

ЕДИНОБОРСТВА МИРА

Южношаолинский стиль тигра

ХУЦЮАНЬ



Го Юнтай

Южношаолиньский стиль Тигра Хуцюань

(Практическое руководство)



Харьков
Издатель Дудукчан И.М.
2009

УДК 796
ББК 75.715
Г57

Серия: «Единоборства мира»
выпускается с 2006 года



Го Юнтай

Г57 Южношаолиньский стиль тигра - Хуцюань (Практическое руководство).
- Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2009. - 120 с.:ил. - (Единоборства мира)

ISBN 978-966-8472-49-7

Хуцюань - это один из традиционных стилей китайского ушу, получивший широкое распространение на юге страны и основанный на подражании движениям тигра. Его последователи стараются копировать не только манеру боя, но и повадки тигра: резкие броски вперед, могучие рвущие удары лапами, яростные атаки и мощные выбросы силы.

В этой книге подробно описаны история, принципы, техника, формальные упражнения и парные комплексы данной школы. Особое внимание уделено прикладным аспектам и нюансам боевого использования приемов Хуцюань.

**УДК 796
ББК 75.715**

ISBN 966-96138-8-4 (Серия)
ISBN 978-966-8472-49-7

© Го Юнтай, 2009
© Дудукчан И.М., 2009

Содержание

<i>Введение</i>	4
<i>Глава 1</i>	
<i>Теория Хуцюань</i>	10
<i>Глава 2</i>	
<i>Особые требования в южношаолиньском стиле тигра</i>	14
<i>Глава 3</i>	
<i>Позиции ног и боевые стойки</i>	16
<i>Глава 4</i>	
<i>Удары</i>	23
<i>Глава 5</i>	
<i>Техника защиты</i>	37
<i>Глава 6</i>	
<i>Комбинации защит и контратак</i>	42
<i>Глава 7</i>	
<i>Броски и захваты</i>	63
<i>Глава 8</i>	
<i>Дуйлянь - парные комплексы</i>	72
<i>Сан син цюань («Кулак трёх звезд»)</i>	73
<i>Хусин дуй лянь («Парная тренировка формы тигра»)</i>	75
<i>Глава 9</i>	
<i>Таолу - комплексы формальных упражнений</i>	81
<i>Сань чжэнь («Три битвы»)</i>	80
<i>Сы мэнь («Четверо врат»)</i>	90
<i>Уцюань («Пять кулаков»)</i>	100
<i>Багуа («Восемь триграмм»)</i>	105
<i>Сань ши лю шоу («Тридцать шесть рук»)</i>	109

Введение



Китайские классические боевые искусства представляют собой гармоничное соединение физической силы и высокой духовности. Этот феномен, резко отличает ушу от систем воинской подготовки, практикуемых в других странах. Так, в Европейской традиции военное и духовное являлись двумя антагонизмами, которые, как правило, между собой не пересекались. Существовали воины – рыцари без страха и упрека, с непоколебимым мужеством бросавшиеся в бой и ценившие идеалы силы и физического совершенства. Другую полярность представляли монахи – ушедшие из мира отшельники, которые отбросили все мирские заботы в поиске Небесной мудрости.

В китайской традиции мастер сочетал в себе эти два качества и, таким образом, становился объектом восхваления и примером для подражания. В Поднебесной империи благородный муж должен был обладать двумя достоинствами – в нем должно сочетаться **«Военное»** (У) и **«гражданское»** (Вэнь) начала. С древних времен считалось, что когда военное и гражданское начала идут вместе, сила и добродетель (Дэ) достигают совершенства.

Традиции ушу возникли путем слияния трех факторов: физической и боевой подготовки воинов, религиозно-философских доктрин и классических методов этического воспитания. Боевые искусства впитали в себя множество несхожих между собой религиозно-философских доктрин и учений. Огромное влияние оказали Конфуцианство, Даосизм и Буддизм, привнесшие в ушу характерные для них понятия, верования и идеологические черты, в результате чего сложилась своеобразная нераздельная философская основа ушу. Таким образом, Боевые искусства, обретя связь с основными философскими доктринами, стали рассматриваться не как хитроумные методы борьбы, но как высокое Учение, а сам мастер отождествлялся с мистическими мудрецами древности.

В 1-м веке до н.э. из Индии в Китай начал проникать Буддизм, являвшийся в то время стройным учением с четко очерченными целями, методиками и этапами восхождения к состоянию нирваны. Факт присутствия в Поднебесной столь мощного учения, заставило упорядочиться и местные религиозно-философские верования, такие как Даосизм, который стал приобретать более менее ясную структуру.

Оказал Буддизм заметное влияние и на развитие ушу. Буддийские монастыри представляли собой удобное место для практики Боевых искусств. В них находился сравнительно постоянный состав монахов, живших по определенному расписанию и, подчинявшихся внутренней дисциплине. Нужен был лишь «толчок» для того, чтобы ушу здесь расцвело пышным цветом.

Примерно в 4 веке в Китай пришел индийский миссионер Бодхидхарма, известный в Поднебесной как Дамо, а в Японии как Дарума, который стал проповедовать свое видение Буддизма в монастыре Шаолинь, расположенном неподалеку от Лояна. Считается, что именно он положил начало развитию Шаолиньцюань. Из-за того, что большое количество медитативных практик давались послушником с большим трудом и со значительным физическим перенапряжением, Бодхидхармой в программу обучения было введен специфический раздел, состоящий из специальных физических упражнений и приемов рукопашного боя. Посеянное знание дало невероятный результат.

Дисциплинированные монахи со свойственной им педантичностью освоили и развили свои боевые навыки, явив миру один из самых грозных видов Боевых искусств – стиль Шаолиньцюань.

В 617-621 гг. случилась «великая смута в Поднебесной». Военачальник Ван Шичун поднял мятеж против императора династии Тан **Ли Шиминя** (Тай-цзуна). По другой апокрифической версии, Ван Шичун еще и выкрал сына императора. Тай-цзуну пришлось спастись бегством. Скрываясь недалеко от Лояна, император обратился к монахам Шаолиньского монастыря за помощью. На защиту императора был отправлен отряд монахов из 13 человек. Отряд возглавил один из лучших инструкторов Шаолиня, **Таньцзун**, который обладал редким умением вести бой с палкой на коне. Ему помогли мастера ушу **Чжицяо**, **Шаньху**, **Хуэйян**. Передовой отряд Ван Шичуна, преследовавший Ли Шиминя, подошел к Шаолиньскому монастырю и попытался поджечь обитель. Но 13 монахов приняли тяжелый бой, в результате которого нападавшие были разбиты. Самому Ван Шичуну удалось скрыться. Монахи устремились за ним в погоню и через сутки обнаружили его на дороге, ведущей в Лоян, в окружении отборных воинов. Вновь завязался бой. Охрана мятежника применяла мечи, копья, цепи, монахи же, действуя лишь тяжелыми посохами, сумели не только разогнать охрану, но и схватили самого Ван Шичуна. Ли Шиминь вновь взошел на трон. Император не забыл услуги, оказанной ему шаолиньскими усэнами. Монастырю было пожаловано около 40 циней (250 га) земли, высочайшим указом монахам было разрешено пить вино и есть мясо, хотя последним они не злоупотребляли, придерживаясь традиционных предписаний. С того времени Шаолиньскому монастырю было позволено содержать особые «монашеские войска» (сэнбин) численностью 500 человек. Знаменитому Таньцзуну, руководителю монашеского отряда, высочайшим указом было даровано звание «Великий полководец» («дацзянцзюнь»). Таким образом, он стал первым шаолиньским усэном (монахом – воином), получившим официальное государственное признание. Не были забыты почетными титулами и остальные двенадцать монахов.

Если история боевых подвигов 13 монахов и может принадлежать к области преданий, то факт высоких пожалований монастырю официально подтвержден многими хрониками, а на территории Шаолиньсы сохранилась каменная стела, на которой выбита каллиграфическая надпись самого Ли Шиминя, подтверждающая привилегии монастыря. Так или иначе к VII-XI вв. все монастырские земли занимали 14000 му (860 га), сами монастырские постройки располагались на площади

в 540 му (33 га) и включали 5048 различных строений. Увеличилась и библиотека монастыря - косвенный показатель образованности монахов. Здесь хранилось 9500 буддийских трактатов.

В Шаолине считают, что именно после этих щедрых пожалований обитель получила громкое название «Первый монастырь в Поднебесной по боевым искусствам». Теперь монахи занимались не только кулачным искусством и боем с палкой, но значительно разнообразили свой боевой арсенал, тренируясь в бое на коне и в пешем строю, использовали изогнутые мечи и даже армейские длинные копья. Начал складываться характерный Шаолиньский стиль рукопашного боя, основанный на жестких ударах, передвижениях по прямой линии, ведении боя на близкой и средней дистанциях, а также на коротких атаках с большим количеством ударов локтями и ладонями. Высокая официальная оценка монастыря привлекала немало новичков, и в Шаолиньсы к VII в. уже находилось около 2 тыс. послушников. Однако эта цифра может быть значительно завышена, судя по небольшим размерам монастыря.

В конце 15-го века Шаолиньцюань подвергся реформе монахом **Цзяо Юанем**, разработавшим 72 приема, ставших фундаментом монастырского стиля. Кроме того, вместе со своим товарищем и известным знатоком мирского ушу **Бай Юйфэном**, Цзяо Юань, усовершенствовал традиционные методы ведения рукопашной схватки, разработал стили Тигра, Дракона, Леопарда, Змеи и Журавля, собранные в рамках единого комплекса «Пяти Зверей», состоявшего из ста семидесяти приемов Шаолиньцюань.

Стиль **Тигра** олицетворяет силу и использует низкие устойчивые позиции, мощные удары руками и ногами. От бойца требуются огромная сила и физическая закалка.

Стиль **Дракона** основан на атаках, осуществляемых путем постоянной смены уровней, захватах конечностей и ударах по суставам противника.

Стиль **Леопарда** воплощает упругую силу, которая выплескивается в резких атаках и стремительных бросках.

Стиль Змеи характеризуется непрерывными перетекающими движениями, плавными и упругими перемещениями и тычковыми атаками по жизненно-важным точкам на человеческом теле.

Стиль **Журавля** рассчитан на развитие выносливости, растяжки и равновесия. В нем часто используются рубящие удары ребром ладони и резкие удары ногами.

Благодаря усилиям этих благородных мужей, Шаолиньское Ушу было поднято на небывалую высоту, а сам монастырь стал считать-

ся колыбелью всех боевых искусств Китая.

В пятнадцатом веке Шаолиньские монахи-воины приняли активное участие в борьбе с нашествием японских пиратов – Вако, терроризирующих южные провинции страны, где прославили свои имена, как непобедимые и бесстрашные бойцы. Слава монастыря гремела по всей стране. Более того, во многих регионах были созданы филиалы знаменитой обители. Есть сведения о том, что на Юге страны был создан монастырь – близнец, где также активно преподавались боевые искусства.

После прихода к власти маньчжурской династии **Цин** (1644 – 1911), Шаолиньсы потерял свое былое значение и постепенно стал терять свое влияние и приходил в упадок. Согласно некоторым легендам, по приказу властей монастырь был подожжён, что привело к гибели многих бесценных манускриптов. Монахи были вынуждены разбрестись по всей стране: некоторые перешли в другие монастыри, другие вернулись в мир и поселились в деревнях. Такое расселение выходцев из Шаолиня привело к широкому распространению Шаолиньских боевых искусств по всей Поднебесной империи.

Издrevле существовало разделение Ушу по географическому принципу на Северные и Южные стили. Их естественной границей стала река Янцзы. Ходила поговорка: «На юге используют удары руками, а на Севере – ногами». Естественно, что такое подразделение было достаточно относительным, так как и на Юге немало школ употребляли технику ног, а такие северные стили как Инчжао цюань или Ча цюань активно используют руки при ведении поединка.

С течением времени стиль, имитирующий повадки тигра, бывший одним из разделов Шаолиньцюань, выделился в самостоятельное направление, известное как **Хуцюань** (Кулак тигра) или **Хусинцюань** (Кулак формы тигра). Широкое распространение данный стиль получил на Юге Китая. Его последователи точно копируют не только манеру боя, но и повадки тигра - резкие броски вперед, могучие рвущие удары лапами. Стараются подражать яростной силе, исходящей от тигра, и тренируют особый тип выброса силы, когда боец в быстром прыжке приближается к противнику, и наносят короткий удар с помощью жесткого усилия.

Мастера стиля тигра:

Ли Юаньчжу

Ли Юаньчжу жил в Юнтае провинции Фуцзянь при династии Цинь и по праву считается одним из создателей «кулака тигра». С детства изучал боевые искусства, на основе методов вола и льва, до-

бавив тигриный смысл в годы правления под девизом «Цяньлун» создал хуцзунь муцюань («материнский кулак преклонения перед тигром»), и обучил ему Чжэн Дэнгуана и Ли Чжаобэй.

Ли Чжаобэй

Ли Чжаобэй жил при династии Цин в Юнтае провинции Фуцзянь. У Ли Юаньчжу изучил боевую технику «когтей тигра», пользовался такой же известностью, как и Чжэн Дэнгуан. Преподавал хуцюань («кулак тигра») в Фучжоу, обучил много людей. В зрелом возрасте вступил в армию. В старости, чтобы не участвовать в подавлении восстания тайпинов, ушел в отставку, обучал учеников в Юнтае.

Чжэн Дэнгуан

Чжэн Дэнгуан жил при династии Цин в Юнтае провинции Фуцзянь. У Ли Юаньчжу изучил боевую технику «тигриные ноги». В тех местах до наших дней бытует поговорка «Ноги Дэнгуана, руки Чжаобэй».

Чжэн Сяньцзи

Чжэн Сяньцзи (1854-1929) по прозвищу Юду, из Юнтая провинции Фуцзянь. У Чжэн Сяньгюя изучил «Кулак тигра». Долгое время преподавал в Фучжоу. Самый известный ученик - Чжоу Цзыхэ.

Чжоу Цзыхэ

Чжоу Цзыхэ (1874-1926) по прозвищу Юнкуан, из Миньхоу провинции Фуцзянь. Изучал боевые искусства у Чжэн Юду, Чжоу Бэя, Кэ Сиди, владел стилями журавля и тигра. Обучил много людей. Самые известные ученики: Чжоу Шигэ, Ван Диди, Пу Пу, Цзинь Шитянь, Чжоу Чжэньцюнь и окинавец Камбун Уэти (основатель Уэчирю - знаменитого стиля окинавского Каратэ-до).

Чжоу Чжэньцюнь

Чжоу Чжэньцюнь (1885-1967) из Миньхоу провинции Фуцзянь. Изучал кулак тигра у Чжоу Цзыхэ, с 20 лет начал сам обучать учеников. Помимо стиля тигра также владел методами петуха, женским кулаком, кулаком золотого льва.

Теория Хуцюань



Являясь традиционным стилем ушу, Хуцюань в значительной степени сохранил свои древние традиционные черты, сформулированные в виде специфических наставлений, передаваемых от одного поколения носителей традиции к другому. Эти наставления представляют собой перечисление и краткую характеристику базовых принципов, лежащих в основе стиля, раскрывающих не только технические нюансы, но и внутреннюю суть школы.

У- Дэ

Воинственность и добродетель

- Тренируясь в кулачном искусстве, помни о воинственности и добродетели, так как это является признаком мужества.
- Без добродетели мастерство не может быть высоким, а с добродетелью мастерство становится глубоким.
- Начинаящий думает о том Чтобы ударить и как это сделать, а высокое мастерство удержит от мысли нанести удар.

