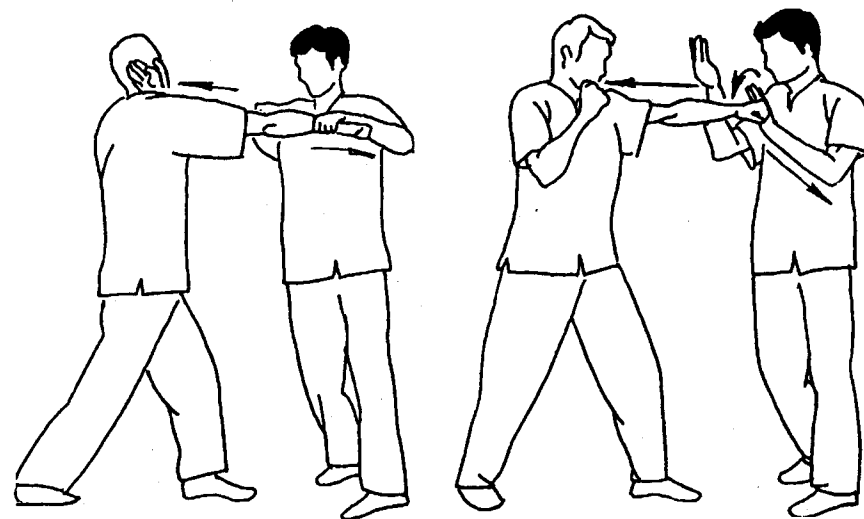


Рис. 85

Рис. 86

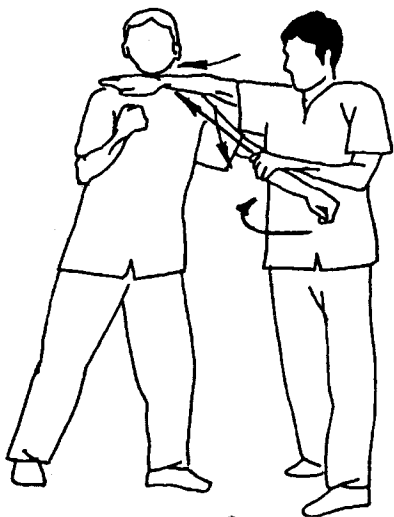


Рис. 87

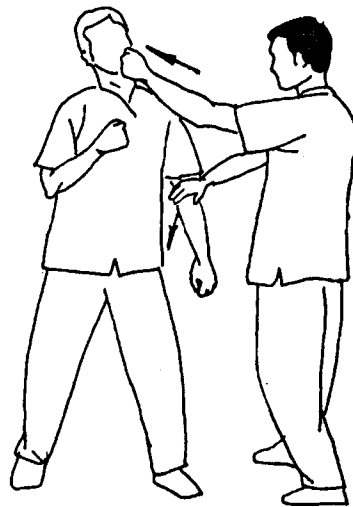


Рис. 88

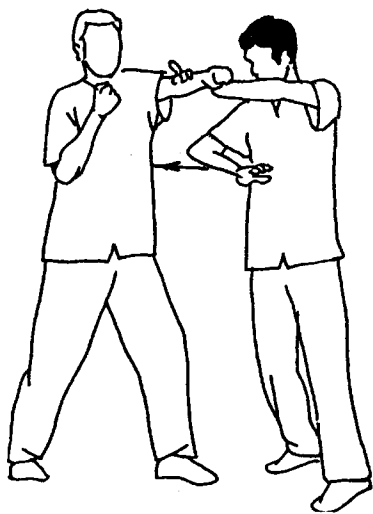


Рис. 89

Контратаку можно продолжить прямым ударом левым кулаком в голову (рис. 88). При этом следует правой рукой контролировать левую руку противника, прижимая ее вниз. Контратака может быть осуществлена ударом основанием ладони или предплечьем в среднюю часть туловища (в область ребер) (рис. 89,90,91).



Рис. 90

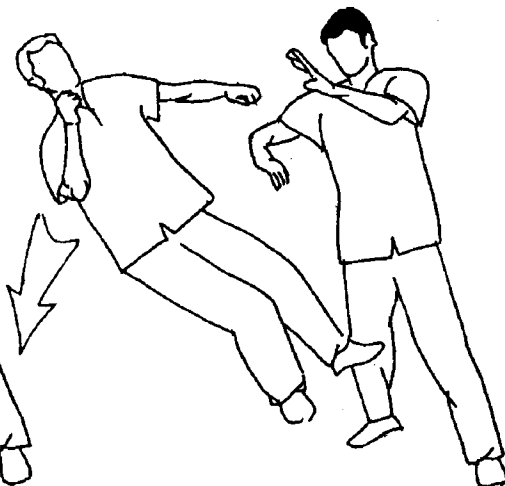


Рис. 91

#### 4. Гум Сау

В данной технике после выполнения блока Гум Сау (рис. 92,93) нанесите удар кулаком (рис. 94) или тычок пальцами (рис. 95,96).

Когда противник атакует, прямым ударом левым кулаком в среднюю или нижнюю часть туловища, выполните блок Гум Сау правой рукой (рис. 97), после чего моментально нанесите прямой удар кулаком в голову (рис. 98). При этом следует контролировать атакующую руку противника, прижимая ее вниз своей левой рукой.



Рис. 92

Рис. 93  
(вид сбоку)

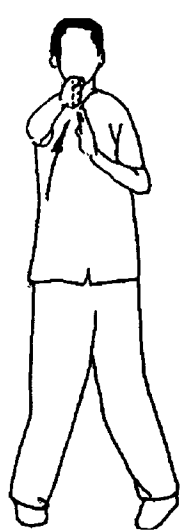


Рис. 94



Рис. 95

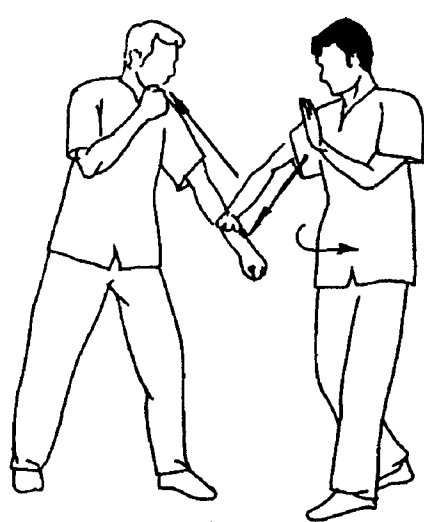
Рис. 96  
(вид сбоку)

Рис. 97

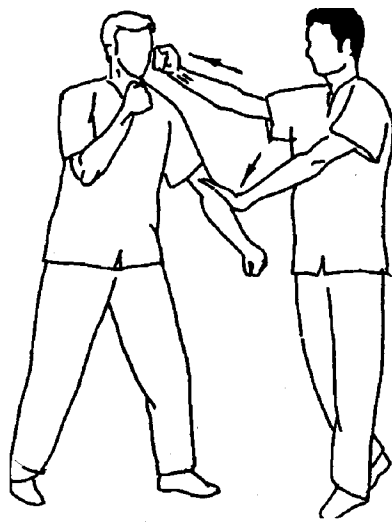


Рис. 98

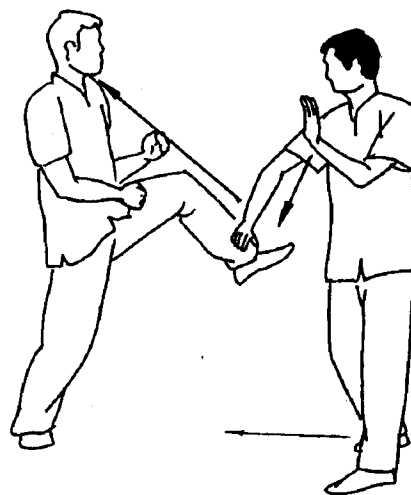


Рис. 99

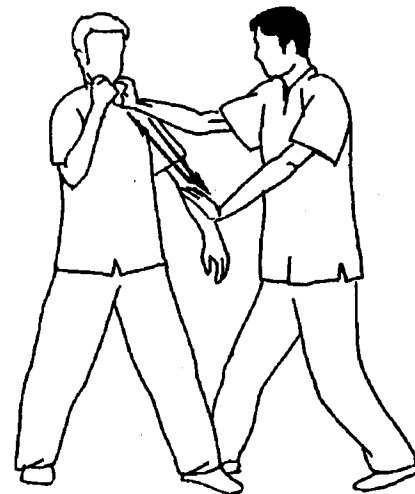


Рис. 100

Когда противник атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища, выполните блок Гум Сау правой рукой (рис. 99) и моментально контратакуйте правым кулаком в голову (рис. 100).левой рукой необходимо контролировать левую руку противника для того, чтобы исключить

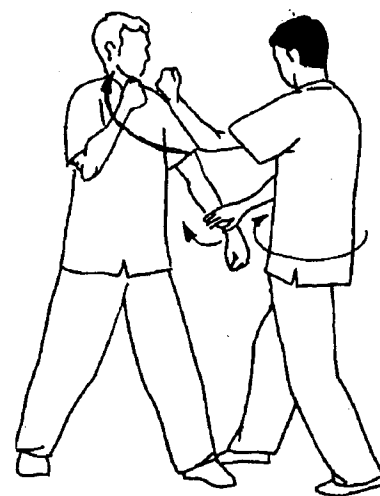


Рис. 101

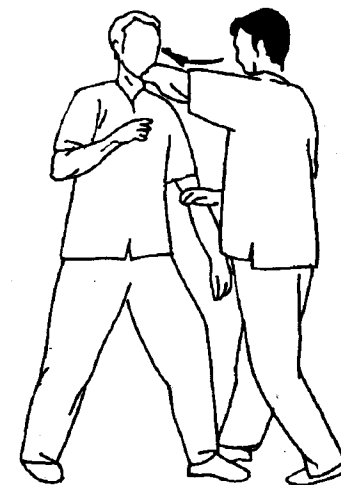


Рис. 102

возможность продолжения атаки. В случае необходимости продолжить контратаку вы можете, нанося удар левым кулаком или локтем в голову (рис. 101,102).

Наиболее сложными, но в тоже время очень эффективными, являются технические приемы, направленные на травмирование локтевого сустава атакующей руки противника. В данном случае обе руки, действуя одновременно, создают условия для нейтрализации атаки и проведения контратаки, результатом которой является вывих локтевого сустава, растяжение или разрыв связок и сухожилий.

Данные техники относятся к разделу Циньна.

Существует 5 основных приемов:

- Лап Сау и удар локтем вниз (рис. 103,104)
- Лап Сау и Джам Сау (рис. 105,106)

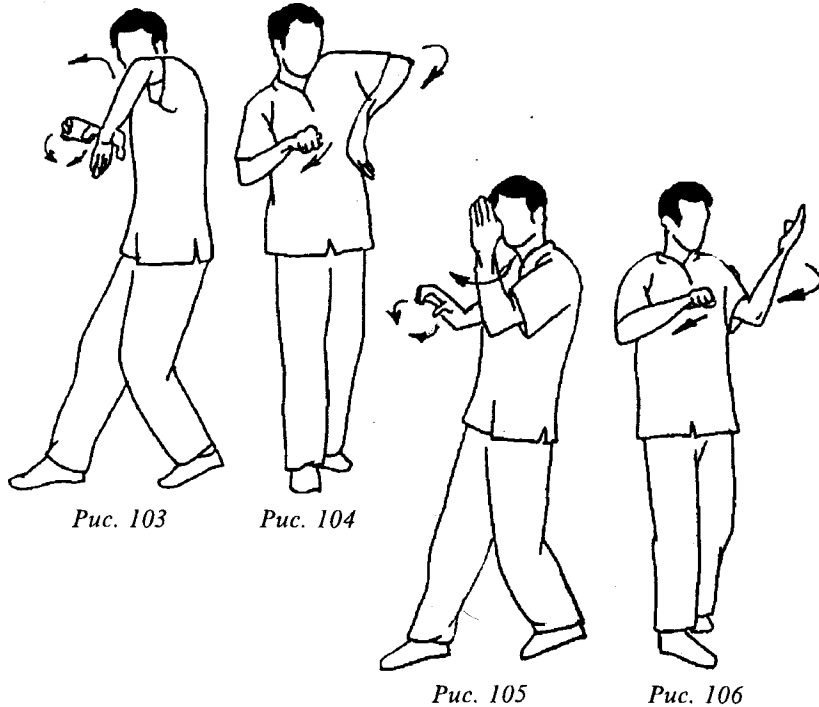


Рис. 103

Рис. 104

Рис. 105

Рис. 106

- Лап Сау и удар локтем вверх (рис. 107,108)
- Джам Сау двумя руками (рис. 109,110)
- Фук Сау и толчок ладонью вверх (рис. 111,112)

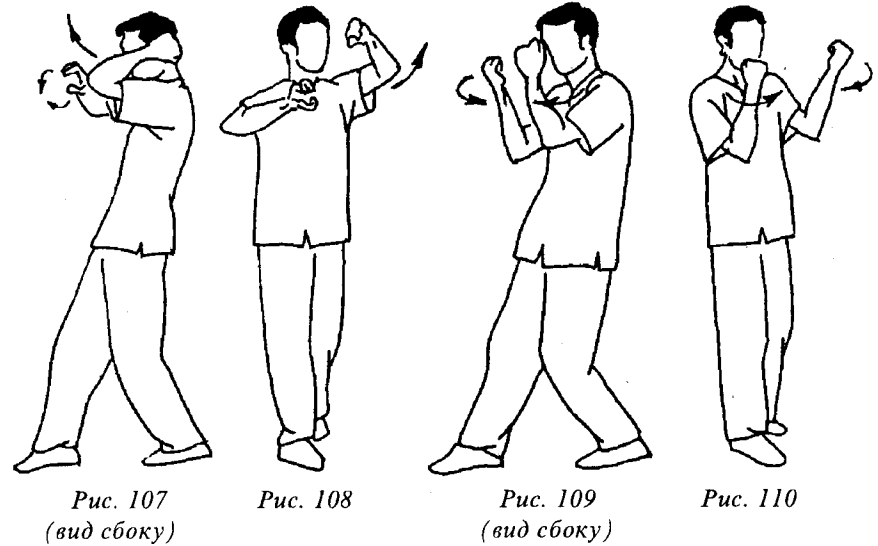
Рис. 107  
(вид сбоку)

Рис. 108

Рис. 109  
(вид сбоку)

Рис. 110

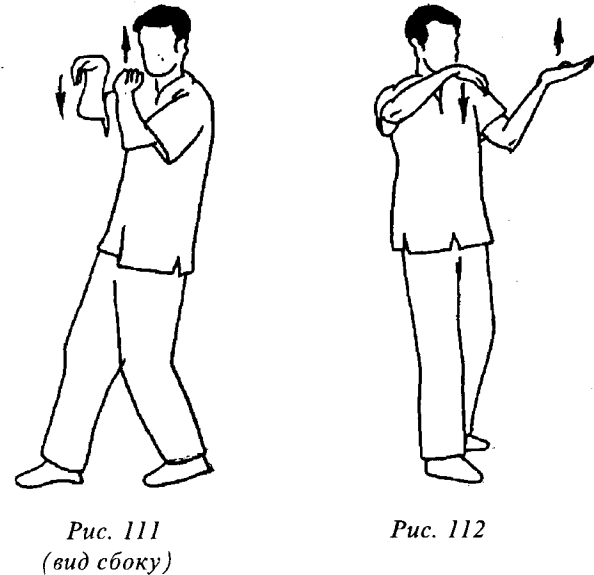
Рис. 111  
(вид сбоку)

Рис. 112

Рассмотрим применение этих техник на конкретных примерах.

1. Когда противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову, захватите его атакующую руку за запястье, используя движение Лап Сау. Одновременно, поворачиваясь направо, нанесите удар левым локтем сверху вниз в область локтевого сустава правой руки противника (рис. 113, 114). Удар следует наносить не в сам сустав, а в основание плеча за локтем.

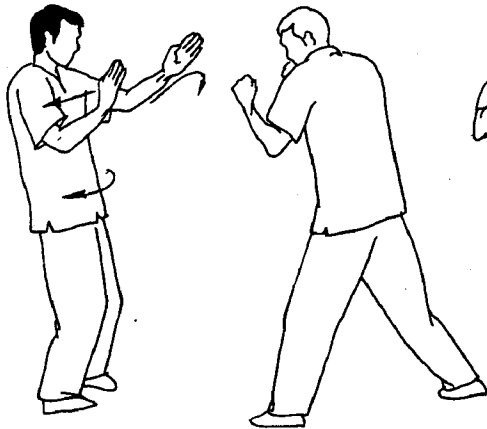


Рис. 113



Рис. 114

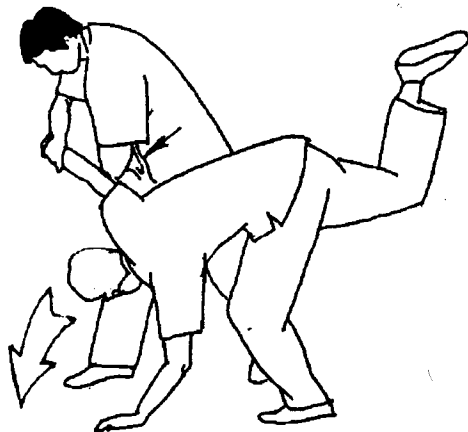


Рис. 115

Контратаку можно продолжить опрокидыванием противника лицом на землю, используя поворот тела с давлением на руку вниз и контролем кисти (рис. 115).

2. Когда противник атакует прямым ударом правым кулаком в голову, захватите его атакующую руку за запястье, используя движение Лап Сау. Одновременно выполните движение Джам Сау левой рукой, нанося удар предплечьем в область локтевого сустава захваченной руки противника (рис. 116). Надавите левой рукой сверху вниз, опрокидывая противника лицом на землю (рис. 117, 118).

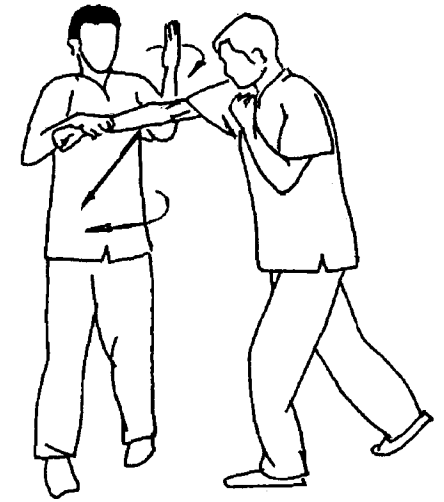


Рис. 116

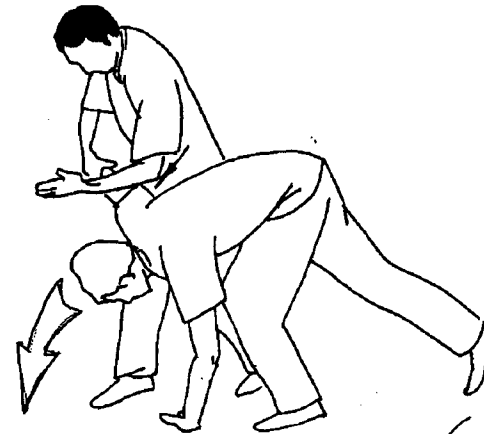


Рис. 117



Рис. 118

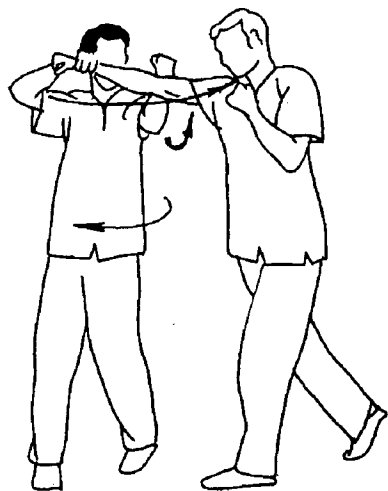


Рис. 119

3. Когда противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову, захватите его руку за запястье, используя движение Лап Сау, и потяните вниз. В тоже время нанесите удар левым локтем снизу вверх в область локтевого сустава захваченной руки противника (рис. 119). Контратаку можно продолжить, нанося удар правым локтем в голову, при этом необходимо контролировать правую руку противника, прижимая ее к туловищу (рис. 120,121).



Рис. 120

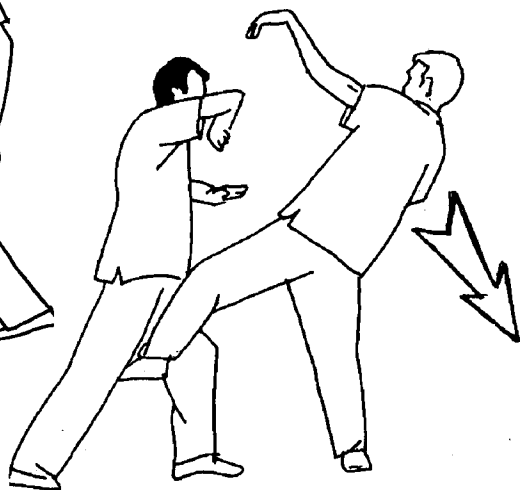


Рис. 121

4. Когда противник атакует прямым ударом правым кулаком в голову, выполните движение Джам Сау одновременно обеими руками. Руки должны двигаться навстречу друг другу, создавая тем самым болевой замок на локтевой сустав (рис. 122). Далее контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову и контролируя правую руку противника (рис. 123,124).

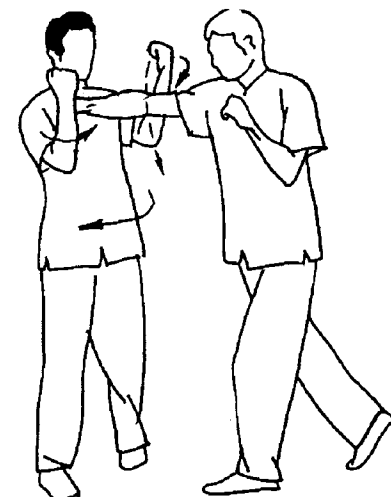


Рис. 122

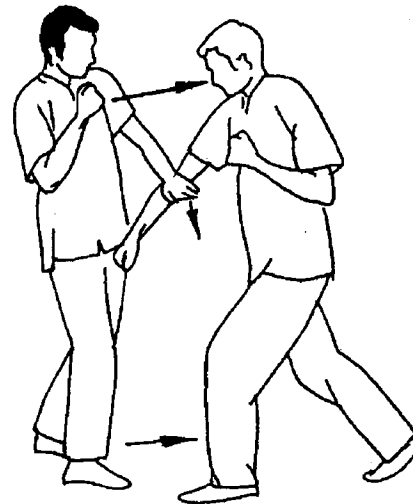


Рис. 123



Рис. 124

5. Когда противник атакует прямым ударом правым кулаком в голову, захватите его руку, выполняя движение Фук Сау правой рукой. Одновременно нанесите удар снизу вверх основанием левой ладони в область локтевого сустава захваченной руки (рис. 125). Не останавливаясь, контратакуйте, нанося удар кончиками пальцев в шею (рис. 126), при этом тяните противника на себя за захваченную руку.

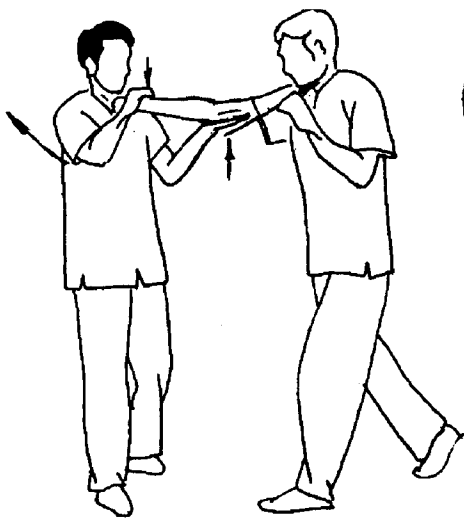


Рис. 125

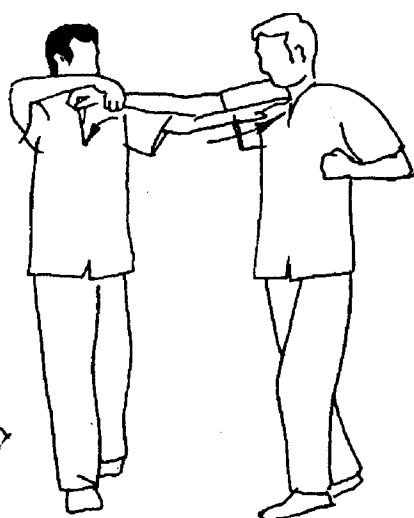


Рис. 126

В реальном поединке довольно часто атакам подвергаются нижние конечности. В Вин Чунь существует несколько способов защиты от подобного рода атак. Наиболее эффективным является подъем ноги вверх. В этом случае, если производится удар в области колена или бедра, голень принимает на себя это усилие, нейтрализуя атаку. Если же выполняется подсека, нога, таким образом, просто убирается из опасной зоны.

Рассмотрим конкретные примеры защиты нижних конечностей.

1. Блок внутренней частью голени (рис. 127) и боковой удар (рис. 128).

Когда противник атакует правой ногой, нанося круговой удар в область коленного сустава, поднимите правую ногу вверх, нейтрализуя атаку внутренней частью голени (рис. 129а). Затем моментально выпрямите эту ногу вперед, нанося боковой удар стопой в колено опорной ноги противника (рис. 129б). Пауза между блокирующим движением и контрударом должна быть минимальной.



Рис. 127



Рис. 128

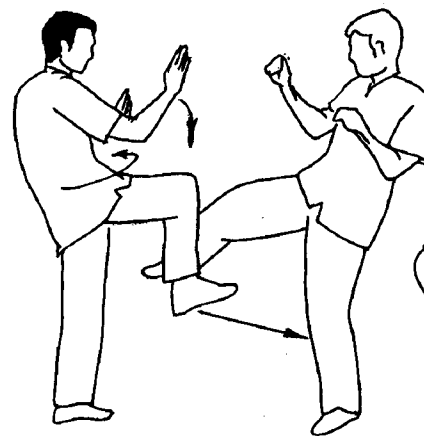


Рис. 129а

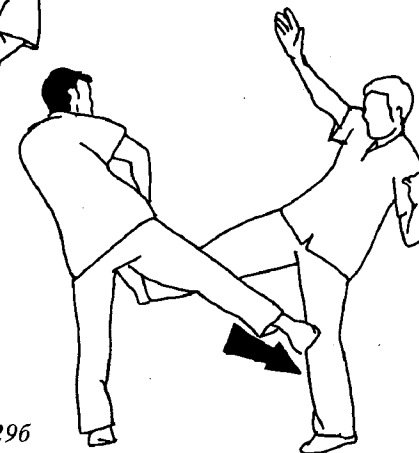


Рис. 129б

2. Блок внешней частью голени (рис. 130), шаг вперед (рис. 131) и прямой удар ногой (рис. 132).



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

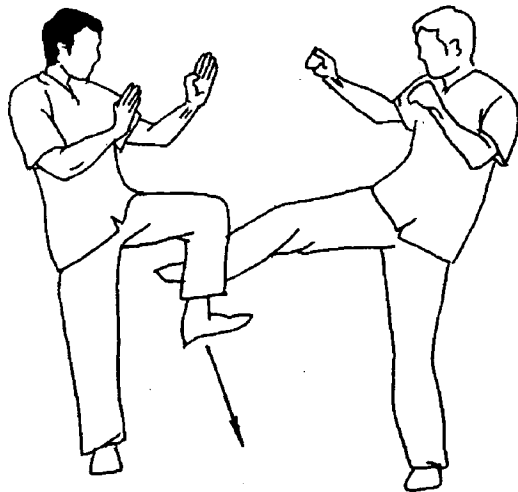


Рис. 133

Когда противник атакует, нанося правой ногой круговой удар в область бедра, поднимите левую ногу вверх, нейтрализуя атаку внешней частью голени (рис. 133). Быстро опустите ногу на землю, делая небольшой шаг вперед (рис. 134) и контратакуйте, нанося

прямой удар подъемом правой стопы в пах (рис. 135).

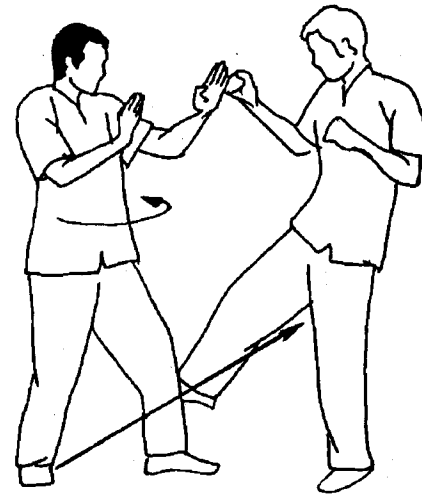


Рис. 134

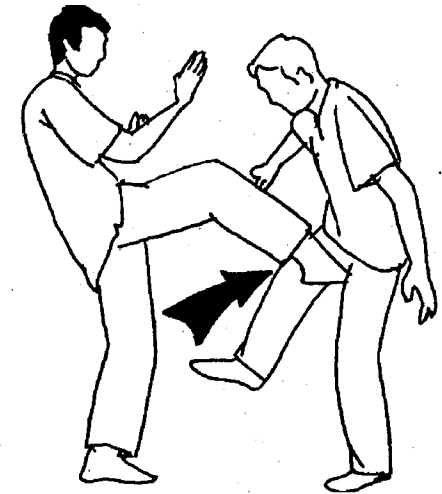


Рис. 135



## II. Техника защиты от комбинационных атак

В первой части книги мы рассмотрели технику защиты от одиночных атак. Теперь необходимо перейти к изучению методов защиты от комбинационных атак, на которых строятся реальные поединки. Опытные бойцы используют атакующие комбинации из двух-трех ударов, что гораздо эффективнее использования одиночных ударов. Учитывая данные обстоятельства возникает проблема защиты от атак, состоящих из нескольких ударов или других атакующих техник. Этому актуальному вопросу и будет посвящена данная глава.

1. Из исходного положения (рис. 136) противник, делая шаг левой ногой вперед, атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Пак Сау левой рукой (рис. 137). Противник, продолжая атаку, наносит прямой удар правым кулаком в голову. Используйте движение Бил Сау левой

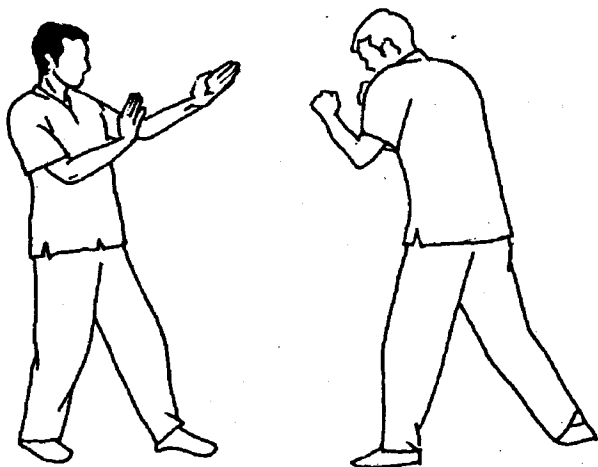


Рис. 136

рукой для нейтрализации атаки и одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 138). Если противник нейтрализовал вашу контратаку левой рукой (рис. 139) быстро захватите ее своей левой рукой, а правой — нанесите удар обратной стороной кулака в голову (рис. 140, 141).

