



В этой книге мы хотим познакомить любителей воинских искусств с одним из стилей ушу, стилем богомола. Книга не претендует на всеобъемлющий труд по теории китайских воинских искусств, даже на описание стиля во всей его полноте. Мы хотим изменить стереотипы отношения к ушу как к бутафории, представляя один из очень распространенных стилей, основываясь на традиционных источниках и делая упор на традиционные формулировки в изложении принципов. Сразу следует учитывать сложности перевода и трактовки терминов, которые, будучи записаны в иероглифах, не поддаются буквальному переводу, многое можно пересказать, но не перевести одним словом. Китайский письменный язык гораздо богаче языка разговорного, так что кажущаяся путаница в терминах обусловлена прежде всего разницей в описании техники разными синонимичными и омонимичными иероглифами. В книге представлены основные принципы направления и базовая техника на основе стилей цисин танлан цюань — кулак богомола семи звезд и мэйхуа танлан цюань — кулак богомола сливового цветка. Эта книга скорее обзор общего в стилях богомола, которая предваряет следующую, посвященную детальному изложению техники и применения ее в бою, а также различным традиционным тренировочным методам.



СТИЛЬ БОГОМОЛА ТАН ЛАН ЦЮАНЬ

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

СТИЛЬ БОГОМОЛА
ТАН ЛАН ЦЮАНЬ



ВЭНЬ У

螳螂拳



СТИЛЬ БОГОМОЛА

ТАН ЛАН ЦЮАНЬ



ВЭНЬ У

Дніпропетровськ
"Поліграфіст"
2002

ББК 42.1
С71

Книга знакомит любителей воинских искусств с одним из стилей ушу, стилем богомола. Представлены основные направления и базовая техника, а также различные традиционные тренировочные методы.



С 4201000000—048
02

ISBN 966-684-043-X

- © ДП ІМЦ «Вень У» ТОВ
фірма «Юнікон ЛТД».
- © Ротань Ю. Г., текст, 2002.
- © Скічко В. В., Сметанін С. В.,
ілюстрації, 2002.
- © Скічко В. В., Ян Сухун,
каліграфія, 2002.



ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге мы хотим познакомить любителей воинских искусств с одним из стилей ушу, стилем богомола. Книга не претендует на всеобъемлющий труд по теории китайских воинских искусств, даже на описание стиля во всей его полноте. Мы хотим изменить стереотипы отношения к ушу как к бутафории, представляя один из очень распространенных стилей, основываясь на традиционных источниках и делая упор на традиционные формулировки в изложении принципов.

Сразу следует учитывать сложности перевода и трактовки терминов, которые, будучи записаны в иероглифах, не поддаются буквальному переводу, многое можно пересказать, но не перевести одним словом. Китайский письменный язык гораздо богаче языка разговорного, так что кажущаяся путаница в терминах обусловлена прежде всего разницей в описании техники разными синонимичными и омонимичными иероглифами.

В книге представлены основные принципы направления и базовая техника на основе стилей цисин танлан цюань – кулак богомола семи звезд и мэйхуа танлан цюань – кулак богомола сливового цветка.

Эта книга скорее обзор общего в стилях богомола, которая предваряет следующую, посвященную детальному изложению техники и применения ее в бою, а также различным традиционным тренировочным методам.





КРАТКАЯ ИСТОРИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТИЛЯ.



Основатель стиля некто Ван Лан, выходец из провинции Шаньдун, очень беспокойного места на северо-востоке Китая, где происходило действие классического романа "Речные заводи". Легенды уверяют, что Ван Лан, будучи любителем воинских искусств, изучал ушу в буддийском монастыре Шаолинь и даосском монастыре Тайцин - Высшей чистоты, расположенном в Шаньдуне. Будучи человеком посредственных физических данных, хотя некоторые легенды утверждают обратное, он создал стиль, исходя из того, что ему

придется обороняться от гораздо более сильных противников. Прозрение он получил, наблюдая за тем, как богомол охотится на цикаду. Патриархи стиля иногда говорят, что вместо цикады была змея, в такой версии легенда, безусловно, более колоритна. Действительно, что там маленькая жалкая цикада, змея более достойный противник для такого отчаянного бойца как богомол.

Многие легенды рассказывают, что Ван Лан исходил в поисках учителей всю Поднебесную и был достаточно серьезным специалистом в ушу, и стиль богомола был итогом его жизни и квинтэссенцией его воинского опыта. Но так или иначе сейчас считается фактом, что самая ранняя устойчивая традиция стиля сформировалась именно в провинции Шаньдун.

Ван Лан, по легенде, передал свое учение даосам из гор Лаошань, расположенных на его родине, в провинции Шаньдун. Первым приемником Ван Лана называют даоса Шэн Сяо, о котором осталось немало противоречивых легенд. Например одна из них утверждает, что Шэн Сяо изучал танлан цюань в Шаолине, а другая, что именно он учил Ван Лана. Ли Сань Цзянь, преемник Шэн Сяо, как и многие известные мастера ушу, был основателем известного общества наемных охранников - *бяо*. Провинция Шаньдун, далекая от столицы и императорской власти,

традиционно была прибежищем тех, кто по разным причинам преследовался властями, так что работы для караванных охранников - бъяо там всегда было в избытке. Да и сам Ван Лан, по одной из легенд, был членом тайного общества и преследовался властями за участие в антиманьчжурском восстании. На Ван Лане и Шэн Сяо мифологическая история стиля заканчивается, уступая место реальным личностям. Пересказывать все легенды о стиле не имеет смысла ввиду их противоречивости, а реальные мастера танлан цюань достойны отдельной книги.

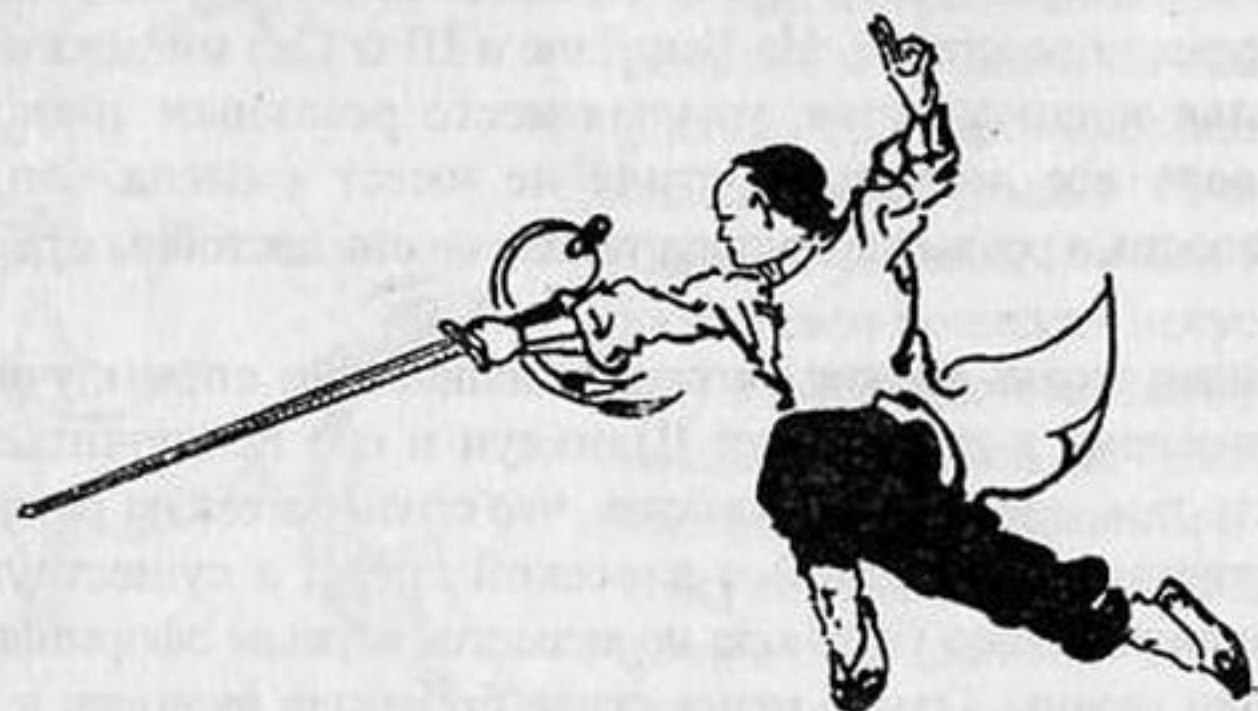
Хотя танлан цюань многие считают шаолиньским стилем, учитывая развитие даосизма в провинции Шаньдун и его исключительную влияние там, можно предположить, что стиль богомола развивался преимущественно в народной и даосской среде, а существующие комплексы шаолиньского богомола не являются первым оформившимся стилем танлан цюань. Тем не менее стиль богомола включен в число восемнадцати знаменитых стилей шаолинь цюань, влияние которого достаточно заметно и в теории, и в технике танлан цюань как и в любом северном стиле ушу.

Стиль богомола, как любой стиль, развивавшийся в народной среде, постоянно изменялся под влиянием нововведений различных мастеров и различных стилей ушу. Это породило большое разнообразие направлений танлан цюань, которые, имея общий корень, зачастую заметно отличаются друг от друга. Это могут быть различия в технике, в манере использования силы, в вычленении какой-либо конкретной тактики в бою. Например в *цисин танлан* цюань предпочитают срыванием - *цай* уводить руки противника в сторону и бить встречный удар, в *мэйхуа танлан* цюань превалируют запечатывания ладонями, а в *лю хэ танлан* цюань предпочитают переплетать руки противника приемами *чань*, *кунь* - опутывание, оплетание, вкрапляя в них короткие удары по уязвимым точкам.

Самым старым стилем считается *цисин танлан* цюань - богомол семи звезд, называемый также *лохань танлан* - богомол архат. Второе название скорее дань убеждению, что источник всего ушу - Шаолиньский монастырь, и использовалось для названия шаолиньского танлан цюань. Необходимо отметить, что в наиболее старых комплексах явно заметно превалирование стандартной шаолиньской техники и относительно малое количество



имитирующих богомола движений. Последнее и дает основание традиционным мастерам говорить, что стиль богомола неуместно относить к категории *сянсин цюань* – подражательных стилей,



стилей “формы и образа”.

Цисин танлан цюань считается исходным для стилей, относящихся к направлению *ин танлан* – жесткий богомол, из которых наиболее известны *мэйхуа танлан цюань* – богомол сливового цветка и *мимэнь танлан цюань* – богомол тайных врат. Идиома “*тайные врата*” переводится как “тайное учение, секретная школа”. Направление “*жоу танлан*” – мягкий богомол представлен стилем *лю хэ танлан цюань* – шесть соединений кулака богомола, который, по мнению китайцев, произошел от другого источника, не связанного со стилями жесткого богомола. Но все генеалогии этих стилей начинаются именами мастеров из провинции Шаньдун.

Существует много довольно известных, но не очень распространенных стилей. Каждый из этих стилей имеет свою, как правило, недолгую историю и встречается, в основном, в справочной литературе по ушу и в редких публикациях.

Это такие стили как *гуань бань танлан цюань* – кулак богомола блестящей доски, где ладонь с поджатыми пальцами, согнутыми в первых двух суставах, сравнивают с отполированной до блеска доской или лакированной черепичной плиткой.

Тань туй танлан цюань – упругие ноги богомола, возникший из синтеза танлан цюань и стиля *тань туй* – упругие ноги,

родиной последнего считается монастырь Лун тань сы – обитель Драконова источника в провинции Шаньдун.

Юй хуань танлан цюань – кулак богомола нефритового кольца, названный так из-за превалирования в технике стиля перемещений в стойке *юй хуань бу* – шаг нефритового кольца, и образной привязки техники рук к образу нефритового кольца.

Юань ян танлан цюань – кулак богомола мандариновых уток. Юань ян, утка и селезень, символизируют неразлучную пару как силы инь и ян, и этот образ часто используется, чтобы подчеркнуть неразрывность действий стиля и симметричную отработку техники.

Шаолинь цисин цзиньган танлан цюань – кулак шаолиньского алмазного богомола семи звезд. В этом стиле техника цисин танлан цюань совмещена с шаолиньским стилем алмазного кулака. Алмазный кулак кодифицирован в шаолинь цюань в десяти таолу, каждое из которых прорабатывает определенную технику боя. Этот стиль также называют *ли цзя танлан цюань* – кулак богомола семьи Ли, по фамилии патриарха стиля, Ли Чжань Юаня. Одним из учеников Ли является Юй Хай – известный шаньдунский мастер, снявшийся в фильме “Нань бэй Шаолинь” в роли наставника монастыря по ушу, владевшего танлан цюань.

Многое из техники танлан цюань позаимствовали такие стили как *ди гун лохань цюань* – кулак архата, лежащего на земле, и *тай хэ цюань* – кулак великой гармонии.

Основу первого стиля, иногда называемого *ди гун танлан цюань*, составляет шаолиньская техника боя на земле, техника второго стиля делится на две части: *уи* – воинское искусство, *дао и* – даосское искусство, что четко показывает, в какой культурной среде формировались эти стили ушу.

Техника танлан цюань, представленная современной шаолиньской традицией, является





архаичной компиляцией цисин танлан цюань и мэйхуа танлан цюань, сохраненной больше в архивных записях, чем в живой традиции. Для туристов, посещающих Шаолинь, бритые под монахов спортсмены демонстрируют зрелищные спортивные комплексы танлан цюань, уверяя, что это и есть шаолиньский стиль богомола. Так что можно с уверенностью сказать, что если монастырские архивы и сохранили старые комплексы танлан цюань, пришедшие из мирской среды, то на само развитие стиля богомола современное монастырское ушу повлияло мало. Эти знания скорее консервировались, чем развивались. Хотя определенный интерес представляет шаолиньская техника *бай юань танлан цюань* – кулак богомола и белой обезьяны. Создателем этого стиля считается некий Ло Гун, который объединил технику рук танлан цюань с обезьяньими перемещениями. Но привнесение в танлан цюань техники *юань хоу бу* – шага обезьяны, как и создание двадцати базовых приемов рук, традиционно приписывается Ван Лану.

Южный стиль *чжоу цзя танлан цюань* – кулак богомола семьи Чжоу упоминается в основном в справочной литературе по ушу, но широкой публике он никогда не представлялся.



ЦАОЛАН - ТРАВЯНОЙ ВОЛК



ЦИСИН ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Кулак семизвездного богомола.



Цисин танлан цюань считается старейшим из стилей богомола, техника которого легла впоследствии в основу остальных стилей, в первую очередь стилей жесткого направления в танлан цюань. Именно этот стиль преподавал Ло Гуань Юй, мастер четвертого поколения, в знаменитом обществе “цзинь у”, основанном легендарным мастером Хо Юань Цзя.

В старых его версиях очевиден приоритет стандартной для северных

стилей ушу техники шаолинь цюань. В современном стиле это влияние ослаблено из-за того, что зачастую происходит взаимопроникновение теории и техники стилей, близких по духу или манере исполнения. В первую очередь это касается таких стилей как тунби цюань, фаньцзы цюань и подобных им.

В цисин танлан цюань доминируют рационализм и отсутствие зрелищности в имитации богомола. Мастера говорят: “тренируй искусство, а не имитацию”, сразу приучая ученика к критериям реального поединка.

Характер стиля описывается традиционно короткой формулировкой: “сила жесткая и звонкая, опутывание по горизонтали и удары по прямой линии”.

“Опутывание по горизонтали” подразумевает различные приемы ладоней, крюков и предплечий, предназначенные для защиты и сбивания атакующих рук противника, которые заканчиваются мощной прямой атакой с жестким выбросом короткого усилия – цунь цзинь. В теории шаолинь цюань под термином хэн доу подразумевался принцип круговых атак кулаками. Характерной особенностью стиля является стремление



выполнять длинные круговые движения по максимально узкой траектории, стремление избегать уязвимой позиции при широких замахах. Еще одна важная деталь стиля выражена в определении "ин чжэн цэ цзи" - "встречать прямо, удары наносить стоя боком". Другими словами, стремиться атаковать встречными ударами и стараться не разворачиваться к противнику грудью, поворачивать тело боком. В такой позиции тело представляет собой менее доступную мишень. Некоторые мастера трактуют это определение по-другому: "бить встречные удары, стоя сбоку от противника", стремиться использовать любую возможность для обхода противника при атаке.

В бою стремятся наносить хлесткие и длинные удары, "бросить плечо, встряхнуть запястье". Импульс идет от поясницы, проходит плечо и проявляется рукой, еще говорят, что сила пронизывает три сочленения руки. Плечо - корень, локоть - среднее сочленение, запястье и кисть - кончик, острие.

Практически во всех стилях жесткого богомола присутствует развитый раздел дитан цюань - техники боя на земле, но в таолу эти приемы не включают, чтобы не нарушать рисунок стиля. Техника дитан цюань считается лишь полезным дополнением к боевому арсеналу, но не краеугольным камнем стиля.

Структура стиля стандартна и принципиально не изменилась и в других направлениях танлан цюань.

Как и любой высокоразвитый стиль, цисин танлан цюань оброс большим количеством различных тренировочных методов, комплексов - таолу, угражнений цигун, методиками парной тренировки и сань шоу - свободного боя.

Всего в стиле около 30 комплексов без оружия. Кроме того, много парных комплексов и комплексов с оружием. Оружие в стиле изучается самое разнообразное: меч, сабля, пика, шест, алебарды дадао и пудао, костыли гуай, парные кинжалы бишоу, парные крюки, эмэйские иглы, трехзвенный шест, металлический хлыст бянь, железный шар на веревке, называемый молот - метеор.



МИ МЭНЬ ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Богомол тайных врат.

Термин "ми мэнь" - тайные врата обычно используется, чтобы подчеркнуть тайную традицию передачи учения. Утверждалось, что именно эта школа практиковалась лаошаньскими даосами и ранее держалась в секрете. Несмотря на название, техника стиля не представляет ничего таинственного и уникального. В основе стиля лежит техника цисин танлан цюань, выполняемая в более скупой манере. Эта манера выражена в более низких и собранных позициях - суй бу, дин бу и бань мабу, и в коротких, узкоамплитудных действиях руками.



Эти различия имеют больше отношения к разнице в применении техники в бою, а не разницу принципов. Зачастую создается впечатление, что движения стиля представляют собой технику танлан цюань, видоизмененную под низкорослого человека с короткими конечностями, который, учитывая особенности своего телосложения, адаптировал под себя классический цисин танлан цюань. Принятое в северных школах ушу разделение стилей на "да цзя" - большие рамки, то есть стили, в которых преобладают длинные, размашистые движения, и "сяо цзя" - малые рамки, стили с приоритетом коротких, узкоамплитудных движений, четко относит ми мэнь танлан цюань к последним, "сяо цзя, дуань да" - "малые рамки, короткие удары".

Близкое родство с цисин танлан цюань подтверждается тем, что базовая техника стиля кодифицирована в комплексах, практически идентичных цисин танлан цюань. Однако ключевым комплексом стиля, наиболее точно отвечающим его боевым концепциям, считается



МЭЙХУА ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Богомол сливового цветка

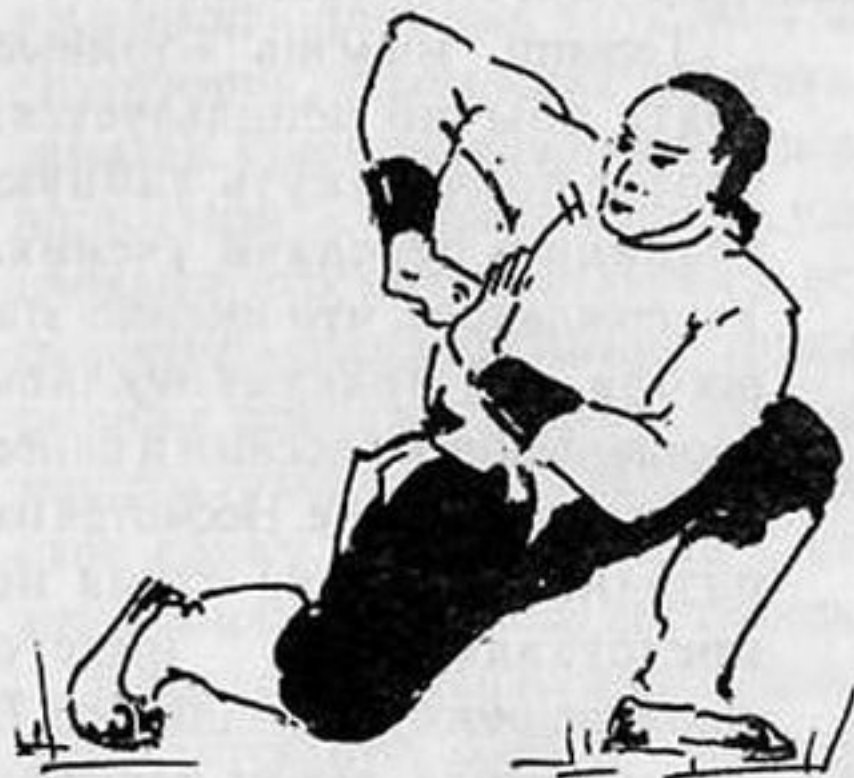
Богомол сливового цветка имеет также название тайцзи мэйхуа танлан. В китайском искусстве и культуре цветков сливы имеет сложное и многогранное значение.

Мэйхуа танлан цюань, имея общие корни с цисин танлан цюань, также относится к направлению жесткого богомола. Так что название говорит не столько о мягкости стиля, сколько о плотной, насыщенной и многообразной технике рук. “Изменения позиций рук слитны и многообразны как изменения инь и ян в великом приделе – тай цзи”, “в одном движении содержится три изменения”, “движения рук как соцветие мэйхуа”.



От цисин танлан цюань этот стиль отличается большей мобильностью, которую считают залогом успеха в бою и более тонкой концепцией применения кисти, собранной в крюк. Особое внимание уделяют тренировке шунь цзинь – продольного усилия в отличие от “поперечного опутывания”, жоу цзинь – мягкого усилия и цяо цзинь – ловкого, легкого усилия. Акцент на проработке этих видов усилий и позволяет добавить к названию стиля термин “тай цзи”.

Иногда говорят, что корни цисин танлан цюань в шаолиньском стиле цисин цюань – кулак семи звезд, мэйхуа танлан цюань в шаолинь мэйхуа цюань, а стиль лю хэ танлан создавался под влиянием лю хэ цюань – кулака шести координаций. Хотя версия кажется сомнительной, в



комплекс “ба чжоу” – восемь локтей, который присутствует и в других направлениях танлан цюань. Одно из названий этого комплекса “фэнь шэнь ба чжоу” – разделить тело восемью локтями, используя их в атаке и защите. Такое внимание к технике локтей говорит о стремлении максимально сблизиться с противником, в первую очередь для того, чтобы не дать ему возможности использовать

преимущество в росте и длине рук. Как говорит пословица: “на вершок длиннее – на вершок сильнее, на вершок короче – на вершок коварнее”.

Существует заблуждение, что техника “ба чжоу” представляет собой комплекс ударов запястьями рук, собранных в положение крюка. Эта путаница возникла из-за того, что запястье руки называют в танлан цюань “ми чжоу” – тайный локоть, подчеркивая, что в танлан цюань изменения руки в запястье обогащают технику так, будто на руке есть еще один локтевой сустав. Еще говорят, что запястье – локоть кисти, а не всей руки.

Мнение о том, что в мимэнь танлан цюань отдается приоритет точечным ударам, навеяно в основном впечатлением от названия стиля. Раздел “дянь сюэ фа” – “методы ударов по биоактивным точкам” входит практически в любой развитый стиль ушу, но очень мало стилей ориентированных на точечные удары полностью.

Особое место в теории стиля занимает концепция “бу лоу”, где “бу” – заполнять или дополнять, а “лоу” – щель или просачивание. Эти смысловые варианты иероглифов используются для объяснения важных принципов стиля: “используя длинные движения – дополняй их короткими, в промежутке [между чем-либо] возникает щель – пустота, которую надо сразу заполнить, заполнение пустоты, просачивание в щель и есть лоу – просачивание [в оборону противника]”.

Хотя подобные принципы характерны и для других направлений танлан цюань, в ми мэнь танлан цюань они изначально формируют отношение к духу стиля и его особенностям.



комментариях к комплексу шаолинь мэйхуа шоу – “шаолиньские руки – цветы сливы” указывалось, что эта техника вышла из стиля богомола и что монах Жу Цзин, который обучал этой технике, был родом из провинции Шаньдун, родины стиля богомола.

Стиль известен своей знаменитой техникой боя двуручным мечом – “Дамо цзянь”, меч Бодхидхармы.



Ответвлением этого стиля считают шуай шоу танлан цюань – машущие руки богомола, который называют мэйхуа удянь шуай шоу.

“У дянь” - пять точек приложения силы и изменения усилий - цзинь в ударах рук: пальцы, кисти, запястья, предплечья и локти. Удары наносятся в основном круговыми движениями ладоней, самый характерный из них - удар тыльной стороной ладони [шуай чжан], в чем прослеживается влияние стиля тунби цюань с его хлесткими

выбросами ладоней и теорией прохождения усилия тун цзинь через суставы. О ключевой технике цисин танлан цюань говорят: “гоу, лоу, цай, да” - “зацеп крюком, сгребание, срывание и удар [кулаком]”. В шуай шоу танлан цюань, вместо удара кулаком ключевым считается метод “шуай” – бросание [ладони].

ТУНБИ ТАЛАН ЦЮАНЬ.

Стиль создан на основе техники тунби цюань, в которой главной особенностью является упругое усилие при ударах. Импульс удара, выходя от ног, формируется в пояснице, от которой мягко и упруго сбрасывается спиной в руки. Термин “тун” трактуется как “проникать, проходить сквозь” и поясняет основное требование тунби цюань - сила

должна проходить сквозь спину (тун бэй) и проникать в руки (тун би). В тунби цюань предпочитают слегка округлять спину, что позволяет расслабить грудь и плечи для генерации упругого усилия при ударе. Говорят: “если спина как у улитки, а грудь как пустая пещера, то руки удлиняются как у обезьяны”.

О применении сквозного усилия (тун цзинь) в ударах руками говорят: “кисть жесткая – атака мягкая, если кисть мягкая – удар твердый”.

В бою имитируется агрессивность и упорство богомола, каждое движение “будто рубишь гвозди и рассекаешь железо”, но это говорится о духе стиля, а не о внешней форме.

Для тун би танлан цюань характерны собранные живые перемещения, часто используются заходы сбоку, что активно применяется в технике цисин танлан и мэйхуа танлан цюань. Как особенность можно выделить “цяо бу” – воробьиный шаг, при котором одна нога опускается на землю с притоптыванием, а другая наносит низкий удар носком – гоу ти. Удары в основном наносятся ладонью, суставами полусжатого кулака и тычками двух пальцев.

В наставлениях говорится: “первый путь – богомол разрушает великий придел (тай цзи), второй путь – отсекания богомола разрушают удары богомола”. Другими словами, использовать агрессивную и жесткую атаку против мягкой изменчивости и использовать точные отсекающие защиты для пресечения атаки богомола.

На основе стилей багуа чжан (ладонь восьми триграмм), син и цюань (кулак формы и разума) и тунби цюань сформировался стиль “ба бу танлан цюань” – восемь шагов богомола. Стиль много внимания уделяет прилипанию к телу и конечностям противника для нейтрализации его силы. В технике используются приемы рук, заимствованные из багуа чжан и син и цюань. То же касается и





теории, обогатившейся за счет вышеназванных стилей, в частности теория применения “дань хуань цзинь” – усилия упругой пружины.

Тунби цюань всегда был технически связан со стилем пигуа цюань, основанном на размашистых рубящих движениях, именно этим влиянием обусловлено наличие в структуре ба бу танлан цюань трех комплексов ли пи цюань – сила рубящего кулака, в которых собраны основные приемы рубящих и дробящих ударов руками.

Теория сквозного усилия “тун цзинь” оказала заметное влияние на танлан цюань в целом, позволив значительно смягчить жесткую манеру старых стилей. Особенно заметно это влияние в современных соревновательных таолу.

ЛЮ ХЭ ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Кулак богомола шести соединений.

Этот стиль является самым известным представителем направления “жоу танлан” – мягкого направления в танлан цюань. Другое его название – “ма хоу танлан цюань”, кулак лошади, обезьяны и богомола. Это название стиль получил из-за мягких и живых ладонных приёмов, ассоциирующихся с обезьяной, и приоритета стойки мабу, которая отождествлялась с лошадьёю и лошадиным шагом, “ма хоу сянь син, танлан чжань фа” – “образ и форма – лошади и обезьяны, техника боя как у богомола”, или “шаг лошади, руки обезьяны, бой богомола”. По легенде считается, что стиль создан шаньдунцем Вэй Санем по прозвищу “Утиная ладонь”, от которого ведётся генеалогия мастеров стиля. Линь Ши Чунь, первый ученик Вэя, изучал стиль лю хэ цюань – кулак шести соединений или шести координаций, теорию которого впоследствии использовал для кодификации своего стиля танлан цюань.

Термин “лю хэ” – “шесть соединений” является основополагающим для ушу в целом. Это три внешних соединения – кисть и ступня, локоть и колено, плечо и бедро и три внутренних соединения – сердце и мысль, мысль и энергия ци, ци и сила. Этим абстрактным понятием описывались отношения между внешним и внутренним в человеческом теле. Именно естественность и гармоничность этих соединений обуславливает эффективность техники.

“Изменение в мысли приводит к изменению в теле, мысль управляет – тело следует за мыслью, мысль не прерывается, ци не прерывается,

усилие не прерывается. Атаку противника направлять в пустоту, стремиться к подвижности колеса и округлости стального шара, противник видит внешнюю форму твоих движений, но не может понять их смысл и противодействовать им”.

Среди различных видов усилий – цзинь главными считаются пять:



жесткое, мягкое, явное, скрытое и скользящее, которое эти усилия связывает. В одном движении руки содержится пять усилий, которые проявляются в зависимости от ситуации: гоу цзинь – усилие зацепа крюком, кань цзинь – усилие резки, туй цзинь – усилие толкания, я цзинь – усилие прижимания, те цзинь – усилие приклеивания. К сильной руке надо приклеиться кистью и плавно оттолкнуть, быструю руку зацепить крюком и добавить режущее воздействие кистью.

В теории стиля различают около двадцати видов усилий – цзинь, только усилий “наматывания шелковой нити” кодифицировано шесть видов, что говорит о тщательной разработке внутренней теории стиля. Практически, вращение любого сустава соотносится с чань сы цзинь – усилием наматывания шелковой нити [из кокона]. Однако не стоит, основываясь на этом, считать, что в люхэ танлан цюань присутствует техника тайцзи цюань семьи Чэнь, здесь присутствует сходная идея, которая реализуется в другой форме. Кроме этого, следует упомянуть фэн сао цзинь – усилие сметающего ветра, проявляемое в различных



круговых движениях рук в атаке и защите.

Несмотря на то, что базовая техника отрабатывается, как правило, в стойке мабу, в бою такая стойка считается неуместной из-за её относительной малоподвижности и уязвимости. Кроме того, стойки типа гун бу и ма бу считаются стойками одного приема, стойками прочными, но прерывающими внутреннее усилие и не позволяющими применять непрерывную связь приемов и перемещений.

Удары руками стараются наносить по кратчайшим, но не обязательно прямым траекториям, что особенно заметно, когда защита и контрудар производятся одной и той же рукой. Часто используется выдвинутый сустав среднего пальца. Точечные удары кулаком в такой позиции называют чжуй цзы чуй – удар шила или тун гу чуй – удар, проникающий в кости. О технике удара говорят – “рука догоняет руку”, кулаки бьют коротко, без замаха. Если одна рука наносит удар, другая рука уже у подмышки, откуда бьет быстро и скрытно. Такая маскировка подготовки к атаке называется “цветок, спрятанный среди опавшей листвы”.

Большое внимание уделяется атакам в глаза и голову, говорят: “если бьешь змею – бей сразу в голову”. Отсюда и требование надежной защиты головы – управителя всего тела: “руки не отходят от лица, не отдаляются от висков”.

Однако сразу необходимо учесть, что это требования к боевой технике, а не к практике таолу, в которых отрабатываются не конкретные приемы, а общие принципы и связи движений. Кроме того, теория уже не является монополией одной школы, и любая удачная техническая находка или точное теоретическое определение быстро ассимилируется смежными школами танлан цюань. Но на практике теоретические определения реализуются различными, часто очень непохожими способами. И эти способы обусловлены техникой, которая считается в этих стилях ключевой.

Тремя высшими методами лю хэ танлан цюань считаются запечатывание – фэнь, представленное короткими экономными защитами, связывание – кунь, представляющее различные способы переплетения рук противника и просачивание – лоу, реализуемое в виде комбинаций кулачных ударов, огибающих защиту противника. Хотя это определение достаточно условно, оно дает четкое представление об основных тактиках стиля.

Сян син цюань.

Сян син цюань – подражательные стили, одна из наиболее ярких и обширных категорий ушу. Ключевыми понятиями в них является внешняя форма – син и внутренний образ – сян объекта имитации. Богомол не единственное насекомое, которое имитировалось в различных стилях. Достаточно популярны в ушу мотылек, скорпион, оса и стрекоза.

В традиционных стилях танлан цюань есть поговорка: “тренируй не внешнюю форму, а искусство боя”, которой ясно выражено отношение к театрализованной имитации, малоприменимой в бою. Традиционные стили достаточно скупы на чисто имитационные движения, поэтому старые мастера не соглашались с тем, что танлан цюань относят к имитационным стилям. Современные соревновательные таолу делают основной упор на зрелищность, зачастую в ущерб прикладным навыкам. Спортивный танлан цюань изучают без рассмотрения боевого аспекта, отчего стиль теряет внутренний смысл как воинское искусство. Достаточно легко научиться выполнять яркий спортивный комплекс, но трудно адаптировать эти движения даже к условному поединку, если рассматривать вопросы применения в отрыве от практики самого стиля.

Существует традиционная формулировка о том, что является главным в духе танлан цюань: “богомол тренирует “цин” – изящество, легкость, богомол тренирует “мын” – свирепость, ярость”. “Изящная свирепость” пожалуй наиболее яркая формулировка боевого духа богомола, отчаянного бойца и терпеливого охотника.

В названии таолу и некоторых





приемов часто используется словосочетание “фань чэ” – перевернуть или развернуть повозку, в китайском языке это словосочетание используется как идиома со смыслом “вскипеть гневом, разъяриться”.



Идиома вошла в обиход из известной притчи о знаменитом военачальнике, путь колеснице которого преградил маленький богомол. Увидев проявление такой отчаянной храбрости у крохотного насекомого, военачальник сошел с колесницы и поклонился ему в назидание воинам, демонстрируя им, насколько он ценит храбрость и боевой дух. Воспитательный момент возымел действие – войска были воодушевлены и битва выиграна, а образ богомола занял свое место в культурных символах Китая, в частности, воины – колесничие, вооруженные крюкообразными клевцами, назывались богомолами.

В стилях танлан цюань, развивавшихся до настоящего времени, имитационные приемы достаточно хорошо адаптированы к условиям реального поединка. Хотя многие из современных мастеров консервативны и не приветствуют нововведения, стараясь сохранить стиль пусть в архаичном, но первозданном виде, полученном от своих учителей. Традиционное ушу в своем развитии никогда не пыталось конкурировать со спортивными направлениями в зрелищности или доступности, как говорят: “развивать внешнее не в ущерб внутреннему, мысль внутри – форма снаружи, одно дополняет другое”.

ТАН ЛАН ФАН ЧЭ
ТАН ЛАН ДАН ЧЭ



ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ СТИЛЯ.

*Черпать смысл из имитации [образа и формы],
Основываться на смысле, а не на форме.*

Жесткость и мягкость одинаково важны,

Внутри жесткости мягкость, внутри мягкости жесткость,

Жесткость, доведенная до предела, переходит в мягкость.

Изменения жесткого и мягкого порождают упругость.

Чередовать длинные и короткие движения, соизмерять дистанцию, сочетать верх и низ, соединять внутреннее и внешнее.

Всегда стремиться с полной выгодой использовать любую ситуацию и любое положение.

Движения рук, ног, тела и шагов плотно связаны, непрерывны и изоциренны.

Быть прочным и устойчивым, но сохранять живость и подвижность.

В подвижности стремиться к быстроте,

В быстроте стремиться к прочности и устойчивости,

В устойчивости стремиться к ловкости.

В позах; опустить плечи, свесить локти, свободные запястья,

Проседать на бедрах, скручиваться в пояснице, свернуть внутрь колени.

Поговорки гласят: “поясница как у прогуливающегося гостя, сидеть на бедрах как полководец во дворце”, “в движениях и перемещениях опираться на ноги, силу копить в пояснице и промежности, качающиеся руки защищают от дождя и ветра”, “ноги прочно уперлись в стойке шицзы бу, взмахи рук как блеск молнии”, “сто ветвей качаются на ветру, но корень стоит прочно”.

В движениях необходимо, чтобы глаза были быстрыми, руки быстрые, шаги быстрые, тело быстрое, перемена поз быстрая – это



называется "пять быстрых".

Одно движение руки трансформируется в три, используя неожиданные изменения поз, сочетая длинные и короткие движения, энергично и напористо наседать на противника.

Выбрасывать силу надо быстро и неожиданно, напряжение и расслабление взаимосвязаны, главное добиться упругости. Надо уметь быть жестким, но не окостеневшим, быстрым, но не суетящимся, мягким, но не слабым, тело твердое и звенящее [от напряжения при ударе] как стекло, но не ломкое и хрупкое как стекло.

Используй крюки как богомол, дерись как бойцовый сверчок, меняй позы как паук.

Бросаясь на цикаду, используй пустое и полное, истинное и ложное, сражаясь с змеей, используй длинное и короткое, соизмеряй дистанцию.

Стойки и перемещения.

/ БУ СИН, БУ ФА /

Стиль богомола имеет полный набор стоек и передвижений, характерных для северных стилей ушу, но наиболее характерными позициями являются "юй хуань бу" и "ци син бу". Название первой можно перевести как "шаг нефритового кольца", второй как "шаг семи звезд".

Образ нефритового кольца подчеркивает внешнюю округлость положения ног, которая обеспечивает естественность и мобильность позиции. В позе семи звезд передняя нога с загнутым вверх, а часто и вверх внутрь носком, получила свое название от термина "ци син бэй доу". Этим сочетанием иероглифов называлось созвездие Большой медведицы, состоящее из семи звезд и имеющее форму ковша, рукоять которого ассоциировалась с положением передней ноги в стойке. В целом считалось, что "юй хуань бу" сформировалась от сочетания позиций "ма бу" и "гун бу", а "ци син бу" является производной от "сюй бу".

Описание стоек.

Ма бу. Позиция [верхом на] лошади; (р.1)

Ноги расставлены в стороны на двойную ширину плеч. Ступни параллельны, носки направлены вперед. Ноги согнуты в коленях настолько, чтобы бедра были параллельны земле. Пальцы ног "как когти, хватающие землю", что активизирует по традиционным представлениям точки "юн цюань" в центрах стоп и стимулирует приток энергии к ногам

и укореняет позицию. Ступни генерируют усилие "вай дэн"-упирания наружу, что позволяет лучше отцентрировать позицию. Усилие должно быть естественным и не вызывающим перенапряжения в ногах. Спина прямая, ягодицы поджаты, чтобы избежать прогиба в пояснице. Четкие требования к позе выражены в одном из распространенных названий стойки - "сы ши". Это переводится как "четыре ровных" и означает, что плечи и бедра должны быть параллельны земле.



р.1

Гун бу. Шаг лука. (р.2)

Ноги расставлены на длину в четыре или пять ступней, хотя сразу следует сказать, что подобные определения достаточно условны и могут изменяться в зависимости от особенностей собственного телосложения. Бедро передней ноги параллельно земле, носок слегка повернут внутрь. Задняя нога прямая, носок направлен по диагонали вперед. Пальцы ног "хватывают" землю.

Это позиция выпада вперед, передняя нога как дуга натянутого лука, задняя нога как стрела, наложенная на тетиву и готовая к выстрелу. Подчеркнутый динамизм позиции виден в другом ее названии "шаг лука и стрелы". Сила основных ударов из этой позиции зависит от толчка задней ноги при переходе в стойку, толчка подобному тому, который делает нога, когда вы быстро поднимаетесь по крутой лестнице или взбираетесь по откосу. Поэтому, эту стойку часто называют "дэн шань бу" - шаг поднимающегося на гору.



р.2

Сюй бу. Пустой шаг. (р.3)

Выставить одну ногу на шаг вперед. Вес тела полностью переносится на заднюю ногу, которая сгибается в колене. пока бедро не будет параллельно земле, носок опорной ноги направлен по диагонали вперед.



Передняя нога слегка согнута в колене и стоит на носке, затем, когда ноги слегка сворачиваются внутрь, чтобы обеспечить лучшую закрытость позы, передняя нога использует как точку касания пола внутреннюю часть носка, однако пятку передней ноги нельзя сильно разворачивать наружу или поднимать вверх. Пальцы опорной ноги поджимаются, "хватая землю", это "полная" нога, передняя нога разгруженная, "пустая", откуда и идет название стойки.



р.3

Поначалу будет очень неудобно стоять в низких стойках, но когда ноги достаточно окрепнут, дискомфорт пропадет, и низкие позиции обеспечат большую эффективность технических действий.

Юй хуань бу. Шаг нефритового кольца. (р.4)

Эта стойка имеет мелкие отличия в зависимости от стиля. В старом "цисин танлан цюань" ее называли "ши цзы бу" – крестообразный шаг. Она принималась сворачиванием колена одной из ног внутрь из позиции мабу, при этом пятка этой ноги отрывалась от земли, а голень стремились держать параллельно земле. Так как ноги были согнуты почти под прямым углом, они напоминали крест, откуда и пошло название. В более мобильном стиле "мэйхуа танлан цюань" она называлась "сяо дэн шань бу" – "малая дэн шань бу" и принималась подтягиванием задней ноги на полшага вперед из позиции гун бу. В первом случае сильно повернутый внутрь носок передней ноги обеспечивал некоторый выигрыш в устойчивости, во втором варианте – небольшое преимущество в подвижности перемещений и большую

свободу в движениях торса, так как не была ориентирована на боевую позицию преимущественно боком к противнику, что было более характерно для "цисин танлан цюань". Несмотря на кажущуюся незначительность и условность различий, знание подобных деталей достаточно существенно для начинающих. В наиболее распространенном варианте стойки ноги согнуты в коленях примерно под углом



р.4

45 градусов, поза более округла, поэтому в названии и использован образ кольца. Важной особенностью является положение задней ступни – пятка смотрит не вертикально вверх, а слегка повернута внутрь так, что нога опирается практически на внутреннюю сторону носка. При нанесении мощных прямых ударов кулаками эта позиция позволяет подпирать удар, быстро прижимая стопу к земле простым опусканием пятки, что позволяет эффективно использовать толчок ногой и лучше компенсировать отдачу от удара. Если пятка сильно задрана вверх и нога стоит на носке, силы голенистопа при опоре только на носок недостаточно, и тело при отдаче от удара подается назад, не имея прочной опоры снизу, не позволяя вложить в удар всю мощь, что очень важно для жесткого выброса силы, характерного для "цисин танлан цюань". Хотя в более мягких стилях это компенсируется хлесткими выбросами силы и не является серьезным недостатком позы. Подвижность, которую обеспечивала эта стойка, всегда ассоциировалась с перемещениями обезьяны. Из-за возможности компактно группировать тело ее называли *жу хуань бу* – шаг пролезавшего в кольцо, и название объяснялось через образ обезьяны, которая сжимала тело перед тем, как пролезть в узкий проход пещеры. "Влезашь в пещеру, вылезашь из нее – вначале сожми тело" – такая пословица есть и в стиле *син и цюань*.

Перемещения в стойке, в основном, производятся короткими энергичными шагами, почти прыжками, с подтягиванием задней ноги для гашения инерции тела.

Цисин бу. Шаг семи звезд. (р.5)

Отличается от позиции *суй бу* только тем, что передняя нога прямая и опирается на пятку, так как носок загнут крюком на себя. Отсюда одно из названий – "гоу бу" шаг – крюк. Применяется в основном для зацепов, подсечек и ударов по передней ноге противника, сочетающихся с одновременными приемами рук. От просто удара ногой в голень это позиция отличается тем, что передняя нога не зависает в воздухе как при ударе и загнутая ступня чаще всего используется для стреноживания передней ноги противника. Для стиля богomoла в целом характерно использовать повернутую внутрь.

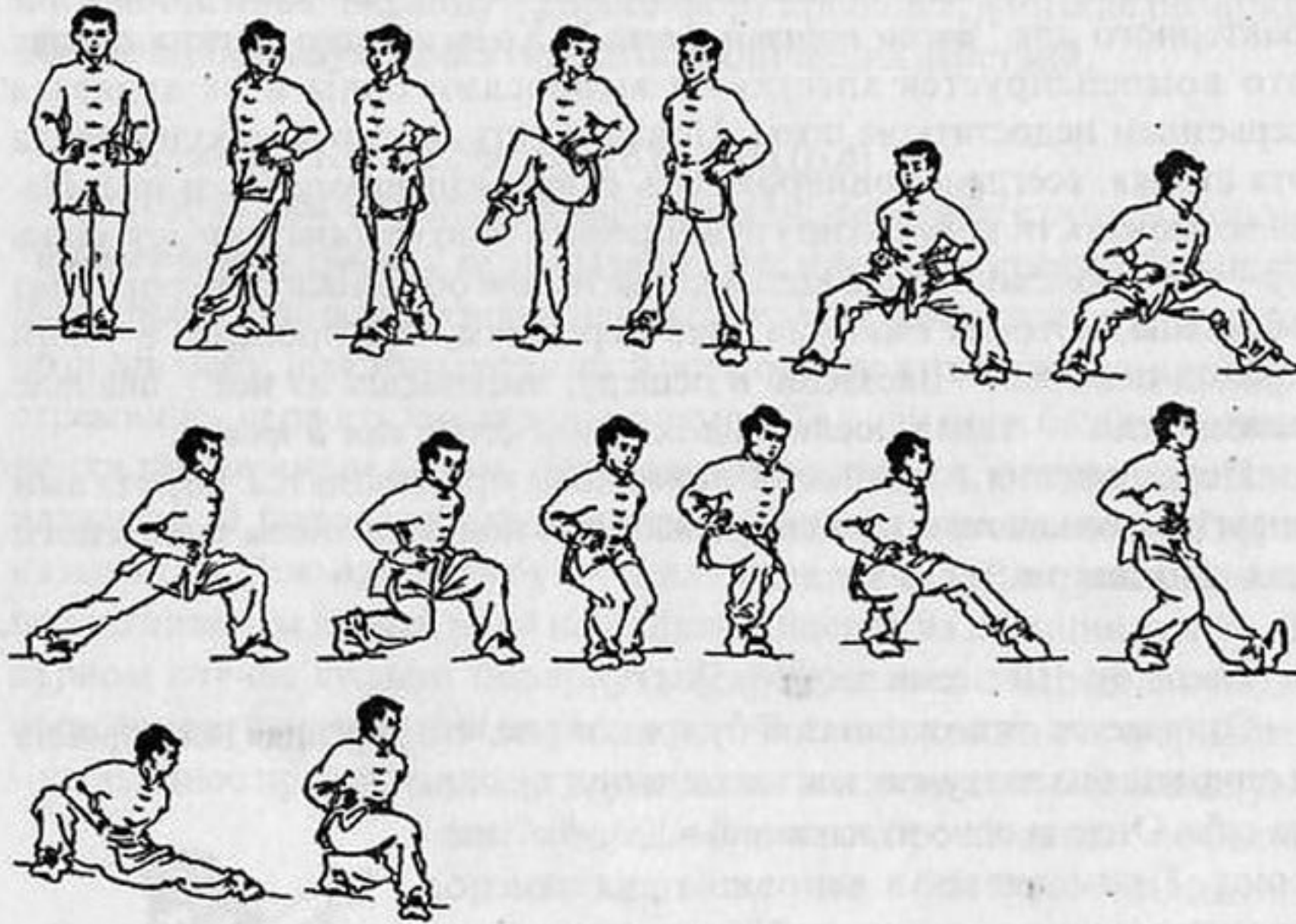


р.5



ступню передней ноги в позиции юй хуань бу таким же способом. Ограничение подвижности противника будет эффективно, если при шаге вы ставите свою ногу колено в колено к передней ноге противника снаружи и ставите ступню за его пяткой, тогда, пытаясь уйти назад от атаки, он неминуемо потеряет равновесие или потеряет время, пытаясь освободить скованную ногу. Как говорят: "сочетай крюк в кисти и крюк в ступне".

Бусин-формы шагов, часто используемые в технике тан лан



Буфа - методы и способы шагов:

1. Цзинь бу - наступающий шаг.



2. Шан бу - шаг вперед.



3. Ча бу - скрестный шаг.



4. Жао бу - огибающий шаг.



5. Цзун тяо бу - шаг длинным прыжком.

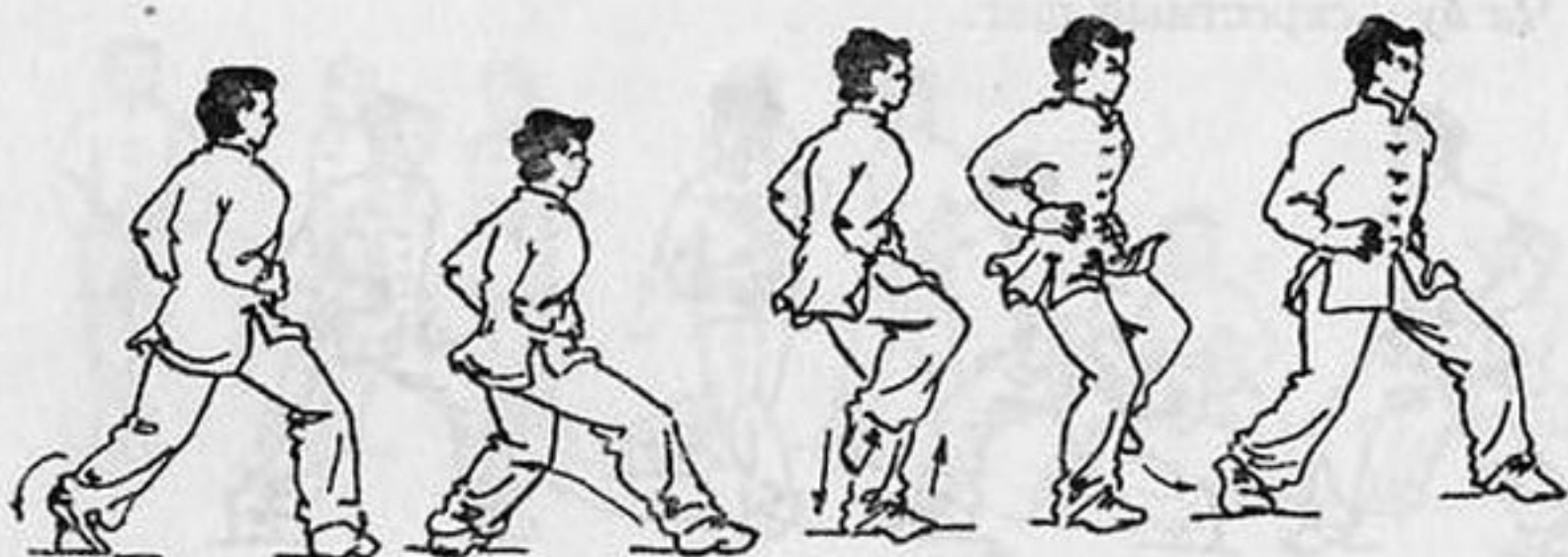




6. Сань цзяо бу - шаг треугольной траектории.



7. Хуань тьяо бу - перемена ног прыжком.



Техника рук. I Танлан цюань шоу фа/.

Теория жесткости и мягкости.

Техника рук танлан цюань по праву считается одной из самых разнообразных и эффективных для ушу в целом. Танлан цюань ассимилировал и адаптировал к своей специфике плотного ближнего боя практически все технические концепции северных стилей ушу. Это и размашистая мощная рубка, характерная для *пигуа цюань*, и упругие хлесткие удары ладонями и кулаками как в *тунби цюань*, и град жестких кулачных ударов *фаньцзы цюань*, и сложные, тонкие взаимодействия с руками противника как в *тайцзи цюань*, лаконизм *син и цюань*. Но уникальной особенностью стиля являются действия рукой, собранной в положение рука - крюк "гоу шоу" или "дяо гоу" - коварный крюк. Именно на усилиях, возникающих в момент собирания ладони в крюк, и построено применение различных захватов, зацепов, ударов и переплетаний рук противника. Идея захвата руки противника

刀

螂

подразумевается практически в любом, даже очень простом внешне приеме. Это основополагающая идея имитации богомола, хищного насекомого нападающего на жертвы которые могут быть крупнее его, за что его иногда называют "цао лан" - травяной волк. А из-за характерной формы конечностей он получил название "дао лан", где иероглиф "дао" обозначает саблю.

Одной из старейших классификаций техники танлан цюань считается выделение "ба ган" - восьми жестких приемов и "ши эр жоу" - двенадцати мягких. Эти двадцать приемов иллюстрировали основные принципы танлан цюань, и, как считается, были

созданы самим Ван Ланом. Однако арсенал современных стилей значительно расширился и видоизменился, поэтому сохранение этих техник в арсенале танлан цюань является скорее данью традиции. Старые технические интерпретации жесткости и мягкости выглядят сейчас довольно архаично и угловато, поэтому мастера последних поколений заметно видоизменили их, но до сих пор используют для объяснения теории стиля, скелетом которой и являются "ба ган" и "ши эр жоу". В целом, под "ба ган" подразумевают все разнообразие жестких техник, под "ши эр жоу" - весь спектр мягких, не конкретизируя их и применяя скорее как общие понятия. Но даже общее знакомство с конкретными вариантами представляет интерес для понимания исходных идей стиля танлан цюань, даже если они представлены в старых интерпретациях.

О применении жесткости говорят: "даже если ворота крепко заперты, все равно войдешь в дом, проломив стену", "применяя жесткое, будь как стальной пест, дробящий камень, бей со скоростью искры, отлетающей при ударе".

"ба ган" восемь жестких [приемов].

草

狼



Тай шань я дин – давить на макушку как гора Тайшань.

Дробящий удар тыльной стороной кулака по голове с заходом сбоку, используя *жао бу* – огибающий шаг, и захват передней руки противника. Из-за частого использования обходов противника при атаке возникло определение: *‘цисин тайпан и мэйхуа тайпан входят в боковые ворота, лю хэ тайпан входит в центральные ворота’*. Обход противника снаружи от его передней руки называется входом в наружные врата, проникновение между защищающимися руками называется входом в центральные врата. Это определение основано на другой популярной в ушу поговорке: *‘руки в защите – как створки ворот’*.



Ии мянь чэисэн тун – встречное прямое проникновение [ударом].

Этот принцип представлен прямым ударом кулака синхронно с защитой или надергиванием противника на удар после захвата *дяо* и срывания *цай*. Главное, чтобы удар наносился навстречу движения противника.



Шунь бу шуан чэисан – продольный шаг, двойные ладони.

Приблизившись к противнику, надо развести изнутри его защищающиеся руки, что называется – *‘раскрыть ворота’*, и нанести толчковый удар двумя ладонями. Этот прием иллюстрирует также метод *‘фэнь ба’* – разделить, растолкать. Эти термины используются для названия приемов, при которых защита противника не сминается снаружи, а разрушается изнутри путем раскрытия или разведения в стороны его рук.



Де чэисоу ии гуи – сложить локти, жестко обхватывая.

При выполнении приемов *цинъ на* – болевых воздействий на суставы,



‘чань вань, де чэисоу’ – надавливание локтем с выкручиванием кисти противника. При оплетении кисти противника очень важно использовать перенаправление его собственной силы и точно рассчитывать момент использования приема. Это действие отождествлялось с наматыванием на запястье нити из кокона шелкового червя, медленно наматываешь – нить слипается и путается, быстро моташь – нить рвется. Отсюда и традиционное название приема – *‘цзинь сы чань вань’*, намотать на запястье нить золотистого шелка.

Те мэй као би – прилипнуть к воротам, опереться о стену.

Прилипнуть к воротам – произвести мягкий, липкий захват руки противника, опереться о стену – нанести дробящий удар в локоть захваченной руки, рывком распрямляя ее. Сочетание рывка с ударом в локоть при четком исполнении позволяет серьезно травмировать даже сильную руку. Особенно если прием выполняется в тот момент, когда противник пытается нанести удар этой рукой.



Ии бэн фу ди – жесткое обрушивание ударом [бэн цюань] при опускании на землю.

После прямого удара ногой в пах, когда противник опускает руки для защиты, нанести дробящий удар кулаком, используя инерцию опускающегося тела. При быстром исполнении





удара рукой атакующий практически повисает с ударом на противнике еще до того, как нога опустилась на землю. Это служит иллюстрацией важного принципа *‘би дяо’* – теснить противника, повисая [на нем]. Различные приемы, основанные на этом принципе, особенно популярны в спортивных таолу ввиду своей зрелищности.

Цзо ю шуан гунь – двойной удар шестом справа и слева.

Этот прием представляет простейшую комбинацию двух последовательных круговых ударов кулаками. Если вы держите двумя руками шест посередине так, чтобы мизинцы были



направлены в стороны концов шеста, и наносите удар вначале одним, затем другим концом шеста в голову противника по горизонтали, возникает жесткое поперечное усилие *‘хэн цзинь’*, которое используется и при атаке кулаками. При круговом ударе предплечье бьющей руки должно сминать защиту противника как при ударе шестом, открывая брешь для следующей атаки. Удары наносятся с двух сторон, чтобы расшатать оборону противника и сместить в сторону его руки. Смещение рук противника предплечьями и является реализацией метода *‘бань’* – смещение.

Шуай цзян лян фэнь – бросать [руку в удар], разделяя парнос.

Если делать защиту одной рукой, а контрудар другой – это есть парное движение, в котором задействована пара рук. Если контрудар наносить той же рукой, которая использовалась при защите, парное движение разрывается, что дает выигрыш во времени при контратаке. Простейшим примером является контратака горизонтальным дробящим ударом кулака после захвата *дяо гоу*.

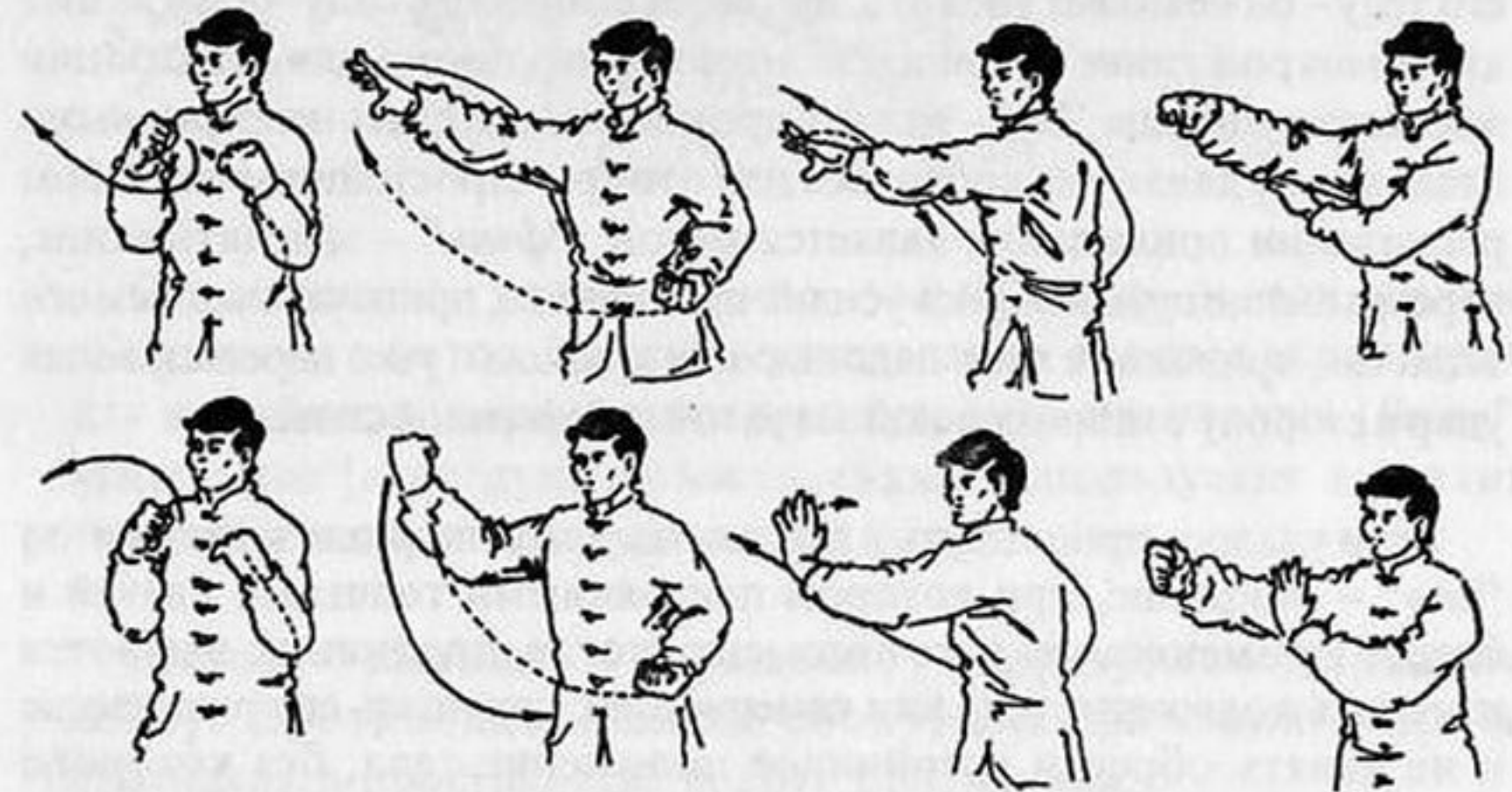


Все вышеперечисленные приемы требуют жесткости и решительности в применении. Для их эффективного применения требуется сила, скорость и расчет. Эти приемы предназначены не для мягкого взаимодействия с противником, а для взламывания его обороны и достаточно агрессивной встречной атаки.

Двенадцать принципов мягкости *‘ши эр жоу’* кодифицированы в двенадцати иероглифах, которые технически трактуются очень широко. О мягкости говорят: *‘руки как ленты, развивающиеся на ветру, опутают – не освободиться, будь как вода, впитывающаяся в песок – не схватить, не настигнуть’*, *‘снаружи мягкий как цветочный бутон, внутри твердый как железно, при атаке выглядишь как нежная дева, настигнув противника – как жестокий тиран, карающий непокорных’*.

Первые три термина, *гоу* – зацеп крюком, *лоу* – сгребание, *цай* – срывание (рывок на себя и вниз), иллюстрируются одним характерным приемом – *бань лан чуй* – удар со смещением [рук противника]. Этот прием описывается формулировкой *гоу лоу цай да* – зацеп крюком, сгребание, срывание и удар. Эти три приема являются основой всей классической техники рук в тан лан цюань.

Вначале идет зацеп кистью – крюком, затем сгребующее движение руками, которое заканчивается рывком вниз и ударом навстречу.



Бань лан чуй



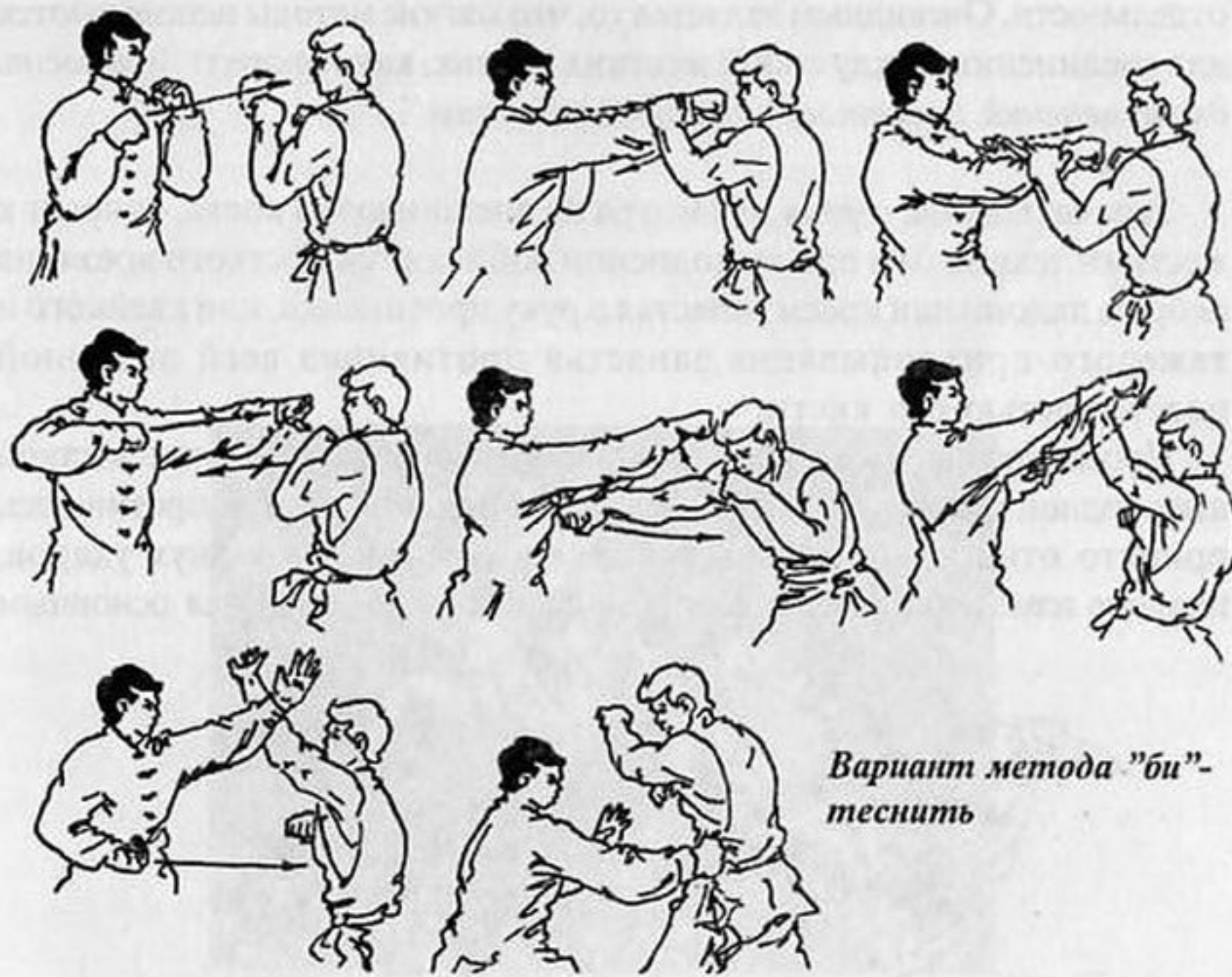
Правильное выполнение приема позволяет нейтрализовать вторую руку противника, так как при сгребании стремятся направить захваченную руку в сторону свободной руки противника, что мешает ему нанести удар свободной рукой, препятствуя повороту тела для этого. А срывание, которым заканчивается прием, вынуждает противника или терять равновесие, или тратить время на освобождение от захвата, чтобы избежать уязвимой позиции. Последним элементом приема является встречный удар.

Срывание предпочтительно проводить вдоль силы противника, на себя. Иногда в срывание добавляется бань цзинь - усилие оттеснения, при котором рука противника уводится на себя и в сторону. Срывание начинается с захвата, а в захват может трансформироваться практически любой удар в бою. В захвате главное не впиваться пальцами в руку противника, как это делают в стиле *ин чжао цюань* - орлиные когти, а липко прихватывать запястье, постоянно отслеживая направление усилия противника.

Следующими тремя иероглифами описывается вязкость, клейкость и липкость движений рук, позволяющая мягко контролировать движения рук противника, трансформируя и перенаправляя силу его атак. Как говорят: "приклеил кисти к противнику - подчинил его руки, прилип к его телу - он не может убежать, пытается выбросить силу - удар вязнет как в мокрой глине". Приклеивание необходимо и для реализации жесткого принципа *'би'* - теснить противника, насаждать непрерывными атаками, не давая ему собраться для отпора. Простейшим способом реализации прилипания является метод *'фэнь'* - запечатывание, перекрывание пути выброса усилия противника, припечатыванием его запястья, приликая к нему ладонью или крюком и узко перенаправляя удар в сторону с минимальной затратой собственной силы.

Если удалось прилипнуть к противнику, можно реализовать метод *'као'* - опирание, при котором постоянными толчками плечей и бедер, применяемых в тот момент, когда противник пытается изменить положение тела или конечностей, нарушать его равновесие и не давать обрести устойчивое положение тела, без которого невозможно эффективно действовать в бою.

Жесткую атаку можно нейтрализовать методом *'гуа'* - подвешивание. Этим термином определяются защитные действия, при которых сила противника уводится движением кисти или предплечья на себя и мимо тела, с использованием шунь цзинь - продольного усилия, а не отсекается жестким поперечным усилием - *хэи цзинь*.



Вариант метода "би" - теснить

От мощного удара можно уклониться, и все уклоны объединены в метод *'шань'* - ускользание, которое используется для встречного удара, или отпрыгнуть, что называется *'тэн'* - взмывание [в воздух], прыжок также используется в тактике *'чжуй'* - догонять, преследовать.

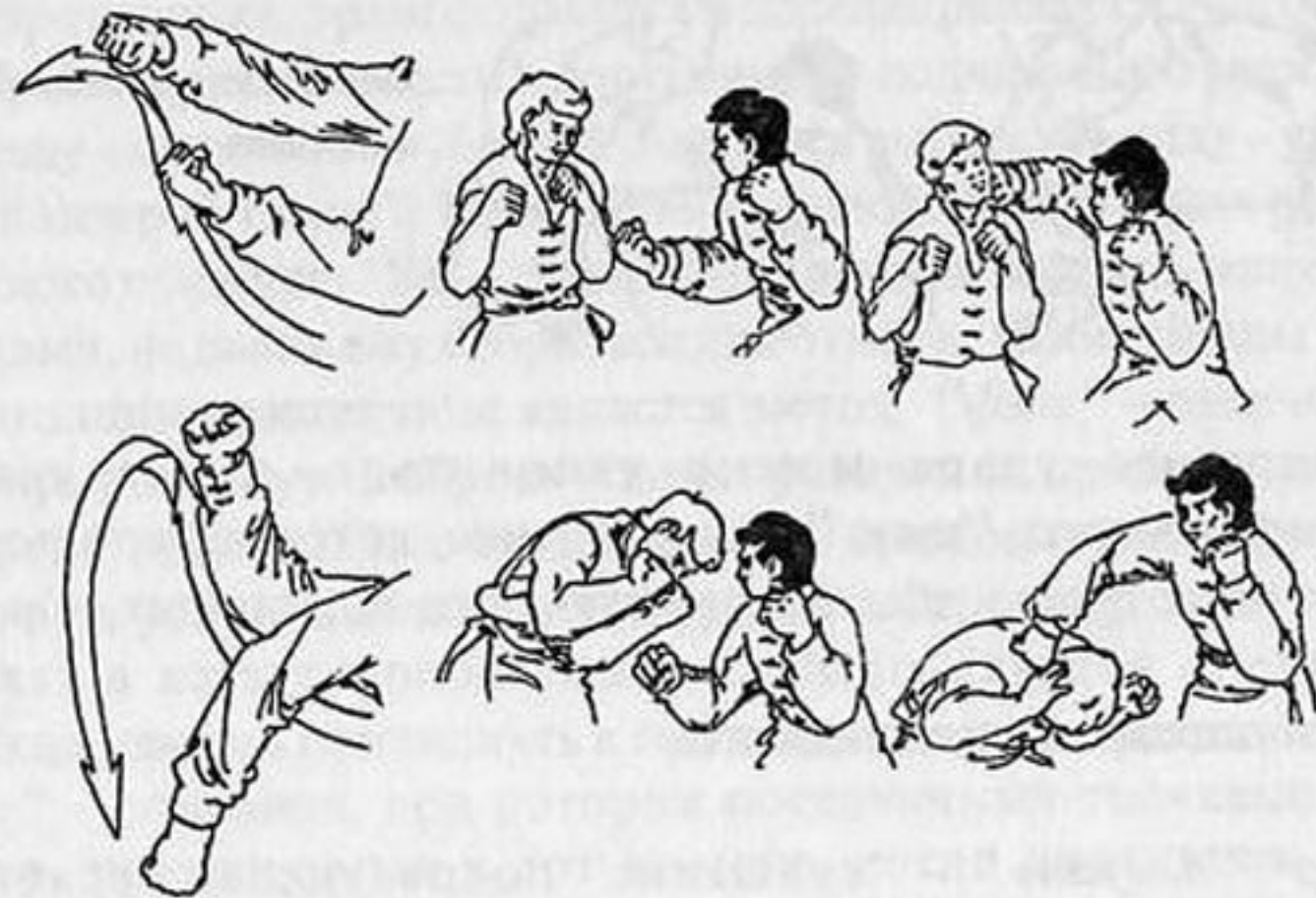
Метод *'чжуань'* - "вращение" подразумевает вращения вокруг противника, заходы сбоку, обходы сзади и прочие изменения в пространстве вокруг противника.