Ган – Жоу

Твердое и мягкое

- Преобладание в действиях жесткого начала (Ган), но в последнем присутствует и мягкое начало (Жоу). Ган и Жоу активно взаимодействуют друг с другом.
- Ган – основа техники, Жоу – основа изменений

Сюй – Ши

Пустое и полное

- Чередуй пустое и полное для того, чтобы поймать момент сближения с противником. Умение в зависимости от ситуации быть пустым и полным, дает удивительную возможность сковывать действия противника.
- В «Пустом» должно быть «Полное», чтобы неожиданно схватить противника. В «Полном» должно быть «Пустое», чтобы противник «проваливался» в пустоту при своих атаках.

Ли – Ци

Сила и энергия

- В бою необходима сила (Ли). Сила рождается из жизненной энергии (Ци). В течении Ци важна неспешность, в использовании Ци важна быстрота.
- Секрет искусства медленного и быстрого заключается в дыхании.

Цзинь – Туй

Наступление и отступление

- Тот кто владеет искусством наступления, но не умеет отступить – не добьется победы в бою.
- Тот, кто владеет искусством отступления, но не умеет наступать – будет постоянно сбиваем противником.
- Для того, чтобы добиться вершины мастерства в Цюаньшу, необходимо быть искусным в наступлении и отступлении.

Гун – Шоу **Нападение и оборона**

- Ставка только на атаку противника грозит поражением, упор только на оборону не принесет пользы.
- Необходимо оценить противника и изучить его возможности, используя для этого отвлекающие маневры.
- Будь внимателен в обороне и в нападении, действуй спокойно и победишь.

Лю хэ **Шесть соответствий**

- Внешние соответствия: плечи соответствуют бедрам, локти – коленям, кисти – стопам.
- Внутренние соответствия: сердце (синь) соответствует мысли (и), мысль соответствует энергии (ци), энергия соответствует силе (ли).
- Внутренние и внешние соответствия взаимосвязаны.

Сань Хэ **Три звена**

- У тела: руки – верхнее звено («Верхушка»), туловище – среднее звено («Сердцевина»), ноги – нижнее звено («Корень»).
- У руки: плечо – верхнее звено, локоть – среднее звено, кисть – нижнее звено.
- У туловища: голова – верхнее звено, сердце – среднее звено, Даньтянь – нижнее звено.
- У ноги: бедро – верхнее звено, колено – среднее звено, стопа – нижнее звено.
- Все звенья связаны между собой. «Верхушка» увлекает за собой «Сердцевину», а за ними следует «Корень».

Четыре представителя

- Волосы представляют кровь, ногти – связки и сухожилия, зубы – кости, язык – мышцы.

У син **Пять первоэлементов**

- Пять первоэлементов это: Металл, Дерево, Вода, Огонь, Земля.
- Пять первоэлементов соответствуют пяти внутренним органам: Металл – легким, Дерево – печени, Вода – почкам, Огонь – сердцу, Земля – селезенке.
- Пять первоэлементов соответствуют пяти внешним органам: Металл – носу, Дерево – глазам, Вода – ушам, Огонь – полости рта и языку, Земля – точке Жэнь чжун, расположенной во впадине над верхней губой.

Ба бу

Восемь способов движения тела

- Поднимание, опускание, наступление, отступление, опрокидывание, уворачивание, сжатие, распрямление.

- «Подниматься поперек, опускаться вдоль; наступать низко, отступать высоко; опрокидываться, защищая спину; уворачиваться, защищая бока; сжиматься, как кошка в засаде; распрямляться, как выпрыгивающий тигр».

Три качества

Бойцу необходимо вырабатывать в себе три качества:

- Для глаз – зоркость;
- Для ушей – чуткость;
- Для сердца – отвагу.

Если глаза и уши вовремя не реагируют, а сердце не освобождается от страха, то трудно избежать ошибок. Перед боем необходимо постоянно быть начеку, сохраняя улыбку и учтивые манеры, внутренне готовиться принять меры предосторожности.

Высшее мастерство

«Тигр выпускает когти, не думая о них, но жертва не может скрыться. Дракон использует силу, не замечая ее, однако гора не может устоять».

Особые требования в Южношаолиньском стиле тигра



Требования к работе глаз

Во время ведения поединка следует бросив быстрый взгляд, неожиданно нанести удар. Мастера часто говорят: «Взгляд подобен вспышке молнии, после которой начинают действовать руки». Особое внимание нужно обращать на незаметные, косые взгляды.

Требования к работе рук

Во время ведения поединка необходимо добиться того, чтобы руки были «прямыми и не прямыми, согнутыми и не согнутыми», естественно выставляться и убираться. Они не должны терять целостности. Руки начинают двигаться «бросая тень», т.е. скрывая истинный замысел; локти защищают сердце; кисти быстры, как ветер;

три сустава каждой руки не выявляют свою форму. Поэтому говорят: «вести бой, не показывая форму; выпрямлять руки, не показывая их».

Требования к работе туловища

Туловище должно быть прямым, позиция устойчивой. Туловище перемещается вместе с руками и ногами. Туловище поднимается и опускается: поднимаясь – сжимается и опускаясь – расправляется. Древнее шаолиньское правило гласит: «Подниматься, как свирепый тигр, хватающий свою жертву; опускаться, как могучий орел, вцепляющийся в добычу».

Требования к работе ног

Ноги должны занимать устойчивое положение и быть подвижными. Стопу следует поднимать, подтягивая к колену опорной ноги; колено подтягивается к груди. Перемещения ног должны быть связаны с движениями рук.

Требования к тактике боя

В Южношаолиньском цюаньшу существует правило «Восьми намерений и шести искусств». К «Восьми намерениям» относятся: подъем, опускание, наступление, отступление, опрокидывание, наклон, собирание и освобождение. Подниматься нужно поперек, опускаться – вдоль, атакующие шаги делать низкими, отступающие – высокими, опрокидываться вперед и назад, наклоняться влево и вправо, собираться, как прячущаяся кошка, освободиться как свирепый тигр.

Под «Шестью искусствами» подразумеваются: мастерство, послушание, храбрость и решительность, стремительность, беспощадность, единство и чистота.

В результате долгих тренировок, можно приобрести опыт, с опытом появится сноровка, из сноровки рождается мастерство, мастерство приводит к сокровенным тайнам. Во время боя необходимо определять, где пустое и где полное, действовать решительно и без колебаний, как будто тело обжигает огонь. Достигнув определенной скорости, нужно стремиться к еще большей, так чтобы руки и ноги были быстрыми, как ветер.

Позиции ног и боевые стойки



Основа основ любого стиля китайского ушу – это позиции ног, стойки и методы перемещений. Все занимающиеся Хуцюань в начале постижения тайн школы основное время уделяют тренировке «Цзо ма» («Идущая лошадь») – отработке устойчивости, в сочетании с основными методами перемещений и координацией дыхания. Далее этот вид тренировки производится в сочетании с работой руками и выбросами усилий.

В результате на первом этапе занятий, адепты школы приобретают необходимые физические основы, необходимые для дальнейшего прогресса в изучении техники. У занимающихся увеличивается упругость и сила мышц, повышается устойчивость и налаживается дыхание, что оказывает следующие воздействие на организм человека:

- Повышается упругость и растянутость мышц, улучшается циркуляция крови и жидкостей.
- Улучшается взаимодействие мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ.
- Повышается упругость и ловкость движений в суставах.

Бу Син

Позиции ног

Бу Син (Виды шагов) – это позиции, создаваемые ногами и, применяемые в дальнейшем при перемещениях, уходах, уклонах и других видах базовой техники. Отработка видов шагов помогает овладеть основными способами ног в ушу, а также увеличивает силу и выносливость основных групп мышц нижних конечностей.

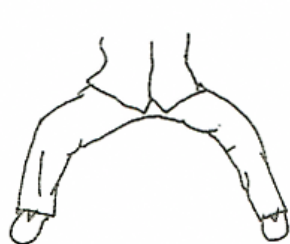


Рис.1



Рис.2



Рис.3

Мабу

шаг лошади

Расставьте ступни на расстояние, равное трем длинам стопы. Носки ног направьте вперед, вся стопа опирается на землю, колени согнуты, бедра стремятся принять горизонтальное положение. Вес тела распределен равномерно между двумя ногами (рис.1).

Гунбу

лукообразный шаг

Правой ногой сделайте шаг вперед на расстояние, равное 4 – 5 длинам стопы, носок слегка повернут внутрь. Согните ногу в колене, бедро стремится принять горизонтальное положение. Левая нога выпрямлена, носок повернут внутрь и немного вперед. Стопы всей подошвой касаются земли (рис.2).

Сюйбу **Пустой шаг**

Расставьте ноги вперед и назад на расстояние примерно 1,5 длины стопы, расстояние по ширине – примерно один кулак. Разверните левую ногу наружу примерно на 45° и согните ее в колене. Примите позицию полуприседа и оторвите правую пятку от земли, носок слегка повернут внутрь. Большая часть веса тела приходится на левую ногу (рис.3):

Дэнсанбу **Шаг взбирающегося на гору**

Расположите одну ногу впереди так, чтобы колено находилось над лодыжкой. На эту ногу приходится примерно 60% веса тела. Носок стопы направлен под углом в 15° внутрь. Отставленная назад нога крепко упирается в землю. На нее приходится оставшиеся 40% веса тела. Колено отставленной назад ноги должно быть немного согнуто. Следите за тем, чтобы туловище было перпендикулярным земле (рис.4).

Стойка **на одном колене**

Расставьте ноги вперед и назад на расстояние примерно 1,5 длины стопы. Сзади стоящую ногу опустите вниз на колено. Впереди стоящую ногу согните в колене. Вес тела распределен примерно равномерно на обе ноги (рис.5).



Рис.4



Рис.5

Боевая стойка

Боевая стойка это такая позиция тела, из которой удобно выполнять атакующие и защитные действия и в которую необходимо как можно быстро возвращаться после их выполнения. Как правило становятся левым боком к противнику. Вес тела равномерно распределяют между обеими ногами. Левую руку сгибают в локте и выводят

вперед. Правая рука отводится назад, защищая туловище от возможных ударов противника. Взгляд направлен прямо вперед (рис.6).

Важные моменты:

- Необходимо следить за тем, чтобы локти не отводились в стороны и не задирались вверх, а прикрывали корпус от возможных атак противника.
- Плечи должны быть расслаблены, так как излишнее мышечное напряжение приводит к замедлению движений.
- Подбородок должен быть немного опущен вниз.



Рис.6

Существуют некоторые разновидности основной боевой стойки, однако все они построены исходя из вышеописанных принципов (рис.7-13).



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13

Буфа

Способы перемещений

В китайских боевых искусствах считается, что умелые передвижения приносят половину успеха в бою. Правильно выполненное передвижение дает возможность изменять дистанцию во время поединка и плавно переходить от одного технического действия к другому.

Приставной шаг вперед

Из исходной правосторонней стойки сделайте пол шага вперед впереди стоящей правой ногой. Затем чуть подтяните сзади стоящую левую ногу и вновь примите исходную стойку (рис.14).

Приставной шаг назад

Из исходной правосторонней стойки сделайте пол шага назад сзади стоящей левой ногой. Затем чуть подтяните впереди стоящую правую ногу назад и вновь примите исходную стойку (рис.15).

Полный шаг вперед

Из исходной правосторонней стойки левой ногой сделайте большой шаг вперед. Затем поверните правую стопу чуть в сторону и примите левостороннюю стойку (рис.16).

Полный шаг назад

Из исходной правосторонней стойки правой ногой сделайте большой шаг назад. Затем поверните левую стопу чуть в сторону и примите левостороннюю стойку (рис.17).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

Перемещение вправо

Из исходной правосторонней стойки сделайте шаг правой ногой вправо. Затем выполните шаг левой ногой вправо и вновь примите исходную правостороннюю стойку (рис.18).

Перемещение влево

Из исходной правосторонней стойки сделайте шаг сзади стоящей левой ногой влево. Затем выполните шаг правой ногой влево и

вновь примите исходную правостороннюю стойку (рис.19).

Скачкообразный шаг вперед

Из исходной правосторонней стойки быстрым движением подведите левую стопу к правой стопе. Затем, не останавливаясь, выведите вперед правую стопу (рис.20).

Скачкообразный шаг назад

Из исходной правосторонней стойки быстрым движением подведите правую стопу к левой стопе. Затем, не останавливаясь, отведите назад левую стопу (рис.21).



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21

Боковой шаг во внешнюю сторону

Из исходной правосторонней стойки, отведите сзади стоящую ногу вправо и развернувшись влево, примите правостороннюю стойку (рис. 22).

Боковой шаг во внутреннюю сторону

Из исходной правосторонней стойки, поворачиваясь вправо, отведите впереди стоящую правую ногу назад и влево. После этого примите левостороннюю стойку (рис.23).

Комбинированный боковой шаг

Из исходной правосторонней стойки сделайте шаг сзади стоящей левой ногой вперед. Повернитесь влево и отведите правую ногу назад и влево. Вы оказались в левосторонней стойке (рис.24).



Рис.22



Рис.23

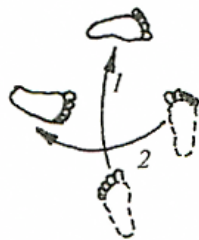


Рис.24

Простой разворот

Из исходной правосторонней стойки развернитесь на 180° влево. При этом первой может разворачиваться как правая стопа (рис.25), так и левая стопа (рис.26).

Разворот с шагом

Из исходной правосторонней стойки сделайте большой шаг левой ногой вперед, затем быстро развернитесь на 180° вправо (рис.27).



Рис.25



Рис.26

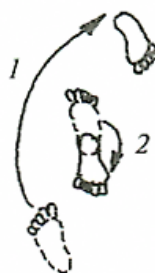


Рис.27



Удары



Основу Хуцюань составляют разнообразные удары, наносимые руками и ногами. Важность этого технического раздела очевидна, так как надеяться на победу в поединке, не умея быстро, сильно и точно наносить удар нет никакого смысла.

Шоу фа

Удары руками

Удары руками в стиле тигра разнообразны и чрезвычайно мощны. Бить можно кулаком, ладонью, пальцами, ребром ладони, «лапой тигра», тыльной стороной кулака и т.д.

Существуют несколько правил нанесения ударов руками:

- Любой удар необходимо наносить либо из боевой стойки, или из специально подготовленной для конкретного удара позиции.
- После удара, атакующая конечность должна сразу же возвратиться в боевую позицию ближе к туловищу. Это необходимо для того, чтобы иметь возможность адекватно отреагировать на возможную контратаку противника.
- После выполнения одиночного удара либо серии ударов, необходимо вернуться в боевую позицию. Это дает возможность быть готовым к продолжению ведения поединка.
- Удары должны наноситься с дистанции удара, т.е. с такого расстояния, с которого ваш удар может достичь цели, а его сила будет максимальной.

Чунцюань

Прямой удар кулаком

Прямой удар кулаком – это один из наиболее часто используемых ударов практически во всех видах единоборств. Как правило он наносится при ведении боя на дальней и средней дистанции. Бить можно как передней рукой, так и задней рукой. Удар с передней руки обычно не очень силен, зато очень точен. Его часто наносят как опережающее действие, либо как первый удар в серии разнообразных атакующих действий. Удар с задней руки обладает мощностью и имеет огромный разрушительный эффект. Несмотря на то, что он более заметен для противника, чем удар передней рукой, его используют в качестве решающего, либо завершающего комбинацию действия.