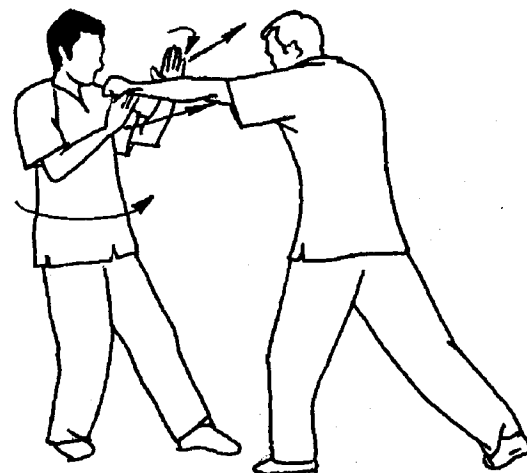


Рис. 137

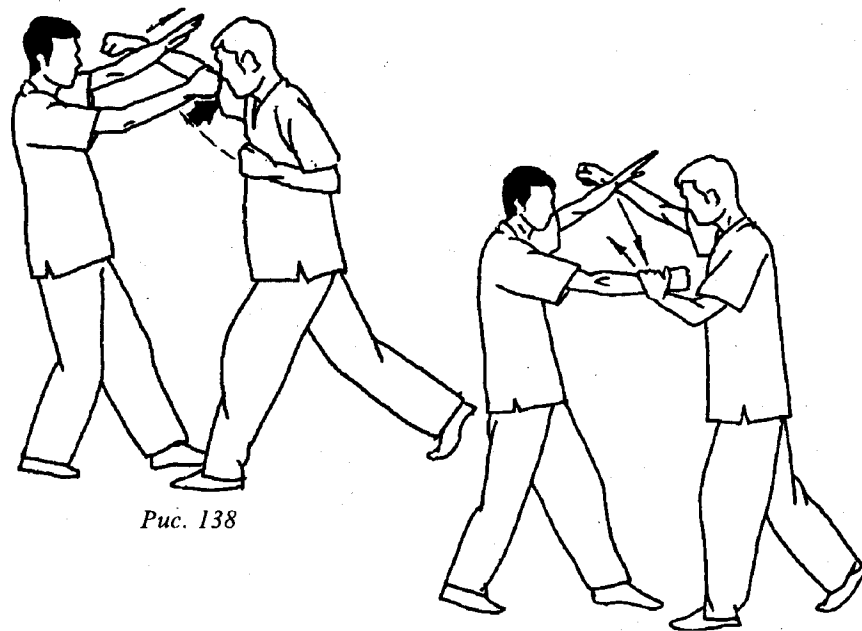


Рис. 138

Рис. 139

Завершите контратаку прямым ударом внутренней частью левой стопы в колено (рис. 142), при этом для усиления эффекта от удара необходимо тянуть противника за захваченную руку на себя и вниз.

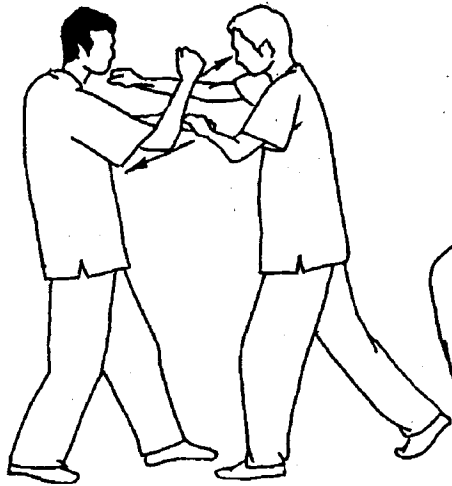


Рис. 140

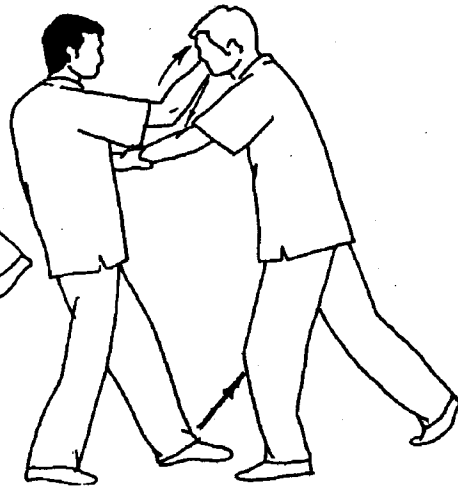


Рис. 141

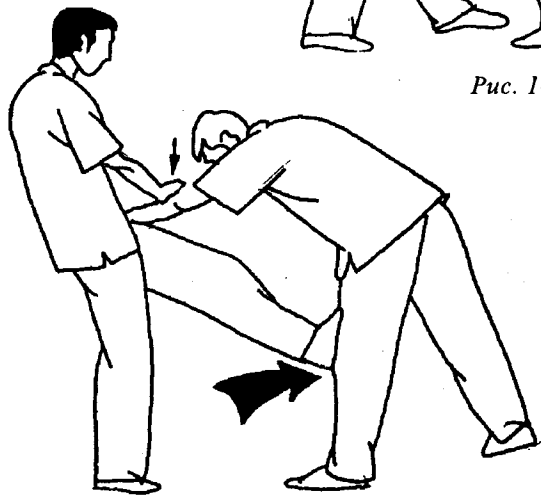


Рис. 142

2. Противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Пак Сау (рис. 143). Продолжая атаку, противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Для защиты используйте движение Бон Сау, которое выполните левой рукой (рис. 144). Захватите атакующую руку противника за запястье правой рукой через Лап Сау и потяните его на себя (рис. 145). Одновременно контратакуйте,

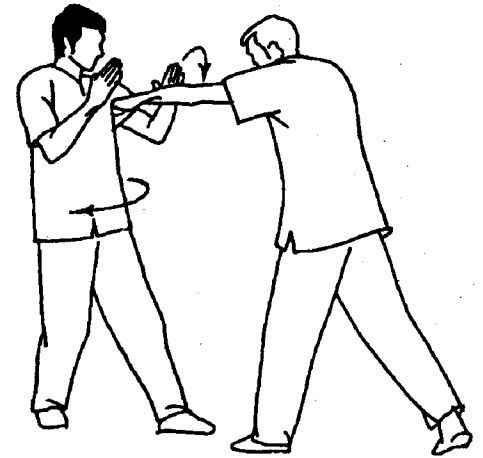


Рис. 143

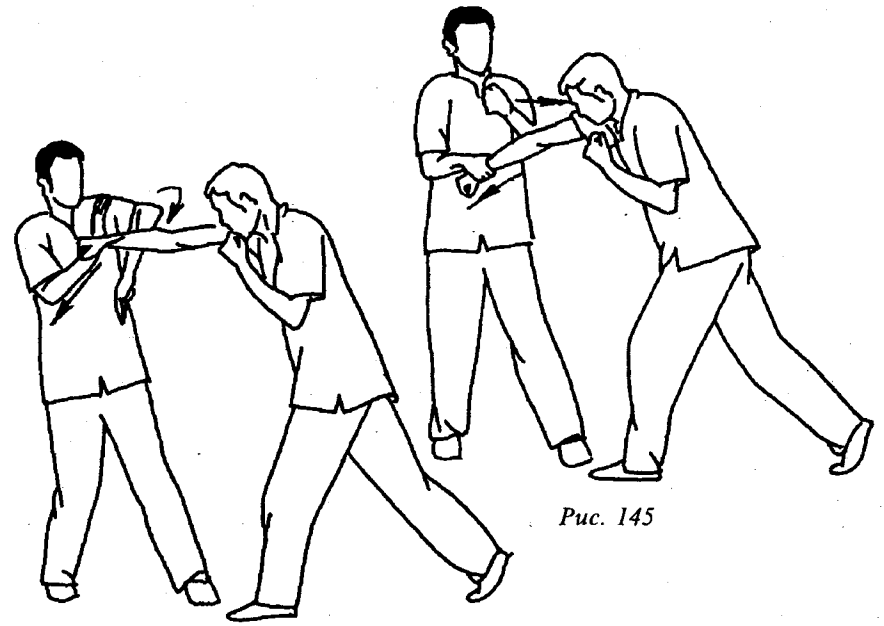


Рис. 144

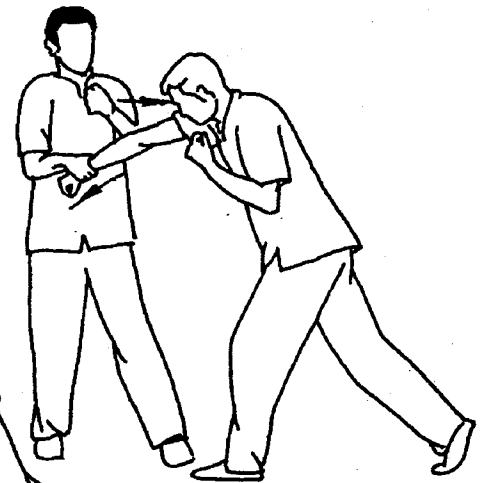


Рис. 145



Рис. 146

нанося удар обратной стороной кулака в голову (рис. 146). Если противник среагировал на ваш удар, подставляя левую руку (рис. 147), моментально захватите ее (рис. 148) и потяните вниз, сковывая таким образом движения обеих рук. Одновременно нанесите удар правым локтем в голову (рис. 149).

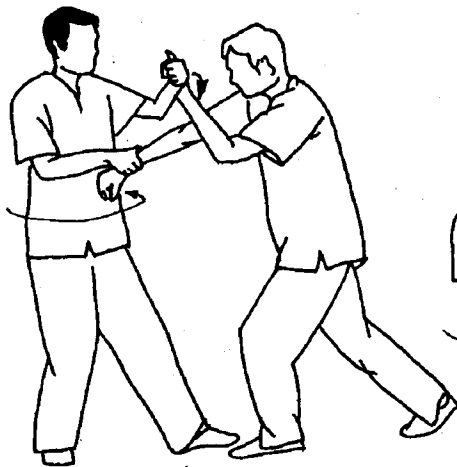


Рис. 147



Рис. 148

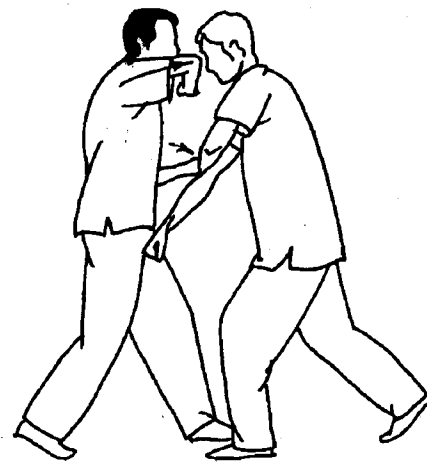


Рис. 149

3. Из исходного положения (рис. 150) противник атакует левым кулаком, нанося прямой удар в голову. Захватите атаковую конечность противника за предплечье левой рукой и потяните вниз (рис. 151, 152). Противник продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову (рис. 153). Правой рукой захватите его атаковую руку за запястье и потяните на себя и вниз (рис. 154). Скрестив руки противника и прижав их к телу правой ладонью (рис. 155), нанесите прямой удар левым кулаком в голову (рис. 156).

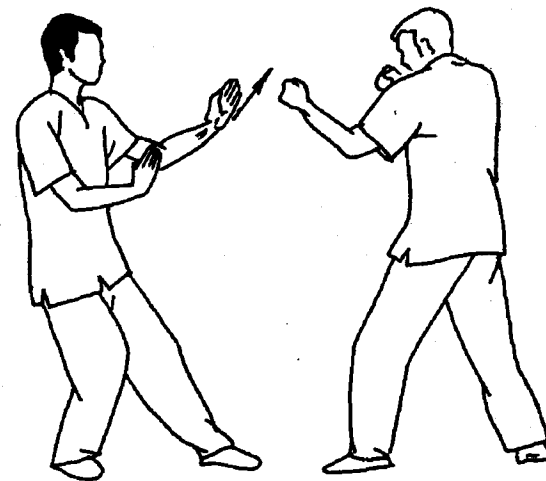


Рис. 150

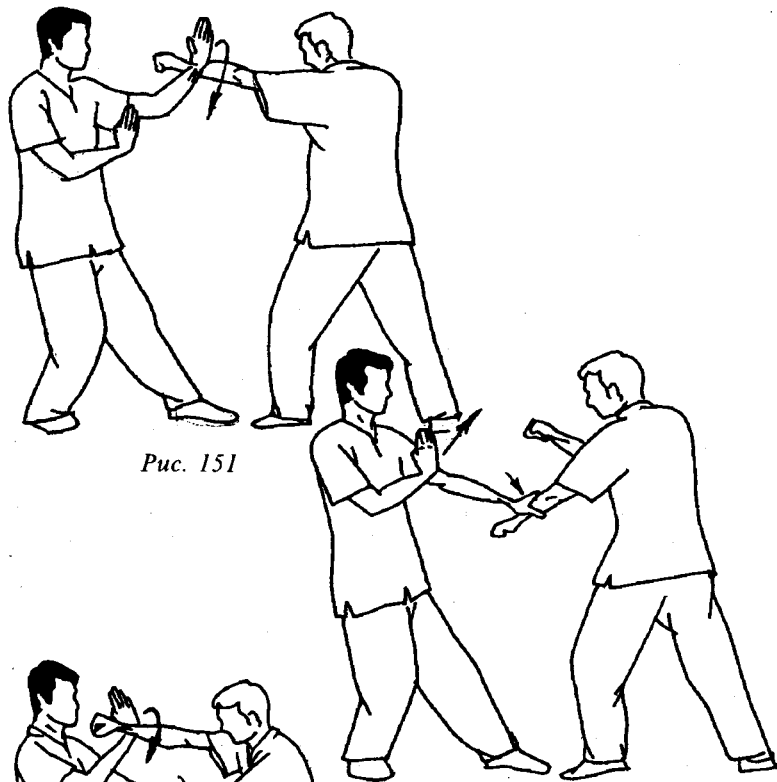


Рис. 151

Рис. 152

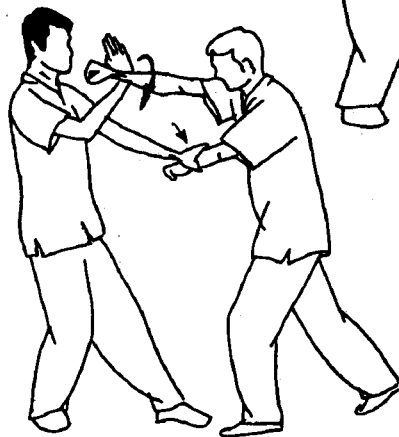


Рис. 153

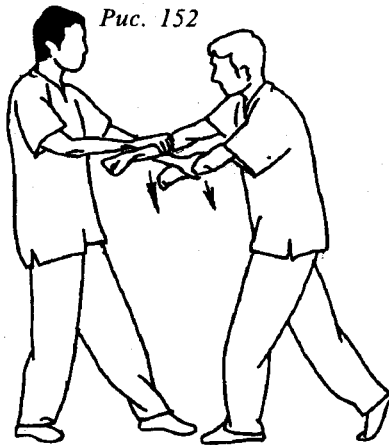


Рис. 154

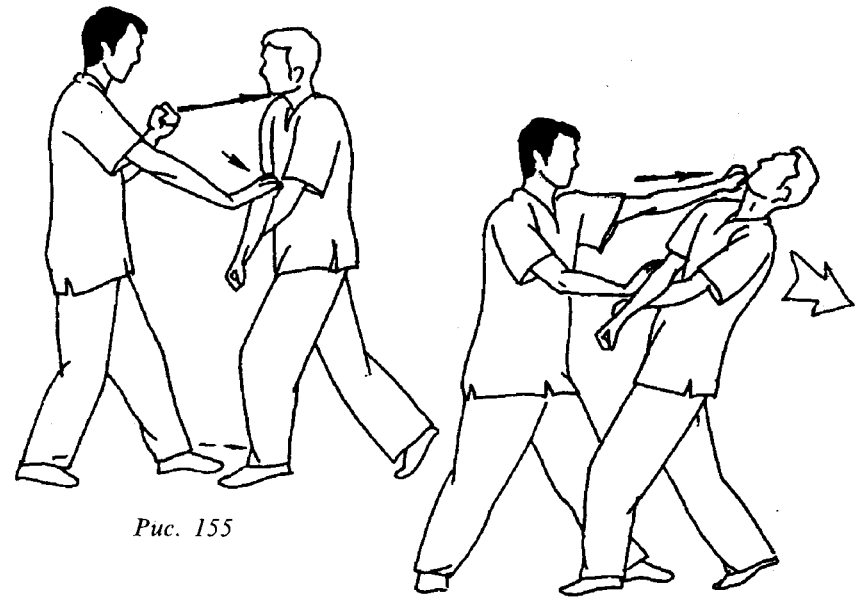


Рис. 155

Рис. 156

4. Противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Пак Сау правой рукой (рис. 157). Противник продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову, который вы блокируете левой рукой при помощи движения Пак Сау (рис. 158). Скрестите руки противника, прижимая их к туловищу (рис. 159) и контратакуйте рязым ударом правым кулаком в голову (рис. 160,161).

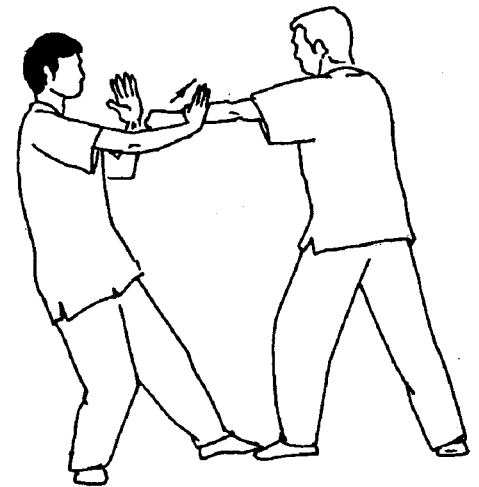


Рис. 157

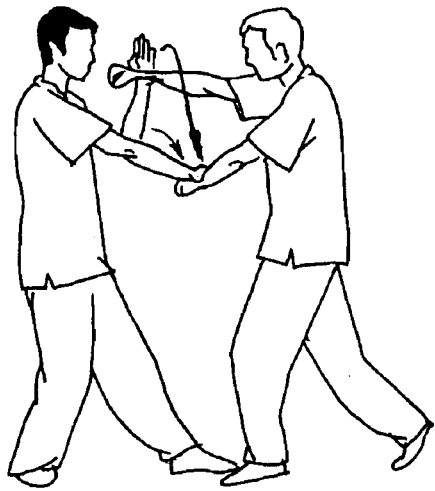


Рис. 158



Рис. 159

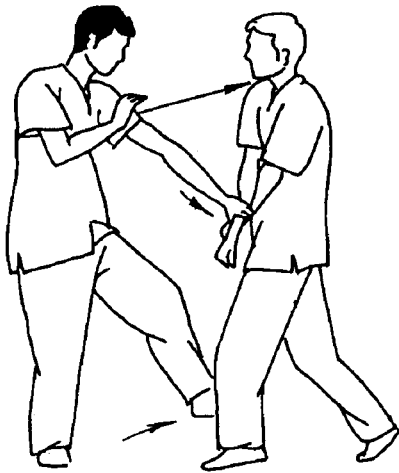


Рис. 160

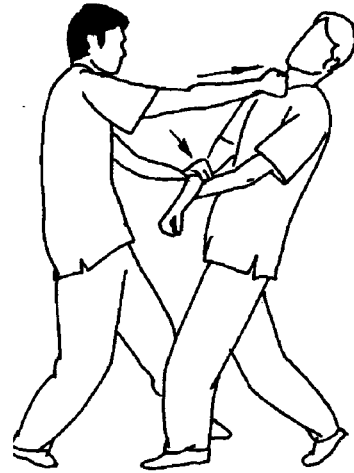


Рис. 161

5. Противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя блок Пак Сау правой рукой (рис. 162). Противник наносит второй удар правым кулаком в голову, который вы блокируете левой рукой, используя движения Бон Сау (рис. 163). Сковывая руки противника, сделайте шаг левой ногой вперед (рис. 164), а затем нанесите удар в шею правым кулаком в форме “глаз Феникса” (рис. 165).

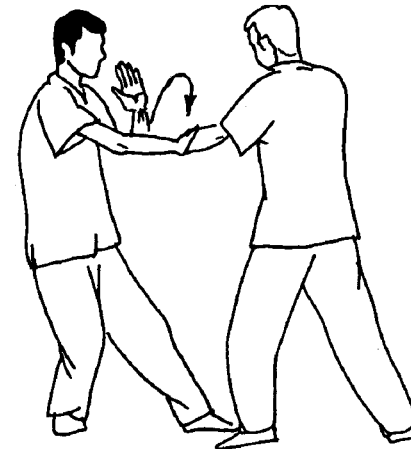


Рис. 162

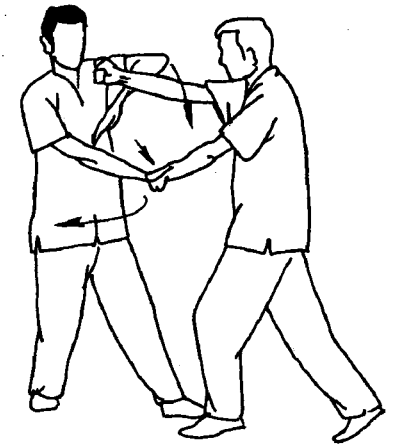


Рис. 163



Рис. 164

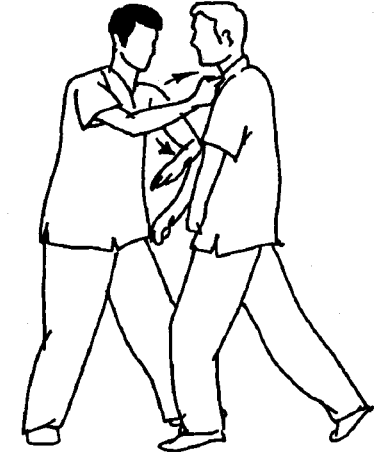


Рис. 165

6. Противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Пак Сау правой рукой (рис. 166). Противник наносит второй прямой удар, но уже правым кулаком в голову.левой рукой выполните блок Бон Сау (рис. 167). Используя движение Бил Сау, захватите правой

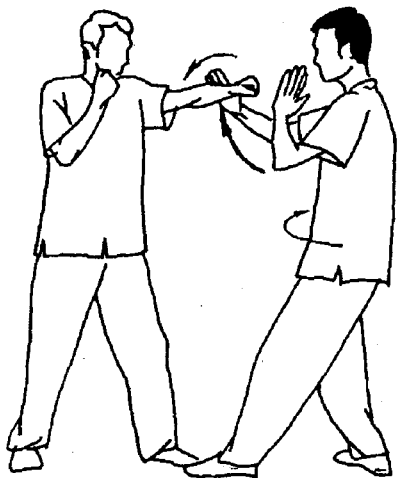


Рис. 166

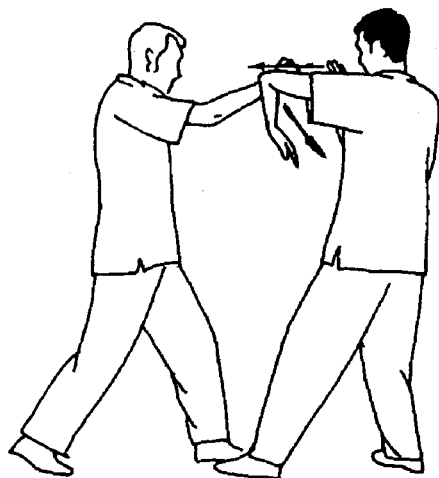


Рис. 167

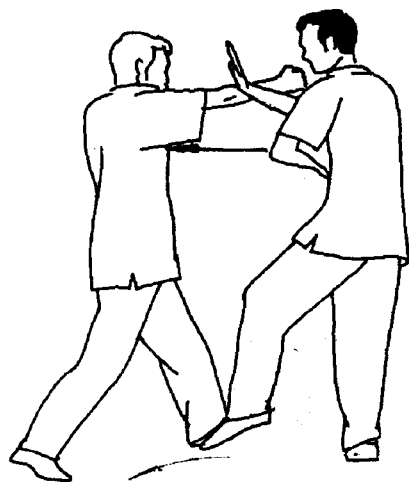


Рис. 168

рукой атаковующую руку противника за запястье и потяните его на себя. Одновременно делая шаг левой ногой вперед нанесите удар левым локтем в среднюю часть туловища (рис. 168, 169, 170). Вместо удара локтем можно воспользоваться прямым ударом левым кулаком в голову (рис. 171).

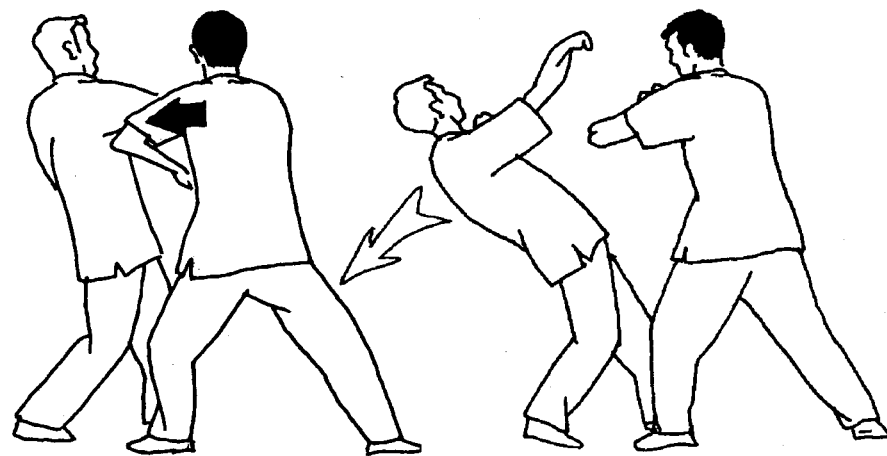


Рис. 169

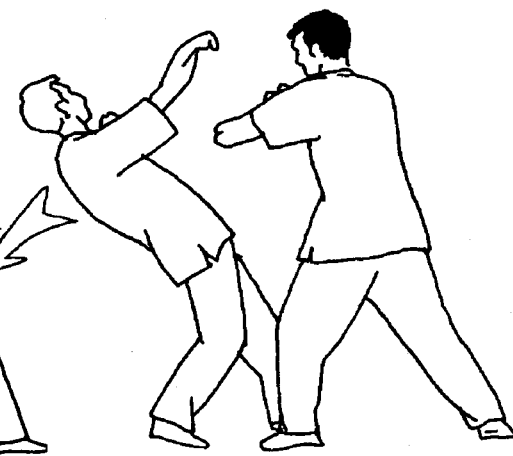


Рис. 170

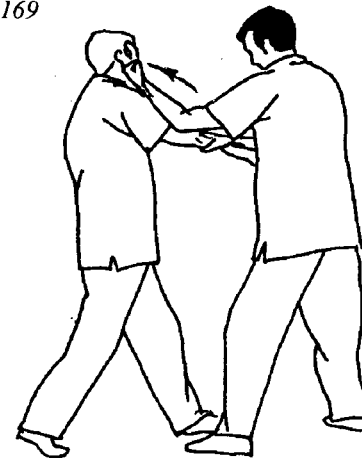


Рис. 171

7. Из исходного положения (рис. 172) противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Бил Сау левой рукой (рис. 173). Противник наносит второй удар в среднюю часть туловища, который вы блокируете левой рукой, используя движение Джам Сау (рис. 174). Быстро захватите атаковую руку противника за запястье правой рукой, а левой — нанесите удар ребром ладони в область шеи (рис. 175). Если противник среагирует на вашу

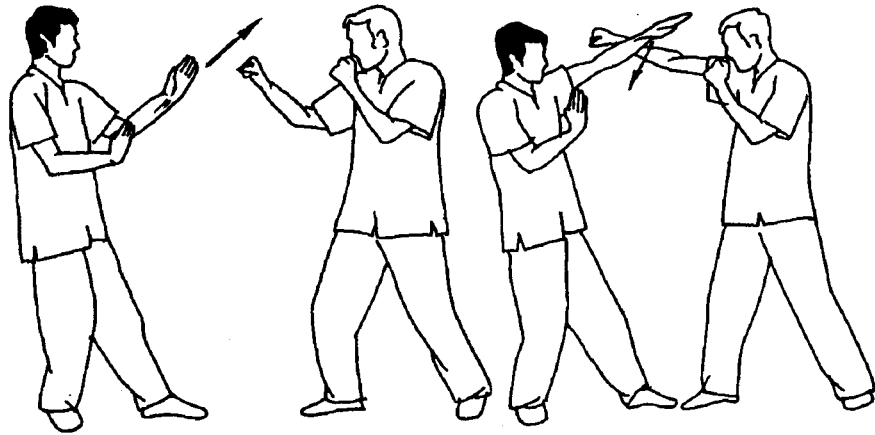


Рис. 172

Рис. 173

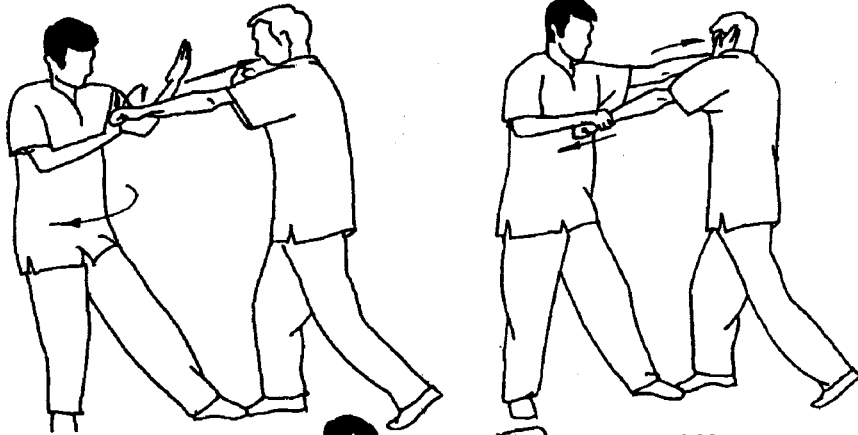


Рис. 174

Рис. 175

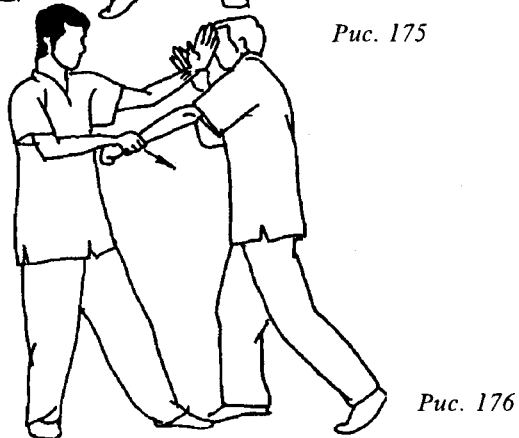


Рис. 176

контратаку, нейтрализовав ее правой ладонью (рис. 176), тогда сделайте шаг левой ногой вперед и повернитесь налево на 180°. При этом, захваченную руку противника необходимо поднять вверх над головой, выкручивая ее вдоль продольной оси против часовой стрелки, а затем с силой резко опустить на свое правое плечо (рис. 177, 178). В этом положении рука противника может быть серьезно повреждена в локтевом суставе. При необходимости вы можете завершить комбинацию броском через плечо (рис. 179).