Принципы мягкости, за редким исключением, не удалось канонизировать в конкретных приемах так, как это произошло с жесткими техниками. Тут приходится оперировать целыми группами приемов, которые используют какой-либо принцип мягкости как исходную идею. Так что проще прокомментировать конкретным термином отдельный прием, чем пытаться описать все варианты в отдельности. Очевидным является то, что мягкие методы используются для соединения между собой жестких техник, как говорят: *“мягкость для изменений, жесткость для использования”*.

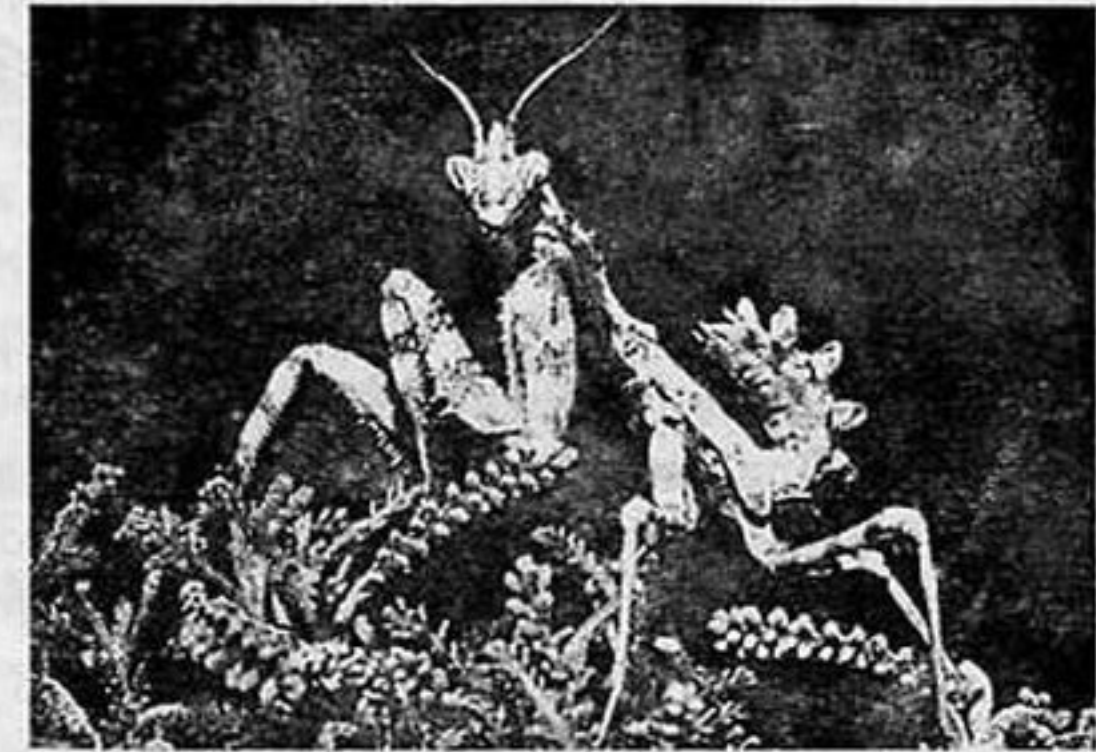
Запечатывание – *фэнь*, несмотря на внешнюю мягкость, относят к жестким техникам и при выполнении добиваются жесткого врезания ребром ладони или краем запястья в руку противника, или клейкого и тяжелого прихлопывания запястья противника всей ладонной поверхностью его кисти.

Просачивание – *лоу*, представляющее различные варианты жесткой атаки одной рукой при узком и быстром огибании защиты противника, принято относить к мягким техникам. Мягкая связь двух ударов, плавное изменение усилия в просачивании – *лоу*, являются основным



компонентом метода, его сутью, зачастую скрытой в жестких ударах.

Есть поговорка: *“ясно ощущаешь аромат мэйхуа, но он пропадет, если быстро приблизишься к сливовому дереву”*. Что означает, не привязываясь к внешней форме, основываться на внутреннем смысле приема.





Цюань фа. Методы ударов кулаком.

Чун цюань. Прямой удар кулаком.

По направлению удара различают шан чун цюань – удар кулаком вверх, цэ чун цюань – удар в сторону, когда тело повернуто боком к противнику, и ся чун цюань – удар кулаком вниз. В комплексах обычно используют пин цюань – удар на среднем уровне, при котором рука бьет параллельно земле.

По положению кисти различают ли цюань – вертикальный кулак, большой палец направлен вверх, пин цюань – ровный кулак, центр кулака направлен вниз, ян цюань – центр кулака направлен вверх, фань цюань – большой палец направлен вниз.

При выполнении прямых ударов основное внимание уделяется следующим требованиям:

Локти при ударах трут ребра, нельзя оттопыривать локоть в сторону и открывать тело для встречного удара; при ударе усилие генерируется сильным скручиванием поясницы, а не наваливанием тела на противника; нанося удар, надо слегка подавать вперед плечо и немного подаваться в пояснице в сторону удара, что позволяет сделать выброс усилия более упругим и избежать зажатости в плече и пояснице. Это также важно для гашения инерции удара, если он

пришелся в пустоту, и это будет препятствовать попыткам противника вывести вас из равновесия используя, срывание – цай.

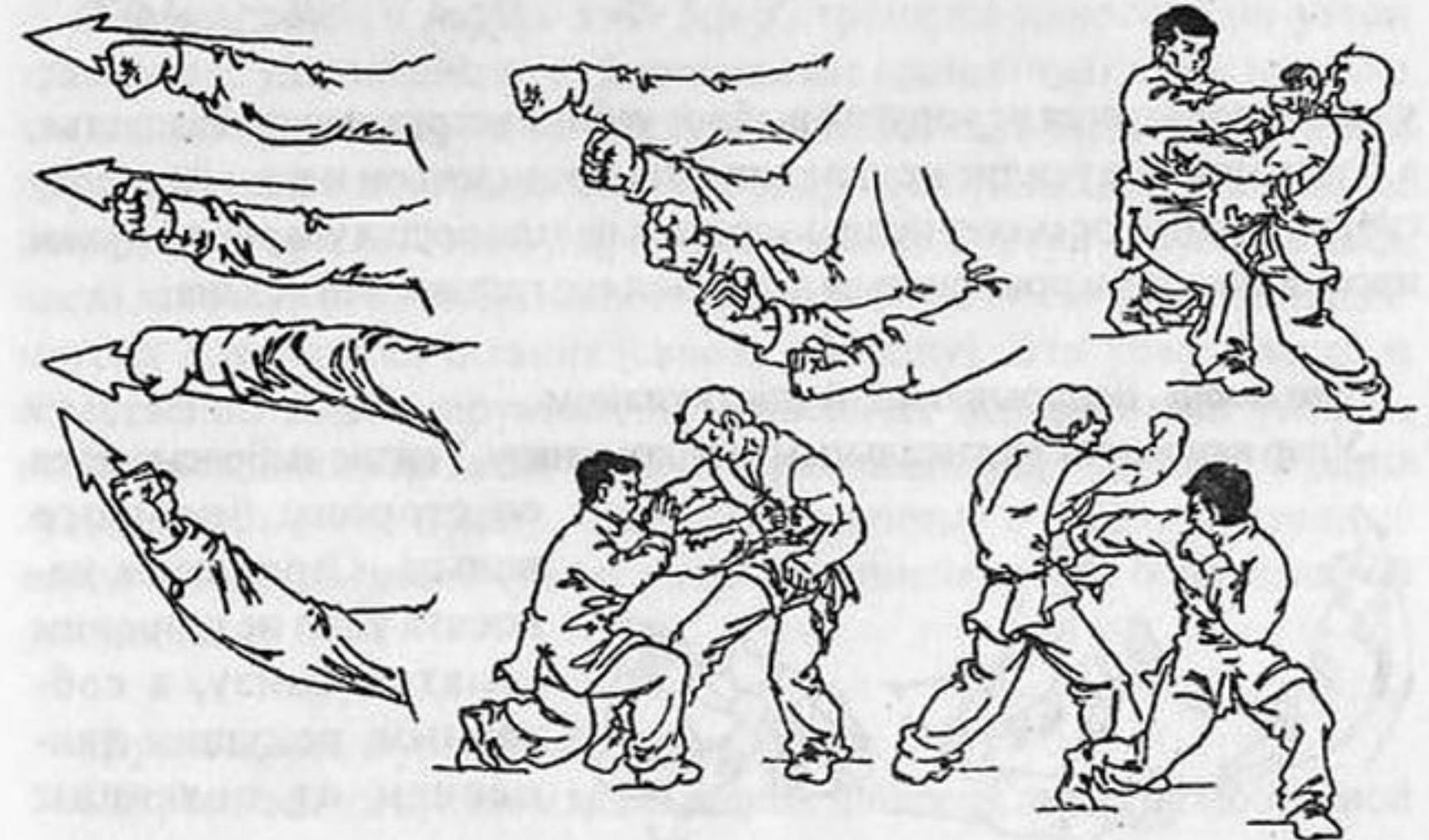
При перемещениях полностью использовать усилие тела и шага,



которые составляют основной компонент сильного удара. Например, при передвижениях в стойке юй хуань бу короткими подшагиваниями выброс усилия обычно производится при выпаде передней ногой, а не в момент подтягивания задней ноги. В ударе рукой треть силы содержится в руке, две трети – в ногах. Эта традиционная аксиома приложима к любому стилю ушу.

Единственным исключением можно считать только тань цюань – прощупывающий удар кулаком. Этот удар наносится упругим распрямлением руки с встряхиванием запястья, чтобы генерировать максимально быстрый выброс усилия и не тратить время на перемещение. Удар, при правильном исполнении, получается очень быстрым, хотя и не столь мощным. Само название удара говорит о том, что он предназначен для прощупывания обороны противника и подготовки акцентированной атаки, где скорость является главным фактором эффективности.

При любом ударе кулаком необходимо помнить о действии, которое делает вторая рука. Как правило, это срывание – цай, рывок противника на себя для встречного удара, либо запечатывание – фэнь, мягкое прижатие конечности противника для отклонения его удара и встречной атаки. Как говорят: “ни одно движение не делать впустую”. Такие приемы рук называются цай чуй – удар со срыванием и фэнь чуй





– удар с запечатыванием, лоу да – удар со сгребанием и так далес. Одна рука наносит удар, другая рука или препятствует противнику защититься, оттесняя его руки, или блокирует удар противника, препятствуя контратаке.

Практически все вышеописанные принципы применимы к любой кулачной технике танлан цюань.

Бэн цюань. Дробящий, обрушивающийся удар кулаком.

Удар наносится тыльной стороной кулака сверху в лицо противника. Применяется, как правило, после прямого удара кулаком. Основное в ударе – хлесткость, которой надо добиваться, максимально используя вращение руки в локте. При ударе важно не перераспрямять локоть и избегать излишнего напряжения, которое не позволяет передать усилие в кулак. Не нужно путать короткий и упругий бэн цюань с мощным надавливающим ударом я чжоу – давящий локоть. В прижимающем



ударе используется не упругий выброс усилия встряхиванием запястья, а более мощное усилие придавливания предплечьем и локтем сверху снаружи, которое может использоваться не только для ударов по рукам противника, но и применяться для атаки его головы или колена.

Тяо цюань. Вспарывающий удар кулаком.

Удар наносится вертикальным кулаком снизу. Усилие выбрасывается со стороны большого пальца. Стремиться наносить удар не широким замахом снизу, а собранным, режущим движением от поясицы



вверх, используя толчок ногами. Вспарывающий удар напоминает удар гуань цюань, только наносимый в вертикальной плоскости.

Гоу цюань. Удар – крюк снизу.

Удар наносится согнутой рукой снизу. Кулак остается в положении ян цюань. Удар короче, чем тяо цюань, но мощнее. Именно этот удар, наносимый с размаху в подбородок, называют в традиционных комплексах фань чэ – переворачивающим колесницу. Хотя обычно удар наносится без замаха от поясицы, замах по вертикальному кругу используют для предварительного отведения удара противника движением шан гуа – верхнее подвешивание. Целью удара, как правило, является подбородок противника, отчего удар получил красноречивое название со коу чуй – удар, закрывающий рот [противнику].



Гуань цюань. Круговой удар кулаком внутрь.

В цисин танлан цюань этот удар стремятся наносить по узкой траектории, удар начинают от поясицы как прямой чун цюань, и только когда локоть бьющей руки начинает отходить от тела, закручивают кулак внутрь. В более мобильных стилях удар не обуживают, бьют более широко, но округло. Такой удар, называемый цюань чуй – круговой удар, часто используют в комбинации с гоу цюань и бэн цюань для реализации метода лоу – просачивание [сквозь оборону]. Эти удары легко и естественно комбинируются, и, наносимые под разными углами, позволяют довольно легко пройти через защиты противника. Удары гуань цюань и тяо цюань – это более длинные и узкоамплитудные варианты ударов цюань чуй и гоу цюань, применяются на более длинной дистанции.

Цзюань цюань. Буравящий удар кулаком.

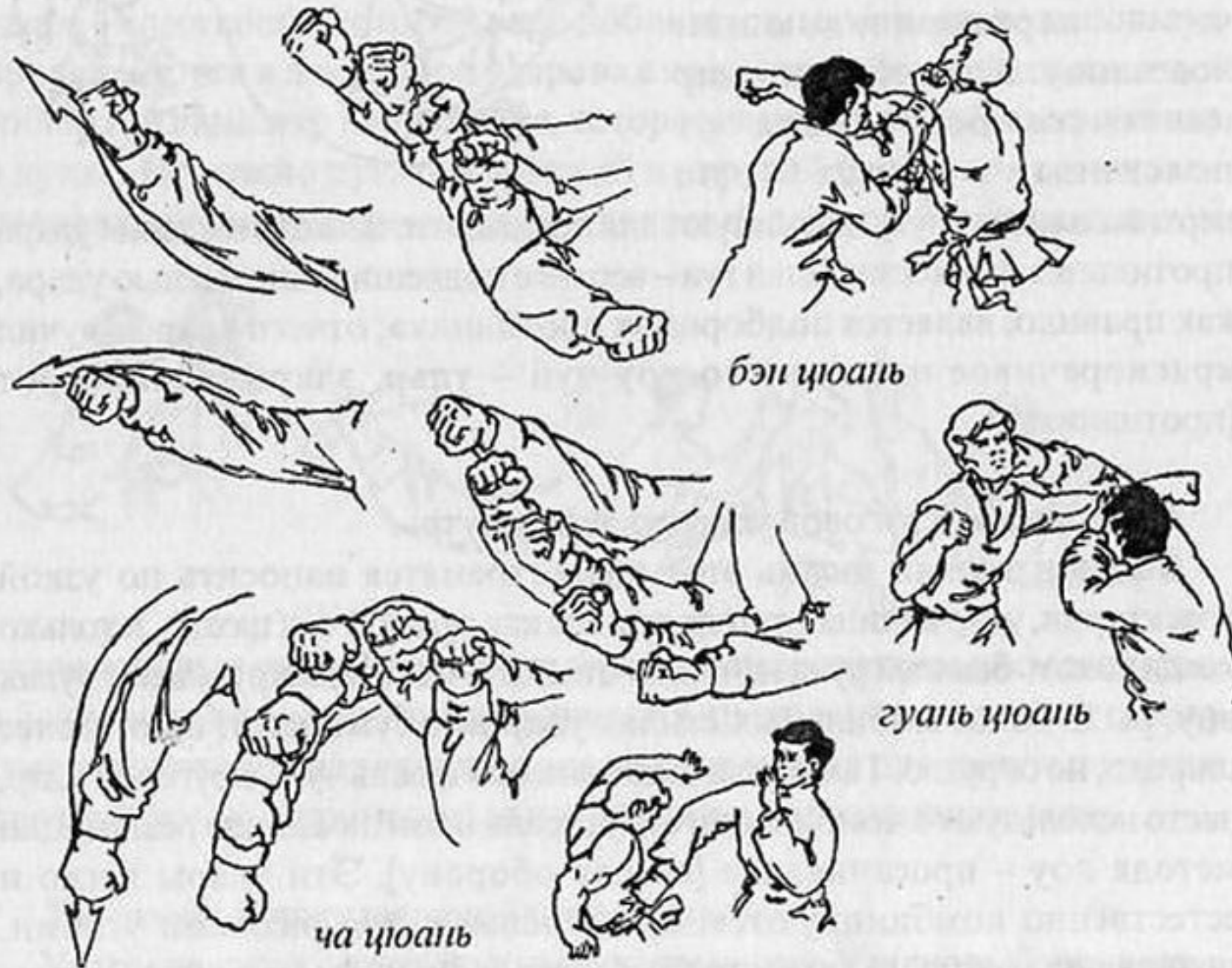
Удар наносится кулаком в положении ян цюань по спиралеобразной



траектории вперед. Вращение кисти наружу позволяет генерировать мощное ввинчивающееся усилие. Целью удара является, как правило, лицо и шея противника.

Ча цюань. Втыкающийся удар кулаком.

Удар наносится вперед вниз в положении кулака фань цюань – большой палец направлен вниз. Вращение руки до положения фань цюань позволяет не только усилить выброс при ударе, но и заметно удлиняет сам удар, позволяя выиграть дистанцию.



Тань цюань. Упругий удар кулаком.

Удар наносится упругим движением, основными компонентами которого являются встряхивание локтя и запястья. Как говорят: “в тань цюань локоть обгоняет удар, в чун цюань – локоть подпирает удар”. Точкой выброса усилия является тыльная сторона кулака.

Удар имеет две основные формы: хэн цзи – поперечный удар, по горизонтали наружу и ляо цзи – подсекающий удар, наносимый тыльной стороной кулака снизу в пах.

Фань гуань цюань. Перевернутый круговой удар.

Удар наносится движением кулака изнутри, локоть вращается внутрь, а не наружу, как в обыкновенном круговом ударе. От буравящего удара цзуань цюань отличается тем, что наносится по круговой траектории наружу. Обычно применяется для атаки через вытянутую руку противника. Удар не очень сильный, но, наносимый под неожиданным углом, достаточно эффективен.

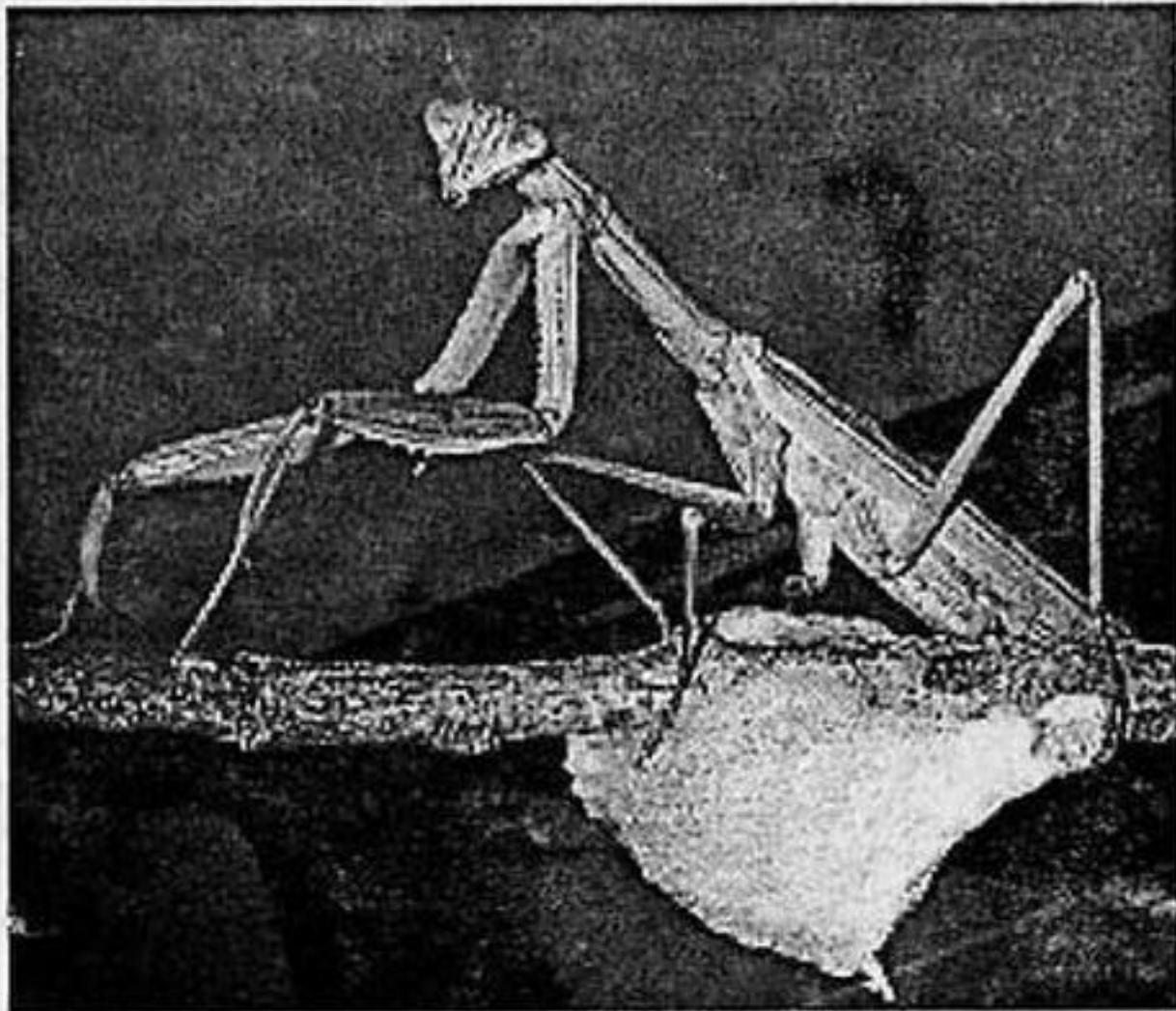


Пи цюань. Рубящий удар кулаком.

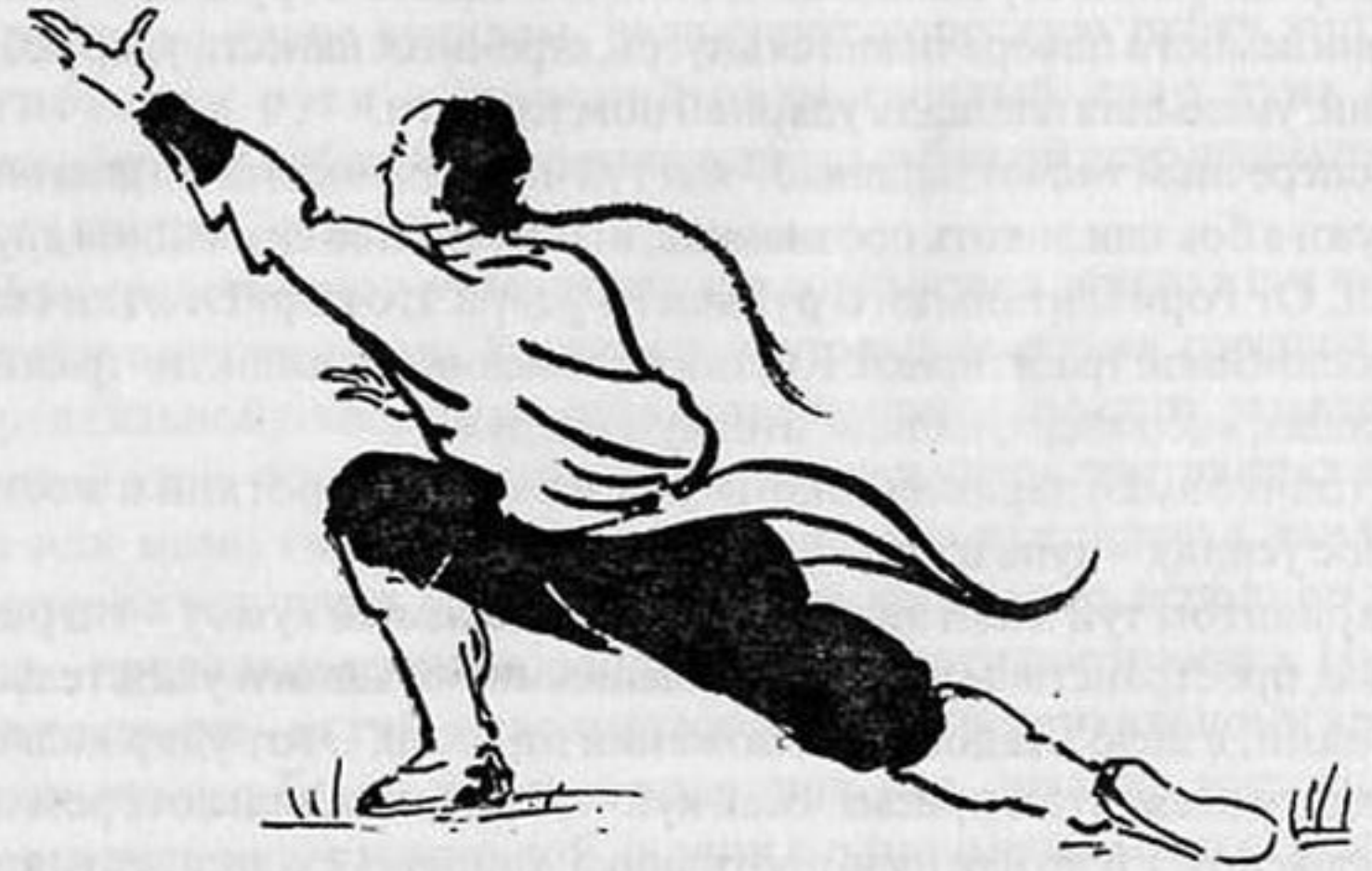
Удар наносится ребром вертикального кулака сверху. В основном, рука рубит, используя упругое разгибание локтя. В отдельных случаях



используется лунь пи – рубка колесом, при которой удар наносится размашистым вращением в плечевом суставе.



Чжан фа. Техника ладоней.



Чжан син. Позиции ладоней.

Ли чжан – вертикальная ладонь: пальцы направлены вверх, центр ладони направлен вперед, большой палец плотно прижат.

Ян чжан – ладонь, направленная вверх: центр ладони направлен вверх, пальцы вытянуты вперед.

Ди чжан – ладонь, направленная вниз: центр ладони направлен вниз, пальцы вытянуты вперед.

Хэи чжан – поперечная ладонь: из позиции ди чжан повернуть пальцы внутрь, направляя ребро ладони вперед.





Туй чжан. Толкающая ладонь.

Удар наносится вертикальной ладонью в лицо или грудь противника. Ладонь немного поворачивается внутрь, стремится нанести удар ребром ладони, уменьшая площадь ударной поверхности.

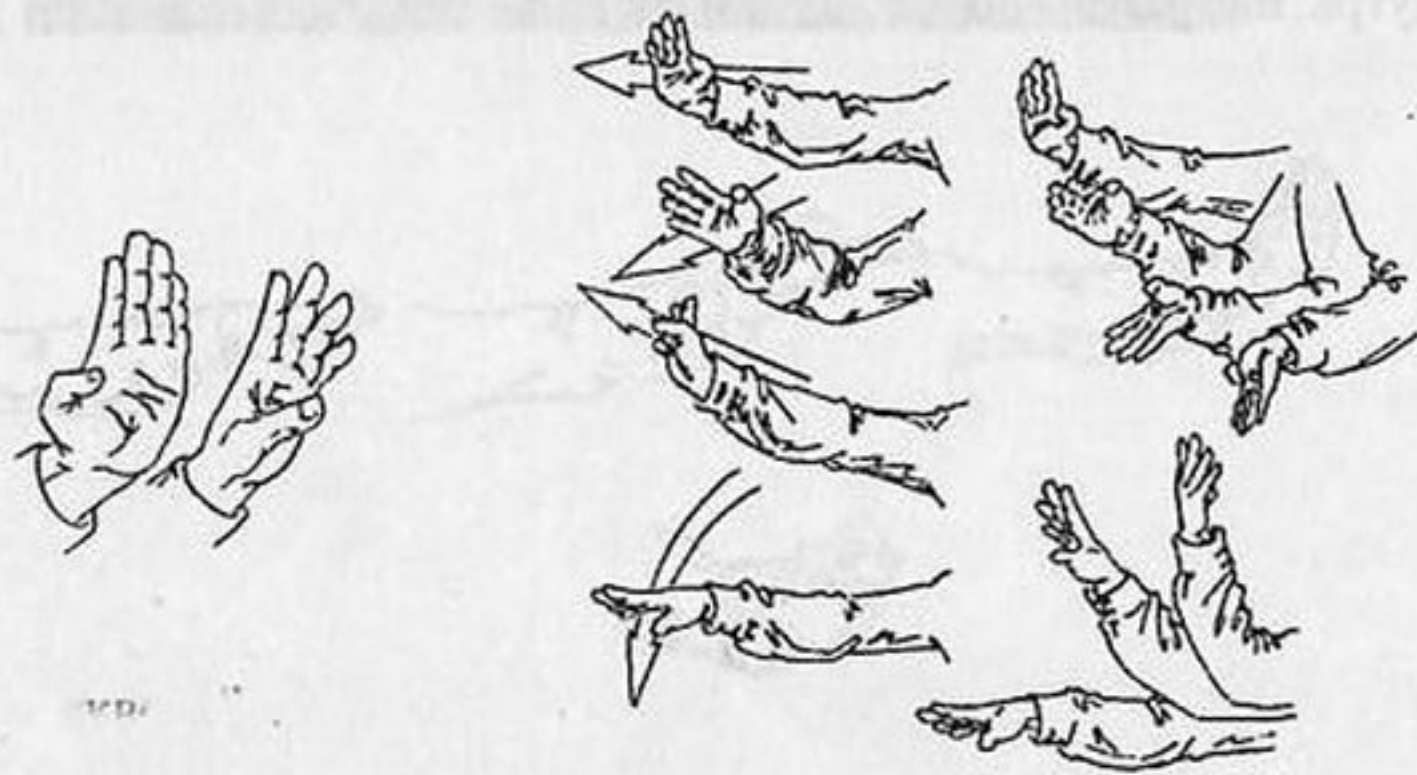
Поперечный толчок ладонью - хэн туй чжан, наносится по диагонали снаружи в бок или локоть противника, в сочетании со срыванием другой рукой. От горизонтального рубящего удара этот прием отличается прямолинейной траекторией. Кисть в положении хэн чжан, центр ладони направлен косо вверх, пальцы отогнуты наружу.

В толчковых ударах ладонями используется короткий и жесткий выброс усилия - цунь цзинь.

Вариантом туй чжан является удар, наносимый ху коу - тигриной пастью, пространством между разведенными большим и указательным пальцами, в шею. Ладонь в положении ди чжан. Этот удар является ключевым элементом приема чжай куй - снять шлем, при котором одна рука фиксирует тело или шею противника, упираясь сзади, а другая рука толкает в шею встречным движением. Считается, что такой толчок, наносимый в козырек плотно сидящего на голове шлема, вызывал смещение шейных позвонков или перелом шеи.

Пай чжан. Хлопающая ладонь.

Если при толчковом ударе стремятся бить жестко, навстречу и минимальной ударной поверхностью, то при хлопке стремятся бить всей ладонной поверхностью. При ударе очень важно генерировать выброс усилия упругим встряхиванием запястья, приликая ударом к цели, обычно к лицу.



Пи чжан. Рубящая ладонь.

Удар наносится ребром ладони сверху в вертикальной плоскости, как и в рубящем ударе кулаком, различают короткую рубку упругим разгибанием руки и широкий размашистый удар лунь пи - колесообразная рубка. Иногда используется рубящий удар по диагонали сверху внутрь - се пи чжан.

Непосредственно с рубящими ударами связана техника гуа чжан - подвешивание ладонями. Различные круговые движения, совершаемые в вертикальной плоскости к себе, и являющиеся, по сути, замахом на рубящий удар, используются для отклонения удара противника вдоль тела или мимо головы в сторону. Ладони и предплечья движутся вплотную к телу вдоль усилия противника, уводя удар, используя шунь цзинь - продольное усилие, вдоль руки или ноги противника. Низкое подвешивание - ся гуа, выполняется рукой по вертикальному кругу к разноименному бедру. Высокое подвешивание - шан гуа, выполняется отдергиванием вертикальной ладони к одноименному уху. Высокое подвешивание - короткое движение, основанное на быстром сгибании локтя при выполнении вспарывания - тяо, но направлено движение к себе, а не просто вверх.

В традиционном танлан цюань к категории методов гуа относили и блок горизонтальным предплечьем вверх, так как в конце движения предплечье идет не прямо вверх, а немного к себе, вдоль силы противника, пропуская его удар над головой.

Тяо чжан. Вспарывающая ладонь.

Удар наносится снизу вертикальной ладонью. Применяется для атаки в пах противника, но чаще используется как подготовительное движение для отведения рук противника в сторону, путем вклинивания ладонью снизу вдоль его рук.

Точкой приложения силы служит ребро ладони или предплечья со стороны большого пальца. Важным





компонентом приема является энергичное вздергивание кисти вверх, что позволяет генерировать упругий выброс усилия.

Ча чжан. Колющая ладонь.

Удар наносится тычком выпрямленных пальцев. Ладонь в позиции ди чжан - центром вниз. Главный элемент эффективного применения укола - шунь цзинь, продольное усилие. Укол должен производиться или между рук противника, или скользящим движением вдоль руки, легким и точным движением.



Чуань чжан.

Пронзающая ладонь.

Пронзание отличается от укола - ча чжан более длинным усилием. Ладонь, как правило, в положении ян чжан - центром вверх, реже вертикальная.

Пронзание ладонью зачастую используется не столько для атаки, сколько для узкого проникновения в оборону противника вдоль его руки, подготавливая срывание - цай, расталкивание - ба или зацеп крюком.

Шуай чжан. Бросающая ладонь.

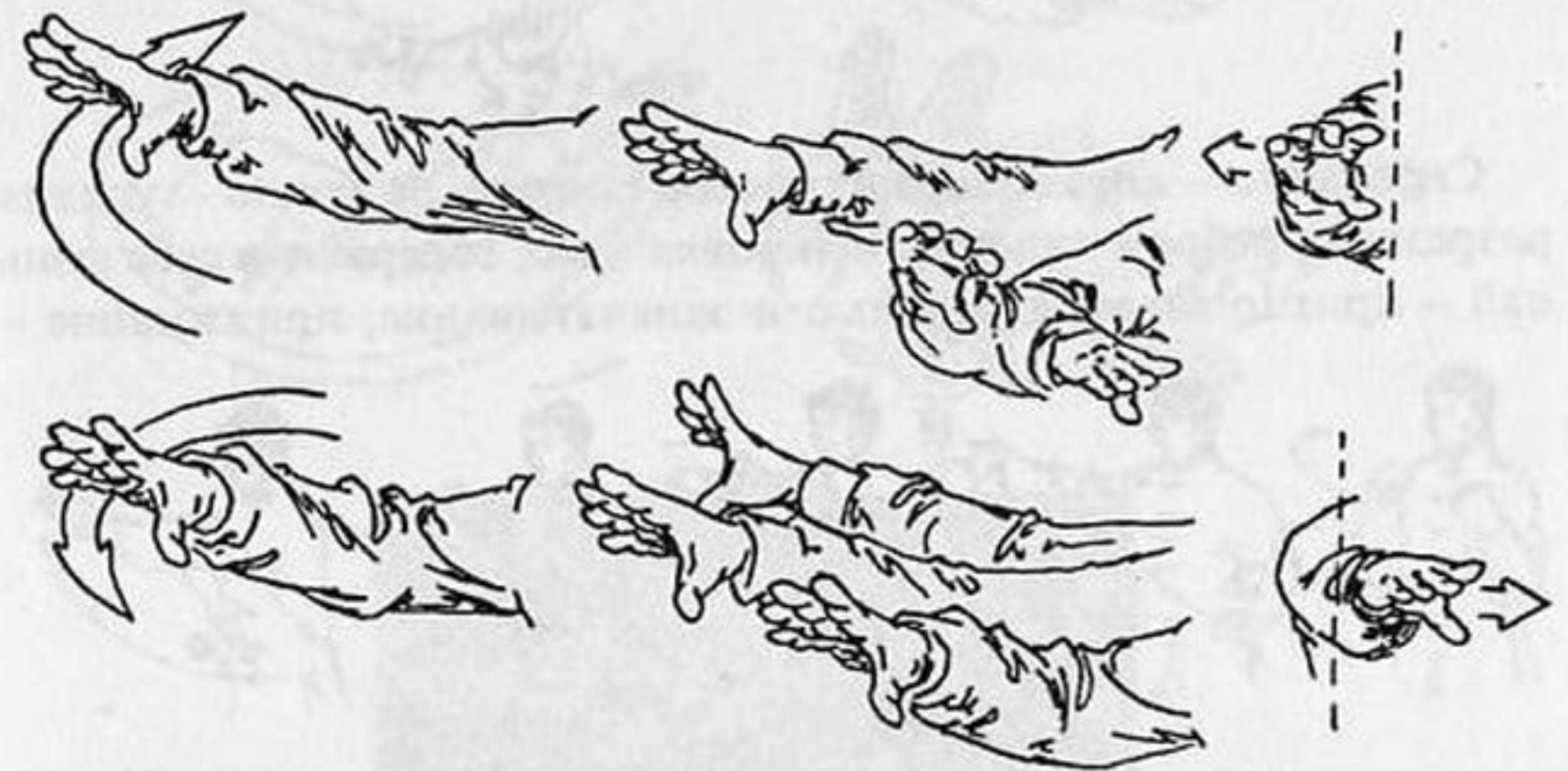
Хлесткий удар, наносимый тыльной стороной ладони в вертикальной или горизонтальной плоскости, будто выбрасывая что-то из ладони или стряхивая воду с кончиков пальцев. Удар наносится за счет упругого распрямления руки в локте, избегая широкого замаха в плече. Выброс усилия должен генерироваться встряхиванием запястья, а не жестким вбиванием тыльной стороны ладони в атакуемую



поверхность. За счет мягкого плеча удар получается достаточно длинным и быстрым.

Лоу мо чжан. Сгребаящая и трущая ладонь.

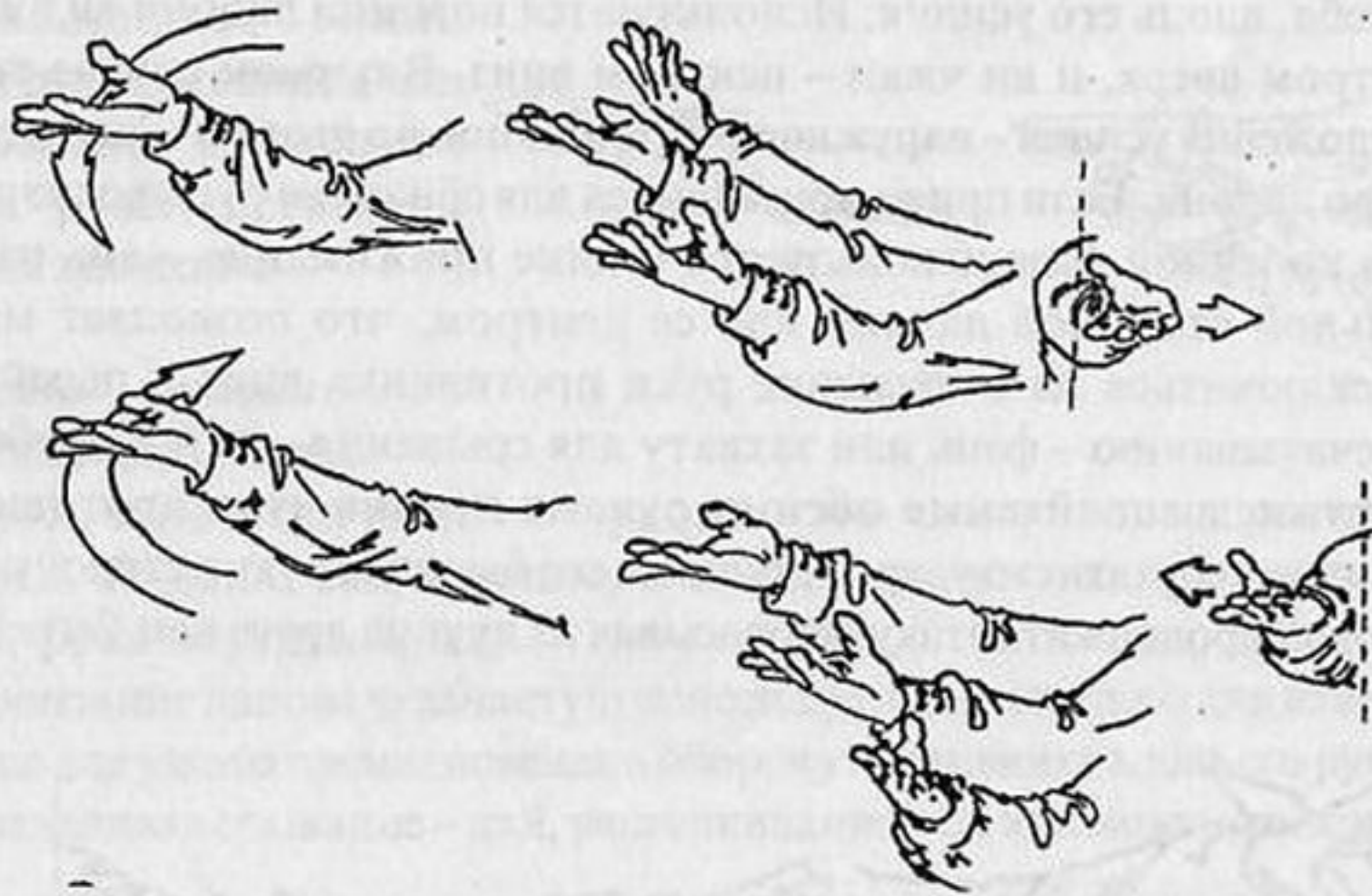
Движение выполняется узкоамплитудным сметанием по горизонтали внутрь. Усилие генерируется упругим встряхиванием локтя и запястья, хотя часто используется мягкое, вязкое затягивание удара противника на себя, вдоль его усилия. Используются позиции ладони ян чжан - центром вверх, и ди чжан - центром вниз. В первом случае точка приложения усилия - наружное ребро ладони, во втором - внутреннее ребро ладони. Если прием применяется для сбивания рук противника, то в конечной фазе используется усилие прижимания - ань цзинь, тыльной стороной ладони или ее центром, что позволяет мягко переключиться на оттеснение руки противника вниз и перейти к запечатыванию - фэнь или захвату для срывания - цай. Сгребания снаружи, выполняемые обеими руками против атак противника, позволяет спутать его удары, отклоняя его бьющую руку в сторону руки готовой продолжить атаку, набрасывая их друг на друга или "сгребая в кучу".



Существует формулировка: у цзинь лянхуань, у чжан лянхуань - пять усилий непрерывны, пять ладоней непрерывны. Пять усилий, проявляемых в ладонях: лоу - сгребание, мо -



полировка, притирание, ань – прижимание, люй – отведение, отклонение, цай – рывок на себя, срывание. Эти усилия переключаются настолько гармонично и незаметно, что нет необходимости разделять их в одном движении. Все эти усилия собраны в движении лоу цай – сгребание и срывание, усилия содержатся внутри и проявляются в зависимости от конкретной ситуации.



Сгребание – лоу, содержит в себе росток це цзинь – усилия разрезания ребром ладони, полировка – мо, содержит в себе фэнь пай – прихлопывание ладонью и запечатывание, прижимание –



ань, содержит люй цзинь – усилие мягкого отклонения удара, срывание – цай, содержит в себе дай цзинь – усилие натягивания на себя.

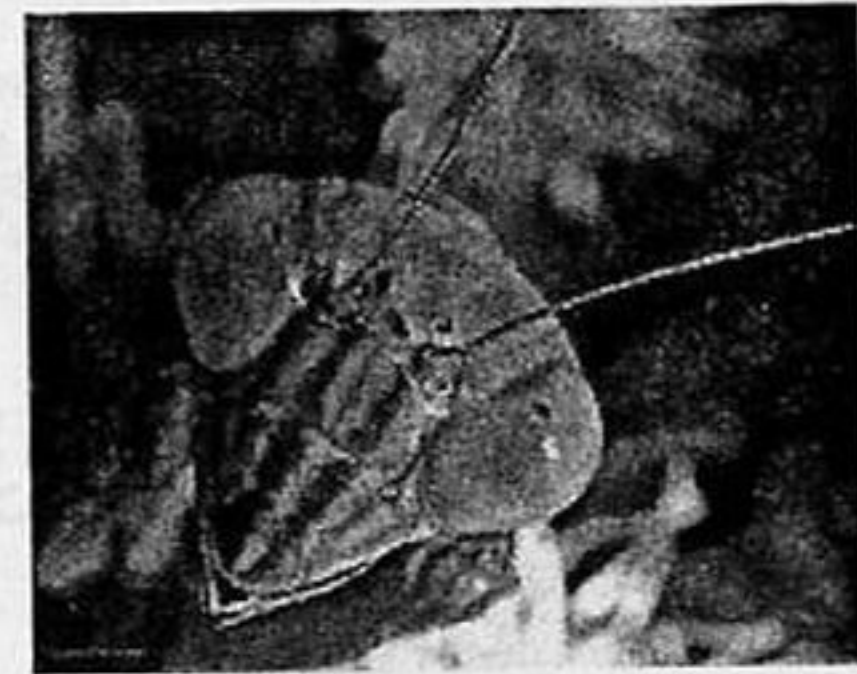
Такая развитая теоретическая основа



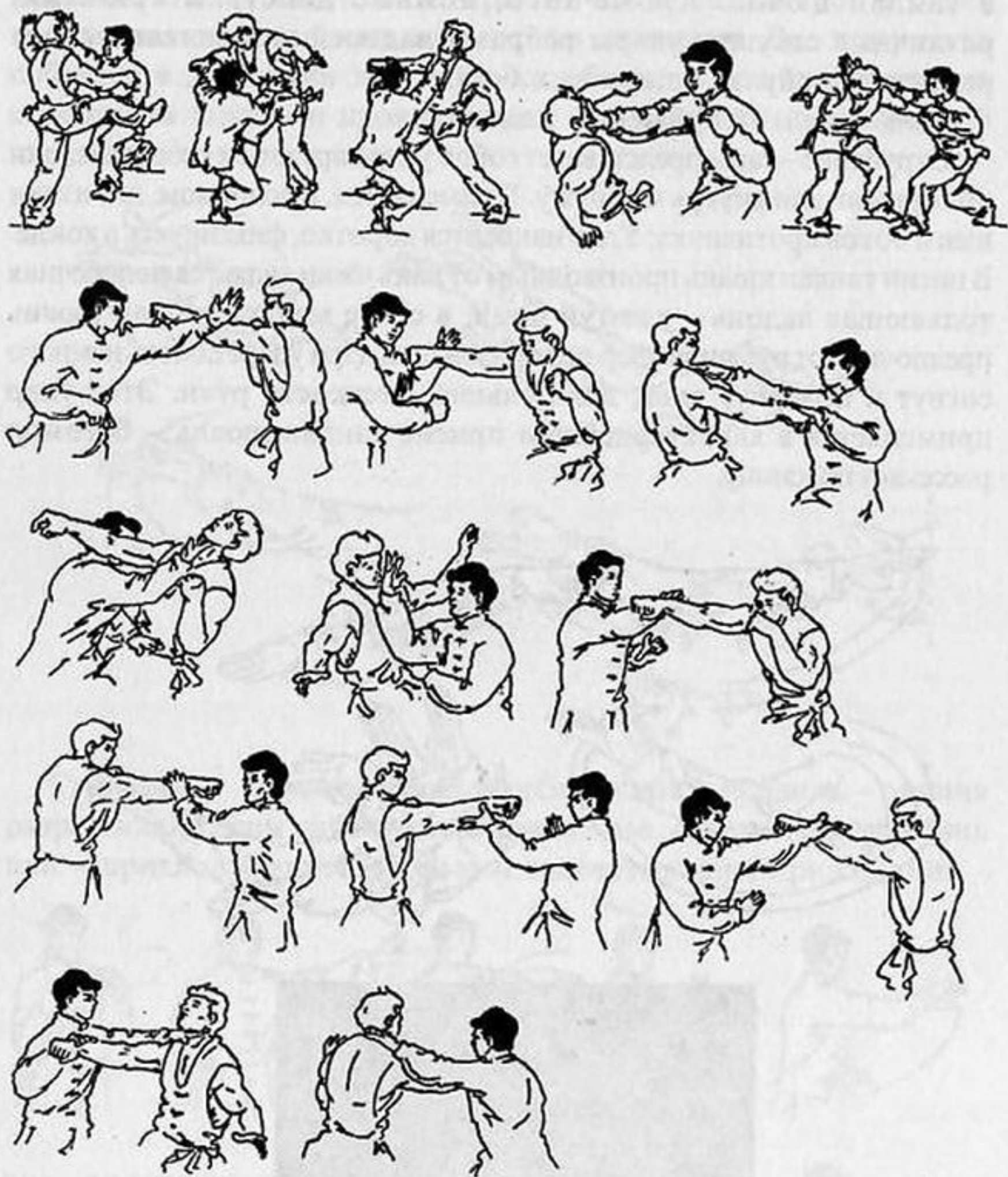
принципов лоу мо вызвана тем, что эти движения являются одним из самых распространенных элементов, связывающих присмы рук в танлан цюань. Кроме того, помимо действий крюками, различные секущие удары ребрами ладоней составляли основу реализации образа богомола в бою.

Кань чжан. Отрубаящая ладонь.

Отрубание – кань, представляет собой удар наружным ребром ладони по горизонтали внутрь и наружу. Применяется, в основном, для атаки шеи и боков противника. Удар наносится коротко, фиксируясь в конце. В цисин танлан цюань производным от кань чжан является поперечная толкающая ладонь – хэн туй чжан, в стиле мэйхуа танлан цюань предпочитают рубящий удар по горизонтали. При ударе локоть немного согнут и повернут вниз, для большей жесткости руки. Этот удар применяется в характернейшем приеме танлан цюань – богомол рассекает поясницу.

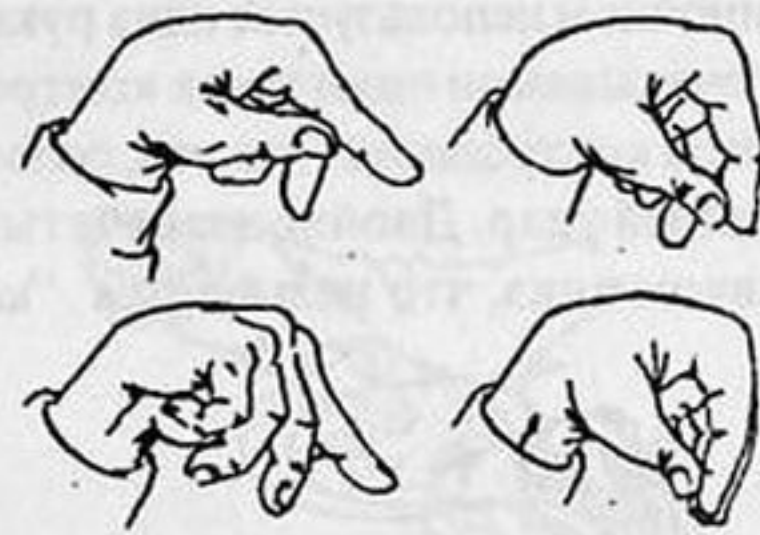


Примеры применения ладонных техник



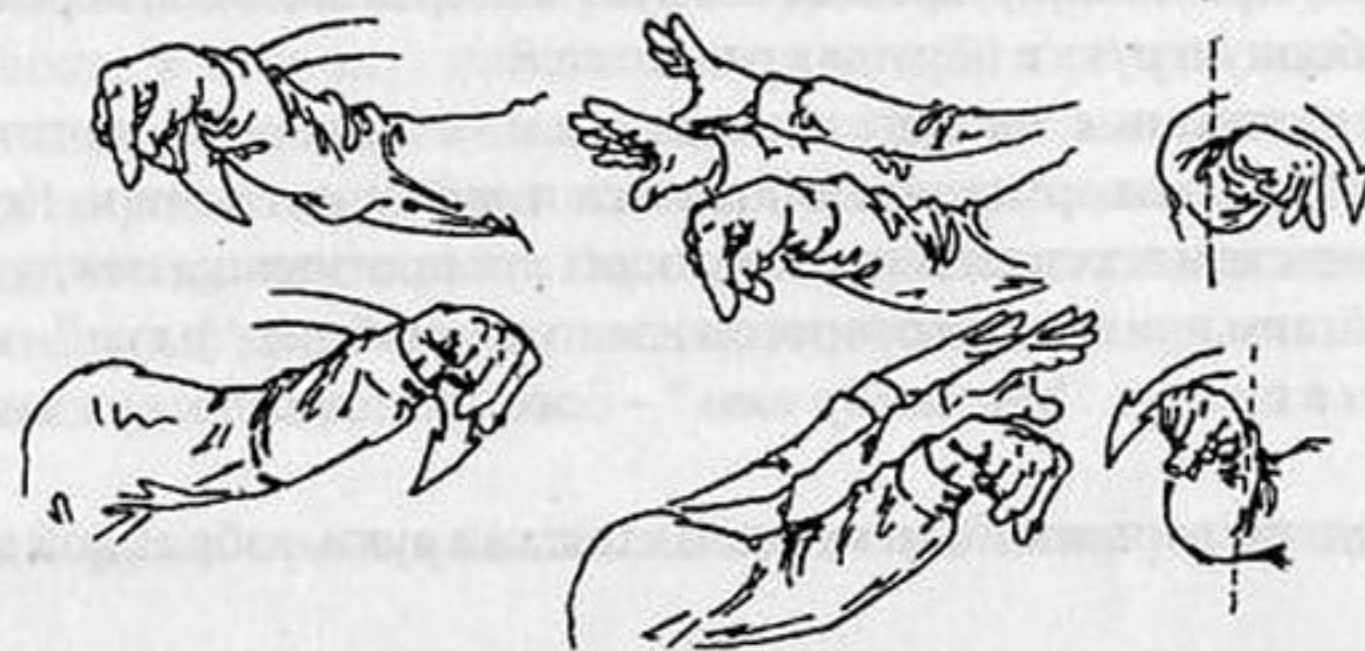
Гоу фа. Действия рукой - крюком.

Техника действий рукой, собранной в крюк, является наиболее развитой, сравнительно с другими стилями ушу, и уникальной особенностью танлан цюань. Несмотря на все разнообразие, она четко разделена на несколько категорий.



Наиболее распространенным является метод "фэнь" - запечатывание.

Запечатывание основано на усилиях - цзинь, возникающих в момент собирания кисти в крюк. Вначале в контакт с конечностью противника мягким и липким движением входит ладонь. Затем она собирается в





крюк, используя кань цзинь – режущее усилие ребра ладони и я цзинь – давящее усилие запястья. Как говорят: “запястье как вата, ладонь как мокрый шелк, коснулся – как печать поставил, противник идет в ворота – а там прочный засов”. Запечатывание обычно заканчивается захватом “дяо гоу” – коварный крюк, который использует усилие “цо цзинь” – собирания пальцев щепотью, будто растирая ими что-то. Выполняется он, как правило, мизинцем, безымянным и средним пальцами. Такое выполнение захвата обеспечивает ему высокую скорость и мобильность, что очень важно при взаимодействии с быстрыми ударами противника.

Разделяют одиночное запечатывание и двойное запечатывание, в одиночном используется одна рука, в двойном – две руки. При двойном запечатывании один крюк контролирует запястье руки противника, другой контролирует локоть, позволяя направить в пустоту даже очень сильный удар. Двойное запечатывание заканчивают либо коротким рывком вниз, что называется “цай” – срывание, либо смещением –



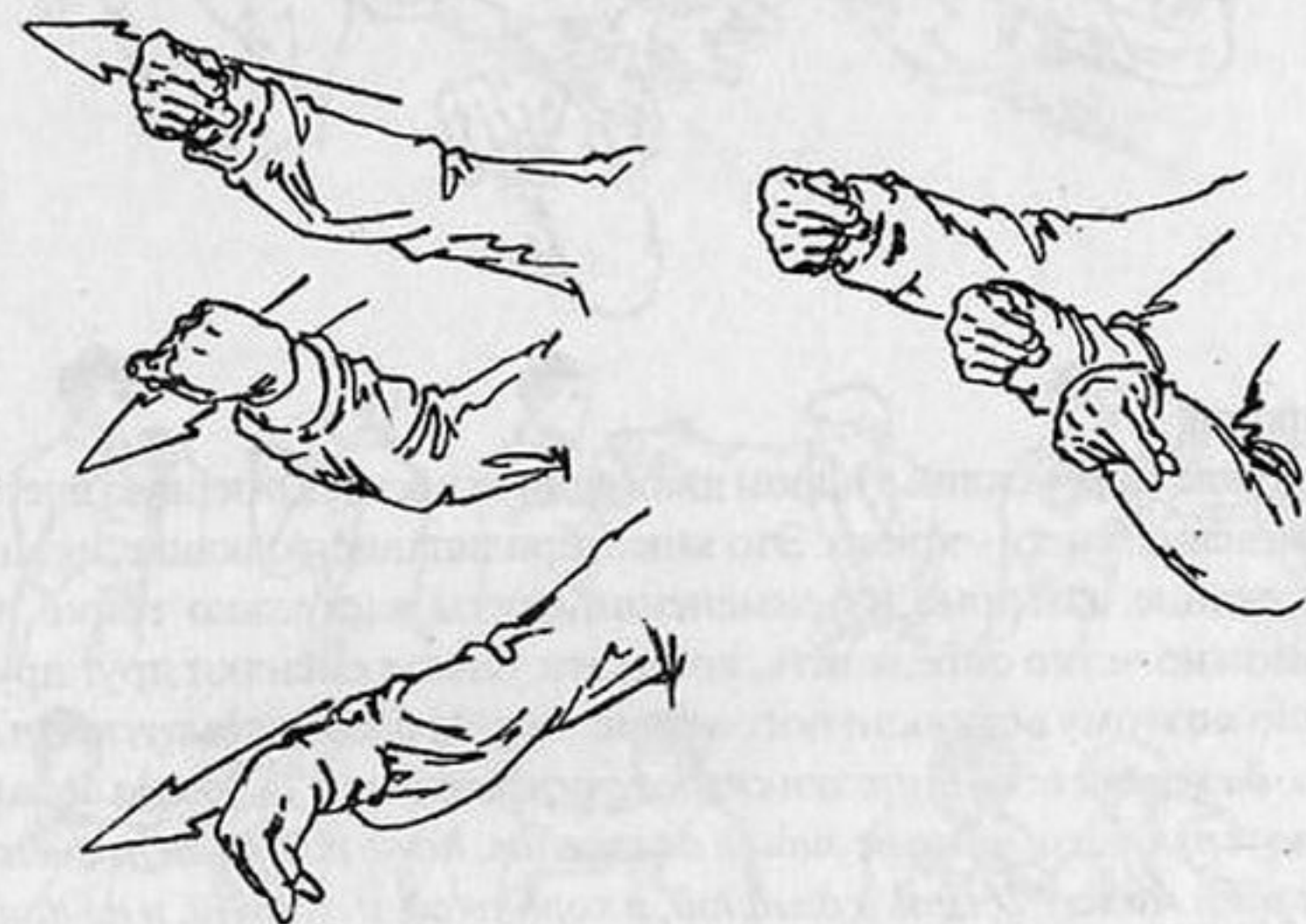
бань, при котором идут быстрым диагональным шагом задней ноги навстречу противнику, смещая его руку поперек его тела, перекрывая ему свободную руку и нарушая равновесие.

Запечатывание является движением, с которого начинается контратака и которым заканчиваются приемы категории “кунь” – связывание или переплетение атакующих рук противника между собой. Простейшим примером которого является движение “у хуа” – играть цветком в приеме “танлан пу чань” – богомол бросается на цикаду.

Все удары вершиной, макушкой запястья руки, собранной в крюк

объединены в метод “дин” – упираться, подпирать верхушкой.

Запястье руки называют в танлан цюань “ми чжоу” – тайный локоть, подчеркивая, что запястье имеет такую же важность для техники кистей, как локоть для техники рук. Считается, что удар запястьем сильнее удара кистью настолько, насколько удар локтем сильнее удара рукой. Говорят: “лучше получить десять ударов кулаком, чем один удар локтем”, “кулак легкий, ладонь тяжелая, локоть – смертелен”. Колено, часто используемое в танлан цюань, называют “да чжоу” – большой локоть.



“Гуа” – подвешивание, при котором крюк уводит атакующую конечность в сторону, либо повисая на ней, как при зацепе руки противника снаружи, либо подвешивая конечность в воздухе, как при зацепе атакующей ноги. В различных стилях ушу очень много движений подпадают под определение “гуа”, что определяется описательными особенностями китайского языка, поэтому не имеет смысла слишком конкретизировать этот термин.

Если руки противника смещаются в сторону широкими



горизонтальными движениями, наружу или внутрь, это называется "лоу" – сгребание или "мо" – полировка, если крюки проникают в оборону противника изнутри, это называется "ба" – расталкивание или "фэнь" – разделение или разведение в стороны. Несмотря на абстрактность подобных формулировок, разница понимается довольно легко, если посмотреть на конкретные способы реализации этих



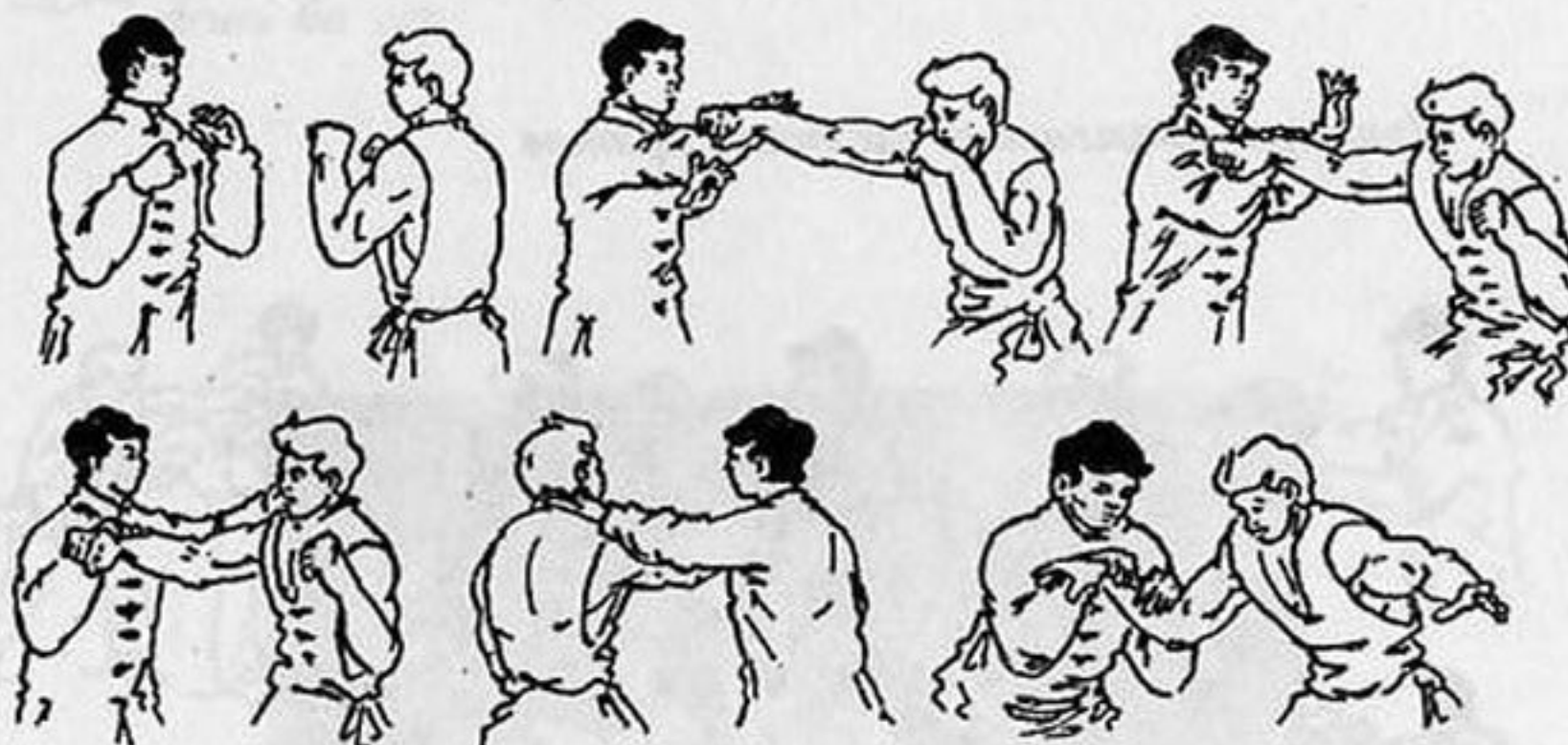
принципов.

Правило пяти усилий в одном движении относится в первую очередь к применению кисти – крюка. Это зацеп, прилипание, толкание, нажатие и рассекание, которые в применении слиты настолько тонко, что невозможно четко определить, когда эти усилия сменяют друг друга. Именно поэтому возникли поговорки: "когда богомол выпускает два крюка, даже железный архат склоняется перед ним", "когда богомол использует крюки, человек видит движения, но не постигает смысл", "одна рука может быть и длинной, и короткой, и пустой, и полной".

К мастерским методам относится "дянь" – точка, точечный удар кончиками пальцев, которые называются "гоу цзянь" – острие крюка, по уязвимым точкам. Ввиду своей сложности этот метод атаки применяется чаще всего в самой простой и практичной форме – в виде уколов в глаза после защиты предплечьем. Эти атаки быстры, малозаметны и легко вписываются в различные защитные движения.

Практически все приемы руки – крюка начинаются с движения открытой ладони, по сути, эти приемы основаны на *чжан фа* – технике ладоней и считаются его частью, но выделяются тонкой работой пальцев.

Собирание пальцев в позицию гоу шоу производится непосредственно в момент контакта кисти с противником. Правильное и быстрое формирование позиции гоу шоу позволяет очень точно и сконцентрировано оформлять выброс усилия цзинь, значительно увеличивая эффективность приемов.



Примеры двойного "запечатывания" - шуан фэнь



Примеры "опутывания"-
кунь фэнь

Примеры применения техники крюков



фэнь гуа



дин гоу



дин гоу



дянь гоу



фэнь ба гоу



фэнь цай гоу





Чжоу фа. Техника локтей.

В традиционном танлан цюань техника действий локтями и предплечьями рассматривается как единое целое. Из-за этого возникает некоторая терминологическая путаница. В целом, приемы, выполняемые той частью предплечья, что ближе к локтю, относят к локтевой технике. Приемы, выполняемые частью предплечья ближе к запястью, относят к разделу ладоней или кулаков в зависимости от положения кисти.

В основе применения защитных действий предплечьями лежит концепция "лань цзе", где лань -



прикрыться, преградить, а цзе - пресечь, отсечь. Исходя из этой концепции, защитные движения разделяются на различные прикрытия предплечьями рук в защите, и активные удары предплечьями по атакующим конечностям противника. Прикрытие осуществляется не пассивной подставкой предплечья под удар, скорее это преграда, под неудобным для противника углом на пути его усилия.

При использовании предплечья стремятся, чтобы точка контакта с конечностью противника смещалась ближе к локтю, укорачивая рычаг. Если точка контакта смещается ближе к запястью, то сразу используется техника ладоней и крюков.

Локтевая техника очень требовательна к координации работы тела и шага, короткий рычаг нуждается в прочной опоре на корневое звено - плечо и в устойчивой стойке, "восемь локтей тренируют усилие всего тела". Только тогда возникает мощь, из-за которой удар локтем называют *чжоу пао* - локоть как пушка.

Дин чжоу. Тычок острием локтя.



Хэн цзи чжоу. Поперечный удар локтем.



Я чжоу (ян чжоу). Прижимающий локоть (прикрывающий локоть).



Гай чжоу. Накрывающий локоть.



Цзя чжоу. Подпирающий локоть.

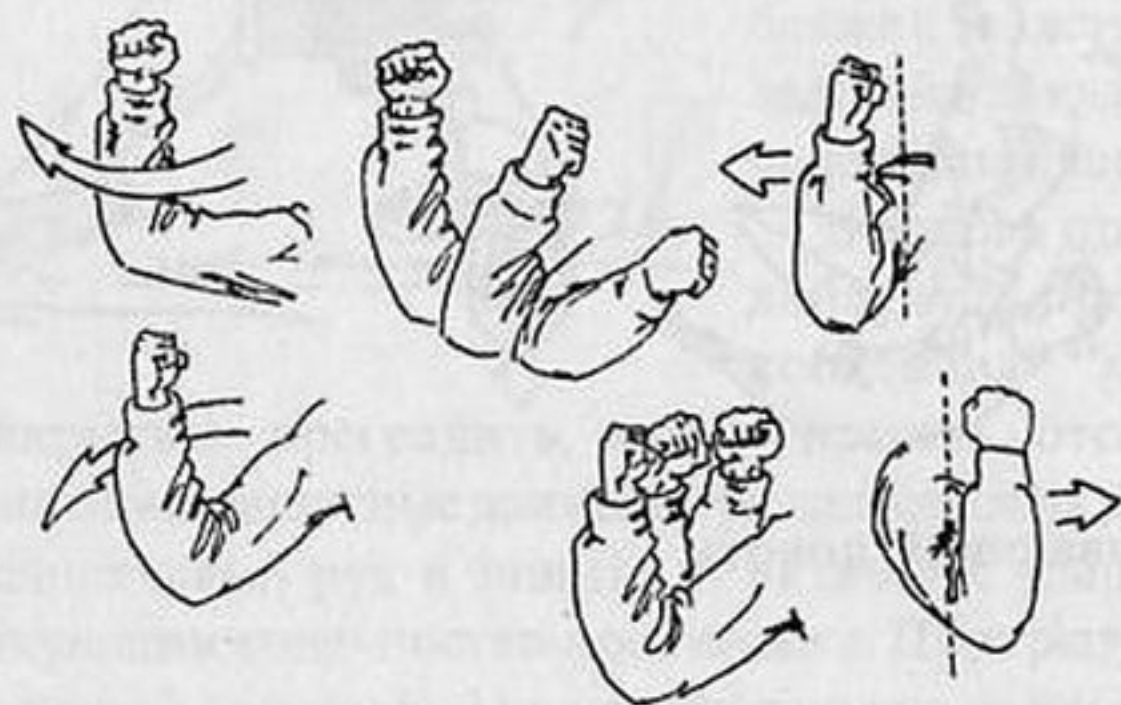




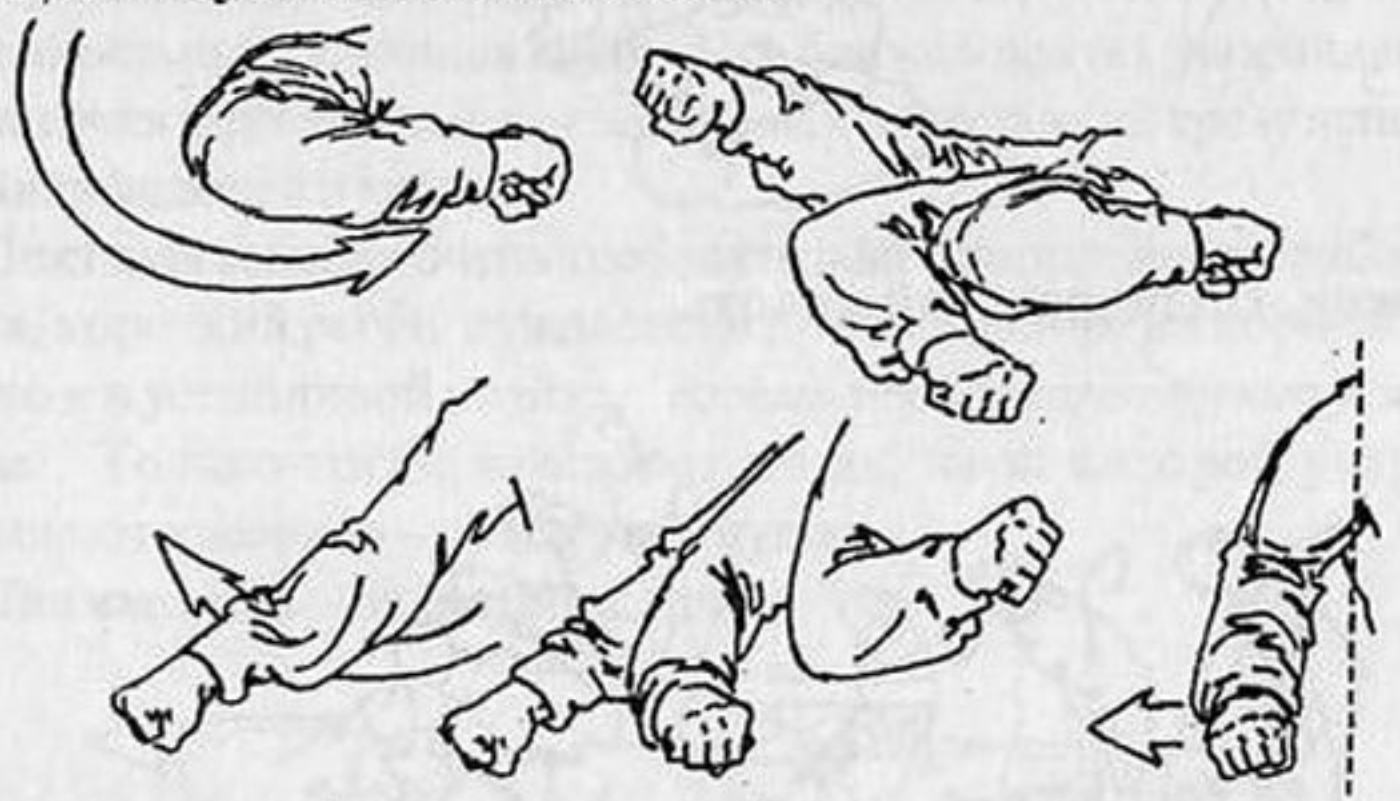
Тяо чжоу. Вспарывающий локоть.