Чунцюань

передней рукой

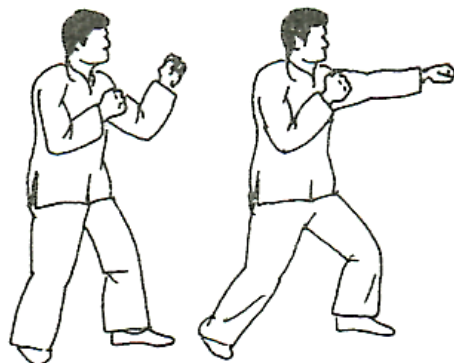


Рис. 1

Рис. 2

Из исходной левосторонней боевой стойки левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Одновременно с этим кулаком левой руки нанесите прямой удар вперед на уровне головы. Во время движения конечности к цели, кулак разворачивается центом вниз. Правый кулак остается у груди, локоть опущен. Взгляд направлен вперед (рис. 1, 2). После завершения удара быстрым движением вернитесь в исходную позицию.

Чунцюань передней рукой с шагом одноименной ногой

Из исходной левосторонней боевой стойки правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне головы. Одновременно с этим левую руку отведите назад в защитное положение (рис.3-5). После завершения удара примите правостороннюю боевую стойку.



Рис.3



Рис.4



Рис.5

Чунцюань задней рукой

Из исходной левосторонней боевой стойки, толчком носком правой ноги пошлите тело вперед и перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу. Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар на уровне лица. Левую руку отведите в защитное положение (рис.6, 7). После завершения удара, быстрым движением вернитесь в исходную боевую стойку.



Рис.6



Рис.7

Бэнцюань

Прямой удар вертикальным кулаком

Этот удар чаще используется при ведении поединка на средней дистанции. По траектории движения атакующей конечности этот удар совпадает с предыдущим с той лишь разницей, что в процес-



Рис.8



Рис.9

се выдвигая вперед, кулак разворачивается не полностью, принимая вертикальное положение, центр кулака направлен во внутреннюю сторону. Данный удар можно наносить как с передней, так и с задней руки (рис.8, 9).

Гуаньцюань

Боковой удар кулаком

Этот удар обладает огромной разрушающей силой и, зачастую из-за своей траектории, остается невидимым для противника. Как правило Гуаньцюань наносят на ближней и средней дистанциях, хотя с технической точки зрения его можно выполнять по широкой дуге с дальней дистанции.



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13

Гуаньцюань задней рукой

Из исходной боевой стойки толчком правым носком подайтесь вперед и перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу. Одновременно с этим, согнув правую руку в локте, двигайте кулак по дугообразной траектории вперед – влево. Одновременно с этим отведите левую руку в защитное положение (рис.10, 11). Сразу же после выполнения удара вернитесь в исходную боевую позицию.

Размашистый боковой удар

Данный удар выполняется по широкой дуге с дальней дистанции, как правило с шагом по направлению к противнику. Этот удар заметен для опытного бойца, которому без труда удастся его блокировать. Однако, в силу этого, он становится не заменимым, как отвлекающее действие при сложной атаке.

Траектория движения конечности такова: вначале кулак движется вниз – назад для замаха, затем резким бросающим движением он посылается вверх – вперед, затем вниз – вправо (рис.12, 13). Вы стараетесь поразить голову противника, проведя атакующую конечность сбоку и над руками оппонента.

Чао цюань

Восходящий удар кулаком

Этот удар, как правило, наносят с короткой дистанции в том случае, если вы увидели, что руки оппонента слегка разведены в стороны, создавая своеобразный коридор, для восходящего движения вашего кулака. В этом случае удар оказывается невидимым для оппонента, и соответственно неожиданным для него. Целями для атаки могут быть подбородок, грудь и живот.

Из исходной боевой стойки толчком правым носком подайтесь вперед и перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу. Одновременно с этим, согнув правую руку в локте, двигайте кулак по дугобразно траектории вначале вниз – назад, затем вверх – вперед. Кулак разворачивается центром вверх и к себе (рис. 14, 15). Сразу же после выполнения удара вернитесь в исходную боевую позицию.



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Пицюань

Рубящий удар кулаком

Этот удар обладает огромной разрушительной ломающей силой и наносится как тыльной стороной кулака, так и ребром кулака. Бьют как

по вертикальной нисходящей траектории (рис.16, 17), так и по касательной вниз (рис.18, 19). Целью для атаки может служить шея, ключица, а также суставы, расположенные на конечностях противника.

Чжиданчуй

Удар направленный в пах

Само название приема говорит о цели нанесения вашей атаки. Удар наносят только после «раскрытия» противника. По траектории удар можно отнести к категории прямых ударов с той лишь разницей, что атакующий кулак движется сверху вниз от плеча (рис.20, 21).

Таньцюань

Удар тыльной стороной кулака

Этот удар за счет скорости и легкости нанесения достаточно часто используется в поединках. Он наносится тыльной стороной кулака за счет хлесткого движения предплечья, идущего от локтя и плеча в горизонтальной плоскости или по касательной. Как правило, данную атаку выполняют передней рукой.

Из исходной правосторонней боевой стойки толчком правым носком подайте тело вперед. Большая часть веса тела переносится на впереди стоящую правую ногу. Быстрым и хлестким движением подайте правый кулак по горизонтальной дуге вверх, нанося удар тыльной стороной кулака от себя на уровне лица (рис.22, 23). Сразу же после выполнения удара вернитесь в исходную боевую позицию.



Рис.20



Рис.21

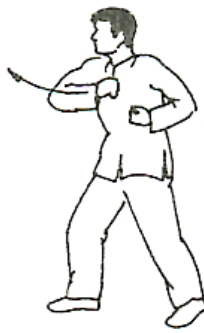


Рис.22



Рис.23

Туйчжан

Прямой удар ладонью

По траектории движения данный удар аналогичен приему Чунцюань. Разница заключается в том, что ударной поверхностью здесь является ладонь а не кулак (рис.24, 25).

Хучжао чуй Удар лапой тигра

Этот удар относится к категории прямых ударов, но ударной поверхностью является основание ладони с подобранными фалангами пальцев – «лапа тигра» (рис.26, 27).



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27

Удар основанием ладони

При выполнении этого удара пальцы атакующей руки направлены во внешнюю сторону. Рука полностью на выпрямляется в локте. Атакующая конечность может двигаться по прямолинейной траектории (рис.28, 29), по круговой траектории (рис.30-32) или по восходящей траектории (рис.33, 34).



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

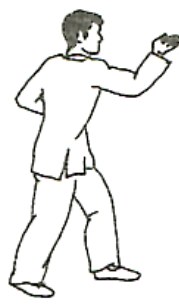


Рис.34

Пичжан

Рубящий удар ребром ладони

Данный удар наносится ребром ладони. Конечность движется по дугообразной траектории. Удар может наноситься практически по любой части туловища или по конечностям. На начальном этапе атакующая рука отводится для замаха назад. Далее рука движется либо по касательной вниз (рис.35, 36), либо по нисходящей траектории (рис.37, 38). Кроме того Пичжан можно наносить, двигая руку в горизонтальной плоскости. В этом случае рука движется снаружи внутрь (рис.39, 40), либо изнутри – наружу (рис.41, 42).



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42

Цзычжан

Протыкающий удар пальцами

Тонкость выполнения приемов данной категории заключается в том, что удары наносятся не просто в определенные зоны на человеческом теле, а в определенные точки. Из за малой площади соприкосновения удары имеют чудовищные разрушительные последствия. В силу этого их применяют крайне редко, в случаях прямой

угрозе жизни или здоровью себя и близких.

Удары пальцами как правило наносят по прямолинейной траектории. Во время движения к цели кисть может разворачиваться как ладонью вверх (рис.43, 44), так и ладонью вниз (рис.45, 46). Реже наносят удары одним или двумя пальцами (рис.47, 48).



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50

Удары локтем

Одной из особенностей Хуцюань является активное использование в бою разнообразных ударов локтем. Атаки данной категории являются грозным оружием и незаменимы в ближнем бою. Из за короткого пути движения до цели, приемы выполняемые локтем очень тяжело заметить и, соответственно нейтрализовать.

Восходящий удар локтем

Из исходной левосторонней боевой стойки, двигайте правый локоть по восходящей траектории вперед - вверх. Бьющая рука согнута в локте. Одновременно с этим отведите левый кулак к одноименному боку (рис.49, 50).

Хэндин чжоу
Удар локтем вбок

Из исходного положения – высокой стойки Мабу согните правую руку в локте и расположите предплечье горизонтально перед грудью (рис.51). Подойдите чуть вправо и выведите локоть горизонтально вправо, нанося удар локтем (рис.52).

Пань чжоу
Круговой удар локтем

Из исходного положения отведите правый локоть немного назад для замаха (рис.53). Затем, поворачивая туловище влево, выведите правый локоть по дуге вперед и влево, нанося круговой удар вперед в горизонтальной плоскости (рис.54).



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58

Удар
локтем назад

Из исходного положения, резким движением, выведите правый локоть назад (рис.55, 56). Данный удар выполняется практически без замаха.

Чэнь чжоу**Нисходящий удар локтем**

Из исходного положения, поднимите согнутые в локтях руки вверх (рис.57). После этого, резким движением опустите правый локоть вертикально вниз (рис.58). В конечной фазе удара все тело как бы оседает вниз, усиливая мощь атаки.

Туйфа**Удары ногами**

В отличие от многих стилей, относящихся к Южному направлению китайского ушу, в Хуцзоань видное место занимают разнообразные удары ногами. Приемов, выполняемых ногами в стиле много, а техника их применения характеризуется большим разнообразием и многообразием комбинационных сочетаний.



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62

Таньтуй**Пружинящая нога**

Из исходной левосторонней стойки поднимите правую ногу вверх, согнув ее в колене. Коленный сустав располагается на высоте живота, носок оттянут вниз. Не останавливаясь, распрямите правую ногу, носок направлен вперед и нанесите прямой удар в живот (рис.59, 60). После этого быстро отведите ногу вниз и назад и вернитесь в исходную позицию. Аналогичным образом можно нанести удар впереди стоящей левой ногой. Следите за тем, чтобы руки оставались в боевом положении.

Дэнтуй**Толчковый удар ногой**

Из исходной левосторонней стойки поднимите правую ногу вверх, согнув ее в колене. Коленный сустав располагается на высоте живота, носок подтянут вверх. Не останавливаясь, выпрямите правую ногу, носок оттянут на себя вверх и нанесите прямой удар пяткой вперед (рис.61, 62). После этого быстро отведите ногу вниз и на-

зад и вернитесь в исходную позицию. Аналогичным образом можно нанести удар впереди стоящей левой ногой.

Цзэтуй

Пресекающий удар ногой

Из исходной левосторонней стойки поднимите правую ногу вверх, согнув ее в колене, стопа разворачивается наружу. Не останавливаясь, выпрямите правую ногу и нанесите прямой нисходящий удар стопой вперед и вниз. Стопа направлена вправо (рис.63, 64). После этого быстро отведите ногу вниз и назад и вернитесь в исходную позицию. Этот удар можно нанести впереди стоящей левой ногой.

Цэчуай туй

Боковой удар ногой

Из исходной левосторонней боевой стойки сделайте пол шага вперед левой ногой, разворачивая стопу во внешнюю сторону. Поднимите правую ногу, согнув в колене, стопа повернута внутрь. Далее выпрямите ногу вправо и вверх, и нанесите боковой удар на уровне живота или бедра (рис.65, 66). Этот удар можно нанести впереди стоящей левой ногой.



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66

Цэдяньтуй

Круговой удар ногой

Из исходной левосторонней боевой стойки сделайте пол шага вперед левой ногой. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу и поверните бедро так, чтобы колено было направлено на противника, а сама атакующая нога находилась в горизонтальной плоскости. После этого, распрямляя ногу в колене, нанесите круговой удар носком или подъемом стопы (рис.67, 68). Удар наносят в живот, грудь, область паха, внутреннюю или внешнюю часть бедра.

Хоу дэн туй

Удар стопой назад

Из исходной левосторонней боевой стойки развернитесь вправо

на 180°, при этом старайтесь смотреть в сторону противника. Согните левую ногу в колене, затем выпрямите ее и нанесите удар стопой назад в пах или живот противника (рис.69, 70).



Рис.67

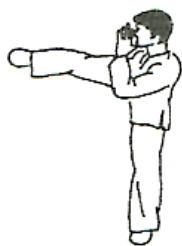


Рис.68



Рис.69

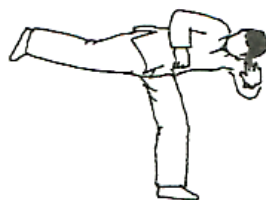


Рис.70

Саотан Подсечки

В бою часто применяют подсечки, с помощью которых легко сбить противника с ног и опрокинуть на землю. Эти приемы, как правило, выполняют на ближней дистанции. После того, как противник окажется на земле, приступают к его удержанию либо завершают бой с помощью других средств.

Передняя подсечка

Из левосторонней боевой стойки выведите правую ногу по круговой траектории вперед. Стопа скользит по земле. Вес тела полностью переносится на левую ногу (рис.71, 72).

Задняя подсечка

Из правосторонней боевой стойки выведите правую ногу чуть вперед, перенесите вес тела на сзади стоящую левую ногу. Затем резким движением отведите правую ногу назад. Одновременно с этим правой рукой выполните толкающее движение вперед (рис.73, 74).



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74

Цяньсаотан**Передняя сметающая подсечка**

Из исходной левосторонней боевой стойки сделайте пол шага вперед. Затем полностью согните ногу в колене и присядьте. В этот момент перенесите вес тела на левую ногу. Правая нога остается выпрямленной, носок заворачивается внутрь. Обе руки касаются земли. За счет поворота корпусом вправо, выведите вперед по круговой траектории выпрямленную правую ногу. Таким образом правой ногой вы выполняете сметающее движение, при этом подошва все время прилегает к земле, точка приложения силы – внутренний сгиб голеностопа (рис.75, 76).



Рис.75



Рис.76

Хоусаотан**Задняя сметающая подсечка**

Данный прием аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что вы разворачиваетесь назад и правая нога движется по дуге вслед за движением корпуса.

Динси**Удары коленями**

Удары коленями – это грозное оружие ближнего боя. Обладая огромной силой эти удары очень тяжело вовремя заметить и, соответственно трудно от них защититься. К основным видам относятся: восходящий удар коленом (рис.77, 78) и круговой удар коленом (рис.79, 80).

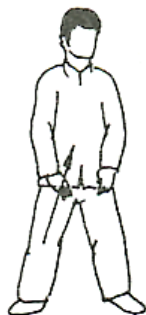


Рис.77



Рис.78



Рис.79



Рис.80

Техника защиты



Важнейшим разделом в арсенале приемов Хуцюань является техника защиты, позволяющая надежно пресечь любые атаки противника. Приемы данного раздела можно условно классифицировать на несколько групп: блоки, уклоны и отходы.

Хэнцюань

Преграждающий кулак

Из исходной правосторонней боевой стойки вначале опустите правый кулак вниз. Далее двигайте правый кулак снизу вверх. Рука согнута в локте. Кулак достигает места, расположенного перед грудью слева, затем быстро двигается вправо, до места расположенного перед правым плечом (рис.1, 2). Центр кулака может быть направлен как на себя, так и вперед.