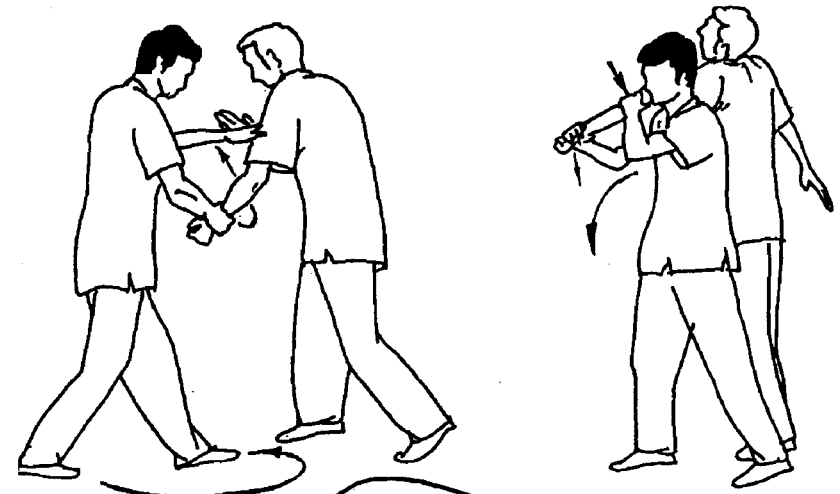


Рис. 177

Рис. 178

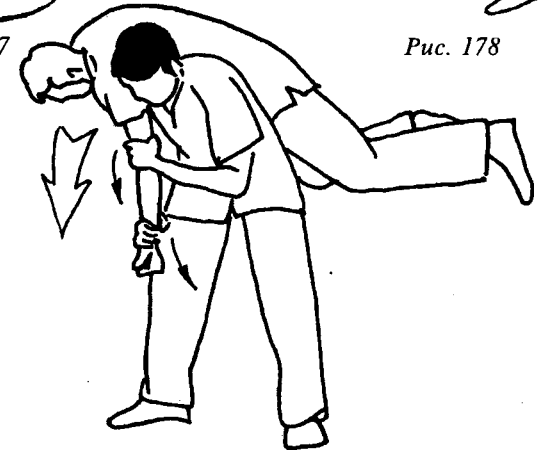


Рис. 179

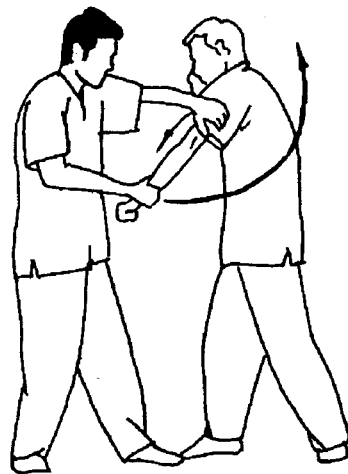


Рис. 180

Еще одним вариантом продолжения данной комбинации после нейтрализации вашей контратаки ребром ладони может быть такой. Захватите левое плечо противника левой рукой (рис. 180) и начните давить вниз, а правой рукой поднимите руку противника кистью вверх, вращая ее вдоль продольной оси (рис. 181). Не оста навливая нанесите удар левой ногой по внутренней части коленного сустава правой ноги противника (рис. 182) и опрокиньте его на землю (рис. 183).

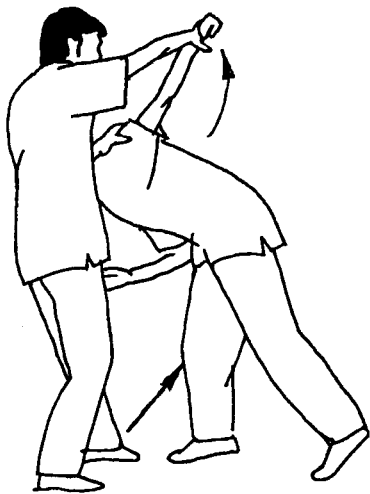


Рис. 181

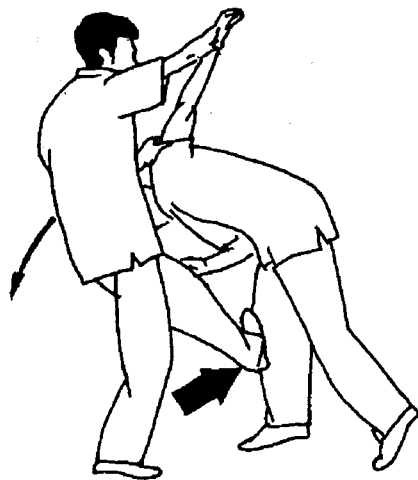


Рис. 182



Рис. 183

8. Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, используя блок Пак Сау (рис. 184). Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову, который вы блокируете движением Бон Сау левой рукой (рис. 185). Быстро повернитесь налево и захватите левую руку противника за запястье (рис. 186).

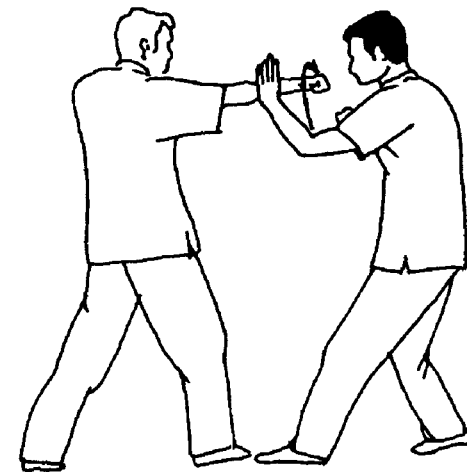


Рис. 184

Не останавливаясь потяните захваченную конечность вниз и на себя, одновременно надавливая правым предплечьем на правое плечо противника возле локтевого сустава (рис. 187).



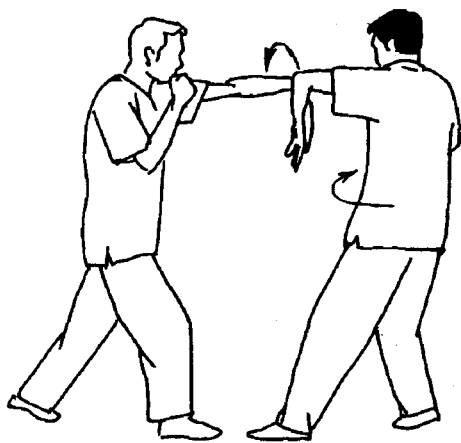


Рис. 185

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой – нанесите боковой удар стопой по внутренней части коленного сустава, опрокидывая противника на землю (рис. 188,189).

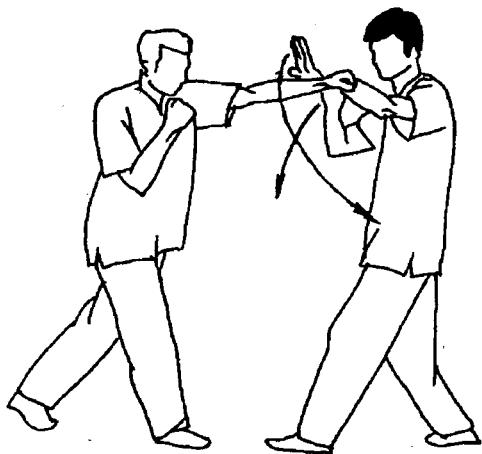


Рис. 186



Рис. 187

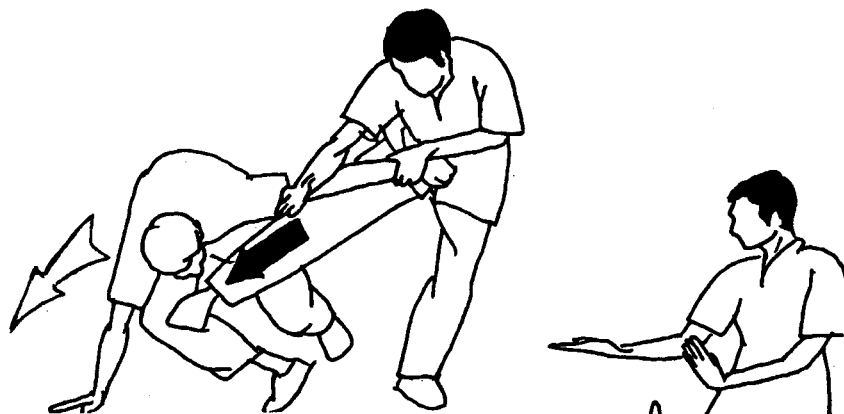


Рис. 188

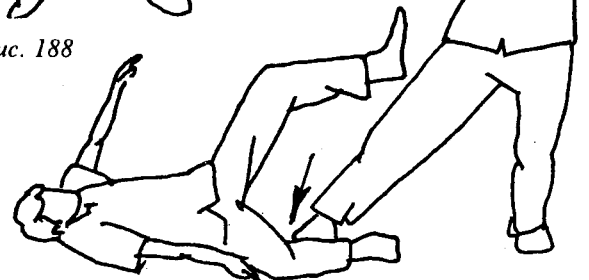


Рис. 189

9. Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Пак Сау левой рукой (рис. 190). Продолжая комбинацию, противник наносит прямой удар левым кулаком в голову, который вы блокируете правой рукой, используя



Рис. 190

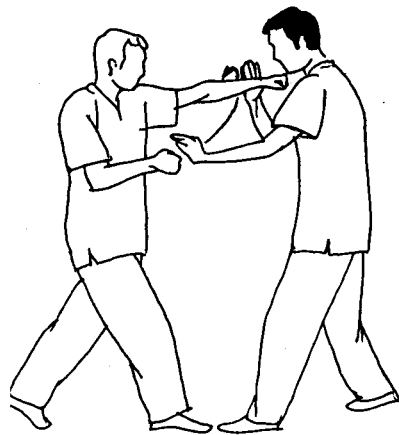


Рис. 191

движение Пак Сау (рис. 191). Захватите левой рукой атакующую конечность противника за запястье и потяните ее на себя, одновременно контратакуя прямым ударом носком левой стопы в пах (рис. 192, 193). Далее опустите ногу на землю и нанесите прямой удар правым кулаком в голову, продолжая удерживать левую руку противника в захвате (рис. 194).

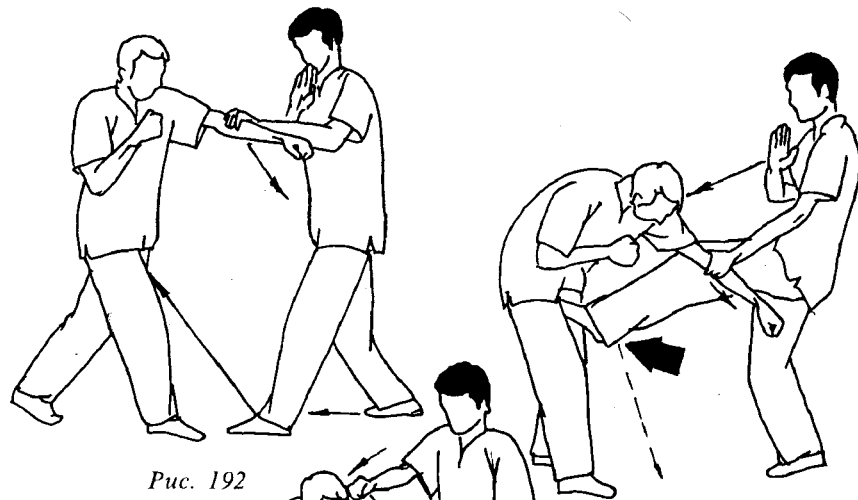


Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

10. Противник атакует прямым ударом правым кулаком в среднюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя движение Пак Сау (рис. 195). Противник наносит второй прямой удар теперь уже левой рукой, который вы блокируете посредством движения Бил Сау левой рукой (рис. 196). Далее захватите атакующую руку противника левой рукой, а правой — его

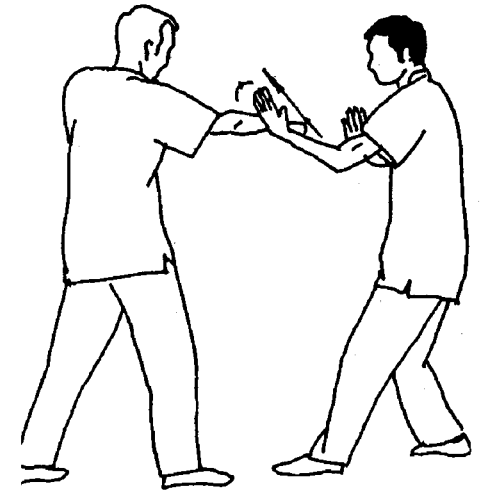


Рис. 195

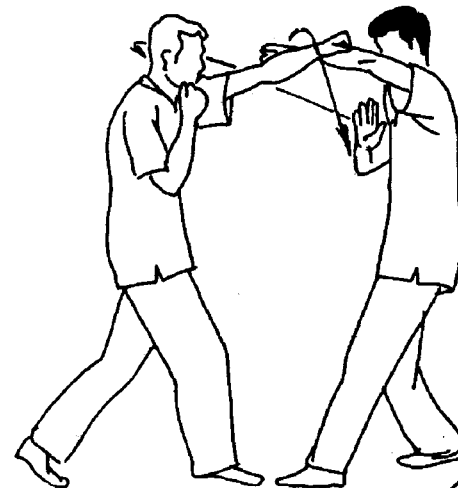


Рис. 196



Рис. 197

шею (рис. 197). Резко потяните противника на себя, а затем моментально нанесите удар левым локтем в голову (рис. 198, 199).

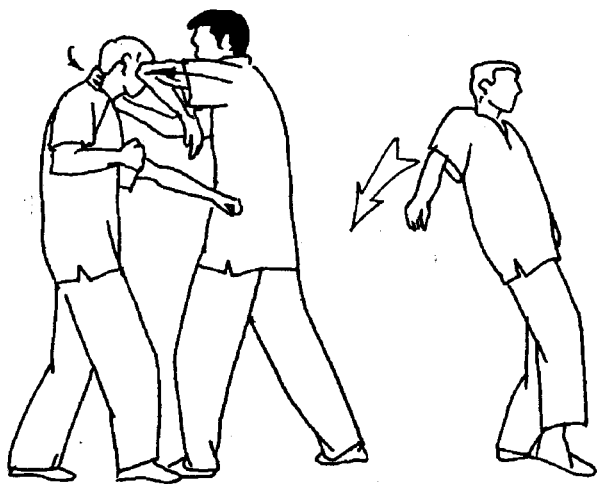


Рис. 198



Рис. 199

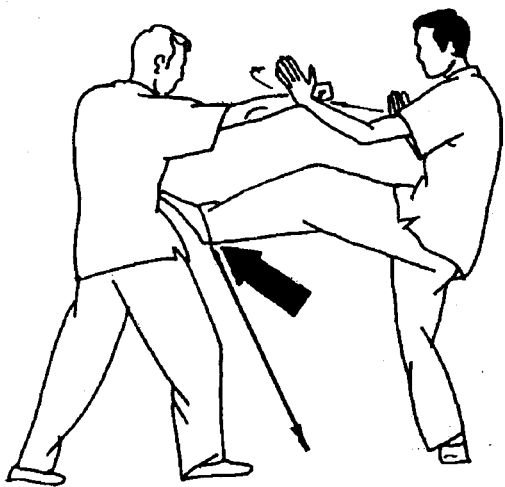


Рис. 200

11. Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, используя движение Пак Сау. Одновременно контратакуйте левой ногой, нанося прямой удар в нижнюю часть туловища (рис. 200). Если противник сможет продолжать атаку, левым кулаком в среднюю часть туловища (рис. 201),

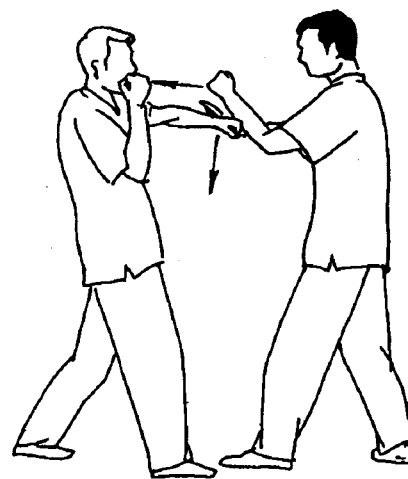


Рис. 201

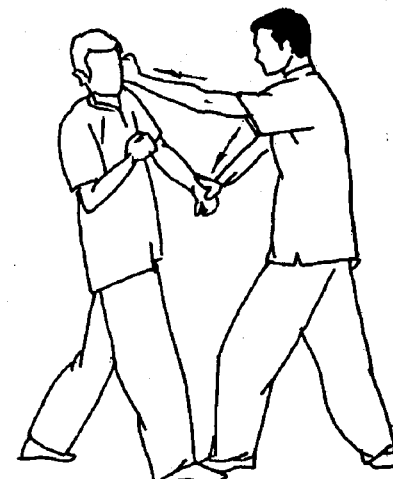


Рис. 202

выполните блок Гум Сау правой рукой, а левой — нанесите прямой удар кулаком в голову (рис. 202).

12. Из исходного положения (рис. 203) противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, используя движение Джам Сау (рис. 204).



Рис. 203

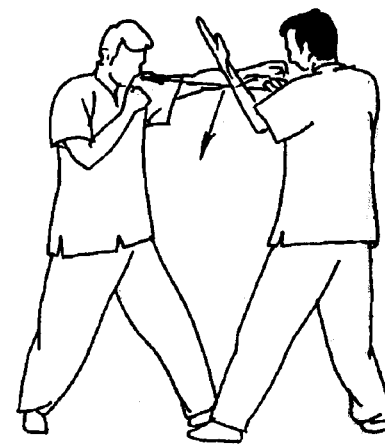


Рис. 204

Противник наносит прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища.левой рукой выполните блок Ган Сау, одновременно контратакуйте прямым ударом правым кулаком в голову (рис. 205). Более эффективной контратака будет в случае дополнительного удара в правой ногой пах (рис. 206).

Если противник сможет защититься от удара рукой (рис. 207), тогда быстро согните ее в локтевом суставе и моментально нанесите удар локтем в голову (рис. 208).

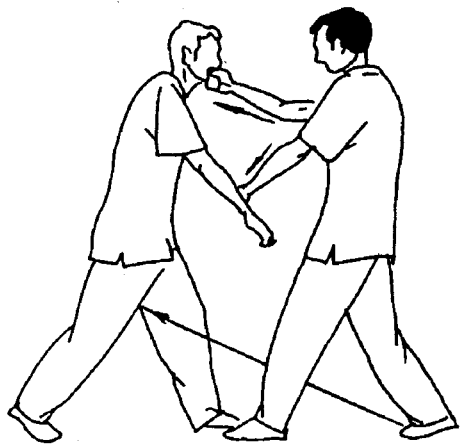


Рис. 205

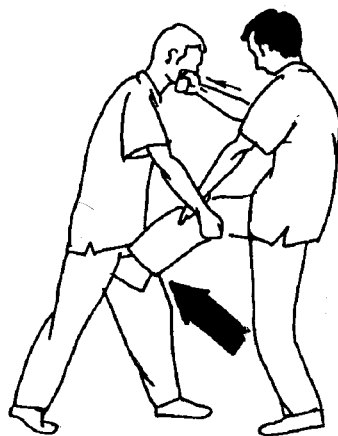


Рис. 206

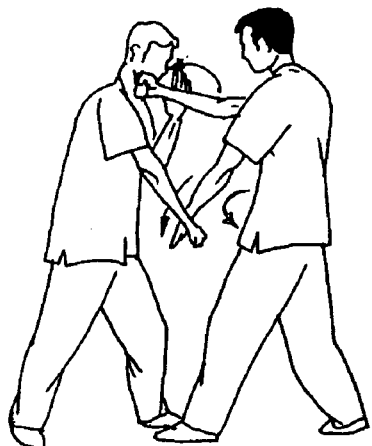


Рис. 207

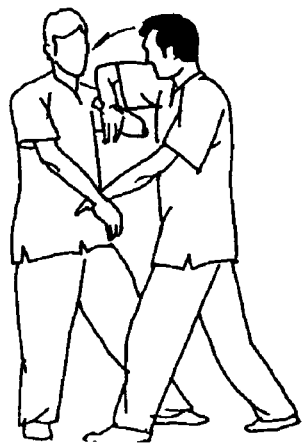


Рис. 208

13. Противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Нейтрализуйте удар левой рукой, выполняя блок Джам Сау (рис. 209). Противник продолжает комбинацию прямым ударом правым кулаком в среднюю часть туловища, который вы блокируете движением Гум Сау правой рукой (рис. 210).

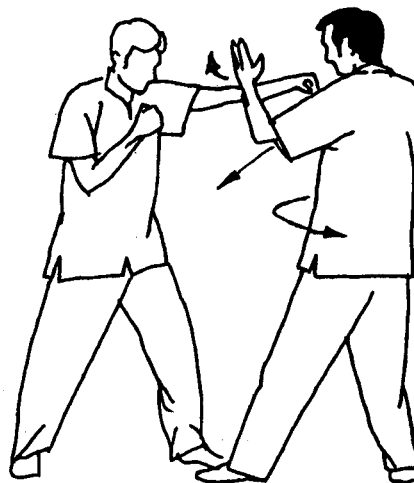


Рис. 209

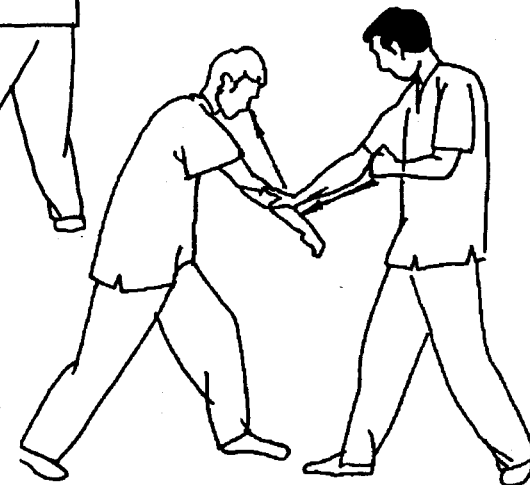


Рис. 210

Мгновенно контратакуйте, нанося тычок пальцами правой руки в глаза, при этом левой ладонью контролируйте правую руку противника (рис. 211). Если противник сумел защититься от контратаки (рис. 212), захватите его обеими руками за подбородок и затылок (рис. 213). Вращая голову противника слева направо, опрокиньте его на землю (рис. 214).

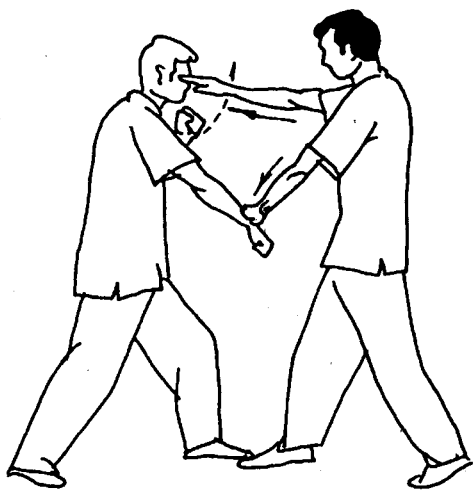


Рис. 211

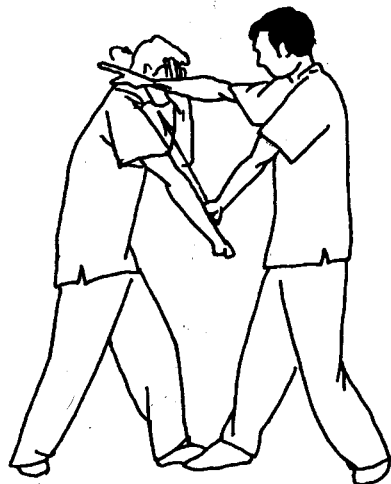


Рис. 212

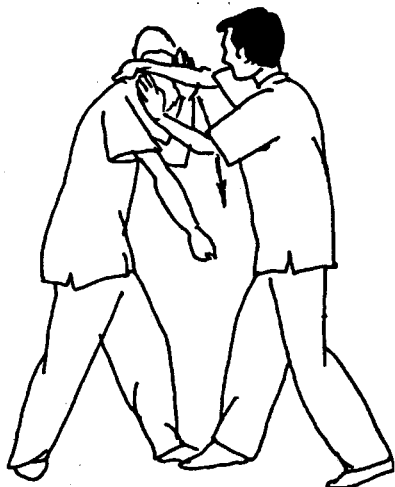


Рис. 213



Рис. 214

14. Противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок Пак Сау (рис. 215). Продолжая движение вперед, противник наносит прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища, который вы блокируете левой рукой. Выполните движение Бон Сау (рис. 216). Не останавливаясь, правой рукой выполните движение Лап Сау, а левой – нанесите контрудар обратной стороной кулака в голову (рис. 217, 218).

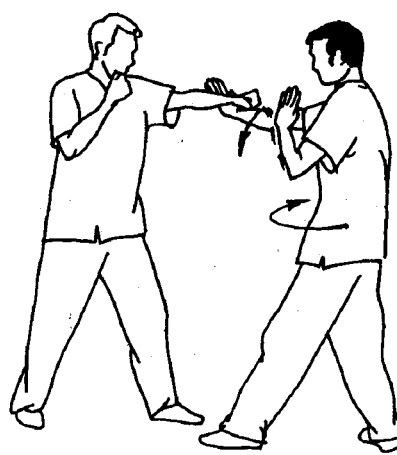


Рис. 215



Рис. 216

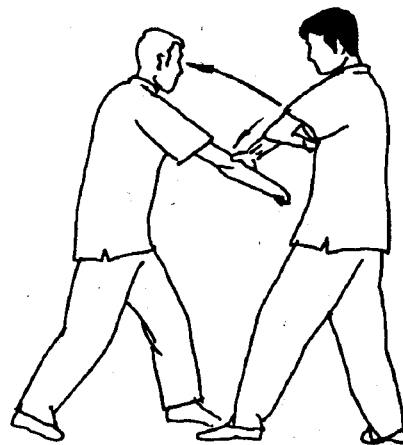


Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219

15. Противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку блоком Джам Сау левой рукой (рис. 219). Противник наносит второй прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища, который вы блокируете левым локтем, опуская его вниз (рис. 220). Мгновенно контратакуйте, нанося удар пальцами в глаза (рис. 221).



Рис. 220

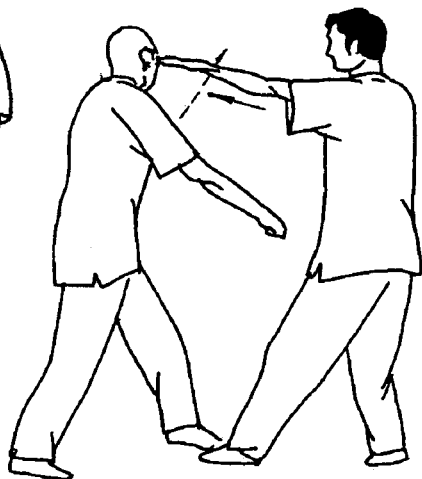


Рис. 221

Если противник сможет защититься левой рукой (рис. 222) и попытается контратаковать правой, в этом случае, захватите его правую руку за запястье (рис. 223) и выполняя движение Фук Сау (рис. 224), нанесите удар ребром правой ладони в область солнечного сплетения (рис. 225, 226).

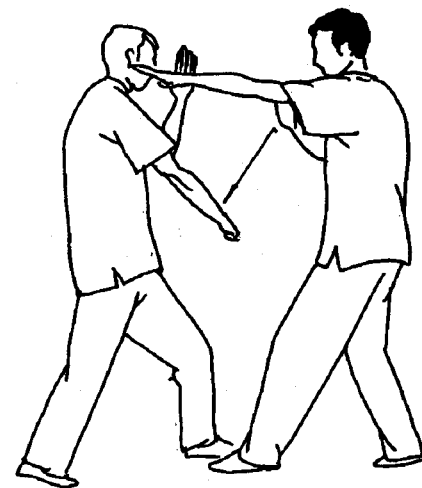


Рис. 222

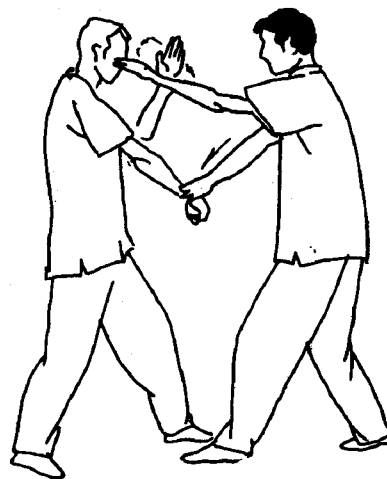


Рис. 223

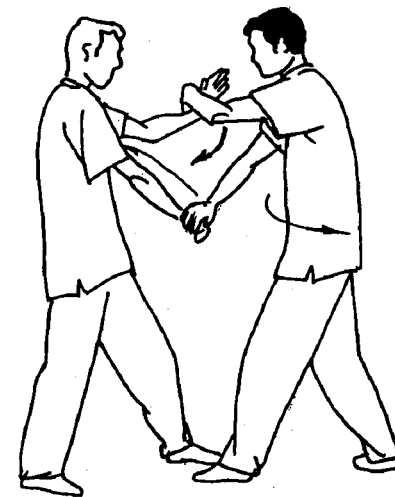


Рис. 224

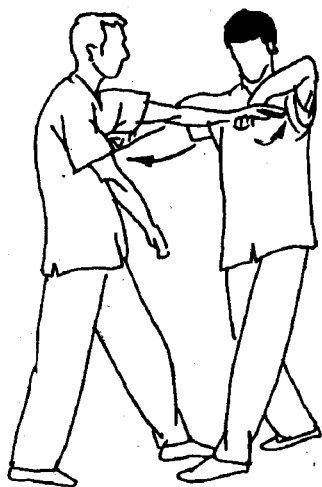


Рис. 225

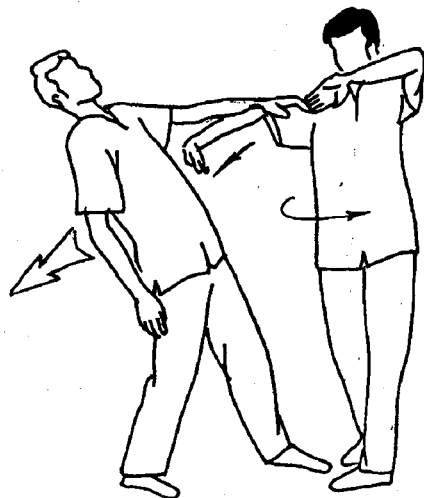


Рис. 226

16. Из исходного положения (рис. 227) противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову.

Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Бил Сау (рис. 228). Противник наносит прямой удар левым кулаком в область солнечного сплетения, который вы блокируете внешней частью левого предплечья, опуская руку вниз (рис. 229). Мгновенно контратакуйте правым локтем в голову,

одновременно делая шаг левой ногой вперед (рис. 230, 231). Защититесь от второго удара противника вы

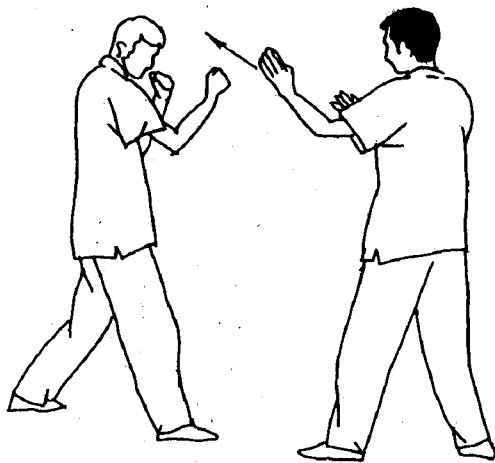


Рис. 227

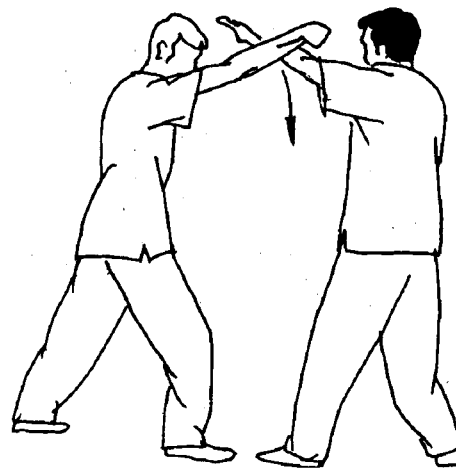


Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230

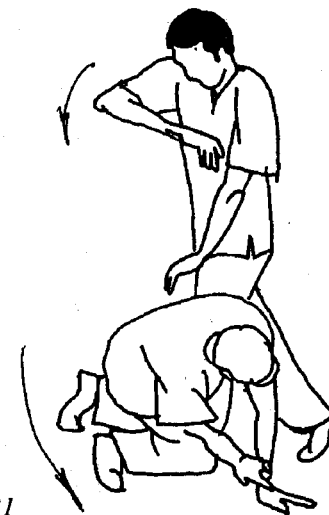


Рис. 231

можете также используя блок Гум Сау правой рукой. Защита должна сопровождаться одновременной контратакой левым кулаком в голову (рис. 232). Завершить комбинацию можно нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 233). Если

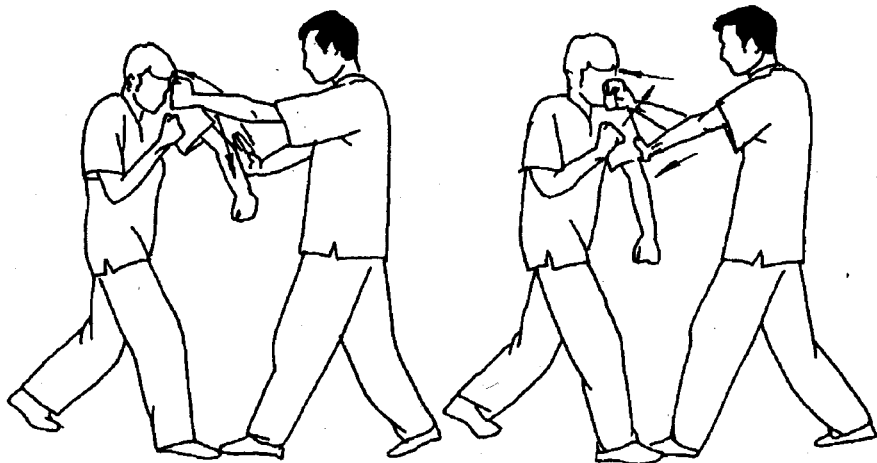


Рис. 232

Рис. 233



Рис. 234

противник сумеет нейтрализовать удар левым кулаком, используя правую ладонь (рис. 234), тогда необходимо захватить его правую руку за запястье (рис. 235) и моментально нанести боковой удар левым кулаком в голову (рис. 236), при этом следует тянуть захваченную руку противника на себя и вниз.