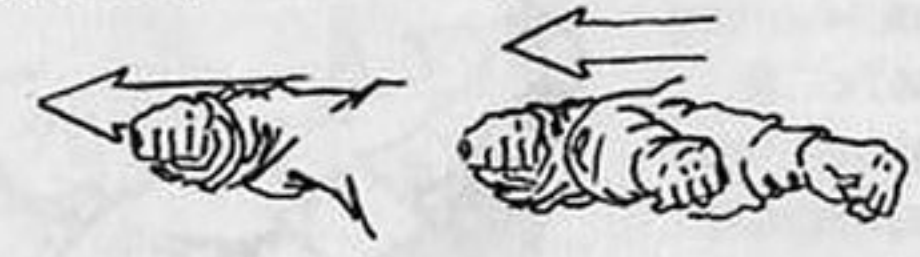
Гэ чжоу. Блокирующий локоть.



Пань чжоу. Обвивающий локоть.
Цзе чжоу. Отсекающий локоть.



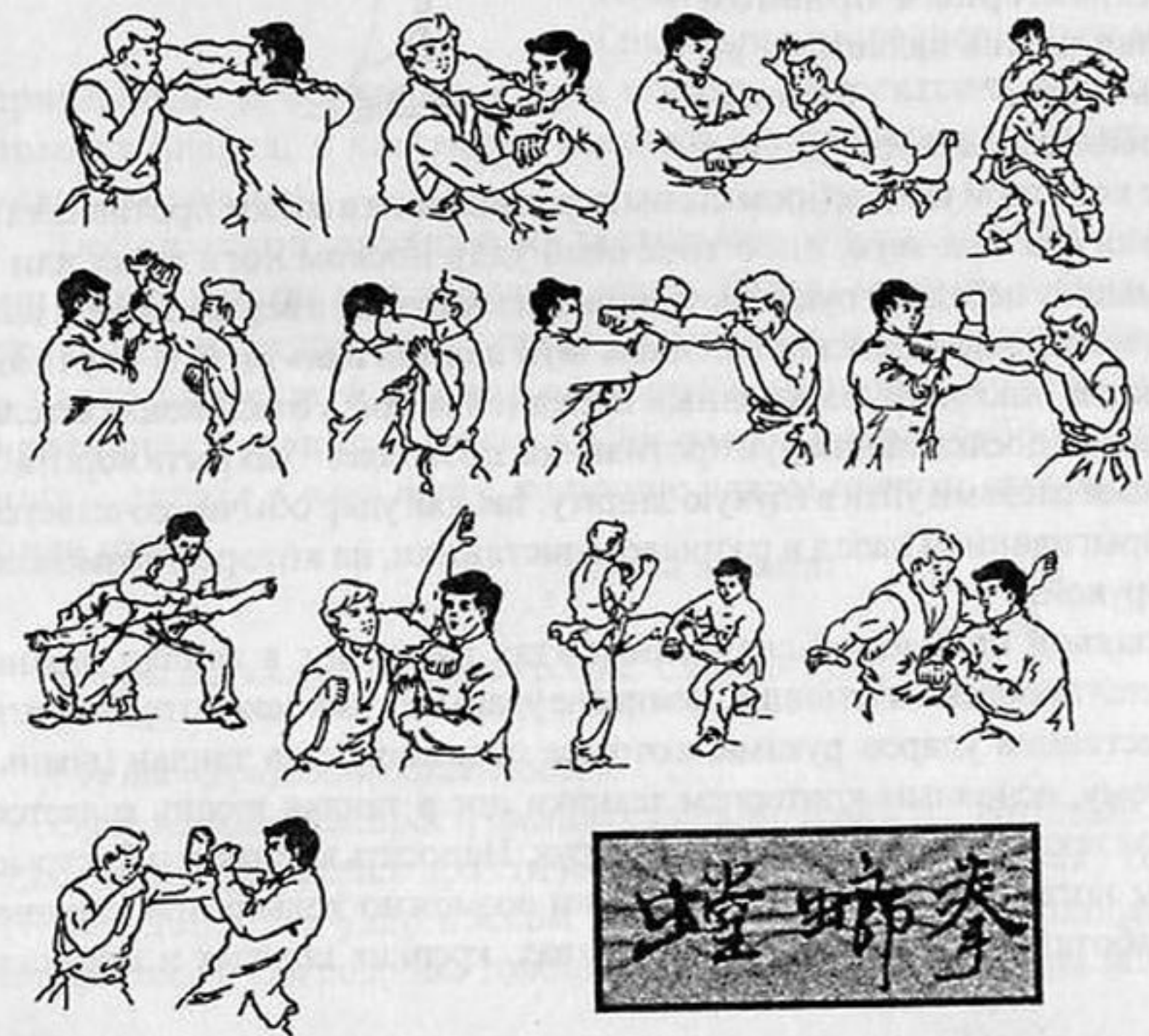
Туй чжоу. Толчок предплечьем.



Цзянь чжоу. Локти "ножницы".



Примеры применения техники действия локтями.



Туй фа. Техника ног.

Техника ног танлан цюань включает практически весь арсенал северных стилей ушу, но имеет свои особенности, обусловленные спецификой стиля. В первую очередь это низкие атаки ног противника, различные зацепы, короткие подсечки и стреноживания ног противника, постоянно вкрапляемые в атаки руками. Подобные приемы атаки ног противника во многом аналогичны технике стиля *чо цзяо* – пронзающие стопы.

Характерным приемом танлан цюань является *“би мэн цзяо”* – ступня, закрывающая ворота. Это либо короткой удар ребром стопы передней ноги в живот противника – *цэ чуай или чань туй*, либо точечный удар носком ноги в пах или в подмышку передней руки противника, наносимый в вертикальной или горизонтальной плоскости – *тань туй или хэн дянь туй*. В плотном ближнем бою удар, нанесенный передней ногой с отклонением тела назад, вне досягаемости рук противника, позволяет “закрыть ворота”, другими словами уйти в глухую защиту, так как удар обычно сочетается с отпрыгиванием назад и разрывом дистанции, на которой возможен удар рукой.

Главной проблемой связывания атак рук и ног в танлан цюань является проблема дистанции, немногие удары ногами можно применить на дистанции ударов руками, которые превалируют в танлан цюань. Поэтому, основным критерием техники ног в танлан цюань является возможность сочетания её с техникой рук. Наносить короткие и быстрые удары ногами на короткой дистанции возможно только при хорошо проработанных тазобедренных суставах, крепких коленях и мощных



голеностопных суставах, привыкших к рваным динамическим нагрузкам.

В этой связи опять уместно вспомнить стиль *“чо цзяо”* – пронзающие ноги, теория и техника которого оказала решающее влияние на приемы ног в северных стилях ушу.

Большинство ударов ногами в танлан цюань подходят под категорию приемов, называемых в чо цзяо *“ань туй”* – скрытые удары ногами, наносимые коротко, невысоко и по кратчайшим траекториям хлесткими, шелкающими движениями, а не мощными махами, привычными для северных стилей ушу.



Прыжковые удары ногами в танлан цюань немногочисленны и малоприменимы. В основном удары ногами наносятся в невысоком прыжке вперед, в частности широко используются прыжковые удары коленями.

Любопытной деталью является частое сравнение ударов ногами с действиями *лопаты, серпа, багра, мотыги и пики*. Как правило низкие зацепы ступней назывались *нога – серп* или *нога – багор* (*лянь туй или гоу лян туй*), низкие удары по ногам противника ступней – *мотыга* (*чу цзяо*), удары ребром ступни нога – *лопата* (*чань туй*), колющие удары носком ступней – *пика* (*цян цзяо*).

Удары ногами.

Удары ногами на нижнем уровне. Ся пань туй фа.

Гоу ти – крюкообразный пинок.

Один из самых распространенных ударов ногой в танлан цюань. Этот удар подразумевается практически в каждом шаге в стойку *гоу бу*. Применяется как удар носком в голень противника и наносимый по диагонали как подсечка голеностопа. Эффективность удара зависит,



в первую очередь, от двух факторов: правильного использования шага, которое позволяет подключить к удару инерцию перемещающегося тела, и прочной, устойчивой позиции.

Устойчивость позиции будет возникать при плотном контакте опорной ноги с землей и смыкания при ударе бедер. Существует традиционное определение: “бедра идут впритирку, как лезвия ножниц”.



Гуа туй – подвешивание ног.

От обыкновенной задней подножки прием отличается направлением усилия, нога стремится вклиниться вдоль ноги противника, поднимая противника на бедро. Правильный вход позволяет использовать в подвешивании силу опорной ноги, отрывая противника от земли коротким толчком. Это движение обычно продолжает подсечку – гоу туй, гоу гуа лян хуань – подсекание и подвешивание непрерывны, цзо гоу ю гуа – влево подсечь, вправо подвесить.

Другим не менее распространенным вариантом гуа туй является короткий зацеп пяткой к себе, применяемый, в основном, как защита от удара ногой.



Лань цзяо – преграждающая стопа.

Удар наносится вперед внутренним ребром стопы. Как видно из названия, удар применяется для того, чтобы застопорить ногу противника толчковым движением. Выброс усилия толчковым движением определяет этот удар в категорию дэн туй – толчковые удары ногами. Этот удар сравнивают с ударом мотыги в землю.

Ся чань цзяо – низкий удар ступня – лопата.

Удар наносится ребром ступни сверху в колено, голень или голеностоп противника. Движение напоминает вонзание лопаты в землю. Удар часто применяют после атаки коленом в локоть захваченной руки противника или после подбивания вверх коленом атакующей ноги противника.

Тоу чуай – ворующий пинок. Позиция удара представляет собой позицию заднескрестного шага – ча бу с приподнятой ногой. Удар наносится скрытным, “ворующим” движением в ноги противника подошвой. Отдергивание ноги подразумевает зацеп ступней ноги противника.



Цай цзяо – топчущая стопа.

Таким ударом является всякое жесткое опускание ноги при шаге, припечатывающее стопу противника к земле ударом по подъему его стопы. Этот удар не дает противнику отступить назад, разорвать дистанцию при атаке руками.

Бань цзяо – стреноживание стопой.

При стреноживании стопа ставится позади передней ноги



противника, загибая носок за его пяткой, голень к голени. Это движение, вынуждает противника терять равновесие, если он пытается подтянуть к себе переднюю ногу или изменить позу, избегая атаки руками.

Низкие удары ногой напрямую связаны с техникой шага и из нее вытекают. Правильный шаг в гоу бу содержит в себе гоу ти, перекрестный шаг гай бу содержит лан цзяо, шаг в ча бу – тоу чуай, шаг в пу бу – чань цзяо. Если противник не отошел – опускаешь ногу стреноживая, если пытается отойти – останавливаешь топтанием.



Низкие удары ногами, применяемые как защита от ударов ног противника, также подпадают под деление лань цзе. Встречный удар внутренним ребром стопы является преграждением – лань, удар наружным ребром стопы, более длинный и мощный, является отсеканием – цзе. Уводы бьющей ноги противника зацепами стопы являются подвешиванием – гуа.

Правильное сочетание движений рук, ног и шага позволяет использовать в бою сразу три конечности. Как говорят: “у ворот только две створки, один из трех ударов противник обязательно пропустит”.

Чжун пань туй фа. Удары ногами на среднем уровне.

Тань туй. Упругий удар ногой.

Удар наносится снизу подъемом стопы в пах хлестким разгибанием колена. В зависимости от ситуации опорная нога либо распрямляется, усиливая удар, либо сгибается, чтобы удар наносился подсаживаясь под руки противника.

Основная форма удара требует, чтобы нога была параллельно земле, но часто используются две производные от основной формы удара: чуань синь цзяо – стопа, пронзающая сердце, удар, наносимый в грудь противника, и хэн тань туй – поперечный удар тань туй, наносимый подъемом стопы по горизонтали в корпус противника.



Дянь туй. Точечный удар стопой.

В этом ударе усилие выбрасывается колющим движением носка. Такая форма удара требует не столько жесткого разгибания ноги, сколько вытягивания ноги мягким движением, подавая таз в сторону удара. Удар наносится как в вертикальной плоскости, так и в горизонтальной – хэн дянь туй. Усилие прилагается коротко, не нужно стремиться проткнуть противника насквозь, это приводит к излишней жесткости в ноге и невозможности пропустить усилие в стопу.



Дэн туй. Толчковый удар ногой.

Удар наносится толчком пятки вперед. Очень важно сохранять вертикальное положение тела и устойчивую позицию опорной ноги, иначе удар превратится в отталкивание от противника. Равновесие и устойчивость, и как следствие эффективность, определяются правильным положением тазобедренных суставов. В данном случае необходимо втягивать сустав бьющей ноги назад, в положение цзо гу – просаженный таз, как будто вы сидите на стуле. Такая позиция сустава позволяет прочно связать бьющую ногу с телом, иначе неизбежно разворачивание опорной ноги



наружу, выдвижение таза вперед и нарушение связей в структуре удара и выбросе усилия. Если в ударе тань туй отдача прижимает к земле, то в толчковом ударе отдача идет назад, и если положение таза не позволяет скомпенсировать отдачу, неизбежна потеря равновесия и низкая эффективность удара. Положение просаженного тазобедренного сустава развивается практикой базового упражнения я туй – продавливание ног, являющегося основой тренировки ног в любом стиле ушу.



Чань туй. Нога – заступ.

Удар наносится наружным ребром стопы. Если удар наносится всей подошвой, его относят к категории чуай туй – лягание ногой. От толчкового удара удар чань туй отличает прежде всего вклинивание ноги в противника проворотом тазобедренных суставов, по сути винтообразным движением вперед, что удлиняет удар и делает его очень мощным. Однако только просаженный таз – цзо гу позволяет выносить ногу в удар быстро и сгруппировано, иначе удар будет слишком замечен из-за траты времени на поворот и поднятие колена. При ударе нельзя сильно наклонять тело при вращении, это допускается в точечных ударах – дянь туй из-за короткого приложения усилия, в ударах чуай туй излишний наклон вызывает только потерю равновесия и времени.



Цэ гуа туй. Боковое подвешивание ногой

Удар наносится пяткой в горизонтальной плоскости, сгибая колени и отдергивая пятку к ягодице. По сути, любое отдергивание стопы после ударов ногой, при которых тело повернуто боком к противнику, таких

как чань туй или хэн дянь туй, содержит в себе удар пяткой в корпус противника, “ хэн чуай цан гуа – в поперечных ударах спрятано подвешивание”. Движение используется и как уведение бьющей ноги противника в сторону, либо зацепом голени, либо подбиванием колена вверх.

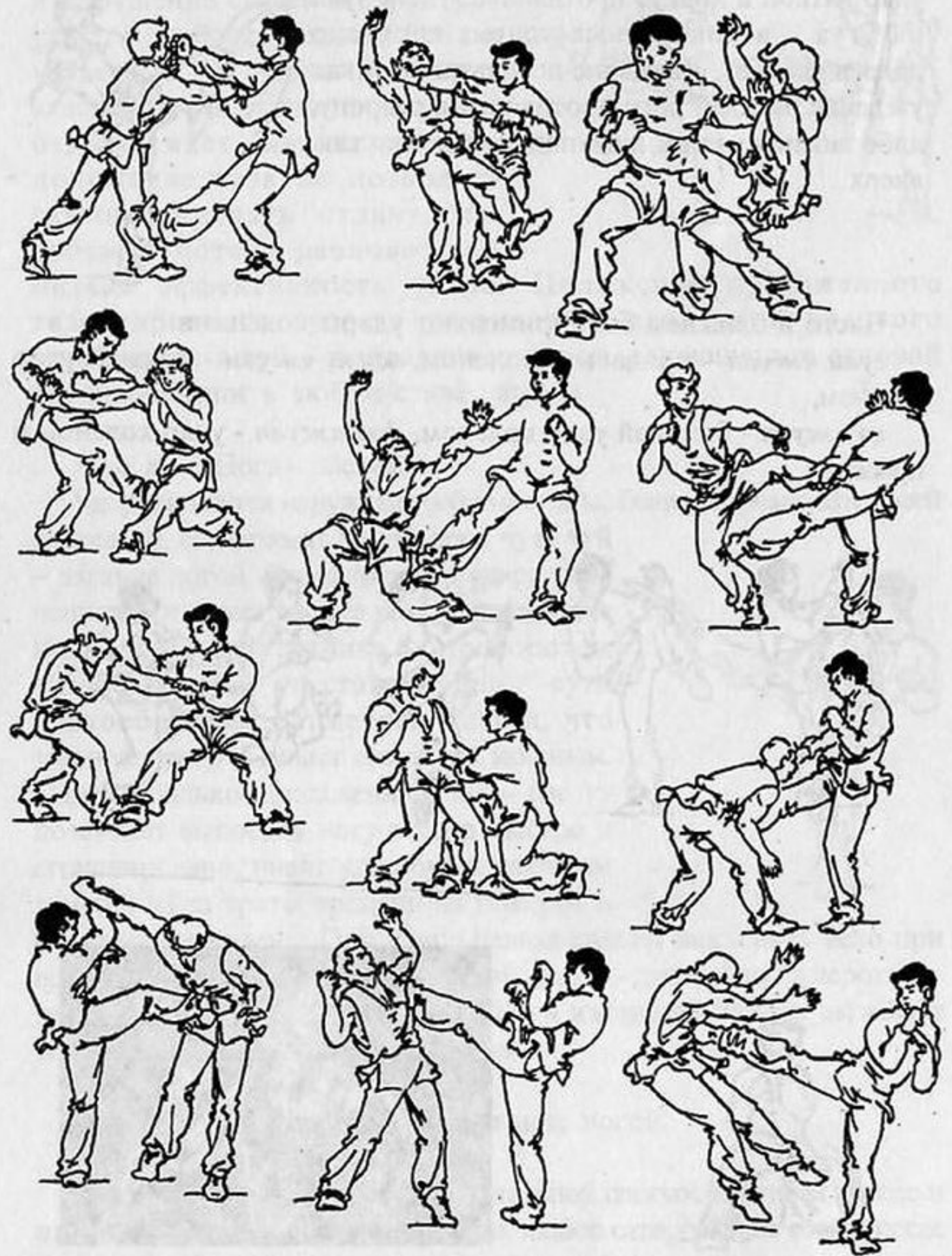


Часто в ближнем бою применяют удары коленями :
гуай чжуан - придавить коленом, **чжэн чжуан** - прямой удар коленом,
цэ чжуан - боковой удар коленом, **фэй чжуан** - удар коленом в прыжке.





Примеры применения ударов ногами.



螳螂拳





Танлан цюань таолу. Тренировочные комплексы.

В стилях танлан цюань существует около пятидесяти таолу техники безоружного боя, которые имеют свою иерархию по уровню сложности. В данной книге представлены несколько традиционных таолу стилей *цисин танлан цюань* и *мэйхуа танлан цюань*, а также относительно молодой комплекс "дяо на танлан цюань".



Цисин танлан цюань представлен базовыми таолу *ча чуй* – удары и уколы. Комплексы *бай юань чу дун* – белая обезьяна выходит из пещеры и *бай юань тоу тао* – белая обезьяна ворует персики считаются комплексами повышенной сложности, изучаемыми после базовых. Таолу *чжэй яо* –

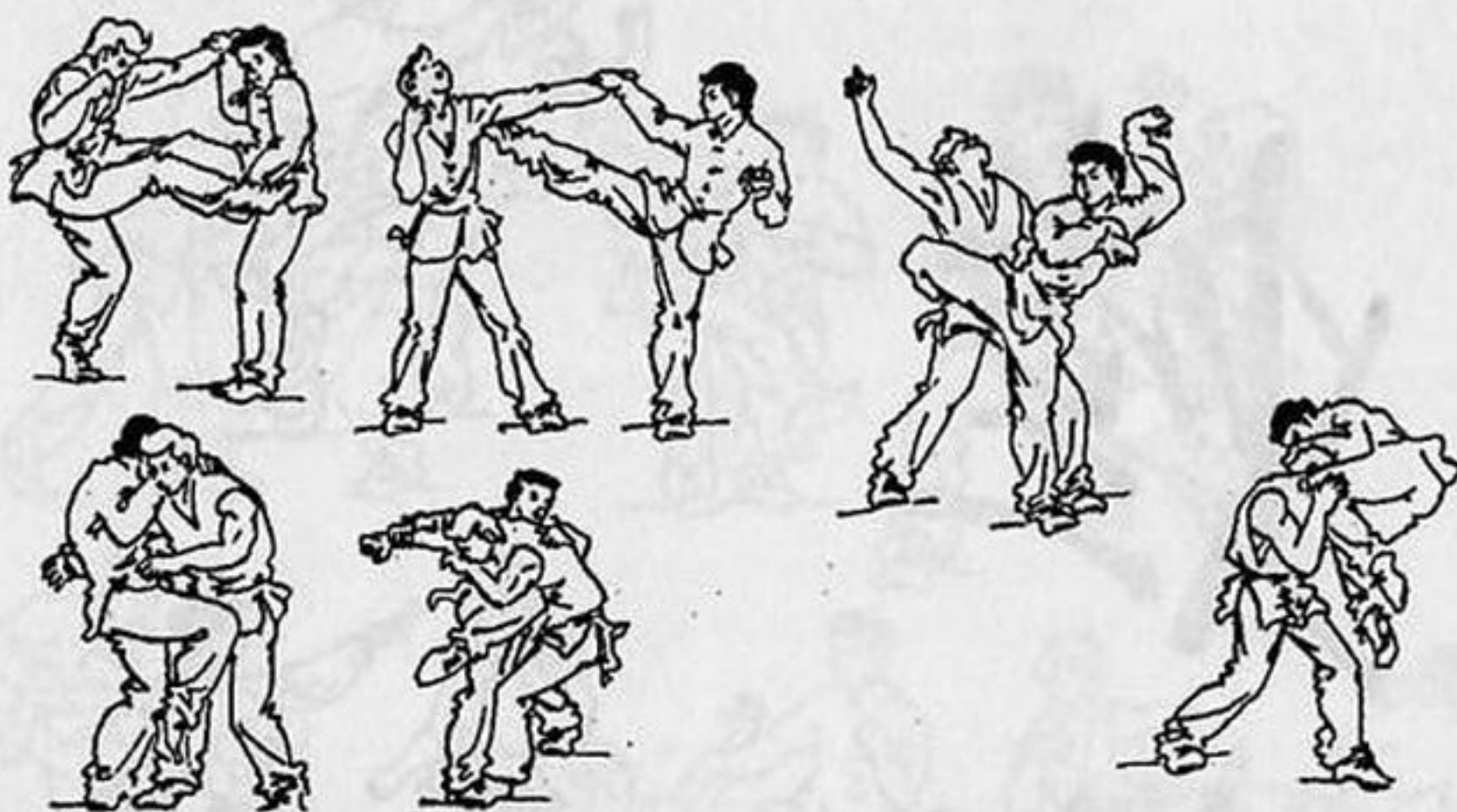
выбрать главное, в любом из направлений танлан цюань представляет комплекс наиболее распространенных приемов *сань шоу* – свободного поединка.

Мэйхуа танлан цюань представлен одним из комплексов *фань чэ* – развернуть колесницу, и комплексом *танлан дуань да у лян хуань* – пять связок коротких ударов богомола. Этот комплекс кодифицирует приемы сань шоу и создан на основе техники комплексов *мэйхуа лу* и *лань цзе* – преграждения и отсекания.

Комплекс *дяо на танлан цюань* построен на тонком и скоростном взаимодействии зацепов крюками и ступнями с ударами рук и ног в сложных, многотактных комбинациях. Этот достаточно молодой комплекс наглядно иллюстрирует тенденции развития танлан цюань.

ТАН ЛАН ЦЮАНЬ

螳螂拳



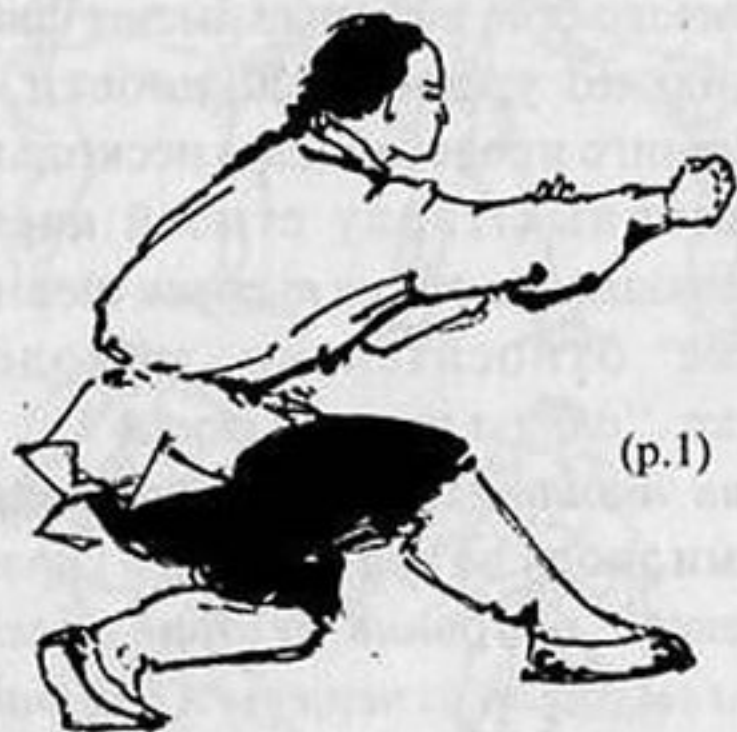
草 刀
狼 螂

插锤

Ча чуй - удары и уколы.

Начальная позиция.

Стать прямо в стойку бин бу, руки вдоль тела. Выпрямить шею и спину, поджать подбородок. Поджать ягодицы для выравнивания поясницы, втянуть живот. Плечи расслаблены, дыхание естественное.



(р.1) Первая часть комплекса.

1. *Сюй бу фэнь чжан.* Стойка сую бу, разделяющие ладони.

Приседая на правой ноге, выдвинуть вперед левую ногу в стойку сую бу. Руки сжимаются в кулаки и подтягиваются к пояснице. Центры кулаков направлены вверх. (р. 2)

Подшагнуть правой ногой к левой в стойку бин бу. Кулаки разжимаются, ладони перекрещиваются перед телом, правая ладонь сверху, центры ладоней направлены к себе. (р.3)

Руки широким круговым движением разводятся в стороны и, сжимаясь в кулаки, подводятся к бедрам. (р. 4-5)

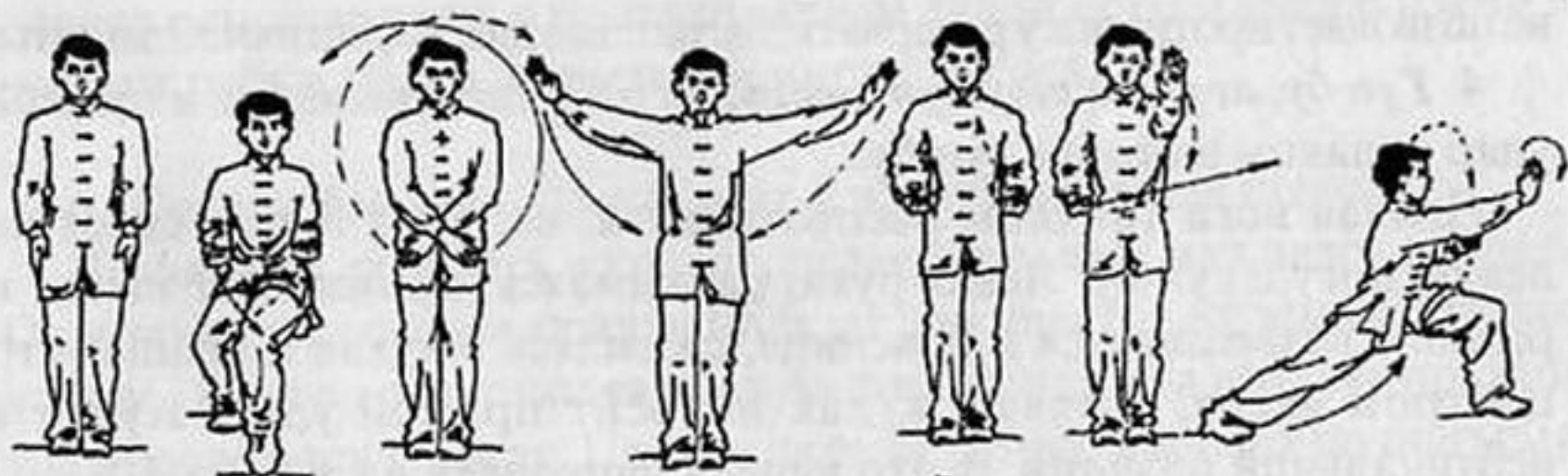
2. *Шан бу, цай шоу туй чжан.* Шаг вперед, срывание и толчок ладонью.

Левая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед.

Левая нога отшагивает влево в гун бу. Левая ладонь сжимается в кулак, производя захват, и выполняет срывание под правый локоть одновременно с ударом правой ладони. В конце движения центр левого кулака направлен вниз, большой палец к себе. Правая вертикальная ладонь наносит удар вперед. (р. 6-7)

Срывание, накрывание предплечьем и удар производятся одновременно с поворотом тела и шагом в стойку. Стойка устойчивая, пятка задней ноги не отрывается от пола.

Захватывая руку противника, стремиться увести ее рывком на себя и под небольшим углом вправо, вплотную к телу. Одновременно со срыванием нанести встречный удар правой ладонью в лицо.



р.1 р.2 р.3 р.4 р.5 р.6 р.7

3. *Юэ бу, пу бу чун цюань.* Прыжок вперед, прямой удар кулаком в стойке пу бу.

Левая нога распрямляется, правое колено поднимается вперед. Правая ладонь вращается центром вверх, левый кулак разжимается, ладонь чертит дугу слева внутрь, подводясь сверху к правому локтю, центр ладони направлен вниз, пальцы вправо. (р. 8)

Используя инерцию поднимающегося колена, левая нога отталкивается от земли. Прыжком перейти в стойку пу бу. Прыжок не должен быть длинным, скорее это высокое перепрыгивание вперед. Руки сжимаются в кулаки, правый кулак отводится к бедру, левый кулак наносит прямой удар вдоль левой ноги, центр кулака направлен вниз. (р. 9)



р.8 р.9

Скрещивание рук производится одновременно с выпрыгивание вверх. Приземляясь в пу бу, не горбит спину. В ударе кулаком присутствует поперечное усилие хэн цзинь, направленное по горизонтали влево и переходящее в прямой удар. В атаке сочетать удар кулаком и срезающее движение ребром левой стопы вперед. Необходимо полностью использовать инерцию прыжка и опускания в стойку.

Если противник захватил правую руку и пытается контратаковать ударом правого кулака, необходимо накрыть его правую кисть левой ладонью и контратаковать правым коленом. Прыжок в пу бу с одновременным ударом ребра левой ступни и левого кулака



не позволяет противнику разорвать дистанцию для эффективной защиты.

4. *Гун бу, лоу цай шоу чун цюань.* Сгребание, срывание и прямой удар кулаком в стойке гун бу.

Правая нога толчком распрямляется, вес тела переносится на левую ногу в гун бу. Левая рука, разжимаясь, производит захват и рывком возвращается к пояснице, сжимаясь в кулак и вращая его центром вверх. Правый кулак наносит прямой удар. Кулак в вертикальной позиции, центр кулака направлен влево. (р. 10)

Переход в гун бу должен производиться быстрым и плавным движением вдоль земли, избегая распрямления в промежуточной фазе левой ноги. Рывок левой рукой и удар правым кулаком производить одновременно с толчком правой ноги.

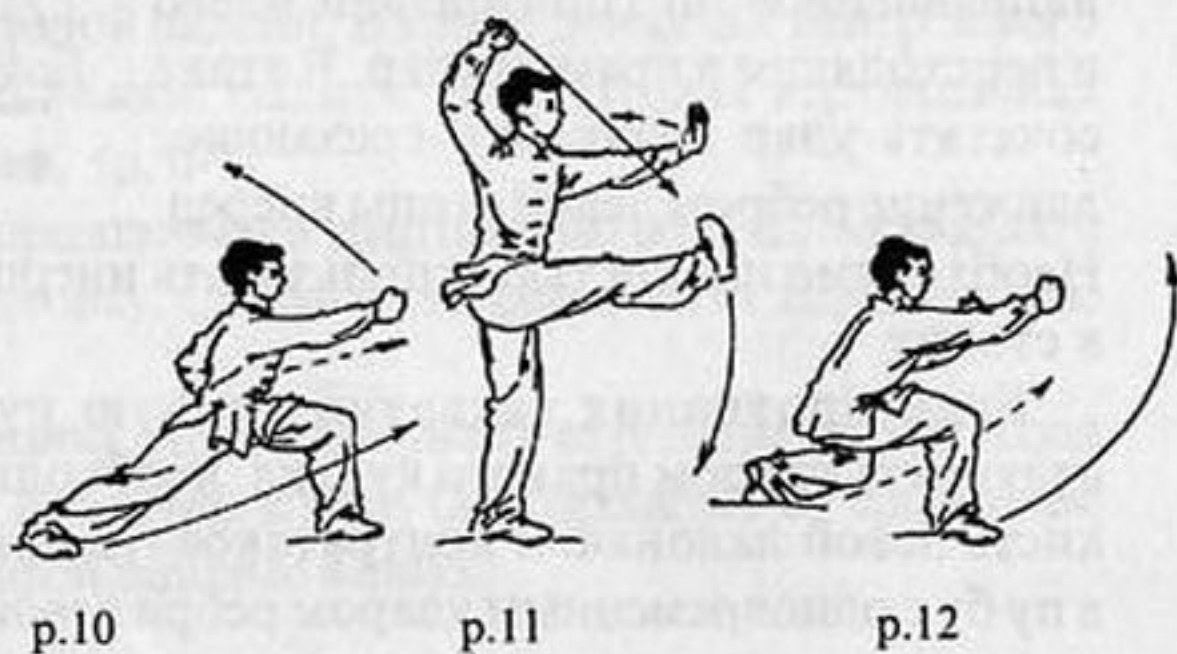
Смещая переднюю руку противника, сгребанием левой ладони открыть его оборону для прямого удара правым кулаком.

5. *Туй чэсан дэн туй, ся бу пи цюань.* Толчковые удары ногой и ладонью, рубящий удар кулаком с опусканием в стойку.

Правая нога наносит толчковый удар вперед дэн туй. Правый кулак защитным движением снизу отводится к правой стороне головы, центр кулака направлен вправо, большой палец вниз. Левая рука наносит вертикальной ладонью толчковый удар вперед. (р. 11)

Правая нога опускается, левая нога подтягивается к ней в стойку юй хуань бу. Правая рука распрямляется вниз вперед с рубящим ударом вертикальным кулаком. Левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 12)

Блок правым предплечьем вверх цзя шоу, толчок левой ладонью и удар правой ногой наносятся одновременно. Удары идут параллельно земле. В ударе правой ногой важно сохранять устойчивость, носок ноги загнут вверх, усилие выбрасывается пяткой. Рубящий удар синхронизирован с опусканием в стойку. Удар фиксируется на высоте плеча. Тело при рубящем ударе слегка подается в пояснице



вперед одновременно с подтягиванием левой ноги. Правое плечо в момент рубки мягко подается немного вперед.

6. *Тэн кун фэй цзяо.* Взмывание в воздух, летящая стопа.

Левая нога, сгибаясь в колене, делает сильный мах вверх вперед. Одновременно с этим правая нога отталкивается от земли, сгибая колени. Быстро распрямляя правую ногу, нанести в воздухе прямой удар носком ноги вверх. Правая ладонь звонко хлопает по подъему правой стопы, левое предплечье делает защитное движение цзя вверх влево. Кулак останавливается у головы слева. Центр кулака направлен влево, большой палец вниз. (р. 13)

Требования: сочетание толчка правой ногой и маха левой ногой обеспечит высокий прыжок и быстрый удар. В воздухе стремиться сгруппироваться, поджимая пятку левой ноги к ягодице.

7. *Юй хуань бу, пи цюань.* Рубящий удар кулаком в стойке юй хуань бу.

Опускаясь в правостороннюю стойку юй хуань, бу нанести рубящий удар вертикальным кулаком вперед. Левая ладонь запечатывает к правому локтю, пальцы направлены вверх. (р. 14)

Требования: в ударе использовать инерцию приземляющегося тела, остальные требования полностью аналогичны предыдущему рубящему удару. Комбинация из этого приема и двух предыдущих представляет собой законченную атаку сверху - снизу - сверху и должна производиться быстро и слитно.



р.13

р.14

8. *Ма бу, ю хэн цюань.* Горизонтальный удар правым кулаком в стойке ма бу.

Левая нога делает перекрестный шаг вправо, проходя сзади правой ноги. Ребро стопы касается земли. Левая ладонь отводится к пояснице.



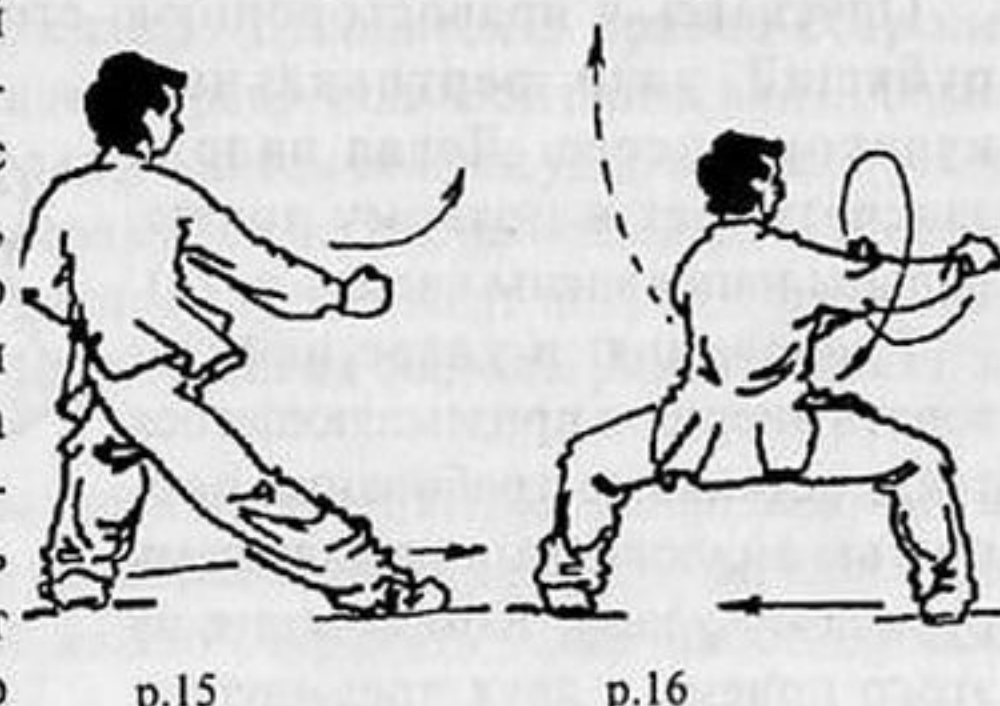
Центр ладони направлен вверх. Тело немного вращается вправо, правый вертикальный кулак делает короткое отсекающее движение по горизонтали вправо на уровне поясицы. (р. 15)

Правая нога делает шаг вперед в ма бу, правый кулак наносит удар влево вперед по горизонтали. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. Центр кулака направлен вниз, удар на высоте плеча. (р. 16)

Движения рук синхронизированы с шагами, удар кулаком наносить без замаха, по узкой траектории. В некоторых вариантах комплекса вместо отсекающей защиты правым предплечьем используют хлесткий удар тыльной стороной правого кулака по горизонтали.

Скрестный шаг предназначен для приближения к противнику, смещаясь с линии его атаки, также этот шаг затрудняет ему защиту от кругового удара правым кулаком.

Запечатывание левой ладонью позволяет сбросить удар противника в сторону, одновременно со встречным ударом, быстрым и экономным движением. Подобное перемещение, популярное в северных стилях ушу, фань цзы цюань, тунбэй цюань, позволяет приближаться к противнику с одновременным смещением, относительно линии его атаки, обходя его сбоку. При шаге тоу бу задняя нога выдвигается, скользит наружным ребром стопы вдоль земли, что подразумевает скрытый удар ногой по ногам противника.



р.15

р.16

9. *Кунь цай шоу гоу цюань*. Опутывание, срывание и удар кулак - крюк.

Правая нога подтягивается к левой ступне и с притоптыванием опускается на землю в стойку бин бу, колени согнуты. Правый кулак разжимается, рука, вращаясь в локте, чертит дугу снизу вверх влево, затем, сжимаясь в кулак, отводится к поясице, центр кулака направлен вверх. Левая ладонь поднимается вверх, двигаясь по дуге слева. (р. 17)

Левая нога делает шаг вперед в гун бу. Левая ладонь, продолжая движение, делает захват и срывание вниз влево. Центр кулака немного развернут наружу, большой палец направлен к себе, предплечье расположено поперек тела. Правый кулак наносит удар вперед на высоте живота, центр кулака направлен вверх. (р.18а,б)

Опутывающее движение начинается с правой руки, которая проходит над левой, руки пере-крещиваются в вертикальной плоскости. Сгре-бающий захват - лоу, рывок - цай, прижимание вниз - ань и оттеснение предплечьем наружу - бан, четко координируются с ударом правого кулака и толчком правой ноги в гун бу. Направление атаки перпендикулярно линии предыдущего приема. В некоторых вариантах комплекса удар наносят ребром кулака снаружи. Сочетание опутывания и захвата с шагом поперек



р.17



р.18 а,б

линии атаки позволяет эффективно открыть бок противника для удара правым кулаком и вывести его из равновесия. Подобные приемы имеют образное название хуэй ма бянь - развернуть коня ударом плети, левая рука натягивает поводья, правая рука наносит удар плетью.

10. *Чуай гуа туй, хэн цзи чжоу*. Удар ногой, подножка и поперечный удар локтем.

Правая нога наносит низкий удар чуай ти на высоте колена, стопа развернута наружу, носок ноги загнут к себе, удар наносится внутренним ребром стопы. Тело немного отклоняется назад, усиливая импульс удара. Правая кисть, вращаясь в запястье, делает захват и рывок к груди, центр кулака направлен к себе и расположен на высоте плеча. Левая вертикальная ладонь наносит удар вперед. (р. 19)



р.19

р.20

Правая нога толчком распрямляется



вправо назад, принимается стойка гун бу. Правый локоть наносит от поясницы горизонтальный удар влево, наружной частью предплечья в левую ладонь. (р. 20)

Удар ногой и ладонью производятся одновременно с отклонением тела назад и рывком правой кисти. Встречный удар ногой и ладонью позволяет эффективно остановить атаку и сковать его передвижения, подготавливая приближение для последующего приема.

Удар локтем координируется с выдвиганием правой ноги вправо.

Нога ставится за передней ногой противника, который опрокидывается через нее ударом локтя. В движении гуа туй – подвешивающая нога, необходимо опрокидывать противника, используя мощное распрямление ноги вдоль земли.

11. Жао бу, лоу цай чун гоу цюань. Огибающий шаг, сгребание, срывание, прямой и крюкообразный удары кулаками.

Толчком левой ноги сместиться коротким шагом вправо, левая нога подтягивается вперед в правую стойку юй хуань бу. Левая ладонь вытягивается вперед, центр ладони направлен вниз, сжимаясь в кулак, производит захват со срыванием. Правый кулак наносит дробящий удар вперед бэн цюань, удар производится быстрым вращением руки в вертикальной плоскости, центр кулака направлен вверх. Левый кулак расположен под правым локтем, центр кулака направлен вниз. (р. 21)



р.21

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога делает огибающий шаг жао бу влево вперед, носок ступни разворачивается наружу, нога ставится слева впереди от левой ноги. Нога ставится на землю с притоптыванием, это облегчает толчок ногой вперед при переходе в гун бу. (р. 22-23)

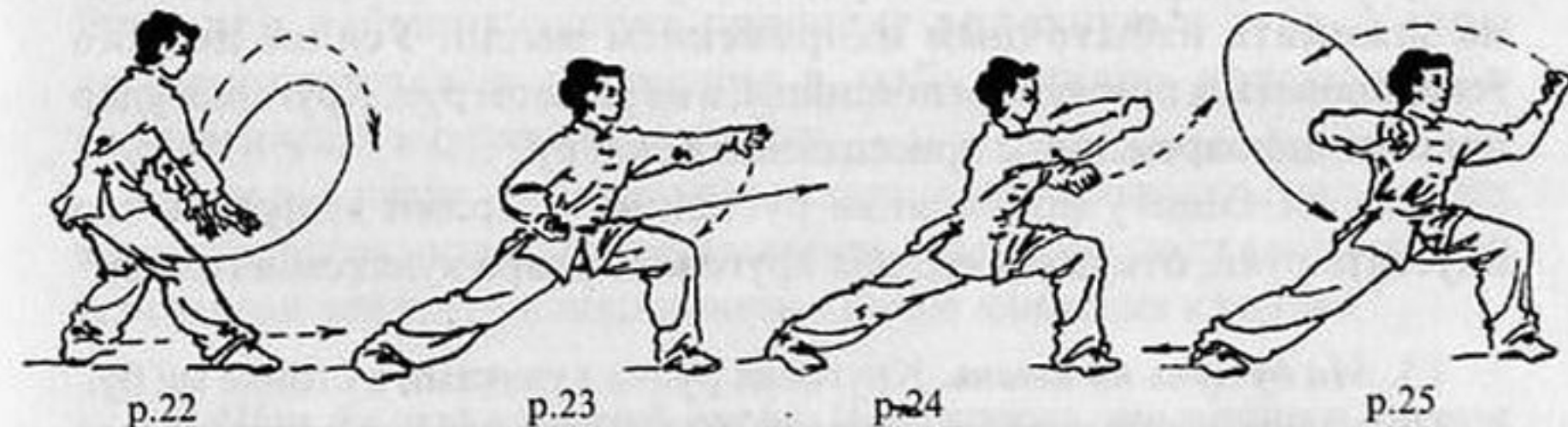
Одновременно с началом огибающего шага руки опускаются вниз, ладони скрещиваются перед животом. Правая ладонь расположена сверху, центры ладоней направлены к себе. Правая рука вытягивается вперед и, сделав захват, возвращается к поясице, сжимаясь в кулак. Центр кулака направлен вверх. Левая рука, двигаясь за правой, делает сгребательное движение ладонью по горизонтали вправо. Центр ладони направлен вниз, пальцы вперед. Правый вертикальный кулак

наносит прямой удар, левая рука выполняет срывание одновременно с ударом. Левый кулак располагается под правым локтем, центр кулака направлен вниз. (р. 24)

Тело немного поворачивается вправо, правый кулак наносит удар снизу на уровне подбородка, центр кулака направлен вверх. Правая рука, вращаясь в запястье, принимает положение гоу шоу, и отводится к правому плечу. Пальцы направлены вниз вправо. (р. 25)

Движения рук координировать с шагами. Используя огибающий шаг, стремиться сминать руки противника снаружи, надергивая его на встречный удар. Уводящее движение крюком делать узко, коротким рывком к себе, а не размашистым горизонтальным движением.

Скрещивание рук перед огибающим шагом позволяет защитить корпус предплечьями, уводя низкий удар вдоль тела низким подвешиванием – ся гуа, накапливая усилие для сгребания руками снаружи и срывания цай. Огибающий шаг – жао бу, как и



крадущийся шаг – тоу бу, являются наиболее распространенными вариантами подхода к противнику для атаки в боковые врата – вай мэн.

Вторая часть.

12. Чжунань шэнь лян пи цюань, суй бу гуань цюань. Непрерывная рубка кулаками с поворотом тела, круговой удар кулаком в стойке суй бу.

Тело вращается назад вправо. Правая нога подшагивает вперед, левая подтягивается в юй хуань бу. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит в вертикальной плоскости широкий рубящий удар ребром кулака сверху



и останавливается за правым бедром. Левый кулак продолжает таким же рубящим ударом, останавливаясь на высоте плеча. Центр кулака направлен вправо. (р. 26)

Вес тела переносится на левую ногу в стойку суй бу. Правый кулак наносит от поясицы круговой удар вперед на высоте уха. Левый кулак разжимается, ладонь запечатывает навстречу правому предплечью. Центр ладони направлен вправо, пальцы вверх. (р. 27)

Рубящие удары наносить строго в вертикальной плоскости, плечи не зажимать избыточным напряжением мышц. Усилие должно генерироваться поворотом поясицы, а не рывком рук. Круговой удар наносит одновременно с приседанием в суй бу.

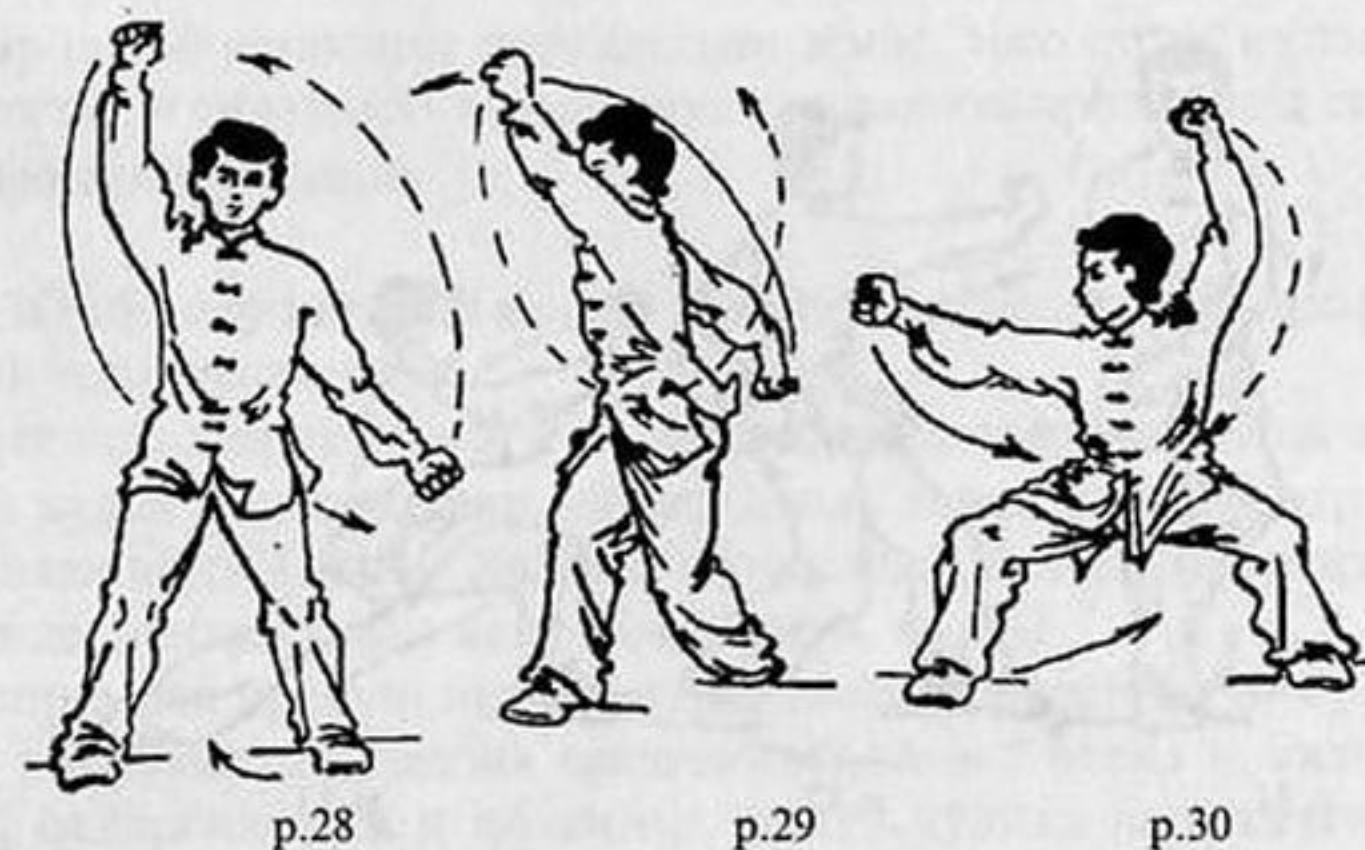
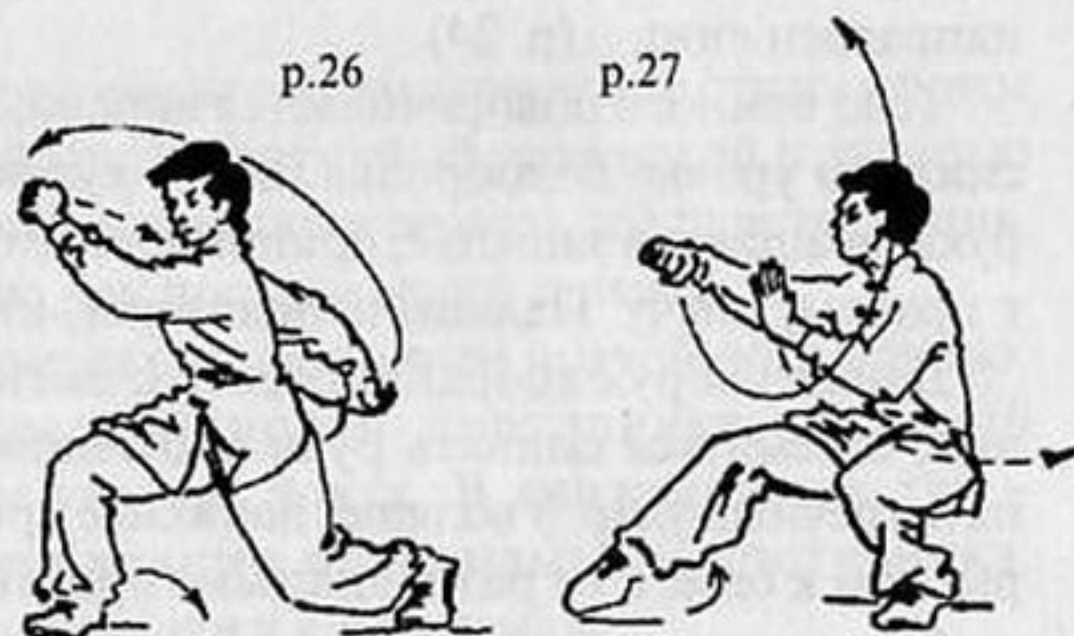
Сминая защиту противника рубящими ударами вынудить его опустить руки, открывая его для кругового удара кулаком в голову.

13. *Ма бу лунь пи цюань*. Круговая рубка кулаками в стойке ма бу.

Правая пятка опускается на землю, носок немного раз-ворачивается наружу. Вес тела переносится на правую ногу. Правая рука опускается вниз к левому боку и, проходя над правой, наносит в вертикальной плоскости рубящий удар вперед. Левая рука отводится назад и распрямляется, готовясь продолжить атаку. (р. 28-29)

Правый кулак заканчивает рубящий удар и отводится вдоль тела назад. Левая ступня делает небольшое зашагивание вправо одновременно с рубящим ударом левого кулака. Правая нога делает короткий шаг вперед вправо в мабу. Правая рука продолжает вращаться в вертикальной плоскости, нанося рубящий удар вперед ребром кулака. Левый кулак идет вдоль тела по дуге вниз назад и заканчивает движение слева у головы. Большой палец направлен вниз. (р. 30)

Три рубящих удара выполняются с небольшим перешагиванием



вправо, что позволяет атаковать противника с одновременным уходом в сторону и приближением, что называют шань бу – шаг с ускользанием. Руки при рубящих ударах проходят вплотную к телу. Удары координируются с переходом в мабу, плавно вписываясь в перешагивание и опускание в стойку.

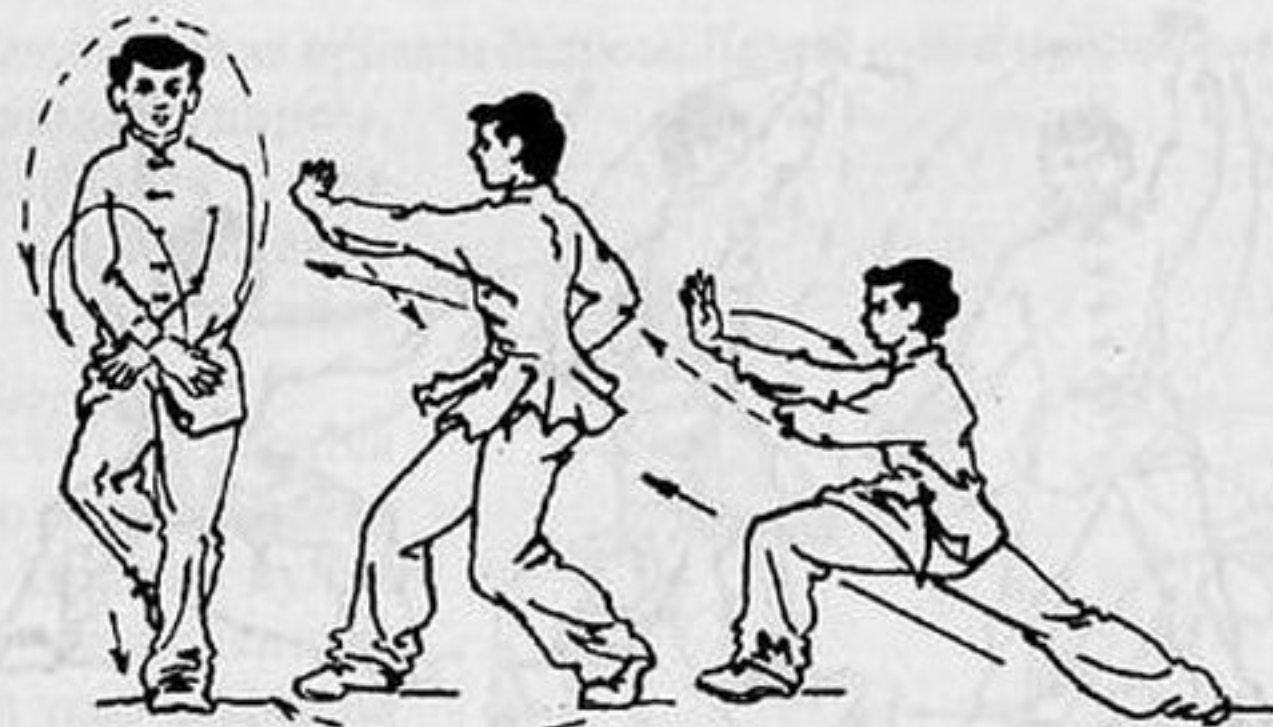
После рубящего удара левым кулаком левое предплечье выполняет защиту корпуса низким подвешиванием – ся гуа, проходя вдоль тела по вертикальному кругу и поднимаясь в конце движения к голове.

14. *Шан бу, цай шоу туй чжан*. Шаг вперед, срывание и толчок ладонью.

Вращая тело вправо, перенести вес тела на левую ногу, голень правой ноги подтягивается назад с подхлестывающим движением пятки. Кулаки разжимаются, ладони скрещиваются внизу, правая ладонь сверху. (р.31)

Правая нога делает шаг вперед, опускаясь на землю с притоptyванием. Правая ладонь делает захват и, сжимаясь в кулак, отводится к поясице. Центр кулака направлен вверх. Левая ладонь делает сгребавшее движение снаружи. Центр ладони направлен вниз, пальцы вперед. (р. 32)

Левая нога делает шаг вперед в гун бу. Одновременно с шагом правая вертикальная ладонь наносит удар вперед, левая ладонь, сжимаясь в кулак, срывает к правому локтю снизу. Центр кулака направлен вниз. (р. 33)



р.31

р.32

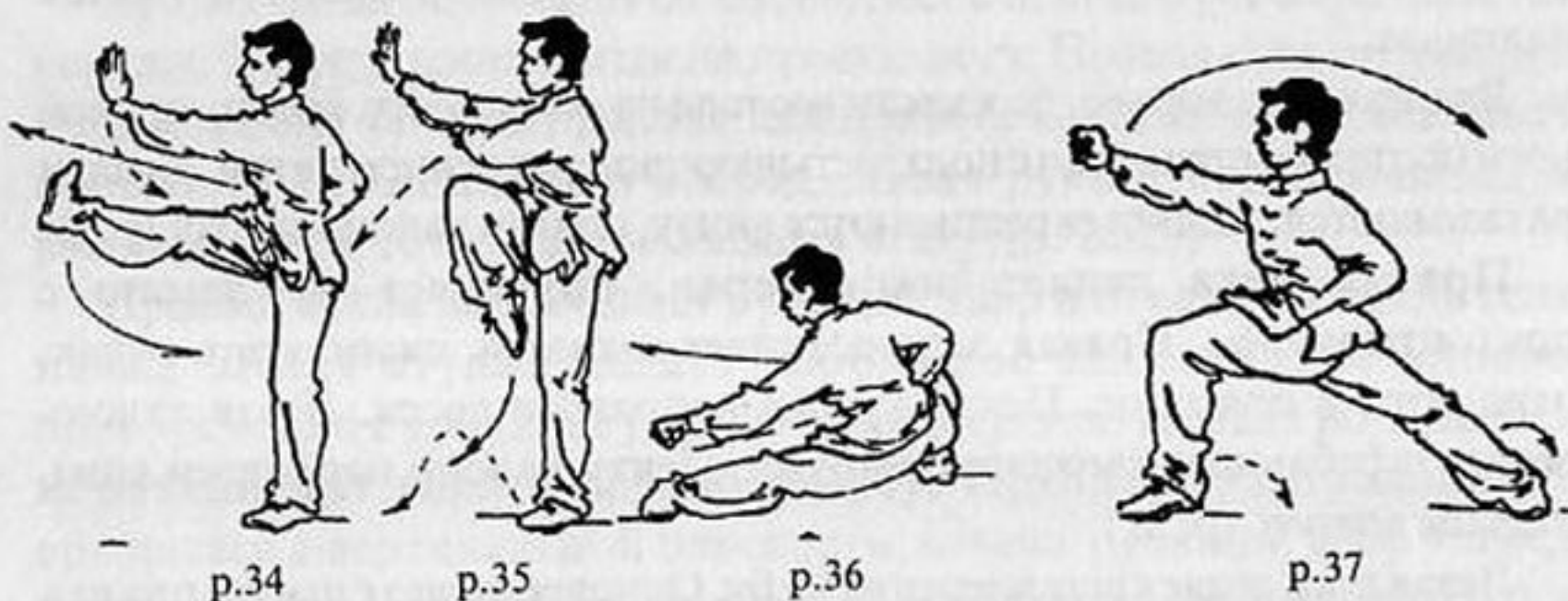
р.33

Скрещивая ладони, не наклонять тело. Захлест правой пятки используется для зацепа ноги противника, если он атакует низким ударом ноги.

15. *Дэн туй цзя да, ти си туй чжан.* Блок и удар ладонью, толчковый удар ногой, толчок ладонью с поднятым коленом.

Правая нога наносит толчковый удар пяткой дэн туй. Одновременно с ударом ноги правая ладонь, сжимаясь в кулак, отдергивается к пояснице, левая вертикальная ладонь наносит прямой удар вперед. (р. 34)

Правая нога отдергивается, сгибаясь в колене, не опускаясь на



р.34

р.35

р.36

р.37

землю. Правая вертикальная ладонь наносит удар вперед, левая сжимаясь в кулак, срывает под правый локоть. (р. 35)

Удар ногой наносится параллельно земле, тело стоит вертикально. Втянуть таз, чтобы иметь возможность атаковать противника ступней и ладонью одновременно.

16. *Юэ бу, лоу шоу чун цюань.* Прыжок вперед, сгребание рукой и прямой удар кулаком.

Не опуская правую ногу на землю, выполнить прыжок в пу бу. Левый кулак наносит удар вперед вдоль левой ноги, центр кулака направлен вниз. Правая ладонь, сжимаясь в кулак, отдергивается к пояснице, центр кулака направлен вверх. (р. 36)

Распрямляя правую ногу, переместиться вперед в гун бу. Левый кулак разжимается, ладонь производит захват влево и, сжимаясь в кулак, отдергивается к пояснице, центр кулака направлен вверх. Правый вертикальный кулак наносит удар вперед. (р. 37)

17. *Чжуй бу лянхуань цюань.* Непрерывные удары кулаками в преследующем шаге.

Поворачивая тело назад вправо, перенести вес на правую ногу. Подтянуть левую ногу, приподнимаясь в высокую стойку. Во время поворота правая рука делает захват ладонью по дуге наружу и срывает к пояснице, центр кулака направлен вверх. Одновременно со срыванием левая нога делает короткий шаг вперед, левый вертикальный кулак наносит удар на уровне груди. (р. 38-39)

Правая нога делает шаг вперед, правый вертикальный кулак наносит прямой удар, левый кулак, разворачиваясь центром вниз, срывает под правый локоть. (р. 40)

Выполняя перекрестный шаг левой ногой, правый кулак отдернуть



р.38

р.39

р.40

р.41



к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левая ладонь движется вдоль правой руки снизу, выходя на захватывающее движение влево. Центр ладони направлен вниз, пальцы смотрят вперед. (р. 41)

Правая нога распрямляется толчком по диагонали вправо, вес тела смещается на левую ногу в гун бу. Правый кулак наносит круговой удар влево, центр кулака направлен вниз, в конце удара рука сгибается в локте. Одновременно с ударом левая ладонь срывает



р.42

р.43

р.44

р.45

к пояснице, сжимаясь в кулак. Центр кулака направлен вверх. (р. 42)

В этой пятишаговой атаке очень важно координировать действия рук с шагами. Выполняя круговой удар, полностью использовать силу вращения тела. Круговой удар кулаком может трансформироваться в хэн цзи чжоу – поперечный удар локтем или пань чжоу – обвивающий локоть, захват локтевым сгибом за шею противника.

18. *Ю гоу бу, ю чун цюань*. Прямой удар правым кулаком в правой стойке гоу бу.

Поворачиваясь вправо, подтянуть на полшага к себе правую ногу. Шагнув правой ногой вперед, правый кулак отвести к пояснице, левая вертикальная ладонь наносит прямой удар вперед. (р.44)

Перенося вес тела на правую ногу, нанести правым кулаком рубящий удар в вертикальной плоскости, левая ладонь выполняет срывание вниз, затем запечатывает к правому локтю, нанося хлопок по правому предплечью. (р.45)

Шагнув вперед левой ногой, нанести вспарывающий удар тiao цюань правым кулаком, левая ладонь не меняет своего положения. (р. 46)

Сделать шаг правой ногой в гоу бу, правый вертикальный кулак

подтягивается к телу и наносит от правого плеча прямой удар вперед. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 47)

Шаги быстрые и естественные, при рубящем ударе тело немного подается вперед вниз, накапливая в пояснице усилие для вспарывающего удара. При вспарывающем ударе держать тело вертикально, не отклоняясь назад. Атаковать противника поочередно по трем направлениям: сверху, снизу и прямо. Удары наносить быстро и слитно, не давая противнику возможности собраться для защиты. Зацепом правой ступни за переднюю ногу лишить противника возможности быстрого отступления.

19. *Хуань тiao бу, цай шоу гуань цюань*. Перемена ног в перепрыгивание, срывание и круговой удар кулаком.

Опуская ладони вниз, подтянуть правую ногу. Руки перекрещены, правая ладонь сверху, центры ладоней направлены к себе. (р. 48)



р.46

р.47

р.48

р.49

р.50

Опуская на землю правую стопу с притоптыванием, выполнить хуань тiao бу – перемену ног в перепрыжке. Сделав шаг левой ногой в гун бу, выполнить срывание двумя руками снаружи вниз, центры кулаков направлены к себе. (р. 49)

Правым кулаком нанести круговой удар вперед на высоте уха, центр кулака направлен вниз. Левая ладонь запечатывает внутрь, нанося хлопок по правому предплечью. (р. 50)

20. *Лоу цай чун цюань*. Сгребание, срывание и прямой удар кулаком.

Правая рука, раскрывая ладонь, производит захват. Сжимаясь в кулак, срывает к правому плечу. Левая ладонь вытягивается вперед, центр ладони направлен вниз, пальцы смотрят вперед. (р. 51)



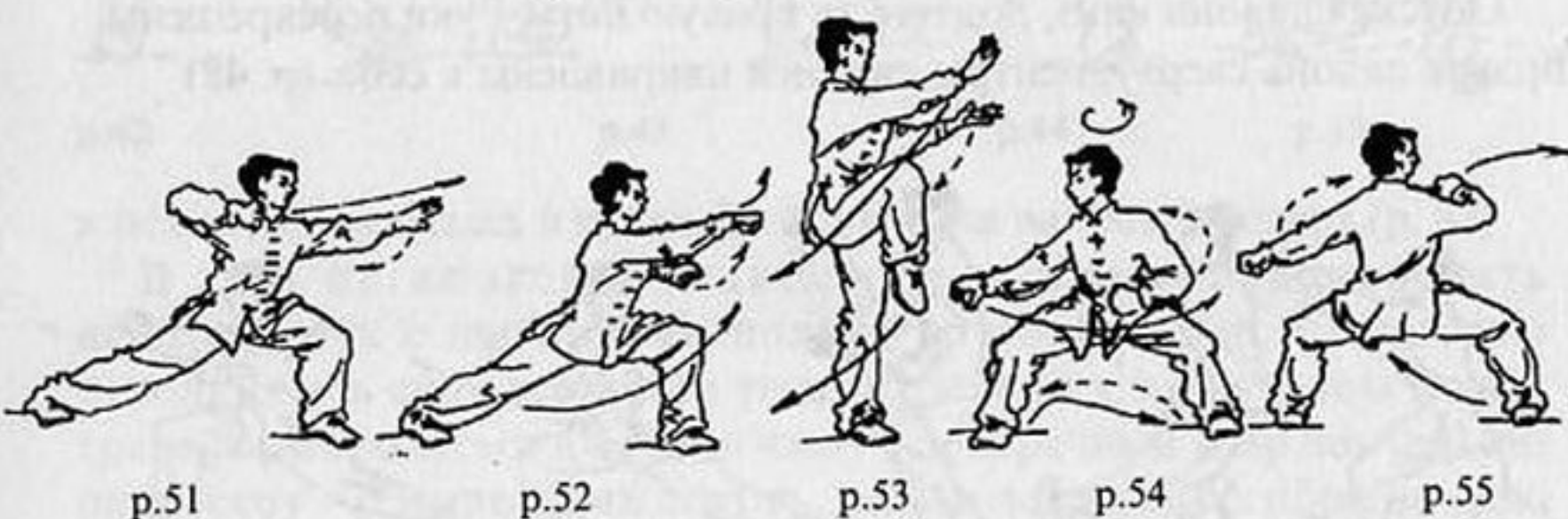
Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, левая ладонь срывает под правый локоть. (р. 52)

21. *Ма бу тiao де, шуан гуань цюань*. Прыжок в стойку ма бу, двойной круговой удар кулаками.