Бо чжан**Пресекающая ладонь**

Из исходной правосторонней боевой стойки опустите правую кисть вниз и разожмите кулак. Далее согните руку в локте и поднимите снизу вверх правую кисть, центр ладони направлен внутрь. Затем быстрым движением разверните кисть ладонью от себя и выведите кисть вправо. Правая ладонь направлена вперед (рис.3, 4).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

На шоу**Захватывающая рука**

Из исходной правосторонней боевой стойки опустите правую кисть вниз и разожмите кулак. Согнув руку в локте двигайте кисть по дуге вверх и вправо. Кисть разворачивается ладонью вниз (рис.5, 6).



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8

Гэчжоу**Блок предплечьем**

Из исходной левосторонней боевой стойки согните правую руку в локте, центр кулака направлен вперед (рис.7). Одновременно с этим поверните корпус немного вправо. Начните вращать корпус влево и выполните блокирующее движение правым предплечьем снаружи – внутрь (рис.8).

Яцюань Давящий кулак

Из исходной правосторонней боевой стойки вначале поднимите правую руку вверх, предварительно согнув ее в локте. После этого опустите локоть вниз (рис.9, 10).

Цзя цюань Парирующий кулак

Из исходной правосторонней боевой стойки поднимите правый кулак снизу вверх вдоль тела спереди. Рука согнута в локте. Направление блокирующего воздействия снизу – вверх (рис.11, 12).



Рис.9

Рис.10

Цзэ цюань Отрезающий кулак

Из исходной правосторонней боевой стойки (рис.13), быстрым движением отведите правую руку по дуге вниз – вправо. Рука во время движения практически полностью распрямляется в локте. Центр кулака направлен вниз (рис.14).



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14

Гуа шоу

Блокирующая рука

Исходное положение – правосторонняя боевая стойка (рис.15). Резким рубящим движением опустите правую руку по дуге вниз – вправо. Рука во время движения практически полностью распрямляется в локте. Ладонь направлена вниз (рис.16).

Ань чжоу

Давящее предплечье

Исходное положение – правосторонняя боевая стойка (рис.17). Резким движением опустите согнутую в локте руку вниз на уровень живота так, чтобы предплечье оказалось горизонтальным. Центр

кулака направлен вниз, пальцы – влево (рис.18). Для того, чтобы усилить эффект от движения, необходимо чуть наклониться вперед и вниз.



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18

Ань чжан **Давящая ладонь**

Исходное положение – правосторонняя боевая стойка (рис.19). Резким движением опустите правую кисть по дуге вниз до уровня живота. Прием выполняется за счет движения предплечья вокруг локтя. Ладонь как бы давит вниз (рис.20).

Бань шоу **Блок крылом**

Исходное положение – левосторонняя стойка. Обе руки опущены вниз по бокам. Поверните корпус влево. Одновременно отведите левую кисть к одноименному боку. Правую руку двигайте вслед за поворотом корпуса по дуге снаружи – внутрь (рис.21, 22).



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

Уходы и уклоны

Уклоны и уходы представляют собой чрезвычайно эффективные виды защиты. С их помощью можно защититься практически от любого вида атак.

Отклон назад от удара в живот

При угрозе удара в живот из правосторонней боевой стойки, перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую ногу и, слегка наклонившись вперед, отведите нижнюю часть туловища назад, избегая, таким образом, атаки противника (рис.23).

Отклон назад от удара в голову

При угрозе удара в голову из правосторонней боевой стойки, с толчком правым носком назад, отклоните верхнюю часть туловища назад, отводя таким образом, голову из зоны удара (рис.24).

Уклон в сторону

Исходное положение – левосторонняя боевая стойка. При угрозе прямого удара кулаком в голову, наклонитесь влево или вправо, отводя, таким образом, голову с линии атаки (рис.25). Необходимо следить за тем, чтобы при уклоне влево правое плечо подтягивалось к одноименной челюсти, а при уклоне вправо, левое плечо подтягивалось соответственно к левой челюсти. Уклон осуществляется не за счет движения головы, а за счет слаженного движения всем телом.

Уход

Уход это защитное действие, выполняемое за счет перемещения в сторону от линии атаки противника. При этом руки должны прикрывать тело, подстраховываясь от резкой смены направления атаки противника (рис.26).



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26

Комбинации защит и контратак



Цзухэ – комбинации приемов представляет собой этап тренировочного процесса, следующий после овладения основными приемами базовой техники. В этом разделе книги рассмотрим боевые комбинации, представляющие собой гармоничный переход от защитных действий к контратаке. К данному этапу приступают только после освоения базовой техники.

Важные моменты:

- На начальных этапах отработки предложенной техники, все движения можно выполнять медленно не слитно и под счёт;
- Далее, по мере увеличения мастерства, все движения выполняются слитно и с увеличением силы и скорости выполнения;
- После завершения комбинации, надо максимально быстро вернуться в исходную боевую позицию и быть готовым к новой атаке.
- На высшем этапе изучения комбинаций, приступают к отработке изученных действий в условиях обусловленного спарринга. Вы и ваш партнер заранее обговариваете какие приемы или прием будет выполнять атакующий и какие приемы защиты и контратаки будет осуществлять защищающийся.

Серия № 1

Защита от ударов в верхнюю часть тела и контратака

1. Хэнцюань – Чунцюань

Преграждающий кулак – прямой удар кулаком изнутри

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову. Левым предплечьем выполните блок Хэнцюань, отводя атаку во внешнюю сторону. Одновременно с этим нанесите встречный прямой удар правым кулаком в грудь или голову оппонента (рис.1, 2).



Рис.1



Рис.2

2. Хэнцюань – Чунцюань

Преграждающий кулак – прямой удар кулаком снаружи

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову. Левым предплечьем выполните блок Хэнцюань, нейтрализуя атаку оппонента. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком в бок (рис.3, 4).



Рис.3



Рис.4

3. Цзяцюань – Чунчуй

Парирующий кулак – прямой удар кулаком изнутри

Противник делает шаг вперед правой ногой и наносит длинный боковой удар правым кулаком. Левым предплечьем выполните поднимающий блок и отведите атаку оппонента. Перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу и нанесите прямой удар правым кулаком в голову или грудь (рис.5, 6).



Рис.5



Рис.6

4. Цзяцюань – Чунчуй

Парирующий кулак – прямой удар кулаком снаружи

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг назад. Левой предплечьем выполните поднимающий блок и отведите атаку оппонента. Разверните корпус влево и примите стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком в бок (рис.7 – 9).

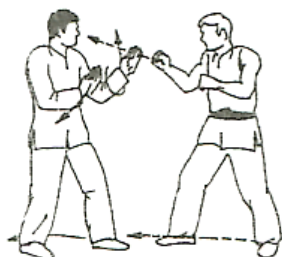


Рис.7

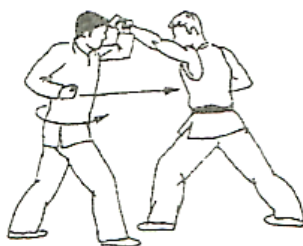


Рис.8



Рис.9

5. На шоу – Пицюань

Захватывающая рука – рубящий удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой рукой отведите атаку противника во внешнюю сторону, захватите конечность оппонента и опустите ее вниз. Одновременно с этим тыльной стороной правого кулака нанесите нисходящий рубящий удар в лицо противника (рис.10, 11).

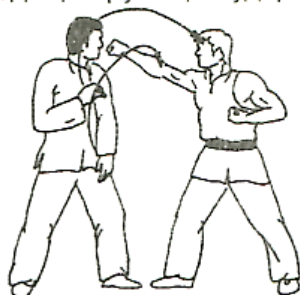


Рис.10



Рис.11

6. Хэнцюань – Чаоцюань

Преграждающий кулак – восходящий удар кулаком снаружи

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову. Левым предплечьем отведите атаку во внешнюю сторону. Одновременно с этим правым кулаком нанесите восходящий удар по ребрам оппонента сбоку (рис.12, 13).



Рис.12



Рис.13

7. Хэнцюань – Чаоцюань

Преграждающий кулак – восходящий удар кулаком изнутри

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову. Левым предплечьем отведите атаку во внешнюю сторону. Одновременно с этим правым кулаком нанесите восходящий удар в голову оппонента (рис.14, 15).



Рис.14



Рис.15

8. Пай шоу – Чаоцюань

Отводящий блок ладонью – восходящий удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ладонью выполните блокирование атаки снаружи – внутрь. После этого зашагните за противника и нанесите восходящий удар правым кулаком из под руки в живот, грудь или голову оппонента (рис.16, 17).



Рис.16



Рис.17

9. Цзя чжан – Туйчжан

Парирующая ладонь – прямой удар ладонью

Противник делает шаг левой ногой вперед и одновременно с этим наносит нисходящий рубящий удар ребром правого кулака. Ребром левой ладони либо внешней частью левого предплечья отведите атаку оппонента вверх. Одновременно с этим нанесите прямой удар правой ладонью в грудь (рис. 18, 19).



Рис.18



Рис.19

10. На шоу – Пичжан

Захватывающая рука – Рубящий удар ребром ладони

Противник делает шаг правой ногой вперед и одновременно с этим наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Левым предплечьем отведите атаку во внешнюю сторону, после чего захватите бьющую конечность оппонента. Ребром правой ладони нанесите рубящий удар в горизонтальной плоскости по шее противника или в область виска (рис.20, 21).



Рис.20



Рис.21

11. Бяо цзы – Пичжан

Протыкающие пальцы – Рубящий удар ребром ладони

Противник делает шаг левой ногой вперед и одновременно с этим наносит прямой удар левым кулаком в лицо.левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим вытяните левую руку вперед – вверх, скручивая предплечье «ввинчивающим» движением по часовой стрелке. Атакующая рука противника, скользя вдоль вашего предплечья, отводится в сторону. Ребром правой ладони нанесите рубящий удар от себя в область солнечного сплетения противника (рис.22, 23).



Рис.22



Рис.23

12. Хэнцюань

- Перемещение внутрь – прямой удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Правой ногой сделайте шаг вправо, затем подтяните левую ногу, смещаясь таким образом «внутри» от линии атаки. Левым предплечьем отведите удар противника во внешнюю сторону. Одновременно с этим нанесите встречный прямой удар правым кулаком в лицо. Левым предплечьем «контролируйте» бьющую конечность противника на случай повторной атаки (рис.24, 25).



Рис.24



Рис.25

13. Уход

«внутри» - прямой удар кулаком

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг влево, смещаясь таким образом «внутри» с линии атаки противника. Разверните туловище вправо. Одновременно с этим нанесите встречный прямой удар левым кулаком в голову (рис.26, 27).



Рис.26



Рис.27

14. Уход

во внешнюю сторону – прямой удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг влево, смещаясь таким образом во внешнюю сторону от линии атаки противника. Разверните туловище вправо. Одновременно с этим нанесите встречный удар левым кулаком в голову или туловище (рис.28, 29).



Рис.28



Рис.29

Серия № 2

Защита от ударов в среднюю и нижнюю часть туловища и контратака

1. Аньчжан – Чаоцюань

Давящая ладонь – Восходящий удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в грудь.левой ладонью блокируйте атаку, отводя ее вниз. Одновременно с этим правым кулаком нанесите восходящий удар в подбородок (рис.30, 31).



Рис.30



Рис.31

2. Аньчжоу – Бэнцюань

Давящее предплечье – прямой удар вертикальным кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Левым предплечьем блокируйте атаку, отводя ее вниз. Одновременно с этим правым кулаком нанесите короткий Бэнцюань в область солнечного сплетения (рис.32, 33).



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

3. Обводящая ладонь – Рубящий удар кулаком

Противник делает шаг левой ногой и наносит прямой удар левым кулаком в грудь. Правой ладонью, обводящим движением, отведи-те эту атаку вниз, затем – в сторону. Одновременно с этим тыльной стороной левого кулака нанесите рубящий удар в лицо (рис.34, 35).

4. Гуа шоу – Гуаньцюань

Блокирующая рука – Боковой удар кулаком

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в грудь.левой рукой отведи-те эту атаку вниз и влево, после чего нанесите боковой удар правым кулаком в голову противника (рис.36, 37).



Рис.36



Рис.37

5. Обводящий блок – удар ладонью

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в грудь.левой рукой, обводя атакующую конечность противника, отведи-те ее вниз – влево. После этого перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу, разверните корпус влево и нанесите удар правой ладонью в бок противника. Пальцы атакующей кисти направлены вправо. Левая рука постоянно «контролирует» левую руку оппонента (рис.38-40).



Рис.38



Рис.39



Рис.40

6. Гуа шоу – Пичжан

Блокирующая рука – Рубящий удар ребром ладони

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар одноименным кулаком в грудь. С левой ноги выполните подшагивание вперед по направлению к противнику.левой рукой отведите эту атаку вниз – влево. Одновременно с этим нанесите нисходящий рубящий удар ребром правой ладони сверху вниз и справа – налево по шее оппонента (рис.41, 42).



Рис.41



Рис.42

7. Аньчжоу – Туйчжан

Давящее предплечье – Прямой удар ладонью

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар одноименным кулаком в грудь. Левым предплечьем отведите атаку оппонента вниз. Затем переместитесь вперед и нанесите прямой удар правой ладонью в грудь (рис.43-45).



Рис.43



Рис.44



Рис.45

8. Аньчжан – Хучжан чуй

Давящая ладонь – удар лапой тигра

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар в грудь или живот.левой ногой зашагните за впереди стоящую ногу оппонента.левой ладонью отведите эту атаку вниз, затем кисть этой же руки сформируйте в «Лапу тигра» и нанесите удар в лицо или голову сбоку (рис.46 – 48).



Рис.46



Рис.47



Рис.48

Серия № 3

Защита от двойных атак и контратака**1. Нашоу – Туйчжан**

Противник делает шаг правой ногой вперед и одновременно с этим обеими руками наносит удар по ушам. Обеими руками отведите атакующие конечности противника в стороны, затем перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую правую ногу и нанесите удар туйчжан обеими ладонями в грудь (рис.49-52).



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

2. Двойной**обводящий блок – Туйчжан**

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит толчок двумя ладонями в грудь или живот. Обеими руками выполните отводящий блок и разведите обе руки противника в стороны. После этого сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую ногу и выполните толчок обеими ладонями в живот оппонента (рис.53-56).



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56

Серия № 4
Защита и
контратака с использованием локтей

1. Цзяцюань – Пань чжоу

Парирующий кулак – круговой удар локтем

Противник делает шаг вперед правой ногой и наносит боковой удар правым кулаком в голову.левой рукой выполните поднимающий блок Цзяцюань, отводя, таким образом, атаку оппонента вверх и в сторону. Перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу. Одновременно с этим правым локтем нанесите круговой удар в грудь или область солнечного сплетения (рис.57, 58).



Рис.57



Рис.58

2. Цзяцюань – Пань чжоу

Парирующий кулак – круговой удар локтем

Противник делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой ногой сделайте пол шага вперед за впереди стоящую ногу оппонента. Правой рукой выполните поднимающий блок Цзяцюань. Одновременно с этим, развернув корпус вправо и приняв низкую позицию Мабу, нанесите круговой удар левым локтем в солнечное сплетение противника (рис.59, 60).