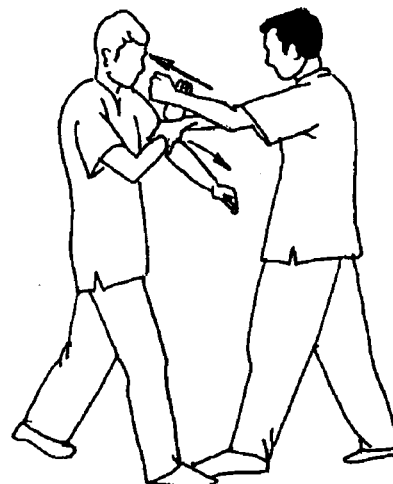


Рис. 235

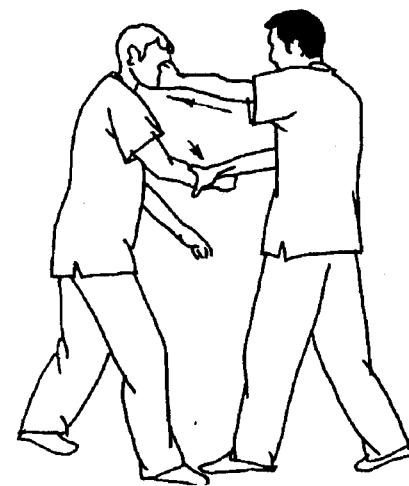


Рис. 236

17. Противник атакует, нанося прямой удар правой рукой в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Пак Сау (рис. 237). Противник продолжает комбинацию прямым ударом левым кулаком в среднюю часть туловища, который вы блокируете левой рукой, используя движения Гань Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 238). Если противник защитился (рис. 239), сделайте шаг левой ногой вперед, нанося удар

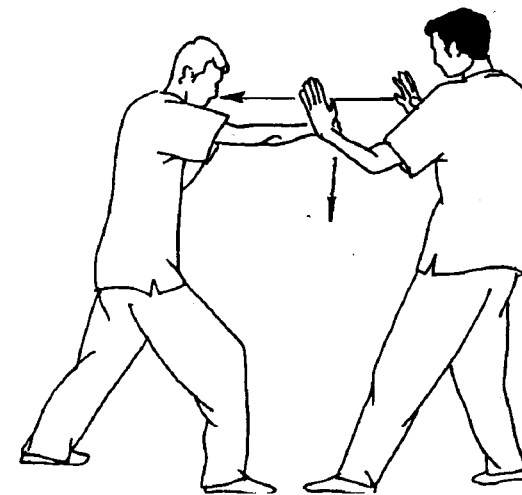


Рис. 237



правым локтем в голову.левой рукой контролируйте правую руку противника, используя Тань Сау (рис. 240). Не останавливаясь, распрямите правую руку, нанося удар ребром ладони в горло. Одновременно правой ногой подбейте правую ногу противника (рис. 241).



Рис. 238

Рис. 239

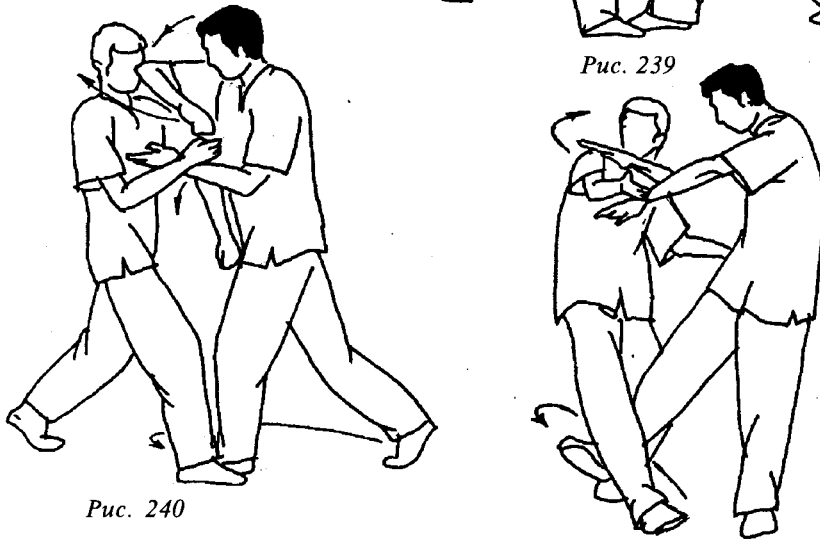


Рис. 240

Рис. 241

18. Противник атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку левой рукой, используя блок Гум Сау и делая шаг назад (рис. 242). Противник продолжает комбинацию прямым ударом правым кулаком в голову, который вы блокируете левой рукой, выполняя движение Бил Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища (рис. 243, 244).



Рис. 242

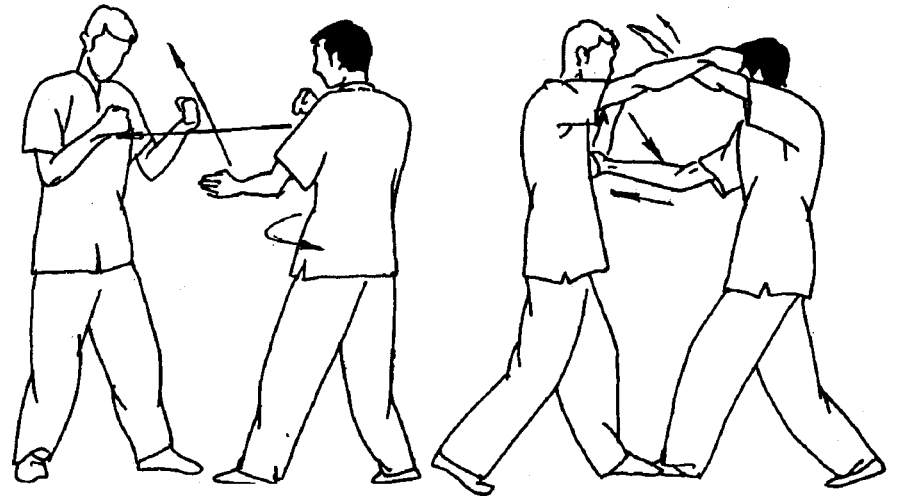


Рис. 243

Рис. 244

Если противник сумел защититься (рис. 245), быстро нанесите удар ребром левой ладони в область шеи (рис. 246), а затем, захватите его за подбородок и затылок обеими руками (рис. 247). Резко поверните голову противника справа налево и вниз, опрокидывая его на землю (рис. 248).

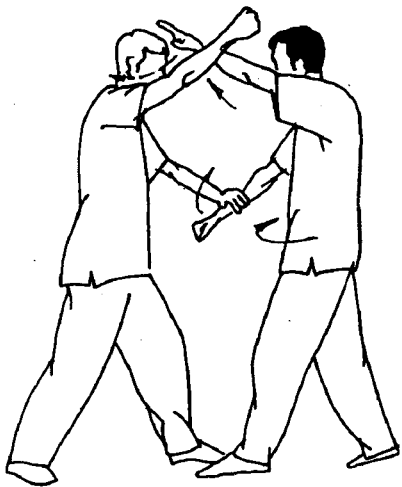


Рис. 245

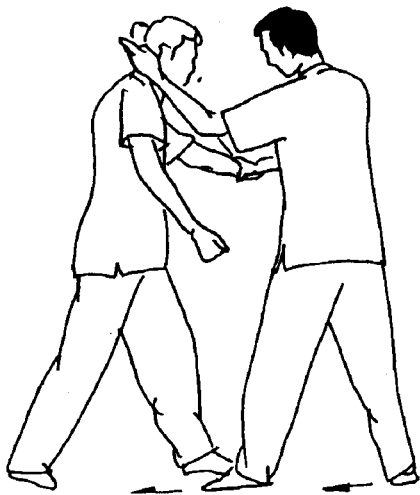


Рис. 246

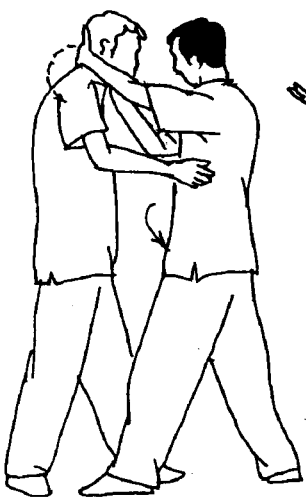


Рис. 247

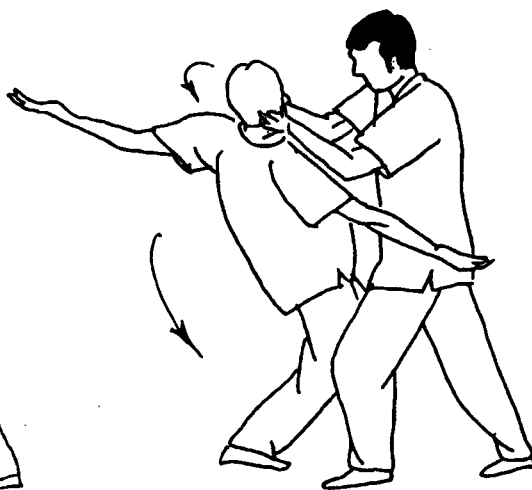


Рис. 248

19. Противник атакует прямым ударом левой ногой в нижнюю часть туловища. Делая шаг правой ногой вправо, нейтрализуйте атаку блоком Гань Сау левой рукой (рис. 249). Опустив ногу на землю, противник наносит прямой удар правым кулаком в голову, который вы блокируете правой рукой, выполняя движение Джам Сау (рис. 250, 251). Захватите

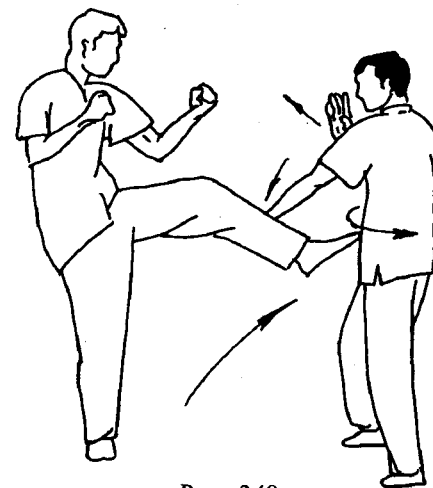


Рис. 249

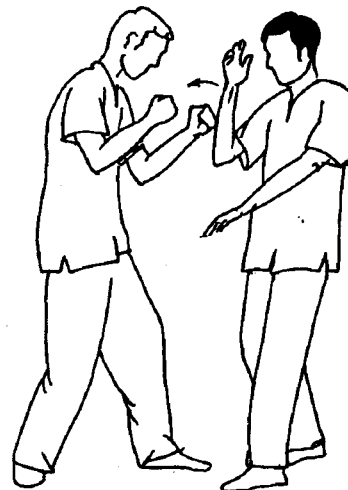


Рис. 250

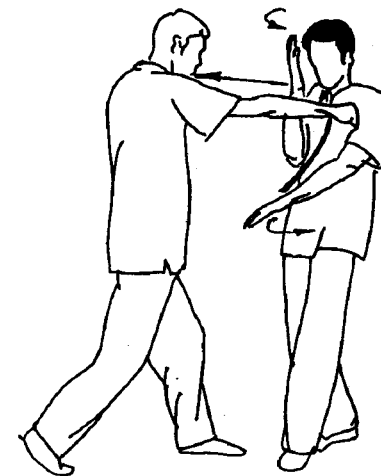


Рис. 251

правую руку противника за запястье своей левой рукой и потяните на себя, одновременно контратакуя ребром правой ладони в горло (рис. 252). Продолжая тянуть противника за захваченную руку, нанесите удар левой стопой в область

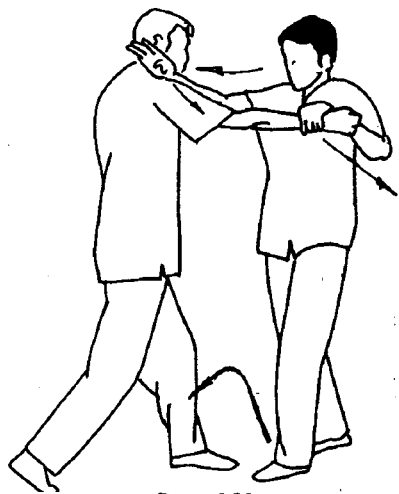


Рис. 252

коленного сустава его левой ноги (рис. 253). Если противник сумел защититься от первого удара (рис. 254), захватите его левую руку за запястье и локоть (рис. 255), а затем делая шаг правой ногой в сторону, выкрутите захваченную конечность вдоль продольной оси опуская кисть вниз (рис. 256).



Рис. 253

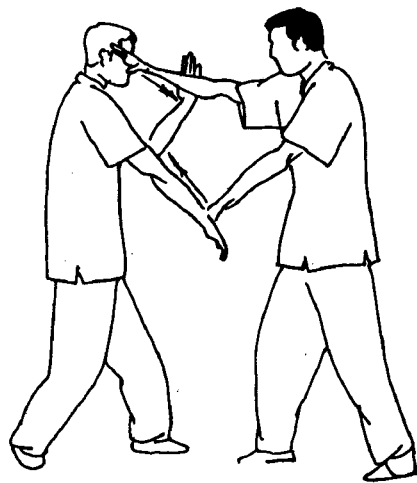


Рис. 254

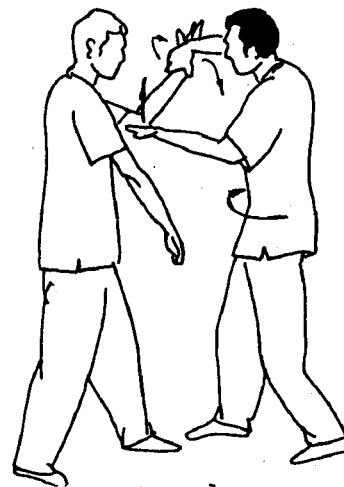


Рис. 255

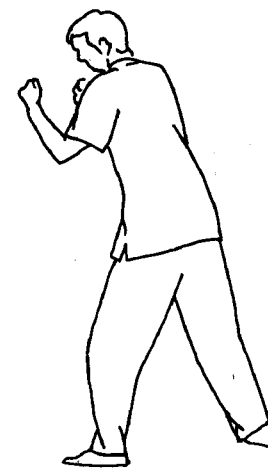


Рис. 256

20. Из исходного положения (рис. 257) противник атакует левой ногой, нанося прямой удар в нижнюю часть туловища. Сделайте шаг левой ногой в сторону, нейтрализуя атаку блоком Гань Сау правой рукой (рис. 258). Опустив ногу на землю,



Рис. 257



противник наносит прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища. Захватите атакующую руку противника правой рукой и потяните ее вправо вниз. Одновременно контратакуйте, нанося удар основанием левой ладони в голову (рис. 259).

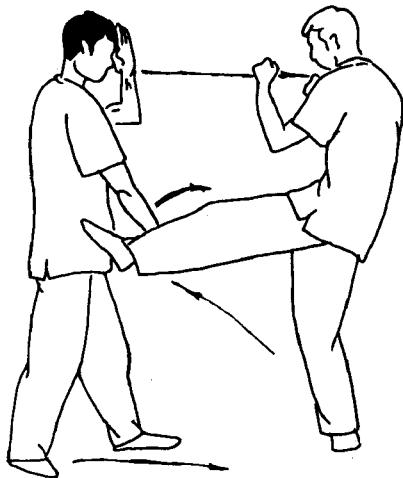


Рис. 258

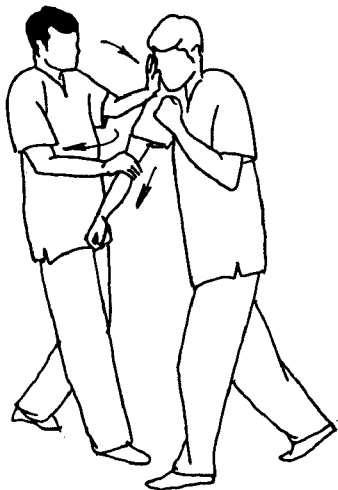


Рис. 259

21. Противник атакует, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку блоком Гань Сау, делая шаг левой ногой в сторону (рис. 260). Опустив ногу на землю, противник наносит прямой удар правым кулаком в голову, который вы блокируете движением



Рис. 260

Бон Сау левой рукой (рис. 261). Правой рукой захватите атакующую руку противника за запястье и резко потяните на себя и вниз. Одновременно контратакуйте, нанося удар обратной стороной левого кулака в голову (рис. 262). Затем быстро сделайте шаг правой ногой вперед к противнику и, толкая его левой рукой в грудь, нанесите удар левым коленом в среднюю часть туловища со стороны спины (рис. 263).

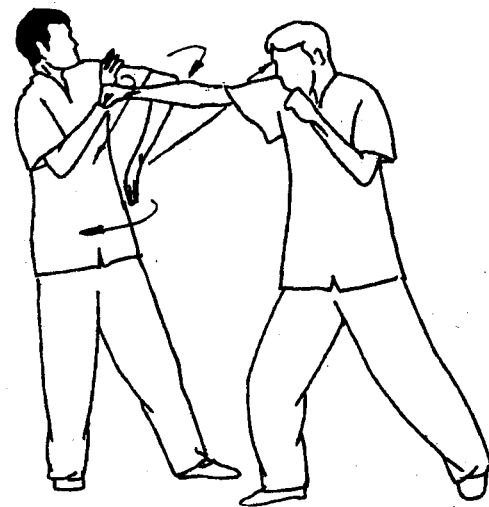


Рис. 261

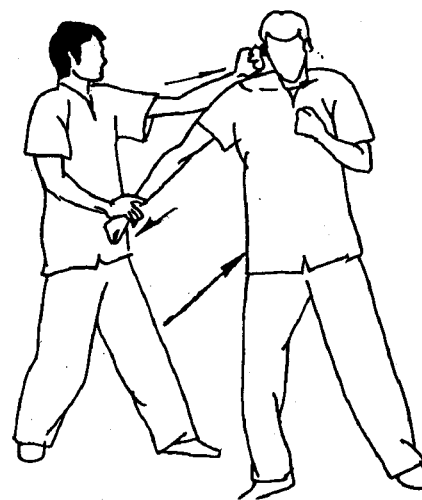


Рис. 262



Рис. 263

22. Противник начинает атаку правой ногой (рис. 264). Быстро сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите стопорящий удар левой ногой в область голени атакующей ноги противника (рис. 265). Опустив ногу на землю, противник продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову, который вы блокируете, выполняя движение Джам Сау одновременно обеими руками (рис. 266, 267). Не останавливаясь контратакуйте пальцами левой руки в глаза (рис. 268), при этом правой рукой необходимо контролировать руку противника движением Фук Сау.

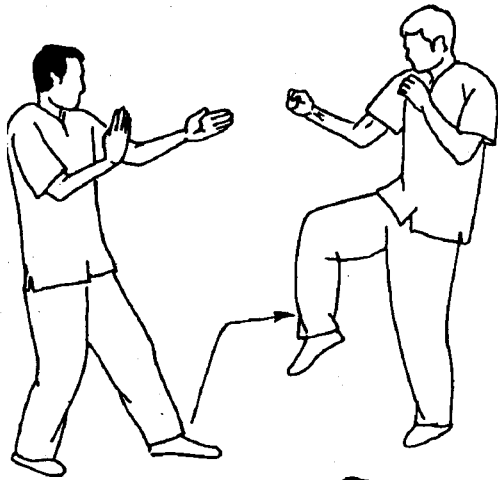


Рис. 264

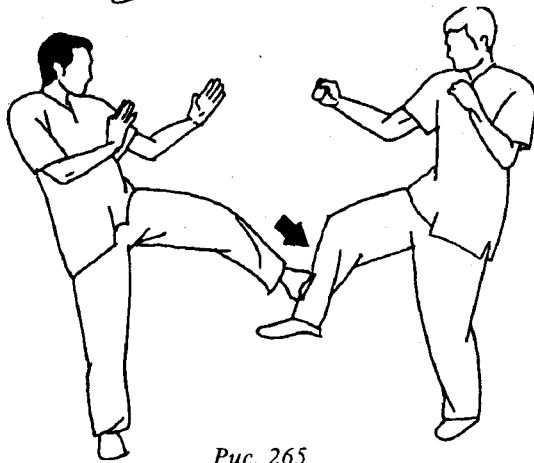


Рис. 265

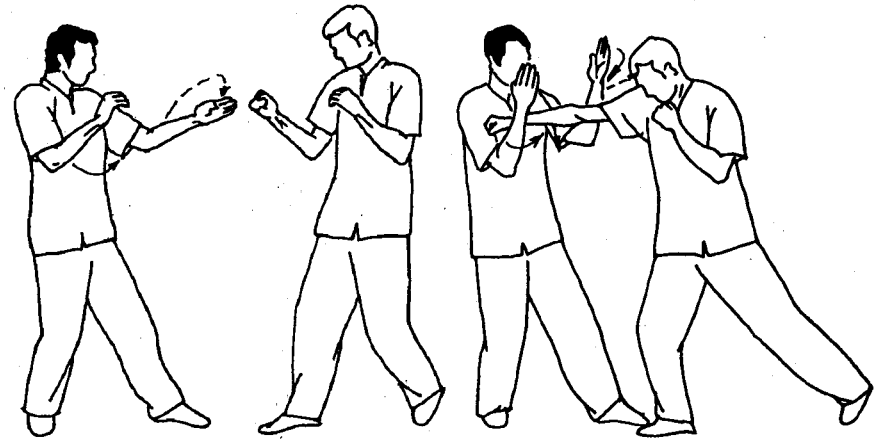


Рис. 266

Рис. 267

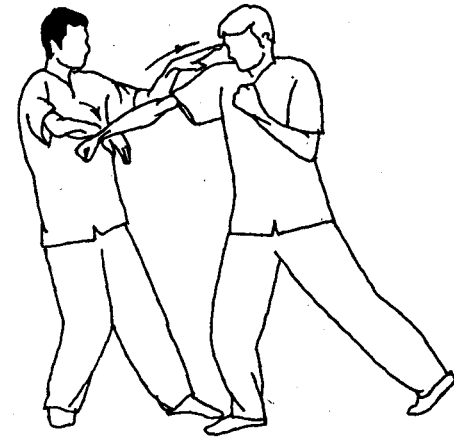


Рис. 268

23. Противник атакует, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Гум Сау (рис. 269). Опустив ногу на землю, противник наносит прямой удар правым кулаком в голову, который вы блокируете движением Пак Сау левой рукой. Захватите атакующую руку противника за запястье правой рукой (рис. 270) и потяните на себя и вниз, одновременно контратакуйте правым коленом в пах или в среднюю часть



Рис. 269

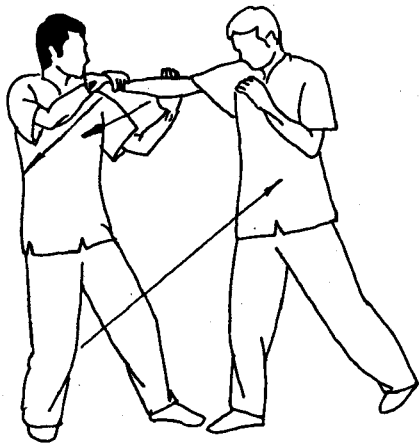


Рис. 270

туловища (рис. 271). Далее опустите правую ногу на землю, делая шаг назад (рис. 272) и, вытягивая противника на себя (рис. 273), нанесите удар правой стопой в коленный сустав его правой ноги (рис. 274).



Рис. 271

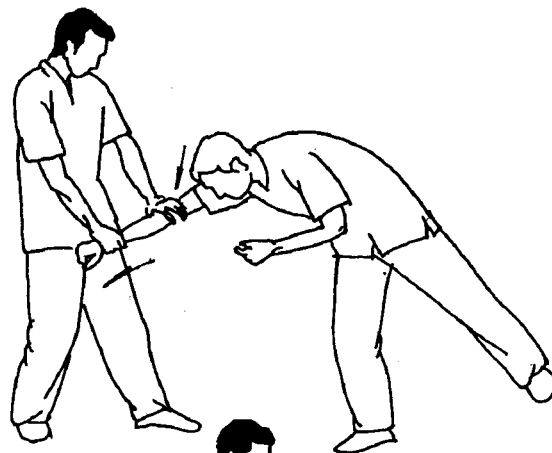


Рис. 272

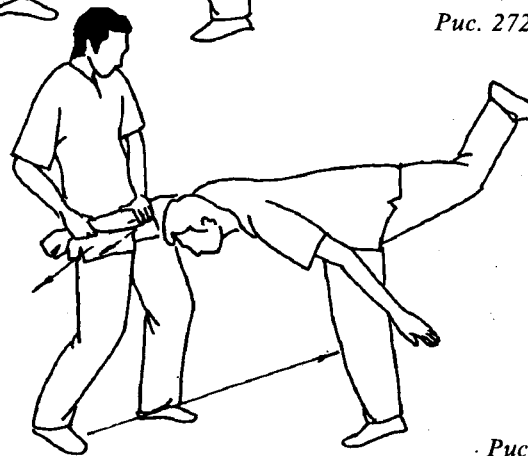


Рис. 273

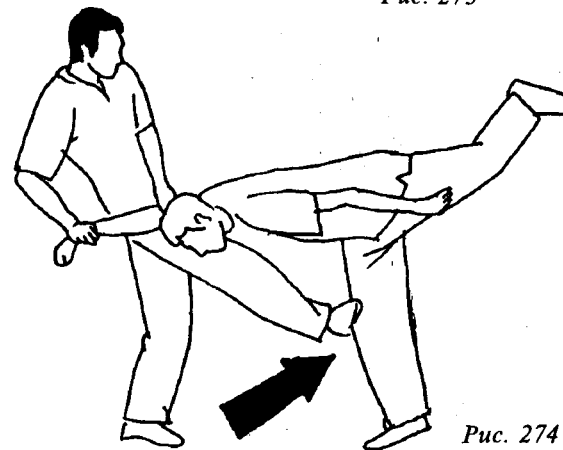


Рис. 274

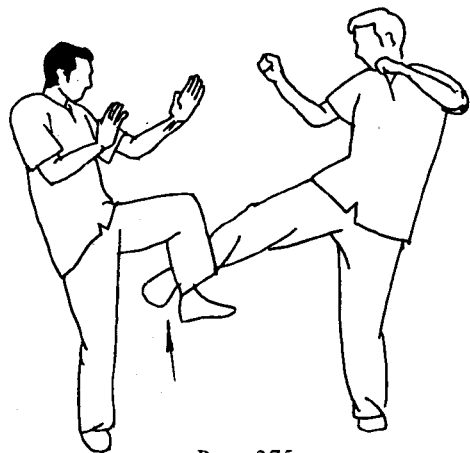


Рис. 275

24. Противник атакует, нанося круговой удар правой ногой по бедру передстоящей ноги. Нейтрализуйте атаку, поднимая левую ногу вверх (рис. 275). Опустив ногу на землю (рис. 276), противник наносит прямой удар левым кулаком в голову, который вы блокируете движением Пак Сау правой рукой.

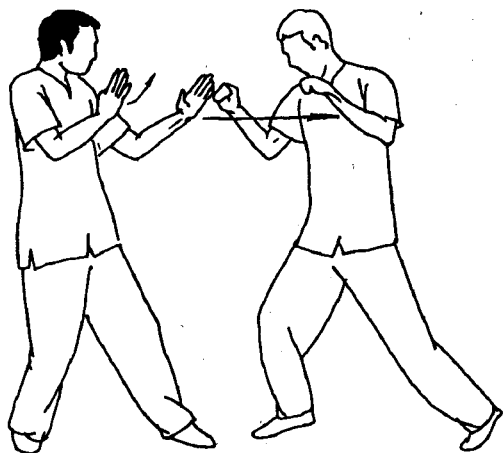


Рис. 276

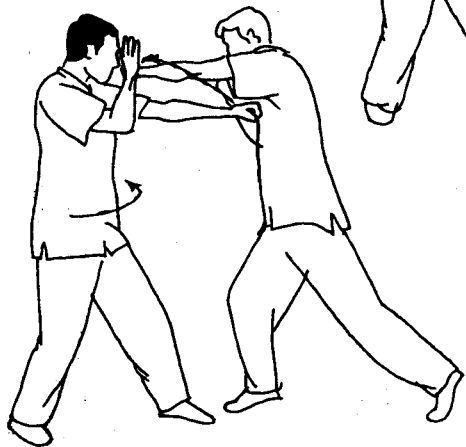


Рис. 277.

Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком в солнечное сплетение (рис. 277). Затем быстро захватите атаковую руку противника за запястье левой рукой (рис. 278), а правой – нанесите удар ребром ладони в горло (рис. 279).

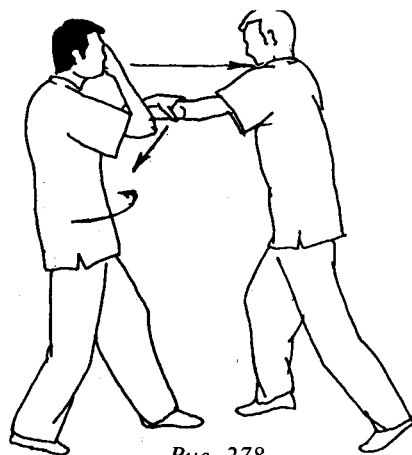


Рис. 278

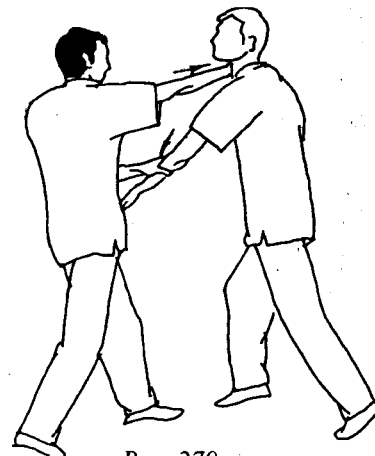


Рис. 279

Если противник сумел защититься, подставив правую руку (рис. 280), захватите ее правой рукой (рис. 281) и потяните на себя и вниз, одновременно нанося удар левым локтем в голову (рис. 282). Завершите контратаку толчком левой рукой в грудь, опрокидывая противника на землю (рис. 283).