Подтягивая правую ступню к левому колену, подать тело вперед, вытягивая руки для захвата. Центры ладоней направлены друг к другу.

Опуская правую ногу в ма бу, выполнить срывание двумя руками вправо назад. Центры кулаков направлены вниз. (р. 53-54)

Подпрыгнуть, вращаясь влево в стойку ма бу. Нанести в перепрыжке удар ребром левого кулака по горизонтали влево, приземляясь нанести круговой удар правым кулаком. В конце удара



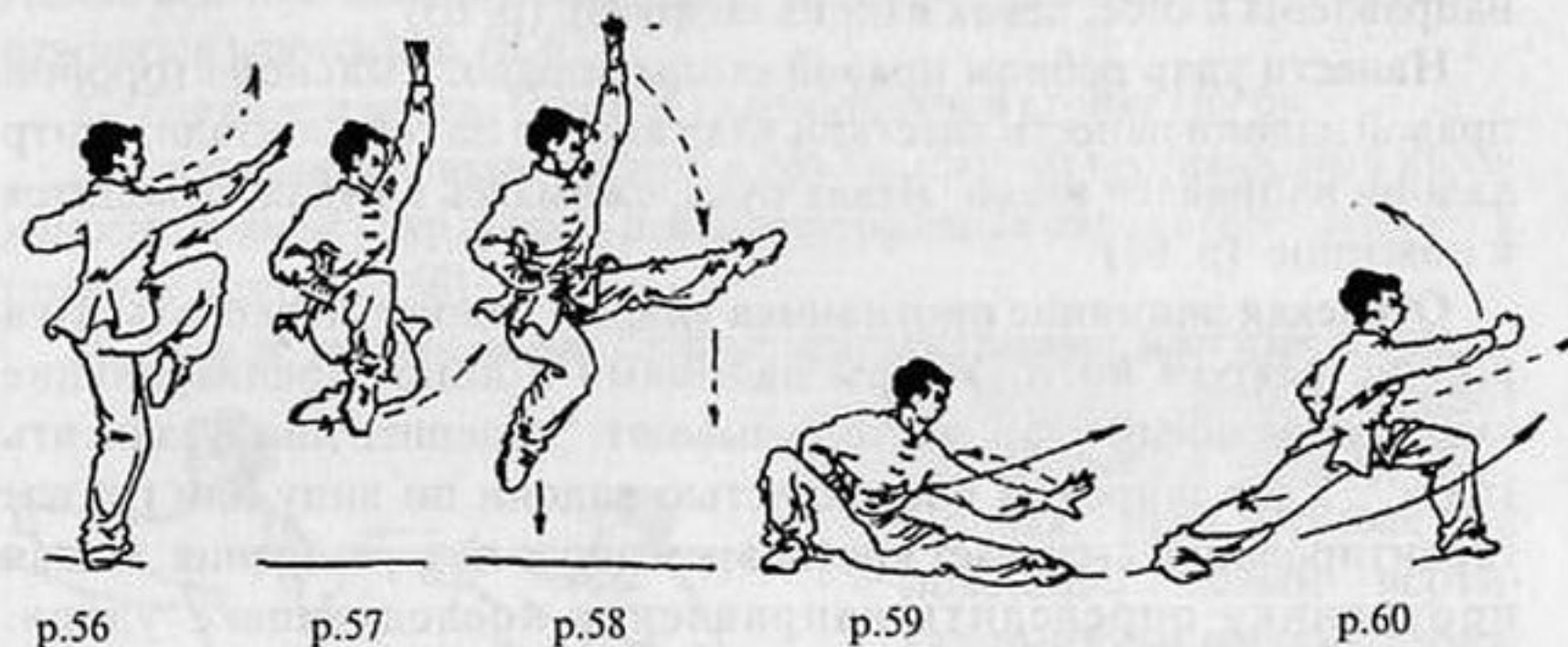
правая рука согнута в локте, левая рука прямая. Центры кулаков направлены вниз. (р. 55)

В приеме необходимо использовать инерцию вращающегося в прыжке тела для срывания и ударов. Выброс усилия производится в момент приземления на землю в прочную, укорененную позицию ма бу. Если противник резко сокращает дистанцию, согнуть руки и атаковать не кулаками, а локтями. Если противник, подавшись рывку, шагает вперед, перепрыгивая нанести удар с разворота, ребром левого кулака по горизонтали навстречу его движению.

22. *Ю гун бу, ю чун цюань*. Прямой удар правым кулаком в правой стойке гун бу.

Вращая тело вправо, поднять правое колено, правая ладонь делает сметающее движение по горизонтали вправо, центр ладони направлен вниз. Левый кулак подтягивается к левому плечу. (р. 56)

Оттолкнувшись левой ногой, нанести в воздухе прямой удар тань туй, правая нога подтягивает пятку к ягодице. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице. Левая рука, раскрывая



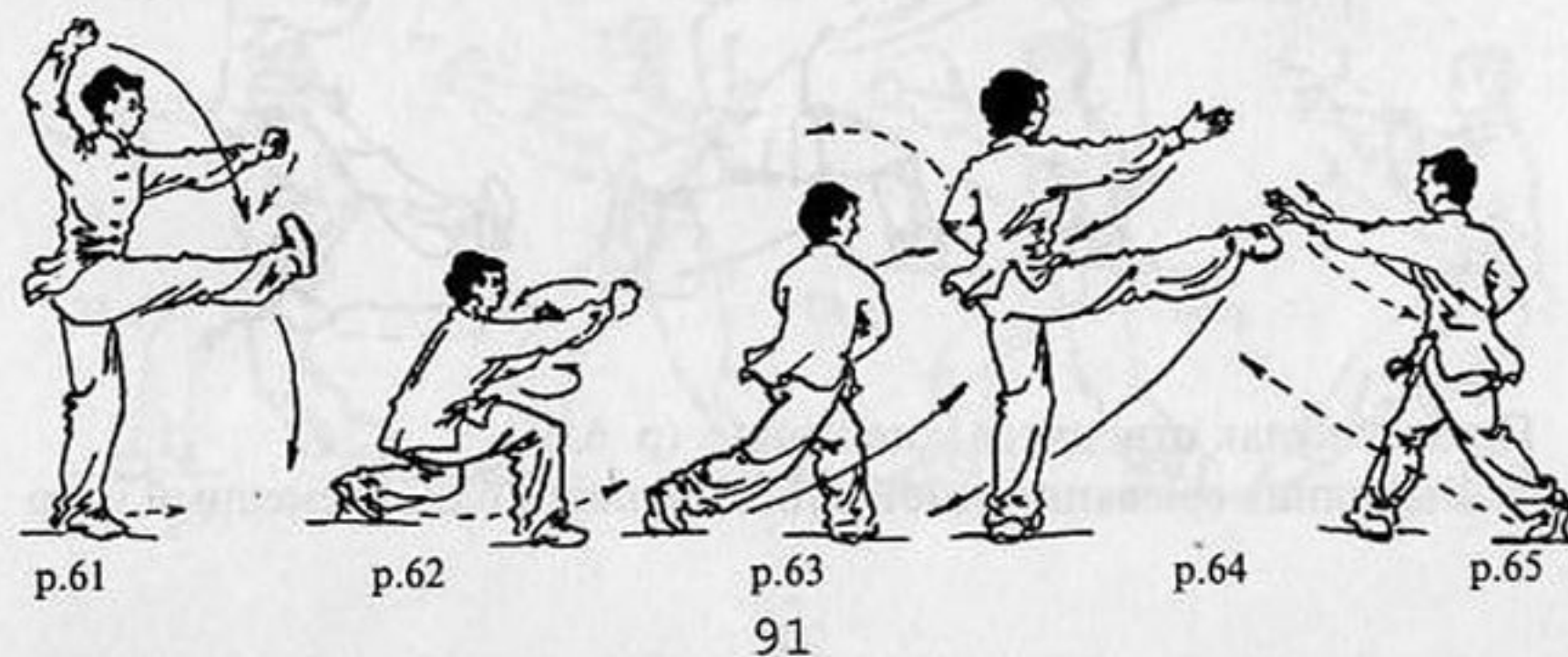
ладонь, распрямляется вверх и делает накрывающее движение ладонью к правому плечу. (р. 57-58)

Приземлившись в пу бу, произвести левой горизонтальной ладонью толчок от правого плеча вдоль левой ноги, центр ладони направлен вниз, пальцы смотрят влево. (р. 59)

Перенести вес тела на левую ногу в гун бу. Левая ладонь, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед. (р. 60)

23. *Ю ю хуань бу, ю пи цюань*. Рубящий удар правым кулаком в правой стойке ю ю хуань бу.

Прием полностью идентичен вышеописанному. (р. 61-62)





24. *Ю чань ти, ю шуай чжан.* Правый удар ступня – лопата, удар правой ладонью наотмашь.

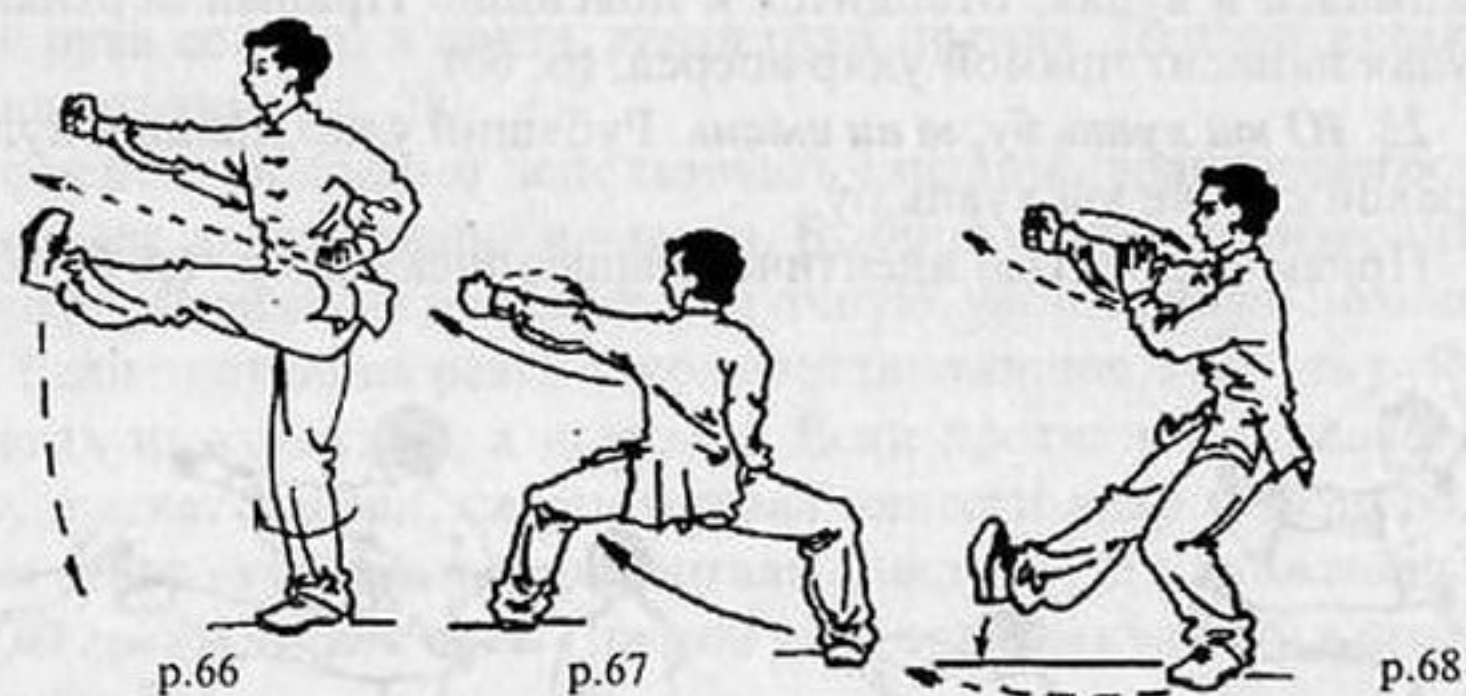
Левая нога делает перекрестный шаг гай бу, носок развернут наружу. Ладони скрещиваются у левого бока, центры ладоней направлены к себе, левая ладонь снаружи. (р. 63)

Нанести удар ребром правой стопы вправо. Тыльной стороной правой ладони нанести хлесткий удар вправо по горизонтали, центр ладони направлен влево. Левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице. (р. 64)

Отвлекая внимание противника ударом ладони, атаковать его в корпус ударом ноги. Удары ладонями в лицо, предваряющие акцентированный удар, часто называют “залепить лицо, заклеить глаза”. Удар широкой поверхностью ладони по лицу или глазам гарантированно вызывает кратковременную потерю зрения, мешая противнику определить направление последующего удара. Несмотря на свою эффективность, подобные удары гораздо менее травматичны, чем тычки пальцами в глаза.

25. *Дэн туй чун цюань.* Одновременный толчковый удар ногой и прямой удар кулаком.

Правая нога делает скрестный шаг влево, проходя перед левой ногой. Вес смещается на правую ногу, носок разворачивается наружу. Левая ладонь идет по горизонтали влево для захвата.



Правый кулак отводится к пояснице. (р. 65)

Выполнив срывание левой рукой, нанести одновременный удар

толчком левой ноги и прямой удар правым вертикальным кулаком. (р. 66)

26. *Ма бу цэ чун цюань.* Прямой удар кулаком вбок в стойке ма бу.

Опуская левую ногу, повернуться боком, приседая в стойку ма бу. Левый вертикальный кулак наносит прямой удар влево. Правый кулак отводится к пояснице. (р. 67)

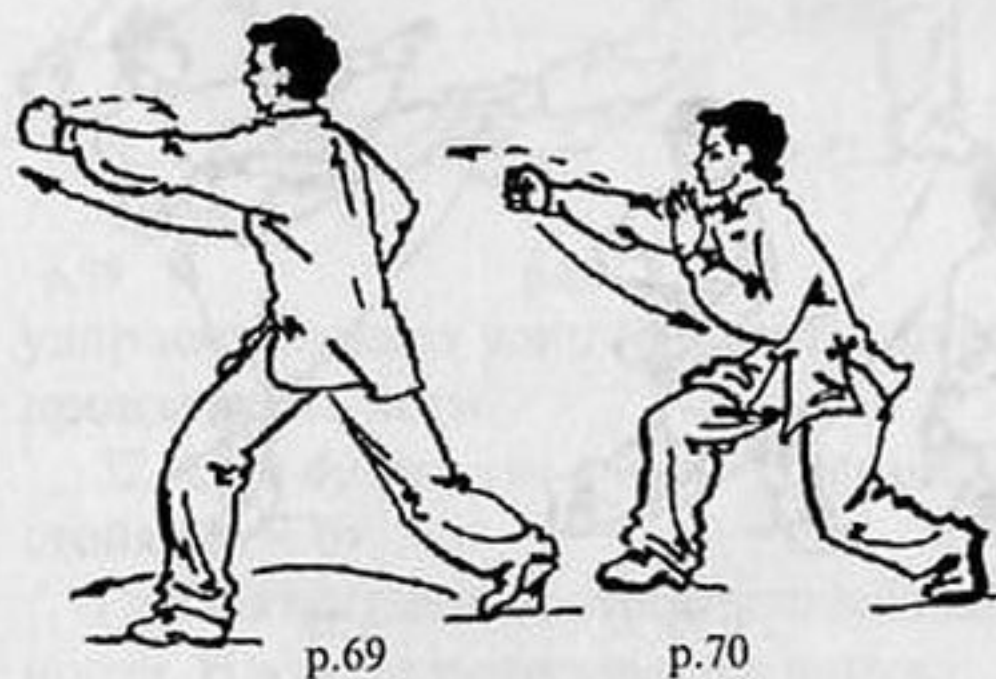
27. *Гоу бу чун цюань.* Прямой удар кулаком в стойке гоу бу.

Шагнуть вперед правой ногой в гоу бу, правый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р.68)

28. *Шан бу лянь чун цюань.* Прямые удары кулаками, наступая вперед.

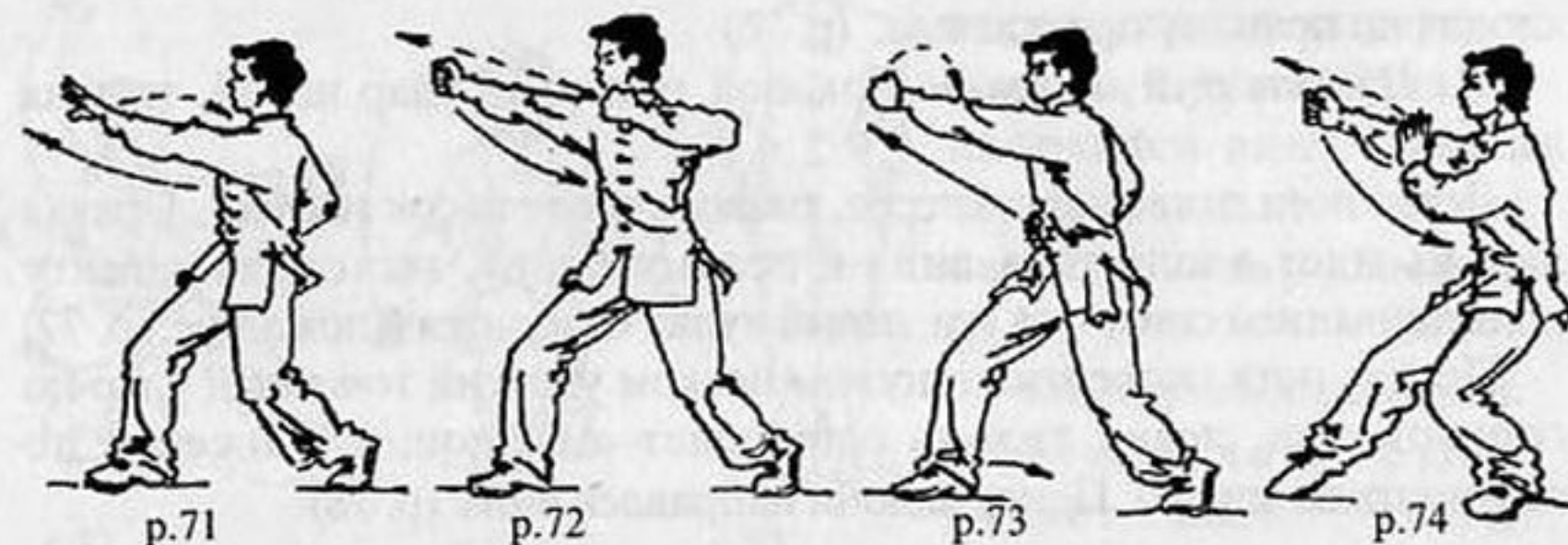
Левая нога делает естественный шаг вперед. Правая рука срывает к пояснице, левый вертикальный кулак наносит прямой удар вперед. (р. 69)

Продолжить атаку шагом в юй хуань бу. Опускаясь в стойку, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 70)



В этой двухшаговой атаке очень важно координировать удары с шагами и опусканием в юй хуань бу.

29. *Гао суй бу, цай шоу сань цюань.* Срывание и три удара кулаком в высокой стойке суй бу.





Приподняться, перенеся вес тела на правую ногу. Правая рука делает хват по горизонтали вправо и отводится к пояснице. Левая ладонь вытягивается вперед для захвата. (р.71)

Левая рука выполняет срывание к плечу, правый вертикальный кулак наносит из-под левой руки прямой удар. (р.72)

Быстро нанести два прямых удара вертикальными кулаками, при последнем ударе запечатывать левой ладонью к правому локтю. (р. 73-74)

Атаку тремя ударами кулака выполнять максимально быстро и слитно.



р.75

р.76

р.77

р.78

30. *Сюй бу лоу ти цюань*. Сгребание и рубящий удар кулаком в стойке сюй бу.

Вытянуть левую ладонь для захвата вверх, правый кулак отвести к пояснице. (р. 75)

Перенося вес тела назад в сюй бу, нанести размашистый рубящий удар кулаком. Левая рука выполняет срывание вниз и запечатывает ладонью, хлопая по правому предплечью. (р. 76)

31. *Цэ дян туй мо чжан*. Боковой точечный удар ногой, трущая ладонь.

Левая нога делает шаг вперед, разворачивая носок наружу. Правая ладонь идет вдоль тела вниз к левому бедру, выполняя защиту подвешиванием снизу – ся гуа, левый кулак отводится к пояснице. (р. 77)

Правая нога наносит оттянутым носком упругий точечный удар по горизонтали, левая ладонь совершает сметающее движение по горизонтали вправо. Центр ладони направлен вниз. (р. 78)

Удар ногой наносить хлестко, отдергивать голень быстро. Резкое отдергивание пятки к ягодице представляет собой удар цэ гуа туй – боковой зацеп ногой, который наносится пяткой в спину



р.79

р.80

удар напоминает удар цян цзяо – ступня пика из стиля чо цзяо – пронзающие ноги.

32. *Сюй бу цзя чун цюань*. Прямой удар кулаком и блок вверх в стойке сюй бу.

Правая нога делает перекрестный шаг вправо, проходя перед левой ногой. Носок разворачивается наружу. Левая рука вытягивается для захвата вперед, правый кулак отводится к бедру. (р.79)

Шагнуть вперед левой ногой в гун бу, левая рука срывает к пояснице, правый вертикальный кулак наносит прямой удар. (р. 80)

Перенести вес тела назад в сюй бу. Правая рука выполняет защиту вверх, кулак справа у головы, большой палец направлен вниз. Левый вертикальный кулак наносит удар вперед. (р.81)



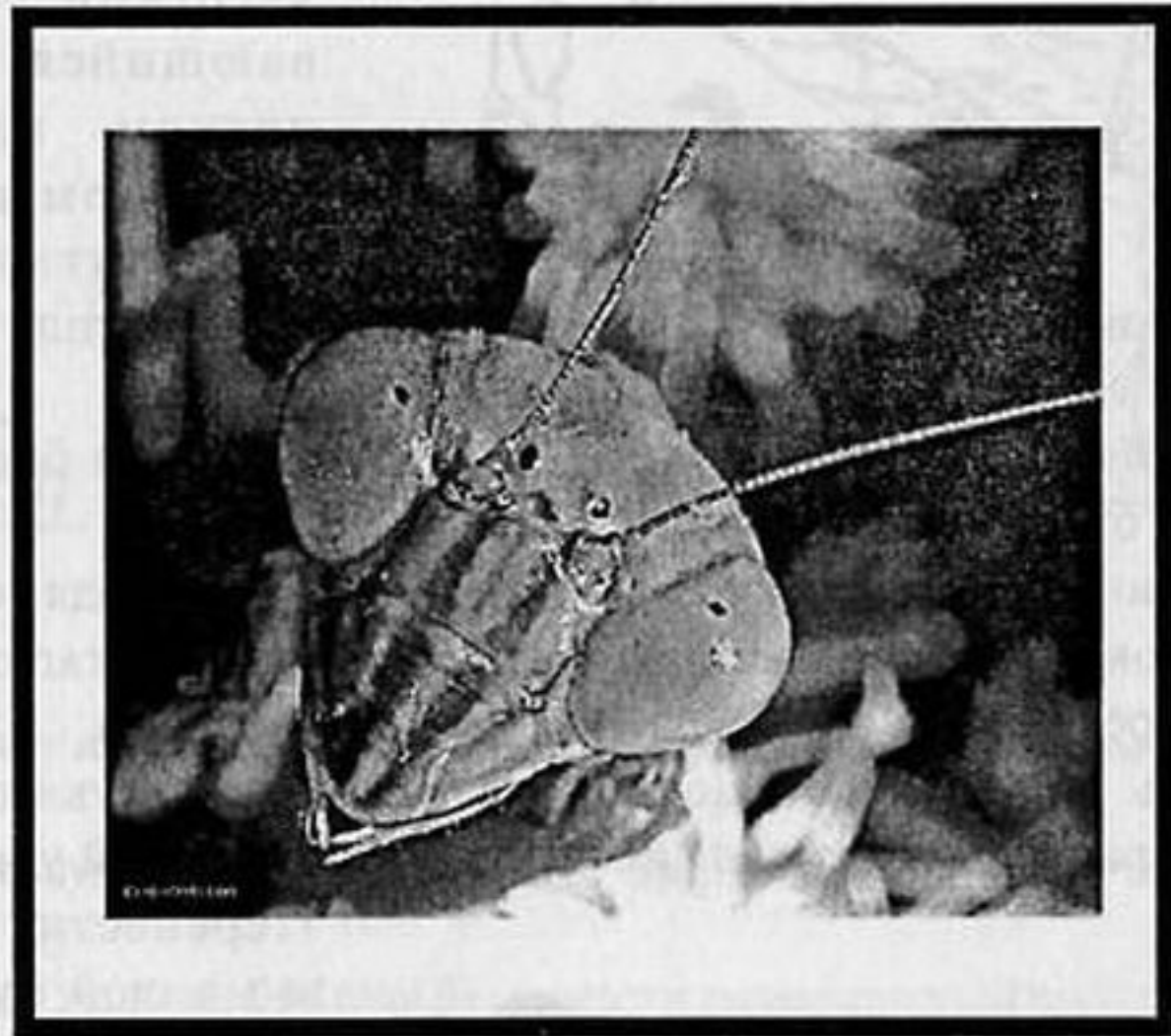
р.81

р.82

р.83

Заключительная поза. Левая нога отшагивает влево назад.

Правая нога подтягивается к левой в стойку бин бу. Ладони разводятся в стороны и поднимаются вверх. Одновременно с подтягиванием правой ноги ладони прижимающим движением опускаются перед телом. Руки естественно вытягиваются по бокам. (р. 83)



白猿出洞

Бай юань чу дун. Белая обезьяна выходит из пещеры.
Первая часть.



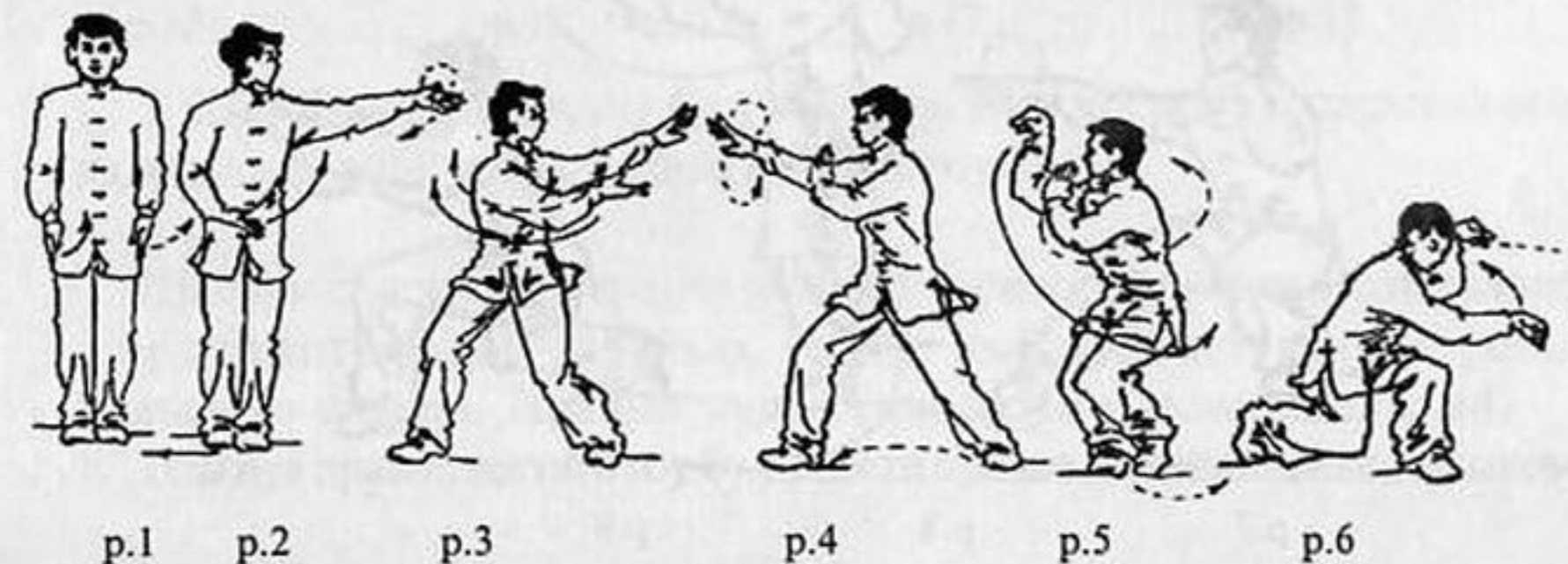
1. Цзо ю фэнь гоу, гоу дин. Запечатывание крюками влево и вправо, удар вершиной запястья.

Слегка наклоняя тело влево, вытянуть руки для захвата. Отшагивая назад в дин бу, выполнить зацеп правым крюком и запечатывание вертикальной ладонью к правому локтю. При выполнении двойного запечатывания используется движение руки - жернова, мо пань шоу. Руки совершают круговое движение по

горизонтали, левая рука проходит над правой. Крюк должен накрывать запястье противника, ладонь прижимать локоть. (р.1-5)

Поворачиваясь вправо, сделать шаг вперед в юй хуань бу. Левая ладонь выполняет зацеп крюком влево, правое запястье, проходя вдоль поясницы, наносит удар вперед на высоте живота, пальцы развернуты вправо. (р.6)

При выполнении зацепов крюками локти стремиться прижимать к телу. В конце движения кисть должна быть на высоте плеча. Если зацеп



p.1 p.2 p.3 p.4 p.5 p.6



приходится делать на относительно большой дистанции, вытягивая руки, заканчивать прием необходимо рывком кисти к себе, стремясь закрывать локтем подмышку.

Удар запястьем наносится по траектории, приближающейся к прямой линии, нельзя бить снизу с широким замахом. Двойное запечатывание с отходом в собранную стойку позволяет эффективно защититься от атаки и вывести противника из равновесия, чтобы облегчить атаку правым запястьем.

Прием рассчитан на запечатывание правой руки противника снаружи, что, впрочем, характерно для большинства форм двойного запечатывания представленных в комплексах. Запечатывание снаружи позволяет реализовать один из важнейших принципов танлан цюань - вхождения в боковые ворота, открывая оборону противника сбоку.

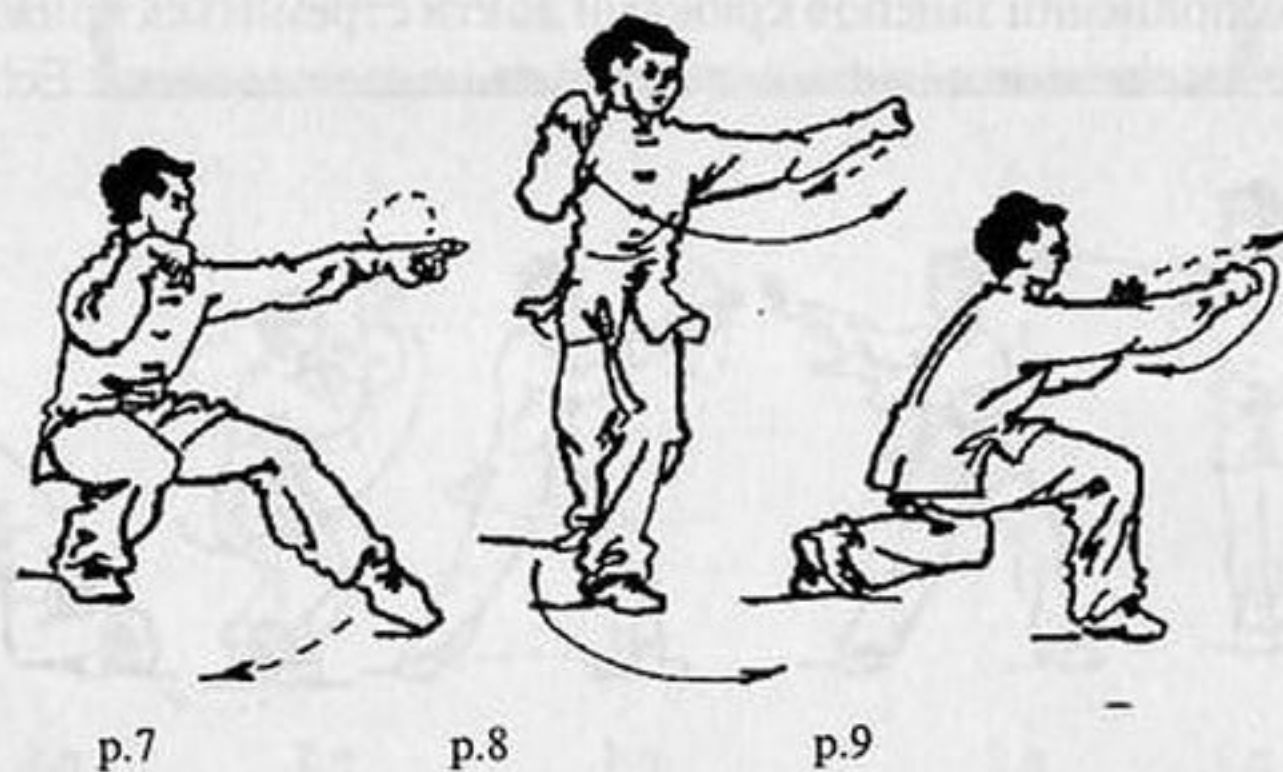
2. *Дяо гоу цян чжи.* Зацеп крюком, буравящий удар пальцами.

Смещая вес тела на правую ногу в суй бу, сделать зацеп правым крюком на себя, локоть не должен оттопыриваться наружу. Левая рука отводится к пояснице и наносит укол вперед указательным и средним пальцами. (р.7)

Необходимо точно сочетать движения рук, проседание на правую ногу позволяет сделать рывок правым крюком более эффективным.

При зацепе правым крюком необходимо использовать шунь цзинь - продольное усилие, уводя руку противника на себя под небольшим углом, а не отталкивая ее в сторону.

3. *Жао бу, цай шоу гуань цюань.* Огибающий шаг, срывание и круговой удар кулаком.



Делая обход противника слева, выполнить захват левой рукой. Шагнув вперед в юй хуань бу, нанести круговой удар кулаком справа, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р.8-9)

Обход делать по небольшой окружности, вплотную к противнику. Удар кулаком наносить по узкой траектории от поясницы, избегая широкого замаха.

Обходя противника, стоящего в левосторонней стойке, необходимо захватывать его переднюю руку и рывком убирать ее с линии защиты, открывая противника для кругового удара правым кулаком.

4. *Ляньхуань цай шоу, чун бэн цюань.* Непрерывные срывания руками, прямой и дробящий удары кулаком.

Правая рука производит захват и срывает назад, кулак останавливается у правого плеча, локоть направлен назад, предплечье параллельно земле. Левая ладонь вытягивается вперед для захвата. (р.10)

Подшагивая вперед, нанести правым кулаком прямой удар, левая рука срывает под правый локоть. (р.11)

Левая рука, проходя над правой, повторяет захват и срывание, правый кулак наносит дробящий удар сверху. (р.12-13)



5. *Шан бу тiao чжан, гоу бу чун цюань.* Шаг вперед с вспарыванием ладонью, прямой удар кулаком в стойке гоу бу.

Шагнуть левой ногой вперед и немного влево, выполняя вспарывание вверх вертикальной ладонью, усилие выбрасывается со стороны большого пальца. Правый кулак отводится к пояснице. (р.14)

Шагнув правой ногой в гоу бу, нанести правым вертикальным кулаком



прямой удар, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.(р.15)

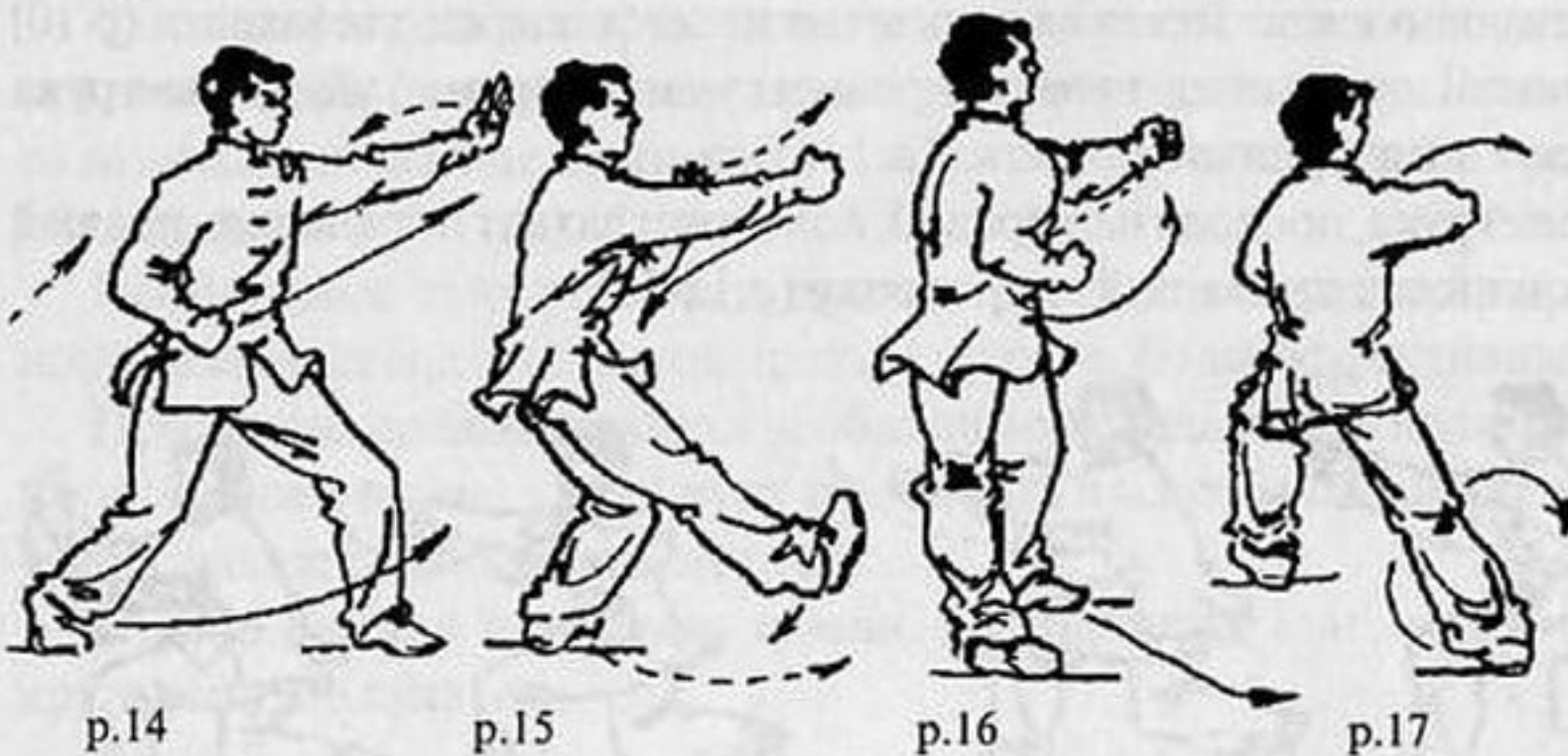
В атаке стремиться подойти к противнику справа под небольшим углом. Вспарывание ладонью позволяет приподнять руку противника, которой он защитился от предыдущего дробящего удара и открыть его корпус для атаки прямым ударом кулака.

6. *Тоу бу цай, хэн гун бу цзи чжоу*. Крадущийся шаг со срыванием рукой, удар локтем в хэн гун бу.

Зашагивая левой ногой за правую, выполнить срывание левой рукой. Правый кулак отводится к пояснице.(р.16)

Распрямив правую ногу назад в гун бу, нанести удар правым локтем влево по горизонтали в левую ладонь.(р.17)

Прием выполняется с шагами по диагонали вправо, что позволяет



резко изменить направление атаки и приблизиться к противнику под неожиданным углом.

7. *Чжуань шэнь я чжоу чун цюань*. Прижимание локтем с поворотом тела, прямой удар кулаком.

Поворачивая тело вправо, шагнуть по диагонали вправо с сюй бу.



Правый локоть выполняет прижимающее движение вниз внутрь, левая ладонь подпирает локоть снизу, кулак на высоте подбородка.(р.18)

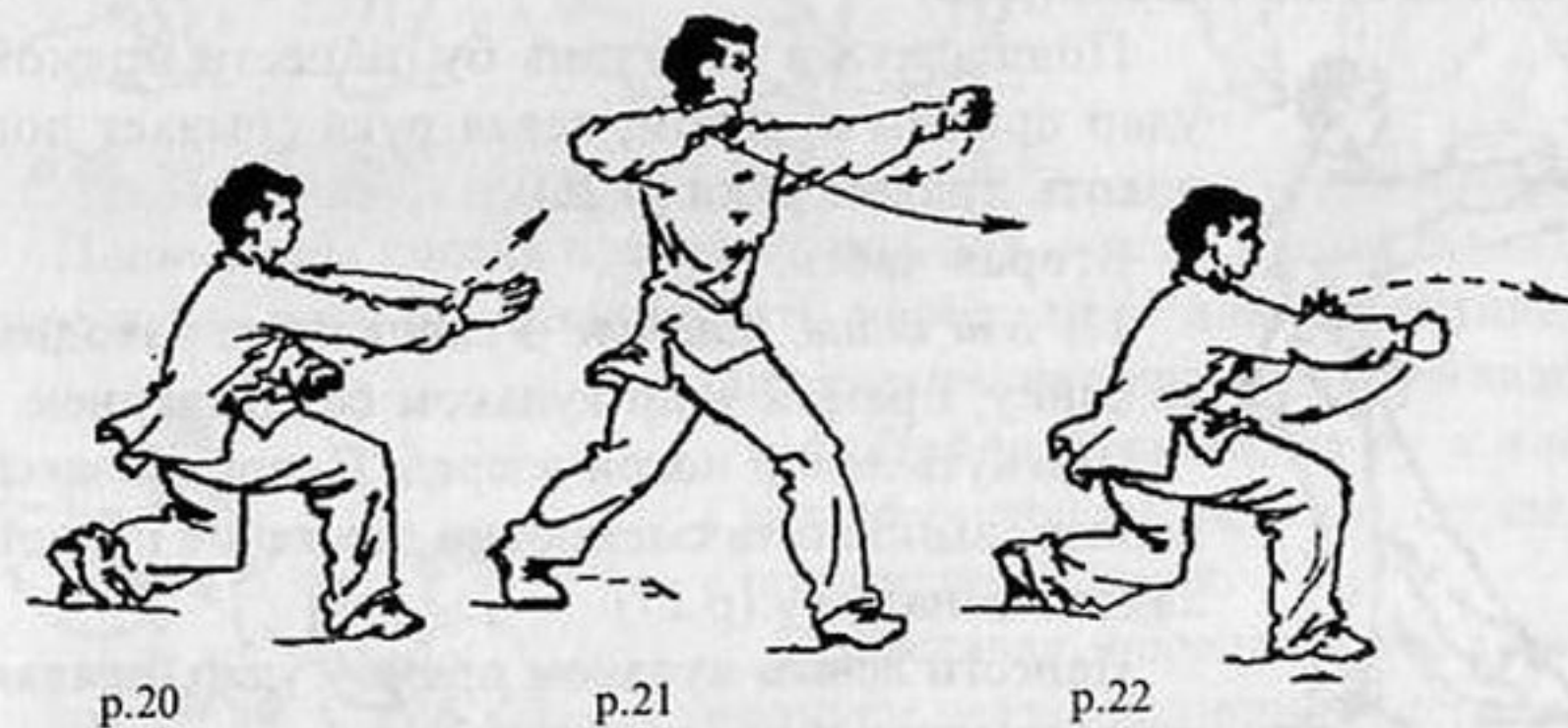
Левый кулак наносит прямой удар вперед, правый отводится к пояснице.(р.19) Прижимание, локтем или предплечьем, атакующей конечности противника перенаправляет усилие его удара вниз, в землю, вынуждая его проваливаться вперед, на встречный удар.

8. *Юй хуань бу, пи тiao чун лян да*. Связка из рубящего, вспарывающего и прямого ударов в стойке юй хуань бу.

Подшагивая вперед в юй хуань бу, нанести топчущий удар правой ступней. Левая рука выполняет прижимание предплечьем вниз, предплечье поперек тела. Правая ладонь наносит рубящий удар вниз, проходя мимо уха.(р.20)

Правая рука выполняет срывание к правому плечу, левый вертикальный кулак наносит вспарывающий удар вперед. В момент удара немного приподняться в стойке, используя толчок ногами для усиления удара.(р.21)

Опускаясь в стойку, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком вниз, левая ладонь запечатывает к правому локтю.(р.22)



Удар ладонью наносить широким махом в вертикальной плоскости, используя плечо как точку вращения.

9. *Сюй бу туй мо чжан*. Толкающая и трущая ладони с переходом в стойку сюй бу.



Левая ладонь наносит толчковый удар вперед. Удар наносится ху коу – тигриной пастью, пространством между указательным и оттопыренным большим пальцами в шею. Правый кулак отводится к пояснице.(р.23)

Смещая вес тела назад, выполнить правой ладонью узкое сметающее движение вперед. Левая рука выполняет срывание к пояснице.(р.24)

10. Лянь цай ча чун. Укол пальцами и прямой удар кулаком со срыванием.

Выполняя срывание к правому плечу нанести колющий удар



левой ладонью вперед.(р.25)



р.28

Подшагнув в юй хуань бу, нанести прямой удар правым кулаком, левая рука срывает под локоть правой руки.(р.26)

Вторая часть.

11. Бэй шань, цай чун. Ускользание заходом за спину, прямой удар кулаком со срыванием.

Шагнуть левой ногой вперед. Поворачиваясь вправо, выполнить сметающее движение правой ладонью наружу.(р.27)

Нанести левым кулаком прямой удар, правая рука срывает к пояснице.(р.28)

Прием представляет собой атаку в голову противника после захода за спину. Правая рука нейтрализует атаку синхронно с шагом вперед и поворотом тела.

12. Цай цзяо, шан гуань ся чун. Топчущий удар ногой, круговой удар вверх и прямой удар вниз.

Выполняя зацеп пяткой на себя, нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю.(р.29)

Опускаясь в юй хуань бу, выполнить топчущий удар стопой, правый кулак наносит удар вниз. Перед ударом правая рука немного сгибается в локте, а не отводится к пояснице.(р.30)

13. Ма бу, цзо цай дай ю хэн туй чжан. Срывание с притягиванием левой рукой и поперечный толчок правой ладонью в стойке ма бу.

Поднимая правое колено, вытянуть левую вертикальную ладонь для захвата. Правый кулак отводится к пояснице.(р.31)

Опускаясь в ма бу, выполнить срывание к левому плечу, предплечье параллельно земле, большой палец направлен вниз. Правая ладонь наносит поперечный толчок ребром ладони.(р.32)



р.29

р.30

р.31

р.32

р.33

Поднимание колена предназначено для переноса правой ноги за переднюю ногу противника, что необходимо для эффективного опрокидывания толчком правой ладони.

14. Цай туй чжан, ся бу я чжоу. Срывание и толчок ладонью, опускание с прижиманием локтя.

Привставая, перенести вес тела на правую ногу, выполняя сгребание ладонью по горизонтали вправо.(р.33)

Поднимая правое колено, выполнить толчок левой вертикальной ладонью вперед, правая рука срывает



р.34

р.35



к правому плечу, предплечье параллельно земле.(р.34)

Опускаясь в юй хуань бу, выполнить топчущий удар ступней, правая рука выполняет прижимание предплечьем вниз внутрь. Левая рука срывает под правый локоть.(р.35)

Прижимание предплечьем выполняется с небольшим наклоном тела и в отличие от дробящего удара бэн цюань выполняется снаружи вниз.

Захватив руку противника и вытянув ее на себя, нанести удар предплечьем в локоть захваченной руки и топчущий удар по подъему стопы.

15. Ляньхуань чжан хэн дянь туй, туй бу шуан пи чжан. Непрерывные удары ладонями и поперечный точечный удар ногой, отступление назад с рубкой двумя ладонями.

Шагнув вперед левой ногой, нанести ребром левой ладони удар влево по горизонтали, правый кулак делает прижимающее движение к левой подмышке.(р.36)

Шагнуть вперед правой ногой и нанести толчковый удар правой вертикальной ладонью, левая рука срывает к правой подмышке.(р.37)

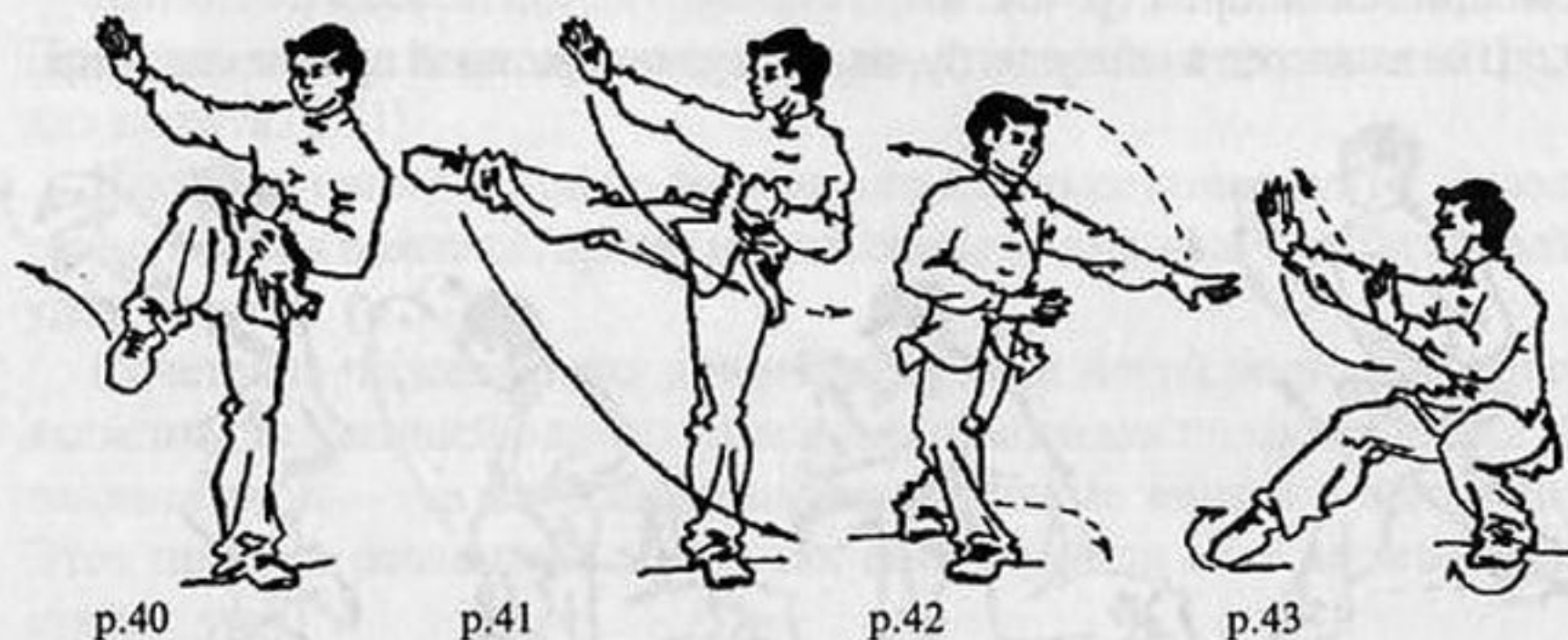
Сместить вес тела назад, поднимая правое колено. Левая ладонь наносит укол вперед, правая рука срывает к правому плечу.(р.38)



Опускаясь в юй хуань бу, нанести хлесткий удар по горизонтали вправо тыльной стороной правой ладони, левая рука срывает к правой подмышке.(р.39)

Смещая вес тела назад, нанести упругий точечный удар носком правой ноги по горизонтали.(р.40)

Отступить перекрестным шагом в сюй бу. Руки чертят круг в вертикальной плоскости и при опускании в стойку выполняют



толчок вертикальными ладонями вперед.(р.41-43)

Удары ладонями наносить быстро и без замаха, тесня противника и спутывая его защиту.

16. Чуань цай хэн туй чжан. Пронзание и срывание с поперечным толчком ладони.

Разворачивая носок правой ноги наружу, перенести вес тела вперед. Левая вертикальная ладонь вытягивается вверх для захвата, правая ладонь уводится к пояснице центром вверх.(р.44)

Шагнуть левой ногой в юй хуань бу. Левая рука срывает влево вниз, ребром правой ладони выполнить поперечный толчок вправо. Предплечье левой руки параллельно земле.(р.45)

Третья часть.

17. Гоу чун, хэн гуа ляо дин. Удар кулаком снизу, поперечное отклонение и удар вершиной запястья.



Поворачиваясь вправо, нанести удар по горизонтали вправо тыльной стороной правой ладони. Затем выполнить левым кулаком удар снизу, правая рука срывает к пояснице. При ударе кулаком носок правой ноги разворачивается наружу, вес тела смещается вперед.(р.46)

Шагая вперед в юй хуань бу, нанести удар вершиной правого запястья,



левое предплечье делает отводящее движение влево по горизонтали.

Удар запястьем производится снизу влево без широкого замаха сразу от поясницы.(р.47)

18. *Шуан гоу хэн сао, гоу ти туй.* Поперечное сметание двумя крюками и удар нога – крюк.

Обе руки в положении гоу шоу выполняют сгребание влево вниз, перекрещиваясь снаружи от левого бедра. Левая рука сверху, пальцы рук направлены к себе.(р.48)

Правая нога наносит низкий удар по диагонали влево, крюки выполняют сметающее движение вправо. Правый крюк расположен на высоте плеча, левый крюк у правой подмышки, пальцы направлены вправо.(р.49-50)

Сбросив мощную атаку противника зацепом крюков влево, сразу атаковать его подсечкой правой ступни и встречным сметанием крюков.

Сметание крюками, помимо отклонения удара, могут применяться для выведения противника из равновесия надавливанием правой кисти на



р.50

шею в направлении, противоположном подсечке.

19. *Тоу бу, цай туй чжан.* Крадущийся шаг, срывание и толчок ладонью.

Выполнить левой ногой перекрестный шаг по диагонали вправо. Правая ладонь отводится к пояснице, левая ладонь вытягивается вперед для захвата.(р.51)

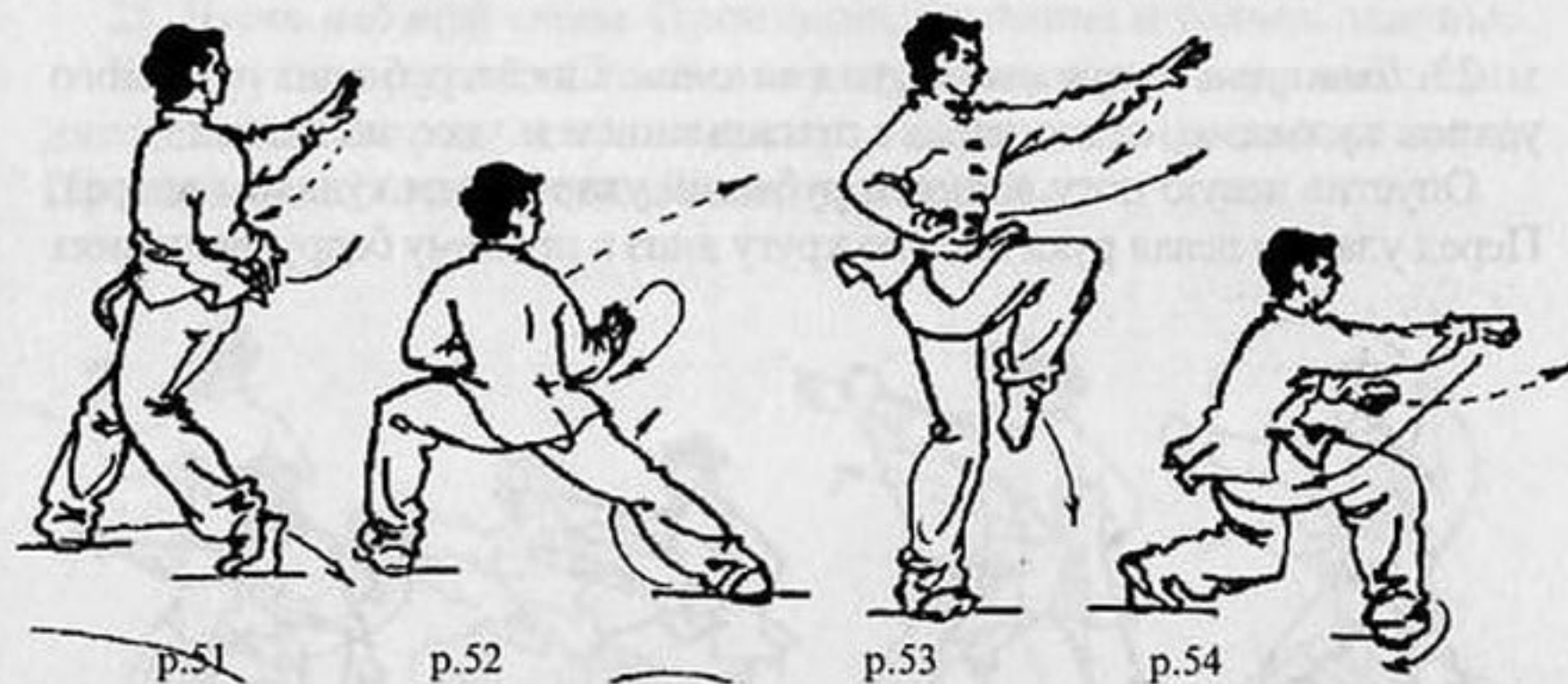
Шагнуть правой ногой по диагонали в левую позицию гун бу. Левая рука срывает к пояснице, правая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед. (р.52)

Сочетание подсекающих движений правой ногой влево и вправо является реализацией одного из основных методов применения ног в танлан цюань – гуа гоу лянхуань, непрерывные зацепы и подсечки. Этот прием в различных вариантах популярен во многих северных стилях ушу.

20. *Цай цзяо, лоу цай чун.* Топчущий удар ступней, сгребание, срывание и прямой удар кулаком.

Поворачиваясь вправо и поднимая колени, выполнить правой рукой захват и срывание к пояснице. Левая ладонь вытягивается вперед для захвата.(р.53)

Опускаясь в юй хуань бу, выполнить топчущий удар правой ступней. Левая рука срывает под правый локоть.(р.54)



р.51

р.52

р.53

р.54

Выполняя последовательное сгребание ладонями, стремиться вывести противника из равновесия вперед, на встречный удар коленом.



Если это не удалось, продолжить атаку ударом кулака и ступни.

21. *Се бу, ди чун цюань*. Низкий прямой удар кулаком в стойке се бу.

Разворачивая носок правой ноги наружу, опуститься в позицию се бу, нанося левым кулаком прямой удар. Правый кулак отводится к пояснице. (р.55)

Уходя от высокой атаки скручиванием в се бу и приседанием, нанести встречный удар кулаком в пах.

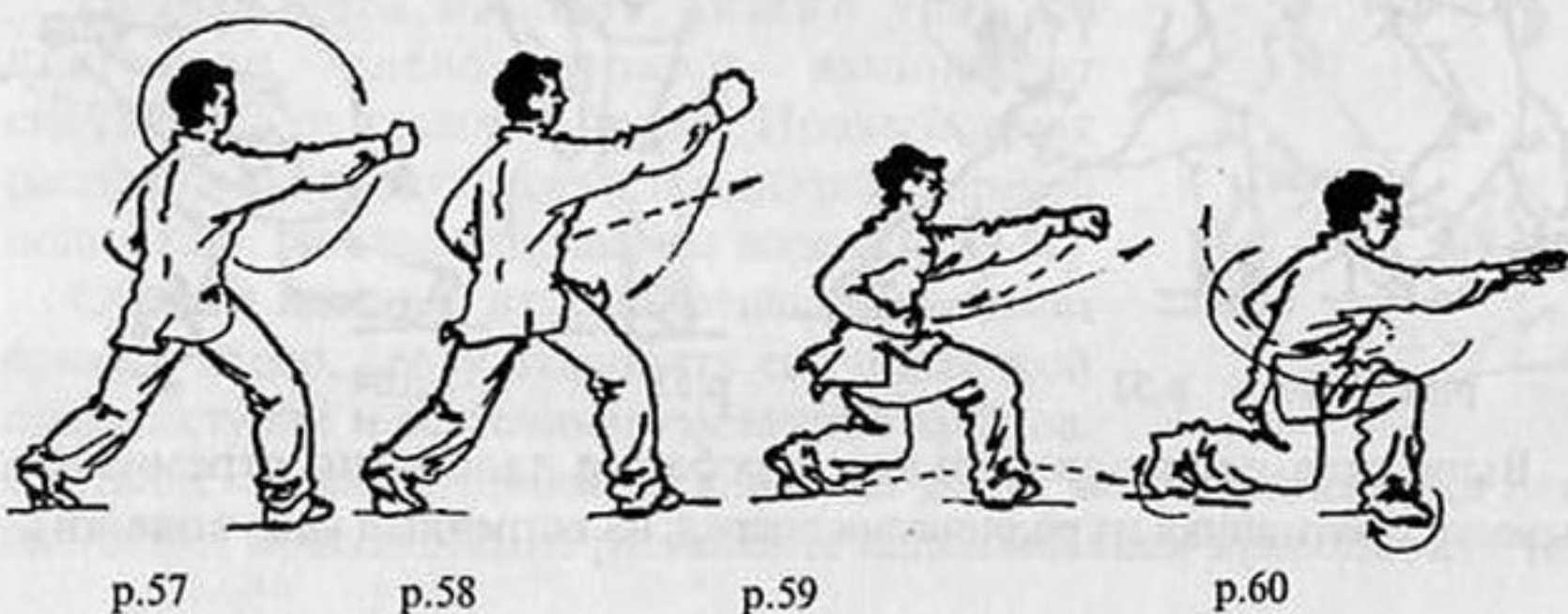
22. *Чань туй, цзе цюань*. Удар нога - заступ, отсекающий кулак.

Поднимаясь толчком правой ноги, выполнить ребром левой ступни удар вперед. Левая рука выполняет отсекающее движение предплечьем по горизонтали влево вниз, правая рука распрямляется вверх вправо. (р.56)

Используя распрямление ног из низкой стойки, нанести удар ребром стопы в корпус противника. Левое предплечье выполняет отсекающую защиту над левым бедром.

23. *Ляньхуань пи чун цюань, гуа я ча чжан*. Связка рубящих и прямого ударов кулаками, отклонение с прижиманием и укол пальцами.

Опустив левую ногу, нанести рубящий удар левым кулаком вперед. Перед ударом левая рука идет по кругу вниз к правому бедру, выполняя



р.57

р.58

р.59

р.60

защиту тела подвешиванием - гуа, затем рубит от правого плеча вперед.

Шагнув вперед, нанести размашистый рубящий удар правым кулаком, левый кулак отводится к пояснице. (р.57-58).

Опускаясь в юй хуань бу, нанести прямой удар левым кулаком, правый кулак отводится к пояснице. (р.59)

Сгибая левый локоть вниз и вращая левый кулак центром вверх, выполнить защиту прижиманием предплечья вправо вниз. Отводя левый кулак к пояснице, шагнуть вперед и нанести колющий удар правой ладонью. (р.60)

Четвертая часть.

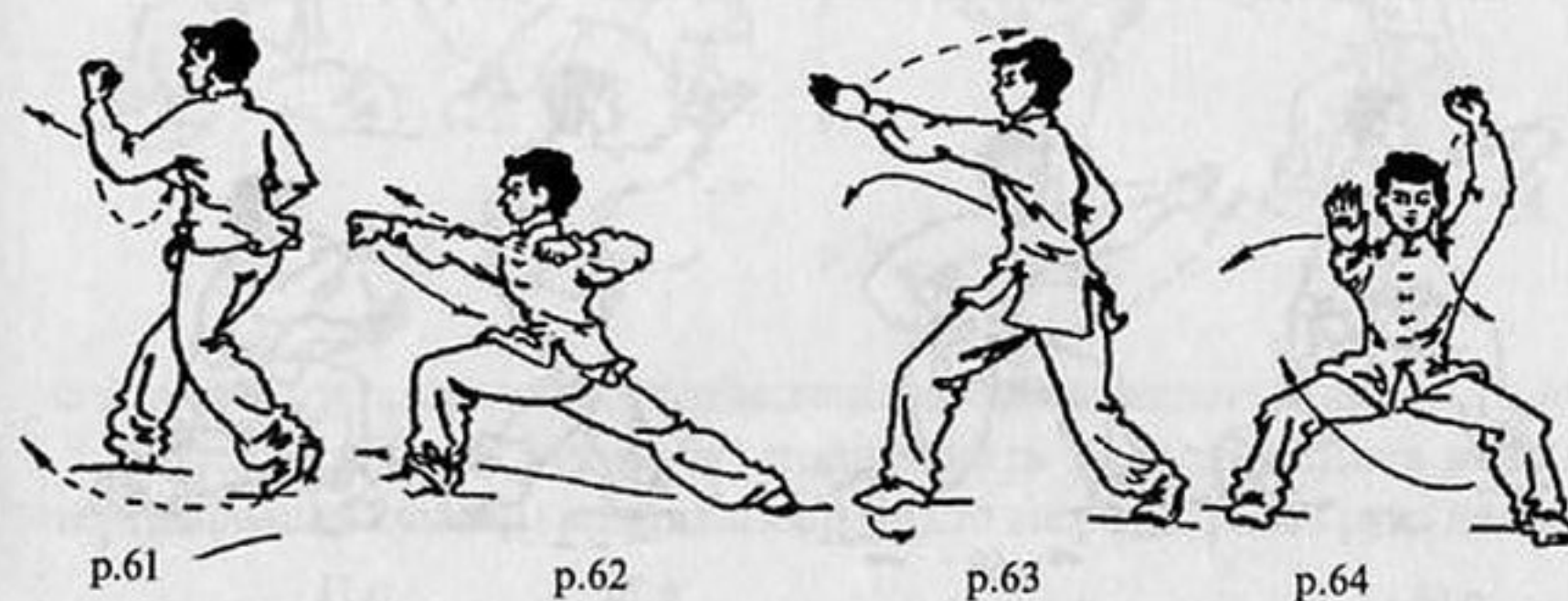
24. *Лоу цай гоу чуй, хэн гуа чун цюань*. Сгребание, срывание и удар кулаком снизу, поперечное отклонение и прямой удар кулаком.

Повернуться вправо назад, разворачивая носок правой ноги наружу. Правая ладонь выполняет захват сгребанием по горизонтали вправо. Левый кулак наносит удар снизу. (р.61)

Шагнуть левой ногой вперед в гун бу. Нанести прямой удар правым кулаком вперед, левая рука выполняет отводящее движение предплечьем по горизонтали. Предплечье левой руки параллельно земле, центр кулака направлен вниз. (р.62)

25. *Чуань цай туй чжан*. Пронзание, срывание и толчок ладонью.

Шагнуть правой ногой вперед, вытягивая пронзающим движением вперед левую вертикальную ладонь для захвата. Правый кулак отводится к пояснице. (р.63)



р.61

р.62

р.63

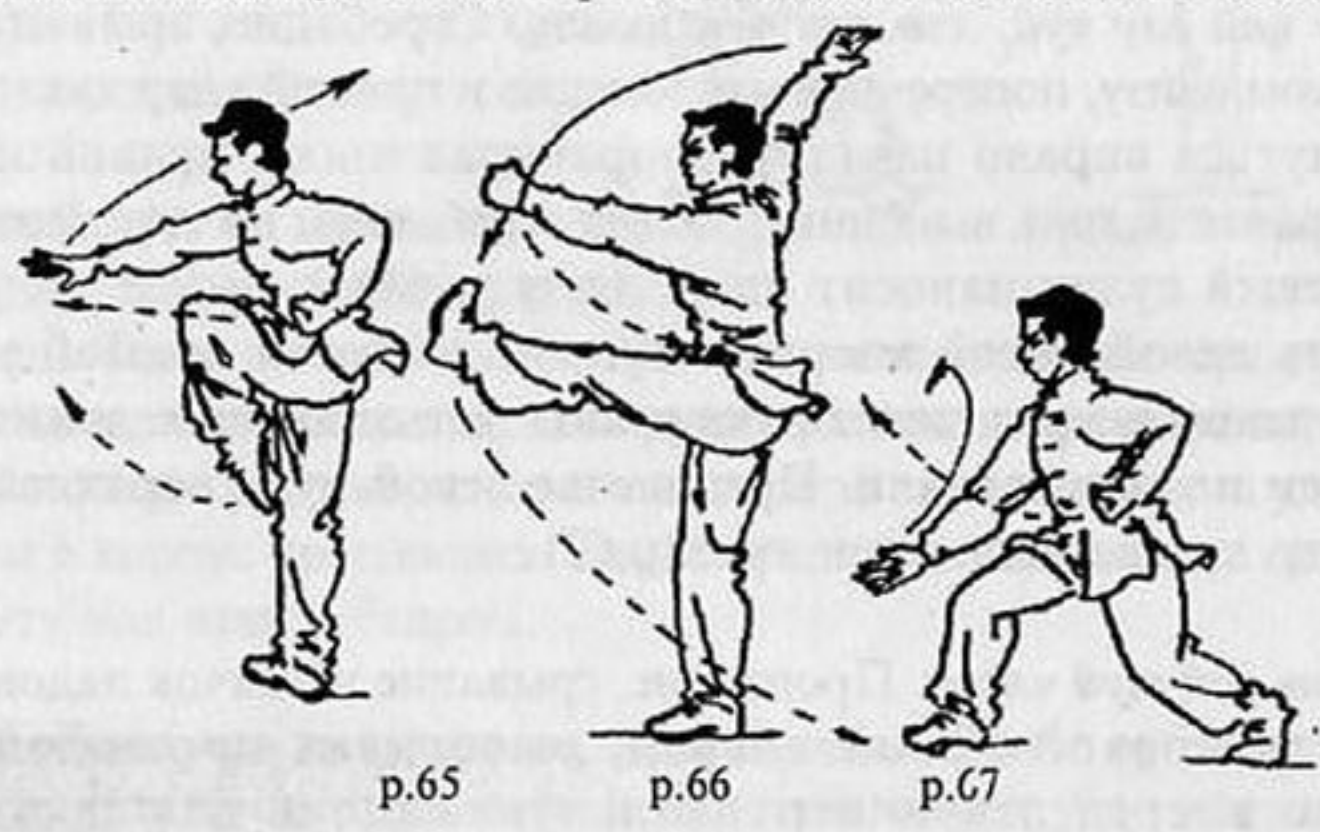
р.64

Поворачивая тело влево, присесть в ма бу. Левая рука срывает влево над головой, правая вертикальная ладонь наносит толчок вперед.(р.64)

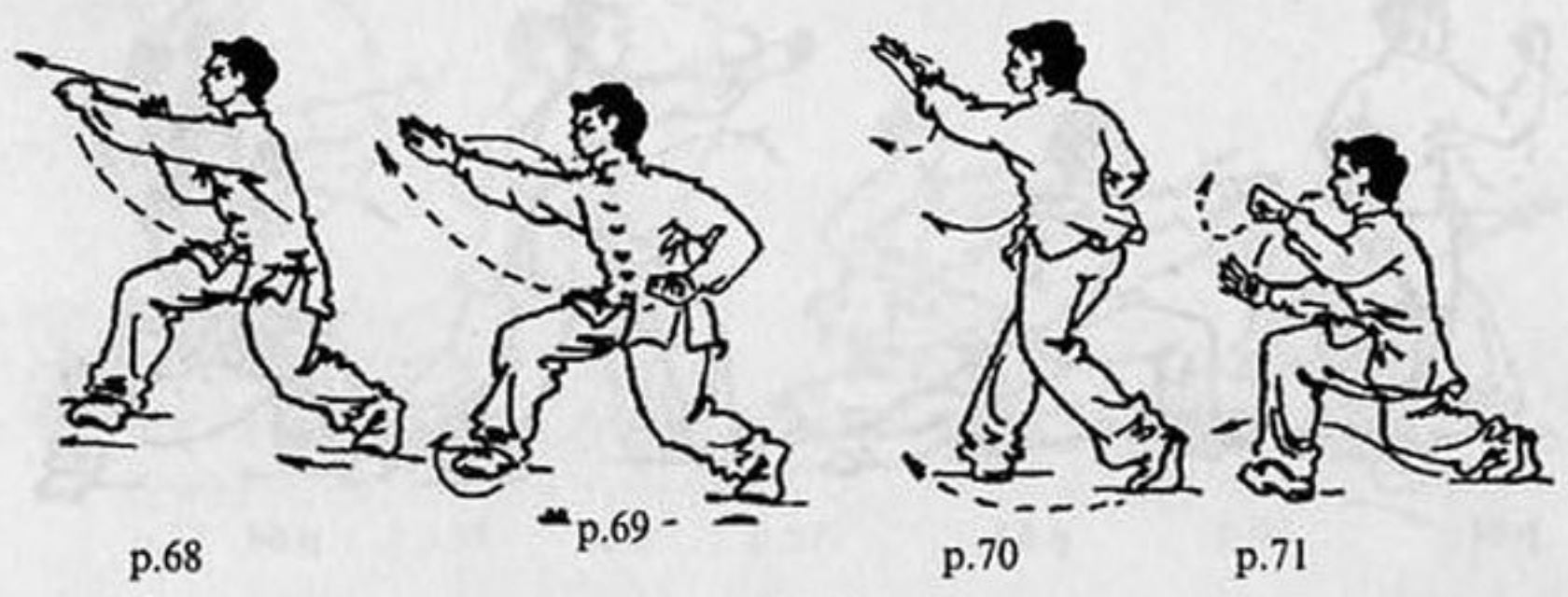
26. Дэн туй, гуа чуй, ся бу ни чжан. Толчковый удар ногой, удар кулаком с одновременным отклонением ладонью, рубящий удар ладонью с опусканием в стойку.