Рис.59



Рис.60

3. Цзяцюань – Хэдин чжоу

Парирующий кулак – удар локтем в бок

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо.левой ногой сделайте пол шага вперед, разверните корпус чуть вправо и примите позицию Мабу. Правой рукой выполните поднимающий блок Цзяцюань. Одновременно с этим нанесите удар в бок левым локтем от себя в солнечное сплетение противника (рис.61, 62).



Рис.61



Рис.62

4. Освобождение

от захвата и удар локтем назад

Противник подходит к вам сзади и обеими руками обхватывает ваше туловище поверх рук. Присядьте и разведите обе руки в стороны. Правой рукой захватите одноименную руку противника. Развернитесь влево и сделайте шаг левой ногой в сторону разворота. Одновременно с этим нанесите удар локтем назад в живот, солнечное сплетение, грудь или горло оппонента. Завершите комбинацию броском через спину (рис.63-66).



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66

5. Чунцюань – Чэнь чжоу

Прямой удар кулаком – нисходящий удар локтем

левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар левым кулаком в лицо противника. Он правой ногой делает шаг вперед и

наклоняется вниз, уходя таким образом от вашей атаки. Обеими руками он захватывает вашу впереди стоящую левую ногу для того, чтобы выполнить бросок опрокидыванием на землю. Быстрым движением вначале поднимите правую руку вверх, затем, согнув ее в локте, нанесите нисходящий удар по его позвоночнику или шее. Тело оседает вслед за движением локтя, усиливая разрушающий эффект от удара (рис.67-69).



Рис.67



Рис.68



Рис.69

Серия № 5

Защита и

контратака ударами ногами

1. Цзя цюань – Цзе туй

Парирующий кулак – пресекающий удар стопой

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в лицо.евой рукой выполните поднимающий блок Цзя цюань, отводя атаку мимо себя. Правой стопой нанесите удар по впереди стоящей левой ноге оппонента, опрокидывая его на землю (рис.70-72).



Рис.70



Рис.71



Рис.72

2. На шоу – Цзе туй

Захватывающая рука – пресекающий удар стопой

Противник делает шаг правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Правым предплечьем отведите этот удар в правую от себя сторону, захватите конечность оппонента и зафиксируйте ее. Лево́й ладонью снизу захватите локоть его правой руки и выполните давление вверх. Из за сильного болевого ощущения в локтевом суставе, противник будет вынужден податься вверх. Воспользовавшись этим, нанесите пресекающий удар правой стопой по впереди стоящей правой ноге противника (рис.73-75).

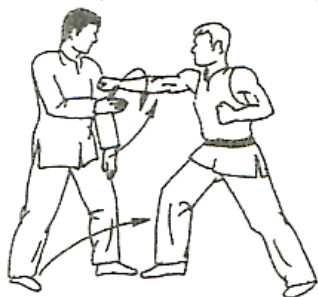


Рис.73



Рис.74



Рис.75

3. Цзя чжан – Цэчуай туй

Парирующая ладонь – боковой удар ногой

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в лицо. Лево́й рукой выполните поднимающий блок вверх. Перенесите вес тела на сзади стоящую правую ногу и нанесите лево́й ногой боковой удар по ребрам оппонента (рис.76, 77).



Рис.76



Рис.77

4. Бань шоу – Дэн туй

Блок крылом – прямой удар стопой

Противник наносит боковой удар своей левой ногой. Скручивая

корпус влево, правой рукой выполните нижний блок Бань шоу снаружи внутрь, отводя атаку оппонента мимо себя. После этого захватите бьющую конечность обеими руками и нанесите прямой удар правой стопой по нижней части спины противника (рис.78-80).

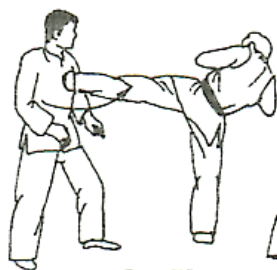


Рис.78



Рис.79



Рис.80

5. Гуа шоу – Цэдянь туй

Блокирующая рука – круговой удар ногой

Противник наносит боковой удар своей левой ногой в живот или грудь.левой рукой выполните блок Гуа шоу (сверху – вниз и влево), отводя атаку оппонента в сторону и подхватывая атакующую конечность снизу. После этого перенесите вес тела на впереди стоящую левую ногу и нанесите круговой удар правой ногой по спине или правому боку противника (рис.81-83).



Рис.81

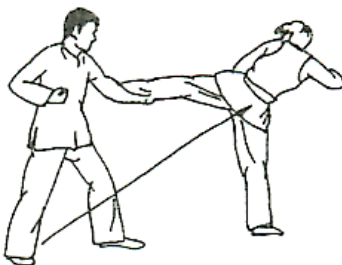


Рис.82

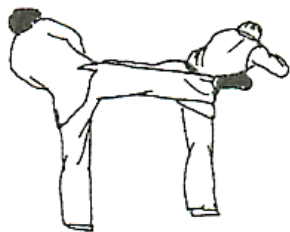


Рис.83

6. Хэнцюань – Цэчуай туй

Преграждающий кулак – Боковой удар ногой

Противник правой ногой наносит круговой удар в голову. Левым предплечьем блокируйте эту атаку влево. Правую руку можно прижать к левому предплечью для усиления вашего блокирующего движения. Перенесите вес тела на впереди стоящую левую ногу, после чего нанесите боковой удар правой ногой по опорной левой ноге противника (рис.84-86).



Рис.84



Рис.85



Рис.86

7. Пай шоу – Хоу дэн туй

Блок ладонью – удар ногой назад

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ладонью блокируйте этот удар снаружи - внутрь. Развернитесь вправо и сделайте шаг левой ногой вперед. Продолжая разворачиваться вправо, перенесите вес тела на левую ногу, после чего правой ногой нанесите удар назад в живот противника (рис.87-89).



Рис.87



Рис.88

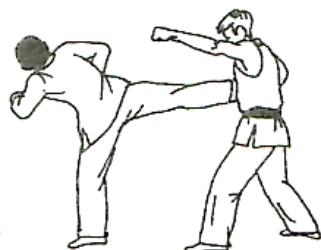


Рис.89

8. Пай шоу – Цэчуай туй

Блок ладонью – боковой удар ногой

Противник делает шаг левой ногой вперед и одновременно наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг вперед – влево, уходя с линии атаки. Одновременно с этим левой ладонью выполните отводящий блок вправо. Перенесите вес тела на левую ногу. Правой стопой нанесите боковой удар по внутренней стороне левого колена противника. Он будет опрокинут на землю (рис.90-93).

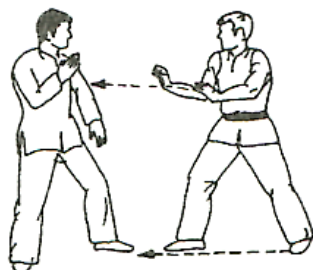


Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93

9. Динси – Цэчуай туй

Блок коленом – боковой удар ногой

Противник левой ногой наносит круговой удар на нижнем или среднем уровне. Перенесите вес тела на сзади стоящую правую ногу. Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу, блокируя таким образом атаку оппонента. Сразу же после этого, до того, как атакующая нога противника опустится вниз на землю, нанесите боковой удар левой ногой по опорной правой ноге противника. Он будет опрокинут на землю (рис.94-96).



Рис.94



Рис.95



Рис.96

Серия № 6

Защита

и контрудар коленями

1. На шоу – динси

Захватывающая рука – удар коленом

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Правой рукой отведите эту атаку в правую от вас сторону и захватите атакующую конечность возле запястья.левой рукой захватите за его правый локоть снизу и давя вверх, добейтесь болевого эффекта на локтевой сустав противника. После того, как оппонент будет вынужден податься вверх из-за сильного болевого ощущения в локте, потяните его на себя. Одновременно с этим правым коленом нанесите круговой восходящий удар в пах или живот противника (рис.97, 98).



Рис.97



Рис.98

2. Обводящие руки – удар коленом

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в живот.левой ладонью выполните давящий блок Ань чжан вниз. Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар в лицо оппонента. Он успевает заблокировать вашу контратаку вверх своей левой рукой. «Приклеившись» к его конечности, правой рукой отведите левую руку оппонента вниз, а затем обеими руками, разведите руки противника в стороны. Правым коленом нанесите восходящий удар в пах или живот оппонента (рис.99-101).



Рис.99



Рис.100



Рис.101

3. Хэнцюань- Чунцюань – Динси

Преграждающий кулак – прямой удар кулаком – удар коленом

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Левым предплечьем блокируйте эту атаку в левую от вас сторону, после чего нанесите прямой удар правым кулаком в лицо. Противник успевает заблокировать вашу контратаку вверх своей левой рукой. Воспользовавшись тем, что его обе руки находятся в верхнем положении и под «контролем» ваших конечностей, нанесите восходящий или круговой удар правым коленом в пах, живот или по ребрам противника (рис.102-104).



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Броски и захваты



Практически во всех стилях ушу и в Хуцюань, в частности, помимо ударов и блоков, активно используют разнообразные броски и захваты. С помощью этих приемов можно привести противника в состояние, при котором он не сможет продолжить бой. После того, как оппонент окажется на земле в беспомощном состоянии, в зависимости от задачи, можно приступить к его удержанию либо провести завершающий поединок удар. Технических приемов данного раздела не так много, однако все они легки для изучения, надежны в применении и проверены временем. Их можно практически сразу применять в реальном поединке.

1. Перебрасывание через ногу

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит нисходящий удар тыльной стороной левого кулака в голову.левой рукой выполните блокирование атаки изнутри – наружу, затем захватите атакующую конечность. Правой ногой сделайте шаг вперед запереди стоящую левую ногу противника. Подведите правое предплечье вперед к груди оппонента. Разворачивая верхнюю часть туловища вправо, выполните толчок правым предплечьем в горизонтальной плоскости вправо и перебросьте противника через вашу правую ногу (рис.1-4).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

2. Задняя подножка

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг вперед – влево, уходя с линии атаки и, левой ладонью выполните отводящий блок снаружи – внутрь. Таким образом, вы нейтрализуете атаку противника. После этого, контролируя атакующую руку оппонента, правой ногой сделайте шаг вперед запереди стоящую правую ногу противника, опустив ее на носок. Правой ладонью выполните толчок вперед в грудь или плечо противника. Одновременно с этим резко опустите правую ногу с носка на стопу и подбейте его правую ногу. Оппонент будет опрокинут на землю (рис.5-8).



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8

3. Бросок через плечи

Противник делает шаг правой ногой вперед и правой рукой пытается захватить вашу одежду за левое плечо.левой рукой выполните поднимающий блок, сбивая захват и перехватите атакующую конечность оппонента. Правой ногой сделайте шаг вперед. Правой рукой снизу подхватите правую ногу противника и подсядьте под него. Взвалите оппонента на плечи. После этого, распрямив обе ноги в коленях, перебросьте противника через плечи на землю (рис.9-12).



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12

4. Обратный бросок

через спину с захватом руки на плечо

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит рубящий удар тыльной стороной правого кулака в лицо.левой ногой сделайте шаг вперед. Правой рукой отведите атакующую конечность

вправо, нейтрализуя таким образом атаку оппонента. Захватите правую руку противника возле запястья. Одновременно с этим левой рукой захватите его правый локоть снизу и выполните давление в направлении снизу – вверх. Из за сильного болевого ощущения в локтевом суставе, противник будет вынужден приподняться на носках вверх. Воспользовавшись моментом, развернитесь вправо и разместите его захваченную руку на вашем левом плече. Разгибая ноги в коленях и подбивая противника ягодицами вверх, выполните бросок через спину (рис.13-16).



Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16

5. Бросок через спину с захватом руки на плечо

Противник подходит сзади и захватывает вас правой рукой за шею, а левой рукой за правую руку в области плеча.левой ногой сделайте пол шага назад, присядьте и обеими руками захватите правую руку противника. Наклонившись вперед – вниз и подбивая ягодицами оппонента вверх, выполните бросок через спину (рис.17-19).



Рис.17



Рис.18



Рис.19

6. Бросок захватыванием ноги

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ногой сделайте шаг вперед – влево, уходя с линии атаки и, одновременно с этим выполните отводящий блок левой ладонью. После этого наклонитесь вниз и правой рукой захватите впереди стоящую правую ногу противника. Потянув правой рукой вверх, заставьте оппонента упасть вперед на землю (рис.20-22).



Рис.20



Рис.21



Рис.22

7. Бросок давлением на колено

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит боковой удар правым кулаком в голову. Присядьте вниз, уходя таким образом от атаки. После этого левой рукой захватите впереди стоящую ногу оппонента за лодыжку. Правую руку разместите у внутренней стороны коленного сустава. Зафиксируйте левой рукой стопу противника и одновременно с этим надавите правой ладонью вниз и влево, опрокиньте оппонента на землю (рис.23, 24).



Рис.23



Рис.24

8. Захват ноги и толчок

Противник левой ногой наносит круговой удар на среднем уровне. Выполните приставной шаг вперед, сближаясь с противником и выходя, таким образом, из зоны максимальной силы удара. Обеи-



Рис.25

ми руками блокируйте удар, затем захватите ногу противника.левой рукой подхватите ногу снизу, правой ногой сделайте шаг вперед, а правым предплечьем выполните толчок от себя вперед в грудь противника. Он будет опрокинут на землю (рис.25-28).



Рис.26



Рис.27



Рис.28

9. Рычаг локтя вниз

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой рукой блокируйте эту атаку изнутри-наружу, после чего захватите атакующую конечность возле запястья. Правой рукой захватите его локоть снизу. Выкрутите руку противника против часовой стрелки так, чтобы его локоть был на-

правлен вверх. Надавливая правой кистью на его локоть сверху вниз, добейтесь возникновения болевых ощущений в локтевом суставе оппонента и заставьте его опуститься вниз (рис.29-33).

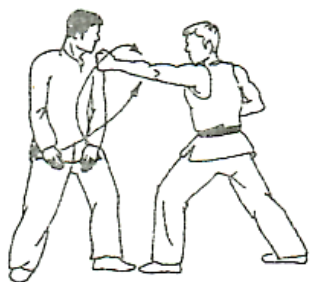


Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

10. Выкручивание предплечья наружу

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой рукой блокируйте эту атаку изнутри – наружу, после чего захватите атакующую конечность возле запястья. Правой рукой захватите его локоть снизу. Используя локоть правой руки противника как центр вращения, согните его руку и выкрутите во внешнюю сторону. Оппонент будет опрокинут на землю (рис.34-37).



Рис.34



Рис.35



Рис.36

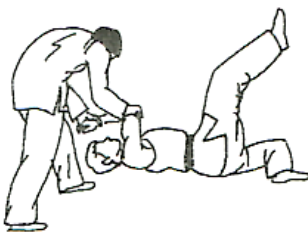


Рис.37

11. Рычаг локтя

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в грудь.левой ногой сделайте шаг вперед – влево, уходя таким образом с линии атаки. Правое предплечье расположите с внутренней стороны от его атакующей конечности возле запястья, а левое предплечье – с внешней стороны возле его локтя. Двигая предплечья по направлению друг к другу и воздей-

ствуя на локтевой сустав противника по принципу «ножницы», вызовите болевые ощущения и заставьте оппонента приподняться на носки. После этого, выкрутив предплечье противника наружу, опрокиньте его назад на землю (рис.38-40).