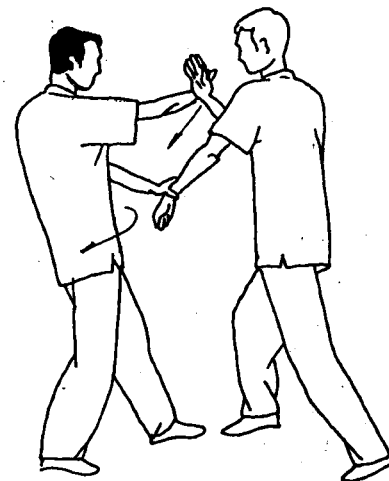


Рис. 280



Рис. 281

Рис. 282

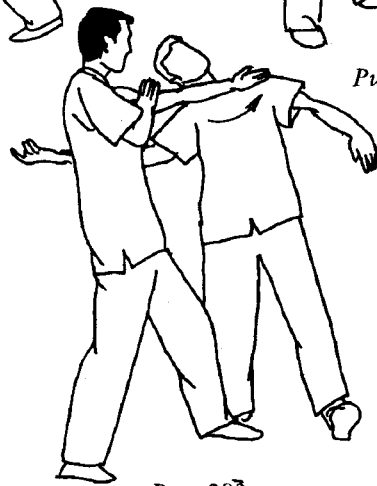


Рис. 283

25. Противник атакует правой ногой, нанося круговой удар стопой в голову. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок Дзам Сау (рис. 284). Опустив ногу на землю (рис. 285), противник наносит прямой удар левым кулаком в голову, который вы блокируете движением Бил Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком “Глаз Феникса” в солнечное сплетение (рис. 286). Если противник смог защититься правой рукой (рис. 287), захватите

его левую руку за предплечье (рис. 288) и плечо (рис. 289), после чего моментально проведите бросок через плечо (рис. 290), опрокидывая противника на землю.



Рис. 284

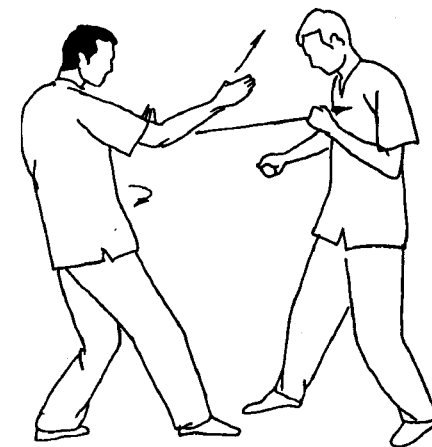


Рис. 285

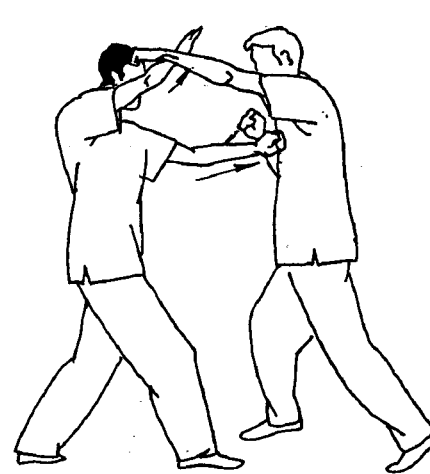


Рис. 286

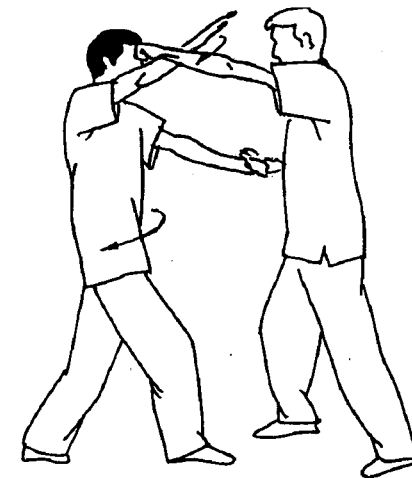


Рис. 287



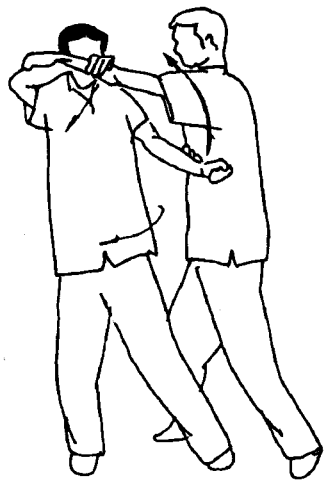


Рис. 288



Рис. 289

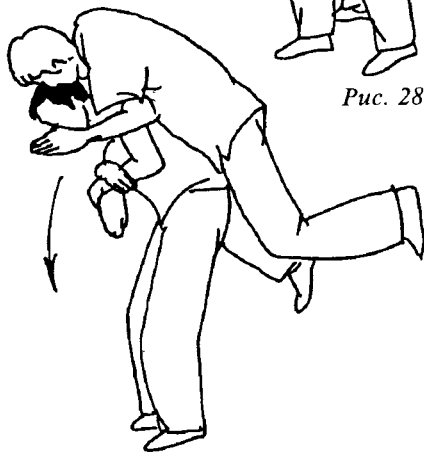


Рис. 290



Рис. 291

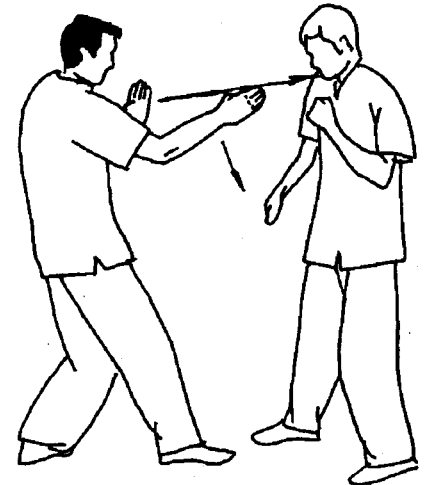


Рис. 292

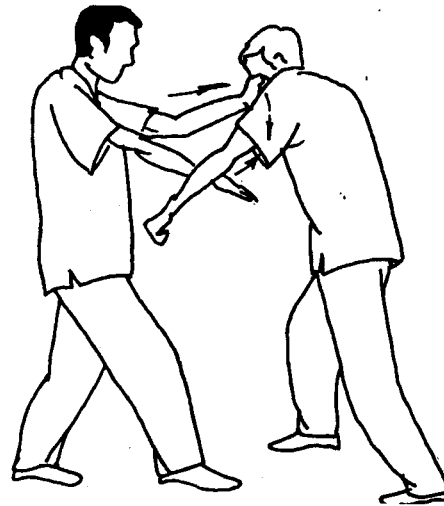


Рис. 293



Рис. 294

26. Противник атакует, нанося круговой удар правой ногой в голову. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок Джам Сау (рис. 291). Опустив ногу на землю (рис. 292), противник наносит прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища, который вы блокируете движением Гань Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 293). Затем захватите атаковую руку противника за плечо со стороны трицепса (рис. 294) и, вращая ее вдоль продольной оси локтем вверх, опрокиньте его на землю.

27. Из исходного положения (рис. 295) противник атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища.

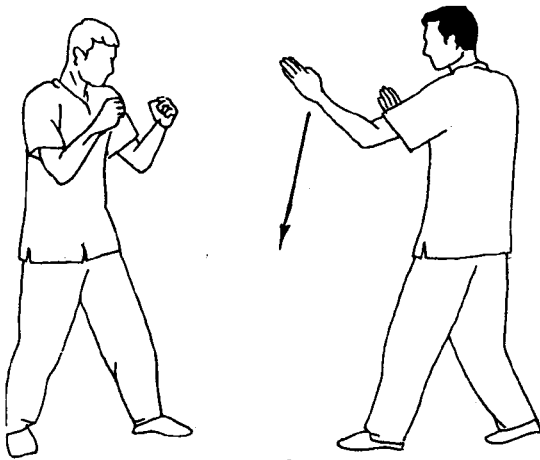


Рис. 295



Рис. 296

Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Гум Сау (рис. 296). Опуская ногу на землю и делая шаг вперед (рис. 297), противник наносит круговой удар правой ногой в область бедра вперед-истоящей ноги. Поднимите левую ногу вверх, блокируя удар (рис. 298), а затем, делая шаг левой ногой вперед,

контратакуйте прямым ударом левым кулаком в голову (рис. 299). Не останавливаясь нанесите еще один прямой удар, на уже правым кулаком в

голову (рис. 300) и завершите контратаку прямым ударом правой ногой в пах (рис. 301).

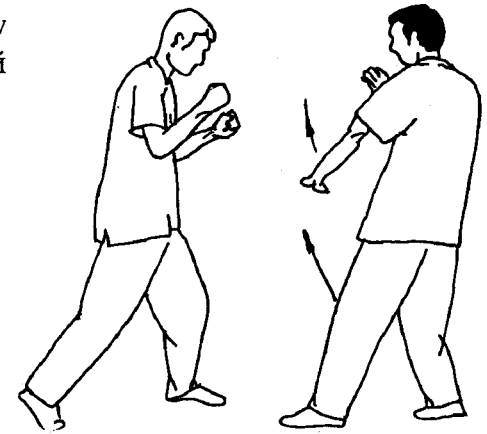


Рис. 297

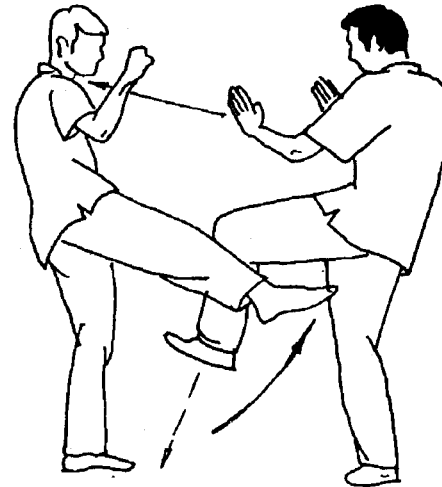


Рис. 298

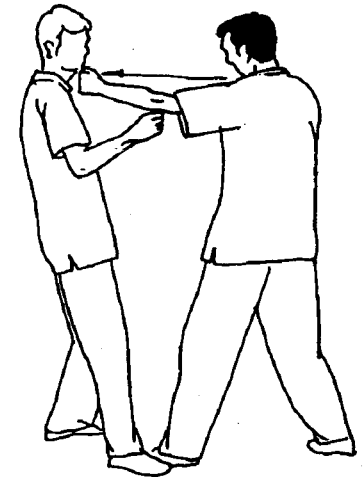


Рис. 299

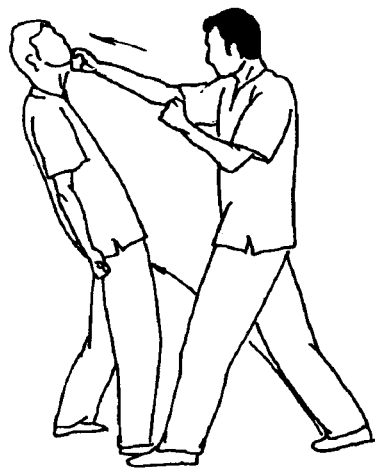


Рис. 300

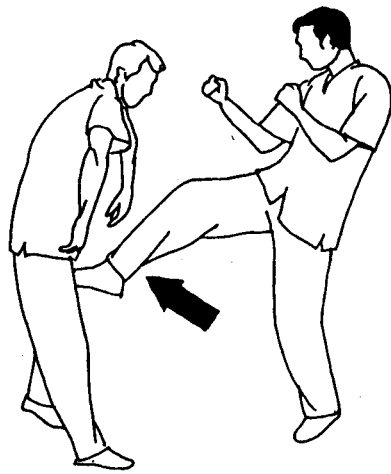


Рис. 301

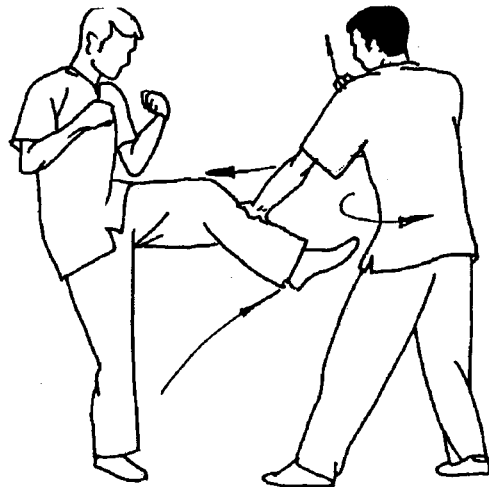


Рис. 302

**28.** Противник атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок Гум Сау (рис. 302). Опустив ногу на землю, противник наносит круговой удар правой ногой в голову, который вы блокируете двумя руками, и используя движение Квунь Сау (рис. 303). Теперь

захватите атаковую ногу противника левой рукой снизу и, делая шаг правой ногой вперед, контратакуйте, нанося удар ребром правой ладони в область шеи (рис. 304). Опрокиньте противника на землю, продолжая движение вперед (рис. 305).



Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305

**29.** Противник атакует, нанося круговой удар левой ногой в среднюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку движением Ган Сау правой рукой (рис. 306). Опуская ногу на землю и делая шаг вперед, противник наносит круговой удар правой ногой в голову, который вы блокируете обеими руками, выполняя блок Квунь Сау (рис. 307). Захватите ногу противника снизу левой рукой, и одновременно контратакуйте, нанося удар ребром правой ладони в область шеи (рис. 308). Теперь сделайте шаг

правой ногой вперед, зашагивая за левую ногу противника и опрокиньте его спиной на землю, толкая правой ладонью в шею (рис. 309).

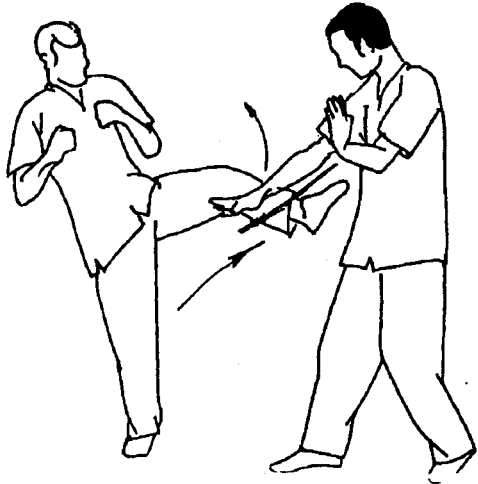


Рис. 306



Рис. 307

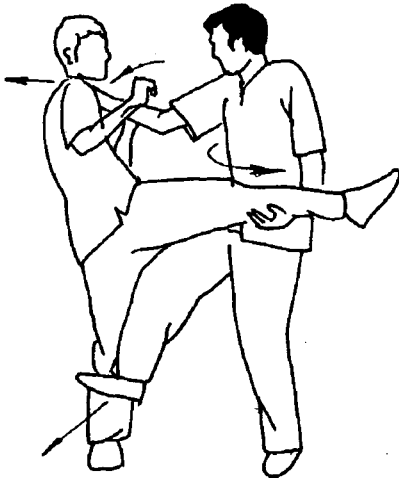


Рис. 308

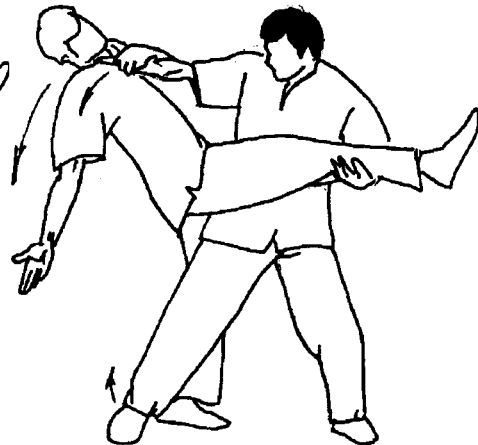


Рис. 309

30. Противник атакует, нанося прямой удар левой рукой в среднюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку движением Гань Сау правой рукой (рис. 310). Делая шаг левой ногой вперед, противник наносит еще один прямой удар левым кулаком, но уже в голову (рис. 311, 312). Вы блокируете атаку движением Бон Сау правой рукой. Используя технику Лап Сау, толкните левую руку противника вверх (рис. 313) и моментально контратакуйте, нанося удар правым локтем в среднюю часть туловища (солнечное сплетение) (рис. 314).

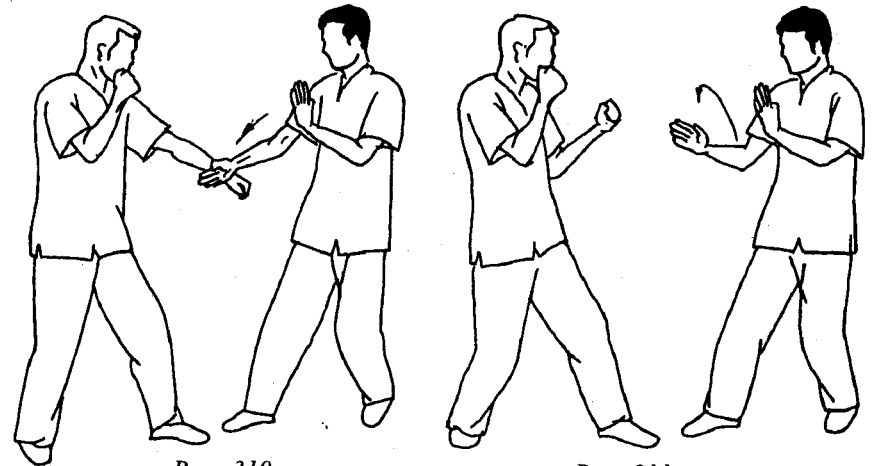


Рис. 310



Рис. 311

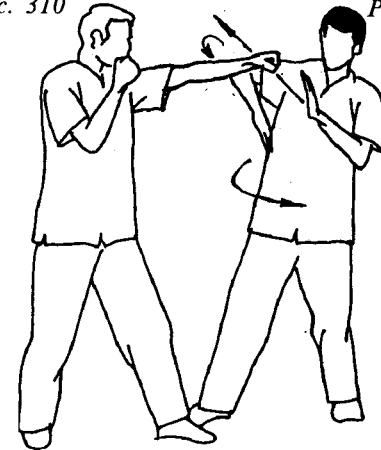


Рис. 312

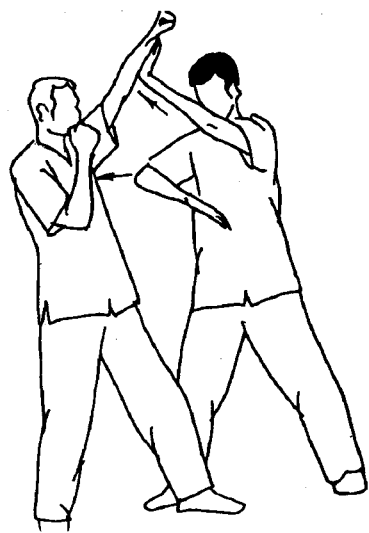


Рис. 313

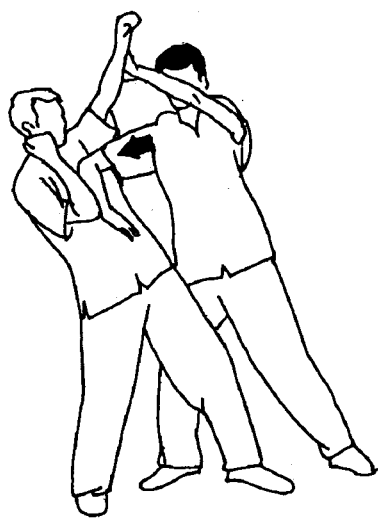


Рис. 314

31. Противник атакует, нанося прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок Гань Сау (рис. 315). Противник наносит

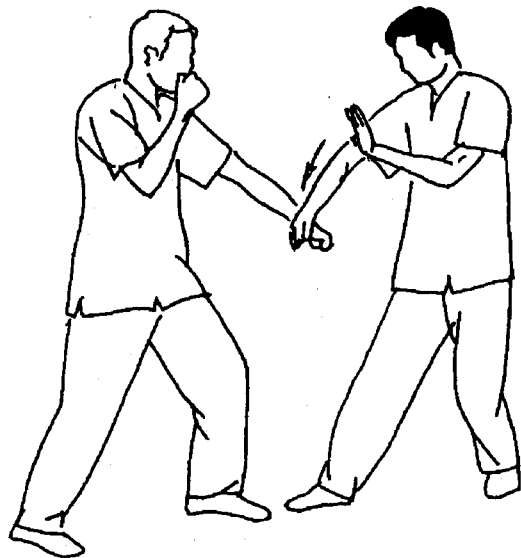


Рис. 315

боковой удар правым кулаком в голову (рис. 316). Правой рукой выполните блок Джам Сау, а левой – Бу Сау, останавливая атаку (рис. 317). Теперь захватите атакующую руку противника за плечо со стороны трицепса своей правой рукой.



Рис. 316

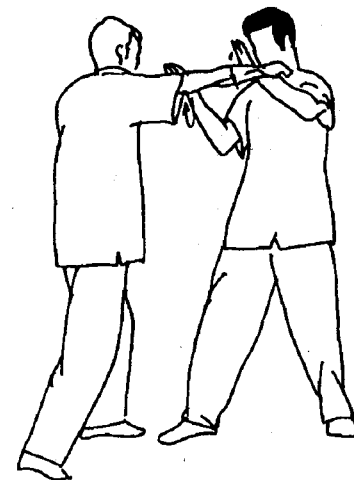


Рис. 317

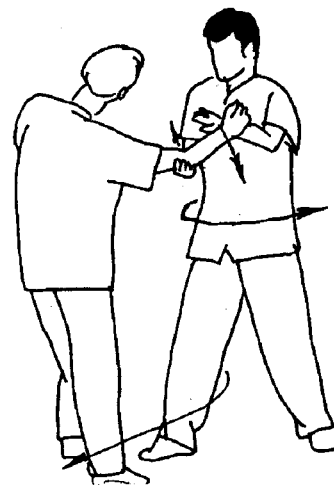


Рис. 318



Рис. 319

Одновременно надавите левой рукой сверху вниз на запястье захваченной руки противника (рис. 318). Сделайте шаг правой ногой вперед за правую ногу противника, захватите его правую руку за запястье и выкрутите ее вдоль продольной оси локтем вверх, при этом ладонь следует тянуть вниз (рис. 319).

32. Противник атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку блоком Гум Сау правой рукой (рис. 320). опустив ногу на землю противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Уходя с линии атаки вращением туловища вправо, захватите атакующую руку противника за запястье правой рукой (рис. 321) и быстро нанесите удар левым локтем по локтевому суставу его захваченной руки (рис. 322). Не останавливаясь, повернитесь налево и нанесите удар основанием правой ладони в подбородок, при этом левой рукой контролируйте правую руку противника, прижимая ее вниз (рис. 323). Затем, сделайте шаг правой ногой вперед и завершите контратаку, нанося удар правым локтем сверху вниз в солнечное сплетение (рис. 324).

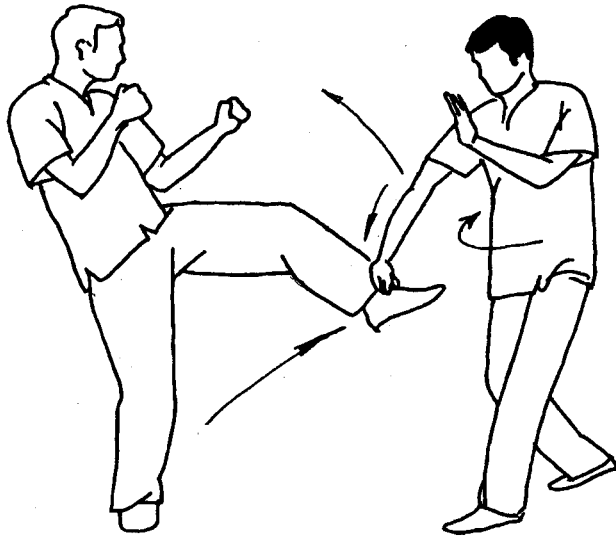


Рис. 320

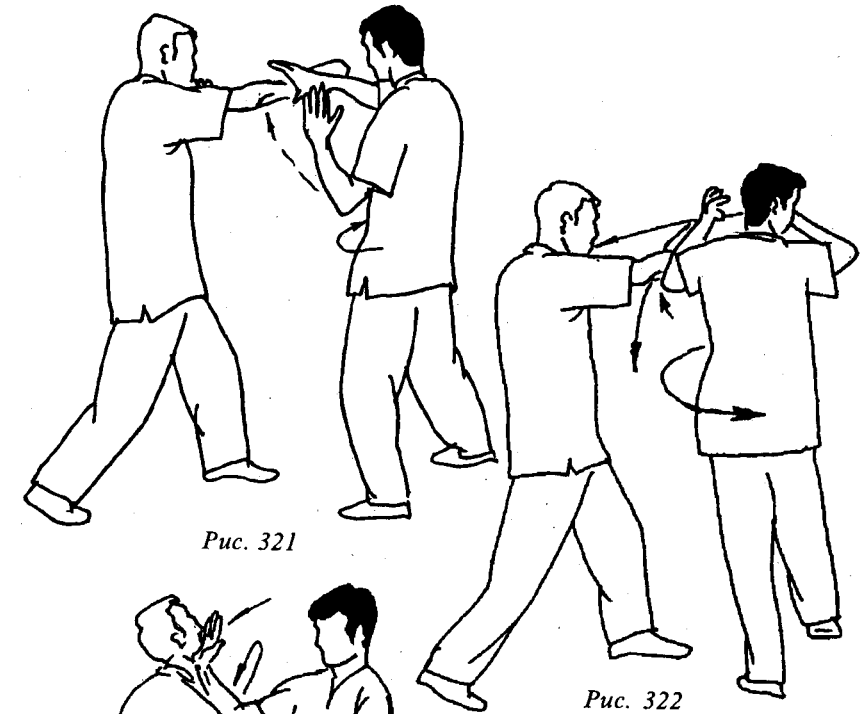


Рис. 321

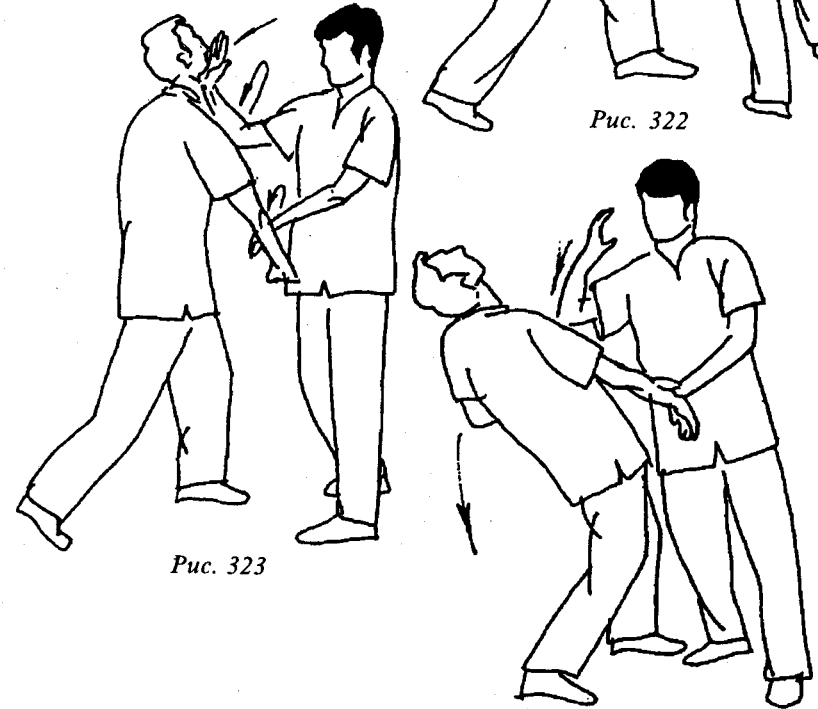


Рис. 323

Рис. 324

### III. Техника атаки

#### 1. Основы теории атаки

В реальном поединке необходимо стремиться, используя минимум времени и усилий, привести противника в состояние неспособности продолжать бой. В идеальном варианте один точный удар должен решать исход схватки, однако в действительности такое происходит довольно редко. Это происходит из-за того, что отсутствует серьезная теоретическая и практическая подготовка.

Часто приходится видеть, как бойцы хаотично наносят удары, как попало и куда попало, забывая все, что изучалось и отработывалось на тренировках.

В основе теории атаки лежит постулат: **“Нанести точный и своевременный удар”**. Здесь подразумевается, что каждый удар должен наноситься в уязвимое место и только тогда, когда оно доступно для поражения.

В Вин Чунь существует деление человеческого тела на 4 зоны (рис. 325), каждая из которых содержит уязвимые точки, которые следует поражать в поединке. В процессе схватки некоторые зоны оказываются незащищенными, вследствие того, что необходимо проводить атакующие и защитные действия, результатом которых является изменение положения верхних и нижних конечностей и всего тела в целом.

Основная задача и состоит в том, чтобы своевременно, оценив обстановку, нанести удар в открытую зону, поразив при этом уязвимую точку.

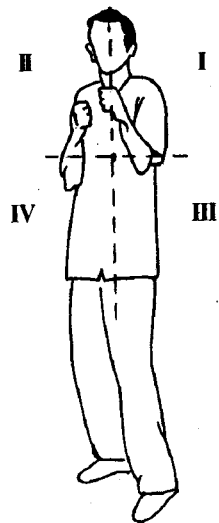


Рис. 325

#### Зона № 1

Очень часто можно наблюдать, как боец длительное время держит свой подбородок высоко поднятым вверх. Это распространенная ошибка, за которую приходится расплачиваться при первом пропущенном ударе. В положении с приподнятым подбородком открытыми оказываются как минимум две уязвимые области — шея и сам подбородок. Любое воздействие на шею (рис. 326) чревато самыми серьезными последствиями вплоть до летального исхода.

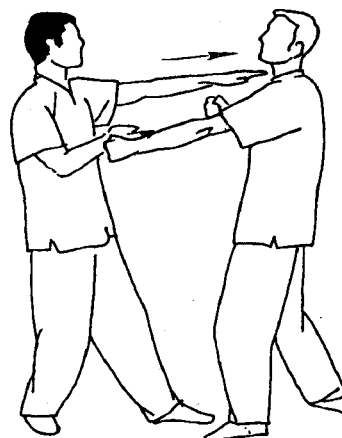


Рис. 326

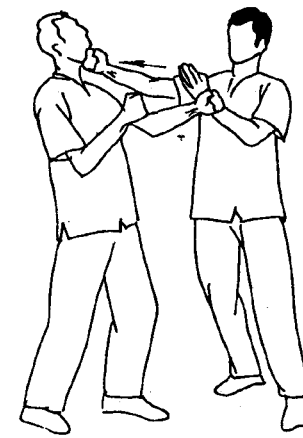


Рис. 327



Рис. 328

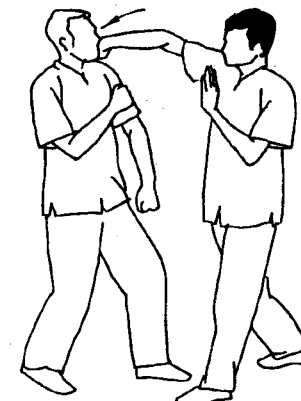


Рис. 329

Также при ударе в подбородок (рис. 327), особенно снизу, почти в 100% приводит к глубокому нокауту, вследствие сотрясения мозга при опрокидывании головы назад.

Не менее уязвимой является область нижней челюсти, которая при опущенной руке (рис. 328) остается незащищенной. Боковой удар в это место (рис. 329) практически всегда приводит к перелому соединения между нижней и верхней челюстью.