Поворачиваясь вправо с подниманием колена, выполнить правой ладонью сметающее движение по горизонтали вправо вниз. Левый кулак опускается к пояснице.(р.65)

Нанести толчковый удар пяткой левой ноги и прямой удар левым вертикальным кулаком. Правая ладонь выполняет отклоняющее



движение по вертикали вверх.(р.66)
Опуская левую ногу назад, нанести рубящий удар правой ладонью.



Левый кулак отводится к пояснице.(р.67)

27. Гуань кань, цай шоу хэн туй чжан. Круговой удар кулаком и горизонтальная рубка ладонью, срывание и поперечный толчок ладонью.

Опускаясь в юй хуань бу, нанести круговой удар левым кулаком, правая ладонь запечатывает внутрь хлопком по левому предплечью.(р.68)

Подшагивая вперед, нанести рубящий удар правой ладонью по горизонтали внутрь. Левый кулак отводится к пояснице.(р.69)

Разворачивая носок правой ноги наружу, вытянуть левую ладонь вперед пронзающим движением. Правый кулак отводится к пояснице.

Шагнув левой ногой в юй хуань бу, нанести ребром правой ладони толчковый удар по горизонтали влево. Левая рука срывает влево вниз.(р.70-71)

28. Цай шоу дин гоу, ни чжан чань туй, ся бу тяо цзя. Срывание с ударом вершиной запястья, рубящая ладонь с ударом нога - заступ, опускание в стойку с вспарывающим ударом кулака и блоком вверх.

Шагнув правой ногой вперед в юй хуань бу, нанести вершиной левого запястья удар вперед, пальцы направлены влево. Правый кулак срывает к правому плечу.(р.72)

Смещая вес тела назад в сюй бу, нанести левой ладонью короткий рубящий удар вперед.(р.73)

Ребром правой ступни нанести удар вперед. Правая рука, слегка



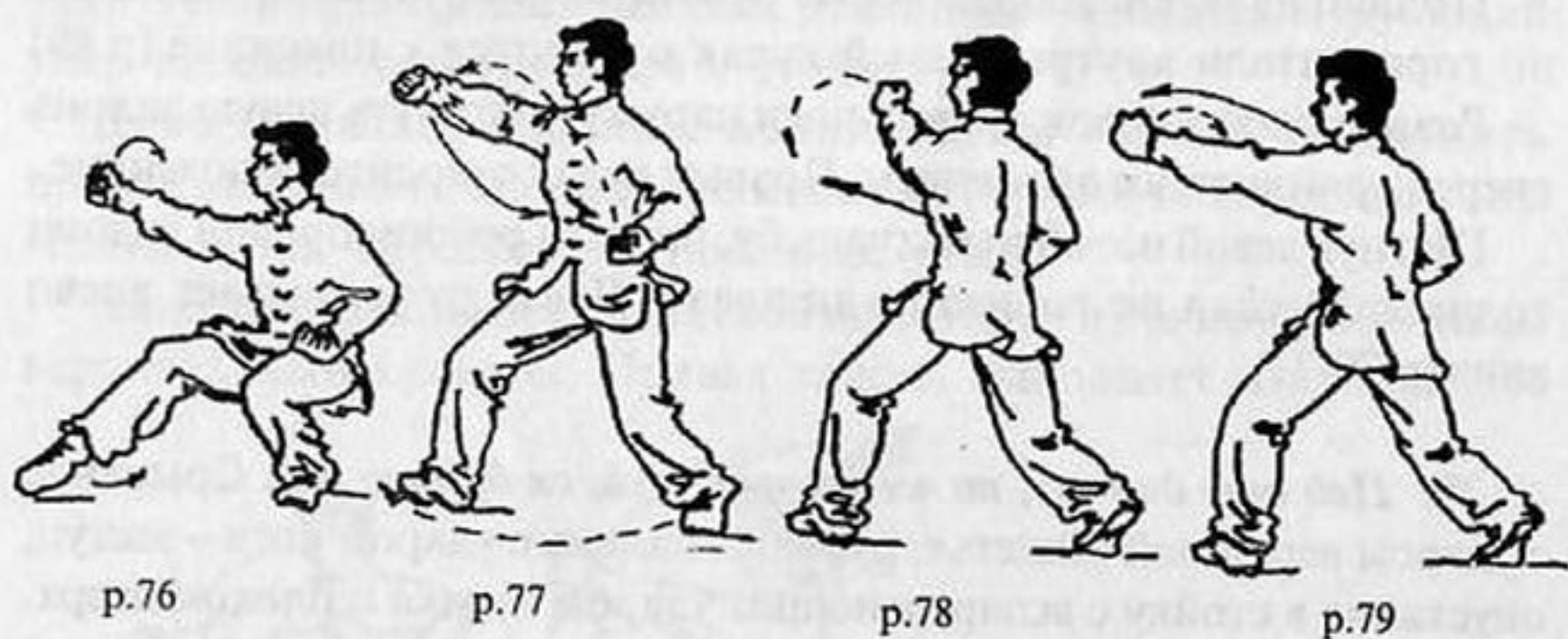
сгибаясь в локте, производит отводящее движение ладонью внутрь.(р.74)

Опускаясь в юй хуань бу, подшагнуть вперед, нанося левым вертикальным кулаком вспарывающий удар вперед. Правая рука делает



защитное движение к правой стороне головы. Правый кулак направлен большим пальцем вниз.(р.75)

29. *Жао бу лянхуань пи цюань, гоу бу чун цюань.* Огибающий шаг с непрерывной рубкой кулаками, прямой удар кулаком в стойке гоу бу.



Смещая вес тела назад в сюй бу, нанести правым кулаком рубящий удар вперед. Левый кулак отводится к пояснице. (р.76)

Начать огибающий шаг вправо, нанося тыльной стороной правого

кулака дробящий удар вперед.(р.77) Шагая вперед левой ногой, нанести рубящий удар левым кулаком. Правый кулак отводится к пояснице.(р.78)

Нанести два размашистых рубящих удара, вначале левым, затем правым кулаками. При последнем рубящем ударе левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью.(р.79-80)



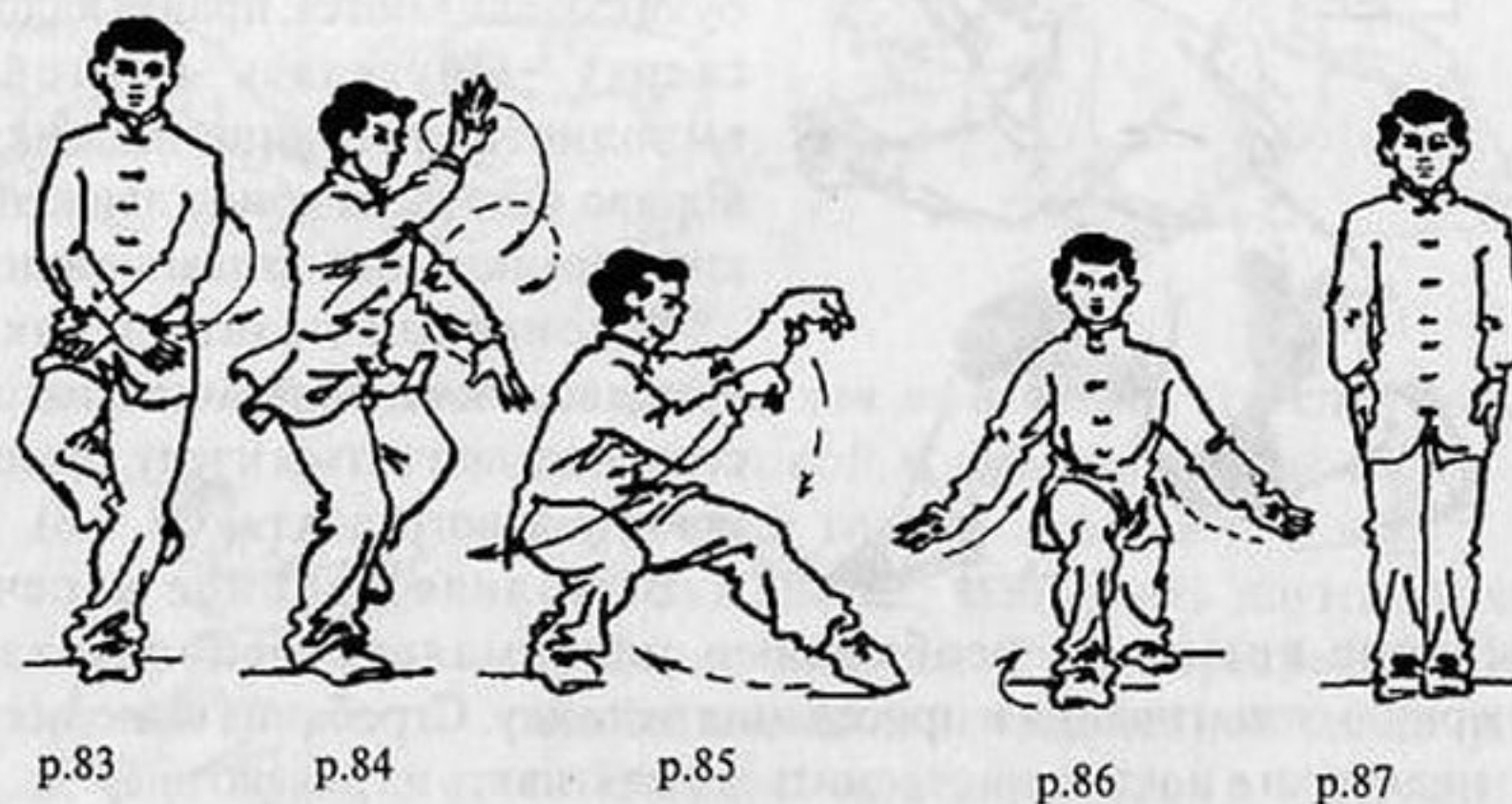
Поднимая правое колено, выполнить вспарывающее движение левой вертикальной ладонью. Правый кулак отводится к пояснице по широкой окружности, назад вверх.(р.81)

Опуская правую ногу в гоу бу, нанести прямой удар верти-

кальным кулаком вперед. Левая ладонь запечатывает к правому локтю.(р.82)

30. *Хуань тьяо бу, шуан гоу лоу шуо.* Перемена ног перепрыгиванием, двойное сгребание крюками.

Поворачиваясь влево, поднять правое колено, прижимая подъем правой стопы к коленному сгибу левой ноги. Ладони перекрещиваются перед телом. Правая ладонь снаружи, центры ладоней направлены к себе.(р.83)



Перепрыгнув на правую ногу поднять левое колено. Ладони делают сгребующее движение снаружи. Опуская левую ногу в сюй бу, выполнить двойное запечатывание крюками.(р.84-85)

Шоу ши. Конечная поза аналогична окончанию предыдущих комплексов.(р.86-87)



白猿偷桃

Бай юань тоу тао. Белая обезьяна ворует персики.
Первая часть.

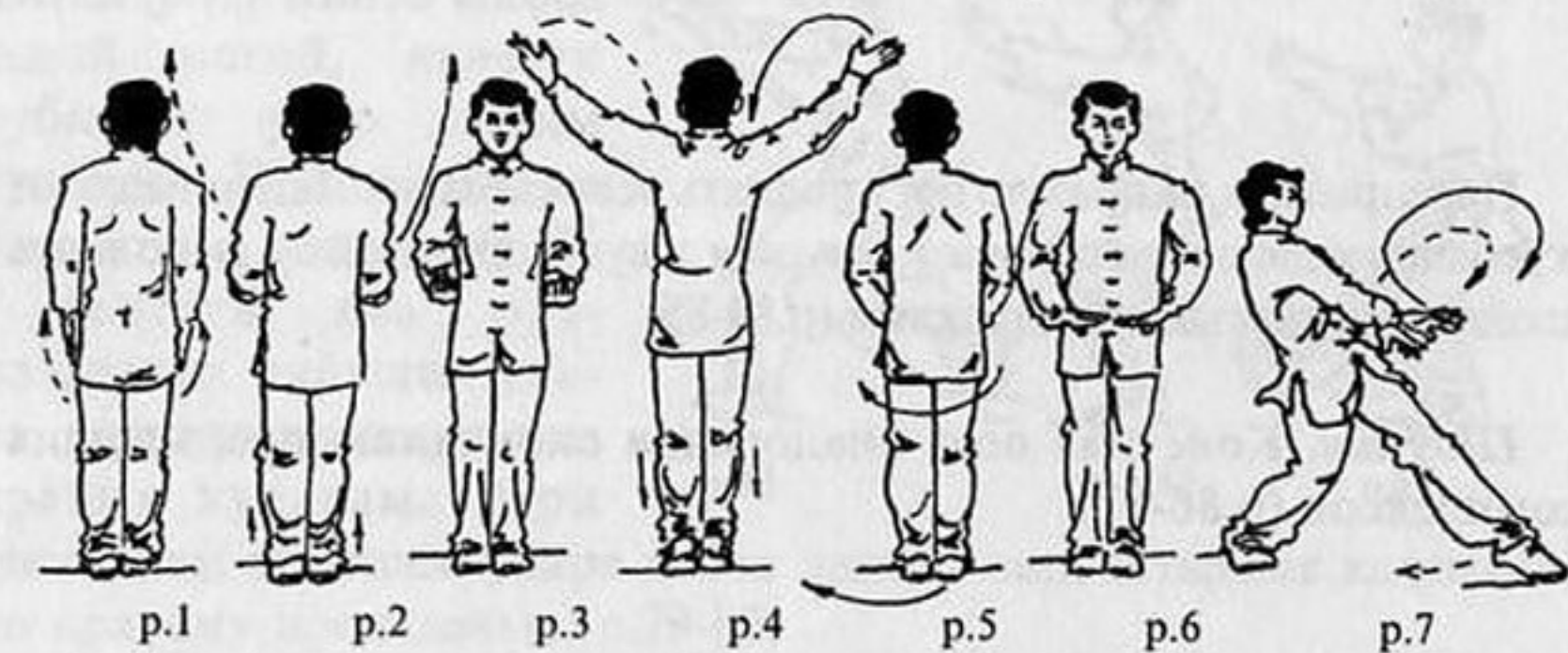


1. Туй бу, шуан гоу лоу шоу. Двойное сгребание руками с отступлением.

Поворачиваясь вправо, отступить назад в сюй бу. При отшагивании руки скрещиваются, правая ладонь сверху. Опускаясь в стойку выполнить сгребание ладонями вправо внутрь. В конце движения крюки выполняют срывание вниз.

В конечной позиции локти направлены вниз, правый локоть стремится прижаться к телу, правый крюк у левого локтя. (р. 1-8)

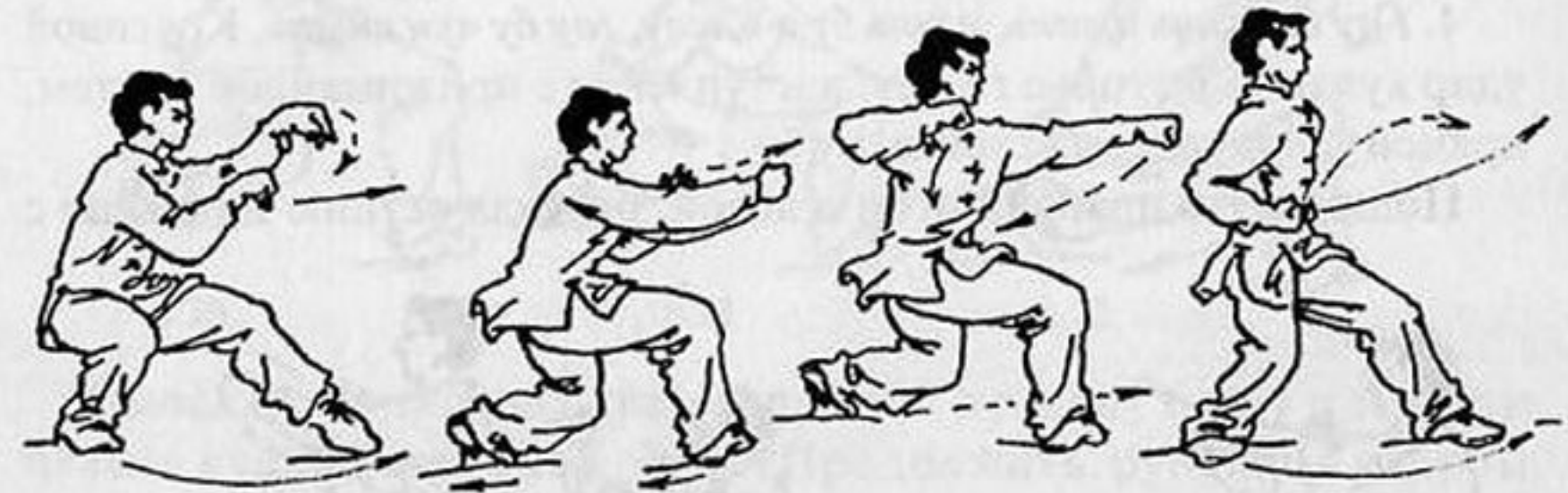
Выполняя двойное запечатывание крюками, необходимо максимально использовать инерцию отшагивания и приседания в стойку. Сгребание выполнять, вращая руки в локтях, не стремиться вытягивать их далеко вперед.



2. Шан бу, пи чун цюань. Шаг вперед, рубящий и прямой удары кулаком.

Шагая вперед в юй хуань бу, выполнить захват левой рукой. Заканчивая шаг, нанести рубящий удар сверху правым кулаком. Левая

ладонь запечатывает внутрь, нанося хлопок по правому предплечью. Отступая назад, выполнить срывание правой рукой к плечу одновременно с прямым ударом левого кулака. (р. 9-10)



р.8

р.9

р.10

р.11

3. Чжуй бу, гуань чун цюань, хэи туй чжан. Преследующий шаг, круговой и прямой удары кулаком, поперечный толчок ладонью.

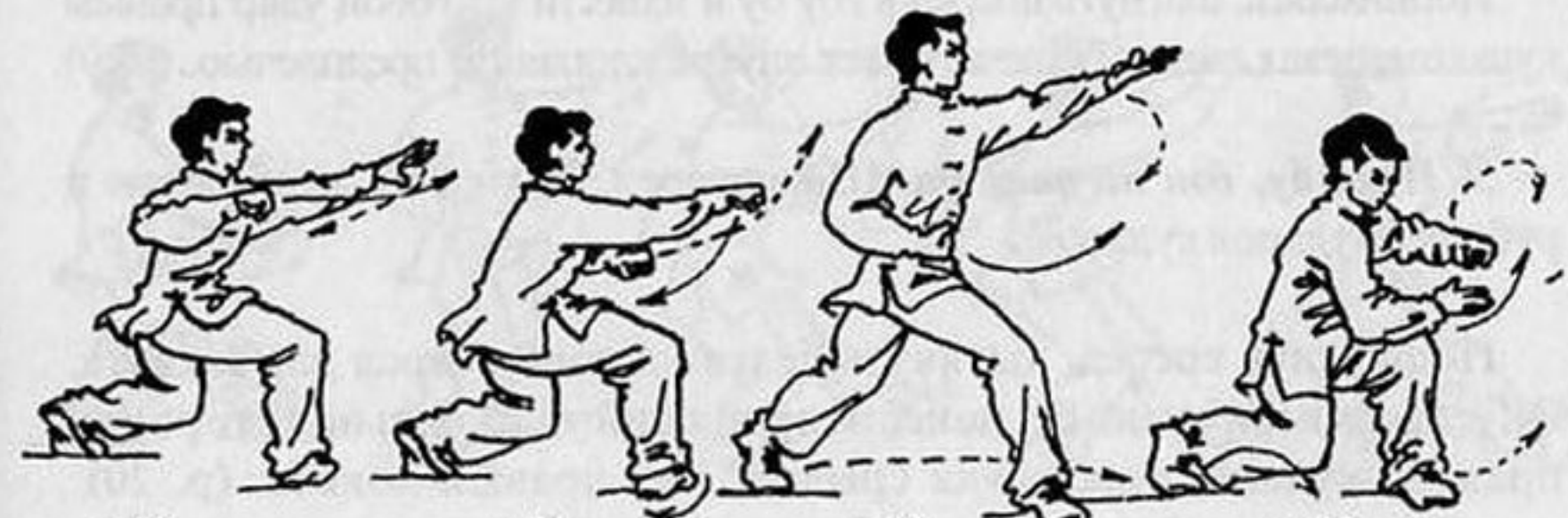


р.12

Шагая вперед, выполнить двумя руками сгребание снаружи. Руки перекрещиваются параллельно земле и отводятся к поясице. (р.11)

Продолжить атаку, шагая в юй хуань бу и нанося круговой удар правым кулаком. Левая ладонь запечатывает внутрь, хлопая по правому предплечью. (р. 12)

Разворачивая правую ступню наружу вытянуть пронзающим движением вверх левую ладонь. Правый кулак отводится к поясице. Шагнув в юй хуань бу, выполнить срывание левой рукой наружу, ребром



р.13

р.14

р.15

р.16

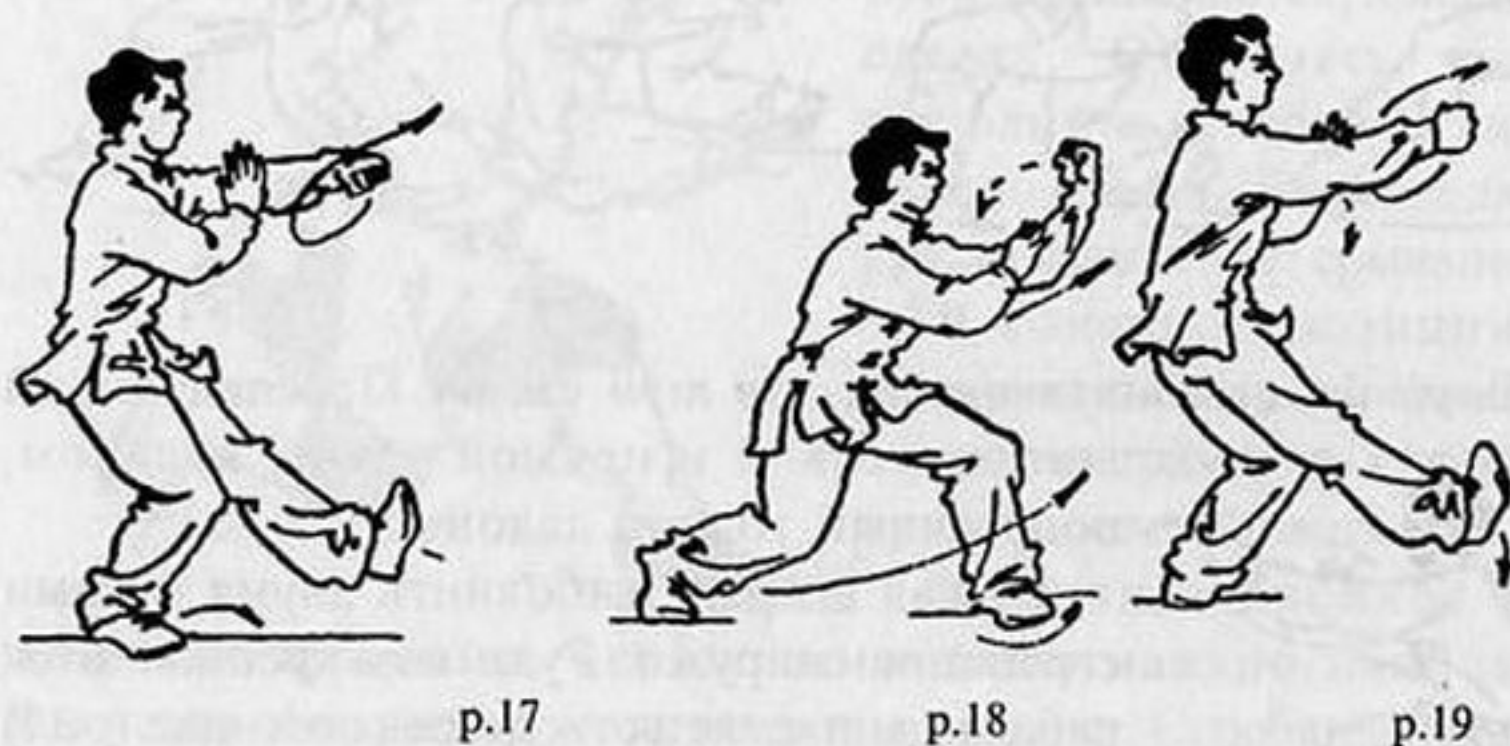


правой ладони сделать поперечный толчок влево. (р. 13-16)

Левое предплечье параллельно земле, правый локоть не должен сильно отдаляться от тела.

4. *Гоу бу гуань цюань, цзинь бу я чжоу, гоу бу чун цюань.* Круговой удар кулаком в стойке гоу бу, наступление с прижиманием локтем, прямой удар кулаком в стойке гоу бу.

Подшагнуть правой ногой к левой, опуская ступню на землю с



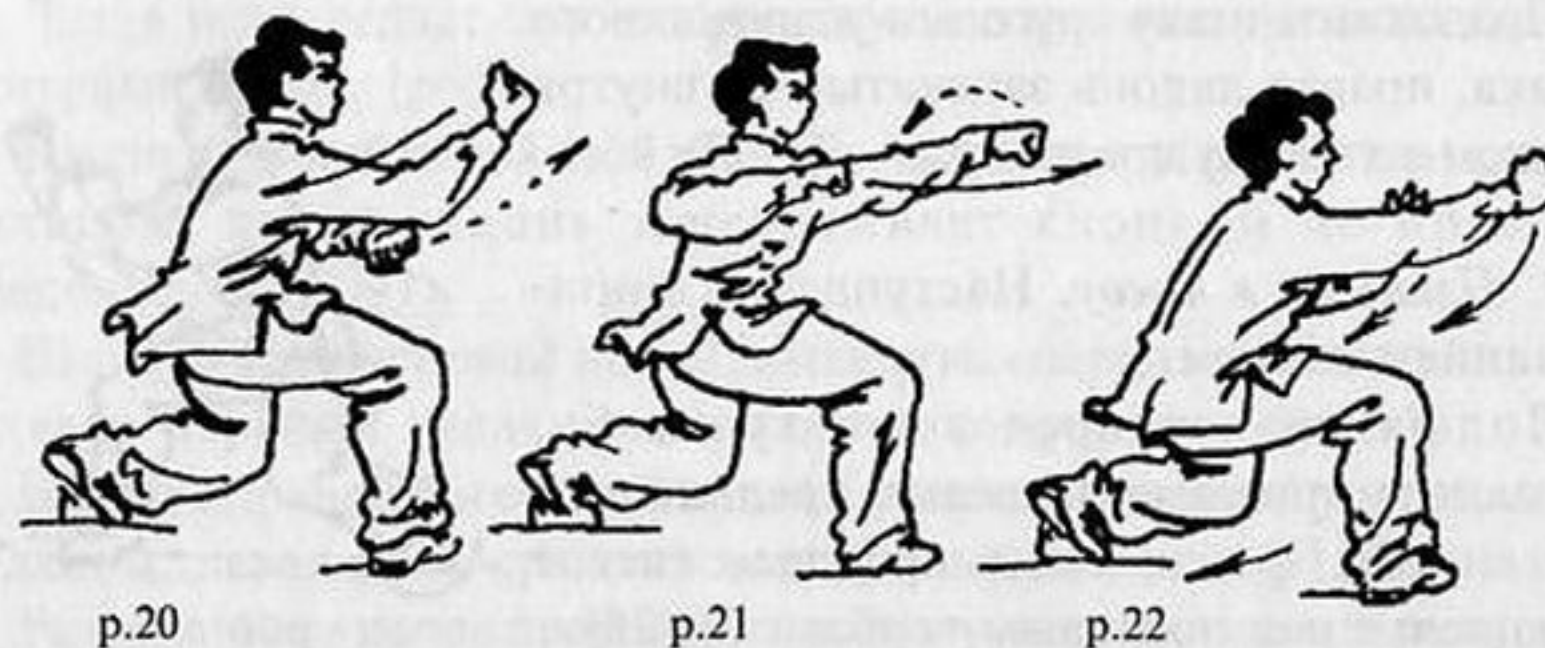
притоптыванием, шагнуть левой ногой в гоу бу. Нанести круговой удар левым кулаком, правая ладонь запечатывает внутрь, хлопая по левому предплечью. (р. 17)

Подшагивая вперед, опуститься в юй хуань бу, выполняя прижимание предплечьем вниз внутрь. Правая ладонь прижимает левое предплечье сверху. (р. 18)

Поднимаясь, шагнуть вперед в гоу бу и нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает внутрь хлопая по предплечью. (р.19)

5. *Шан бу, бэн пи лян да.* Шаг вперед, связка из дробящего и рубящего ударов кулаком.

Подшагнув вперед, вытянуть левую ладонь вперед для захвата. Опускаясь в юй хуань бу, нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака, левая рука срывает под правый локоть. (р. 20)



Выполнить срывание правой рукой к правому плечу и нанести левым кулаком прямой удар. Продолжить рубящим ударом правого кулака, левая ладонь запечатывает внутрь, хлопая по предплечью правой руки.

(р.21-22)

6. *Жао бу гоу бу, лоу цай туй чжан, цзо ю гуань цюань.* Огибающий шаг в стойку гоу бу, сгребание, срывание и толчок ладонью, круговые удары правым и левым кулаками.

Выполняя огибающий шаг вправо, скрестить ладони перед телом. Правая рука снаружи, центры ладоней направлены к себе. (р.23)

Шагнуть левой ногой в гоу бу. Правая рука, сгребая по горизонтали вправо, срывает к пояснице и наносит толчковый удар ладонью вперед. Левая рука срывает под правый локоть. Левая нога выполняет стреноживание противника узкой подсечкой вправо по диагонали. (р. 24-25)

Опуская левую ногу, нанести правым кулаком круговой удар, левая рука срывает назад вниз, проходя у левого бедра. (р. 26)





Продолжить атаку круговым ударом левого кулака, правая ладонь запечатывает внутрь хлопком по левому предплечью. (р. 27)

7. Цзинь бу я чжоу. Наступление с прижиманием локтем.

Подшагивая вперед в юй хуань бу, выполнить прижимание левым предплечьем вниз внутрь. Правая ладонь прижимает левое предплечье над локтевым сгибом. (р. 28)



р.28

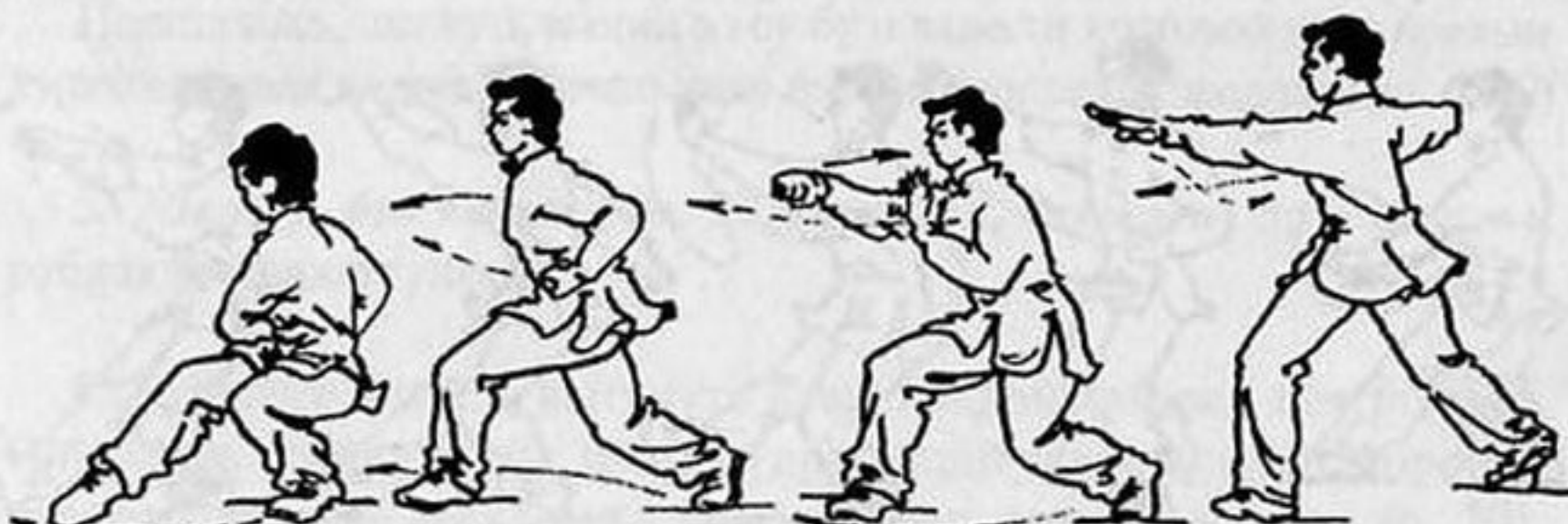
Вторая часть.

8. Чжуань шэнь шуан цай шоу. Срывание двумя руками с поворотом тела.

Поворачиваясь вправо назад, вытянуть обе руки вперед для захвата. Центр правой ладони направлен вниз, центр правой ладони направлен вверх. Приседая в сюй бу, выполнить срывание двумя руками назад вправо, к правой стороне тела. В конечной позе центр левого кулака направлен вверх, центр правого кулака направлен вниз. (р. 29)

Одним из вариантов приема является захват руками вперед сразу после прижимания локтем. В этом случае срывание получается еще более мощным и динамичным за счет вращения и приседания в сюй бу. При таком срывании используется техника као да - удары с опиранием. Левое плечо бьет в локоть захваченной руки противника, левая ягодица толкает переднюю ногу противника, разрушая его шаг и не позволяя идти вперед, чтобы избежать болевого воздействия на локоть.

9. Чжуй бу лян сы цюань. Преследующий шаг, связка из четырех ударов кулаками.



р.29

р.30

р.31

р.33

Левая нога делает шаг вперед, кулаки размещаются по бокам центрами вверх. (р. 30)

Шагнув правой ногой в юй хуань бу, нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью. (р. 31)

Шагнув вперед левой ногой, вытянуть вперед левую ладонь для захвата. Правый кулак срывает к правому плечу. (р. 32)

Шагнув правой ногой в юй хуань бу, нанести прямой удар правым кулаком, левая рука срывает под правый локоть. (р. 33)

Разворачивая носок правой ноги наружу, перенести вес тела вперед. Левый кулак наносит из-под правого локтя удар вверх, центр кулака направлен к себе. Правый кулак отводится к пояснице. (р. 34)

Шагнув левой ногой вперед в юй хуань бу, нанести правым вертикальным кулаком короткий удар влево и немного вниз, поперек тела. Левый кулак разворачивается центром вправо. Плечо левой руки расположено вплотную к голове. (р. 35)

Наиболее специфическим элементом атаки является удар кулаком вверх - чун тянь пао, пушечный выстрел в небо, сочетаемый с као шэнь - опиранием тела на противника.

Удар наносится между рук противника снизу в подбородок, практически проскальзывая предплечьем по его груди с мощным толчком ног. Шагая вперед, необходимо левую ногу ставить или снаружи от передней ноги противника, вплотную к ней, или глубоко между ногами



р.33

р.34

р.35



противника. Такой шаг в сочетании с опиранием левым боком на тело противника коротким ударом правого кулака в корпус моментально опрокидывает его назад.

Третья часть.

10. *Чжуань шэнь лоу цай чун цюань*. Сгребание, срывание и прямой удар кулаком с поворотом тела.

Повернуться вправо назад, перенося вес на правую ногу, приподняться, подтягивая левую ногу. Правая ладонь выполняет сгребание вправо по горизонтали. Левый кулак отводится к пояснице.

Шагнув вперед левой ногой, нанести прямой удар левым кулаком, правая рука срывает к пояснице. (р. 36-37)

11. *Шан бу фэнь чун цюань*. Шаг вперед с прямым ударом кулака и запечатывание.

Шагнув вперед правой ногой, нанести прямой удар правым



вертикальным кулаком, опускаясь в юй хуань бу. Левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 38)

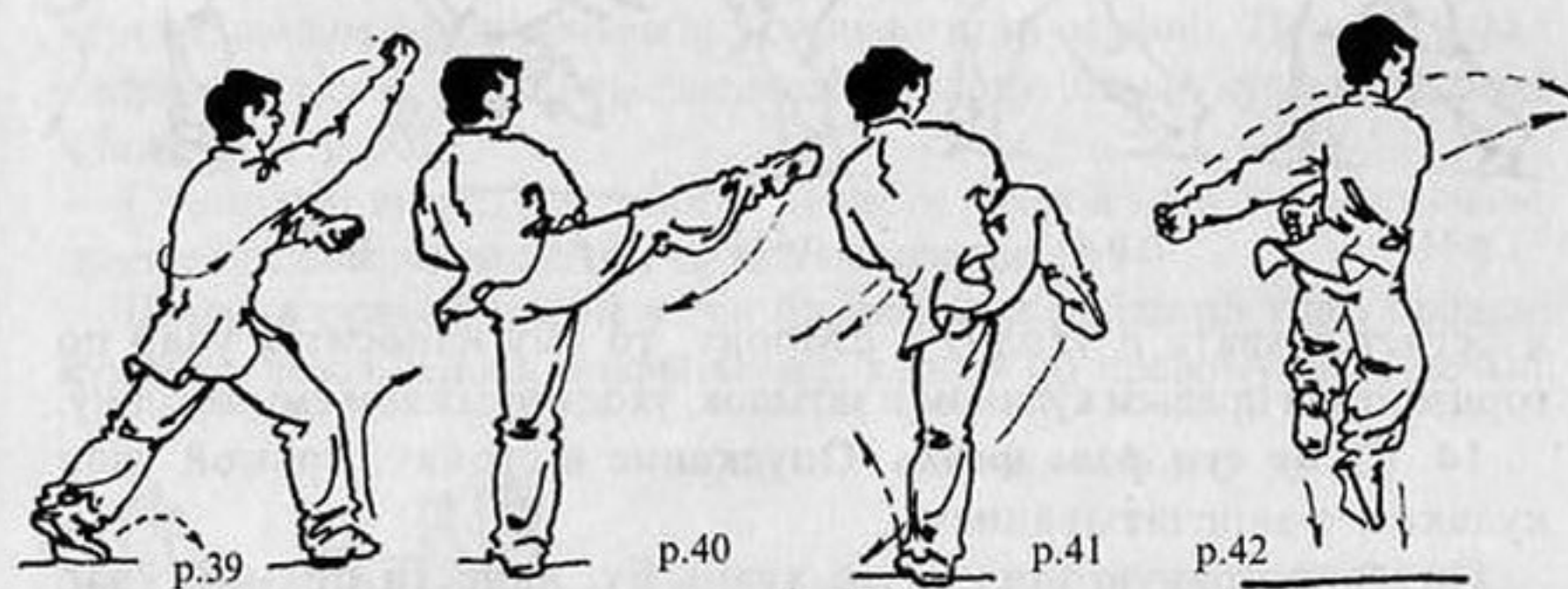
12. *Гао цай бэн цюань, хэн дянь туй ху бао, туй бу дань цюань*. Высокий дробящий удар кулаком со срыванием, поперечный точечный удар ногой и защита обниманием, отступление и удар кулаком наотмашь.

Приподняться, подтягивая вперед левую ногу. Правый кулак наносит высокий дробящий удар тыльной стороной кулака. Левая ладонь выполняет накрывающее движение вперед и срывает к правой подмышке. (р. 39)

Смещая вес тела на левую ногу, нанести поперечный точечный удар носком правой ноги. Правый кулак отводится к левому локтю, предплечье движется поперек тела. В конце движения предплечья накладываются друг на друга, обнимая тело. (р.40)

Упруго отдернув ногу, отпрыгнуть назад перекрестным шагом в суй бу. Опускаясь в стойку, нанести упругий удар по горизонтали тыльной стороной правого кулака, левый вертикальный кулак расположен у правого локтя. (р. 41-43)

Эффективность атаки обусловлена резким перепадом уровней. Защита обниманием, складыванием предплечий, позволяет эффективно прикрыть брешь в обороне, возникающую в момент приподнимания в стойке и высокого удара рукой, демонстрируя



ложное раскрытие обороны и провоцируя противника.

13. *Юэ бу ти си шуан цай шюу*. Прыжковый шаг, срывание двумя руками с подниманием колена.

Переноса вес тела на правую ногу, выполнить сгребание по горизонтали вправо, сначала правой, затем левой ладонями. (р. 44-45)

Отталкиваясь от земли правой ногой, выбросить вверх левое колено. Правая ладонь пронзает вперед, левая рука срывает к правому локтю.

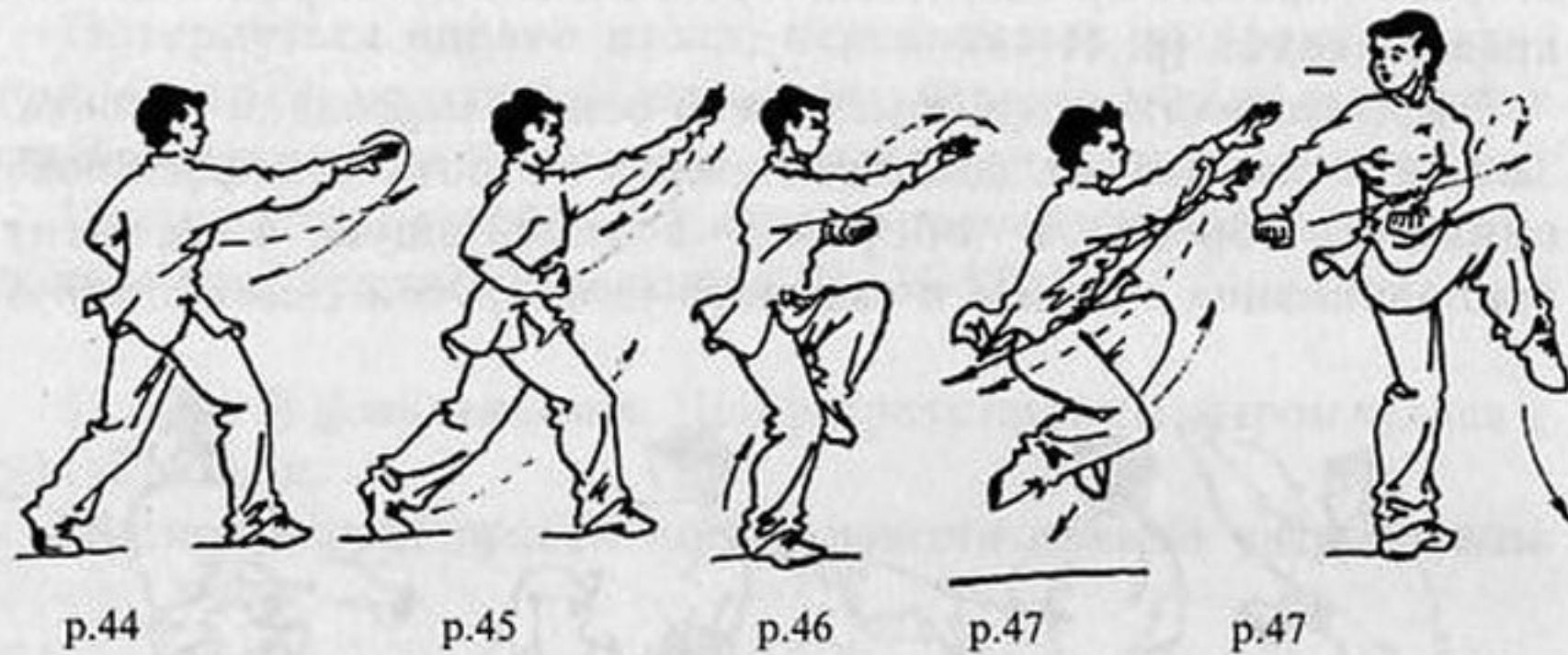
Выпрыгивая вверх, вытянуть вперед левую ладонь для захвата. Правая



ладонь вращается внутрь. Центр левой ладони направлен вверх, центр правой ладони - вниз. (р. 46-47)

Выбрасывая вверх правое колено, приземлиться на правую ногу. Руки срывают вправо назад. (р. 47)

Прием представляет собой мощную прыжковую атаку коленями с одновременным натягиванием противника на себя. Если противник

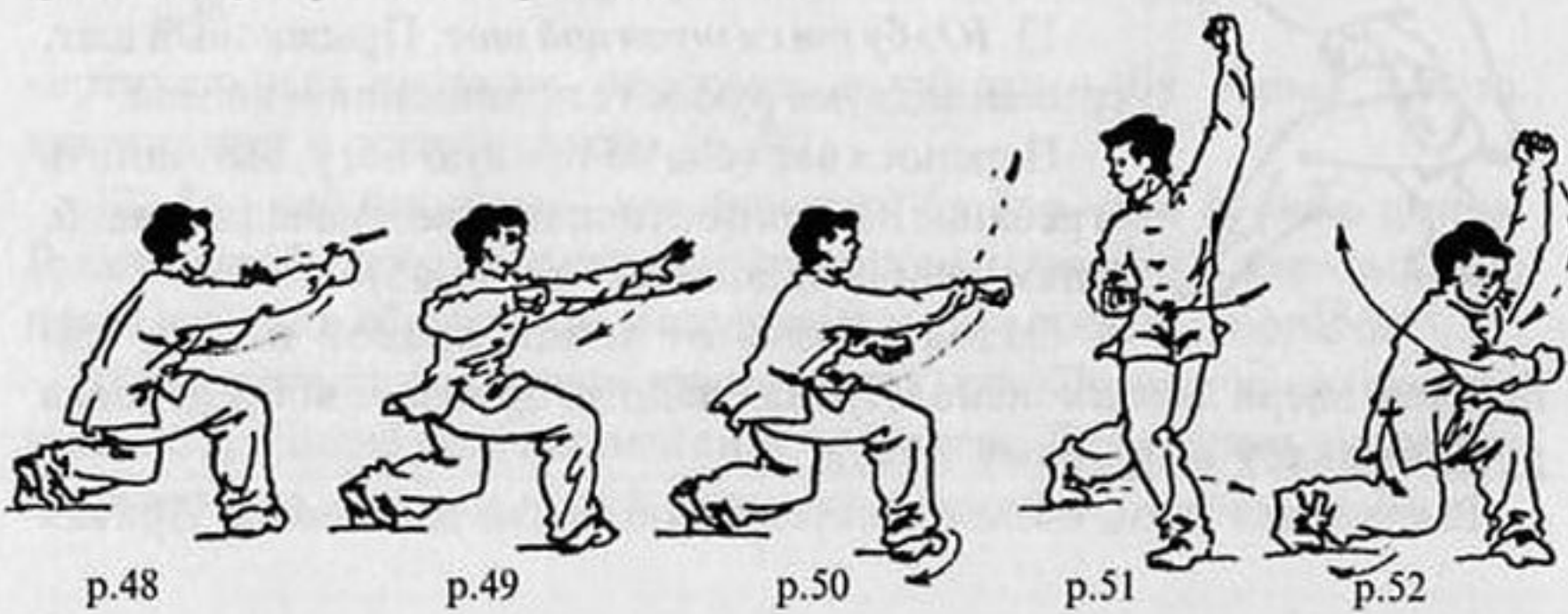


избегает захвата и уходит в сторону, то ему наносится удар по горизонтали правым кулаком в затылок, уходя прыжком ему за спину.

14. *Ся бу чун фэнь цюань*. Опускание в стойку, прямой удар кулаком с запечатыванием.

Опуская правую ногу в юй хуань бу, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком. Левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 48)

15. *Шан бу као шэнь лян да*. Шаг вперед и непрерывные удары с опиранием тела.



Правая рука срывает к плечу, левая ладонь вытягивается вперед для захвата.

Нанести прямой удар правым кулаком, левая рука срывает к правой подмышке.

Развернув носок правой ноги, нанести высокий удар левым кулаком. Закончить атаку коротким ударом правого вертикального кулака влево. (р.49-52)

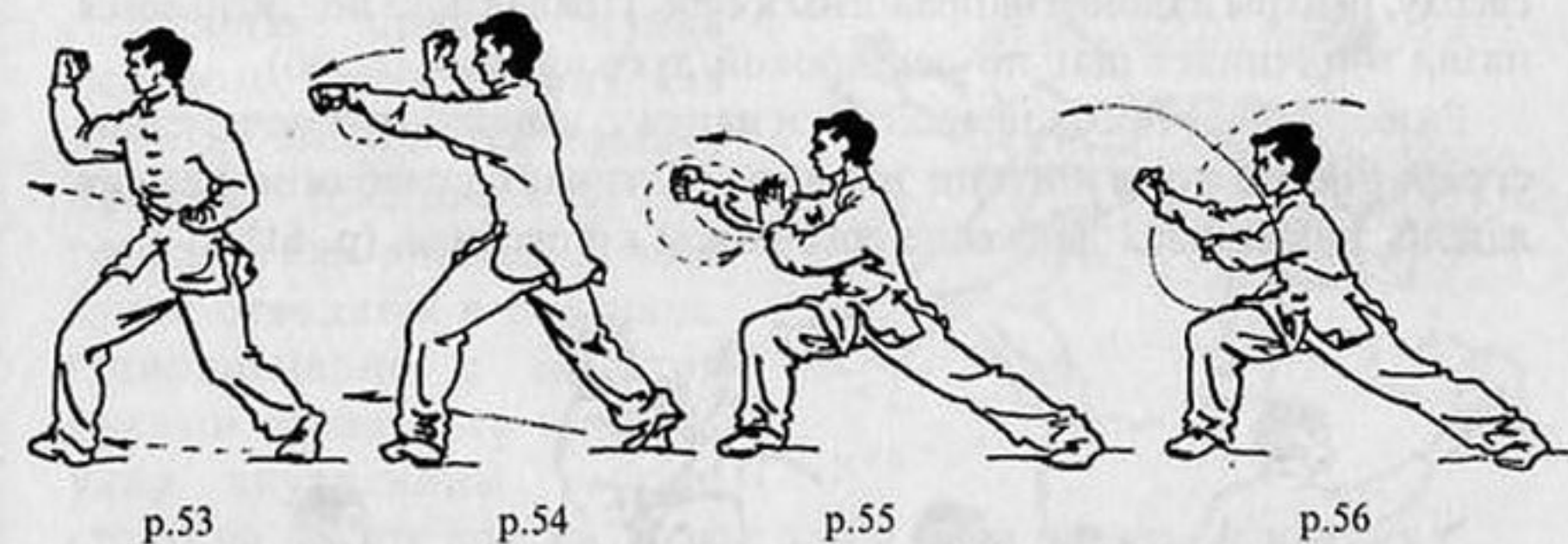
Четвертая часть.

16. *Чжуань шэнь цзе шоу чун цюань, шан бу ни бэн цюань*. Отсекание и прямой удар кулаком с поворотом тела, рубящий и дробящий удары кулаком с шагом вперед.

Отступив правой ногой назад, повернуться вправо, приподняться, подтягивая левую ногу. Выполнить отсекающее движение правым вертикальным предплечьем по горизонтали вправо. Центр кулака направлен к себе, предплечье защищает голову. Левый кулак отводится к пояснице. (р. 53)

Сделав шаг вперед левой ногой, нанести прямой удар левым кулаком, правое предплечье не меняет своего положения. (р.54)

Шагнув правой ногой в гун бу, нанести рубящий удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает, хлопая по правому предплечью.



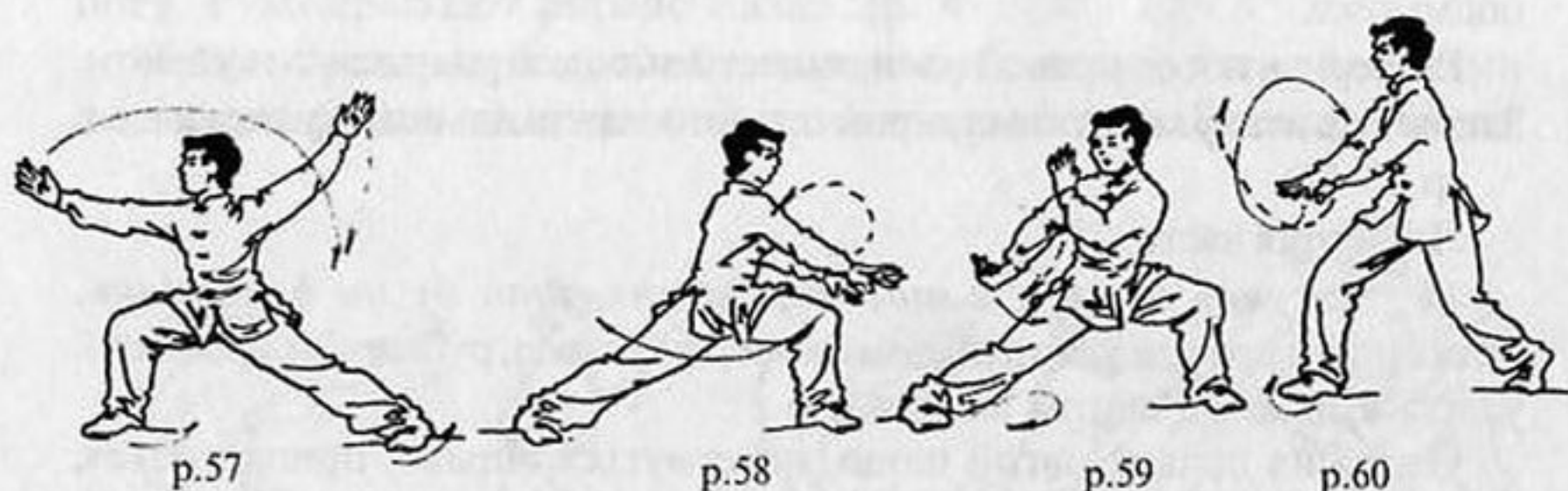
(р. 55)

Левая ладонь выполняет надавливающее движение вперед и срывает к пояснице. Правый кулак наносит дробящий удар. (р.56)

17. *Шань шэнь гоу гуа*. Уклон назад и отведение удара зацепом крюка. Повернувшись назад вправо и перенеся вес тела на правую ногу в гун бу, выполнить защиту правого бока низким зацепом правого крюка.



Движение идет по широкому кругу, правая рука, проходя вдоль тела, идет к правому бедру, левая вертикальная ладонь - к правому плечу. (р. 57-59)

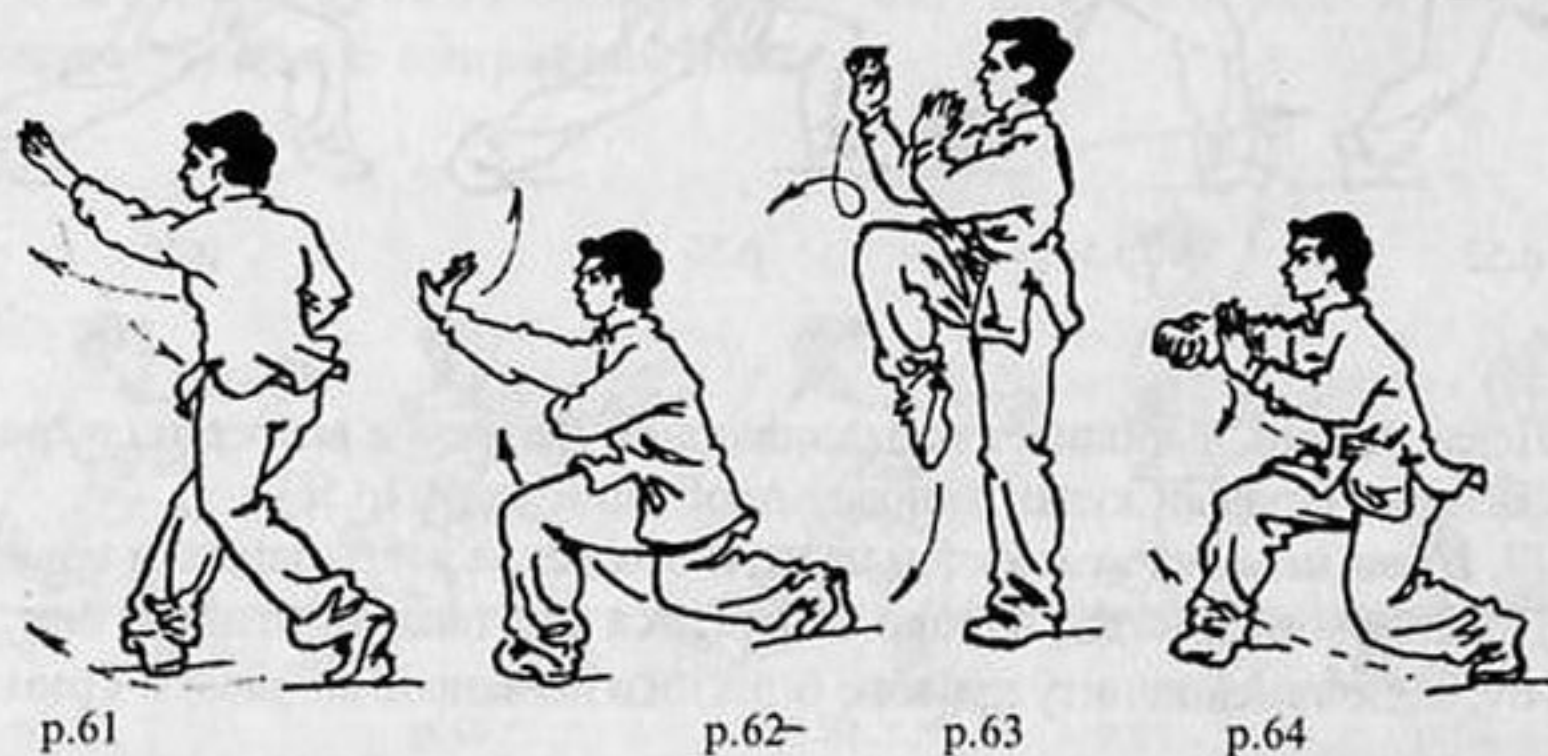


Сочетание уклона назад и зацепа крюком атакующей ноги противника вынуждает его проваливаться вправо, открываясь для последующей атаки, которая проводится под углом к линии его движения, что еще больше увеличивает ее эффективность.

18. *Жао бу лоу цай туй чжан*. Огибающий шаг, сгребание, срывание и толчок ладонью.

Начиная огибающий шаг вправо, скрестить руки. Правая ладонь сверху, центры ладоней направлены к себе. Правая нога подтягивается назад и начинает шаг по неширокой дуге вправо. (р. 60)

Разворачивая носок правой ноги наружу, выполнить поочередное сгребание по горизонтали вправо. Начинает сгребание правая ладонь, заканчивая движение срыванием к пояснице. (р. 61)



Шагнуть левой ногой в юй хуань бу, правая ладонь выполняет толчок вперед, точка приложения силы - пространство между расставленными большим и указательным пальцами. Левая ладонь срывает под правый локоть. (р. 62)

19. *Ти си дай чжан, ся бу туй чжоу*. Натягивание ладонями с подниманием колена, опускание в стойку и толчок локтем.

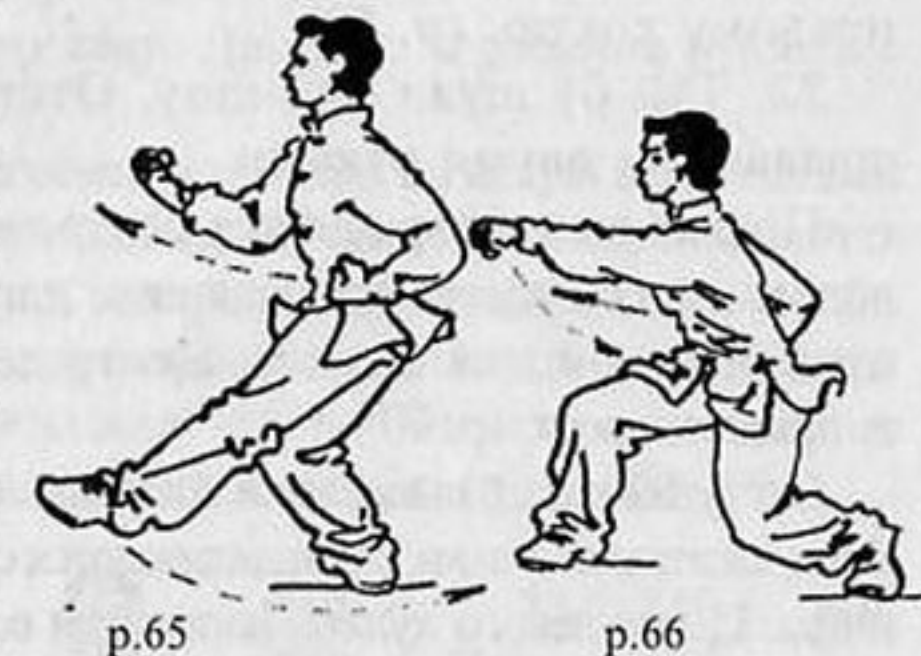
Поднимая правое колено, выполнить отводящее движение правым предплечьем наружу и немного на себя. Центр правой ладони направлен к себе, левая вертикальная ладонь лежит на правом предплечье. (р.63)

Опуская правую ногу в юй хуань бу, выполнить толчок правым предплечьем вперед. Предплечье расположено поперек тела, центр правого кулака направлен вниз. Левая ладонь усиливает прием толчком в правое запястье. (р. 64)

Уводя удар противника в сторону, стремиться направить его руку вверх и нанести удар коленом. Если это не удалось, использовать возникшую ситуацию для толчка предплечьем в корпус, отталкивая его на дистанцию атаки кулаками.

20. *Гэ шоу ся чуй, ся бу чун цюань*. Блокирование и низкий удар ногой, опускание в стойку с прямым ударом кулака.

Вращая правый кулак центром вверх и опуская локоть, выполнить защиту правым предплечьем по горизонтали вправо. Левый кулак отводится к пояснице. Одновременно с защитой руками левая нога наносит удар внутренним ребром стопы на высоте колена. Носок левой ноги развернут наружу.



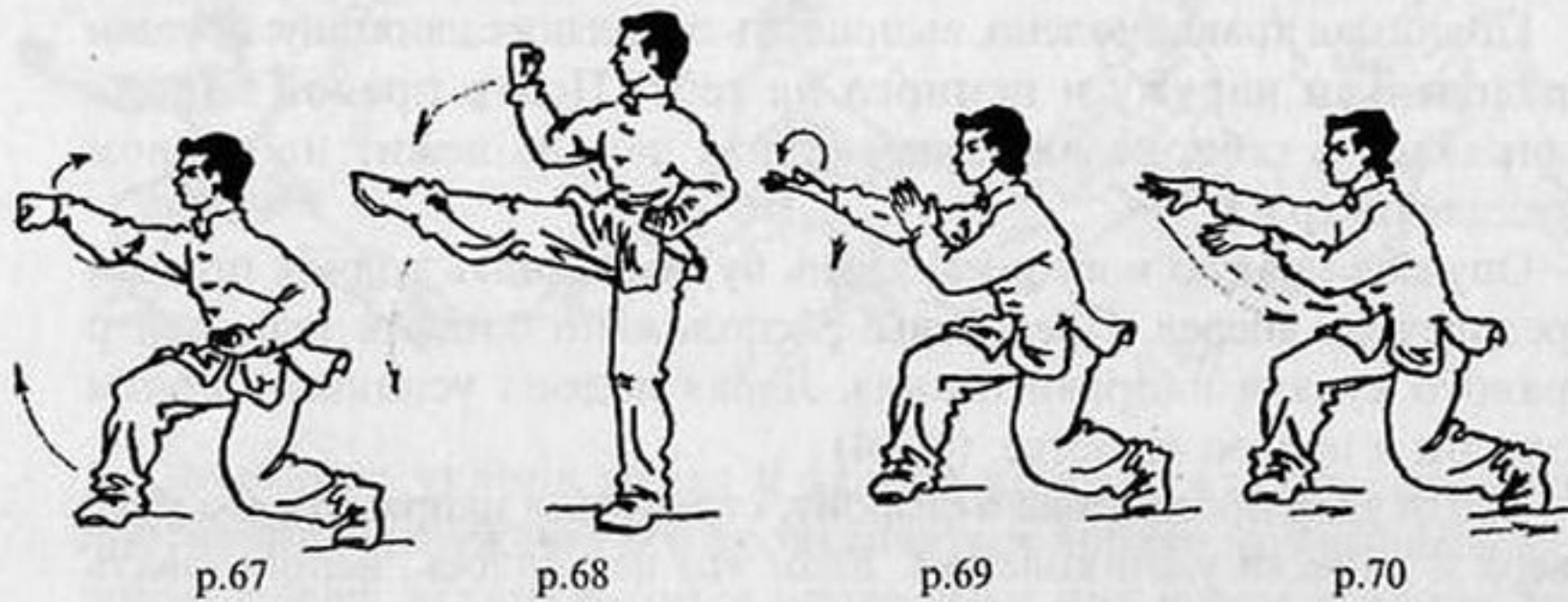
Левая нога возвращается назад в юй хуань бу, левый кулак наносит удар вперед, правый кулак отводится к пояснице. (р. 65-66)

21. *Чун гэ тань туй, ся бу шуай чжан*. Прямой удар кулаком и блокировка с упругим ударом ноги, опускание в стойку с броском ладони.

Правый кулак наносит удар вперед, рука спружинив в локте,



выполняет защиту предплечьем по горизонтали вправо, вращая предплечье и подтягивая локоть к себе. Левый кулак отводится к пояснице. Одновременно с защитой предплечьем вес тела смещается на левую ногу, правая ступня наносит упругий удар носком вверх. (р. 67-68)



Опускаясь в юй хуань бу, нанести хлесткий удар тыльной стороной правой ладони сверху, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 69)

22. Туй бу шуан цай шоу, Отступление со срыванием двумя руками.

Правая ладонь вращается центром вниз, левая ладонь вытягивается пронзающим движением под правой рукой для захвата. Центр левой ладони направлен вверх. (р. 70)

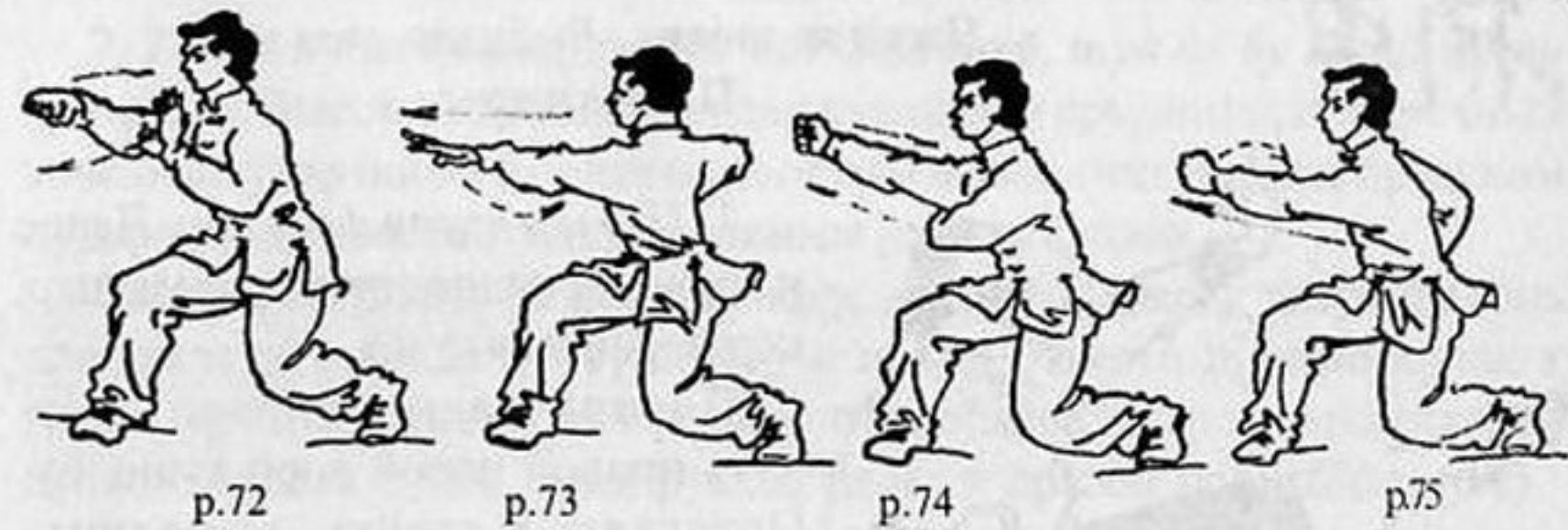
Отступая назад, выполнить срывание вправо назад. Руки, сжатые в кулаки, останавливаются справа у поясницы. Центр левого кулака направлен вверх, правого - вниз. Кулаки расположены на одном уровне, левый кулак впереди. (р. 71)



Срывая руками полностью использовать силу ног в от-шагивании. Срыванием выводить противника из равновесия, открывая его для последующей атаки кулаками.

23. Цзинь бу лян сы цюань. Наступление и связка из четырех ударов кулаком.

Подшагивая вперед, нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью. (р.72)



Правая рука выполняет захват и срывает к пояснице, левая ладонь вытягивается вперед. Правый вертикальный кулак наносит прямой удар, левая рука срывает под правый локоть. (р. 73-74)

Правый вертикальный кулак отводится к пояснице, левый вертикальный кулак наносит удар вперед. (р. 75)

Подшагнув, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком, левая ладонь запечатывает к правому плечу. (р. 76)



24. Чжюань шэнь шуан гоу лоу шоу. Двойное сгребание руками с поворотом тела.

Поворачиваясь вправо назад, перенести вес тела на левую ногу, подъем правой стопы упирается в коленный сгиб левой ноги. Руки скрещиваются перед телом, правая ладонь снаружи, центры ладоней направлены к себе.

Правая нога опускается сзади, принимается стойка сюй бу. Ладони выполняют сгребующее движение слева внутрь, движение заканчивается срыванием крюками вниз и к себе. (р. 77-78)



25. Шоу ши. Конечная позиция. Аналогична окончанию предыдущих комплексов. (р. 79-81)



摘要

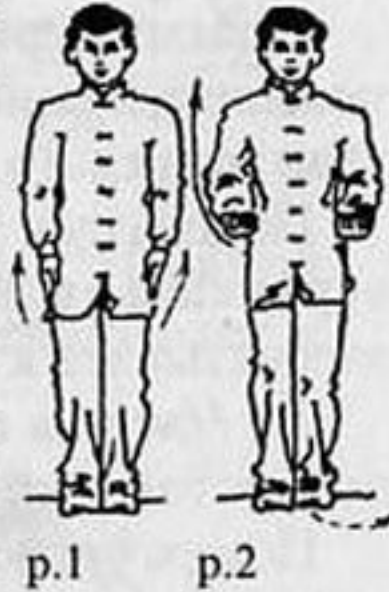
Чжай яо цюань. Выбрать главное.