Рис.38



Рис.39



Рис.40

12. Загиб предплечья

Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.евой ногой сделайте шаг вперед – влево, уходя, таким образом, с линии атаки. Одновременно с этим левой ладонью выполните отводящий блок снаружи – внутрь.левой кистью захватите атакующую конечность возле запястья. Разместив правую ладонь над правым локтевым сгибом, надавите вниз. Одновременно с этим, воздействуя левой рукой, согните руку противника в локте и заведите предплечье назад, заставляя оппонента опуститься на землю (рис.41-44).



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44

13 Рычаг локтя вверх

Противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой рукой отведите атаку влево, затем захватите руку в районе запястья. Правой рукой захватите его левый локоть снизу. Надавливая на локоть снизу – вверх, выполните рычаг локтя вверх. Из за сильного болевого ощущения, противник приподнимается вверх. Воспользовавшись этим, выкрутите левое предплечье во внешнюю сторону и опрокиньте оппонента на землю (рис.45-48).



Рис.45



Рис.46

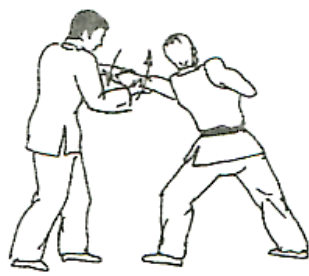


Рис.47



Рис.48



Дуйлянь Парные комплексы



В традиционном Хуцюань большое внимание уделяется прикладной работе с партнером. На начальном этапе изучения стиля отрабатывают одиночные действия, такие как простейшие удары и защиты, вначале самостоятельно, а затем с партнером. Далее приступают к отработке учебных и боевых связок. На более высоких этапах изучают парные комплексы. Выполнение парных комплексов (Дуйлянь) является наиважнейшей ступенью в занятиях ушу. Несмотря на то, что они не представляют собой свободный бой, но являются прекрасным средством для подготовки к поединкам. Основной целью данного вида тренировки является умение производить различные технические действия с определенной дистанции, в сочетании с вашими перемещениями и перемещениями партнера.

Тренировка Дуйлянь подразделяется на несколько этапов:

- Отработка отдельных связок комплекса без партнера,
- Отработка отдельных связок комплекса в паре,
- Медленное выполнение всего комплекса в паре,
- Выполнение всего комплекса с реальной скоростью и мощными выбросами силы.

Сань син цюань «Кулак трёх звезд»

Одним из наиболее важных парных комплексов в Хуцюань является форма Сань син цюань («Кулак трёх звезд»). Несмотря на кажущуюся простоту, занимающиеся приучаются к адекватной реакции на действия рук противника, а также тренируют ударные части своих конечностей.

Исходное положение: Вы и ваш партнер станьте друг перед другом на расстоянии трех шагов. Руки опущены по бокам. Взгляд направлен друг на друга (рис.1).

Вы и ваш партнер сделайте небольшой шаг правой ногой вперед – вправо (рис.2).

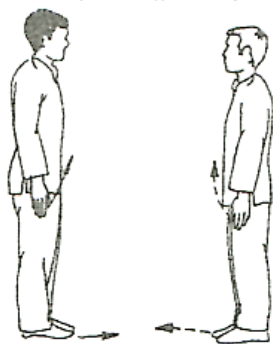


Рис.1



Рис.2



Рис.3

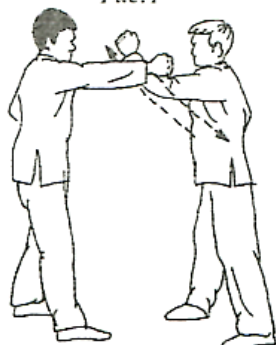


Рис.4



Рис.5

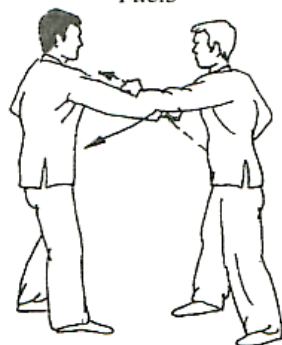


Рис.6

Правым кулаком нанесите прямой удар Бэньцюань в грудь оппонента (рис.3). Он левым предплечьем выполняет блок Хэнцюань и отводит вашу атаку в сторону (рис.4). После этого партнер выполняет Хэнцюань правой рукой. Одновременно с этим отводит левый кулак к одноименному боку (рис.5). Далее, он отводит правый кулак назад к одноименному боку и левой рукой выполняет блок Яцюань (Давящий кулак) (рис.6).

Далее партнер отводит левый кулак к одноименному боку. Одновременно с этим он наносит прямой удар Бэнцюань правым кулаком в грудь. Вы повторяете весь цикл движений, поменявшись ролями с вашим оппонентом (рис.7-10).

После того, как вы выполните по несколько циклов движений, меняясь с партнером ролями, можно закончить упражнение. Для этого вы и ваш партнер отведете ваши правый ноги назад к левым ногам и опустите руки по швам (рис.11). Повторите комплекс, начиная его с другой руки.



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Хусин дуй лянъ «Парная тренировка формы тигра»

Данный парный комплекс состоит из серии приемов, представляющих собой основу построения тактики боя и отлично иллюстрирующих характер и манеру ведения поединка в стиле тигра. Комплекс невелик по количеству движений, но его спецификой является то, что его можно непрерывно повторять бесконечное количество раз. С течением времени, вы как бы сливаетесь с вашим партнером и начинаете интуитивно предчувствовать все его последующие действия.

Начальная позиция

Вы и ваш партнер станьте друг перед другом на расстоянии трех шагов. Руки опущены по бокам. Взгляд направлен друг на друга (рис. 12).

часть 1

Позиция готовности

Вы и ваш партнер правыми ногами делаете шаг вперед по направлению друг к другу. Одновременно вытягиваете вперед правые руки и придав им положение Хэнцюань, скрещиваете их. Левые кисти в положении «Лапа тигра» находятся перед грудью (рис. 13).

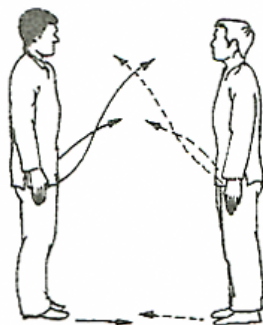


Рис. 12



Рис. 13

Хэнцюань – Пичжан

Преграждающий кулак – Рубящая ладонь

Противник отводит правый кулак назад к одноименному боку. Одновременно с этим он левой рукой выполняет блок Хэнцюань и отводит вашу правую руку во внешнюю сторону, раскрывая, таким образом, вас для последующей атаки (рис. 14). С правой ноги партнер делает небольшой приставной шаг вперед и наносит ребром правой ладони рубящий удар сверху вниз и влево по боковой части головы или шее. При этом он продолжает контролировать вашу правую руку своей левой рукой (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15

Цзяцюань**Парирующий кулак**

Сзади стоящей левой ноги выполните приставной шаг назад. Одновременно с этим левой рукой выполните восходящий блок Цзяцюань, нейтрализуя атаку противника (рис. 16).

Пичжан**Рубящая ладонь**

Оппонента делает еще один приставной шаг вперед с правой ноги. Своей правой рукой отходите вашу левую руку и дигая ее вначале вправо – вниз, а затем влево, наносит горизонтальный рубящий удар ребром ладони по вашим ребрам слева (рис. 17).



Рис. 16



Рис. 17

Аньжоу – фушоу**Давящее предплечье – контролирующая рука**

Сзади стоящей левой ноги выполните приставной шаг назад. Одновременно с этим левым предплечьем блокируйте атаку противника вниз и влево. Левую кисть опустите пальцами вниз, приняв таким образом позицию фушоу, из которой удобно контролировать конечность противника (рис. 18).

Двойной удар ладонями – двойное блокирование

Противник отводит правую руку назад к груди, опускает вниз свою левую руку. После этого он соединяет обе ладони основаниями, разводит пальцы рук в одноименные стороны и наносит двойной удар основаниями ладоней в живот или область солнечного сплетения (рис.19).

С левой ноги сделайте приставной шаг назад. Правой рукой уведите руки оппонента, двигая их сверху – вниз, затем влево и вверх – вправо. Таким образом вы отводите обе руки партнера вправо от вас.левой ладонью надавите на правый локоть оппонента, усиливая эффект вашего блокирования (рис.20).



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

Хучжао – Гуа шоу**Атака – Блокирующая рука – блок крылом**

Следуя за направлением вашей силы, противник делает пол шага левой ногой влево и обводит своими руками вашу защиту. Он вращает корпус вначале чуть влево, а затем вправо. Обе руки двигаются по дуге влево вниз, затем вправо. Кисти формируются в «Тигринные когти» и ими наносится удар по вашим ребрам справа (рис.21).

Сзади стоящей левой ноги сделайте приставной шаг влево. По-

верните корпус вправо. Одновременно с этим правой рукой выполните нисходящий блок Гуа шоу сверху-вниз и в сторону. Одновременно с этим ребром левой ладони выполните рубце - сметающее движение в горизонтальной плоскости по правой руке оппонента, помогая отвести руки противника вправо (рис.22).

Двойной удар кулаками – Парирующий кулак

Партнер двигает обе руки по дуге вверх и вправо и, согнув их в локтях, наносит двойной удар кулаками обеих рук. Левым кулаком он наносит боковой удар в голову, а внешней частью правого кулака со стороны большого пальца он наносит удар в область виска или боковой части лица. Правая рука двигается по траектории, аналогичной Хэнцюань, изнутри – наружу (рис.23). С левой ноги выполните еще один приставной шаг назад. Поднимая правую руку вверх, выполните блокирование Цзяцюань вверх, нейтрализуя таким образом атаку противника (рис.24).



Рис.23



Рис.24

часть 2

Отведите правый кулак назад к одноименному боку и выведите вперед – влево вашу левую руку, выполняя движение Хэнцюань, либо Бо чжан (пресекающая ладонь) (рис.25). Далее повторите весь парный комплекс в другую сторону, поменявшись ролями с вашим партнером (рис.26-35).



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

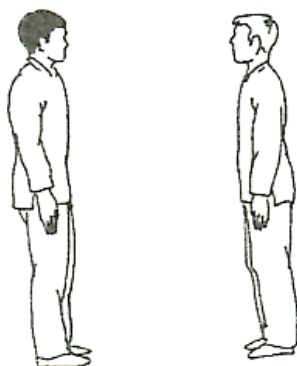


Рис.36

Окончание комплекса

После того, как вы выполните по несколько циклов движений, меняясь с партнером ролями, можно закончить упражнение. Для этого вы и ваш партнер отведете ваши правый ноги назад к левым ногам и опустите руки по швам (рис.36). Повторите комплекс, начиная его с другой руки.



Таолу

Комплексы формальных упражнений



Таолу – комплексы формальных упражнений являются обязательным техническим разделом практически во всех классических стилях китайских боевых искусств. В разных школах количество таких комплексов может варьироваться от одного – двух, до нескольких десятков. Считается, что в стиле Хуцюань насчитывается сто восемь приемов, которые зашифрованы в серии комплексов формальных упражнений и построены таким образом, чтобы ученик, изучая их по порядку, шаг за шагом, мог постичь все тонкости и нюансы школы.

Таолу скомпонованы из серии базовых приемов, комбинаций приемов и связок, которые формируют собой традицию того или иного стиля.

Так как Хуцюань относится к категории Южношаолиньских стилей ушу, соответственно он обладает характеристиками, специфически-ми именно для этой плеяды стилей. Перечислим основные из них:

- Низкие, устойчивые позиции и четкие перемещения;
- Упор на работу руками;
- Силовое выполнение всех действий;
- Мощный выброс усилий при ударах и блоках;
- Четкая координация дыхания с движениями.

Сань чжэнь

«Три битвы»

Самым важным является тренировка **саньчжэнь** таолу. Поговорка кулачного искусства гласит: «яо сян хусин хао - санчжань лимянь чжао», что в переводе с китайского означает: «действительно хочешь постичь хусинцюань – ищи внутри саньчжэнь». Саньчжань - это база кулака тигра, вся искусность стиля скрыта внутри саньчжэнь.

На юге Китая различные версии этого комплекса активно практикуются в таких знаменитых стилях как: Лунцюань (Кулак дракона), Уцзу цюань (Кулак пяти предков), Хэцюань (Кулак журавля), Хунцюань (Кулак тигра) и др.

«Три битвы» - это, пожалуй, самое известное таолу южнокитайского ушу, аналог которого очень популярен на Окинаве и Японии, где известен как Сантин (Санчин). Данный комплекс считается базой для таких знаменитых стилей Каратэ как: Уэчи-рю, Годзю-рю, Кёкусинкай, Сито-рю и др. Многие японские и окинавские мастера Будо, отправлялись в Китай для того, чтобы изучить эту форму, заслуженно считая ее стержнем боевых искусств.



Тайцзи

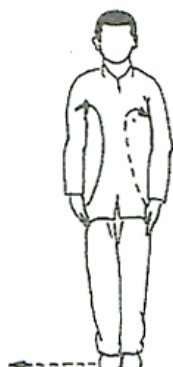
Принципы данного комплекса отображены в Китайской философии. Считается, что основой здесь является умение применять принципы Инь и Ян: нападения и защиты, наступления и ухода, проявления силы и мягкости и т.д. В древности считалось, что из предвечного хаоса, появилось Тайцзи, характеризующееся двумя первоначалами «Лян и». К первоначалу Ян относят все движущееся, ясное, светлое, активное, жесткое

и т.д. К первоначалу Инь относят покоящееся, темное, пассивное, мягкое и т.д. Эти же характеристики переносят и на движения, применяемые в бою. Отработке приемов, соответствующих принципам Инь и Ян и посвящен комплекс формальных упражнений Саньчжэнь.

1. Исходное положение. Станьте прямо, руки опущены по бокам. Взгляд направлен прямо вперед (рис.1).

2. Правой ногой сделайте шаг вправо. Согните ноги в коленях и примите стойку Мабу. Обе кисти сформируйте в «лапы тигра» и вытяните их вперед на уровне груди. Одновременно с этим выполните выдох (рис.2). Сожмите кисти в кулаки, разверните их пальцами вверх и отведите к бокам. Одновременно выполните вдох (рис.3).

3. На выдохе разожмите кулаки и резким движением опустите кисти вниз, ладони направлены вниз, пальцы внутрь (рис.4). Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Одновременно с этим на вдохе сожмите кисти в кулаки и, развернув их тыльными частями вниз, отведите их к груди (рис.5). На задержке дыхания, сформируйте кисти в форму «Лапа тигра» и с силой разверните кисти ладонями вперед (рис.6).



Puc.1



Puc.2



Puc.3



Puc.4



Puc.5



Puc.6



Puc.7



Puc.8



Puc.9



Puc.10

4. Лево́й ного́й сде́лайте шаг впе́ред (рис.7). На вы́дохе пере́местите бо́льшую ча́сть ве́са те́ла на впе́реди сто́ящую ле́вую но́гу. Одновременно с э́тим, распрямив кисти, выполните пальцами обеих рук прямой протыкающий удар вперед на уровне груди (рис.8). Оканчивая выдох сожмите кисти в кулаки, и согнув руки в локтях, отведите их к груди (рис.9). На вдо́хе, сформируйте кисти в форму «лапа тигра» и разверните их ладонями вперед (рис.10).