### Зона № 2

Эта зона симметрична зоне № 1, поэтому все сказанное выше справедливо и в данном случае. Хотелось бы отметить, что помимо ударов в нижнюю челюсть (рис. 330) и в шею, очень эффективными являются удары в висок и глаза. Распространенная ошибка — опускание правой руки (рис. 331).

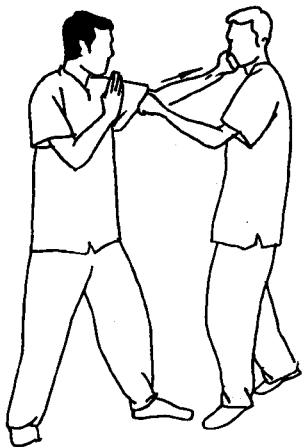


Рис. 330

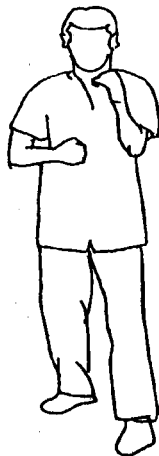


Рис. 331

### Зона № 3

Раскрытие этой зоны часто происходит во время нанесения ударов левой рукой (рис. 332). Так называемые плавающие ребра, расположенные в этой области очень подвижны,

поэтому даже не очень сильный удар ногой (рис. 333) может легко их сломать, что может привести к повреждению других внутренних органов.



Рис. 332

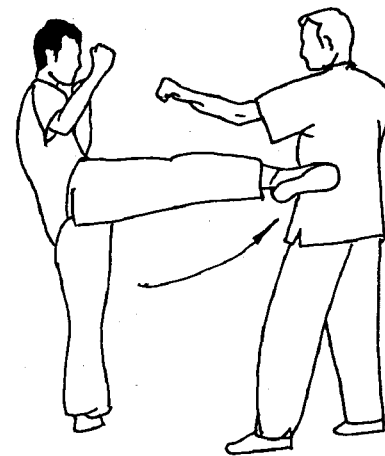


Рис. 333

Одной из самых уязвимых областей третьей зоны является нижняя часть туловища — пах. Удар ногой снизу в пах (рис. 334) очень болезнен и мгновенно обезвреживает любого противника. Раскрытие этой зоны происходит чаще от

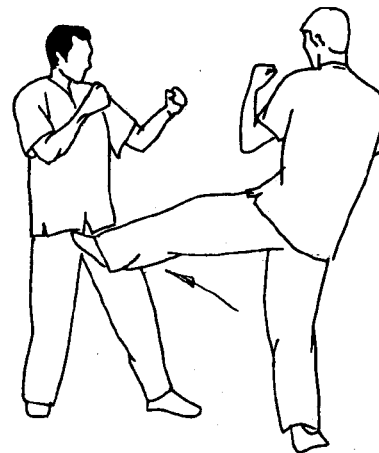


Рис. 334



Рис. 335



принятия неправильной стойки, когда колено расположенной впереди ноги направлено не вовнутрь, а наружу либо строго вперед. Также раскрытие зоны № 3 происходит во время перемещения вперед при атаке (рис. 335, 336).



Рис. 336

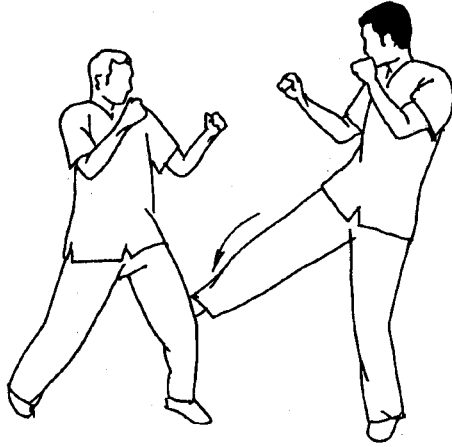


Рис. 337

Очень эффективным является удар ногой по внешней части бедра или коленного сустава впереди стоящей ноги

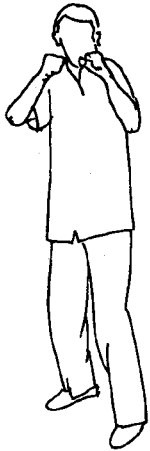


Рис. 338



Рис. 339

противника (рис. 337). Иногда открытой оказывается область солнечного сплетения, при разведении локтей рук в стороны (рис. 338). Удар в это место сбивает дыхание и делает противника неспособным продолжать поединок (рис. 339).

#### Зона № 4

Одна из наиболее распространенных ошибок — поднятие правого локтя вверх (рис. 340). В этом случае открывается область печени, удар в которую очень болезнен и часто приводит к потере сознания (рис. 341).



Рис. 340



Рис. 341

## 2. Техника раскрытия зон

В Вин Чунь присутствуют специальные приемы раскрытия зон для эффективного проведения атакующих действий. Данные техники предусматривают сковывание рук противника посредством захвата и удерживания с последующей атакой уязвимых точек расположенных в открытых зонах. Как правило, производится нейтрализация руки противника расположенной ближе к вам (левая для левосторонней стойки и наоборот).

### Техника № 1

Из исходного положения (рис. 342) сделайте шаг, левой ногой вперед, захватывая левую руку противника за запястье (рис. 343). Резко потяните противника за захваченную руку вниз и на себя, открывая I зону и, нанесите прямой удар правым кулаком в голову (висок) (рис. 344).

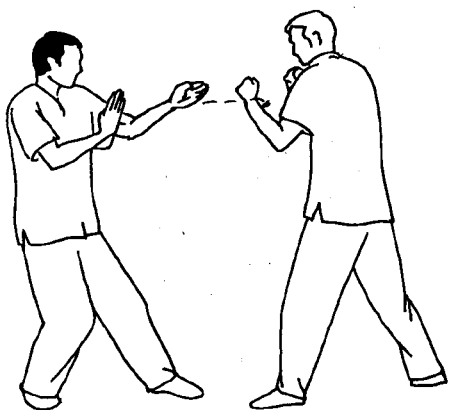


Рис. 342

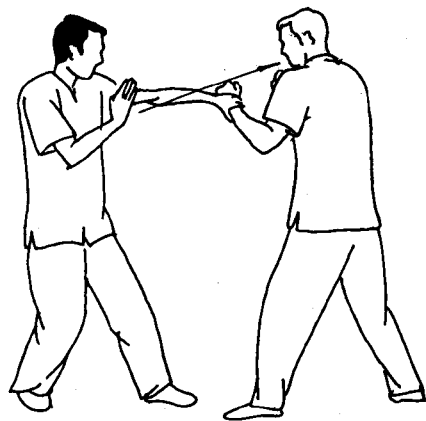


Рис. 343

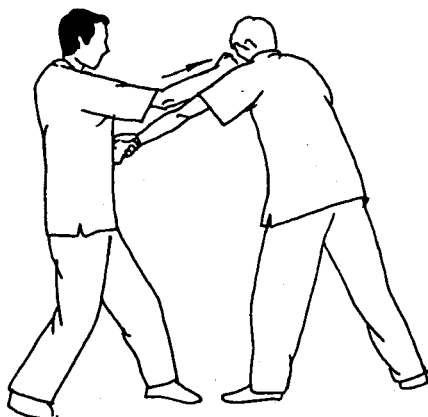


Рис. 344

### Техника № 2

Из исходного положения (рис. 345) сделайте шаг, левой ногой вперед, захватывая левую руку противника за запястье и, потяните ее вниз (рис. 346).

Раскрыв зону № 3, нанесите прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища (плавающие ребра) (рис. 347). Вы также можете атаковать колено впередистоящей ноги противника, нанося удар левой ногой (рис. 348, 349).



Рис. 345

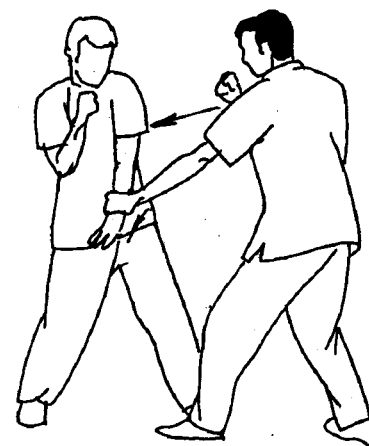


Рис. 346

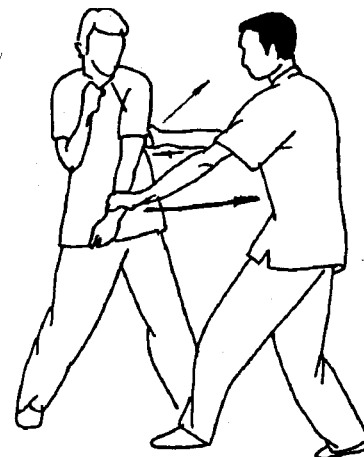


Рис. 347

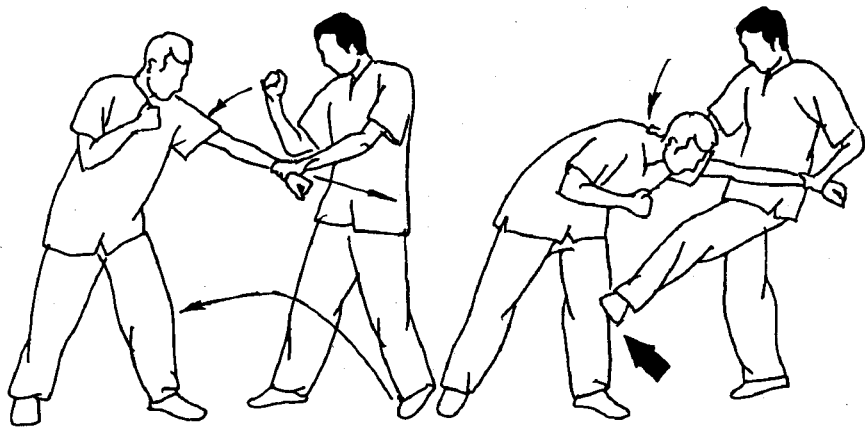
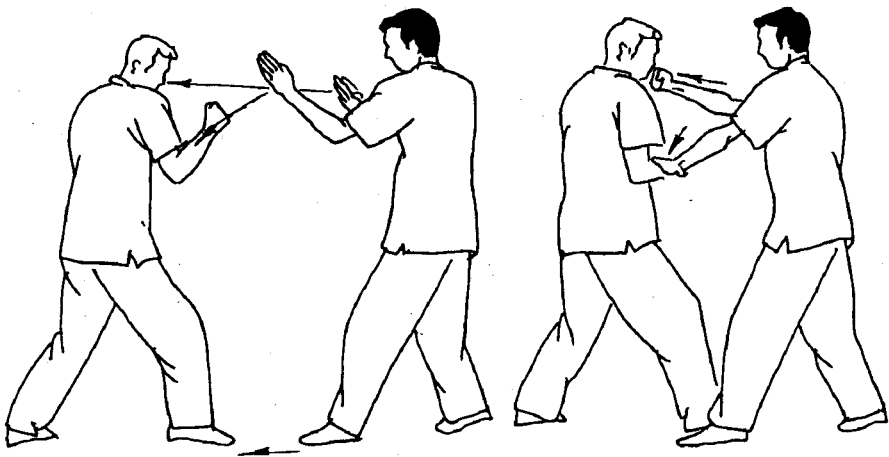


Рис. 348

Рис. 349

**Техника № 3**

Из исходного положения (рис. 350), используя движение Гум Сау, опустите правую руку противника вниз и прижмите ее к его туловищу. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в голову (1 зона) (рис. 351).

**Техника № 4**

Из исходного положения (рис. 352) сделайте шаг правой ногой вперед, накрывая левую руку противника правой ладонью (рис. 353). Не останавливаясь, захватите эту руку своей левой рукой, одновременно нанося прямой удар правым кулаком в голову (1 зона) (рис. 354).

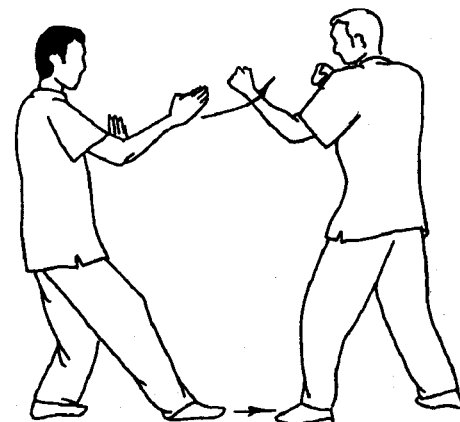


Рис. 352

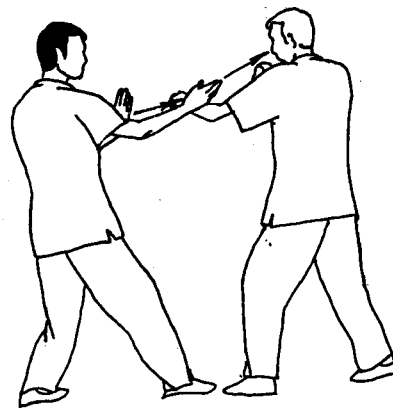


Рис. 353

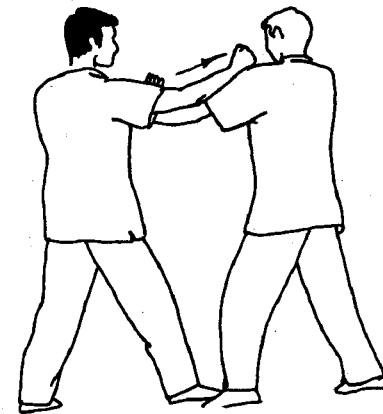


Рис. 354

**Техника № 5**

Из исходного положения (рис. 355) сделайте шаг левой ногой вперед и прижмите левую руку противника к его туловищу левой ладонью в районе локтевого сустава (рис. 356). Быстро нанесите прямой удар правым кулаком в среднюю часть туловища (рис. 357), или прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища (3 зона) (рис. 358).

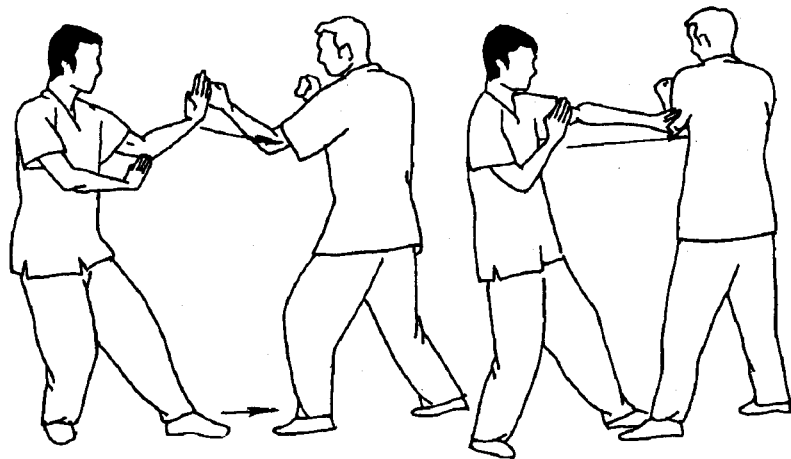


Рис. 355

Рис. 356

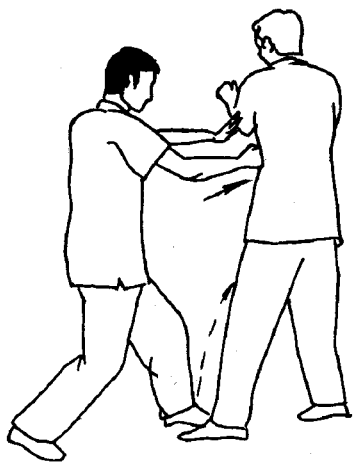


Рис. 357



Рис. 358

### Техника № 6

Из исходного положения (рис. 359) сделайте шаг правой ногой вправо, захватывая левую руку противника за запястье, быстро нанесите прямой удар правым кулаком в форме “Глаз Феникса” в висок (1 зона) (рис. 360). Удар может быть нанесен и в область трицепса (рис. 361).

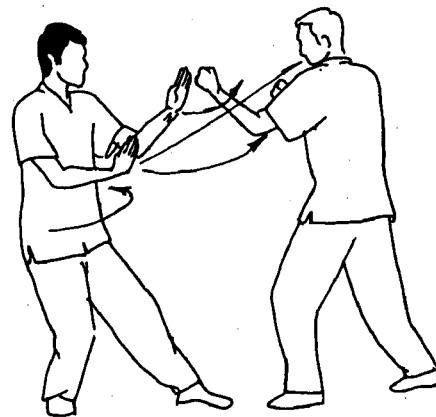


Рис. 359

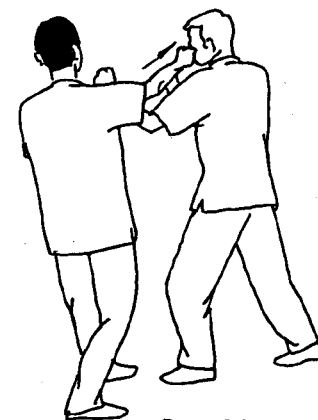


Рис. 360

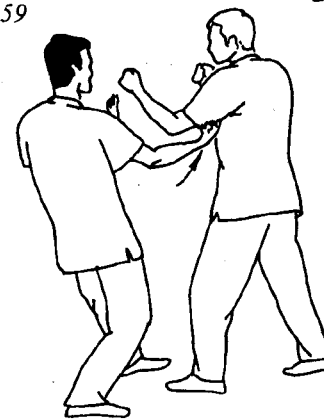


Рис. 361

### Техника № 7

Из исходной позиции (рис. 362) сделайте шаг левой ногой вперед, накрывая правой ладонью левую руку противника (рис. 363). Затем быстро захватите правую руку противника левой рукой и толкните ее вниз (рис. 364) скрещивая обе его руки.

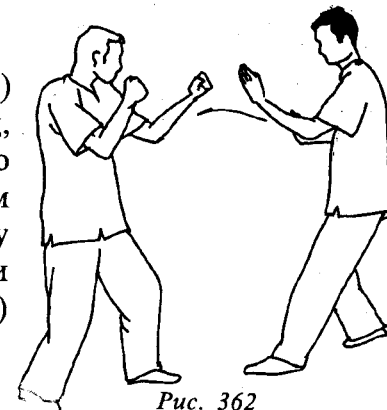


Рис. 362

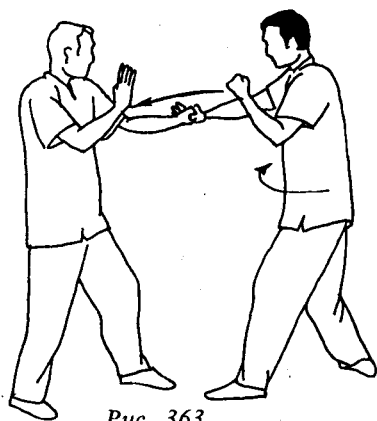


Рис. 363

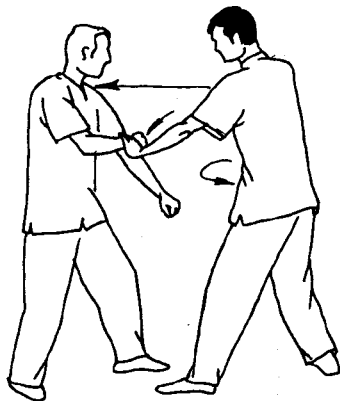


Рис. 364

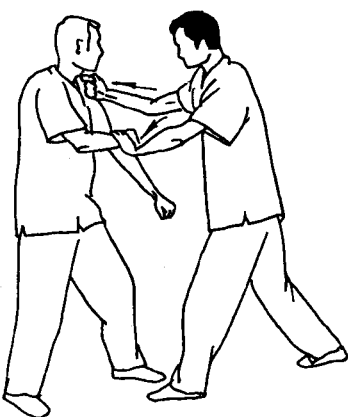


Рис. 365

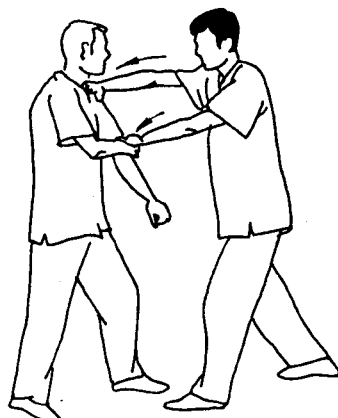


Рис. 366

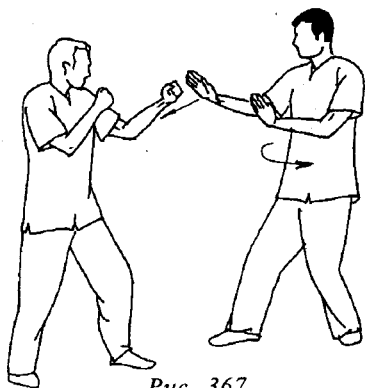


Рис. 367

Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в форме "Глаз Феникса" (рис. 365) либо ребром ладони в горло (1 зона) (рис. 366).

#### Техника № 8

Из исходного положения (рис. 367) сделайте шаг правой ногой вперед, толкая левую руку противника вперед вниз своей

правой ладонью (рис. 368). Теперь захватите руку противника левой рукой, а правой – нанесите удар ребром ладони в среднюю часть туловища (3 зона) (рис. 369).

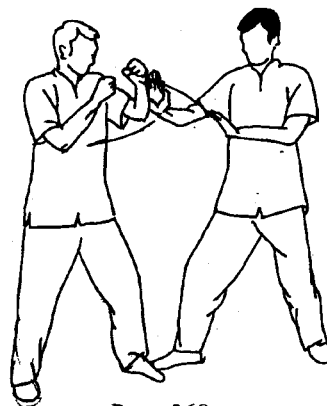


Рис. 368

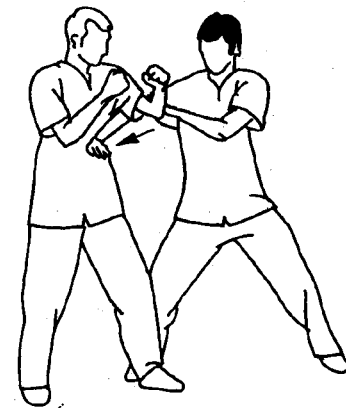


Рис. 369

#### Техника № 9

Сделайте шаг правой ногой вперед, выполняя движение Тань Сау правой рукой (рис. 370). Не останавливаясь, нанесите удар ребром правой ладони в среднюю часть туловища (солнечное сплетение), при этом контролируйте правую руку противника своей правой рукой (рис. 371). Продолжая атаку, нанесите еще один удар обратной стороной правого кулака (рис. 372). Если противник попытался нейтрализовать второй удар (рис. 373), выполните движение Пак Сау (рис. 374) левой рукой, открывая 4 зону, куда и нанесите прямой удар правым кулаком (рис. 375) или ребром ладони (рис. 376).

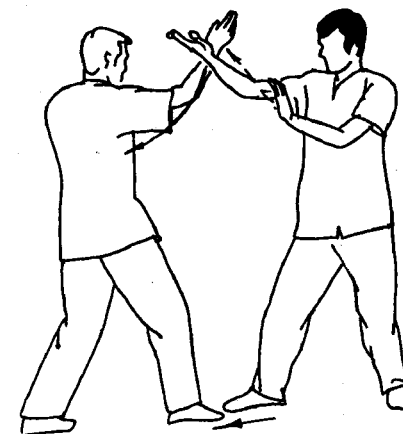


Рис. 370

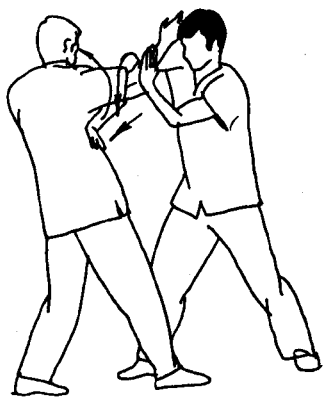


Рис. 371

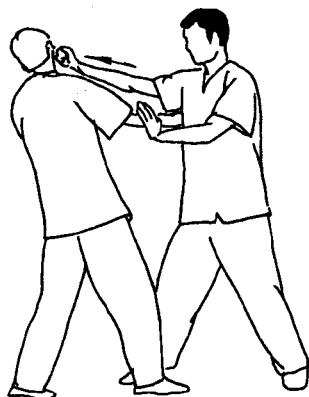


Рис. 372

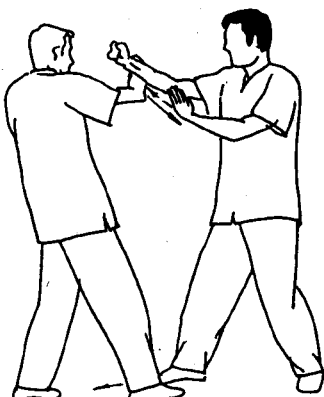


Рис. 373

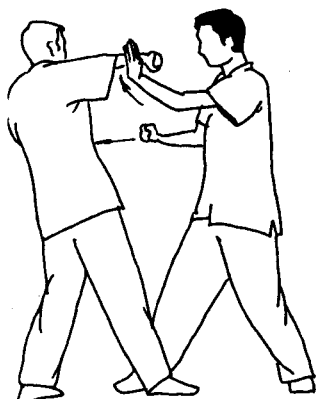


Рис. 374

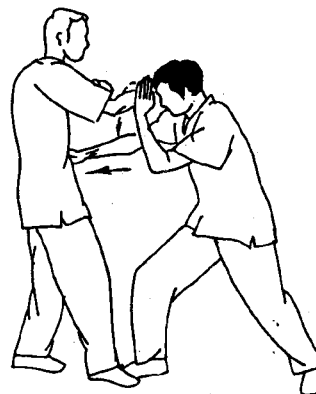


Рис. 378

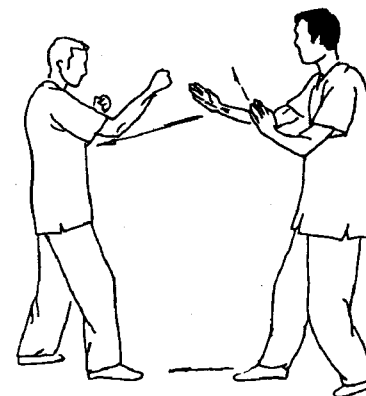


Рис. 377

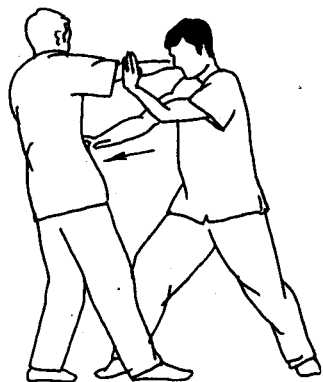


Рис. 375

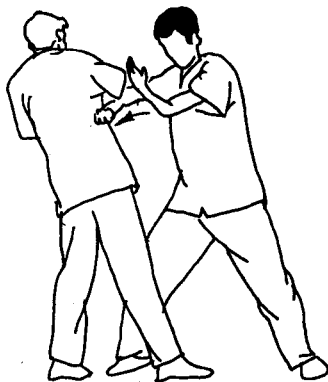


Рис. 376

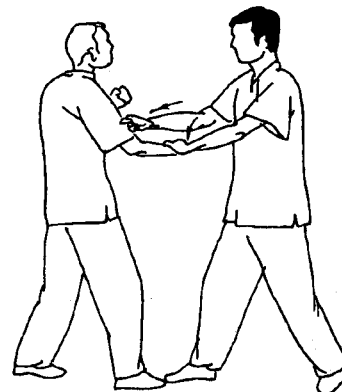


Рис. 380

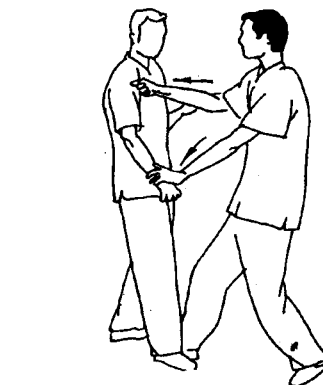


Рис. 381

**Техника № 10**

Из исходной позиции (рис. 377) сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите прямой удар правым кулаком в солнечное сплетение, одновременно убирая правую руку противника с линии атаки движением Пак Сау левой рукой (рис. 378). Затем прижмите правую руку противника вниз (рис. 379) и

нанесите прямой удар правым кулаком в форме “Глаз Феникса” в основание бицепса или по дельтовидной мышце (рис. 380,381).

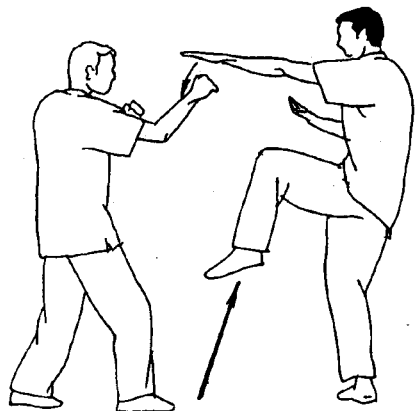


Рис. 382

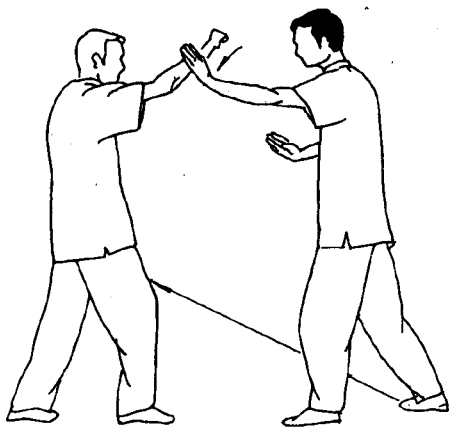


Рис. 383



Рис. 384

### Техника № 11

Сделайте шаг левой ногой вперед, высоко поднимая колено вверх, при этом имитируйте тычок пальцами в глаза (рис. 382). Противник вынужден будет поднять правую руку, нейтрализуя атаку (рис. 383). Быстро нанесите прямой удар правой ногой в пах (3 зона) (рис. 384).

### Техника № 12

Делая шаг вперед правой ногой, выполните движение Тань Сау правой рукой, уводя правую руку противника внутрь и открывая 2 зону (рис. 385).левой рукой захватите правую руку противника за предплечье возле локтевого сустава, одновременно подшагивая правой ногой к его правой ноге

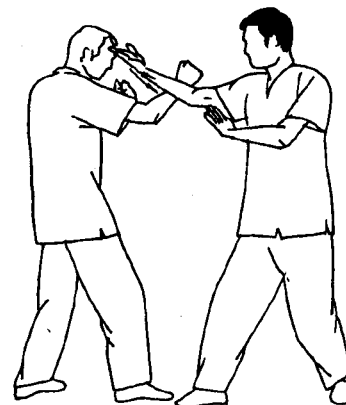


Рис. 385

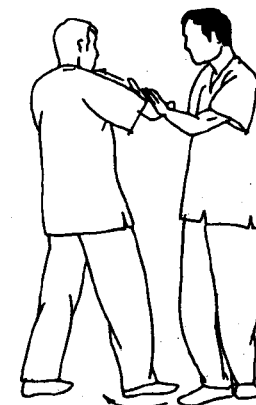


Рис. 386



Рис. 387

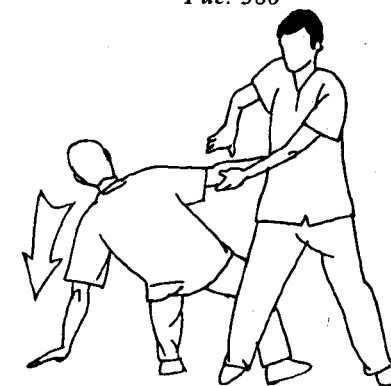


Рис. 388

(рис. 386). Теперь сделайте шаг правой ногой вперед за правую ногу противника и нанесите удар основанием правой ладони в подбородок (рис. 387,388).