Первая часть.

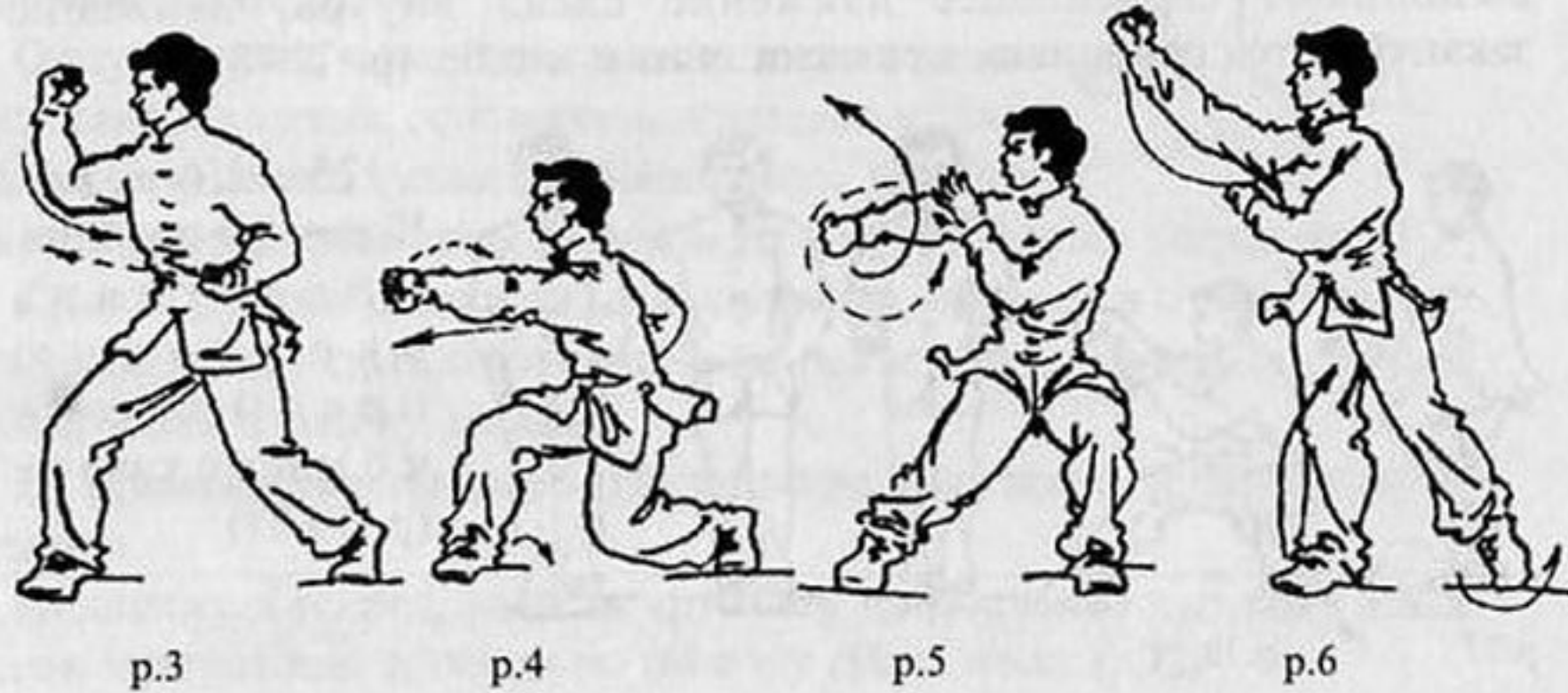
1. Цзо ю я чжоу фань чун. Левое и правое прижимание локтем и удар, переворачивая кулак.

Поворачиваясь вправо, шагнуть правой ногой в юй хуань бу. Опускаясь в стойку, выполнить прижимание правым предплечьем вниз внутрь и продолжить прямым ударом левого кулака, возвращая правый кулак к пояснице. Центр левого кулака направлен влево.

Перенести вес тела на левую ногу, в симметричную юй хуань бу, и нанести прямой удар правым кулаком. Центр кулака направлен вправо. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому плечу. (р.1-5)



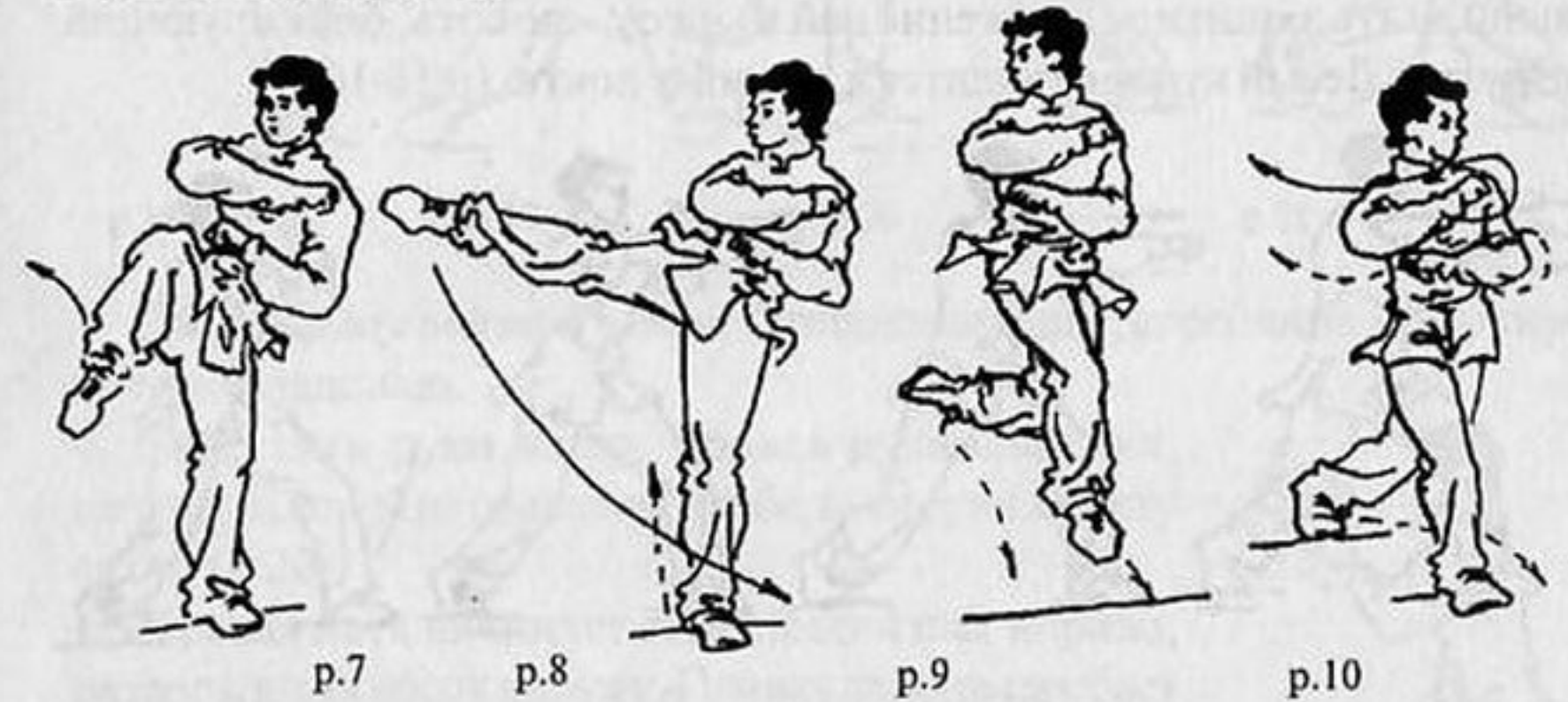
Удары кулаками наносить длинными, ввинчивающимися движениями, локти должны двигаться вплотную к пояснице.



2. Гао цай бэн цюань, ху бао хэн дян туй, туй де бу шуай чжан чун цюань. Высокий дробящий удар кулаком и срывание, поперечный точечный удар ногой и прикрытие обниманием, отступление прыжком с ударом ладонью наотмашь и прямым ударом кулака.

Переноса вес тела на правую ногу, вытянуть вперед левую ладонь для захвата, вращая правую руку в локте, отвести правый кулак к груди. Приподнимаясь в стойке, нанести дробящий удар тыльной частью правого кулака вверх, левая рука срывает к правой подмышке. (р.6)

Перенести вес тела на левую ногу, выполняя правым предплечьем защитное движение по горизонтали вправо. В конце движения предплечья накладываются друг на друга, центры кулаков направлены вниз. Правое колено, поднимаясь вверх, начинает скручиваться внутрь синхронно с поворотом и наклоном тела, нога распрямляется, нанося хлесткий точечный удар носком по горизонтали. (р.7-8)



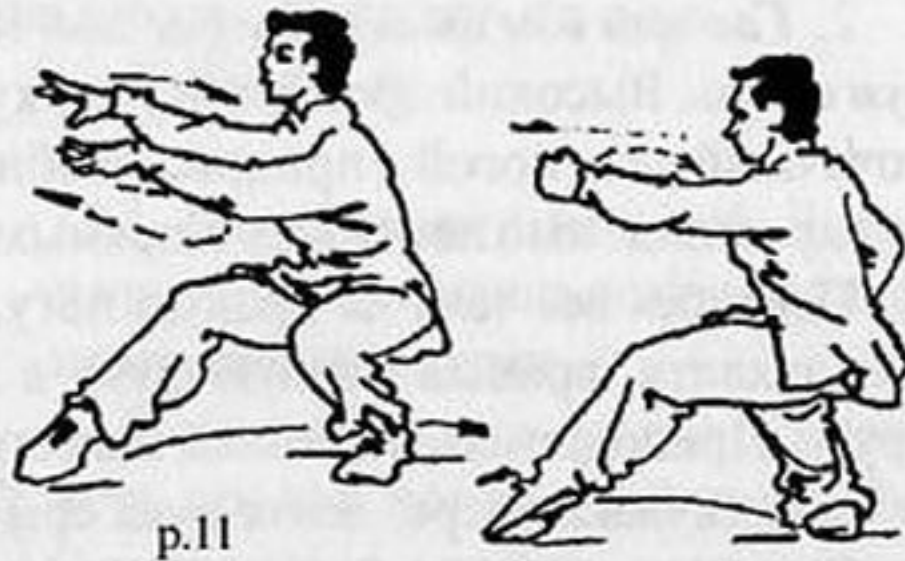
Отдернув голень после удара ногой, выполнить отпрыгивание перекрестным шагом назад в стойку суй бу. При перекрестном шаге правая нога проходит перед левой. Опускаясь в стойку, выполнить удар тыльной стороной правой ладони, удар наносить по горизонтали и немного вверх, центр ладони направлен влево вниз. Левая ладонь выполняет сметающее движение к правому плечу, центр ладони направлен вправо. (р.9-11)

Отступая правой ногой в суй бу, нанести прямой удар левым вертикальным кулаком вперед и удар острием правого локтя назад,



отдергивая правый кулак к пояснице. Центр правого кулака направлен вверх.(p.12)

Вторая часть.



p.11

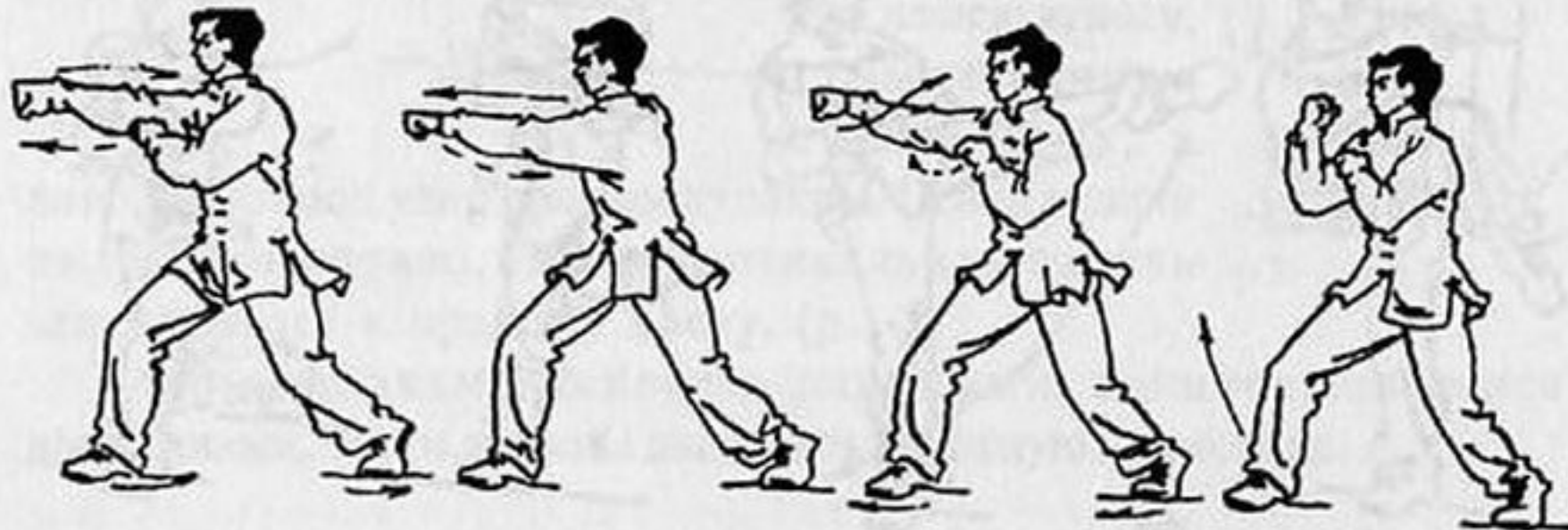
p.12

3. Цзинь туй сань цюань. Три удара кулаком с наступлением и отходом.

Шагнув вперед правой ногой, нанести прямой удар правым кулаком, левый кулак отводится к правому плечу.(p.13)

Отшагивая назад, нанести прямой удар левым кулаком, правый кулак отдергивается к правому плечу.(p.14)

Подшагивая вперед в более растянутую позицию, нанести прямой удар правым кулаком. Отдергивая локоть и вращая предплечье наружу, выполнить защитное движение вай гэ чжоу – локоть, блокирующий изнутри. Левый кулак отводится к правому локтю.(p.15-16)



p.13

p.14

p.15

p.16

4. Хоу шань тань туй, цай цзяо хэн тань цюань, туй бу шуан туй чжан. Уклон назад с упругим ударом ноги, топчущий удар ступней и удар кулаком наотмашь, отступление с толчком двумя ладонями.

Перенеся вес тела назад, нанести невысокий хлесткий удар ступней вверх. Руки не меняют своего положения.(p.17)

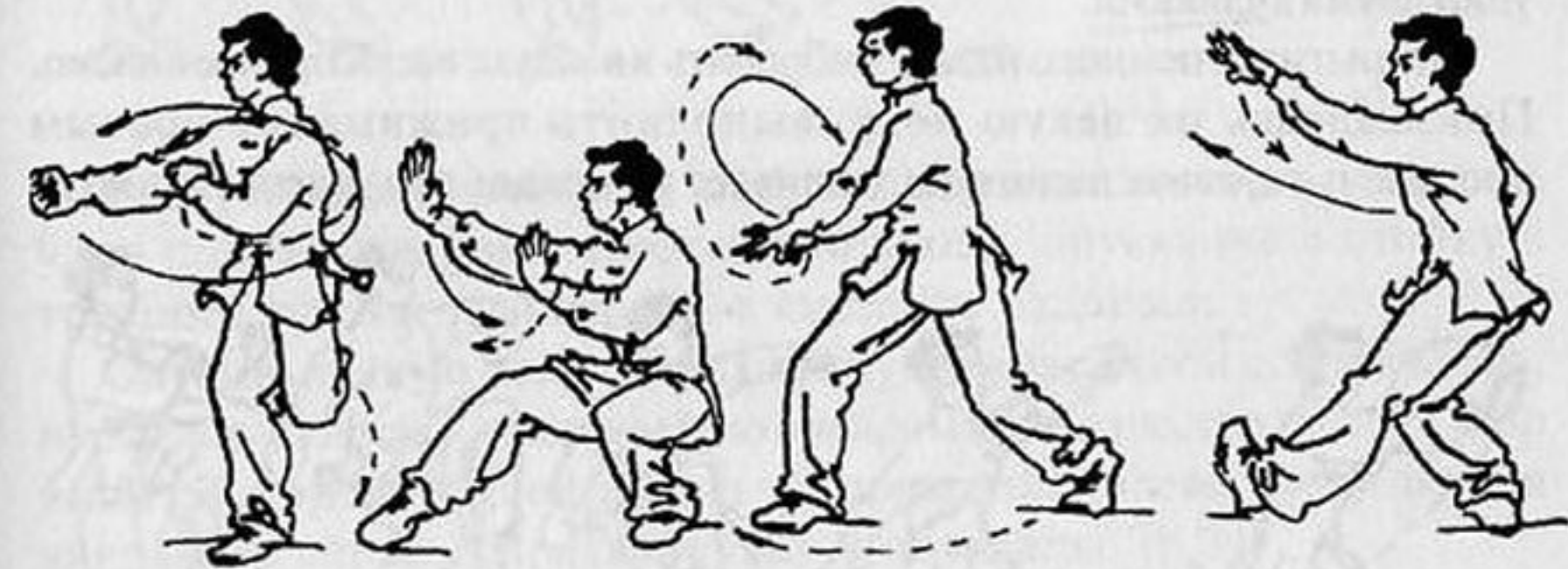
Перепрыгиванием вперед на правую ногу



p.17

нанести топчущий удар правой ступней и удар тыльной стороной правого кулака по горизонтали. Левое колено поднято, подъем левой стопы накладывается на сгиб правого колена.(p.18)

Опуская левую ногу назад в сюй бу, нанести толчок правой вертикальной ладонью. Руки перед ударом проходят по вертикальному кругу вдоль тела, выполняя защиту низким подвешиванием – ся гуа. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.(p.19)



p.18

p.19

p.20

p.21

5. Жао бу лоу цай туй чжан. Огибающий шаг, сгребание, срывание и толчок ладонью.

Скрестить руки внизу, правая рука снаружи, центры ладоней направлены к себе, повторяя защиту ся гуа.(p.20)

Правая нога начинает огибающий шаг вправо, разворачивая носок наружу. Правая ладонь сгребает вправо по горизонтали.(p.21)

Шагнув левой ногой в гоу бу, выполнить сгребание левой ладонью внутрь, правая рука срывает к пояснице. Правая вертикальная ладонь толкает вперед, левая рука срывает к правой подмышке.(p.22)



p.22

6. Лоу цай гуань цюань. Сгребание, срывание и круговой удар кулаком.

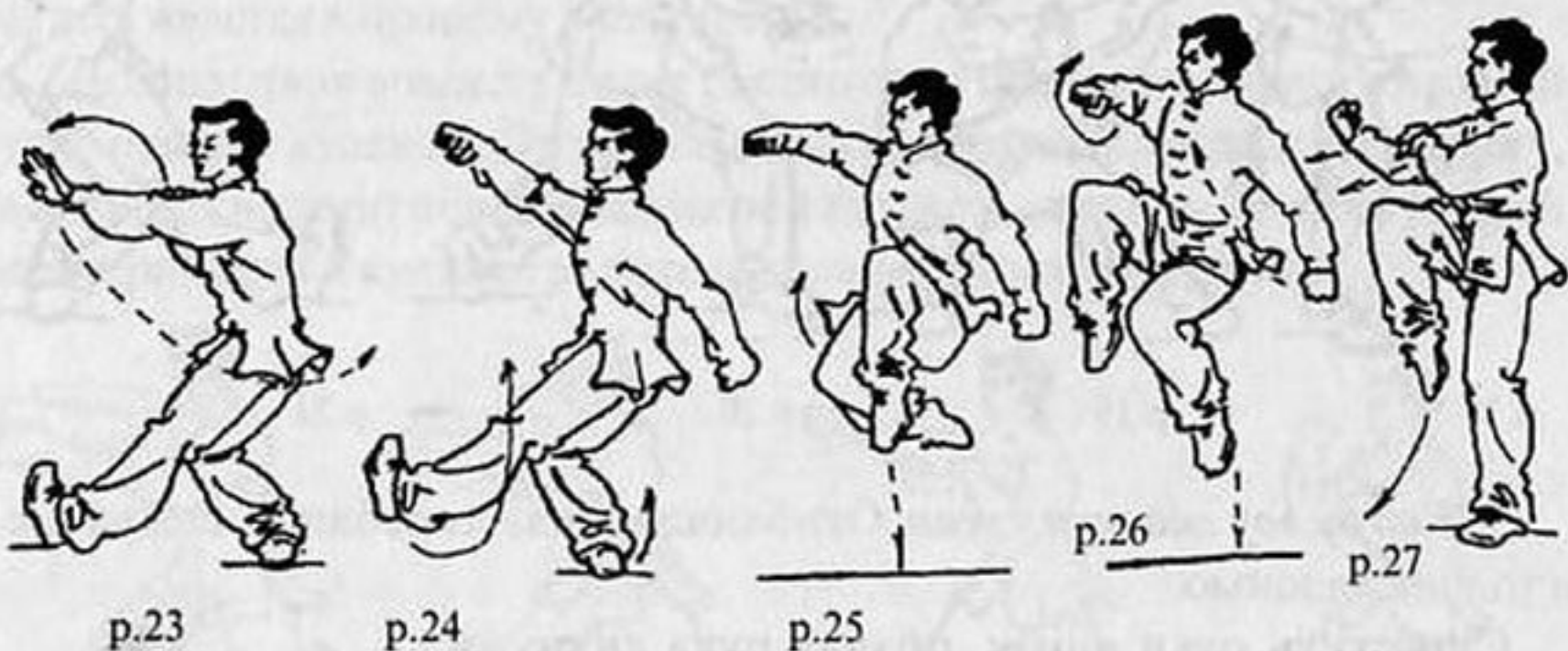


Левая ладонь выполняет сгребание влево, правый кулак у левого плеча. (р.23)

Правый кулак наносит круговой удар вперед, левая рука срывает за левое бедро. Синхронно с ударом кулака левая нога делает короткое подсекающее движение вправо, навстречу удару. (р.24)

7. *Хуань тiao бу я чжоу, цай цзяо шуан чун цюань.* Перемена ног в отпрыгивании с прижиманием локтем, топчущий удар ступней и прямой удар двумя кулаками.

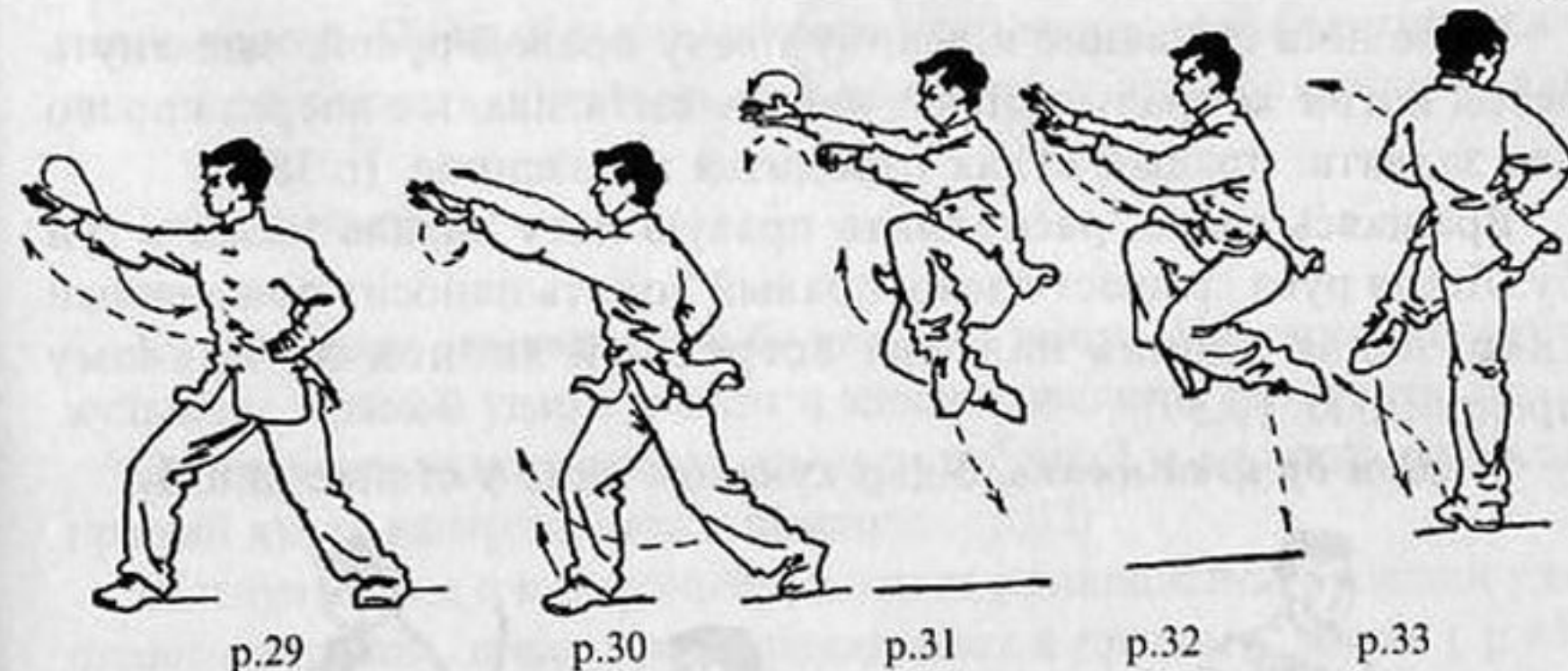
Отпрыгивая немного назад, выбросить в воздухе вверх правое колено. Приземляясь на левую ногу, выполнить прижимание правым предплечьем, левая ладонь надавливает на правое предплечье у локтя.



Опускаясь в юй хуань бу, нанести топчущий удар правой ступней и прямой удар двумя кулаками вперед. (р.25-28)

8. *Шан де бу, ти си шуан цай шоу.* Прыжок вперед с подниманием колена и срыванием двумя руками.

Начиная огибающий шаг вправо, выполнить сгребание влево правой, а затем левой руками. Поднимая левое колено, нанести пронзающий удар правой ладонью, срывая левой рукой под правый локоть. Вытягивая для захвата левую руку, прыжком поменять опорную ногу, выполняя срывание двумя руками вправо назад. (р.29-33)



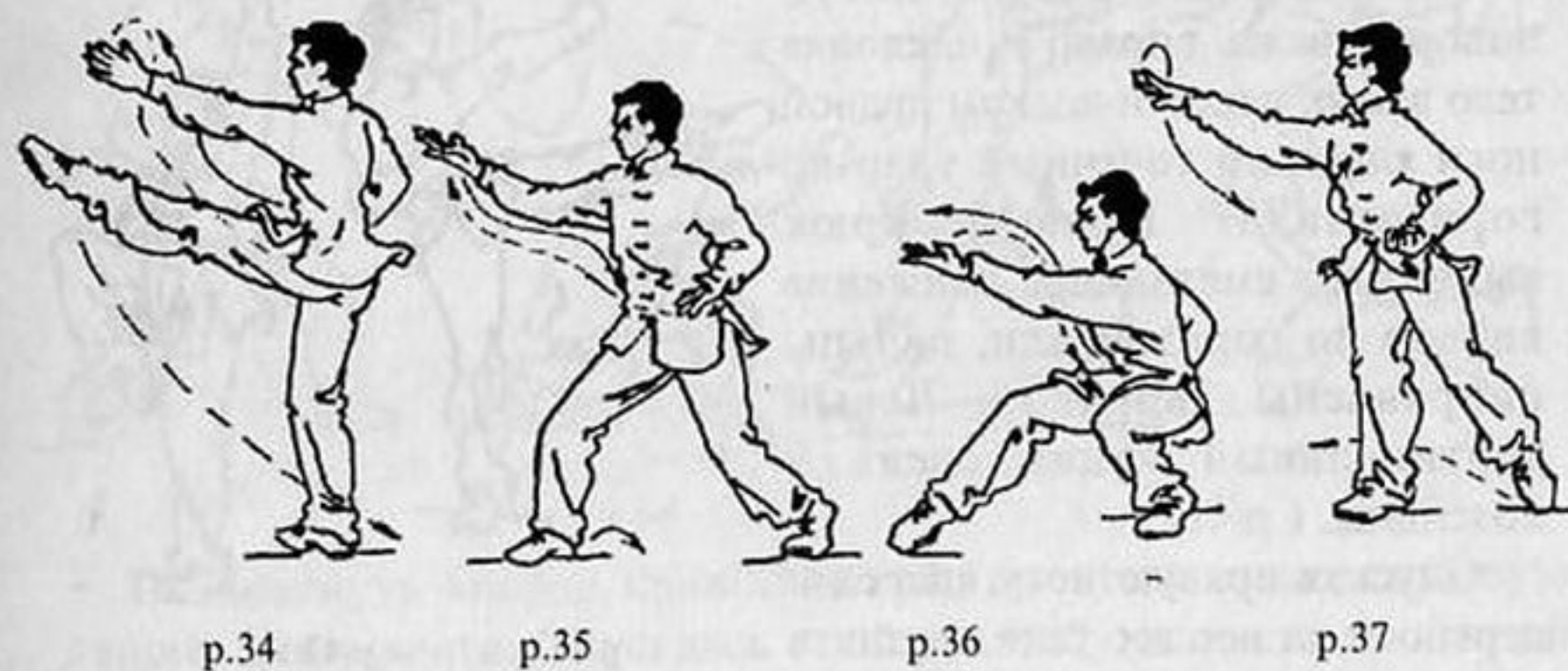
9. *Шуай чжан тань туй, ся бу мо шоу хэн сао чжан.* Упругий удар ногой с ударом ладонью наотмашь, опускание в стойку с трущими руками и поперечное сметание ладонью.

Опустив правую ногу, нанести упругий удар левой стопой вверх, параллельно земле. Одновременно с ударом ноги нанести хлесткий удар тыльной стороной левой ладони по горизонтали влево, центр ладони направлен вправо. Правый кулак у поясицы. (р.34)

Опуская левую ногу назад в сюй бу, выполнить сгребание левой, а затем правой ладонями. Ладони выходят сметающим движением по горизонтали внутрь, центр ладони направлен вверх. (р.35-36)

Привстать, смещая вес тела на правую ногу. Правая ладонь выполняет сметающее движение внутрь, центр ладони направлен вниз. (р.37)

10. *Тоу бу лоу цай, хэн цзи чжоу.* Крадущийся шаг со сгребанием и срыванием, поперечный удар локтем.

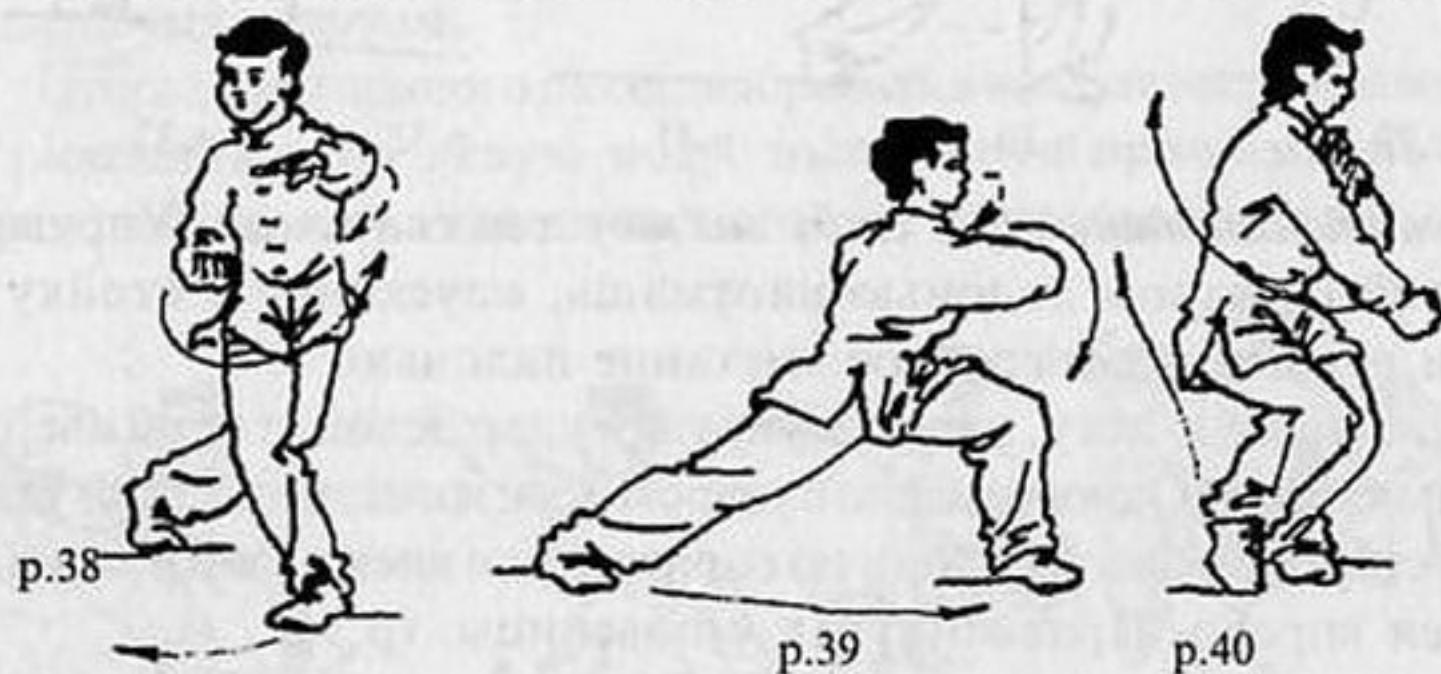




Выполнив срывание к левому плечу правой рукой, зашагнуть левой ногой за правую. Левая ладонь вытягивается вперед вправо для захвата, правый кулак отводится к пояснице. (р.38)

Вращаясь влево, распрямить правую ногу вправо назад в гун бу. Левая рука срывает влево, правый локоть наносит поперечный удар, левая ладонь наносит встречный хлопок по правому предплечью. (р.39)

11. Дин бу цзай цюань. Удар кулаком вниз в стойке дин бу.

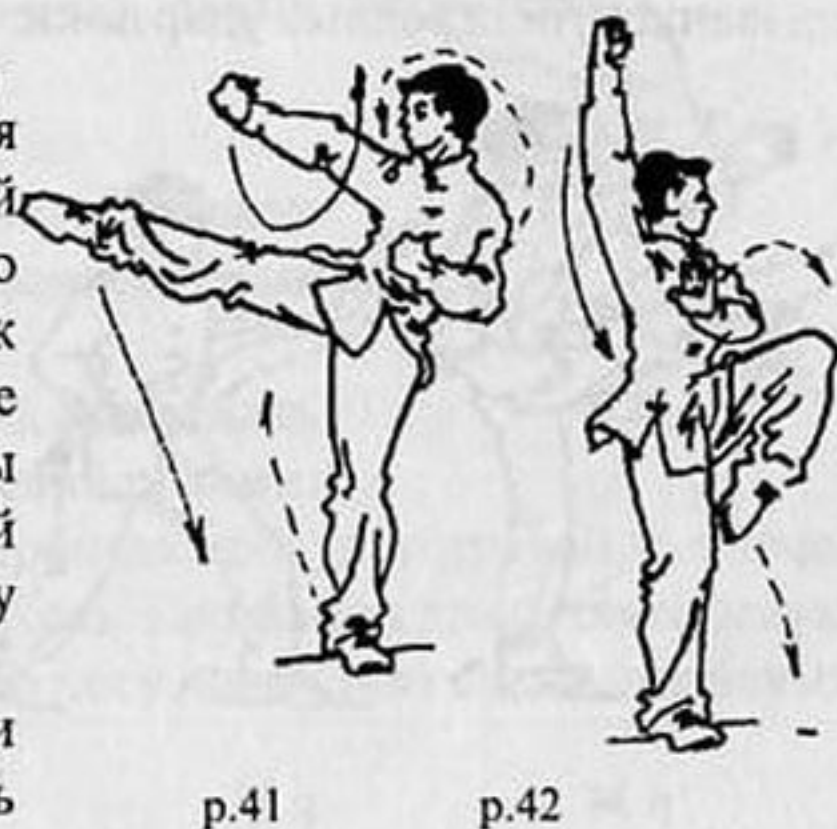


Правая нога подтягивается к левой в дин бу. Правый кулак наносит прямой удар вниз, левая вертикальная ладонь у правого локтя. (р.40)

12. Сао гоу хэн дянь туй, ти си шан чун цюань. Сметание крюком с поперечным точечным ударом ноги, удар кулаком вверх поднимая колено.

Распрямляя правую ногу, поворачиваясь вправо и наклоняя тело влево, нанести носком правой ноги хлесткий точечный удар по горизонтали. Правый крюк выполняет сметающее движение вправо по горизонтали, пальцы направлены вправо. Левый вертикальный кулак слева у поясницы. (р.41)

Опуская правую ногу вперед и перенося на нее вес тела, поднять



левое колено. Правый кулак наносит удар вверх, левая вертикальная ладонь выполняет прижимающее движение к левому плечу. (р.42)

Третья часть.

13. Лянь хуань ти цюань, гоу бу чун фэн цюань. Непрерывная рубка кулаками, прямой удар кулаком и запечатывание в стойке гоу бу.

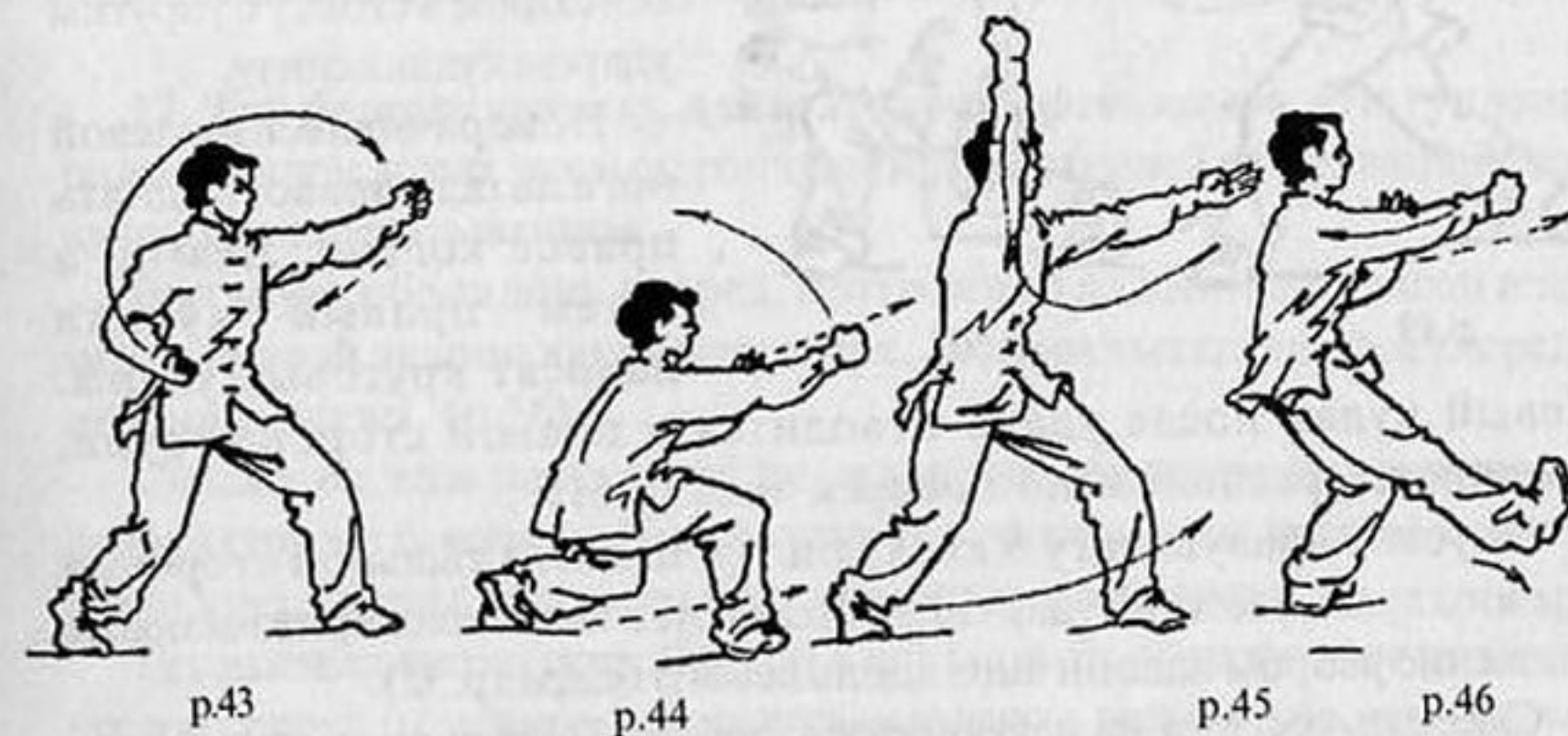
Опуская левую ногу вперед, нанести рубящий удар левым кулаком, правый кулак возвращается к пояснице. (р.43)

Шагнув вперед в юй хуань бу, нанести размашистый рубящий удар правым кулаком, левая рука запечатывает к правому локтю. (р.44)

Приподнимаясь, шагнуть вперед левой ногой. Правая рука, спружинив в плече, поднимается вверх, выполняя защиту высоким подвешиванием – шан гуа, и идет по вертикальному кругу назад и вниз к пояснице. Левая ладонь наносит от правого локтя колющий удар вперед, центр ладони направлен вправо. (р.45)

Шагая правой ногой в гоу бу, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р.46)

14. Бэн цай цюань, шан бу цай шоу хэн туй чжан. Дробящий удар кулаком со срыванием, шаг вперед со срыванием и поперечным толчком ладони.



Подшагнуть вперед правой ногой, вытягивая вперед левую ладонь для захвата. Опускаясь в юй хуань бу, нанести дробящий



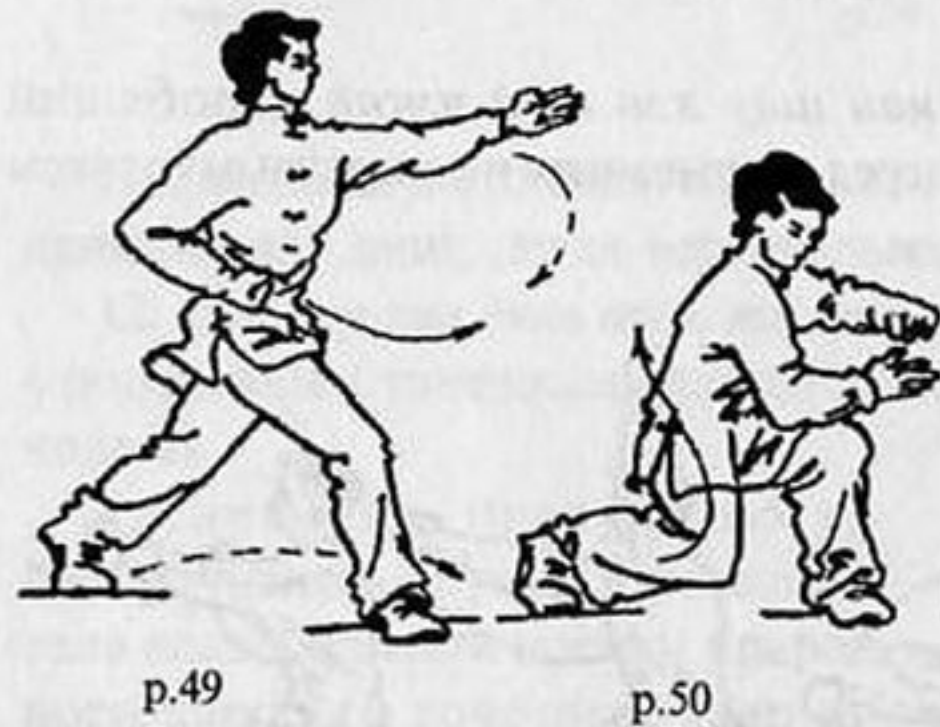
удар тыльной стороной правого кулака, левая рука срывает под правый локоть.(р.47-48)

Перенести вес тела вперед, разворачивая носок правой ноги наружу. Левая вертикальная ладонь вытягивается вверх пронзающим движением, правый кулак отводится к пояснице.



Шагнув левой ногой вперед в юй хуань бу, нанести поперечный толчок ребром правой ладони. Левая рука срывает назад влево, локоть направлен назад, предплечье параллельно земле.(р.49-50)

Четвертая часть.



15. Чжуань шэнь ти си гуань цюань, ся бу ляо тань цюань. Поворот с подниманием колена и круговой удар кулаками, опускание в стойку с упругим ударом кулака снизу.

Поворачиваясь на левой ноге назад вправо, поднять правое колено. Левый, а затем правый кулаки наносят круговые удары.

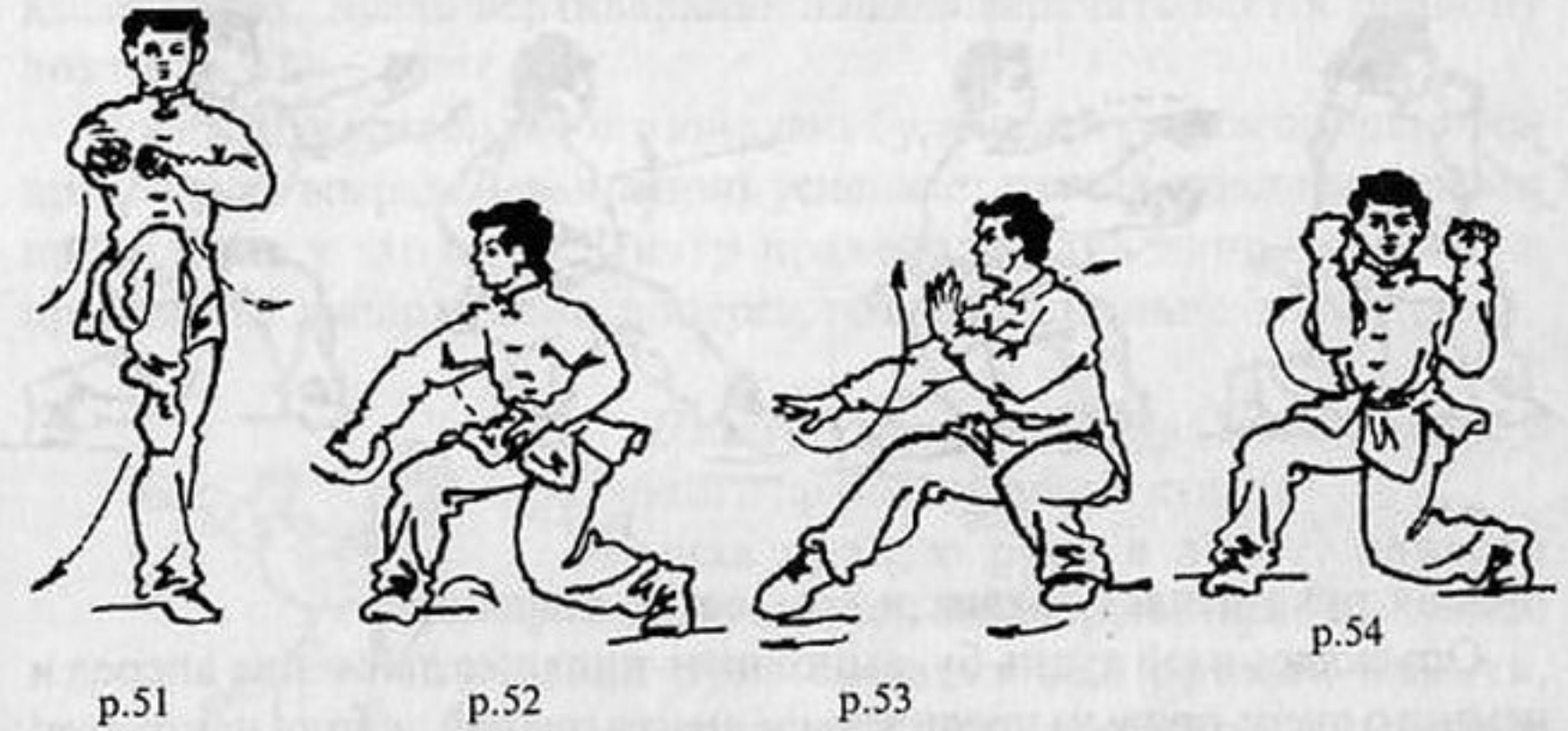
Левый кулак после удара отводится к правой стороне груди, предплечье расположено поперек тела.(р.51)

Опуская правую ногу в юй хуань бу, нанести тыльной стороной правого кулака хлесткий удар снизу. Левая рука выполняет прижимающее движение ребром ладони вниз вдоль левого бедра.(р.52)

Сместить вес тела на левую ногу в сюй бу. Правая рука, спружинив, разжимает кулак и отводит ладонь к правому колену. Левая

вертикальная ладонь поднимается к правому плечу.(р.53)

16. Цзинь бу туй ла цюань. Наступление с натягиванием и толчком предплечья.



Подшагивая правой ногой в юй хуань бу, выполнить захват левой рукой вперед. Левая рука делает срывание к левому плечу, правая рука, сгибаясь в локте, наносит удар вертикальным предплечьем по горизонтали влево. Предплечья находятся в вертикальном положении, локти опущены вниз. Центр правого кулака направлен к себе, центр левого кулака направлен наружу. (р.54)

Подшагивая правой ногой вперед, вытянуть для захвата правую ладонь и повторить прием вправо, нанося удар левым предплечьем.(р.55)

17. Туй бу шуан цай шоу, цай цзяо цзуань фэнь цюань. Отступление со срыванием двумя руками, топчущий удар ступней и буравящий удар кулаком с запечатыванием.

Вытянуть обе ладони вперед, центр левой ладони направлен вниз, центр правой ладони направлен вверх. Ладони вытягиваются вперед и немного влево. (р.56)

Смещая вес тела назад в сюй бу, выполнить срывание двумя руками к правой стороне поясницы. Левый кулак расположен перед правым кулаком, центр левого кулака направлен вниз, правого кулака – вверх.

Подшагивая вперед правой ногой в юй хуань бу, нанести топчущий удар правой ступней и буравящий удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю. Центр правого кулака направлен вверх.(р.57-58)



18. Цай шоу цо туй чжан. Срывание и растирающая ладонь. Приподнимаясь на правой ноге, вытянуть левую ладонь вперед,



р.55

р.56

р.57

р.58

правая рука делает захват и срывает к поясице.

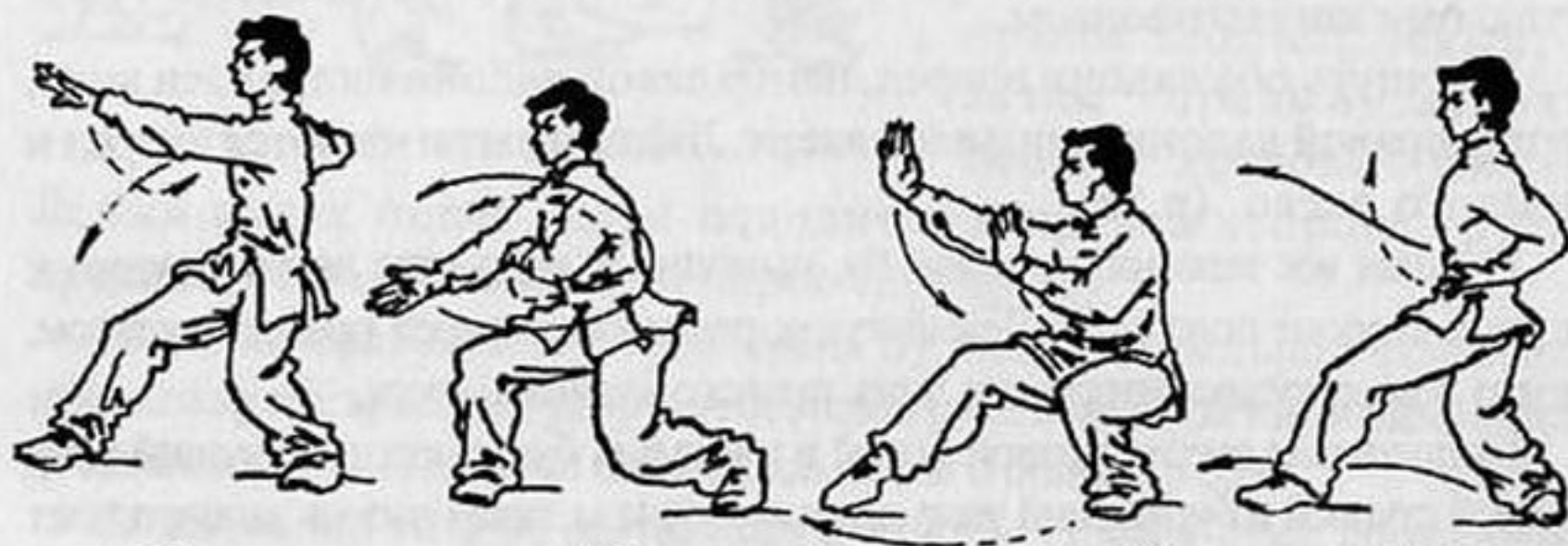
Опускаясь в юй хуань бу, выполнить пилящее движение вперед и немного вверх правым предплечьем, центр правой ладони направлен влево. Место приложения усилия – ребро предплечья со стороны большого пальца. Левая рука срывает к правому локтю.(р.59-60)

19. Хоу шань туй чжан. Отклонение назад с толчком ладони.

Сместив вес тела назад в суй бу, выполнить толчок правой вертикальной ладонью. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.(р.61)

20. Жао бу мо чжан туй чжоу. Огибающий шаг, трущая ладонь и толчок локтем.

Разворачивая носок левой ноги наружу, шагнуть вперед и немного вправо огибающим шагом. Обе руки делают короткое рубящее движение ребрами ладоней к бедрам.(р.62)



р.59

р.60

р.61

р.62

Шагнув правой ногой в высокую позицию суй бу, выполнить правой ладонью сметающее движение внутрь по горизонтали на высоте глаз. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.(р.63)

Подшагнув правой ногой в юй хуань бу, нанести толчок предплечьем правой руки вперед. Левая ладонь усиливает толчок, подпирая правое предплечье у запястья. Центр правого кулака направлен вниз, предплечье расположено поперек тела параллельно земле.(р.64)



р.63

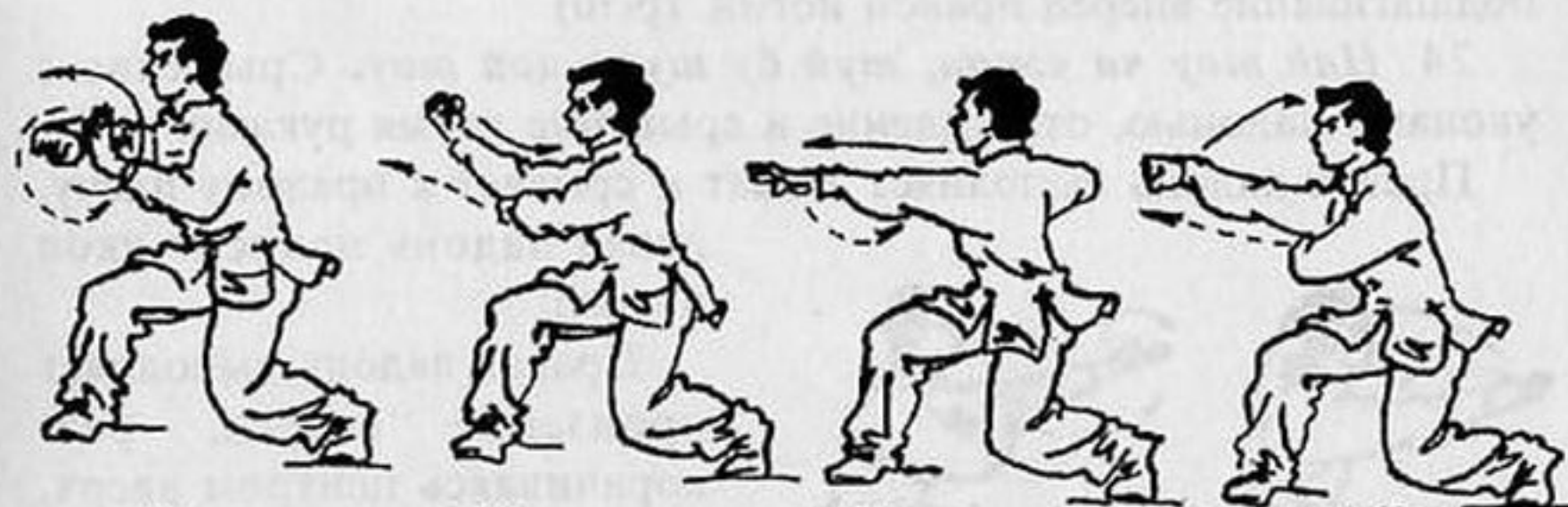
21. Цзинь бу бэн чун цюань. Наступление с дробящим и прямым ударами кулака.

Вращая правую руку в локте, нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака. Левая рука срывает под правый локоть, предварительно вытягиваясь вперед над правым предплечьем и производя захват.

Правая рука выполняет захват и срывает к правому плечу, локоть направлен назад, предплечье параллельно земле. Левая рука вытягивается вперед.

Подшагивая вперед, нанести прямой удар правым кулаком, левая рука срывает под правый локоть.(р.65-67)

22. Дяо гоу чжуй чжи, цай цзяо се ни чжан. Зацеп крюком с



р.64

р.65

р.66

р.67

буравящим уколом пальцев, топчущий удар ступней с диагональной рубкой ладони.



Правая рука выполняет отводящее движение крюком изнутри к правому плечу. Пальцы направлены вправо вниз. Левая рука наносит укол указательным и средним пальцами вперед.

Подшагивая правой ногой вперед, нанести топчущий удар правой ступней и короткий рубящий удар ребром правой ладони по диагонали вправо вниз. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 68-69)



23. *Цзинь бу кань чжан*. Наступление с обрубыванием ладонью.

Левая ладонь вращается, выполняя прижимающее движение перед грудью. Правая ладонь, проходя мимо лица к правому плечу, наносит удар ребром ладони по горизонтали вправо. Удар повторяется три раза, при каждом ударе производится короткое подшагивание вперед правой ногой. (р.70)

24. *Цай шоу ча чжан, туй бу шуан цай шоу*. Срывание с уколами ладонью, отступление и срывание двумя руками.

Правая ладонь выполняет захват и срывает к правому плечу, левая ладонь наносит укол вперед.

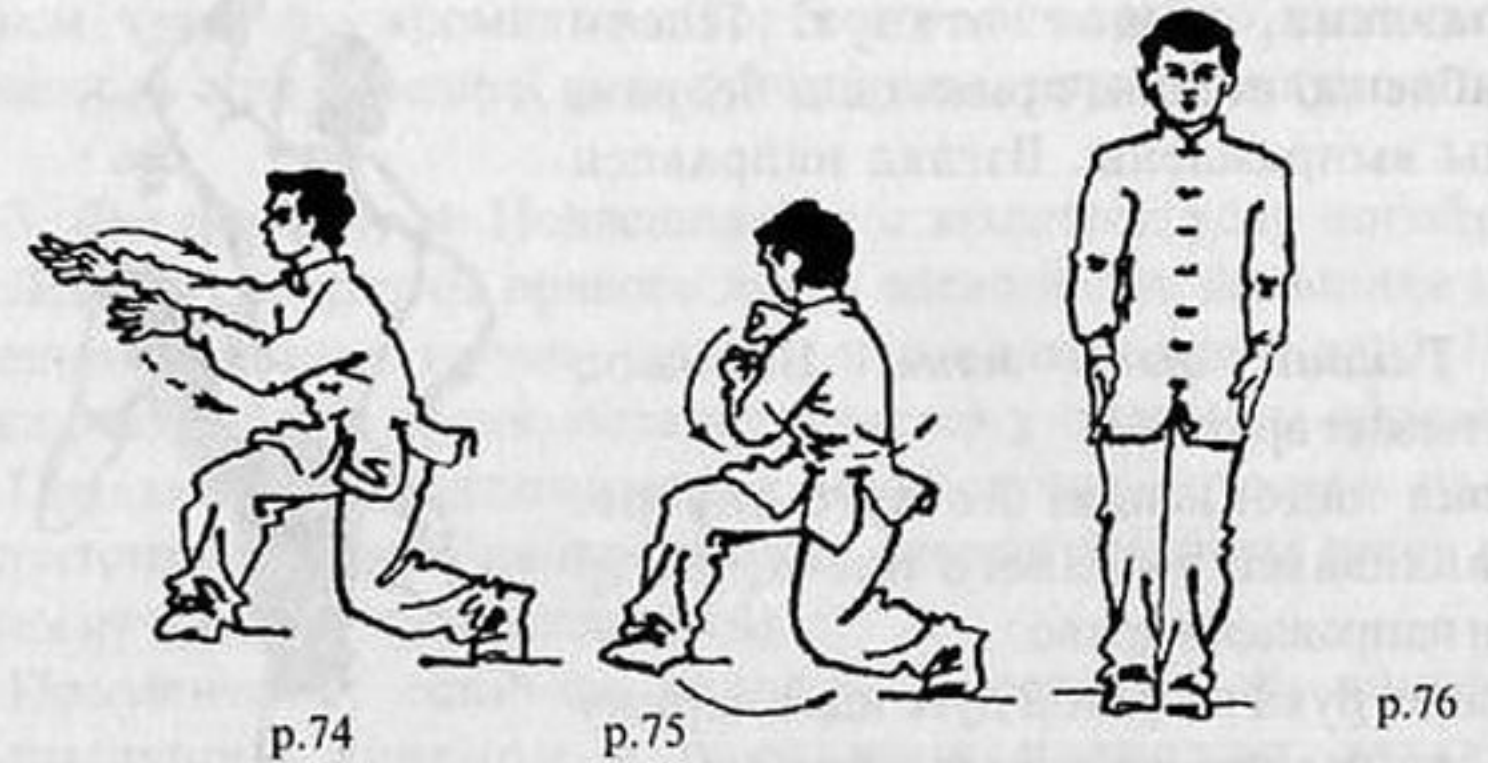
Правая ладонь выполняет пронзание вперед, разворачиваясь центром вверх. Левая рука срывает под правый локоть. (р.71-73)

Правая ладонь поворачивается центром вниз,



левая ладонь, направленная центром вверх, вытягивается вперед под правой рукой. (р.74)

Отшагивая с левой ноги по диагонали влево назад, выполнить срывание двумя руками по диагонали вправо назад. Центр левого



кулака направлен вверх, центр правого - вниз. (р.75)

Заключительная позиция.

Подшагивая левой ногой к правой, в бин бу, повернуться влево. Руки естественно опускаются вдоль тела. (р.76)



ДЯО НА ТАНЛАН ЦЮАНЬ. КОВАРНЫЕ ЗАХВАТЫ БОГОМОЛА.

1. Исходное положение.

Ступни вместе, тело выпрямлено. Грудь расправлена, живот втянут. Плечи расслаблены, ладони прижаты к бедрам, пальцы выпрямлены. Взгляд направлен вперед.

2. Танлан фэнь мэнь. Богомол запечатывает врата.

Левая ладонь идет по дуге внутрь, останавливаясь у правого плеча, центр ладони направлен вправо.

Правая рука по узкой дуге идет наружу вверх, останавливаясь справа у головы.

Правая нога отшагивает вправо в цилинь бу (правая нога в полуприсяде, голень левой ноги параллельна земле, колено повернуто внутрь, левая ступня стоит на носке), левая нога подтягивается следом. Тело слегка наклонено вправо.

Одновременно обе руки идут по дуге вдоль тела, влево вниз, затем вправо вверх, правая рука останавливается справа от головы,



левая кисть у правого локтя. Обе руки согнуты в локтях, в движении кисти принимают позицию гоу шоу, пальцы рук направлены вниз.

Взгляд направлен влево вперед. (р.1-3)

Применение: данный прием представляет собой шуан фэнь гоу - двойное запечатывание крюками на отходе.



Если противник атакует правым кулаком, ваша правая кисть запечатывает запястье руки противника, а левая кисть - локоть бьющей руки и рывком на себя противник выводится из равновесия. Важную роль в приеме играет колено левой ноги, которое выполняет прием гуай си - хромое колено, быстро и коротко надавливая на коленный сгиб передней ноги противника и прижимая его к земле.

3. Дяо гуа цэ чуай. Подвешивание с захватом, удар ногой вбок.

Левая рука идет от правого локтя влево вверх, выполняя защиту зацепом на высоте головы, пальцы направлены влево вниз. Правая рука, сжимаясь в кулак, останавливается у поясицы справа.

Правая ступня подтягивается к левой ступне, опускаясь на землю с притоптыванием. Одновременно с притоптыванием левая ступня наносит удар цэ чуай влево. (р.4)

Применение: если не удалось выведение из равновесия предыдущим приемом и противник повторяет атаку, она блокируется зацепом левой кисти. Контратака ногой должна производиться с короткой перепрыжкой. Необходимо набирать усилие от притоптывающего движения, позволяющего прочно укоренить ногу при ударе. Если противник атакует ногой, она сбрасывается мимо тела зацепом, на движении крюка вдоль бедра, атака рукой блокируется последующим движением дяо гуа.

4. Ба дяо тао фу. Захват с рывком и удар, рвущий живот.

Левая нога быстро отдергивается, колено не опускается, пятка





стремится прижаться к ягодице. Левая рука делает защитное движение рывком вдоль левого бедра, которое заканчивается зацепом изнутри на уровне головы. Правый кулак изменяется в позицию гоу шоу и смещается к животу. (р.5)

Левая нога опускается на землю с шагом вперед, правая нога подтягивается за ней в цилинь бу. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит прямой удар, центр кулака направлен вниз. Левая рука делает ладонью запечатывание по кругу внутрь к внутренней стороне правого локтя. (р.6)

Применение: резкое отдергивание бьющей ноги применяется либо для кругового удара пяткой в спину противника ударом цэ гуа туй, если он уклонился наружу от предыдущего удара, пытаюсь сократить дистанцию для контратаки, либо для защиты от контрудара ногой в пах. В зависимости от направления контрудара противника атакующая нога отводится зацепом пятки (гуа туй) наружу либо накрывается голенью или коленом сверху (гуай си).

Удар кулаком называется "разрыванием живота", так как использует инерцию опускающегося в стойку тела и направлен вперед вниз. При ударе кулаком важно разместить левую ногу между ног противника, войти в "центральные ворота".

Зацепы крюком предназначены для сбрасывания удара противника наружу от тела, а запечатывающее движение левой ладони, синхронизированное с ударом кулака, позволяет, вписавшись в движение противника, нанести ему встречный удар с использованием инерции тела.

5. Е ли цан хуа. Цветок, спрятанный среди листвы.

Правая нога отшагивает назад, левая подтягивается следом в цилинь бу. Одновременно с отшагиванием левый кулак наносит короткий прямой удар, после которого быстро отдергивается, делая блок предплечьем внутрь. Предплечье в вертикальной позиции, локоть слегка подтягивается к себе, кулак на высоте глаз, центр кулака направлен к лицу. Правый кулак отдергивается к пояснице справа. Взгляд направлен на левый кулак. (р.7)

Левый кулак изменяется в позицию гоу шоу



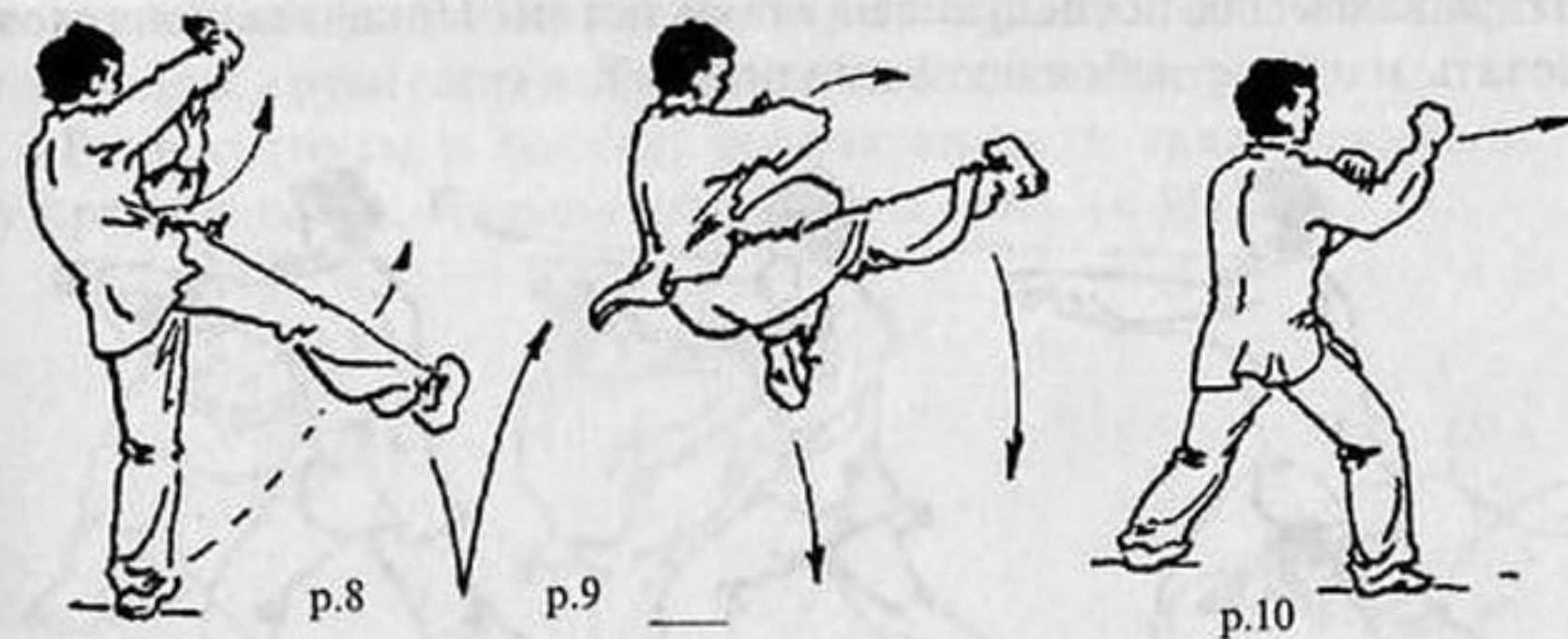
и идет внутрь вниз к левому бедру. Проходя вдоль бедра, изменяется в ладонь и запечатывает по кругу внутрь к правой стороне груди. Правая рука наносит от бедра прямой удар ладонью по траектории слегка закругленной влево. Большой палец направлен вниз, остальные влево.

Одновременно с движением рук тело вращается, и правая нога наносит невысокий удар цэ чуай синхронно с ударом ладони. (р.8)

Применение: спровоцировав атаку противника ударом левого кулака, на отходе защититься предплечьем от его контрудара. Поворотом правого колена защититься от удара ногой в пах или использовать это движение для короткого толчка в колено передней ноги противника, чтобы дополнить блок предплечьем выведением из равновесия. Если противник продолжает атаку, движением левого крюка защитить корпус, движением ладони снаружи запечатать атаку в голову и нанести встречный удар ладонью, дополняя ее атакой ноги.

6. Чуань синь фэй цзяо. Летящая стопа пронзает сердце.

Правая нога опускается на землю, руки делают замах назад, и правая рука наносит круговой удар кулаком, который после удара отдергивается внутрь. Левая ладонь подводится к правой стороне груди так, чтобы предплечье правой руки в конце своего движения ударило в центр ладони. В этой позиции правая рука остается до конца приема, предплечье поперек тела.



В момент удара рукой правая нога делает толчок вверх, а левая нога мах вверх, вынося тело в воздух. Левая нога после маха отдергивается, сгибаясь в колене к внутренней стороне правой ноги, которая наносит



в воздухе удар цэ чуай. Носок левой ноги оттянут вниз, а носок правой ноги повернут внутрь. (р.9)

Применение: удар необходимо наносить не в высоком прыжке, а скорее в перепрыгивании вперед, догоняя противника ударом в грудь. Прыжковый удар продолжает атаку, если противник, потеряв равновесие от удара ладонью в лицо, отходит назад, разрывая дистанцию.

7. Лянь хуань сань цюань. Три непрерывных удара кулаками.

После приземления ноги остаются в высокой позиции цилинь бу. Правая чуть согнута, левая стоит на носке, невысоко оторвав пятку от земли.

Руки согнуты в локтях и подняты перед собой. Правый кулак на высоте носа, центр направлен влево. Левый кулак у правой стороны груди центром к себе. Тело слегка наклонено вперед. (р.10)

Из этой позиции наносятся три быстрых прямых удара кулаками на высоте носа. Начинает и заканчивает комбинацию удар правым кулаком. Удары наносятся от груди и отдергиваются не по прямой линии, а слегка внутрь. (р.11-13)

Применение: удары наносятся единой серией от груди, руки отдергиваются к подбородку, уводя движением предплечья на себя возможные контрудары противника. Серия ударов должна спутать оборону противника и заставить его поднять руки для защиты, открываясь для последующей атаки ногой. Покачивания телом делать мягко, с небольшой амплитудой.



р.11

р.12

р.13

8. Це шэнь чуай ти. Повернуться боком и ударить ногой.

После выполнения последнего удара правой рукой тело немного поворачивается влево, и правая нога наносит вправо удар цэ чуай. Правое предплечье поперек груди, левый кулак у правого плеча. (р.14-15)

Применение: правая рука в позиции пань чжоу – обвивающий локоть, используется для прикрытия тела или подбивания атакующей конечности противника локтем или плечом снизу. Подбив локтем снизу вместе с небольшим уклоном тела назад, обеспечивает надежную защиту и помогает открыть противника для удара ногой. Удар ногой наносится быстро и коротко, тело не должно сильно отклоняться назад.

9. Танлан фэнь мэнь. Богомол запечатывает врата.

Правая нога отдергивается и опускается на землю снаружи от левой ноги, ноги скрещиваются. Не задерживаясь в этой позиции, сразу отпрыгнуть влево. Сначала идет левая нога, затем быстро подтягивается правая и принимается стойка бань мабу. В момент отхода тело вращается влево, затем скручивается в стойке вправо и наклоняется к правой ноге.

Кулаки принимают позицию гоу шоу и делают на отходе защиту зацепом крюков. Руки идут вначале влево вниз, затем вправо вперед и уже в стойке подтягиваются к себе. Один зацеп выполняется в момент отхода, второй - в момент перехода в стойку. В стойке выполнить покачивающееся движение поясицей и руками. Тело покачивается вверх вниз, а руки слева направо с небольшой амплитудой.

Руки согнуты в локтях, правая впереди тела, левая кисть у правого локтя. Пальцы направлены вниз. (р.16)



р.14

р.15

р.16



Применение: если противник успешно защитился и переходит в контратаку, вы должны быстро разорвать дистанцию отходом назад. Круговые движения крюков отклоняют удары рук противника. Если удалось зацепить атаковую конечность, то, опускаясь в стойку, производится выведение противника из равновесия рывком вниз. Правая нога, при рывке рук, топчущим движением по подъему стопы противника фиксирует его переднюю ногу.

10. *Ти си цай дин*. Поднять колено со срыванием - цай и ударом.

Правая ладонь вытягивается вперед и, произведя захват слева на право, делает рывок на себя, сжимаясь в кулак. Кулак останавливается за головой справа, на высоте макушки, центр кулака направлен вперед. Левая рука наносит прямой удар ладонью, центр ладони немного повернут вправо, пальцы направлены вверх на высоте бровей.

Одновременно с действием рук левая нога выпрямляется, а правое колено наносит удар вперед по диагонали. Тело во время ударов немного наклоняется вперед влево. (р.17)

Применение: когда вы находитесь в низкой позиции, противник будет пытаться атаковать вас в голову. Правая рука должна произвести захват и, используя срывание - цай, надернуть противника на встречную атаку ладонью и коленом. Для контратаки важно использовать мощный толчок ногой от земли.

11. *Цзо цай ю цюань*. Срывание левой рукой и круговой удар правым кулаком.

Правая нога опускается на землю, левая нога делает шаг вперед в стойку гун бу.

Левая ладонь движется по горизонтали влево движением лоу, правый кулак наносит круговой удар вправо. Движение заканчивается ударом правого предплечья в пространство между большим и указательным пальцами левой ладони, руки образуют кольцо. Центр кулака направлен



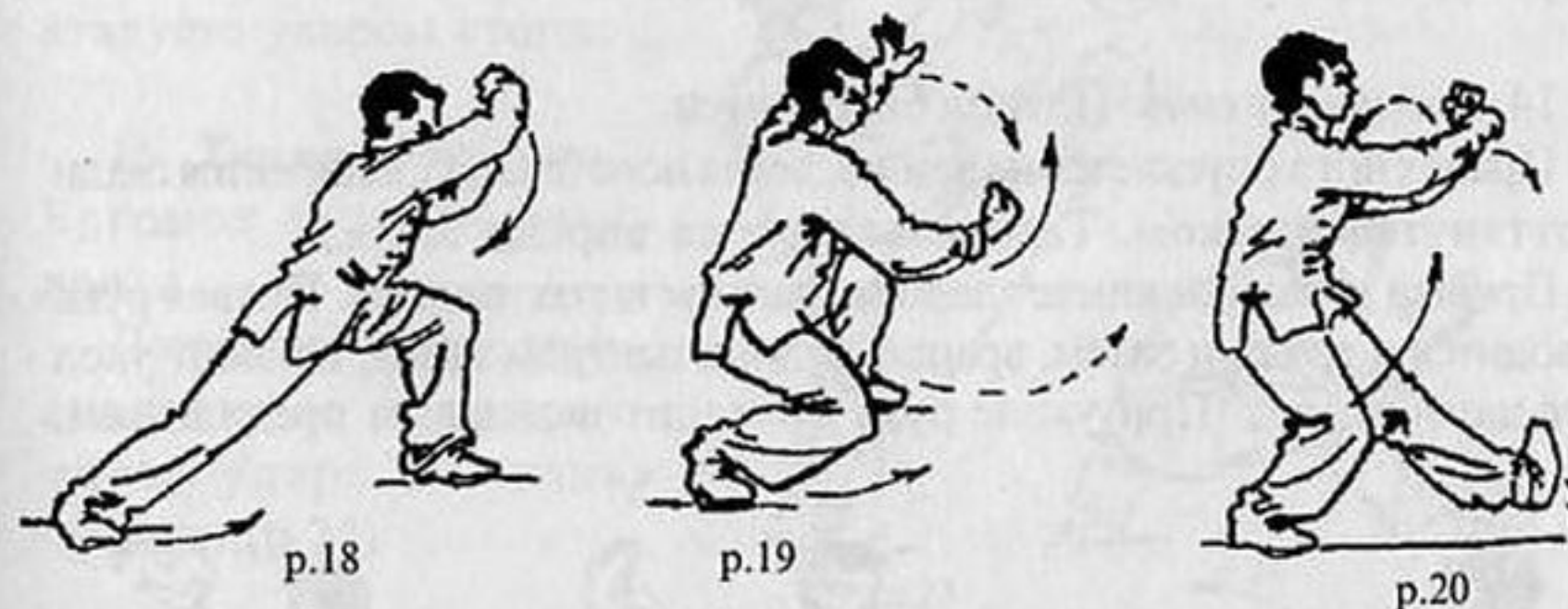
вниз, тело повернуто левым боком вперед и немного наклонено.

Левая нога подтягивается на полшага к себе, правая - сгибается в колене для толчка.

Левая нога делает шаг по диагонали влево, правая - подтягивается в стойку цилинь бу.

Правая рука делает дробящее движение по горизонтали влево, левая - толкает вперед на высоте головы. Центр правого кулака направлен вверх, центр ладони немного повернут вправо, пальцы направлены вверх. (р.18-19)

Применение: движением левой ладони увести в сторону атаку или оттеснить переднюю руку противника. Правым кулаком нанести круговой удар цюань чуй в открывшуюся голову. Если противник прикрылся от удара правым кулаком, повторить оттесняющее движение левой ладонью, добавляя нажимающее усилие ань цзинь основанием ладони, пытаясь прижать его руку к телу. Приближаясь, стремиться поставить левую ногу за переднюю ногу противника изнутри и нанести удар ребром кулака в корпус,



сочетая удар со стреноживанием левой ногой ноги противника.

12. *Шуан чжуан гоу лян*. Двойной сбивающий удар кулаками и серпообразный зацеп.

Правая нога прыгает на полшага вперед, левая нога делает низкий круговой удар, поворачивая стопу по диагонали вправо вверх гоу лян туй.

Одновременно кулаки наносят сбивающий удар чжуан цюань по диагонали влево. Центр правого кулака направлен вниз, центр левого кулака вверх. (р.20)



Применение: прыжком сократив дистанцию, стреножить противника подсечкой левой ноги и нанести удар двумя руками в направлении противоположном подсеканию ногой. Левый кулак бьет в висок, сминая предплечьем руки противника. Правый кулак бьет в открывшийся корпус или подмышку.

13. *Ти си чжуан цзе*. Поднять колени, нанести удар с отсеканием.

Левая нога опускается на землю с диагональным шагом вправо, после опускания ноги на землю тело скручивается влево с ударом правого колена справа вверх.

Левый кулак принимает позицию гоу шоу и делает зацеп вперед влево, подтягиваясь к внутренней стороне правого бедра. Правый кулак делает над правым бедром движение вправо вниз.(р.21а,б)

Применение: зацепив левым крюком запястье атакующей руки противника, нанести удар коленом в локоть. Удар правой руки помогает зафиксировать руку противника, облегчая атаку коленом. Если противник атакует ногой, колени блокирует удар, а рука сбивает ногу в сторону, открывая противника для контратаки.

14. *Бай шэ ту синь*. Плевок белой змеи.

Правая нога опускается на землю, левая нога быстро задирается сзади с оттянутым носком. Тело наклоняется вправо вперед.

Правый кулак разжимает ладонь, пальцы вытягиваются. Правая рука отводится к груди и затем, вращая ладонь центром вверх, наносит укол пальцами вперед. При уколе рука проходит над левым предплечьем.



р.21 а,б

р.22

Левая ладонь запечатывает к внутренней стороне правого локтя.(р.22)

Применение: атака пальцами в глаза или шею должна сочетаться с резким броском вперед и наклоном тела, левая рука прижимает руки противника вниз. Захлест назад левой голени, если позволяет дистанция, часто используется для зацепа передней ноги противника.

15. *Сюань ба цэ чуай*. Вращающееся расталкивание рукой и удар ногой вбок.

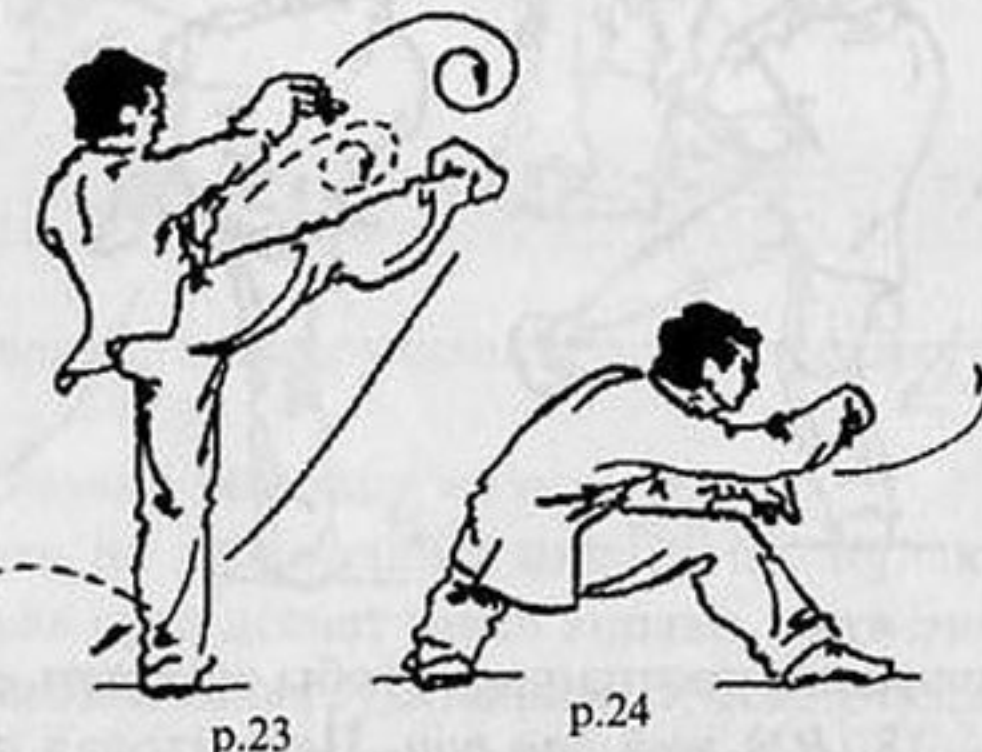
Левая нога становится на землю, правая нога наносит вперед удар цэ чуай.

Правая ладонь, быстро вращаясь в запястье вправо, изменяется в гоу шоу и производит зацеп вправо вперед на высоте головы. Левая ладонь справа у груди.(р.23)

Применение: если противник уклонился от укола пальцами или сблокировал удар, вы быстрым вращением кисти проникаете внутрь его рук и вводите защиту в сторону. Спутав оборону противника быстрым прыжком, меняете опорную ногу и атакуете ударом стопы.

16. *Танлан фэнь мэнь*. Богомол запечатывает врата.

Движение полностью аналогично приему после удара цэ шэнь чуай ти.(р.24)



р.23

р.24

17. *Дяо шоу ань туй*. Зацеп рукой и скрытый удар ногой.

Из стойки бань мабу с выставленными вперед руками в положении гоу шоу выполнить зацеп правой кистью вперед влево. Когда правая кисть отдергивается к себе, сжать её в кулак и нанести короткий удар вперед на высоте плеча. Центр кулака направлен вниз. Закончив удар, кулак быстро отдергивается к подбородку. В момент удара надо немного привстать и сместиться на правую ногу, слегка подав тело вперед.

Левая кисть выполняет зацеп вперед вправо сразу после зацепа



правой рукой и отдергивается к правому плечу.

Одновременно с отдергиванием кулака правая нога наносит низкий удар цэ чуай. После удара нога быстро сгибается, и колено отводится к груди. (р. 25-29)

Применение: зацепом крюков и ударом кулака в лицо отвлечь



внимание противника, чтобы раскрыть его оборону для атаки ногой.

18. Юй нюй бао пин. Нефритовая дева обхватывает кувшин.

Правая нога опускается на землю, когда левая нога подтягивается к правой, наносится удар гоу лянъ правой ногой. После удара нога не опускается на землю, а, используя инерцию подсекания, отдергивает колено и сразу наносит низкий удар цэ чуай.(р.30-31)

Одновременно с ударами ног руки принимают положение гоу шоу и делают зацепы изнутри вперед. Правая рука, выполнив зацеп вправо, опускается к животу, пальцы направлены вниз.

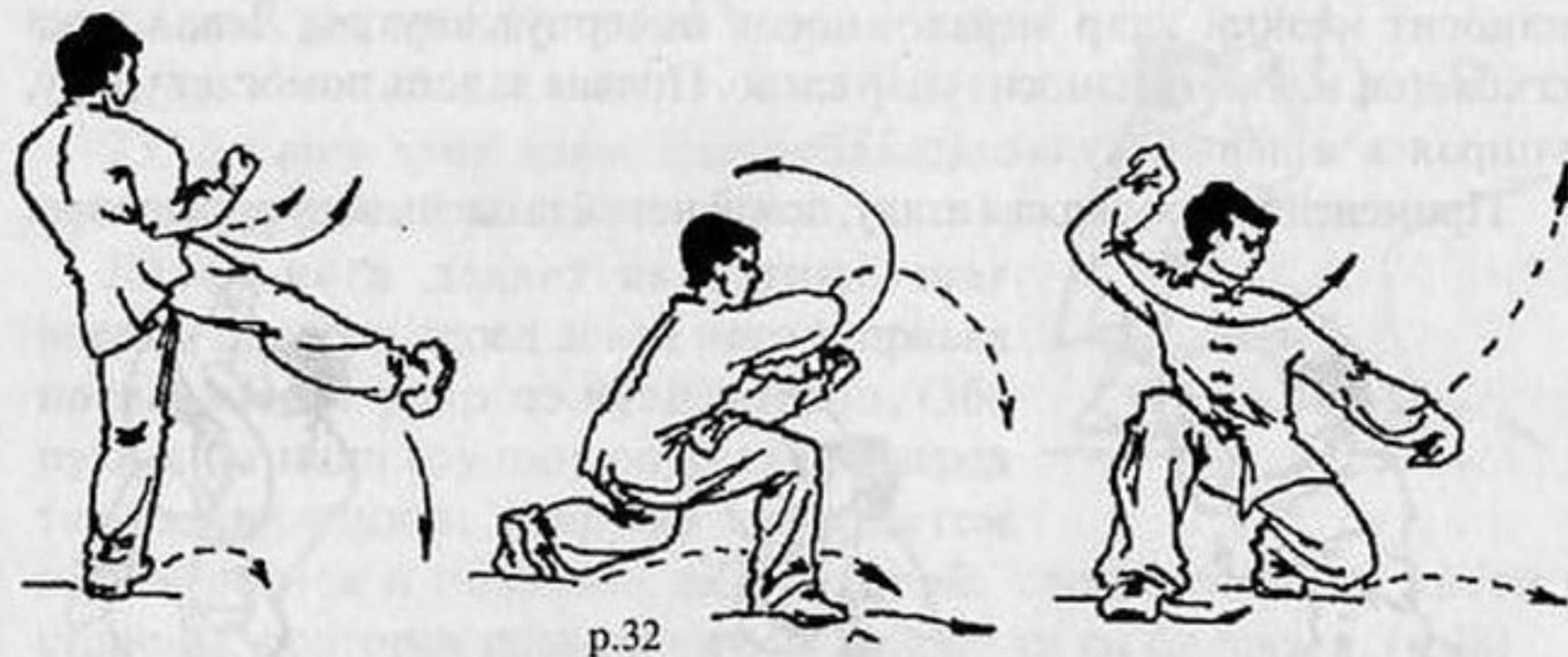
Левая рука, выполнив зацеп влево, останавливается у груди, пальцы рук направлены вниз.

После удара правая нога делает шаг вперед, левая нога подтягивается следом в цилинь бу.(р.32)

В этот момент руки сжимаются в кулаки и делают скручивающее движение перед телом.

Правая рука движется по дуге влево вниз к левому плечу, левая рука движется вправо вперед. В конце движения руки перекрещены.

Применение: постоянно тревожа противника зацепами крюков, продолжить атаку ногой. Если противник поднимает колено, пытаюсь избежать ударов по ногам, захватить правой рукой голеностоп



поднятой ноги, левой рукой колени и, выкручивая колени опрокинуть на землю.

19. Юань хоу чу дун. Обезьяна выходит из пещеры.

Тело перемещается вправо по диагонали в цилинь бу. Кулаки изменяются в гоу шоу. Правая рука делает зацеп вправо, движение заканчивается рывком кисти на себя. Левая рука наносит от левого бедра удар запястьем. После удара кисть скручивается внутрь так, что пальцы направлены по диагонали вверх. (р.33)

Левая нога делает шаг вперед, правая подтягивается в высокую стойку цилинь бу. Тело немного наклоняется влево и скручивается в пояснице.

Одновременно с шагом правая рука наносит ввинчивающийся удар кулаком изнутри. Локоть должен быть согнут и повернут внутрь, так как удар наносится по узкой дуге влево. Правая кисть изменяется в ладонь и запечатывает к груди. (р.34)

Применение: зацепив правым крюком атаковую руку противника, уйти в сторону, приседая в цилинь бу для выведения противника

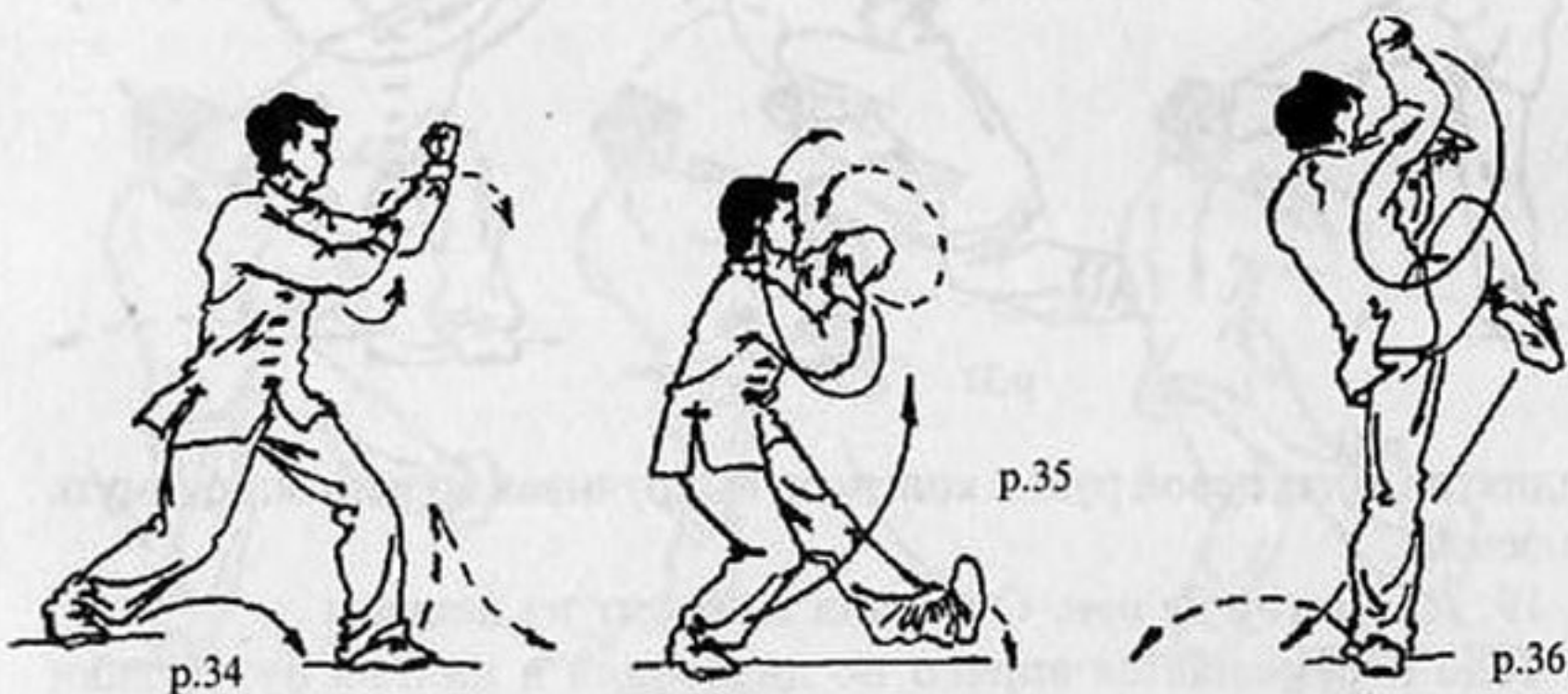


из равновесия. Если противник выставляет далеко вперед ногу, чтобы восстановить баланс, нанести левым запястьем удар в открывшийся при широко расставленных ногах пах. Вращая запястье, попытаться захватить ногу противника левой рукой под колено для броска. Если захват не удался, продолжить атаку спиралеобразным ударом левого кулака в висок, подшагивая левой ногой вплотную к противнику.

20. Чжуан чжоу гоу лян. Удар локтем и зацеп серпом.

Выполнить прыжок вперед. После опускания правой ноги левая нога наносит низкий удар вправо, носок повернут внутрь. Левая рука сгибается, и локоть наносит удар влево. Правая ладонь помогает удару, упираясь в левый кулак. (р.35)

Применение: продолжая атаку, левой ногой подсесть ногу противника



и нанести удар локтем вправо вперед, опрокидывая противника.

21. Ти си ба чжуан. Удар коленом и расталкивание.

Опустив левую ногу, нанести удар правым коленом вверх. Тело скручивается в пояснице влево. Обе руки в положении гоу шоу идут по дуге вниз. Затем поднимаются вверх, разводясь в стороны на уровне головы. Пальцы левой руки направлены влево, пальцы правой руки вправо. (р.36)

Применение: движением крюков вниз оттеснить руки противника, правым запястьем нанести удар в голову, повторяя оттесняющее движение левым крюком. Спровоцировав противника, поднять руки

для защиты, нанести удар коленом в открывшийся корпус.

22. Са бу дяо гуа. Отход с зацепом и подвешиванием крюком.

Отступить влево перекрестным шагом, правая нога идет перед левой ногой. Подтянуть правую ногу назад в стойку сюй бу. (р.37)

Правая рука, проходя вдоль правого бедра, идет к правой стороне головы. Левая рука, изменяясь в ладонь, идет к правой стороне груди.

Применение: быстрый отход назад с защитой, позволяющий разорвать дистанцию для последующего удара ногой.



23. Ба шоу чуай цзяо. Разгребающие руки, удар ногой вбок.

Левая нога делает скрестный шаг вперед, проходя перед левой ногой, правая нога наносит удар цэ чуай вправо. Обе руки в позиции гоу шоу опускаются перед телом движением снаружи вниз, затем поднимаются в позицию над головой, слегка разводя кисти в стороны, повторяя позицию рук в приеме ти си ба чжуан. (р.38)

Применение: набрасыванием крюков на руки противника сверху оттеснить его защиту вниз. Если это не удалось, и противник вернул руки вверх, оттеснить его руки изнутри и нанести удар ногой.

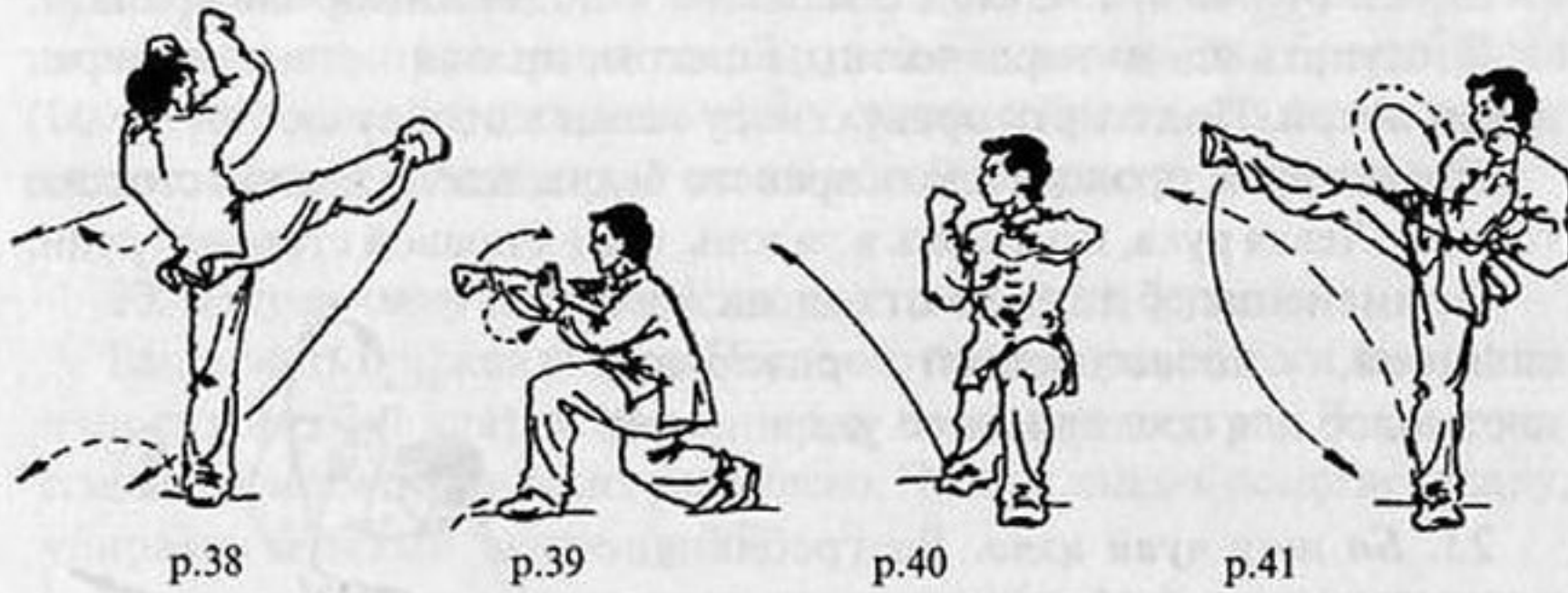
24. Танлан цзе чжи. Богомол отсекает ветви.

После удара ногой выполняется отход назад перекрестным шагом. Тело разворачивается назад, правая нога подтягивается в стойку цилинь бу. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит прямой удар вперед, центр кулака направлен вниз. Левая рука, изменяясь в ладонь, запечатывает к внутренней стороне правого локтя. (р.39)

Скручивая тело влево, сделать широкое отшагивание левой ногой в стойку гун бу. Правая рука сгибается в локте и синхронно с шагом и вращением тела делает давящее движение правым локтем вниз влево. Предплечье вертикальное, центр кулака направлен к себе. Левая ладонь, изменяясь в гоу шоу, делает короткое отводящее движение к левой стороне груди. (р.40)



Не останавливаясь в позиции гун бу, нанести правой ногой удар цэ чуай вправо. Правое предплечье закрывает грудь, левая



кисть накладывается на правый локтевой сгиб сверху.(p.41)

Применение: запечатав левой ладонью атаку противника, нанести встречный удар правым кулаком. Если противник контратакует, захватить его руку левым крюком и произвести болевой прием, зажав его локоть подмышку. Продолжить атаку ударом ноги в открытый бок противника.

25. Шунь шоу цянй ян. Тащить на поводу барана.

Правая нога быстро опускается на землю. Скручивая тело вправо, нанести левой ногой удар цэ чуай. Обе руки делают хватяющее движение вперед и, сжимаясь в кулаки, делают в момент удара ногой рывок к правой стороне поясицы. Правый кулак снизу, левый сверху. Центры кулаков направлены друг к другу, центр правого кулака вверх, левого кулака вниз.(p.42)

Применение: захватив руку противника двумя руками, сделать болевой прием, выкручивая запястье захваченной руки, и нанести встречный удар левой ногой.



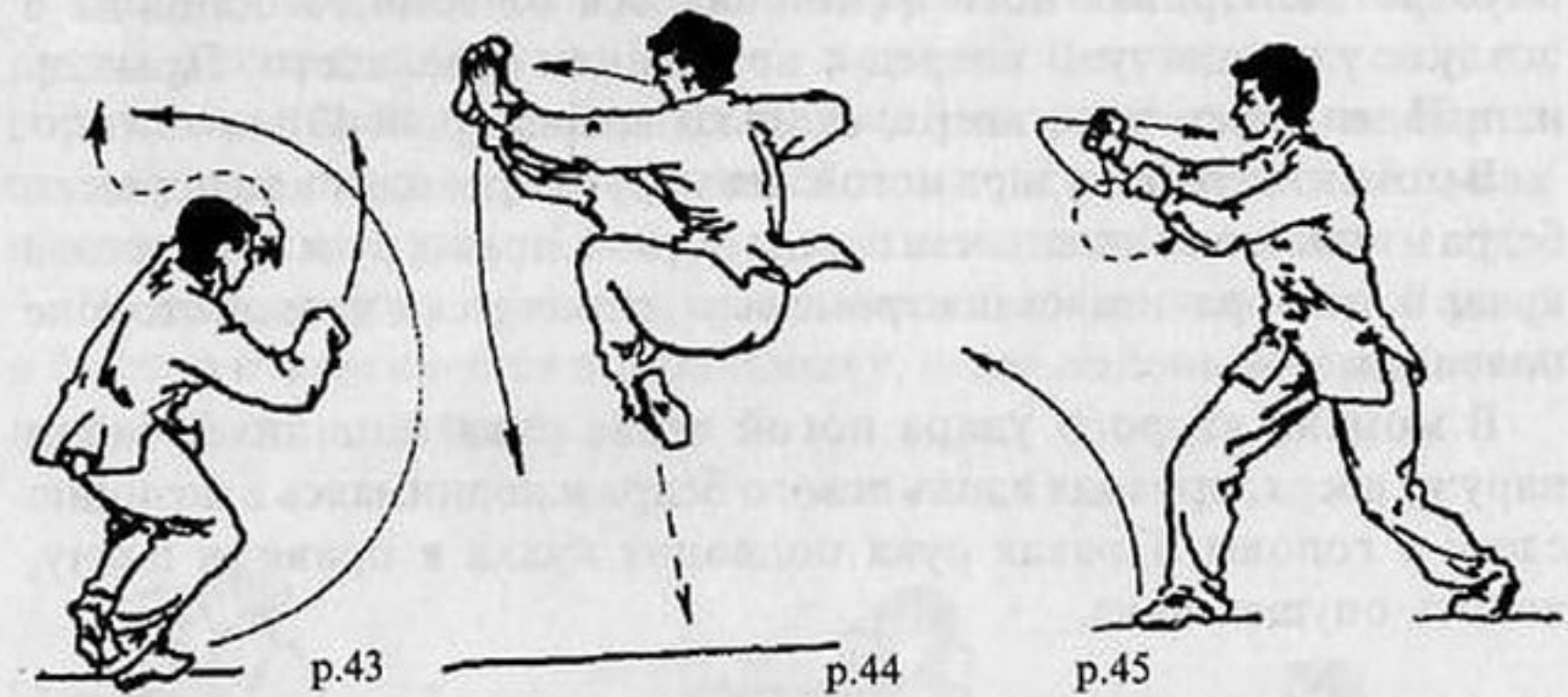
26. Ли бай сюань ти. Мах ногой снаружи и удар ногой с вращением. Левая нога опускается на землю. Правая нога наносит круговой удар

подошвой внутрь лихэ туй и опускается с наружной стороны левой ноги. Тело вслед за ударом скручивается влево и слегка наклоняется. (p.43)

Сильно оттолкнуться правой ногой от земли и, используя инерцию предыдущего удара, нанести удар лихэ туй правой ногой, вращаясь в воздухе влево. Удар заканчивается хлопком ступни в левую ладонь.(p.44)

Приземлившись, принять высокую стойку цилинь бу. Руки сжимаются в кулаки и, согнувшись в локтях, располагаются перед телом. Правый кулак на высоте носа, центром влево. Левый кулак у правого локтя, центром вправо. Тело слегка наклонено вперед, взгляд направлен на правый кулак.(p.45)

Применение: атака двумя круговыми ударами подошвой правой ноги должна максимально использовать инерцию вращения тела.



В атаке стремиться к скорости, а не к высоте прыжка.

27. Ба шоу сянь бао. Разгребающие руки, преподнести драгоценность.

Руки, изменяясь в гоу шоу, делают зацепы вперед наружу, быстро встряхивая запястья. Правая рука сжимается в кулак и наносит быстрый короткий удар вперед на высоте глаз и сразу отдергивается к подбородку. Левая рука после зацепа изменяется в ладонь и отводится к правой стороне груди.

Когда руки заканчивают движение, тело немного наклоняется назад влево, и правая





нога наносит удар цэ чуай вперед. (р.46)

Применение: отвлекая внимание противника зацепами его рук и коротким ударом в лицо, нанести удар ногой в корпус.

28. *Танлан фэнь мэнь*. Богомол запечатывает врата. (р.47)

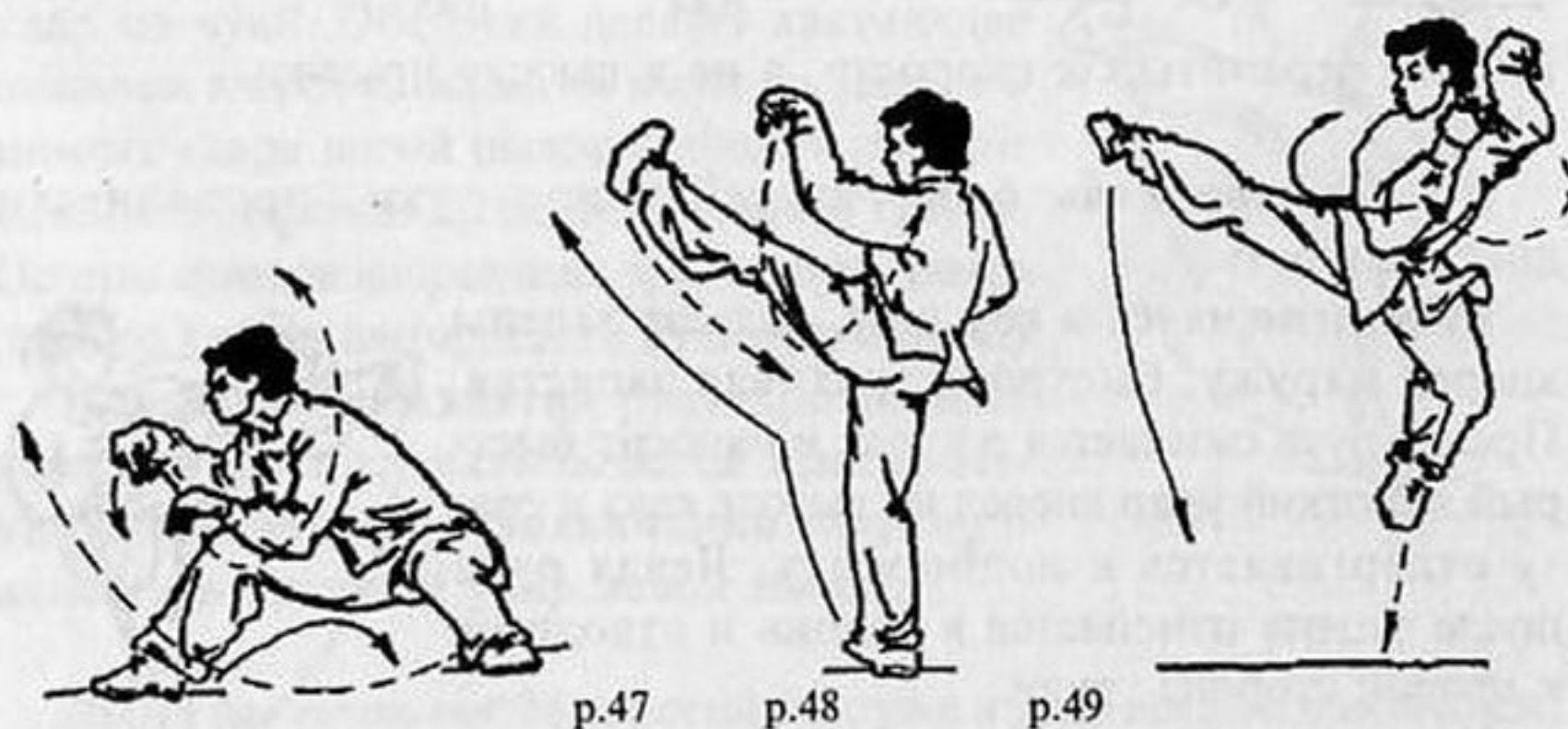
Прием представляет собой правосторонний вариант вышеописанных.

29. *Дяо чуай лян хуань*. Связка из захватов и ударов ногами.

Из правосторонней стойки бань мабу правая нога отступает на полшага, на землю опускается с притоптыванием. Тело скручивается вправо, и левая нога наносит удар цэ чуай вперед. После окончания удара сгибается в колене, но на землю не опускается. Правая нога отталкивается от земли и наносит в воздухе удар цэ чуай вперед с вращением тела влево. Прыжок направлен не столько вверх, сколько вперед. (р.48-49)

В момент первого удара ногой левая рука проходит вдоль левого бедра и выполняет зацеп слева перед головой, правая рука сжимается в кулак и, разворачиваясь центром вверх, отводится к правой стороне поясицы.

В момент второго удара ногой левая рука выполняет зацеп наружу вверх, проходя вдоль левого бедра и поднимаясь в позицию слева у головы. Правая рука подводит кулак к правому плечу, локоть опущен вниз.



Первой опускается на землю левая нога, затем правая.

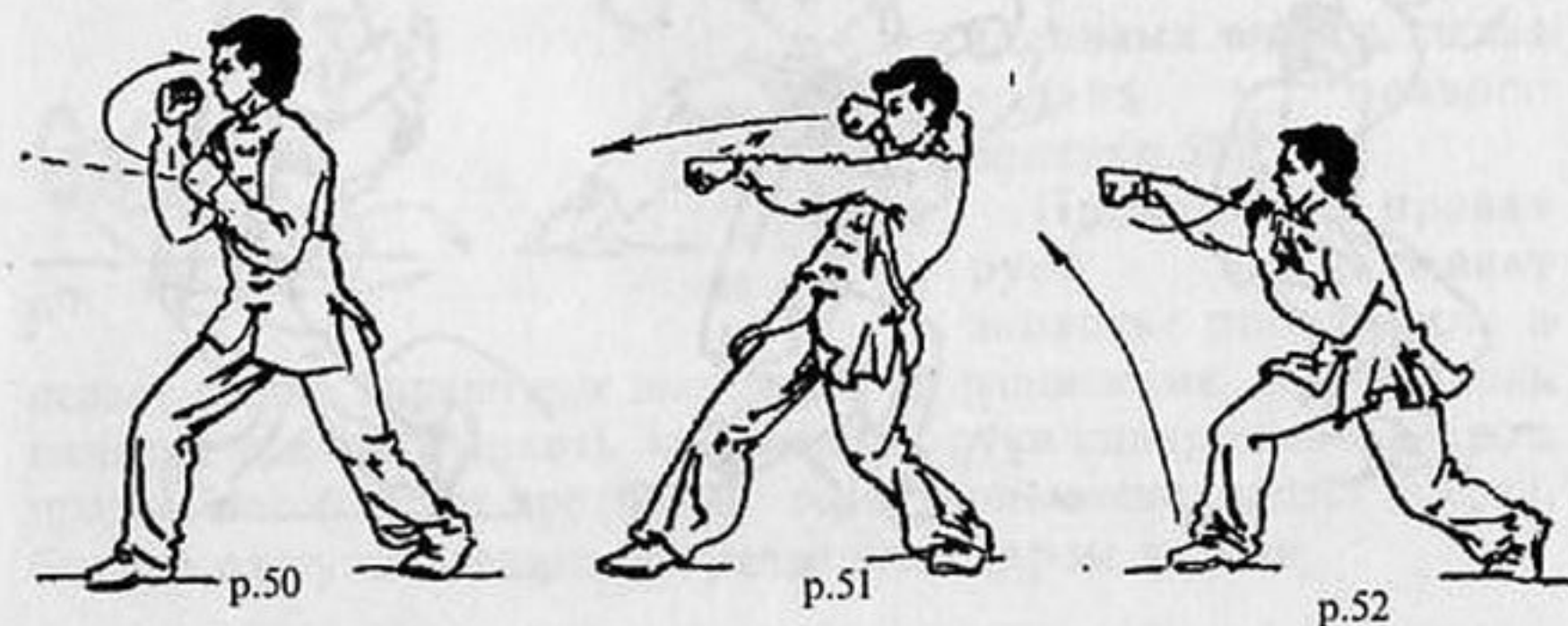
Применение: блокируя атаку противника зацепом левого крюка, нанести встречный удар левой ногой в корпус, продолжить атаку ударом правой ноги. Это не длинный и высокий прыжок, а скорее быстрое перепрыгивание с переменной бьющей ноги.

30. *Кэ да лян хуань*. Непрерывные защита и удары руками.

После приземления принимается высокая стойка цилинь бу. Используя инерцию тела, правое предплечье делает защитное движение к левому плечу, защищая грудь. Предплечье вертикальное, центр кулака направлен внутрь. Левая ладонь у внутренней стороны правого локтя. Тело скручивается в поясице влево.

Спружинив в поясице, тело скручивается вправо. Правая рука, распрямляясь в локте, наносит вправо вперед по горизонтали сметающий удар тыльной стороной кулака. Когда после удара правая рука отводится к голове справа, левый кулак наносит прямой удар. Центры кулаков направлены вниз.

Не делая паузы, правый кулак наносит от головы прямой удар и быстро отдергивается к подбородку, левая ладонь возвращается к правой стороне груди.



Когда руки начинают отводиться назад, правая нога наносит вперед удар цэ чуай. Тело немного наклоняется. (р.50-53)

Применение: сблокировав удар противника движением правого предплечья влево, сразу контратаковать горизонтальным ударом тыльной части кулака. Если удар сблокирован, увести контратаку



противника правой рукой вверх вправо и атаковать двумя ударами кулака. Быстро вернув руки в защитную позицию, нанести удар передней ногой.

31. *Дяо гуа тао инь*. Зацеп с подвешиванием, удар, разрывающий пах.

Правая нога опускается и делает шаг по диагонали влево, левая нога подтягивается следом в стойку цилинь бу. Левая рука в положении гоу шоу проходит вдоль левого бедра и делает зацеп внутрь слева от головы. Правый кулак отводится к пояснице справа.

Тело вращается влево, левая нога делает шаг вперед, правая подтягивается в цилинь бу. Правый кулак наносит прямой удар вверх, вращая предплечье. Большой палец направлен вниз, центр кулака вправо. Левая ладонь запечатывает к внутренней стороне правого локтя. (р.54-55)

Применение: уведя зацепом правого крюка удар ноги противника, нанести встречный удар кулаком в пах. Уклон вниз



р.54



р.55



р.56



р.53

производить за счет приседания в стойке, не стремиться выполнить его сильным наклоном тела.

32. *Цзя туй гоу лян*. Защита подпиранием снизу и толчок ладонью с ударом ногой - серп.

Прыгнуть вперед правой ногой. Когда правая нога опускается

на землю, левая нога наносит низкий удар гоу лян туй, чиркнув перед ударом пяткой по земле. (р.56)

Левая ладонь делает защитное движение перед лбом вверх вперед. Центр ладони направлен вперед, пальцы вправо. Правая рука отводится вниз к пояснице и синхронно с защитой наносит прямой толчок ладонью. Центр ладони слегка развернут влево, пальцы направлены вверх.

Применение: левая ладонь блокирует удар противника вверх, опрокинуть противника, используя подсечку левой стопой и удар правой ладони.

33. *Танлан фэнь шоу*. Запечатывающие руки богомола.

Левая ступня опускается на землю и разворачивается наружу. Правая нога бьет низкий косой удар влево, носок загнут вверх. Правая ладонь делает захват и срывание вправо, рука сгибается, центр кулака направлен влево. Левая ладонь идет к правой стороне груди. (р.57)



р.57



р.58

После удара ногой отступить назад перекрестным шагом в стойку суй бу. Обе руки опускаются вниз и наносят толчковый удар ладонями вперед, левая ладонь у правого локтя. (р.58)

Применение: правая рука захватывает запястье противника и делает рывок вправо для выведения из равновесия, левая ладонь наносит толчок в локоть захваченной руки синхронно с ударом правой ногой. Если противник, теряя равновесие, падает вперед, быстро отступить назад, встречая его ударом ладони.

34. *Ба шоу ди лоу*. Разгрести вверх, сгрести вниз.

Левая нога отступает на полшага назад, правая подтягивается в высокую стойку бань суй бу. Правая ладонь изменяется в гоу шоу и, проходя вдоль правой ноги, идет вправо вверх к голове, делает зацеп изнутри. Левая ладонь у правой подмышки. (р.59)



Сделать прыжок вперед, как только правая нога опустится на землю, нанести левой ногой низкий диагональный удар влево гоу лян туй, перед ударом пятка чиркает по земле.

Тело наклоняется боком к левой ноге. Правый кулак наносит круговой удар влево вниз, большой палец направлен вниз, центр кулака направлен вправо. Левая ладонь чертит дугу к правому запястью, подпирая в конце удара его снизу.(р.60)

Применение: Защититься зацепом крюка, отступая назад. Стреноживая противника ударом левой стопы, нанести круговой удар



p.59



p.60



p.61

кулаком сверху. Наклон тела и запечатывание левой ладонью позволяет уклониться от атаки.

35. *Ти си чань би*. Поднять колено, опутывающее предплечье.

Левая нога шагает по диагонали влево, правое колено подтягивается к груди, носок оттянут вниз. Тело наклоняется вперед.

Правая рука вращает локоть вниз и наносит предплечьем удар по горизонтали влево. Левая ладонь накладывается сверху на правый локтевой сгиб. (р.61)

Применение: захватив запястье противника, нанести поперечный удар правым предплечьем в локоть захваченной руки и удар коленом в корпус. Также после захвата можно выполнить болевой прием, выполняя удар в локоть противника снизу локтевым сгибом правой руки. Этот прием заставит его приподняться, открывая для атаки коленом.

36. *Танлан пу ши*. Богомол бросается на добычу.

Правая нога опускается на землю. Оттолкнувшись обеими ногами, сделать длинный прыжок вперед в стойку бань мабу. Правая нога опускается на землю, имитируя удар по ступне противника. Правый кулак подтягивается к телу и наносит прямой удар вперед. После удара рука отдергивается, слегка согнувшись в локте, центр кулака направлен вниз. Левая ладонь запечатывает к внутренней стороне правого локтя. Тело наклонено и немного покачивается.(р.62)



p.62

Применение: быстро перепрыгнув, стреножить противника ударом правой ступни по подъему его стопы, воспользовавшись его заминкой, нанести удар кулаком в пах или низ живота.

37. *Бо юнь чжэй юэ*. Разогнать облака, сорвать луну.

Сделать быстрый приставной шаг вперед. Когда левая нога опускается на землю, правая нога наносит топчущий удар ребром стопы на высоте колена.

Руки принимают положение гоу шоу. Левая рука делает зацеп внутрь вправо к правой подмышке, изменяясь в конце движения в ладонь. Правая рука делает зацеп вперед наружу, отводясь назад вместе с левой ладонью, сжимается в кулак и наносит бурвальный удар



p.63



p.64



p.65

вперед, проходя над левой рукой, центр кулака направлен вверх. Закончив удар, правая рука делает захват и возвращается рывком к правой стороне головы.(р.63-66)

Применение: выполнить двойное запечатывание крюками вправо,



правый крюк контролирует запястье противника, левый – локоть захваченной руки. Уведя руку противника вправо, нанести буравящий удар кулаком в лицо. Удар ногой, выполняемый после запечатывания, вынуждает противника податься вперед, открываясь для встречной атаки кулаком.



p.66



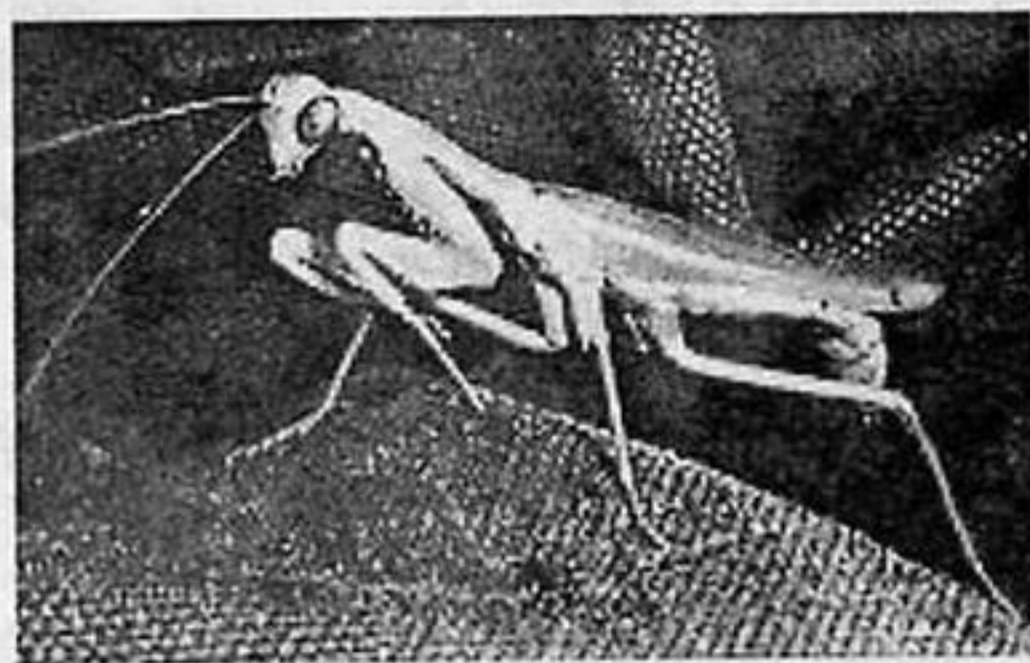
p.67



p.68

38. *Танлан фэнь мэнь*. Богомол запечатывает врата. (p. 67)
Отступить перекрестным шагом назад в стойку бань мабу, выполняя запечатывание крюками.

39. *Шоу ши*. Заключительная позиция.
Подтянуть правую ногу к левой ступне. Тело выпрямить. Руки идут в стороны вверх, затем опускаются внутрь до положения вдоль тела. (p.68)



164



Мэйхуа дуань да у лян хуань.

Связки пяти ударов ближнего боя мэйхуа танлан цюань.

Начальная позиция.

Шагнуть вперед правой ногой в цилинь бу. Нанести правым вертикальным кулаком прямой удар вперед, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (p.1-2)

Данная поза называется *бао мэнь ши* – поза обнимания врат, так как обе руки соединяются, как створки закрывающихся ворот, с использованием *бао цзинь* – усилия обнимания, которое возникает при одновременном запечатывании левой ладонью запястья атакующей руки противника и встречном ударе кулаком.



Стойка *цилинь бу* отличается от стойки *юй хуань бу*, из цисин танлан цюань, более коротким расстоянием между ногами, большей компактностью. Другие ее названия: *сяо дэн шань бу* – малый шаг взбирающегося на гору и *чо цзяо бу* – шаг вонзающейся ступни, из-за акцентированной постановки носка задней ноги при шаге, при котором носок практически вонзается в землю.

Каждая из восьми последующих связок представляет собой лаконичную боевую комбинацию из пяти приемов. Главное при отработке – легкость и непрерывность связей в атаке, наполняемая впоследствии скоростью и силой. Приемы связываются плотно и изящно, “как лепестки в соцветии сливы мэйхуа”.



p.1

p.2

Первая связка. Танлан чу дун. Богомол выходит из норы.



1. *Шуан фэнь ся*. Двойное запечатывание вниз.

Отступая назад правой ногой в суй бу, выполнить сгребание крюками снаружи и срывание вниз внутрь.(р.3)

Срывание вниз делать коротко, координируя выброс усилия вниз к себе, с опусканием в стойку. Ноги накапливают усилие для шага вперед с ударом запястья.

2. *Цзо фэнь ю ми чжоу*. Запечатывание левой рукой, удар запястьем [скрытым локтем] правой руки.

Подшагивая вперед левой ногой в цилинь бу, выполнить зацеп левым крюком. Синхронно с ударом правого запястья снизу в пах противника выполнить короткое срывание левым крюком к левому плечу.(р.4)

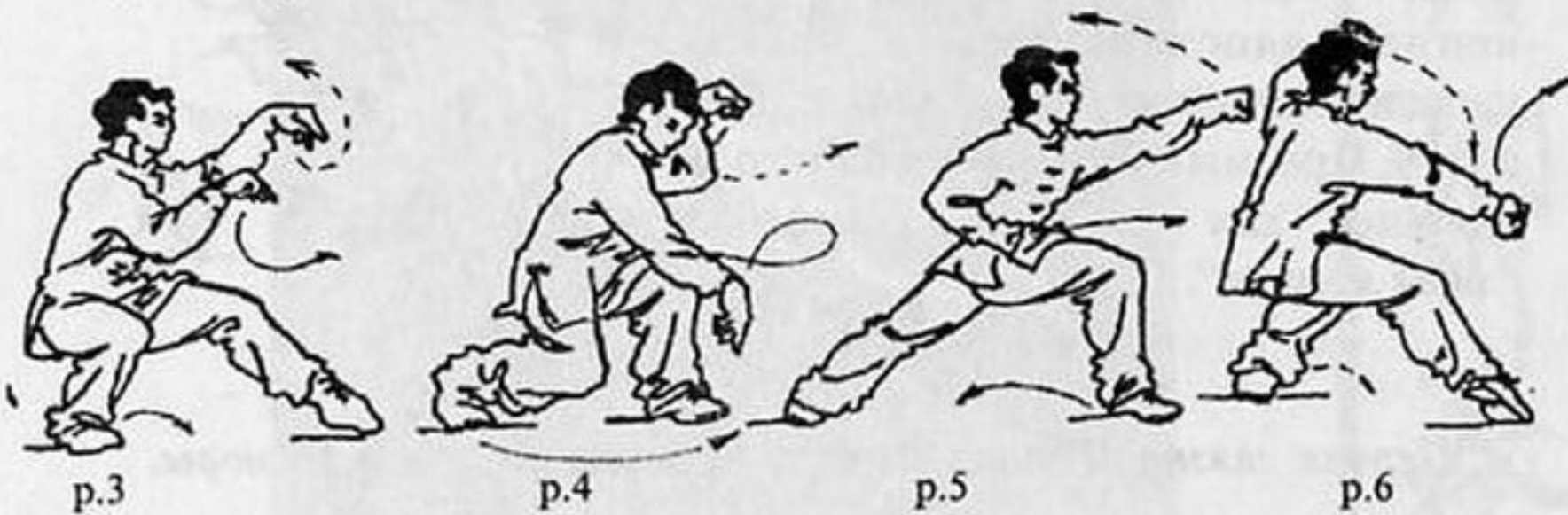
3. *Фэнхуан сань дянь тоу*. Три клевка феникса.

Шагая правой ногой в гун бу, нанести левым кулаком прямой удар на высоте головы. Правая рука производит сгребание ладонью по горизонтали вправо и срывание к пояснице.(р.5)

Отшагнуть правой ногой в суй бу. Левый кулак выполняет защитное движение вверх, кулак останавливается слева от головы, большой палец направлен вниз. Правый кулак наносит вонзающийся удар вниз, большой палец направлен вниз.(р.6)

Подшагивая правой ногой вперед в цилинь бу, выполнить прижимание левым кулаком вниз, кулак проходит над правой рукой и останавливается у локтя. Предплечье расположено поперек тела, большой палец направлен к себе. Одновременно с прижиманием левой рукой нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака бэн цюань. Закончив дробящий удар, мягко спружинив в плече и локте нанести короткий удар правым кулаком снизу.(р.7)

Стремиться наносить все три удара слитно и быстро, четко координируя их с шагами.



Главное в приеме – резкая смена уровней атаки.

4. *Линь син юань ян цзяо*. Приблизившись, нанести удар ступня утки – мандариновки.

Смещая вес тела на левую ногу, выполнить правым предплечьем отсекающее движение вправо поперек тела. В конце движения центр правого кулака направлен вверх, запястье прижато к тыльной стороне левого кулака.

Одновременно с защитой предплечьем правая нога наносит упругий точечный удар носком по горизонтали – хэн дянь туй или удар подъемом стопы снизу в пах – тань туй. Нанося удар ногой, не падать вперед, прочно стоять на левой опорной ноге.(р.8)

5. *Сюнь чу шуан бан чжоу*. Быстро нанести толчок двумя руками.

Опустив правую ногу, подшагнуть вперед в цилинь бу. Правое предплечье делает толчок вперед, рука согнута под прямым углом, предплечье поперек тела, центр кулака направлен вниз. Левая ладонь усиливает толчок, подпирая правое предплечье у запястья.(р.9)

Вторая связка. Танлан сюнь лу. Богомол ищет дорогу.

1. *Шан бу фань ян чжан*. Шагнув вперед, перевернуть ладонь центром вверх.

Подшагивая вперед в цилинь бу, нанести тыльной стороной правой ладони упругий удар сверху – шуай чжан, левая ладонь прижимает под правым локтем.(р.10)

2. *Сюнь ча ди лоу чуй*. Быстрый укол и нижнее просачивание прямым ударом кулака.

Левая ладонь выполняет укол вверх, проходя под правым предплечьем. Центр ладони направлен вниз. Правая рука, сжимаясь в кулак, возвращается к груди, скользя по левому предплечью.





Подшагивая вперед, нанести прямой удар правым кулаком, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.(р.11-12)

Движения рук собранные и узкие, локти не должны оттопыриваться в стороны.

Если противник заблокировал удар тыльной стороной ладони в лицо, проскальзывая левой ладонью вдоль его руки, сместить ее в сторону, одновременно нанося укол в лицо или шею. Отвлекая внимание противника уколом, быстро проникнуть в его защиту ударом правого кулака в корпус, проскальзывая кулаком под левым локтем.

3. *Тоу чжань, мо пань да чжун тан.* Воруящее раскрытие, руки - жернова, удар в центр груди.

Левая ладонь прижимает вперед, проходя над правой рукой. Правая рука, вращаясь в локте, наносит удар вперед, тыльной стороной ладони сверху, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.

Сделать шаг вперед левой ногой, левая ладонь вытягивается вверх, вдоль правого предплечья, пронзающим движением.

Подтягивая правую ногу в цилинь бу, нанести толчковый удар правой вертикальной ладонью. Левая рука, сжимаясь в кулак, срывает влево на высоте головы. Локоть левой руки опущен, большой палец направлен вниз.(р.13)

Оттеснив руку противника вниз, нанести удар шуай чжан в лицо. Когда противник блокирует удар, проникнуть пронзающим движением левой ладони вдоль руки, и рывком уводя руку противника, нанести встречный удар ладонью.

Термин мо пань шоу - руки как жернова подразумевает, что предплечья проходят впритирку друг к другу, воруящее раскрытие - тоу чжань говорит о том, что пронзание левой ладонью должно

выполняться скрытно для противника, без отведения ладони для укола к пояснице.

4. *Сюань цзинь ши цзы цзяо.* Быстрое приближение, крестообразная атака ступней.



Поднимаясь мощным толчком левой ноги, нанести толкающий удар пяткой правой ноги - дэн туй. Левая вертикальная ладонь толкает вперед, правое предплечье совершает защиту вверх и на себя. Правый кулак останавливается справа над головой, большой палец направлен вниз.

Противник атакует ударом в открытый правый висок. Защищаясь предплечьем, контратаковать встречным ударом ладони в лицо и толчковым ударом ноги в корпус.(р.14)

5. *Пи чжун я дин.* Рубить посередине, давить на макушку головы.

Опуская правую ногу вперед и подшагивая левой в цилинь бу, нанести ребром правого кулака рубящий удар от головы вниз. Левая ладонь запечатывает к правому локтю.(р.15)

Третья связка. Танлан пу ши. Богомол бросается на добычу.

Зашагнуть левой ногой за правую в ча бу, повернуться влево назад в цилинь бу. Кисти принимают положение ли чжан - вертикальная ладонь.(р.16)

1. *Цзо фэнь фань ян чжан.* Запечатывание левой рукой и удар тыльной стороной ладони.

Левая ладонь прижимает вперед, правая рука, вращаясь в локте, наносит удар сверху тыльной стороной ладони. В конце движения левая ладонь останавливается под правым локтем.(р.17)

Левая ладонь запечатывает вниз, правая ладонь наносит встречный удар в лицо.

2. *Ю цай цзо чуй.* Срывать правой рукой и бить левой.

Подшагивая правой ногой вперед, нанести прямой удар левым кулаком на высоте головы. Правая рука срывает к правому плечу.(р.18)





Удар кулаком наносить скрытно и коротко, без замаха, из-под правого локтя.

3. *Цзо цай ин мянь цюань*. Срывание левой рукой и встречный круговой удар.

Подшагивая приставным шагом левой ноги к правой, выполнить левой ладонью захват влево и срывание вниз. Выдвигая вперед правую ногу в гоу бу, нанести круговой удар правым вертикальным кулаком на высоте подбородка, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р.19)

Круговой удар кулаком наносится с использованием ди лоу – нижнего просачивания, удар наносится не по горизонтали, а по диагонали справа снизу, из-под руки противника. Это скорее тьяо цюань – вспарывающий удар, закрученный в горизонтальной плоскости.

4. *Танлан пу ши*. Богомол бросается на добычу.

Шагнув правой ногой вперед, вытянуть две вертикальные ладони вперед, центры ладоней направлены друг к другу. Подтягивая левую ногу, опуститься в цилинь бу, выполняя срывание двумя руками к правому колену. Центры кулаков направлены друг к другу. (р.20)

Выполняя срывание, немного опуститься в стойке и наклонить тело вперед. Прием подразумевает также захват противника за голову и рывок навстречу удару коленом или головой.

5. *Ци шэнь ю бэн чуй*. Нанести дробящий удар правым кулаком, приподнимаясь.

Слегка приподнимаясь в стойке, подшагнуть вперед правой ногой. Нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака. Левая ладонь прижимает вниз, останавливаясь под правым локтем. (р.21-22)

Четвертая связка. Танлан дэн чжи. Богомол взбирается на ветку.



р.19

р.20

р.21

р.22

р.23

170

1. *Гун бу ин мянь цюань*. Встречный круговой удар в стойке гун бу.

Шагнув правой ногой в гун бу, выполнить сгребание по горизонтали вправо правой ладонью. Левый кулак отводится к пояснице.

Шагая левой ногой в гун бу, выполнить срывание правой рукой к пояснице и длинный круговой удар левым кулаком. Центр левого кулака направлен влево. (р.23)

Круговой удар кулаком, по своей форме, больше напоминает фань чун цюань – перевернутый прямой удар (как в начале комплекса чжай яо), наносимый не по прямой линии, а по горизонтальной дуге, огибая защиту противника и используя динамику вращения тела при срывании правой рукой.

2. *Гун бу ю чун чуй*. Прямой удар правым кулаком в гун бу.

Шагая правой ногой в гун бу, нанести прямой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р.24)

Удар кулаком является бу цюань – заполняющим ударом, удар заполняет пустоту в обороне противника, возникшую после срывания правой рукой.

3. *Ху янь дэн тан цзяо*. Заклеить глаза [ударом ладони] и нанести толчковый удар ногой в грудь.



р.24

р.25

Подшагнуть приставным шагом правой ноги к левой. Нанести прямой удар левой вертикальной ладонью и толчковый удар правой пяткой вперед. Правая рука производит захват и срывает к пояснице. (р.25)

4. *Цзо фэнь ю цзи чжоу*. Удар правым локтем и запечатывание левой рукой.

Отдернув правое колено, выполнить захват и срывание к пояснице левой рукой. Поворачиваясь на левой ноге влево, опустить правую ногу, распрямив ее толчком по диагонали вправо вперед в гун бу. Нанести удар правым локтем по горизонтали влево, захлестывая правым кулаком к левой стороне груди, внутренняя сторона правого предплечья наносит удар по раскрытой левой ладони. (р.26)

171



Срывая левую руку противника вниз, нанести удар левым локтем в локоть захваченной руки и встречный удар коленом. Если противник сильно наклонился вперед, наносить удар локтем в голову или захват локтевым сгибом за шею, выполняя бросок через правую ногу.

5. Гоу бу туй чжоу. Толчок предплечьем в стойке гоу бу.

Поворачиваясь вправо, принять позицию гоу бу, правая нога делает узкую подсечку влево. Выполнить толчок вперед и немного вправо, правым предплечьем, левая ладонь толкает правое запястье.(р.27)



р.26 р. 27 р.28

Пятая связка. Лань да. Преградить и ударить.

1. Це шэнь дэн лэй цзяо. Повернуть тело боком и нанести удар ногой в ребра.

Поворачивая тело немного влево, нанести удар ребром правой стопы. Ладони выполняют сметающее движение вправо, затем, собравшись в крюки, отдергиваются к груди.(р.28-29)

2. Чжуань шэнь со хоу чуй. Поворот и удар, запирающий горло.

Повернуться на левой ноге влево назад, Левая ладонь сгребает влево, правый кулак идет к пояснице. Шагнув правой ногой в юй хуань бу, нанести прямой удар вторыми суставами подогнутых пальцев правой руки. Левая рука срывает под правый локоть.(р.30)

3. Гоу да гэ чжоу суй. Удар крюком, продолжающийся отсеканием локтя.

Обе руки принимают позицию крюка. Смещая вес тела назад в суй бу, нанести удар вершиной левого крюка вперед, правый крюк срывает к правому плечу. Пальцы левой руки направлены внутрь вправо, пальцы правой руки направлены вниз.

Подшагивая правой ногой в цилинь бу, нанести удар правым

предплечьем внутрь. Центр правого кулака направлен вверх, предплечье бьет в левую ладонь.(р.31-32)

Нанося удар запястьем, просесть назад, усиливая срывание правым крюком. Если противник продолжил атаку ударом правого кулака, нанести удар правым предплечьем в локоть атакующей руки, прихлопывая левой ладонью запястье противника в противоположном направлении.



р.29 р.30 р.31 р.32

4. Би мэнь цзяо. Ступня, закрывающая врата.

Не меняя положения рук, нанести толчковый удар пяткой правой ноги вперед.(р.33)

5. Гун бу я дин чуй. Давящий макушку удар в стойке гун бу.

Опуская правую ногу вперед в гун бу, нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака. Левая рука, сжатая в кулак, расположена у правого локтя. Центры кулаков направлены вверх.(р.34)



р.33 р.34



Шестая связка. Чуань линь. Проникнуть в лес.

1. Шан ся да. Удары вверх и вниз.

Шагнув вперед, выполнить захват и срывание к пояснице левой рукой. Правый кулак отводится к пояснице. Поднимая правое колено, нанести круговой удар правым кулаком вверх, левая ладонь запечатывает хлопком по правому запястью.

Опуститься, подшагивая вперед правой ногой в цилинь бу. Нанести удар тыльной стороной правого кулака по горизонтали на высоте колена. Левая ладонь упирается в правое предплечье.(р.35-36)

Сбивая в сторону руку противника левой ладонью нанести круговой удар правым кулаком в голову и правым коленом в корпус. Продолжить атаку ударом тыльной стороной правого кулака по горизонтали в колено. Вместо удара кулаком можно использовать толчок правым предплечьем, выводя противника из равновесия для последующей атаки в голову.

2. Ху янь ся сао дан. Заклеить глаза, сметающий удар в пах.

Подтянуть левую ногу к правой приставным шагом. Распрямляя левую ногу, поднять правое колено и нанести круговой удар правым кулаком вверх, левая ладонь запечатывает хлопком по правому запястью.

Опуская правую ногу в суй бу, нанести вспарывающий удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю. Удар идет по вертикальному кругу, назад вниз, вперед вверх. (р.37-38)

Повторив атаку вверх, нанести противнику удар в пах правым кулаком снизу.



Выполняя удары, стремиться максимально использовать перепад уровней атаки, не давая противнику времени на размышление.

3. Тоу чжань да чжун тан. Воруящее раскрытие, удар в середину груди.

Подшагивая вперед в цилинь бу, нанести удар ребром правой ладони внутрь, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. Перед ударом правая ладонь прикрывает лицо округлым движением вверх.

Пронзая левой ладонью вперед, шагнуть левой ногой, подтягивая правую ногу в цилинь бу, нанести толчковый удар правой вертикальной ладонью. Левая рука срывает к левой стороне головы.(р.39-40)

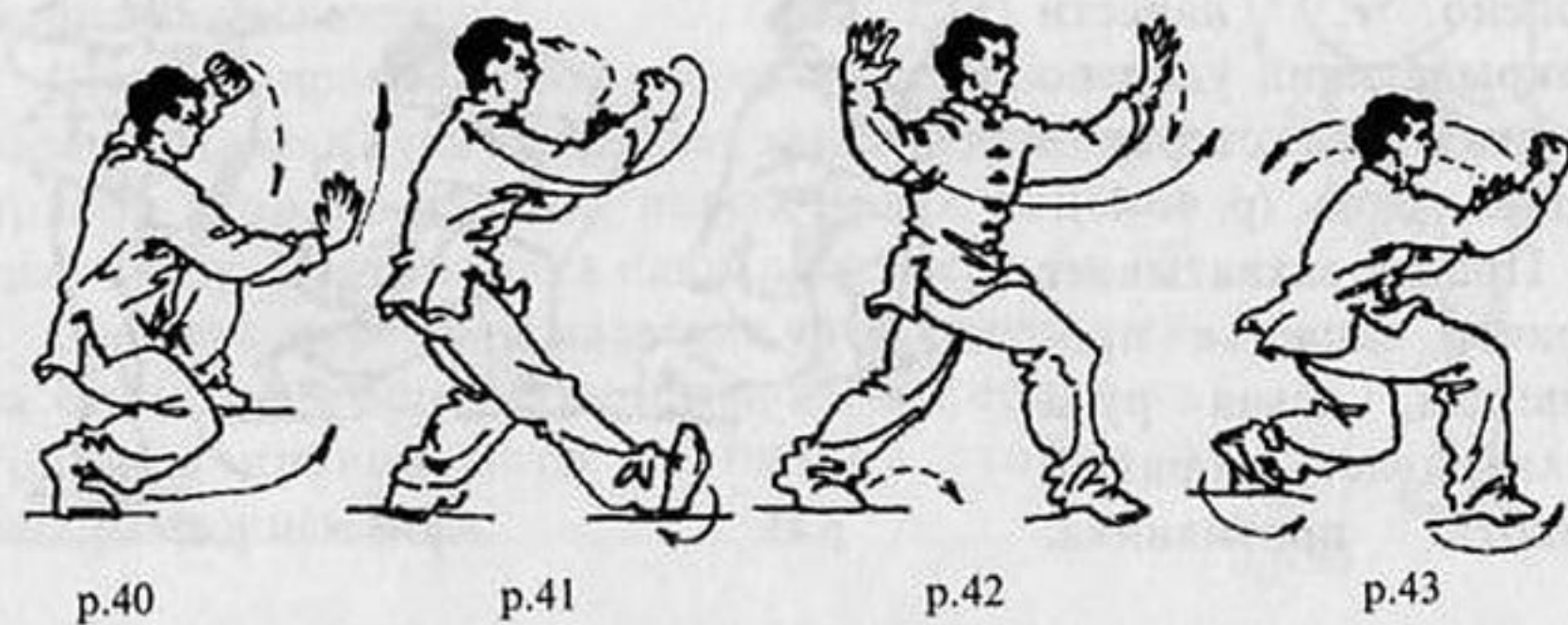
4. Гоу бу тяо бао чжюу. Вспарывание и охват локтя в стойке гоу бу.