### Техника № 13

Из исходного положения (рис. 389) сделайте шаг левой ногой вперед, уводя правую

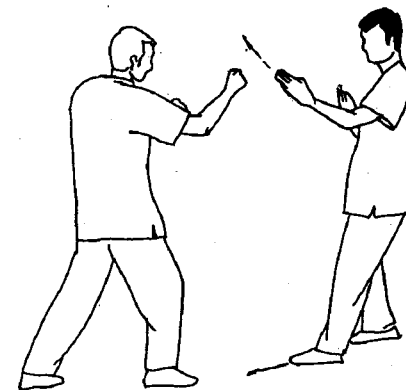


Рис. 389



Рис. 390



Рис. 391

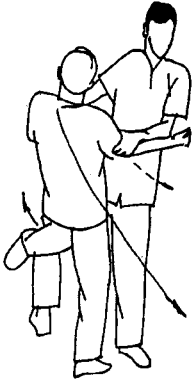


Рис. 392

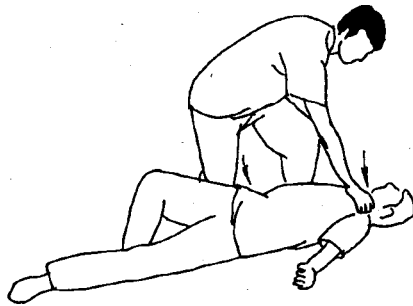


Рис. 393

руку противника влево движением Тань Сау (рис. 390). Захватите правую руку противника за плечо своей левой рукой, одновременно захватывая его шею спереди пальцами правой руки (рис. 391). Правой ногой зацепите левую ногу противника изнутри и толкните его правой рукой (рис. 392), опрокидывая спиной на землю (рис. 393).

#### Техника № 14

Из исходного положения (рис. 394), делая шаг левой ногой вперед, захватите правую руку противника за предплечье (рис. 395) и нанесите удар правой ногой в область коленного

сустава его правой ноги с внутренней стороны (рис. 396). Не останавливаясь, потяните противника за захваченную руку влево, подбивая левую ногу боковым ударом (рис. 397) и опрокиньте его на землю (рис. 398).

#### Техника № 15

Делая шаг вперед правой ногой (рис. 399), захватите правую руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно



Рис. 394

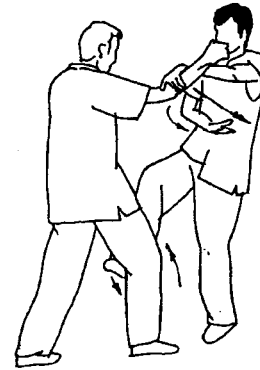


Рис. 395



Рис. 396

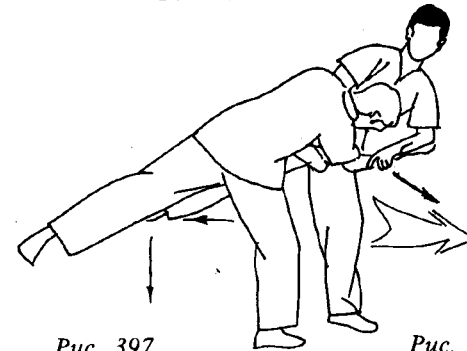


Рис. 397

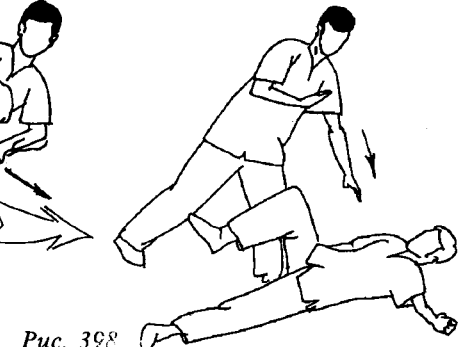


Рис. 398



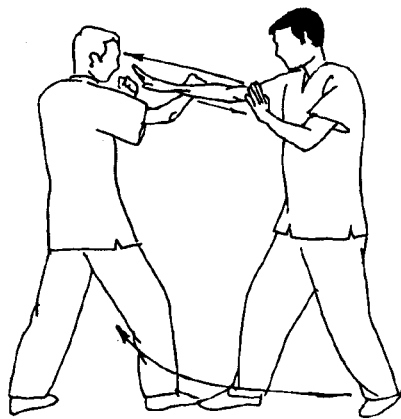


Рис. 399

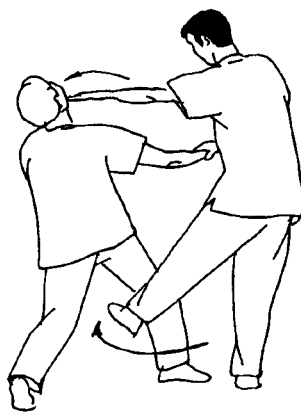


Рис. 400

нанесите удар ребром левой ладони в шею и левой ногой в область коленного сустава правой ноги противника (рис. 400).

### Техника № 16

Из исходного положения (рис. 401) сделайте шаг левой ногой вперед и захватите левую руку противника, выполняя движения Фук Сау левой рукой (рис. 402). Используя движение Хунь Сау вращением предплечья, уведите руку противника влево (рис. 403) и нанесите в открытую 3 зону удар основанием правой ладони (рис. 404). Возможен следующий вариант.

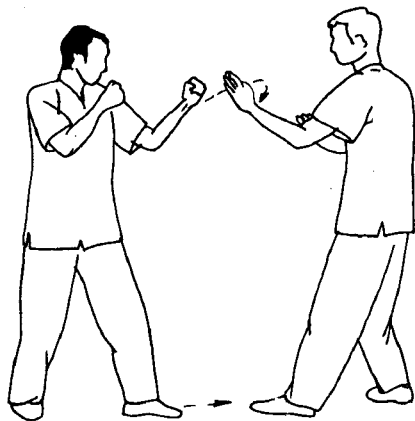


Рис. 401

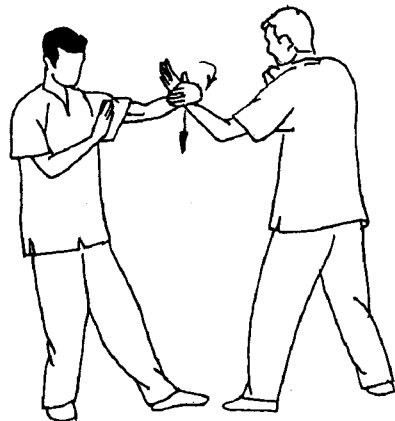


Рис. 402



Рис. 403

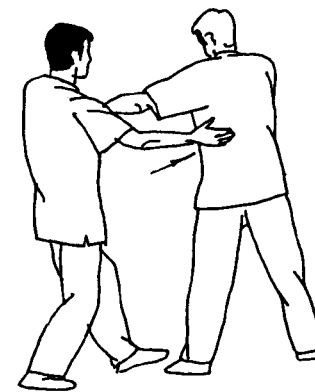


Рис. 404

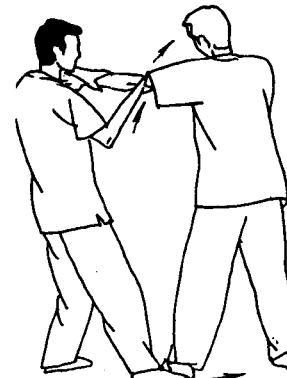


Рис. 405

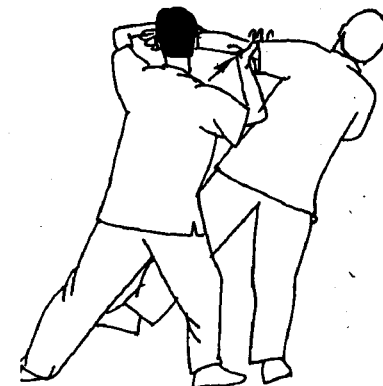


Рис. 406



Рис. 407

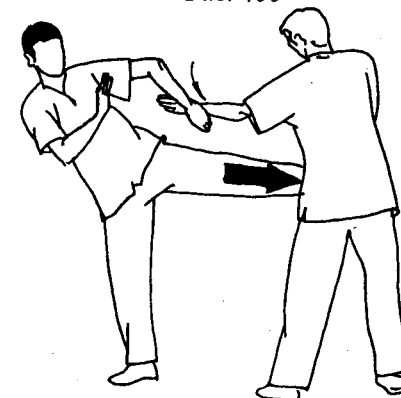


Рис. 408

Захватите руку противника за запястье левой рукой, а правой – за плечо возле локтевого сустава (рис. 405). После этого, делая шаг правой ногой вперед, толкните противника, прилагая усилие к его захваченной руке, а именно, надавливая правой ладонью снизу вверх на плечо (рис. 406). Так же вы можете после Хунь Сау (рис. 407) нанести боковой удар левой ногой в нижнюю часть туловища противника (рис. 408).

### 3. Техника комбинационной атаки

Как уже отмечалось ранее, каждый удар должен быть результативным и следует стремиться к тому, чтобы поразить противника одним ударом. Однако это не всегда реально, поэтому приходится, зачастую, наносить серию ударов для того, чтобы вывести противника из строя.

Существует огромное количество атакующих комбинаций, включающих 2-3 удара, а также бросковые техники и техники болевого контроля.

Объем книги не позволяет рассмотреть весь обширный арсенал атакующих техник Вин Чунь, в связи с этим, мы остановимся главным образом на двухударных комбинациях. Следует сказать, что практически все техники, которые будут представлены ниже, предполагают использование первого удара, как отвлекающего, раскрывающего защиту противника, за которым следует основной удар ставящий окончательную точку.

Не следует думать, что первый удар предназначен только для раскрытия противника. Он должен наноситься с реальной скоростью и силой и, в случае попадания в цель, нести реальную угрозу.

Рассмотрим конкретные атакующие комбинации.

#### Комбинация № 1

Атака начинается с удара пальцами в глаза (рис. 409). Противник будет вынужден нейтрализовать атаку, поднимая одну из рук и отклоняя голову назад. В этом случае открывается

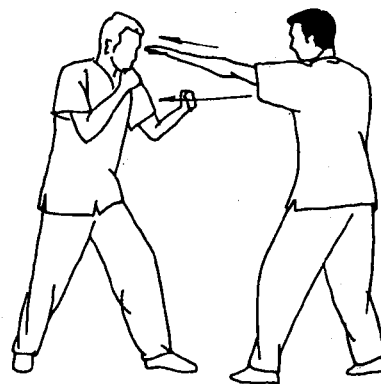


Рис. 409

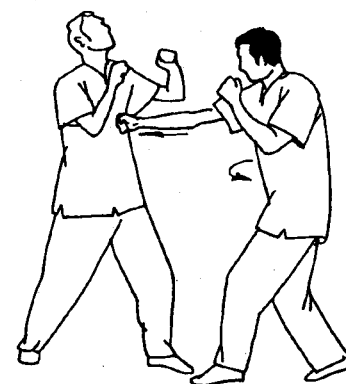


Рис. 410

область солнечного сплетения (3 зона), куда моментально и наносится прямой удар правым кулаком (рис. 410).

#### Комбинация № 2

Из исходного положения (рис. 411) вы атакуете, нанося удар пальцами левой руки в глаза (рис. 412). Если противник успеет нейтрализовать атаку, поднимая левую руку, быстро захватите ее за

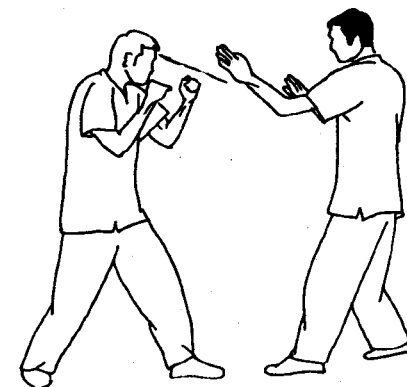


Рис. 411

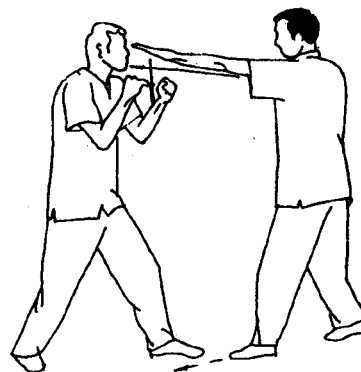


Рис. 412

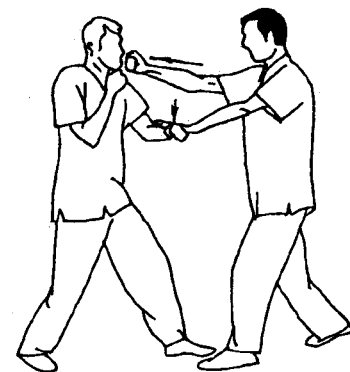


Рис. 413

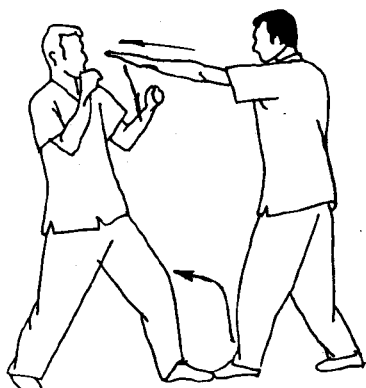


Рис. 413

запястье и, потяните вниз, раскрывая 1 зону. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 413).

### Комбинация № 3

Нанесите удар пальцами левой руки в глаза (рис. 414), а затем быстро захватите левую руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно нанесите боковой удар левой ногой в

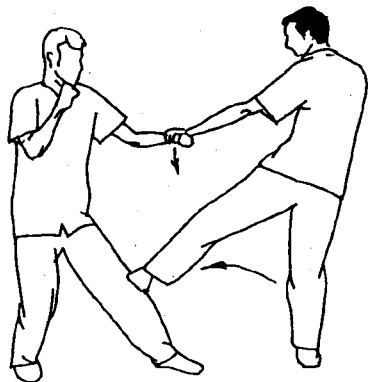


Рис. 414

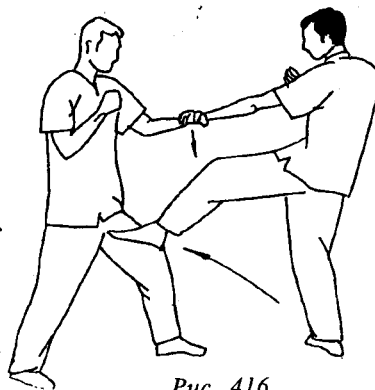


Рис. 415

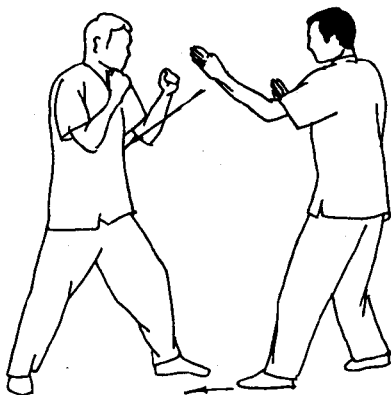


Рис. 416

область коленного сустава левой ноги противника (рис. 415) или прямой удар носком правой ноги в пах (рис. 416).

### Комбинация № 4

Из исходного положения (рис. 417) нанесите удар пальцами левой руки в

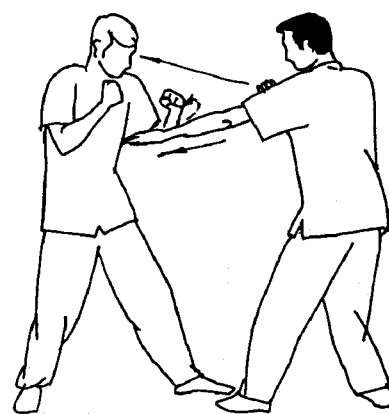


Рис. 418

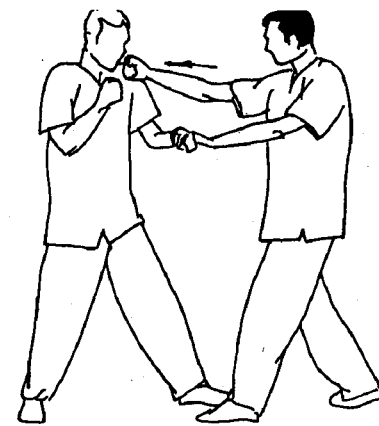


Рис. 419

солнечное сплетение. Противник попытается защититься, выполняя нисходящий блок левой руки (рис. 418). Захватите эту руку противника за запястье своей левой рукой и потяните ее влево. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 419).

### Комбинация № 5

Атака начинается, как и в предыдущем варианте, с удара пальцами руки в область солнечного сплетения, который противник нейтрализует нисходящим блоком

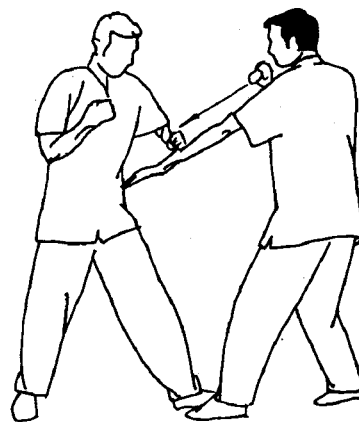


Рис. 420

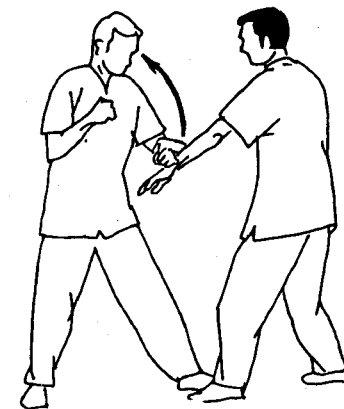


Рис. 421

(рис. 420). Правую ладонь наложите на левое предплечье противника и прижмите руку вниз (рис. 421). Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком в голову (рис. 422). Если противник сумел нейтрализовать удар (рис. 423), захватите его правую руку за запястье (рис. 424) и, делая шаг левой ногой вперед, нанесите удар правым локтем в голову (рис. 425), при этом необходимо толкнуть захваченную руку противника вниз.

### Комбинация № 6

Из исходного положения (рис. 426) начните атаку, нанося прямой удар левой ногой в пах (рис. 427). А затем быстро нанесите удар пальцами левой руки в глаза (рис. 428).

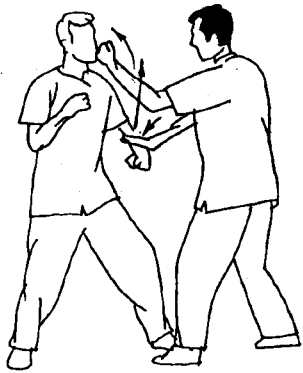


Рис. 422

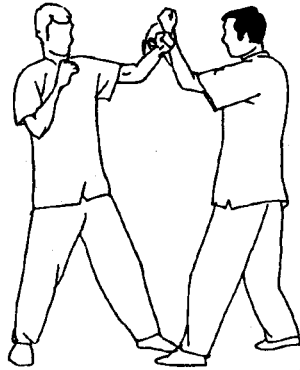


Рис. 423

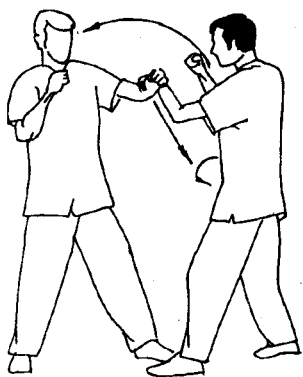


Рис. 424

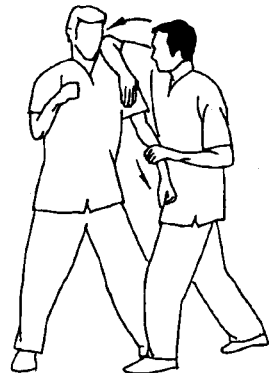


Рис. 425

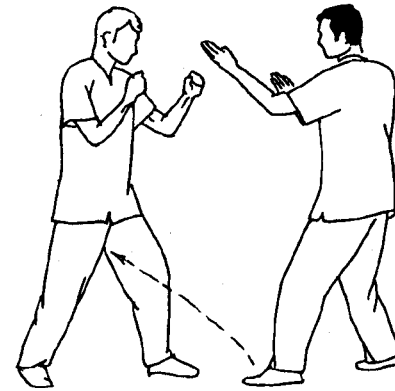


Рис. 426

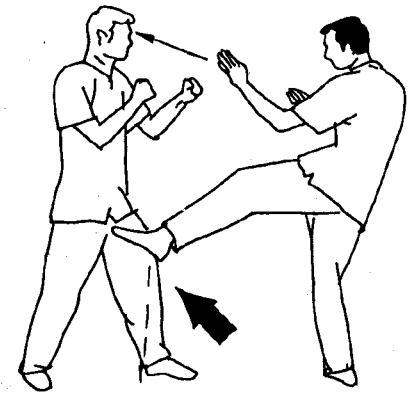


Рис. 427

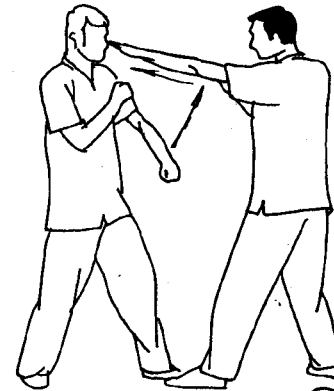


Рис. 428

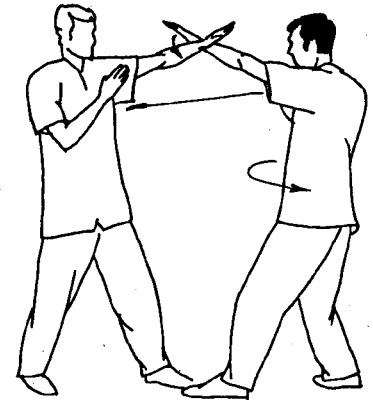


Рис. 429

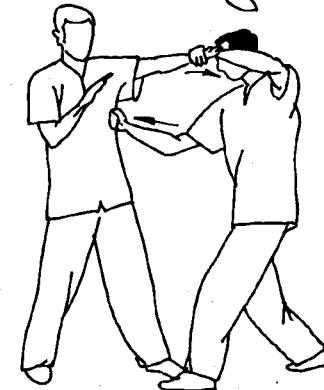


Рис. 430

Если противник сумел нейтрализовать оба удара (рис. 429), захватите его левую руку за запястье и потяните влево и вверх. Одновременно нанесите прямой восходящий удар правым кулаком в область нижних ребер (рис. 430).

### Комбинация № 7

Из исходного положения (рис. 431) начните атаку, нанося прямой удар носком левой стопы в область паха. Противник нейтрализует атаку нисходящим блоком левой рукой, делая шаг

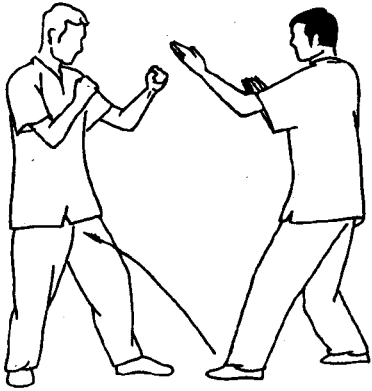


Рис. 431

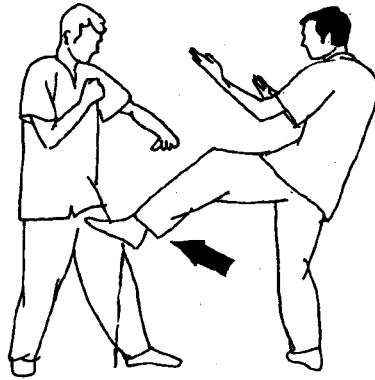


Рис. 432

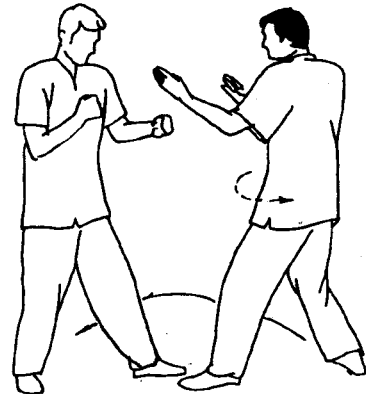


Рис. 433



Рис. 434

назад (рис. 432). Опустите ногу на землю (рис. 433), делая шаг вперед и, перенеся вес тела на нее, нанесите подсекающий круговой удар правой ногой по впереди стоящей ноге противника. Удар должен поразить коленный сустав (рис. 434). Если противник успел убрать ногу (рис. 435), делая шаг назад и поворачиваясь налево, продолжите атаку боковым ударом правой ногой, нанося его в область коленного сустава его правой ноги с внешней стороны (рис. 436).

### Комбинация № 8

Из исходного положения (рис. 437) нанесите прямой удар левой ногой в пах (рис. 438). Опуская ногу на землю и делая



Рис. 435

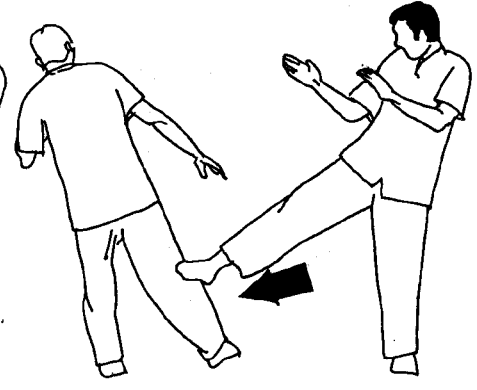


Рис. 436

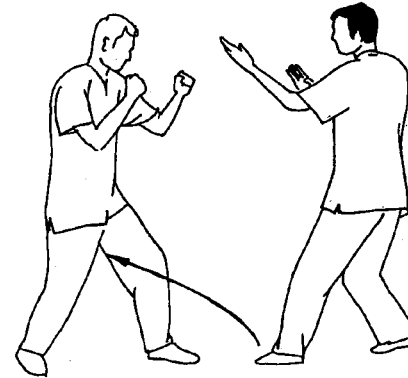


Рис. 437

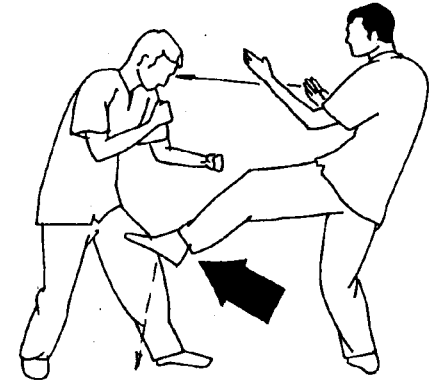


Рис. 438

шаг вперед, нанесите второй удар правым кулаком в голову (рис. 439). Если противник нейтрализовал последний удар, выполняя блок левой рукой (рис. 440) захватите ее за запястье своей левой рукой, а правой — нанесите удар ребром ладони в область шеи. Одновременно правой ногой подбейте левую ногу противника (рис. 441), опрокидывая его на землю (рис. 442).

### Комбинация № 9

Из исходного положения (рис. 443) начните атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову, делая шаг левой ногой

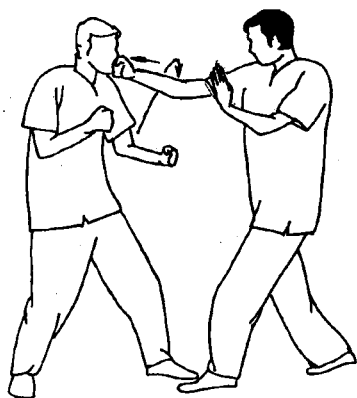


Рис. 439

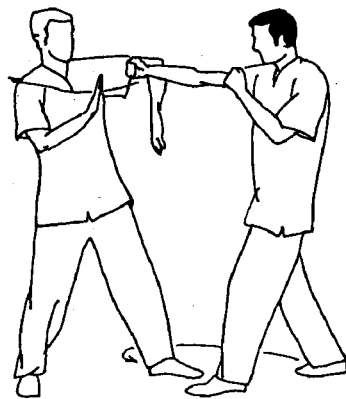


Рис. 440

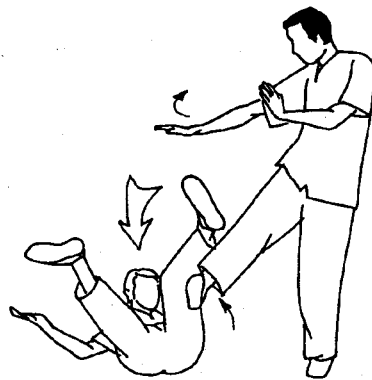


Рис. 442

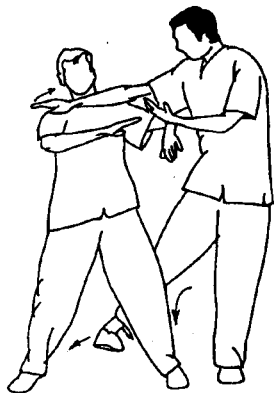


Рис. 441

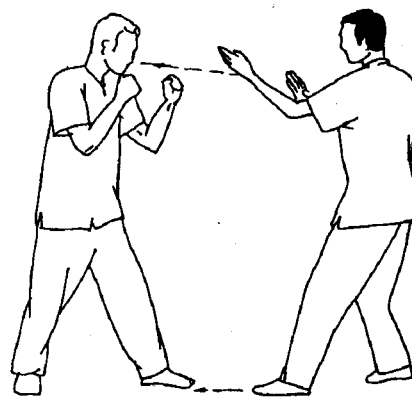


Рис. 443

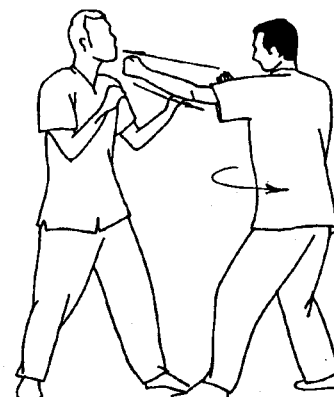


Рис. 444

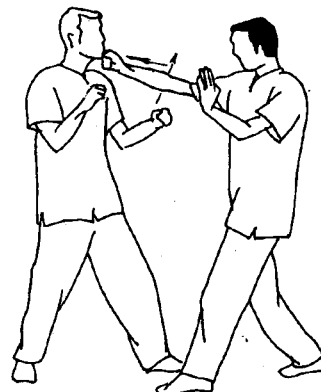


Рис. 445

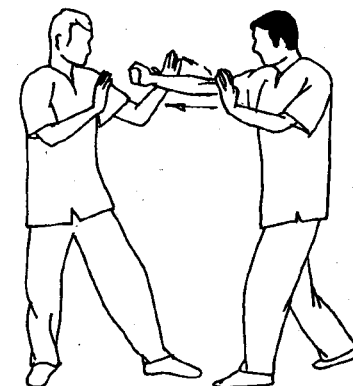


Рис. 446

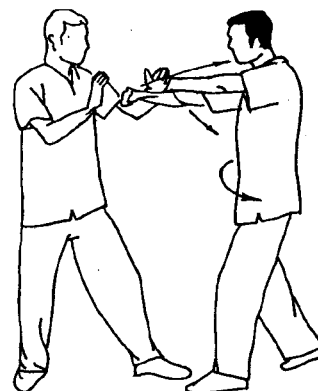


Рис. 447

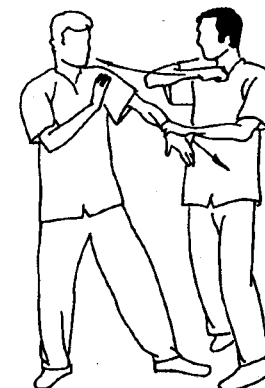


Рис. 448

вперед (рис. 444). Не останавливаясь, нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 445). Если противник нейтрализовал оба удара (рис. 446), захватите его левую руку за запястье (рис. 447) и потяните влево-вниз (рис. 448). Одновременно нанесите дугообразный удар внешней стороной правого кулака в голову (рис. 449). Если противник сумел защититься (рис. 450), захватите его правую руку за

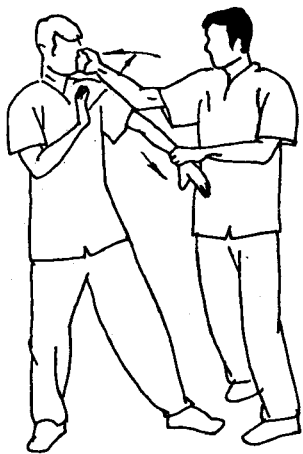


Рис. 449

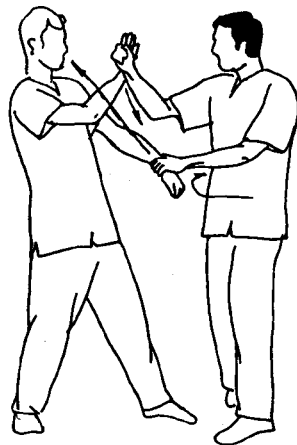


Рис. 450

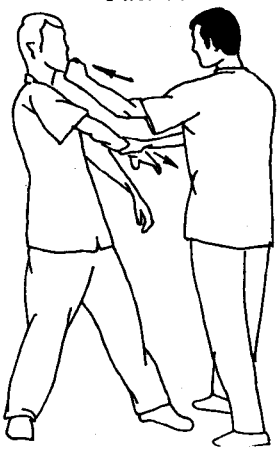


Рис. 451

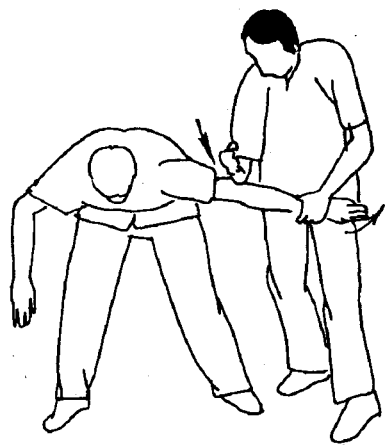


Рис. 452 (вид с другой стороны)

запястье и, резко потяните вниз, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 451). Если же удар обратной стороной кулака достиг цели (см. рис. 449), тогда комбинацию можно закончить, нанося удар правым локтем по локтевому суставу захваченной руки противника (рис. 452).

### Комбинация № 10

Из исходного положения (рис. 453) начните атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Противник защищается, используя восходящий блок левой рукой (рис. 454). Захватите руку противника за запястье и потяните ее вниз, одновременно нанося прямой удар правым кулаком в солнечное сплетение (рис. 455).

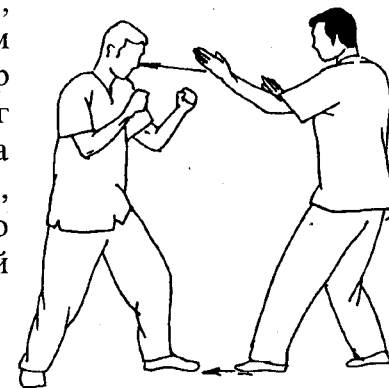


Рис. 453

### Комбинация № 11

Начните атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 456). Если противник, делая шаг назад, нейтрализовал удар своей левой рукой (рис. 457), нанесите удар правой ладонью по его левому предплечью, прижимая руку вниз.

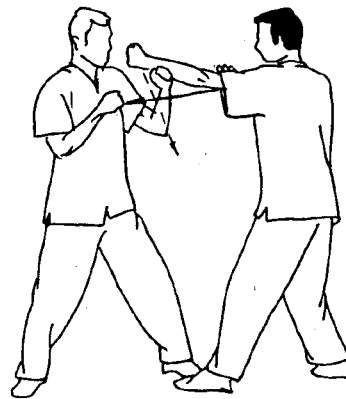


Рис. 454

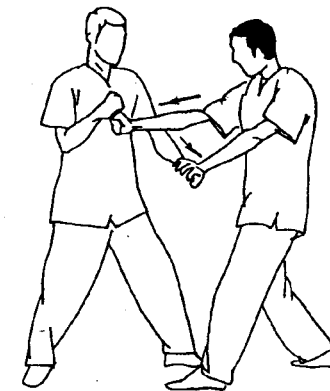


Рис. 455

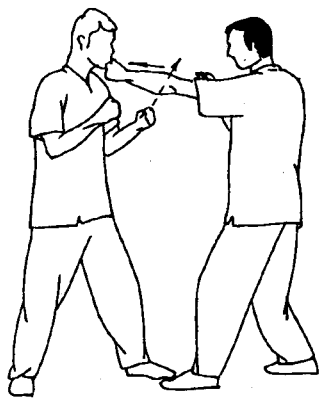


Рис. 456

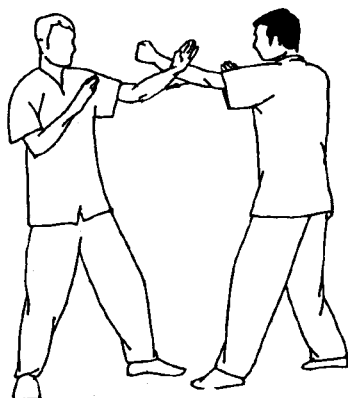


Рис. 457

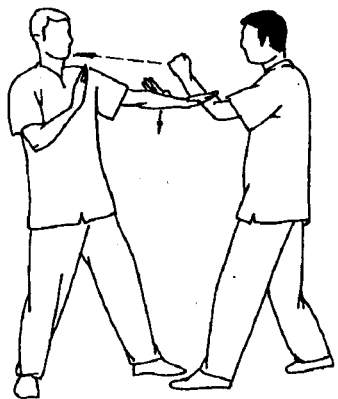


Рис. 458

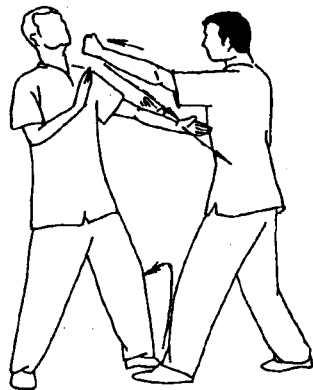


Рис. 459

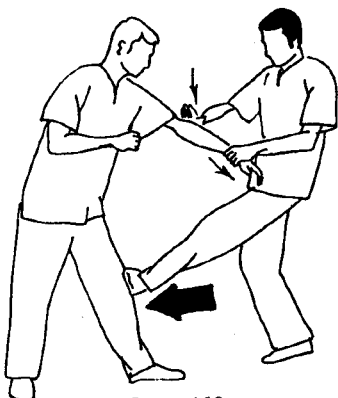


Рис. 460

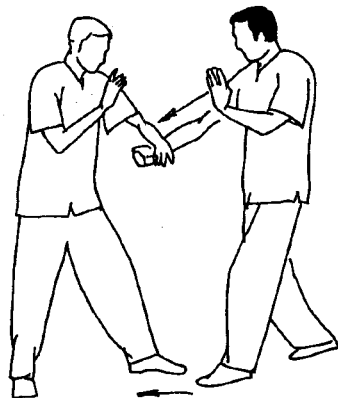


Рис. 461

(рис. 458). Одновременно, делая шаг левой ногой вперед, нанесите прямой удар левым кулаком в голову (рис. 459). Затем быстро захватите левую руку противника за запястье и потяните ее на себя и вниз. Правой ладонью давите сверху вниз левое плечо противника, а левой ногой нанесите удар в область коленного сустава его впереди стоящей ноги (рис. 460). Если противник сумел защититься от второго удара нисходящим блоком (рис. 461), выполните движение Гум Сау

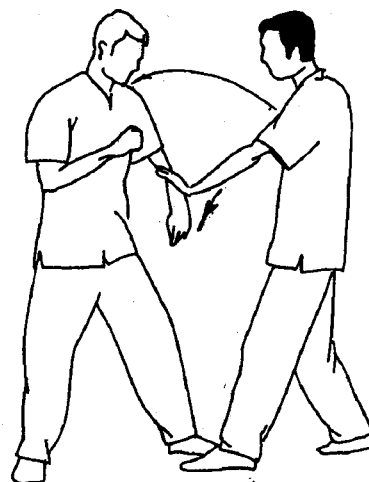


Рис. 462

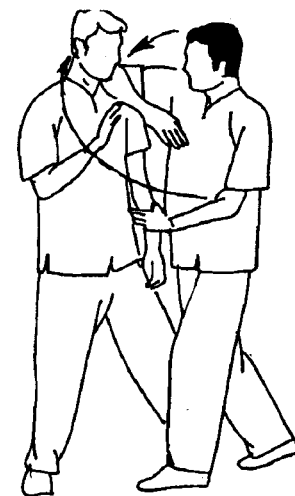


Рис. 463

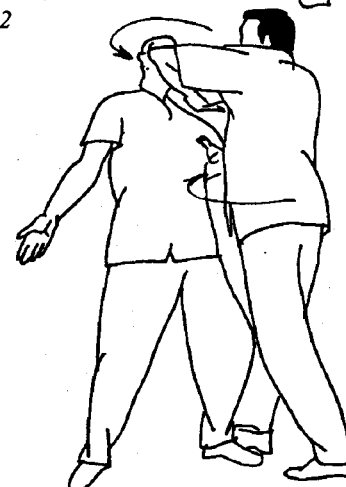


Рис. 464





Рис. 465

левой рукой, прижимая руку противника вниз (рис. 462). Теперь сделайте шаг вперед, сближаясь с противником и, нанесите удар правым локтем в область шеи (рис. 463), а затем, поворачиваясь направо, нанесите еще один удар, но уже левым локтем в голову (рис. 464).

### Комбинация № 12

Из исходного положения

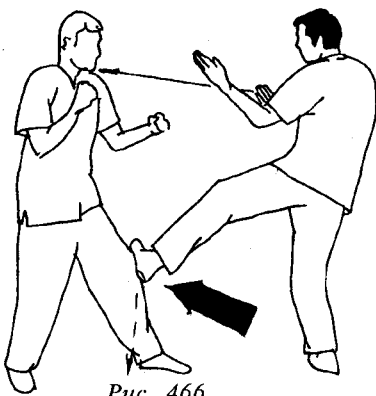


Рис. 466

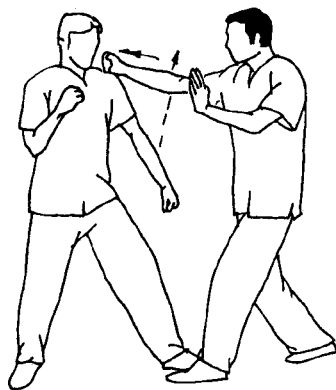


Рис. 467

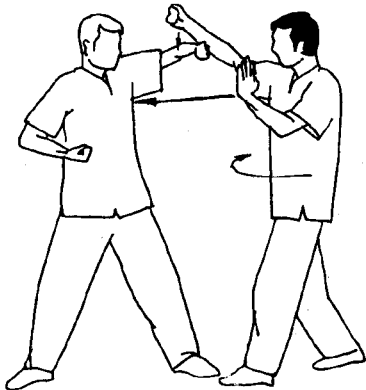


Рис. 468

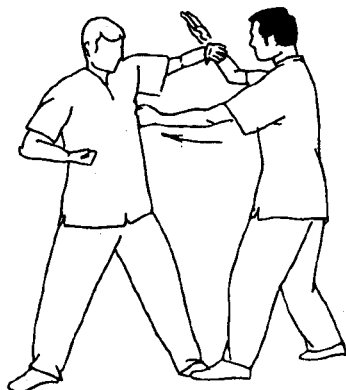


Рис. 469

(рис. 465) начните атаку, нанося боковой удар левой ногой в область коленного сустава вперед стоящей ноги противника (рис. 466). Продолжая атаку, опустите ногу на землю, сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 467). Если противник сумел нейтрализовать второй удар восходящим блоком (468), выполните движение Пак Сау правой ладонью, уводя руку противника в сторону и, нанесите прямой удар левым кулаком в солнечное сплетение (рис. 469).

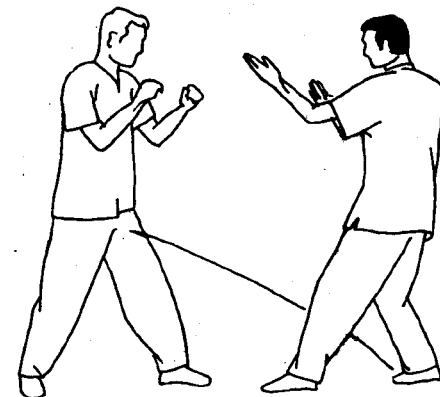


Рис. 470

### Комбинация № 13

Из исходного положения (рис. 470) начните атаку, нанося прямой удар носком правой стопы в область паха (рис. 471). Опустите ногу на землю и продолжите комбинацию прямым ударом правым кулаком в голову (рис. 472). Если противник сумел защититься от второго удара, выполняя блок

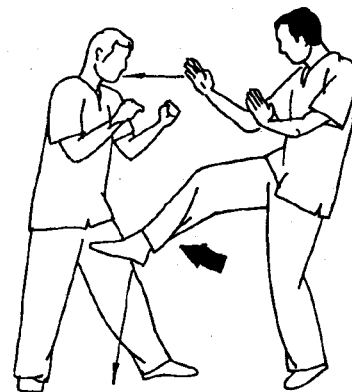


Рис. 471

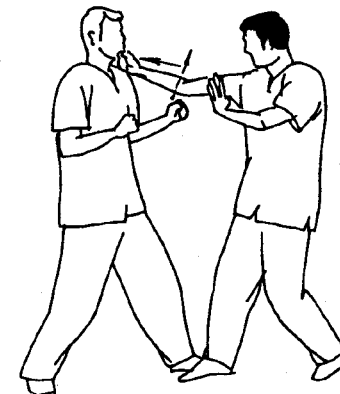


Рис. 472

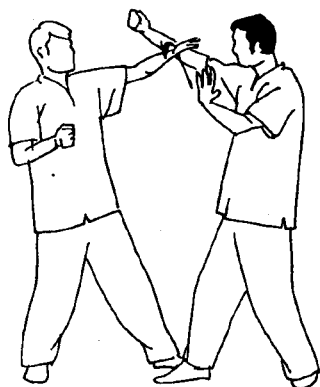


Рис. 473

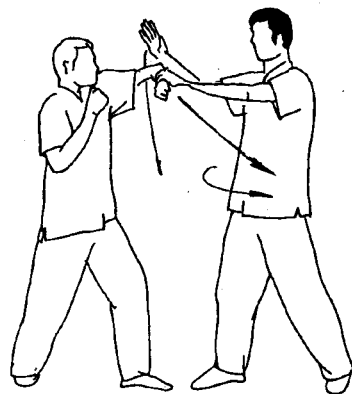


Рис. 474

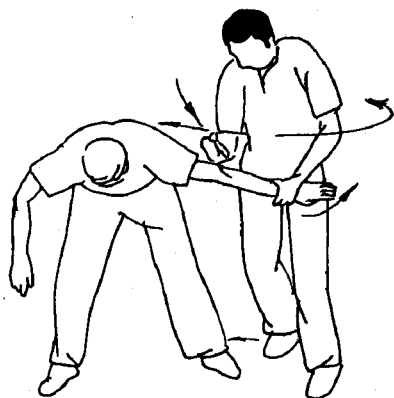


Рис. 475



Рис. 476

левой рукой (рис. 473), захватите его руку за запястье (рис. 474) и резко потяните на себя и вниз. Правой рукой (внешней реберной частью предплечья) надавите сверху вниз на плечо захваченной руки противника возле локтевого сустава (рис. 475). Если противник попытается вырваться, отклоняя туловище назад, нанесите удар правым локтем в среднюю часть туловища (рис. 476).

### Комбинация № 14

Из исходного положения (рис. 477) начните атаку, нанося боковой удар левой ногой в область коленного сустава впереди стоящей ноги противника (рис. 478). Опустив ногу на землю,

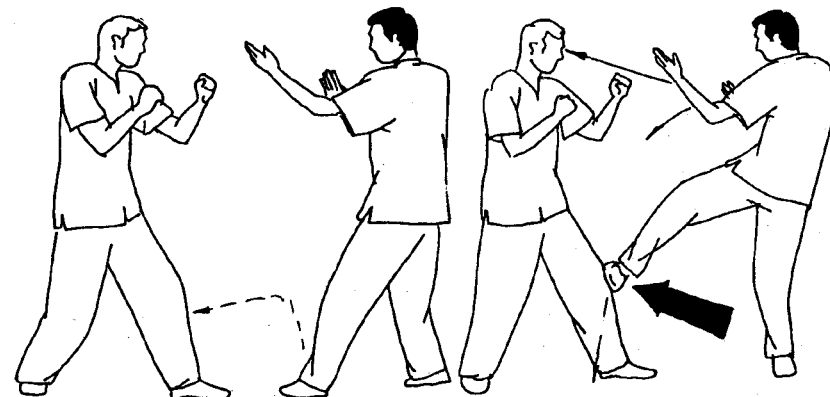


Рис. 477

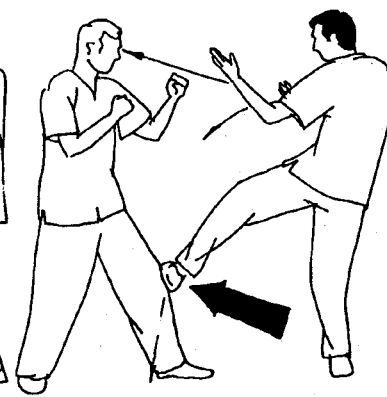


Рис. 478

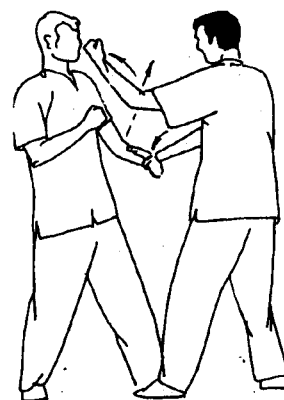


Рис. 479

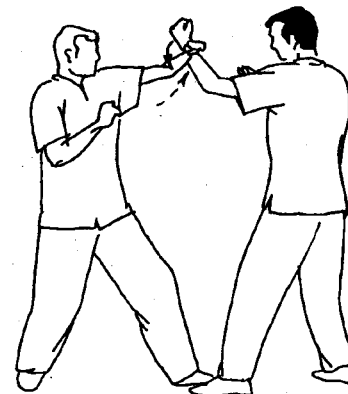


Рис. 480

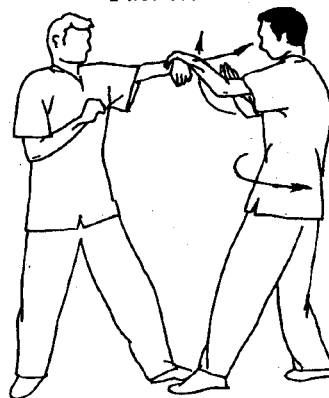


Рис. 481

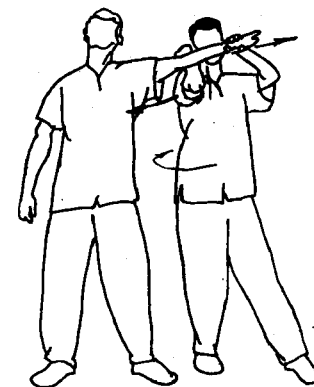


Рис. 482

продолжите комбинацию ударом обратной стороной, левого кулака в голову (рис. 479), при этом правой ладонью контролируйте левую руку противника, прижимая ее вниз. Если противник нейтрализовал второй удар, выполняя восходящий блок левой рукой (рис. 480), захватите ее за запястье (рис. 481) и, делая шаг правой ногой вперед-вправо, потяните влево и вниз. Одновременно повернитесь налево и нанесите восходящий удар правым локтем по плечу захваченной руки противника у основания трицепса возле локтевого сустава (рис. 482). Завершите комбинацию ударом правым кулаком в среднюю часть туловища (рис. 483).

Существует несколько вариантов продолжения комбинации после захвата левой руки противника. Вы можете нанести удар основанием правой ладони снизу по плечу захваченной руки, травмируя локтевой сустав (рис. 484). После чего завершить

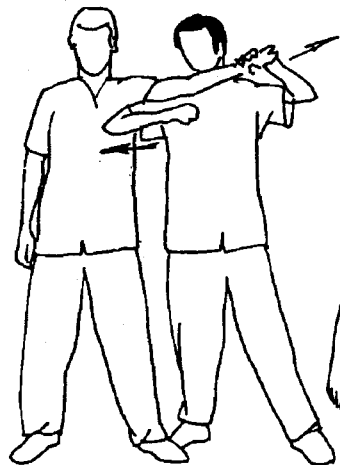


Рис. 483

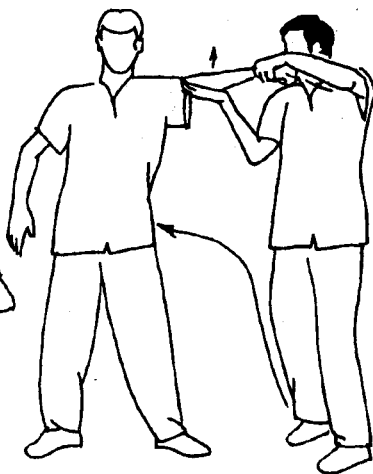


Рис. 484

атаку, нанося прямой удар правой ногой в среднюю часть туловища (рис. 485). Иначе, вы можете опустить захваченную руку противника на свое правое плечо (рис. 486), а затем провести бросок (рис. 487).

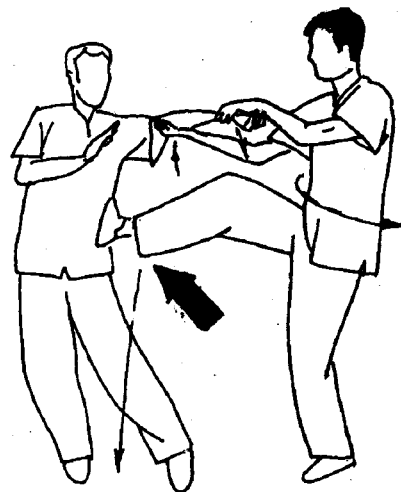


Рис. 485

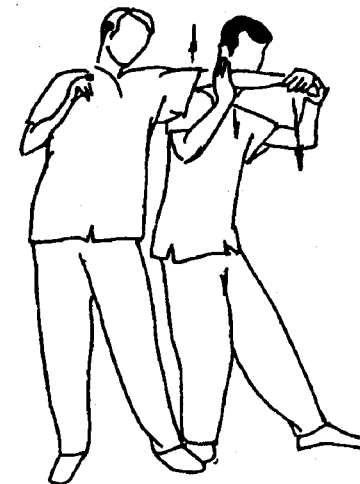


Рис. 486

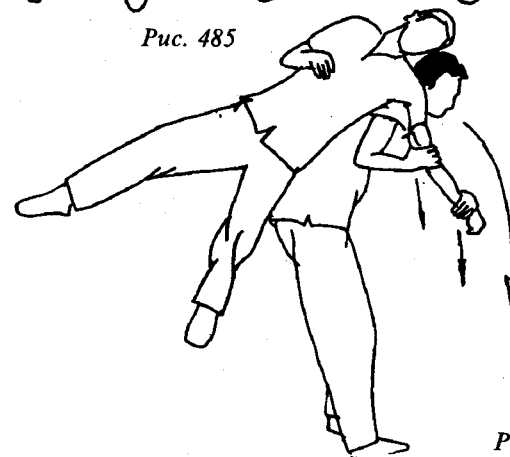


Рис. 487

## IV. Техника освобождения от захватов

В этом разделе мы представим несколько основных техник, применяемых для освобождения от захватов за запястье. Эта тема достаточно обширна и требует детального рассматривания в отдельной книге, что будет сделано авторами в будущем. Здесь же мы, вкратце, затронем этот вопрос.

### Техника № 1

Противник захватил вас за левое запястье и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 488). В данном случае наиболее целесообразным будет воспользоваться блоком Бон Сау левой рукой (рис. 489), для нейтрализации удара. Не останавливаясь, нанесите прямой или боковой удар левой ногой в среднюю или нижнюю часть туловища (рис. 490).

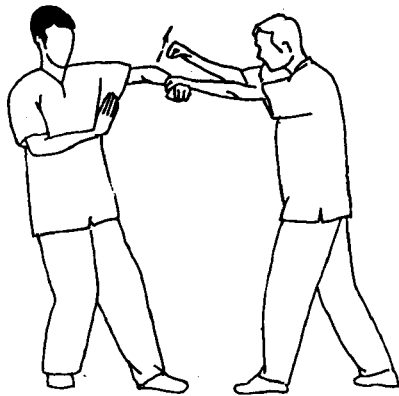


Рис. 488

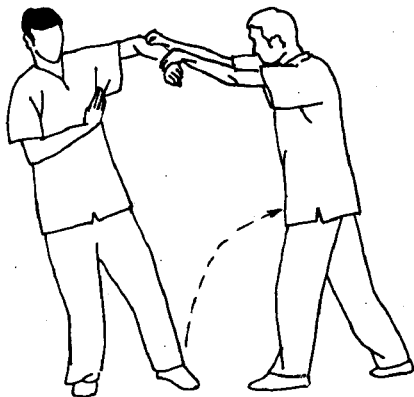


Рис. 489

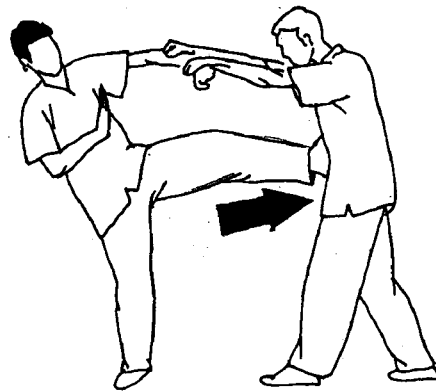


Рис. 490

### Техника № 2

Из исходного положения (рис. 491) противник захватил вас за левое запястье и тянет руку вниз, намереваясь нанести удар правым кулаком в голову (рис. 492). Не сопротивляясь, сделайте быстрый шаг левой ногой вперед, сближаясь с противником (рис. 493) и сильно толкните его в грудь левым плечом, опрокидывая на землю (рис. 494).

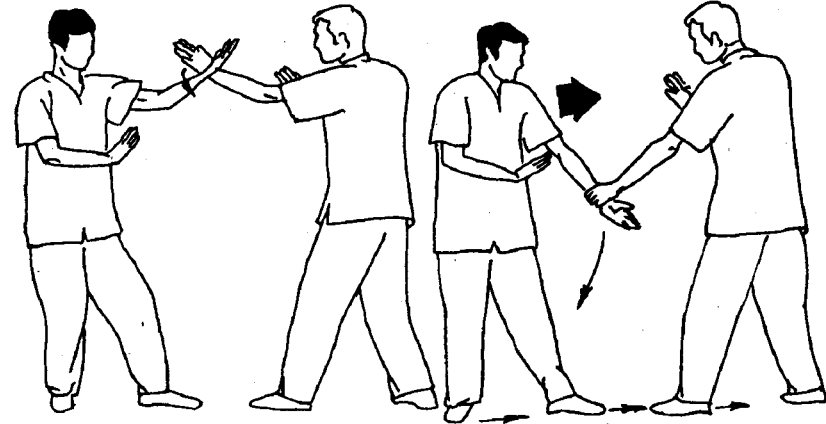


Рис. 491

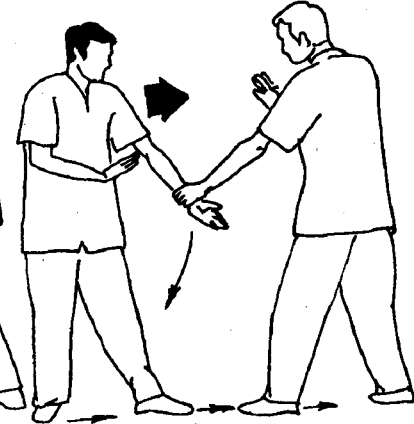


Рис. 492

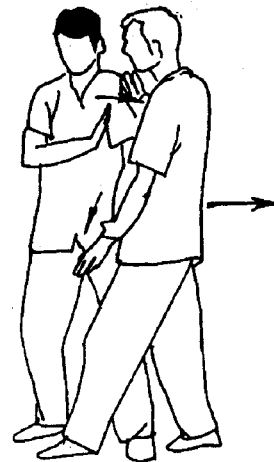


Рис. 493



Рис. 494

**Техника № 3**

Противник захватил вас за правое запястье и тянет вниз (рис. 495), одновременно нанося прямой удар левым кулаком в голову. Выполните блок *Бу Сау*, нейтрализуя атаку (рис. 469). Теперь захватите левую руку противника за запястье и резко потяните влево-вниз, одновременно поднимая и вращая свою правую руку вдоль продольной оси ладонью вверх. Освободившись от захвата (рис. 497), контратакуйте, нанося удар ребром правой ладони в область шеи (рис. 498).

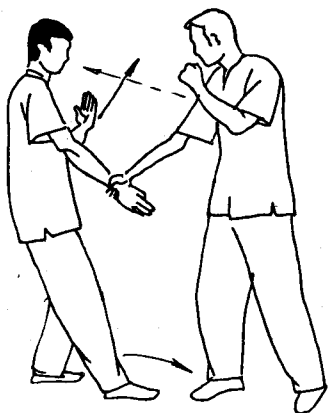


Рис. 495

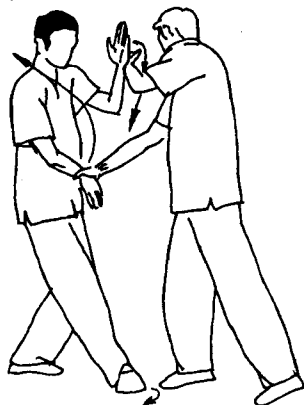


Рис. 496



Рис. 497

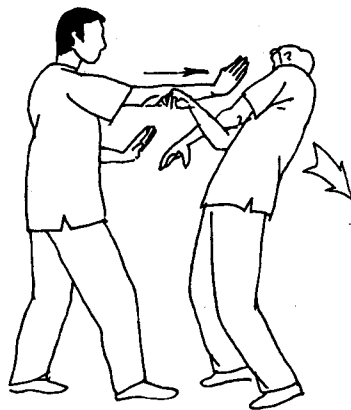


Рис. 498

**Заключение**

В данной работе была предпринята попытка рассмотреть вопрос, связанный с теорией ведения поединка в стиле Вин Чунь. Основной упор был сделан на детальное описание техник защиты и атаки.

К сожалению, объем книги не позволяет осветить все аспекты боевого единоборства, в частности, способы противодействия вооруженному противнику.

Авторы постараются обратиться к этой теме в последующих публикациях. Однако следует сказать, что внимательный читатель сможет увидеть в предлагаемом материале технические приемы, которые будут эффективно работать в ситуациях осложненных использованием холодного оружия со стороны противника.

Хотелось бы надеяться, что книга, которую читатель держит в руках, даст богатую пищу для размышлений и поможет совершенствоваться всем тем, кто серьезно изучает Вин Чунь, стремясь постигнуть искусство боя.

Путь к совершенству – это трудный путь познания, когда человек в упорном труде открывает себя, учиться управлять собой и развивает свои скрытые способности.

Чжан Сяовэй  
Разящие руки Вин Чунь

Сдано в набор 20.02.03. Подписано в печать 20.03.03.  
Формат 60X90/16. Бумага книжно-журнальная.  
Гарнитура "Таймс". Печать офсетная. Усл. печ. л.9.3.

На сегодняшний день Вин Чунь является наиболее известным и популярным стилем китайского Ушу. Высокая эффективность данной системы привлекает внимание все большего числа поклонников боевых искусств.

В предлагаемой вниманию читателей книге представлен обширный материал, раскрывающий аспекты теории и практики ведения поединка в Вин Чунь школы мастера Лян Гуанминя. Это направление является наиболее аутентичным среди других версий стиля. Отличительной чертой ведения поединка по данной школе является силовой напор, высокая скорость нанесения ударов с акцентом на поражение уязвимых точек противника.

Вин Чунь школы Лян Гуанминя чрезвычайно популярен в Китае и практически неизвестен за пределами Поднебесной.

武 林 卷