Шагая правой ногой в гоу бу, нанести удар правым предплечьем по горизонтали внутрь, в левую вертикальную ладонь. После удара предплечьем правая рука, скользя вдоль левой ладони, наносит удар кулаком вверх.(р.41)

Нанести удар правым предплечьем в локоть атакующей руки противника и, проскальзывая вдоль его руки, нанести короткий встречный удар правым кулаком.

5. Фэнь тянь шюу, тяо туй чжюу. Руки, разводящиеся к небесам, вспарывающий удар и толчок локтем.

Подтягивая левую ногу к правой, скрестить руки перед грудью и выполнить разводящее движение в стороны, опуская кулаки к пояснице. Шагая правой ногой в цилинь бу, нанести вспарывающий удар правым кулаком, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. Подшагивая вперед, нанести толчковый удар правым предплечьем, левая ладонь упирается в правое предплечье.(р.42-43)





При разведении рук необходимо поворачивать тело вправо, проскальзывая левым боком к противнику, вдоль его усилия. Это движение, по принципам, очень похоже на янь син - форму ласточки в стиле син и цюань.

Седьмая связка. Тань чжао. Щупать когтями.

1. **Чжуань шэнь цзе э чуй.** Удар, обдирающий лоб с поворотом тела.

Поворачиваясь влево в цилинь бу, нанести дробящий удар тыльной стороной левого кулака, правая ладонь выполняет прижимающее движение под левый локоть. (р.44)

Нанося удар, стремиться проскрести по лицу противника сверху вниз, от бровей до рта.



р.44

2. **Фэнь шоу тань цюань.** Запечатывание и щупающий удар кулаком.

Отшагивая правой ногой, нанести короткий удар снизу правым кулаком, левая ладонь хлопает снизу по правому локтю. (р. 45)

Если противник контратакует, сместившись немного назад, нанести короткий встречный удар правым кулаком снизу в подбородок.

3. **Шуан фэнь де чжоу.** Двойное запечатывание и накладывание локтя.

Правая рука выполняет захват и срывает к пояснице. Левая ладонь сгребает по горизонтали внутрь и срывает к себе, левое предплечье поперек груди.

Поднимая правое колено, нанести накрывающий удар по горизонтали сверху в левую ладонь. (р. 46-47)

Правая захватывает правое запястье противника, левая рука захватывает правый локоть противника.



р.45



р.46



р.47

Рывком на себя заставить противника вытянуть руку. Левая рука продолжает фиксировать локоть, правая рука выворачивает руку противника болевым приемом влево вверх с одновременным ударом локтя в голову и колена в корпус. Если не удалось провести срывание двумя руками и противник атакует левой рукой, нанести удар правым локтем в локоть руки противника, подпирая его запястье левой ладонью снизу.

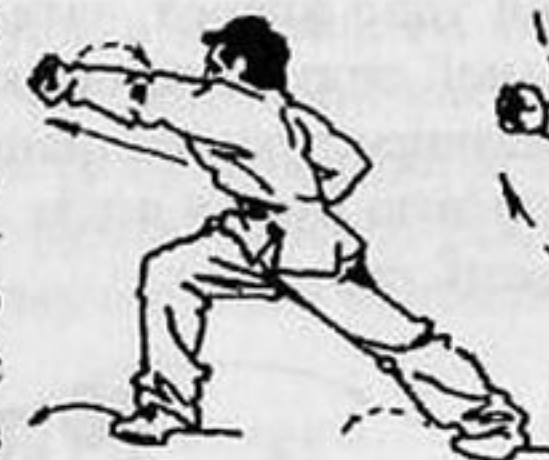
4. **Гун бу ин мянь цюань.** Встречный круговой удар кулаком.

Опуская правую ногу вперед в гун бу, нанести длинный круговой удар левым кулаком, центр кулака направлен влево. Правая рука срывает к пояснице. (р. 48)

5. **Сюнь цзинь во ду чуй.** Быстро приблизиться и нанести удар в солнечное сплетение.

Приближаясь приставным шагом в цилинь бу, нанести прямой удар правым вертикальным кулаком, левая ладонь запечатывает к правому локтю. (р. 49)

Нанеся высокий удар, продолжить атаку ди лоу - просачиванием вниз, быстро приближаясь в низкой стойке с коротким, незаметным ударом в корпус.



р.48



р.49

Восьмая связка. Чжэй го. Срывать плоды.

1. **Ти си чжэй и чуй.** Удар, вырывающий челюсть с подниманием колена.

Шагнуть правой ногой вперед и поднять левое колено. Правая рука выполняет захват и срывает к правой стороне головы, левый кулак наносит удар снизу. Центр кулака направлен вверх. (р. 50)

Свое красноречивое название удар получил из-за большой мощи, генерирующейся сильным толчком правой ноги из низкой стойки и распрямлением тела.



р.50



2. *Ми чжоу тянь фэнь шоу.* Руки, разделяющие к небесам, удар запястьем.

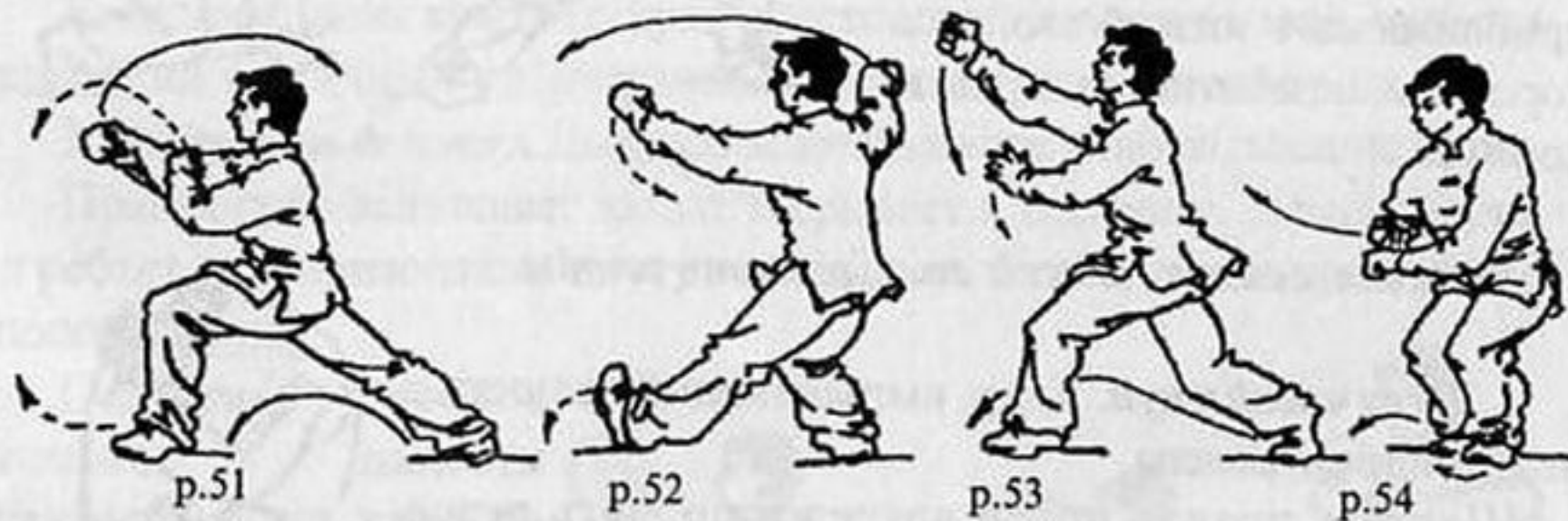
Опуская левую ногу в гун бу, нанести удар вершиной правого запястья снаружи, пальцы правой руки, в положении крюка, направлены вправо. Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю.

Выполняя приставной шаг в гоу бу вперед, нанести удар вершиной левого запястья вперед, пальцы направлены вправо. Правый крюк выполняет отклоняющее движение к правому плечу. Руки при ударе разводятся вперед и назад, коротким округлым движением, чертя дугу сверху вниз. (р. 51-52)

3. *Цай шоу цзе чжоу.* Срывание и отсекающий удар предплечьем.

Подшагивая правой ногой к левой в стойку дин бу, выполнить срывание левой рукой вниз, к левой стороне живота. Правый кулак наносит рубящий удар вперед, затем, вращаясь центром вверх, опускается к тыльной стороне левого кулака. (р. 53-54)

Вытягивая срыванием руку противника, нанести рубящий удар по голове, вращая правую руку в локте, нанести удар сверху правым предплечьем в локоть противника.

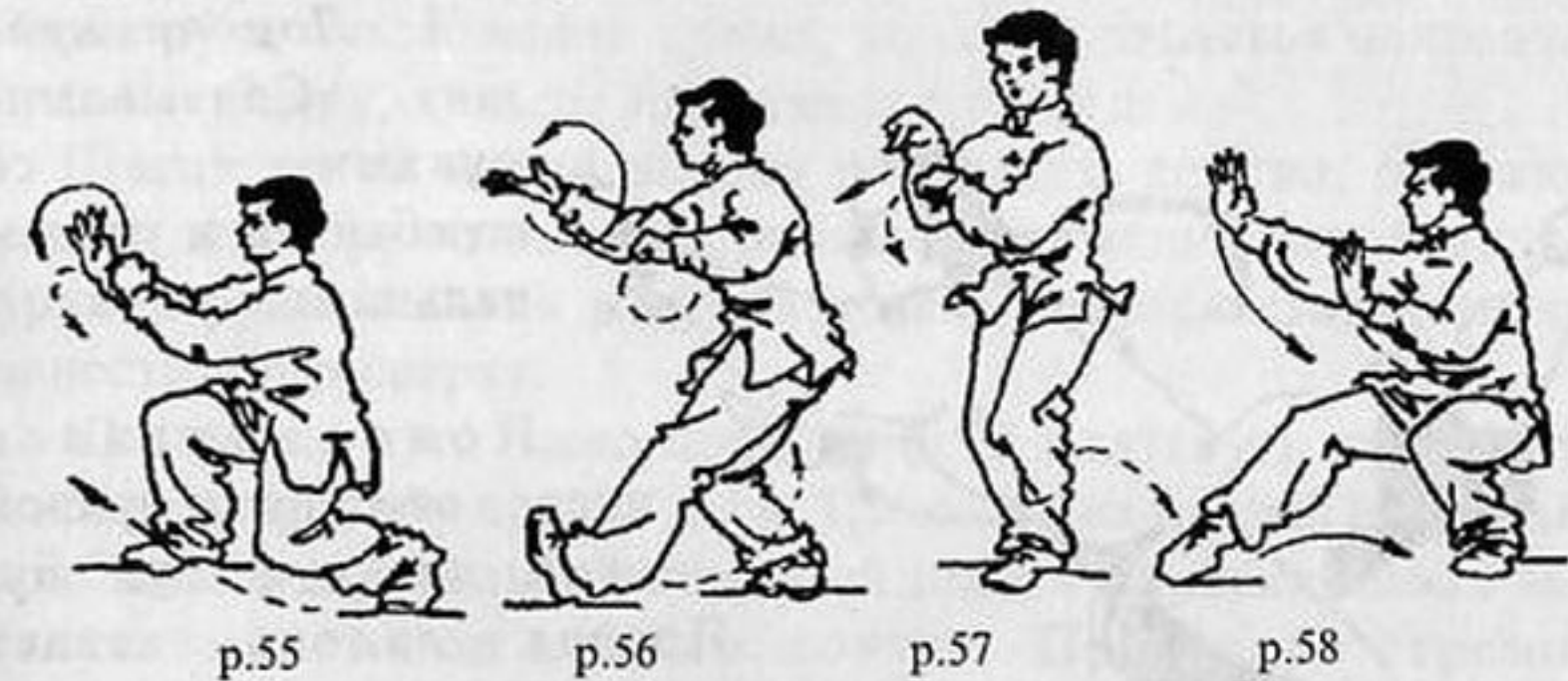


4. *Шан бу шуан туй чжан.* Шаг вперед, толчок двумя ладонями.

Шагая правой ногой в цилинь бу, выполнить толчок правой поперечной ладонью. Центр ладони направлен вперед, пальцы направлены влево. Левая ладонь усиливает толчок, упираясь в тыльную сторону правой ладони. (р. 55)

При толчке необходимо немного округлять руки для большей упругости позиции, локти не должны оседать вниз.

5. *Яо шэнь цзинь яо чжань.* Наступать, качая телом, удар, рассекающий поясницу.



Шагая левой ногой в гоу бу, выполнить срывание левой рукой влево, нанося удар ребром ладони правой руки снаружи на высоте поясницы. Центр левого кулака направлен вниз, предплечье параллельно земле, срывать по диагонали влево. Центр правой ладони направлен вверх, локоть правой руки согнут. (р.56)

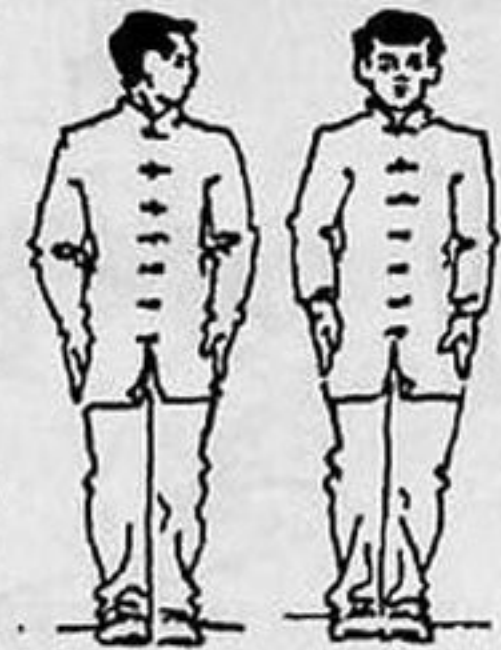
Выполняя срывание левой рукой, нанести удар ребром ладони в корпус противника с одновременным стреноживанием левой ногой.

Заключительная позиция. Би шоу со шэнь. Сжать тело, закрывая руки.

Отшагнуть левой ногой назад в сюй бу. Руки в положении гоу шоу выполняют зацеп справа и срывание к левому бедру. Выполнив срывание, нанести толчок правой вертикальной ладонью вперед, левая вертикальная ладонь запечатывает к правому локтю. (р.57-58)

Поворачиваясь влево, подтянуть правую ногу в бин бу, руки опускаются вдоль тела. (р.59-60)

Уводя удар противника зацепом крюков влево вниз, продолжить встречным ударом правой ладони в лицо.





Мэйхуа танлан фань чэ цюань.

Богомол разворачивает колесницу.

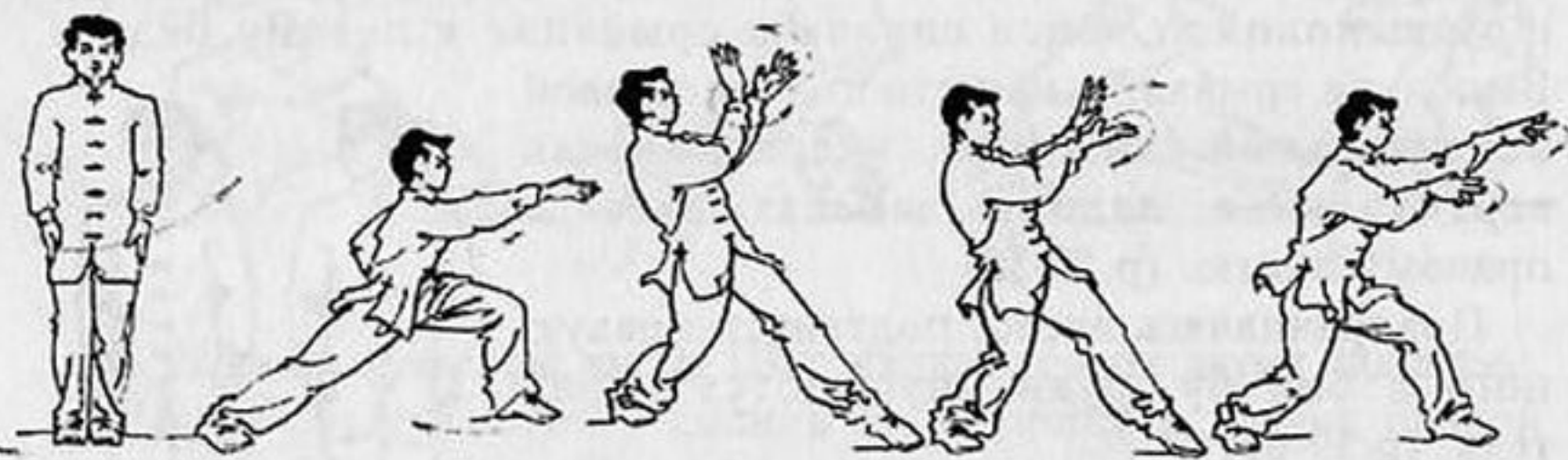
1. **Лоу ча кунь шоу.** Связывание руками со сгребанием и уколом пальцами.



Поворачиваясь влево, отступить правой ногой назад в гун бу. Правая ладонь делает широкое сгребание по горизонтали влево, центр ладони направлен вниз. Левая ладонь, центром вверх, отводится к пояснице.

Перемещая вес тела на правую ногу в сюй бу, выполнить, вращая запястья, зацеп слева двумя руками и слегка подтянуть локти приседанием в стойку. Перед

к себе одновременно с выполнением зацепа - дяо указательным и средним пальцами левой руки нанести колющий удар вперед, мягко вписывая укол



р.1 р.2 р.3 р.4 р.5

в двойное запечатывание руками.(р.1-6)

2. **Жао бу лунь цза.** Огибающий шаг, дробящий удар с замахом.

Слегка сворачивая внутрь левое бедро, выполнить защиту подвешиванием - гуа, проскальзывая левой рукой вдоль тела. Левая рука в положении крюка, вершина запястья направлена к правому бедру, пальцы направлены вперед.

Шагая левой ногой вперед и немного вправо, огибающим шагом жао бу, выполнить рубящее движение левой ладонью, правая рука, сжатая в кулак, раскрывается сзади, готовясь нанести удар сверху.

Шагнув по дуге влево правой ногой подтянуть левую ступню к коленному сгибу правой ноги. Приседая на правой ноге, нанести дробящий удар тыльной стороной правого кулака, левая ладонь запечатывает под правым локтем. При ударе стремиться атаковать локоть захваченной руки противника своим предплечьем по горизонтали и тыльной стороной кулака в висок,



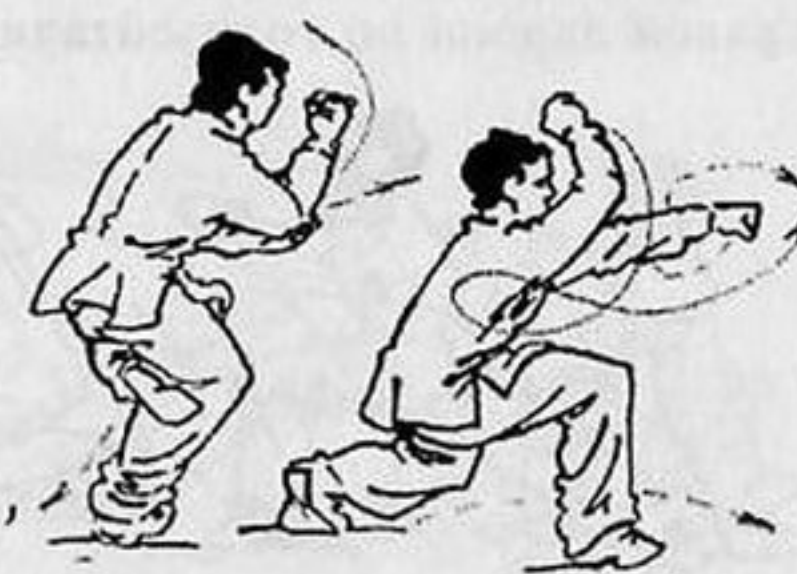
р.6 р.7 р.8 р.9

максимально используя усилие широкого замаха.(р.7-10)

3. **Чэ бу цзя да.** Удар и блок с отходом.

Опуская левую ногу влево, принять позицию цилинь бу, одновременно выполняя прямой удар левым кулаком вперед и защиту правым предплечьем вверх.

Предплечье расположено поперек



р.10 р.11



лба, центр кулака направлен вперед, большой палец – вниз. Предплечье не выбрасывается вперед навстречу атаке, а уводит руку противника надо лбом коротким вращением. (р.11)

4. Шанбу цюань чуй. Круговой удар кулаком с шагом вперед.

Правая рука выполняет округлую защиту предплечьем поперек груди к левому плечу и отводится к пояснице. Левая рука, разжимая кулак, выполняет из-под правого предплечья сгребание ладонью влево по горизонтали, одновременно со сгребанием начать шаг левой ногой вперед.

Шагая левой ногой вперед в гун бу, нанести круговой удар правым кулаком влево. Левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью. Правый локоть слегка опущен вниз, в приеме реализуется вай ди лоу – нижнее просачивание снаружи, когда удар наносится под рукой противника. (р.12)

5. Шан бу фэнь шоу чун цюань. Шаг вперед и прямой удар кулаком с запечатыванием.

Правая ладонь выполняет сгребание по горизонтали вправо и, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице. Левая ладонь сгребает по горизонтали влево. При выполнении сгребаний – лоу центры ладоней направлены вниз.

Шагая вперед правой ногой в цилинь бу, нанести прямой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает под правым локтем. (р.13)

6. Шан бу цай шоу кань яо. Шаг вперед, запечатывание и рубящий поясницу удар.

Шагнув вперед левой ногой в цилинь бу, выполнить удар ребром правой ладони по горизонтали влево. (р.14) Левая ладонь за-



печатывает хлопком по правому предплечью.

7. Гоу ти тiao да. Вспарывающий удар кулаком и удар нога – крюк.

Правая рука, проходя мимо поясницы, наносит низкий вспарывающий удар вертикальным кулаком, левая ладонь выполняет отводящую защиту к правому уху.

Правая нога наносит удар носком на высоте колена. (р.15)



р.15

8. Лоу шоу цюань чуй. Сгребание и круговой удар кулаком.

Правая нога опускается на землю, левая нога делает длинный шаг вперед в гун бу. Левая рука делает рубящее движение ладонью, правый кулак наносит круговой удар сверху. Левая ладонь хлопает по правому предплечью. (р.16-17)

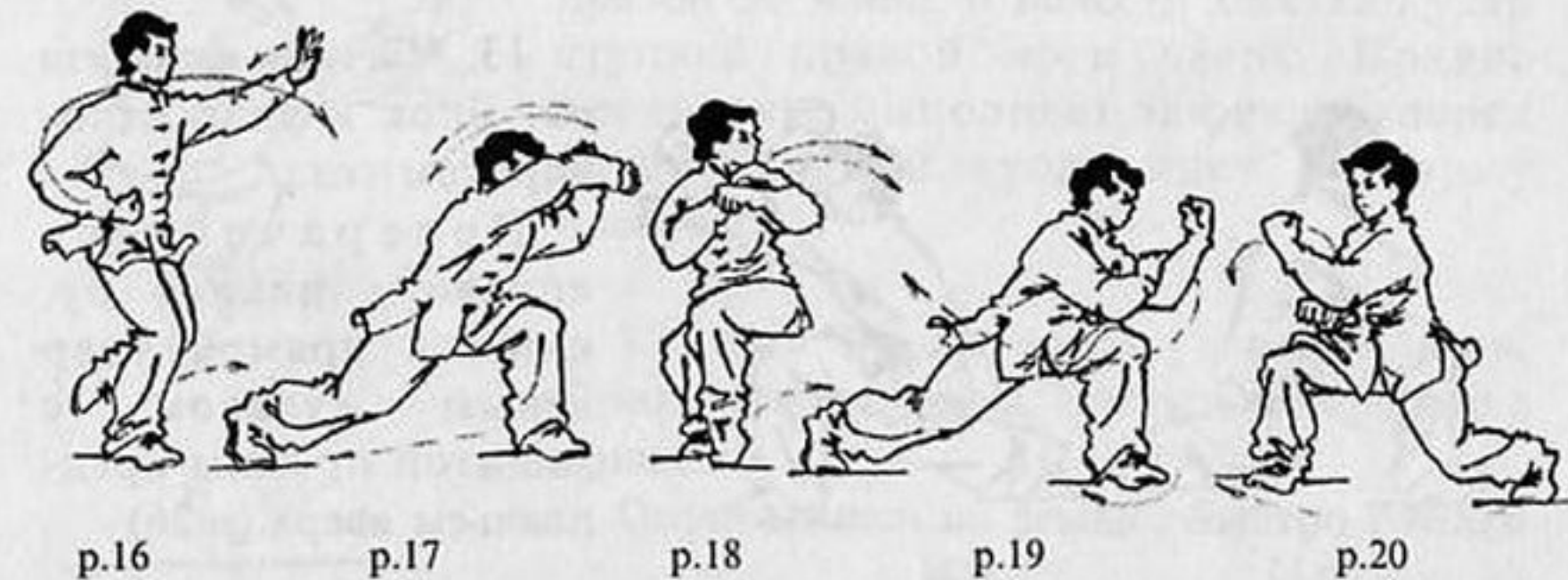
Тело при ударе наклоняется вперед и поворачивается вперед левым боком.

9. Цай шоу я чжоу. Срывание и прижимание локтем.

Правая рука выполняет захват и рывок назад одновременно с отходом в позицию дин бу. Левая ладонь захватывает правое запястье для усиления рывка.

Сделав длинный выпад в широкую позицию цилинь бу, выполнить прижимание левым предплечьем. Правая ладонь прижимает левый локтевой сгиб. (р.18-19)

10. Чжуань шэнь шуан цай шоу. Срывание двумя руками с поворотом тела.





Повернувшись вправо, выполнить срывание двумя руками к правому бедру. Центр правого кулака направлен вниз, левого кулака - вверх. (р.20)

11. *Шан бу цюань чуй*. Шаг вперед и круговой удар кулаком.

Шагая левой ногой в гун бу нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью.(р.21)

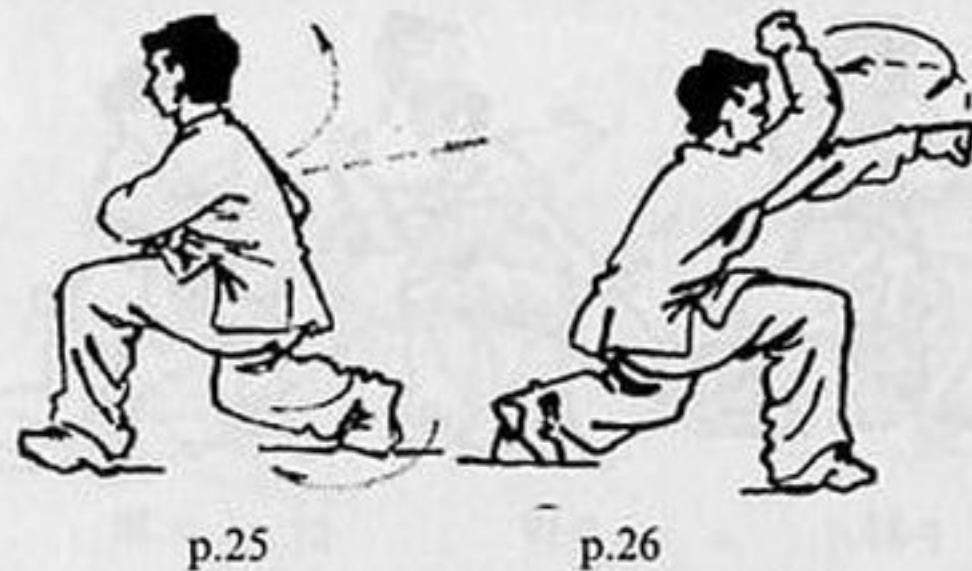
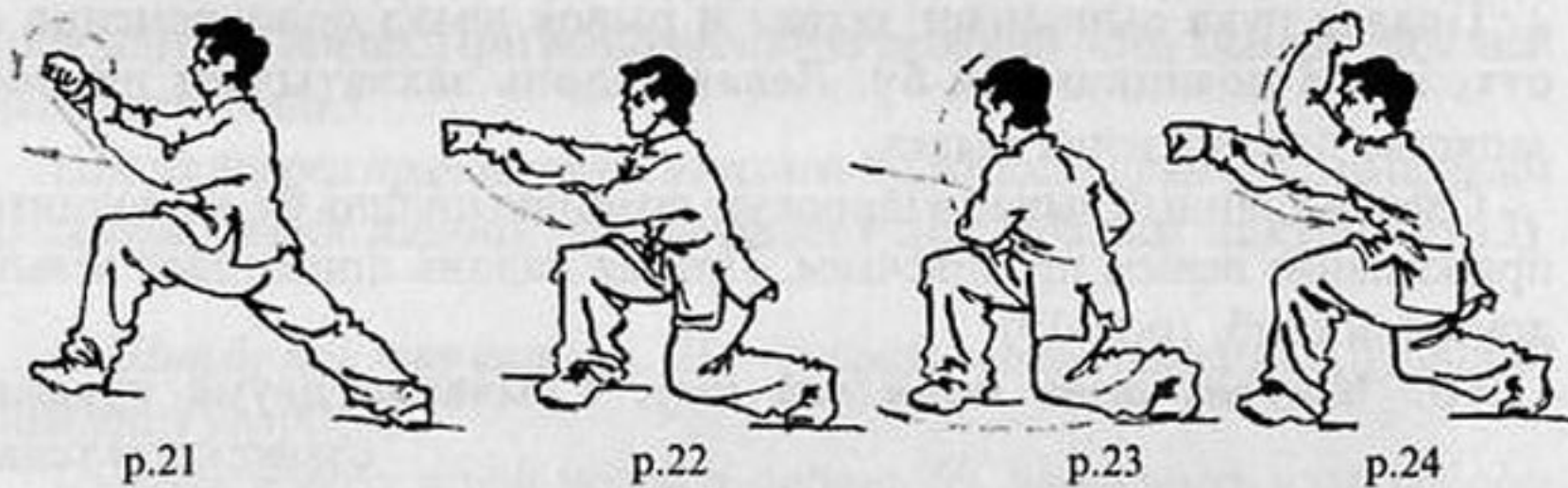
12. *Лянь хуань цай да*. Непрерывные удары и срывания.

Правая ладонь выполняет сгребание вправо и срывает к пояснице. Правая нога делает шаг в цилинь бу, правый кулак наносит прямой удар вперед. Правая ладонь запечатывает под правым локтем.

Левая ладонь вытягивается вперед пронзающим движением под правой рукой, руки выполняют захват и срывают вправо к пояснице. Центр правого кулака направлен вниз, левого - вверх.

Шагая левой ногой в цилинь бу, нанести прямой удар правым кулаком с одновременной защитой левым предплечьем вверх.

Руки, разжимая кулаки, вытягиваются вперед и, выполнив захват, срывают вправо к пояснице.(р.22-25)



13. *Чжуань шэнь цзя да*. Блок и удар с поворотом тела.

Поворачиваясь вправо в цилинь бу, нанести прямой удар левым кулаком с защитой правым предплечьем вверх.(р.26)

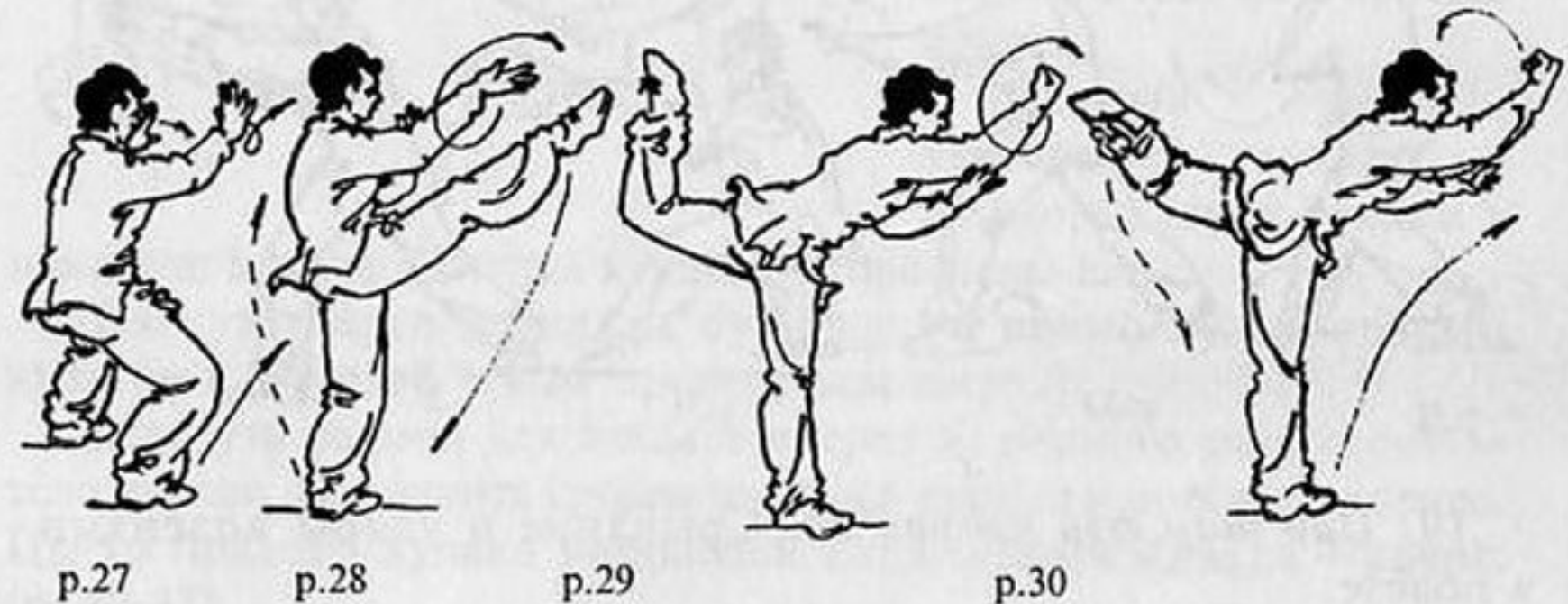
14. *Тяо чжан тань туй*. Вспарывание ладонью и упругий удар ногой.

Левая нога делает короткий шаг влево. Ладони делают разводящее движение в стороны.

Правая нога наносит хлесткий удар носком вверх, правая ладонь выполняет вспарывание вверх, левая ладонь запечатывает к правому локтю.(р.27-28)

15. *Цянь пу лянь цза*. Броситься вперед с дробящим ударом.

Опуская правую ногу, подать тело вперед, выполняя прижимание правым локтем, левая ладонь подпирает локоть снизу, левая нога поднимается сзади захлестывающим движением. Правая рука, вращаясь в локте, наносит дробящий удар кулаком, левая ладонь запечатывает под правым локтем.(р.29-30)



p.27 p.28 p.29 p.30



p.31

16. *Цзянь дань цзяо*. Удар нога - арбалетная пуля.

Не опуская левой ноги, оттолкнуться правой от земли, и нанести хлесткий удар ступней правой ноги вверх. Правое предплечье выполняет защиту поперек груди, правый кулак идет к левому плечу.(р.31)

17. *Туй бу ян чжоу, гоу лоу шоу*. Прикрыться локтем, отступая, сгребание крюками.

Опустившись на землю, быстро отойти

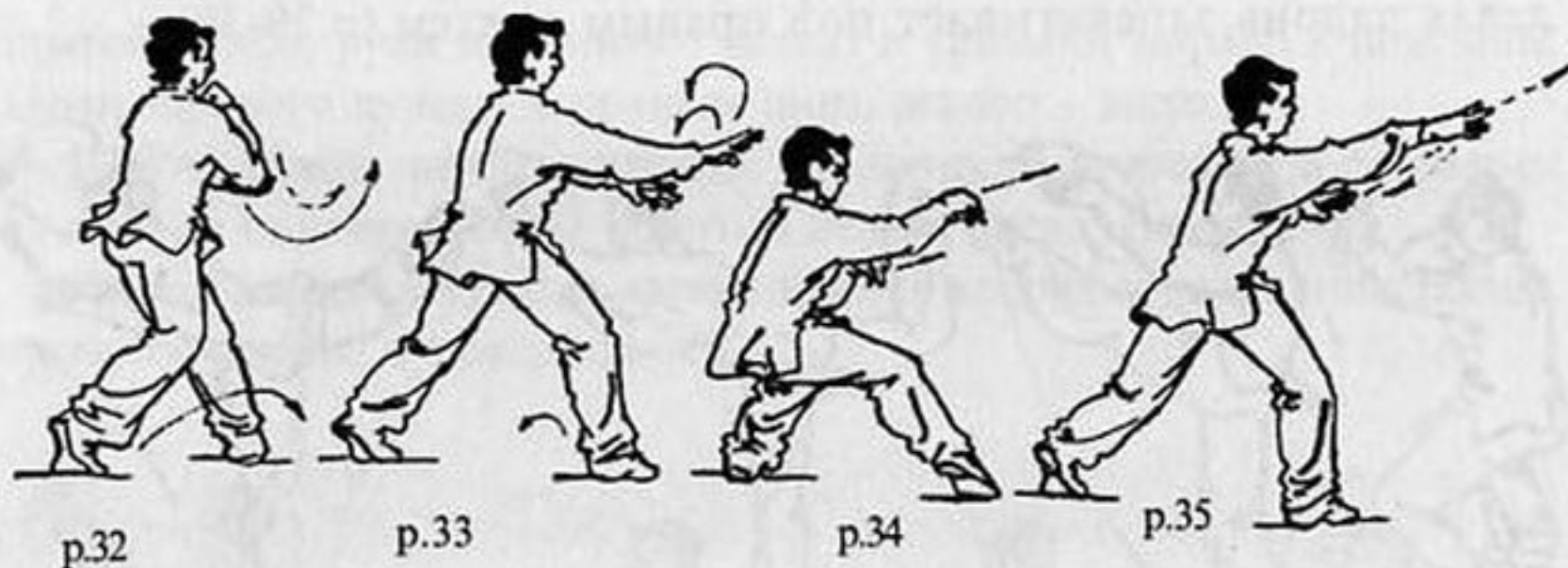


скрестным шагом назад, вытягивая вперед ладони. Центры ладоней направлены вниз.

Приседая в суй бу, выполнить зацеп крюками справа и короткое срывание к себе, слегка подтягивая локти. Правое запястье останавливается у правого локтя. (р. 32-34)

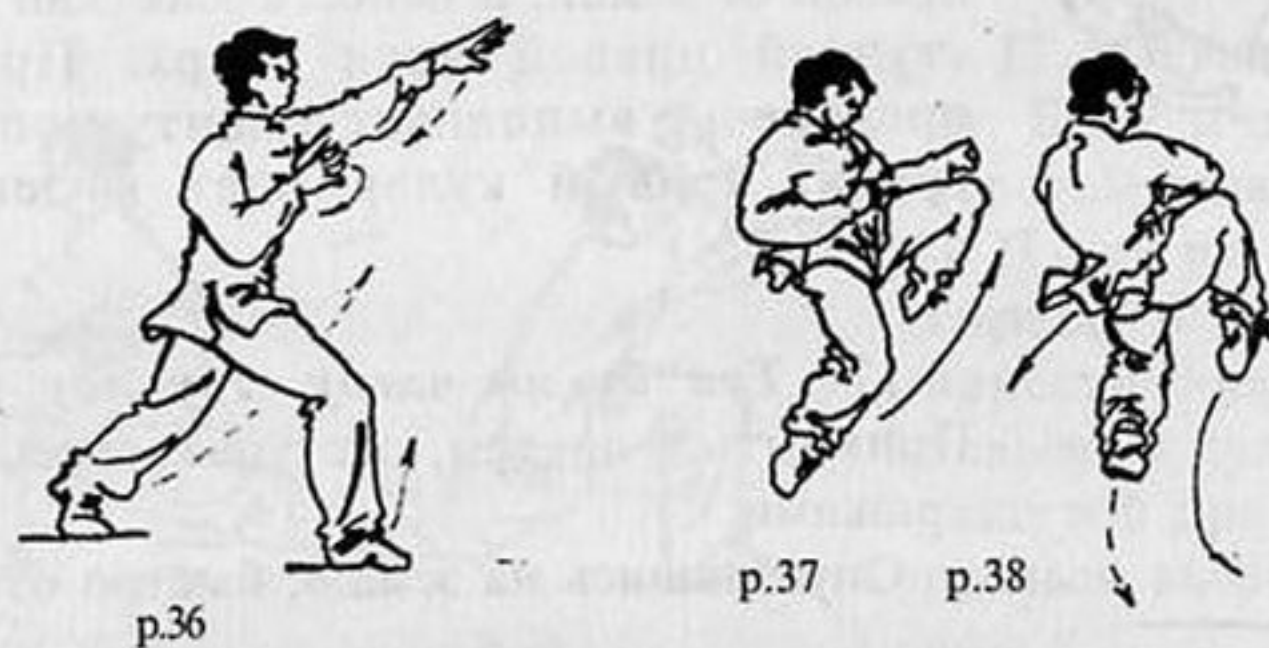
18. Цзо ю ча чжи. Колющие удары пальцами левой и правой руки.

Привстать, перенося вес тела на правую ногу. Нанести колющий удар пальцами правой руки вверх, затем колющий удар пальцами левой руки. Правая ладонь запечатывает к левой подмышке. (р. 35-36)



19. Цай шоу фэй чжуан си. Срывание и удары коленями в полете.

Срывая двумя руками влево, оттолкнуться правой ногой от земли и нанести в полете два боковых удара коленями. (р.37-38)



20. Чжуань шэнь кань яо. Рубящий удар по пояснице с поворотом тела.

Опускаясь на землю в цилинь бу, повернуться влево, нанося удар ребром правой ладони по горизонтали. Левая рука выполняет срывание влево, предплечье расположено параллельно земле, центр кулака направлен вниз. (р.39)

21. Лянь хуань цай да. Непрерывные удары и срывания.

Поворачиваясь вправо в цилинь бу, выполнить сгребание правой ладонью вправо, затем срывание к пояснице. Нанести прямой удар правым кулаком вперед, левая ладонь запечатывает под правый локоть.



Раскрыв ладони, выполнить захват и срывание двумя руками к

пояснице вправо. Центры кулаков направлены вниз.

Шагнув вперед в цилинь бу, нанести прямой удар правым кулаком с защитой левым предплечьем вверх.

Вытянуть ладони для захвата вперед и, немного разворачивая тело вправо, выполнить срывание двумя руками к пояснице вправо. Центр правого кулака направлен вниз, левого кулака – вверх. (р. 40-43)

22. Чжуань шэнь цзя да. Блок и удар с поворотом тела.

Поворачиваясь в цилинь бу вправо, нанести прямой удар правым кулаком с одновременной защитой левым предплечьем вверх. (р.44)





23. *Яо шэнь цюань чуй бао я чжоу*. Круговой удар кулаком, обхватывающий и давящий удары локтем с качанием тела.



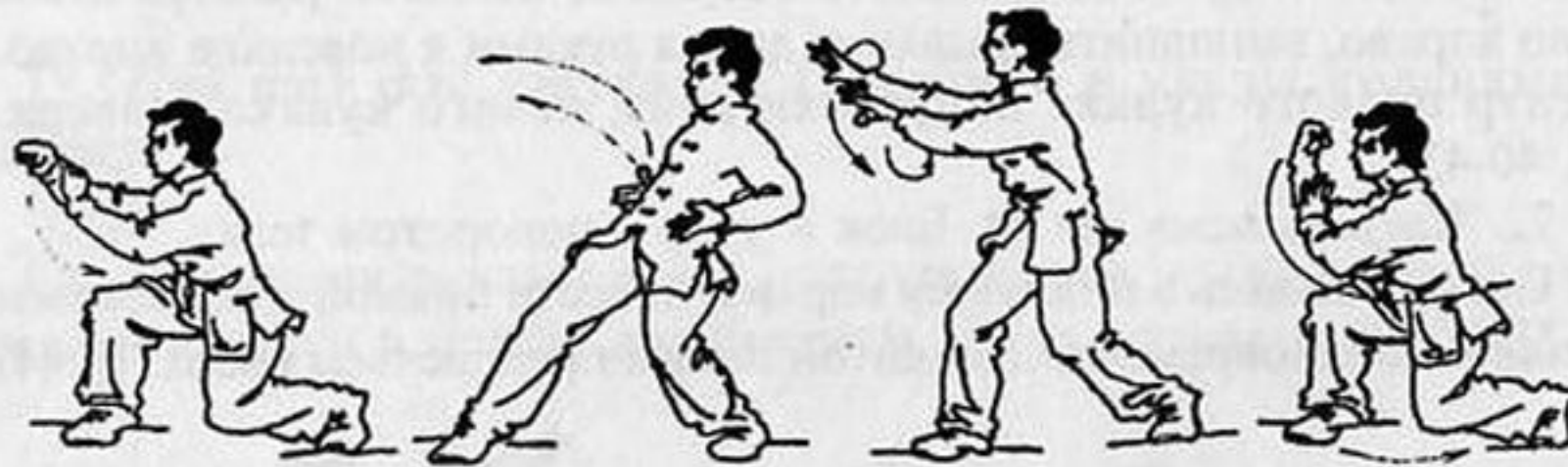
р.45

Руки вытягиваются вперед и перекрещиваются, разжимая ладони. Центры ладоней направлены вверх, правая рука сверху. Перенося вес тела назад и отклоняя тело, отвести ладони к пояснице. Мягко и упруго качнуть тело вперед в цилинь бу, нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью.

Повторить качающее движение телом и вытянуть ладони вперед. Опускаясь в цилинь бу, нанести удар правым предплечьем по горизонтали в левую ладонь. (р. 45-49)

Правая нога подтягивается к левой в дин бу. Правая рука выполняет защиту подвешиванием – гуа, рука идет вплотную к телу.

Сделать длинный выпад правой ногой в широкую цилинь бу, правая рука, вращаясь в локте, выполняет прижимание предплечьем вниз, левая ладонь прижимает правый локтевой сгиб. (р. 50-51)



р.46

р.47

р.48

р.49

24. *Фань би гуа гоу*. Подвешивание крюком, переворачивая руку.

Поворачиваясь влево, выполнить правым крюком защитное движение по горизонтали влево на высоте лица и низкое подвешивание зацепом вдоль правого бедра. Пальцы правой ладони направлены вперед.

Левая вертикальная ладонь запечатывает к правому плечу. (р. 52)



р.50



р.51



р.52

25. *Ляньхуань пи чжан*. Непрерывная рубка ладонями.

Перенося вес тела на правую ногу, нанести рубящий удар правой ладонью. Левая рука, проходя вдоль тела, замахивается назад.

Шагнуть вперед левой ногой с рубящим ударом левой ладонью, правая рука идет по вертикальному кругу назад вниз.

Шагнув вперед правой ногой, опуститься в цилинь бу с рубящим ударом правой ладонью, левая ладонь запечатывает к правому плечу. (р.53-55)

Шаги выполнять быстро и слитно, накапливая усилие для рубящего удара с опусканием в цилинь бу. Руки проходят вплотную к телу.



р.53



р.54



р.55

26. *То шоу ань чжан*. Подпираание и прижимание ладонями.



Поднимая правое колено, выполнить подпирющее движение правой ладонью вверх. Левая ладонь остается в позиции запечатывания.

Опустившись в цилинь бу, выполнить прижимание двумя ладонями вперед вниз. Левая ладонь надавливает на тыльную сторону правой ладони. (р.56-57)

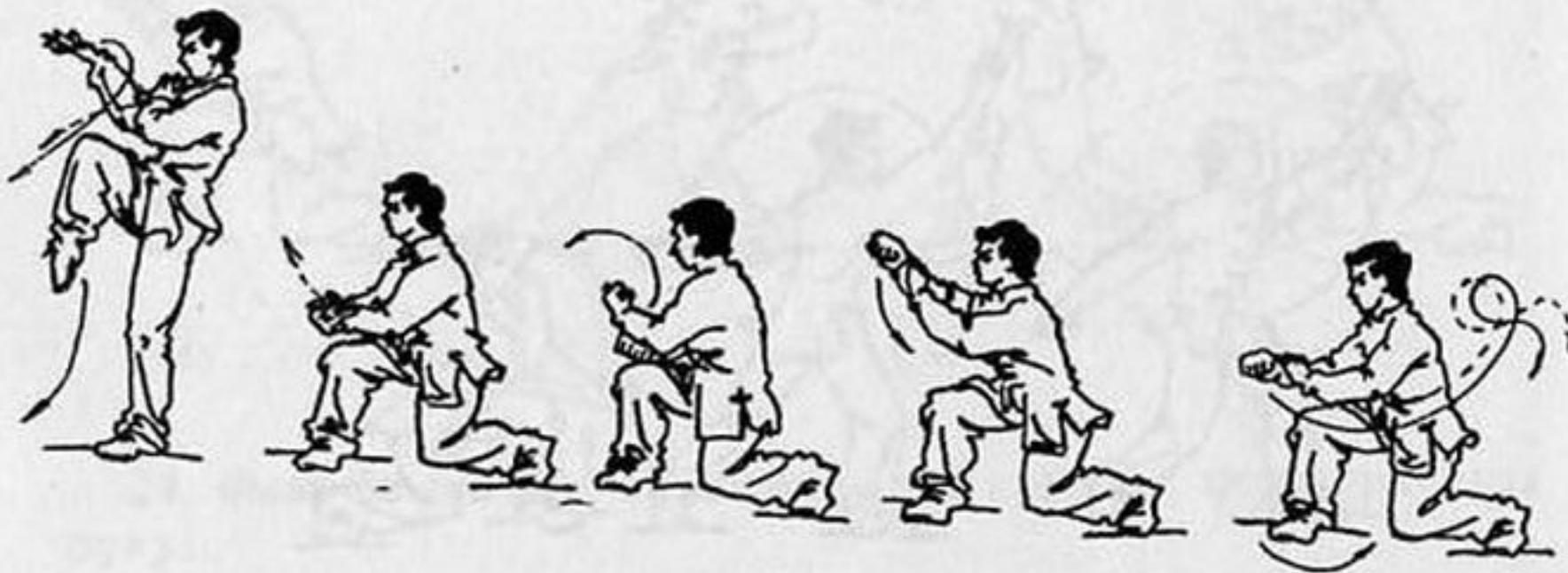
27. Шуан цай шоу цюань чуй. Срывание двумя руками и круговой удар.

Вытянуть руки вперед и, сделав захват, выполнить срывание двумя руками вправо назад. Центр правого кулака направлен вниз, центр левого кулака - вверх.

Подшагнув вперед, нанести круговой удар правым кулаком, левая ладонь запечатывает хлопком по правому предплечью. (р. 58-59)

28. Туй чжоу. Толчок предплечьем.

Подтянуть предплечье к телу и выполнить толчок предплечьем вперед с подшагиванием. Левая ладонь упирается в правое предплечье ближе к запястью. (р. 60)



р.56

р.57

р.58

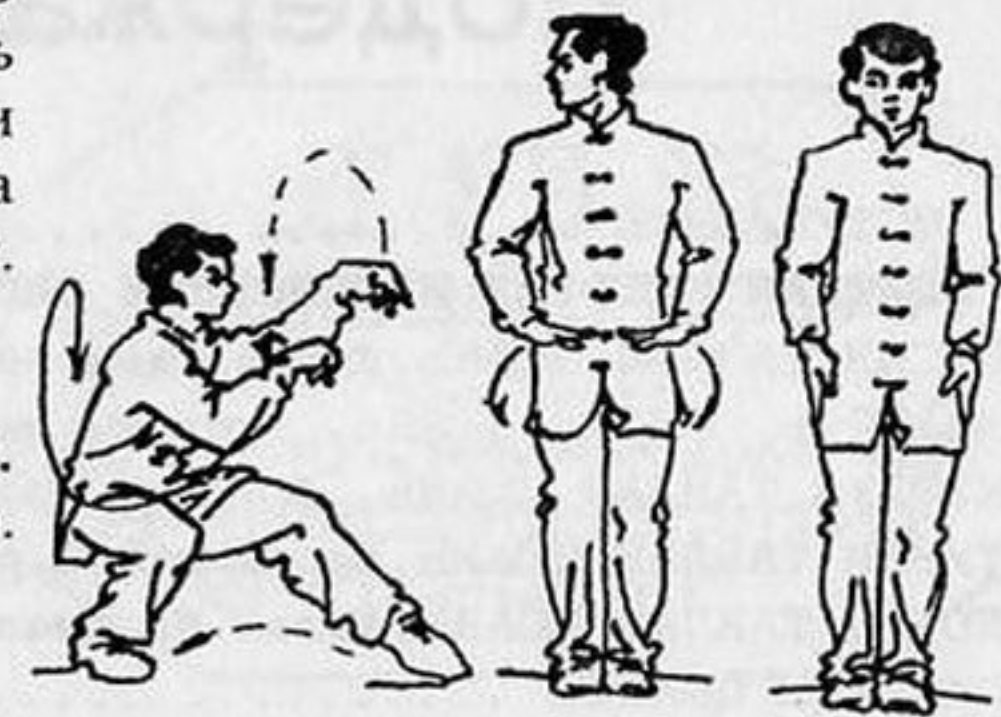
р.59

р.60

29. Чжунань шэнь гоу лоу шоу. Сгребание руками с поворотом тела.

Повернувшись вправо в суй бу, выполнить зацеп двумя крюками слева вниз, слегка подтягивая локти к телу. (р. 61)

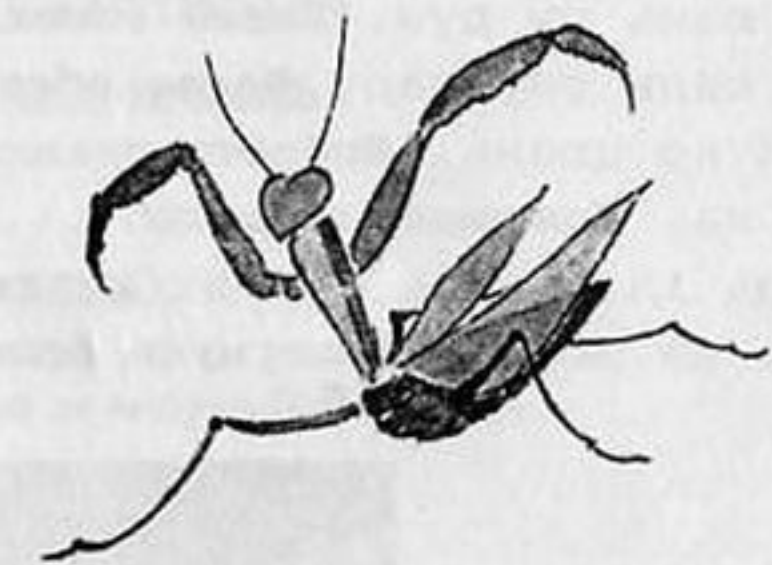
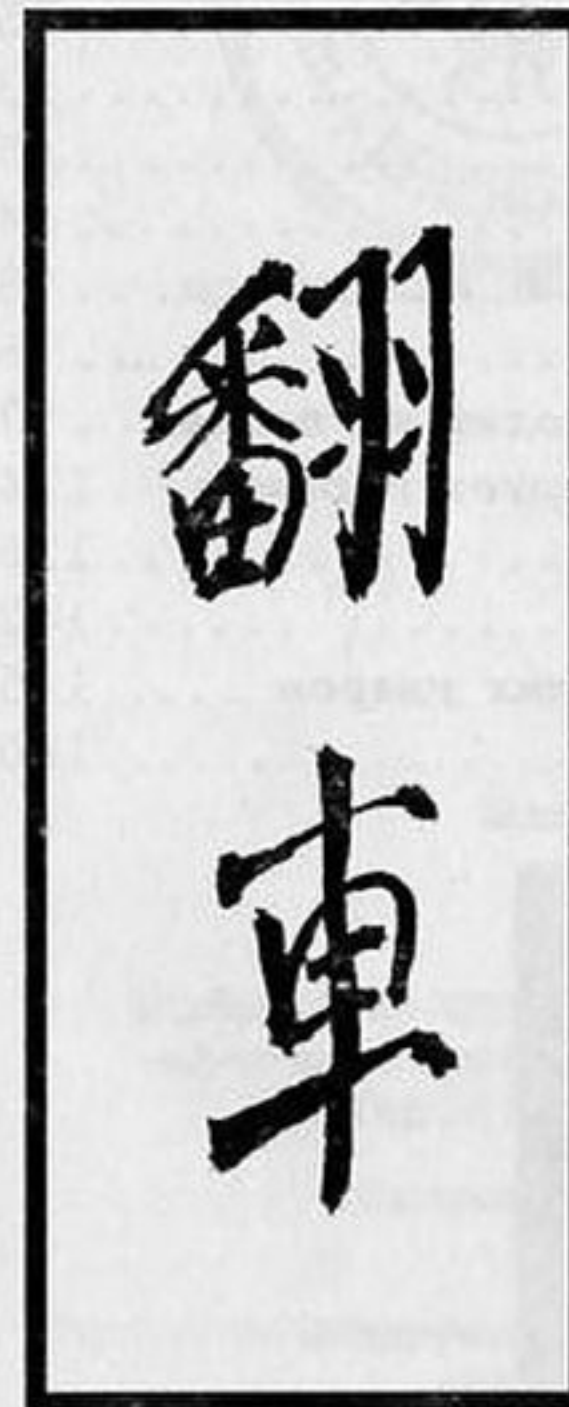
30. Шоу ши. Заключительная позиция. (р. 62-63)



р.61

р.62

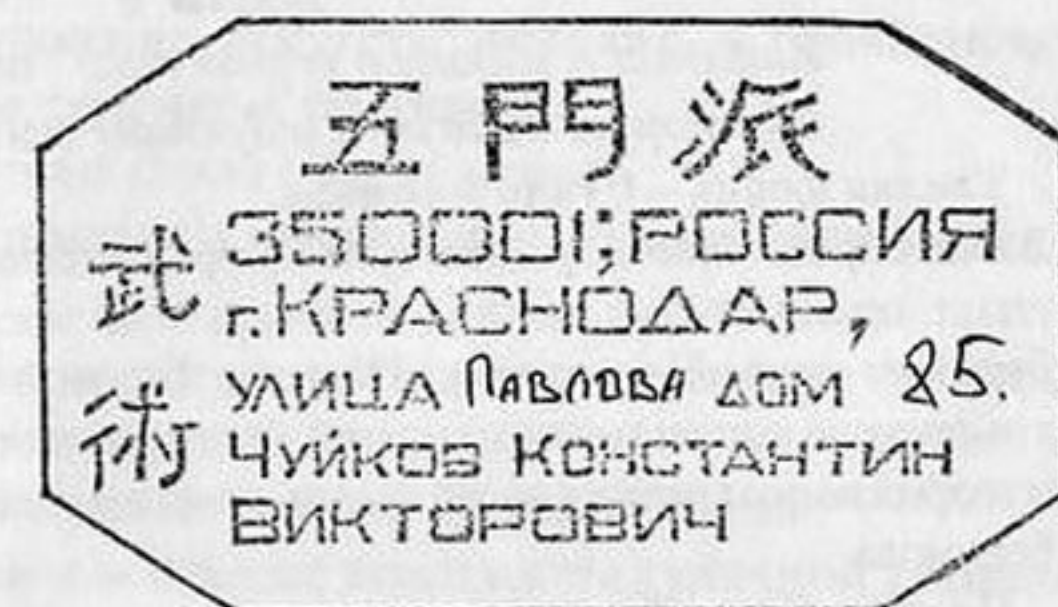
р.63



ФАНЬ ЧЭ

содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	3
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТИЛЯ.	4
ЦИСИН ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Кулак семизвездного богомола.	9
МИ МЭНЬ ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Богомол тайных врат.	11
МЭЙХУА ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Богомол сливового цветка	13
ТУНБИ ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Проникающие руки богомола	14
ЛЮ ХЭ ТАНЛАН ЦЮАНЬ. Кулак богомола шести соединений. 16	
Сян син цюань.	19
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ СТИЛЯ.	21
Стойки и перемещения.	22
Техника рук. / Танлан цюань шоу фа/.	28
Цюань фа. Методы ударов кулаком.	38
Чжан фа. Техника ладоней.	45
Гоу фа. Действия рукой – крюком.	53
Чжоу фа. Техника локтей.	60
Туй фа. Техника ног.	64
ТАНЛАН ЦЮАНЬ ТАОЛУ. Тренировочные комплексы. ..	75
Ча чуй – удары и уколы.	76
Бай юань чу дун. Белая обезьяна выходит из пещеры. .	97
Бай юань тоу тао. Белая обезьяна ворует персики. .	114
Чжай яо цюань. Выбрать главное.	128
Дяо на. Коварные захваты.	142
Дуань да у лян хуань. Связки коротких ударов	165
Фань чэ цюань. Развернуть колесницу	180



Традиційні стилі ушу

**СТИЛЬ БОГОМОЛА
ТАН ЛАН ЦЮАНЬ**

«ВЕНЬ У»

Відповідальний за випуск В. В. Скічко

Підписано до друку 04.07.02. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Таймс. Умови друк. арк. 11,3. Обл. вид. арк. 12,0. Тираж 2000 прим. Вид. № 048. Замовлення № 2075.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
ДК № 136 від 2. 08. 2000 р.

Віддруковано у друкарні видавництва "Поліграфіст",
49000, м. Дніпропетровськ, вул. Серова, 7.



*Дочернее предприятие информационно - методический центр
"ВЭНЬ У"*

*готовит к изданию серию книг "традиционные стили ушу"
в которую войдут следующие издания :*

Танлан цюань - Стиль богомола.

В книге представлена традиционная теория и техника стиля богомола на основе школ цисин танлан цюань – богомол семи звезд и мэйхуа танлан цюань – богомол сливового цветка. Помимо базовой техники и тренировочных комплексов вышеназванных стилей, будет рассмотрена в общих чертах история и теория направления танлан цюань с учетом особенностей различных стилей богомола.

Чо цзяо. Стиль "пропзающие ноги".

В книге представлена теория, базовая техника и тренировочные комплексы стиля чо цзяо. Большое внимание уделяется прикладному аспекту стиля и тщательному разбору техники.

Син и цюань. Кулак формы и воли.

Помимо общей теории и техники, в книге представлены малоизвестные тренировочные комплексы и тренировочные методы стиля, в том числе комплексы с оружием. Важное место в книге занимает рассмотрение истории син и цюань и социокультурных причин, оказавших решающее влияние на формирование син и цюань, а не мифологических истоков стиля.

Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь.

Техника ушу провинции Фуцзянь, оказавшая большое влияние на развитие каратэ Окинавы, будет представлена на основе техники хэ цюань – стиль журавля и комплексов фуцзянь шаолинь цюань – фуцзяньского шаолиньского кулака.

Багуа чжан санышоу. Боевая техника багуа чжан.

В книге описаны малоизвестные комплексы багуа чжан, представляющие в первую очередь интерес для понимания боевой техники стиля. Основную часть книги представляет рассмотрение техники применения багуа чжан.

Шаолинь усин бафа цюань. Шаолиньский кулак пяти форм и восьми методов. Книга посвящена большому, больше ста форм, высокоорганизованному технически комплексу, техника которого построена на имитации пяти зверей.

В разделе "Культура и искусство" готовятся к изданию :

Жемчужины бесед и суждений "Лунь юй" Кун Цзы.

Каллиграфические оригиналы и перевод изречений мудреца древнего Китая Кун Цзы

Шедевры живописи и каллиграфии Китая. Иллюстрированный альбом.

Сборник русских и украинских сказок "Таинственный полусвет".

Классическая музыка Востока.

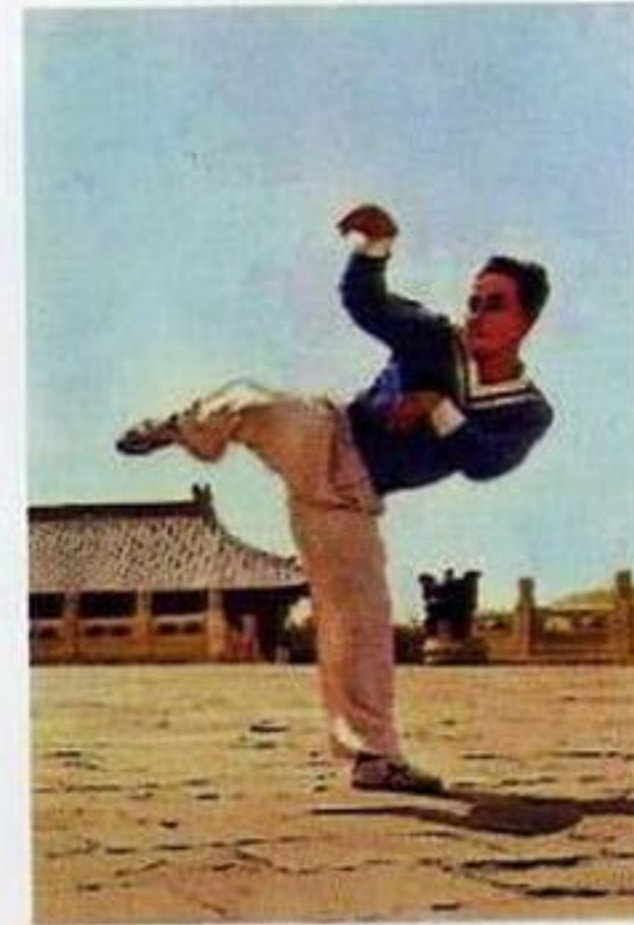
Также опытные инструкторы ИМЦ "Вэнь У" и ООО "Университета воинских искусств" готовят к проведению учебно - тренировочные семинары по темам :

1. Основы базовой техники стиля Син и цюань.
2. Основные принципы и методы применения техники стия Тай цзи цюань(Ян ши).
3. Техника ударов ногами на основе методов стиля Чо цзяо фаньцзы цюань.
4. Базовые методы тренировок в стиле Танлан цюань.
5. Методы тренировок и основные комплексы кулачной техники и владение традиционными видами оружия северных стилей ушу на основе системы Чан цюань.

*Для получения справок по вопросам заказов, заявок, предложений,
оптовых закупок КОНТАКТНЫЕ КООРДИНАТЫ :*

Адрес : 49005 г.Днепропетровск ул. Клары Цэткин 13а корпус №9
E - mail : unicon@office1.dp.ua
Телефон : (056) 7700307
Тел./факс : (056) 7700316
Сайт : www.venwu.com.ua

*ДП ИМЦ "Вэнь У" приглашает к сотрудничеству
авторские коллективы, авторов, издательства, реализаторов
и распространителей*



Юй Хай - известный шаньдунский мастер
стиля цисин танлан цюань, снявшийся
в фильмах "Шаолинь" в роли наставника
ушу, владевшего танлан цюань.

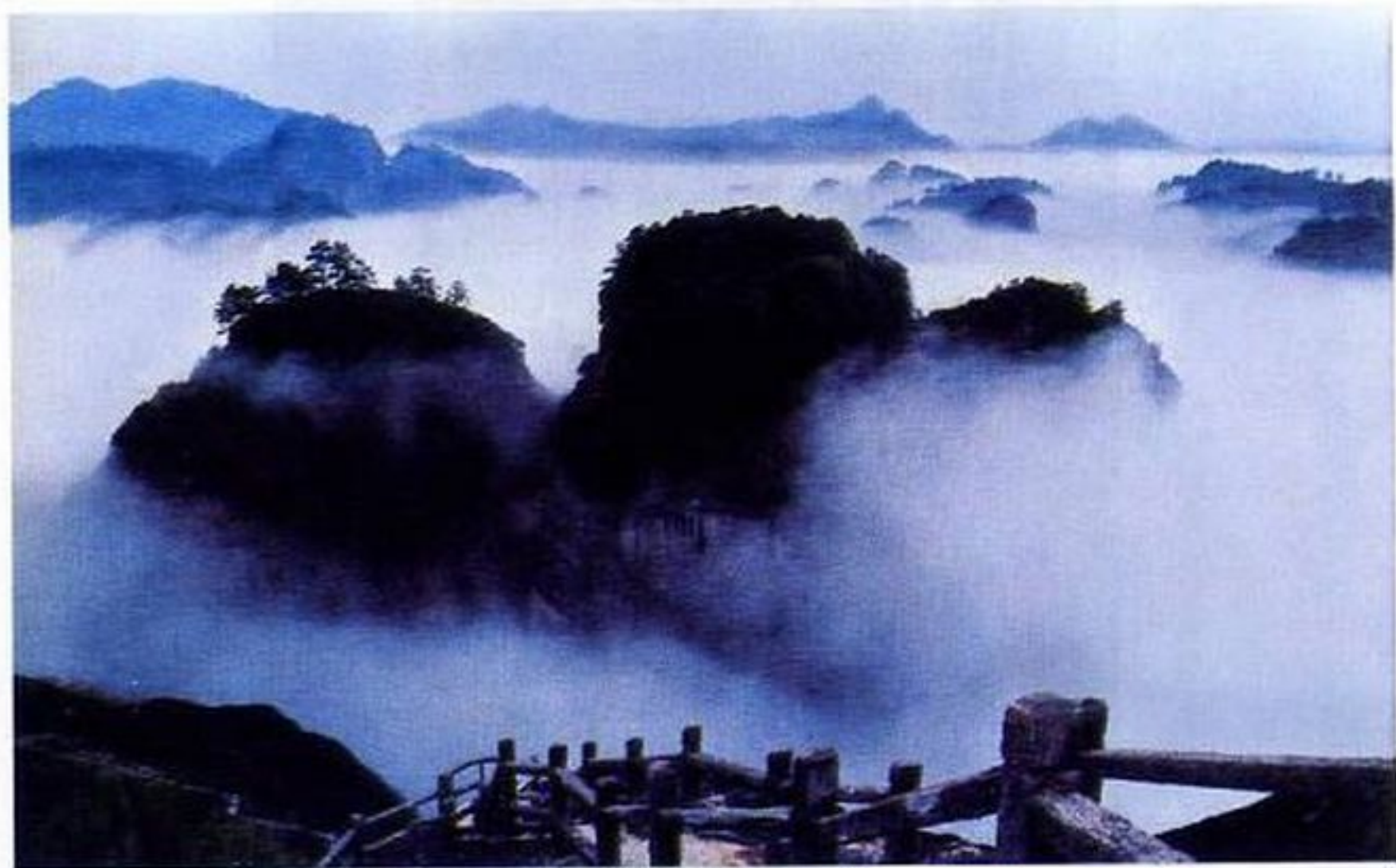


Танлан цюань - каллиграфия Ян Сухуна, правнука знаменитого каллиграфа 19-го века Ян Шоуцзина.



Вэнь У — культура и воинское искусство Китая. Единство культуры (вэнь) и воинского искусства (у) подобно единству и гармонии инь и ян и является основой гармоничного развития личности человека. Вэнь У напоминают зерна, давшие ростки на поле многовековой китайской культуры. Не удивительно, что слитное написание этих двух иероглифов означает "гармонию и совершенство".

Коллектив информационно — методического центра "ВЭНЬ У" выражает глубокую признательность и благодарность за оказанную помощь и содействие в издании книги сотрудникам Управления информационного обеспечения ООО фирма «ЮНИКОН ЛТД» Коваленко А. А., Карпенко С. А., Чередниченко Ю. Г. и редакции газеты "Варианты".



Воинское искусство предназначено наносить ущерб жизни и защищать ее. Принципы, на которых строится его постижение, едины с принципами мироздания. Постигая принципы мироздания, человек отказывается от военных действий, перестает различать победу и поражение и видит мир единым.