5. Задержав дыхание, сделайте шаг правой ногой вперед (рис.11). На выдохе, переместите большую часть веса тела на впереди стоящую правую ногу. Одновременно с этим, распрямив кисти, выполните пальцами обеих рук прямой протыкающий удар вперед на уровне груди (рис.12). Оканчивая выдох, сожмите кисти в кулаки и, согнув руки в локтях, отведите их к груди (рис.13). На вдо́хе, сформируйте кисти в форму «лапа тигра» и разверните их ладонями вперед (рис.14).



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18

6. Задержав дыхание, лево́й ного́й сде́лайте шаг впе́ред (рис.15). На вы́дохе пере́местите бо́льшую ча́сть ве́са те́ла на впе́реди сто́ящую ле́вую но́гу. Одновременно с э́тим, распрямив кисти, выполните пальцами обеих рук прямой протыкающий удар вперед на уровне груди (рис.16). Оканчивая выдох, сожмите кисти в кулаки и, согнув руки в локтях, отведите их к груди (рис.17). На вдо́хе, сформируйте кисти в форму «лапа тигра» и разверните их ладонями вперед (рис.18).

ните пальцами обеих рук прямой протыкающий удар вперед на уровне груди (рис.16). Оканчивая выдох сожмите кисти в кулаки, и согнув руки в локтях, отведите их к груди (рис.17). На вдохе, сформируйте кисти в форму «лапа тигра» и разверните их ладонями вперед (рис.18).

7. Сделайте шаг левой ногой назад. Затем, на выдохе, выполните протыкающий удар пальцами правой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена вправо, пальцы - вперед (рис.19). На вдохе отведите правую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.20). На выдохе нанесите прямой протыкающий удар пальцами левой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена влево, пальцы - вперед (рис.21). На вдохе отведите левую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.22). На выдохе пальцами обеих рук выполните прямой протыкающий удар вперед, ладони направлены внутрь, пальцы - вперед (рис.23). На вдохе отведите обе кисти, сформированные в «лапу тигра» к груди (рис.24).



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24

8. Сделайте шаг правой ногой назад. Затем, на выдохе, выполните протыкающий удар пальцами левой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена влево, пальцы - вперед (рис.25). На вдохе отведите левую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.26). На выдохе нанесите прямой протыкающий удар пальцами правой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена вправо, пальцы - вперед (рис.27). На вдохе отведите правую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.28). На выдохе пальцами обеих рук выполните прямой протыкающий удар вперед, ладони направлены внутрь, пальцы - вперед (рис.29). На вдохе отведите обе кисти, сформированные в «лапу тигра» к груди (рис.30).

9. Сделайте шаг левой ногой назад, Затем, на выдохе, выполните протыкающий удар пальцами правой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена вправо, пальцы - вперед (рис.31). На вдохе отведите правую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.32). На выдохе нанесите прямой протыкающий удар пальцами

левой руки вперед на уровне груди. Ладонь направлена влево, пальцы - вперед (рис.33).

На вдохе отведите левую кисть, сформированную в «лапу тигра» к груди (рис.34).

На выдохе пальцами обеих рук выполните прямой протыкающий удар вперед, ладони направлены внутрь, пальцы - вперед (рис.35).

На вдохе отведите обе кисти, сформированные в «лапу тигра» к груди (рис.36).



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36

10. Разожмите обе кисти. Правую кисть, разверните ладонью вверх и отведите вправо. Кисть располагается на уровне головы, пальцы направлены вправо и вверх. Одновременно с этим разместите левую кисть у внутренней части правого бицепса. Левая кисть разворачивается ладонью вниз, пальцы направлены вверх и вправо. Взгляд направлен на правую ладонь (рис.37). На выдохе, перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую левую ногу. Разверните туловище влево и назад. Обеими ладонями выполните толкающее движение влево – вниз. Ребро левой ладони направлено влево, пальцы – вперед. Правая ладонь направлена вправо, пальцы – вперед (рис.38).

Отведите правую ногу назад. Обе кисти принимают форму «лапа тигра». На вдохе вытяните левую кисть вперед – влево. Правую кисть отведите назад. Взгляд направлен на левую кисть (рис.39). На выдохе, основанием правой «лапы тигра» нанесите прямой удар вперед – влево – вниз. Левую кисть отведите к голове (рис.40).



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40

11. Разожмите обе кисти. Левую кисть разверните ладонью вверх и отведите влево. Кисть располагается на уровне головы, пальцы направлены влево и вверх. Одновременно с этим разместите правую кисть у внутренней части левого бицепса. Правая кисть разворачивается ладонью вниз, пальцы направлены вверх и влево. Взгляд направлен на левую ладонь (рис.41). На выдохе, перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую правую ногу. Разверните туловище вправо и назад. Обеими ладонями выполните толкающее движение вправо – вниз. Ребро правой ладони направлено вправо, пальцы – вперед. Левая ладонь направлена влево, пальцы – вперед (рис.42).

Отведите левую ногу назад. Обе кисти принимают форму «лапа тигра». На вдохе вытяните правую кисть вперед – вправо. Левую кисть отведите назад. Взгляд направлен на правую кисть (рис.43). На выдохе, основанием левой «лапы тигра» нанесите прямой удар вперед- вправо – вниз. Правую кисть отведите к голове (рис.44).



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44

12. На вдохе левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Корпус разверните до предела влево.левой рукой выполните дугообразное движение вверх и назад. Правая кисть движется вслед за поворотом корпуса и располагается у левой стороны груди. Взгляд направлен на левую кисть (рис.45). Правой ногой сделайте шаг вперед. На выдохе, поверните корпус вправо в естественное положение. Одновременно с этим выведите обе кисти, сформированные в «лапы тигра» вперед и вниз на уровне живота (рис.46).

13. Вдохните. Затем, на выдохе повернитесь вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите правую кисть к одноименному боку головы. А пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед – вправо и вниз. Ладонь направлена во внешнюю сторону. Взгляд направлен на левую кисть (рис.47). Продолжая выдох, согнув левую руку в локте, отведите кисть к груди. Одновременно начните опускать правую кисть вниз. Возле груди обе кисти подводятся основанием ладоней друг к другу, пальцы разводятся в стороны. Выполните толкающее движение вправо на уровне живота. Взгляд направлен на кисти рук (рис.48).



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48

14. Вдохните. Затем, на выдохе повернитесь влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите левую кисть к одноименному боку головы. А пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед – влево и вниз. Ладонь направлена во внешнюю сторону. Взгляд направлен на правую кисть (рис.49). Продолжая выдох, согнув правую руку в локте, отведите кисть к груди. Одновременно начните опускать левую кисть вниз. Возле груди обе кисти подводятся основанием ладоней друг к другу, пальцы разводятся в стороны. Выполните толкающее движение влево на уровне живота. Взгляд направлен на кисти рук (рис.50).

15. Вдохните. Затем на выдохе, поверните верхнюю часть туловища вправо и перенесите большую часть веса тела на правую ногу. Правую «лапу тигра» отведите назад и вверх к одноименной стороне головы. Одновременно с этим левой «лапой тигра» выполните сгребующее движение вперед - вверх на уровне паха (рис.51).

16. Вдохните. Затем на выдохе, поверните верхнюю часть туловища влево и перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Левую «лапу тигра» отведите назад и вверх к одноименной стороне головы. Одновременно с этим правой «лапой тигра» выполните сгребующее движение вперед – вверх на уровне паха (рис.52).



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



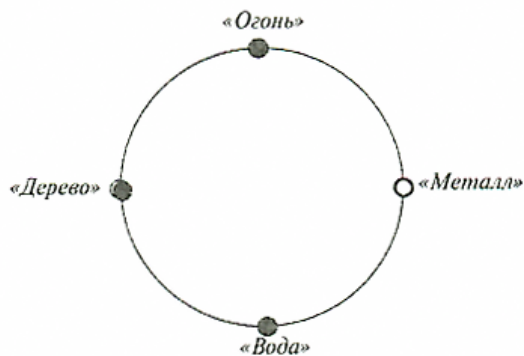
Рис.56

17. Вдохните. Затем на выдохе, поверните верхнюю часть туловища вправо и перенесите большую часть веса тела на правую ногу. Правую «лапу тигра» отведите назад и вверх к одноименной стороне головы. Одновременно с этим левой «лапой тигра» выполните сгребующее движение вперед - вверх на уровне паха (рис.53).

18. Выполните вдох. Отведите правую ногу чуть назад на один уровень с левой ногой. Обе кисти сформированные в «лапы тигра» выведите вперед на уровне груди (рис.54). На выдохе, резким движением опустите обе кисти ладонями вниз (рис.55). На вдохе поставьте правую ногу к левой ноге. Выпрямитесь. Опустите обе руки вниз по бокам (рис.56). Комплекс окончен.

Сы мэнь «Четверо врат»

Сы мэнь – второй по значимости комплекс в арсенале школы тигра. Само название комплекса говорит о том, что в нем зашифрована техника, тактика и стратегия ведения поединка при нападении с любой стороны и с любого направления. С точки зрения Китайской философии «Четверо врат» соотносятся с четырьмя сторонами света и характеризуются как Сы Сян (Четыре образа).



Сы Сян - «Четыре образа»

они порождаются двумя противоположностями (Инь и Ян) и представляют собой: «Металл», «Дерево», «Воду» и «Огонь». Они предполагают проявление четырех сил: Большого Ян, Малого Ян, Большого Инь и Малого Инь, что ярко характеризует принципы их физического применения в условиях поединка.

1. Исходное положение.

Станьте прямо, руки опущены по бокам. Взгляд направлен прямо перед собой (рис.1).

2. Правую ногу выведите вперед и опустите ее на носок. Большая часть веса тела приходится на сзади стоящую левую ногу. Правую кисть сожмите в кулак. Поднимите обе кисти вверх и соедините правый кулак с левой ладонью перед грудью (рис.2).

3. Отведите правую ногу назад и вправо, поставив ступню на один

уровень с левой ступней. Согните ноги в коленях и примите стойку Мабу. Обе кисти сожмите в кулаки и отведите к одноименным бокам (рис.3). На выдохе разожмите кулаки, поднимите кисти вначале чуть вверх, а затем с силой, давящим движением, опустите их перед туловищем вниз. Ладони направлены вниз, пальцы друг к другу (рис.4).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8

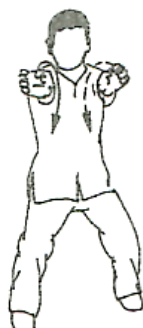


Рис.9



Рис.10

4. Правой ногой сделайте пол шага вперед. На вдохе обе кисти сформированные в «лапы тигра» поднимите перед туловищем вверх, затем чуть в стороны. Обе руки слегка согнуты в локтях (рис.5). На выдохе сожмите обе кисти в кулаки и нанесите ими прямой удар перед собой на уровне живота (рис.6).

5.левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. На вдохе обе кисти, сформированные в «лапы тигра», отведите назад, затем поднимите перед туловищем вверх и чуть в стороны. Обе руки слегка согнуты в локтях (рис.7). На выдохе сожмите обе кисти в кулаки и нанесите ими прямой удар перед собой на уровне живота (рис.8).

6. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед. На вдохе обе кисти, сформированные в «лапы тигра», отведите назад, затем поднимите перед туловищем вверх и чуть в стороны. Обе руки слегка согнуты в локтях (рис.9). На выдохе сожмите обе кисти в кулаки и нанесите ими прямой удар перед собой на уровне живота (рис.10).

7. Повернитесь на 90° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим левой рукой выполните блок Хэнцюань. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.11). Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар Чунцюань на уровне груди. Левый кулак отведите к челюсти слева (рис.12).

8. Повернитесь на 90° влево и примите левостороннюю стойку Дэансанбу. Оба кулака вначале двигайте друг к другу, а затем резким движением выполните давящее движение вниз на уровне живота (рис.13). Перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу и подайте тело вперед. Одновременно с этим обеими кулаками нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.14). Подайте тело чуть назад, распределяя при этом вес тела равномерно между двумя ногами. Оба кулака вначале отведите чуть назад, а затем резким давящим движением – вниз (рис.15).



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15

9. Правой ногой сделайте шаг вперед. Поднимите обе руки вверх так, чтобы оба кулака находились на уровне головы. Резким, давящим движением опустите оба кулака вниз (рис.16). Перенесите боль-

шую часть веса тела на впереди стоящую правую ногу и подайте тело вперед. Одновременно с этим обеими кулаками нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.17). Подайте тело чуть назад, распределяя при этом вес тела равномерно между двумя ногами. Оба кулака вначале отведите чуть назад, затем резким давящим движением – вниз (рис.18).

10.левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим двигайте левую кисть по дуге назад, затем вверх – вперед и вправо, нанося круговой удар «лапой тигра» на уровне груди. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.19).

11.правой ногой сделайте шаг вперед - вправо. Повернитесь вправо на 90° и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к одноименному боку. Правую руку двигайте по дуге назад, вверх – вперед и вниз, нанося рубящий удар ребром ладони на уровне головы (рис.20).

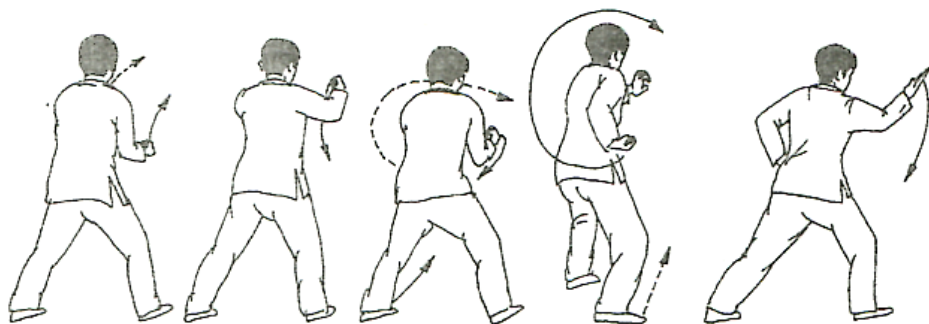


Рис.16

Рис.17

Рис.18

Рис.19

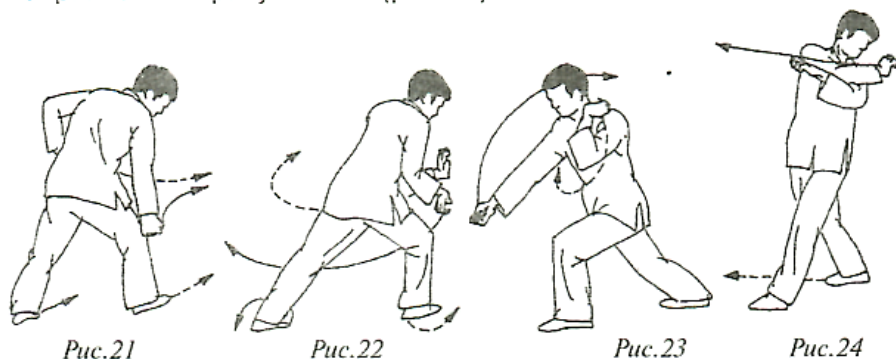
Рис.20

12. сожмите правую кисть в кулак и отведите его вниз и вправо, выполняя блок Цзэцюань вниз и в сторону (рис.21). С правой ноги выполните перемещение приставным шагом вперед. Обе руки сформируйте в «лапы тигра» и нанесите ими прямой удар на уровне живота. Пальцы левой руки направлены вверх, пальцы правой руки – вниз (рис.22).

13. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Развернув правую кисть ладонью вверх, нанесите прямой удар вторыми фалангами пальцев на уровне паха. Одновременно с этим поднимите левую кисть в форме «лапа тигра» к одноименному плечу, развернув кисть ладонью вверх, пальцами – назад (рис.23).

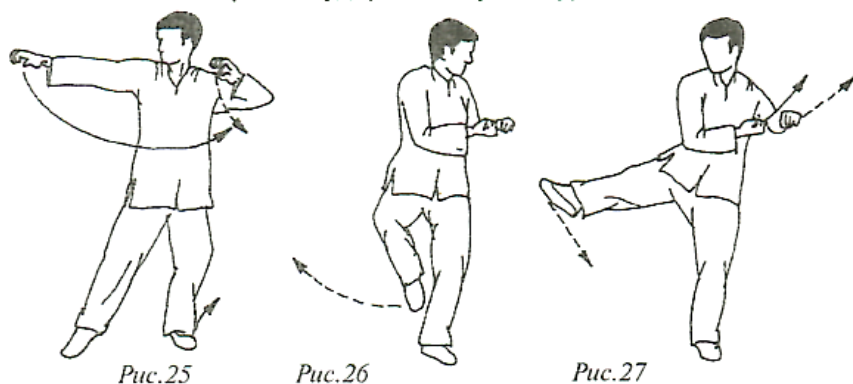
14. Распрямите ноги в коленях и приподнимитесь. Разверните корпус до предела влево. Правую руку двигайте по горизонтали влево над левым плечом и чуть дальше в сторону разворота корпуса. Ле-

вую руку двигайте вправо, проведя ее под правой рукой. Взгляд направлен на правую кисть (рис.24).



15. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите высокую правостороннюю стойку Сюйбу. Одновременно с этим выведите правую кисть в форме «лапа тигра» вперед, а левую кисть отведите назад к одноименному плечу (рис.25).

16. Поверните верхнюю часть туловища влево. Сожмите обе кисти в кулаки и отведите их к левому боку. Правый кулак разворачивается пальцами вверх, а левый – пальцами вниз (рис.26). Правой ногой нанесите прямой удар Тань туй на уровне живота (рис.27).



17. Опустите правую ногу вперед – вниз на землю. Поверните верхнюю часть туловища влево. Вытяните левую руку вперед – вверх на уровне лица, ладонь направлена вверх, пальцы – вперед. Правую кисть подведите к левому плечу. (рис.28). Сожмите обе кисти в кулаки и отведите к правому боку. Левый кулак разворачивается пальцами вверх, а правый кулак – пальцами вниз.левой ногой нанесите прямой удар Тань туй на уровне живота (рис.29, 30).



Рис.28



Рис.29



Рис.30

18. Опустите левую ногу на землю, сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку Мабу. Обеими кулаками нанесите прямой нисходящий удар на уровне живота (рис.31).

19. Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим нанесите удар правым локтем от себя на уровне груди. Правая кисть сжата в кулак. Левую ладонь наложите на правый кулак для усиления удара (рис.32).

20. Двигая правое предплечье по дуге вокруг локтя вверх, затем вперед и вниз, нанесите нисходящий рубящий удар тыльной стороной кулака на уровне лица. Левая кисть в форме «лапа тигра» находится у груди (рис.33).

21. Правой ногой сделайте шаг назад и перенесите на нее большую часть веса тела. Поверните верхнюю часть туловища влево.левой рукой выполните блок Хэнцюань. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.34).



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34

22. Правой ногой сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку Гунбу. Правым кулаком нанесите прямой удар на уровне лица. Левый кулак отведите к одноименному плечу (рис.35).

23. Повернитесь на 90° вправо. Правой ногой сделайте шаг назад – вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Отведите правый кулак к правой стороне головы. Одновременно с этим левым кулаком нанесите нисходящий удар вниз, кулак при этом разворачивается центром во внешнюю сторону. Взгляд направлен на левый кулак (рис.36).

24. Правой ногой сделайте шаг вперед, затем выполните небольшое подшагивание левой ногой. Вы оказались в правосторонней стойке Дэсан бу. Разожмите оба кулака и отведите обе кисти к груди. Затем, соединив основания ладоней друг с другом, разведя пальцы в стороны и придав кистям форму «лапа тигра», нанесите прямой удар вперед на уровне живота (рис.37).



Рис.35

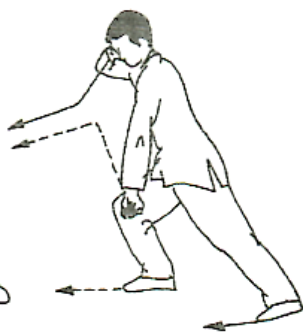


Рис.36



Рис.37

25. Развернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Ладонями обеих рук нанесите прямой удар вперед. Обе кисти сформированы в «лапы тигра». Пальцы левой руки направлены вверх, правой руки – вниз (рис.38).

26. Развернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Ладонями обеих рук нанесите прямой удар вперед. Обе кисти сформированы в «лапы тигра». Пальцы правой руки направлены вверх, левой руки – вниз (рис.39).

27. Повернитесь на 90° влево. Указательным и средним пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед на уровне лица. Левую кисть отведите к груди (рис.40).

28. Указательным и средним пальцами левой руки нанесите протыкающий удар вперед на уровне лица. Правую кисть отведите назад, расположив чуть ниже левого локтя (рис.41).



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41

29. Оттолкнувшись от земли пальцами впереди стоящей левой ноги, сделайте правой ногой шаг назад, затем шаг назад левой ногой. Указательным и средним пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед на уровне лица (рис.42). Выполните аналогичный удар пальцами левой руки (рис.43).

30. Сожмите обе кисти в кулаки и отведите их к левому боку. Правой ногой нанесите прямой удар Тань туй на уровне живота (рис.44, 45).

31. Опустите правую ногу вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левую «лапу тигра» поднимите к одноименному плечу. Развернув правую «лапу тигра» ладонью вниз, выполните сметающее движение ребром ладони от себя перед правым коленом. Пальцы правой руки направлены влево. Взгляд направлен на правую кисть (рис.46).

32. Развернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левая кисть остается у одноименного плеча. Правой кистью в форме «лапа тигра» нанесите удар от себя вперед на уровне паха. Пальцы правой руки направлены вниз, ладонь – вперед (рис.47).



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47

33. Правой ногой сделайте шаг вперед. Тыльными частями обеих кулаков нанесите нисходящий давящий удар на уровне живота (рис.48). Сразу же после этого тыльными частями обоих кулаков нанесите удар Таньцюань от себя на уровне лица (рис.49).

Повторите последние два движения еще дважды (рис.50-53).



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

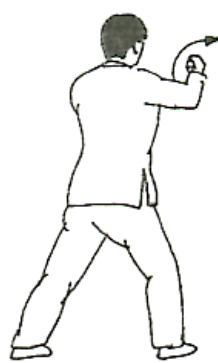


Рис.53

34. Обеим кистям придайте форму «лапа тигра» и разведите в стороны на уровне плеч. Носком правой ноги нанесите прямой удар Таньтуй на уровне живота (рис.54, 55).

35. Опустите правую ногу вниз – назад и перенесите на нее большую часть веса тела. Обе кисти сожмите в кулаки и отведите вправо. Центр левого кулака направлен вверх, правого – вниз (рис.56). левой ногой сделайте шаг влево. Перенесите большую часть веса тела на левую ногу. Ребром левой руки нанесите рубящий удар от себя на уровне груди. Правую ладонь разместите на левом предплечье (рис.57).



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57

36. Лево́й ного́й сде́лайте бо́льшой ша́г наза́д, развeрните́сь на 180° влево́ и примите́ левосторо́нную сто́йку Гунбу́. Лево́ю кисть в фо́рме «лапа́ тигра́» отве́дите к разнoименно́му плeчу. Однoвре́менно с э́тим пальца́ми пра́вой ру́ки нанесе́те нисхо́дящий проты́кающий уда́р пе́ред со́бой свeрху – вниз. Взгля́д напра́влен на пра́вую кисть (рис.58).

37. Поверните́сь впра́во и примите́ правосторо́нную сто́йку Гунбу́. Пра́вую кисть в фо́рме «лапа́ тигра́» отве́дите к разнoименно́му плeчу. Однoвре́менно с э́тим пальца́ми ле́вой ру́ки нанесе́те нисхо́дящий проты́кающий уда́р пе́ред со́бой свeрху – вниз. Взгля́д напра́влен на ле́вую кисть (рис.59).

38. Лево́й ного́й сде́лайте не́большой ша́г впе́ред. Обе́им кистя́м прида́йте фо́рму «лапа́ тигра́» и нанесе́те ими́ пря́мой уда́р впе́ред на уровне́ гру́ди. Ладо́ни обе́их ру́к напра́влены впе́ред, пальца́ – в сто́роны (рис.60).

39. Пра́вой ного́й сде́лайте не́большой ша́г впе́ред. Пра́вую кисть со́жмите в ку́лак и отве́дите к одно́именно́му бо́ку (рис.61).



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64

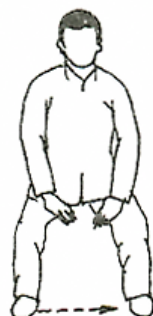


Рис.65



Рис.66

40. Перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую правую ногу и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левую кисть отведите назад к одноименному плечу. Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар на уровне лица. В момент удара выкрикните. Звук идет от живота и звучит как нечто напоминающее ха или хэ (рис.62).

41. Перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую левую ногу, отведите правую ногу чуть назад, стопу поставьте на носок и примите стойку Сюйбу. Расположите обе кисти перед грудью. Правая кисть сжата в кулак. Левая ладонь касается правого кулака. На мгновение задержитесь в этой позиции (рис.63).

42. Отведите правую ногу назад и вправо и примите стойку Мабу. Сожмите кисти в кулаки и отведите их к одноименным бокам (рис.64).

43. На выдохе поднимите руки вверх до уровня груди, после чего разожмите кулаки и давящим движением опустите кисти вниз. Ладони направлены вниз, пальцы – друг к другу (рис.65).

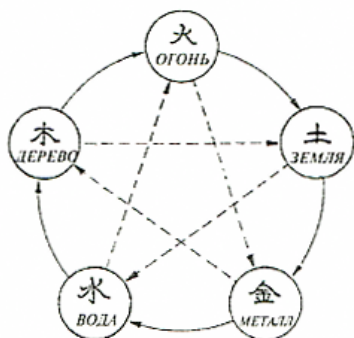
44. Правую ногу поставьте к левой ноге. Выпрямитесь и опустите обе руки вниз (рис.66). Комплекс окончен.

Уцюань

«Пять кулаков»

Этот комплекс формальных упражнений невелик, но очень важен для дальнейшего прогресса в Хуцюань. Это обусловлено тем, что в нем отрабатывают пять базовых выбросов усилий, использующихся практически во всех действиях руками. Также отрабатывается устойчивость позиций и «укоренение», без которых эффективность приемов будет минимальной. Таолу построен на принципах, соответствующих теории «пяти первоэлементов». Как уже говорилось

прежде, Инь и Ян порождают «Четыре образа» (Сы сянь), которые вместе с центром разворачиваются в пятизначную структуру, известную как Усин (Пять первоэлементов). Пять первоэлементов это: «Дерево», «Огонь», «Земля» (Центр), «Металл» и «Вода», которые соответствуют пяти типам изменений материи, производящим все многообразие явлений в космосе и имеют два типа взаимодействий друг с другом: взаимопорождение и взаимопредоление. Именно на этих принципах и построен описанный ниже комплекс.



Усин - «Пять первоэлементов»

1. Станьте прямо, руки опущены по бокам, спина прямая, взгляд направлен прямо перед собой (рис.1).

2. На выдохе правой ногой сделайте шаг вправо и примите широкую стойку Мабу. Одновременно с этим пальцами обеих рук выполните протыкающее движение вперед (рис.2). На вдохе сожмите кисти в кулаки и, согнув руки в локтях, отведите их назад (рис.3).

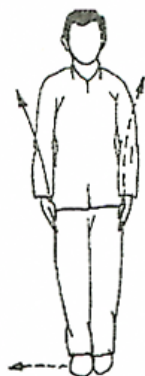


Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

3. На выдохе правой ногой выполните небольшой шаг вперед. Разожмите кулаки и выведите кисти чуть вперед, развернув их ладонями вниз, пальцами внутрь. Локти разводятся в стороны. Взгляд направлен вперед (рис.4). На вдохе левой ногой сделайте шаг вперед, опустите локти вниз и, развернув кисти ладонями вниз, пальцами в стороны, чуть разведите их в одноименных направлениях

(рис.5). Правой ногой сделайте шаг вперед, кистям обеих рук придайте форму «лапа тигра» и, выдохнув, нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.6).левой ногой сделайте пол шага вперед и примите стойку Мабу. Обе кисти сожмите в кулаки и на вдохе, согнув руки в локтях, отведите их назад (рис.7).

4. На выдохе чуть выпрямите ноги в коленях. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Повернитесь вправо. Обеим кистям придайте форму «лапа тигра» и отведите их вправо. Руки согнуты в локтях, кисти располагаются на уровне плеч. Правая кисть направлена ладонью вниз, пальцы – вправо, левая ладонь направлена назад, пальцы – вверх. Взгляд направлен на правую кисть (рис.8).



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8

На вдохе левой ногой сделайте шаг вперед и повернитесь влево. Обе кисти сформированные в «лапы тигра» отведите влево. Руки согнуты в локтях, кисти располагаются на уровне плеч. Левая кисть направлена ладонью вниз, пальцы – влево, правая ладонь направлена назад, пальцы – вверх. Взгляд направлен на левую кисть (рис.9).

5. Выдохните. Повернитесь влево. Правой ногой сделайте большой шаг вперед, затем выполните небольшое подшагивание левой ногой. Поверните корпус вправо. Одновременно с этим разместите правое предплечье горизонтально перед грудью и выполните им давящее движение вперед. Левая ладонь накладывается на правое запястье, усиливая движение (рис.10). На вдохе правой ногой сделайте шаг назад. Поверните корпус вправо. Кисти сожмите в кулаки. Двигая левую руку согнутую в локте по дуге вниз и вправо, выполните блок предплечьем снаружи – внутрь Гэ Чжоу. Правый кулак располагается у внутренней стороны левого предплечья (рис.11).

На выдохе повернитесь влево.левой ногой сделайте шаг вперед, затем выполните подшагивание правой ногой. Поверните корпус

влево. Расположите левое предплечье в горизонтальном положении перед грудью и выполните им давящее движение вперед. Правая ладонь накладывается на правое запястье, усиливая движение (рис. 12). На вдохе левой ногой сделайте шаг назад. Поверните корпус влево. Сожмите кисти в кулаки. Двигая правую руку, согнутую в локте, по дуге вниз и влево, выполните блок предплечьем снаружи – внутрь Гэ Чжоу. Левый кулак располагается у внутренней стороны правого предплечья (рис. 13).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

6. На выдохе повернитесь вправо и сделайте небольшой шаг левой ногой, принимая высокую фронтальную стойку Мабу. Вдохните. Разожмите кулаки и разводя обе руки в стороны. Руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, кисти располагаются рядом с одноименными плечами (рис. 18). На выдохе выполните прямой нисходящий удар кистями, сформированными в позицию «лапа тигра» на уровне живота. Ладони направлены вперед, пальцы – в стороны (рис. 15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Повторите данные движения еще дважды (рис.16-19).



Рис.17



Рис.18

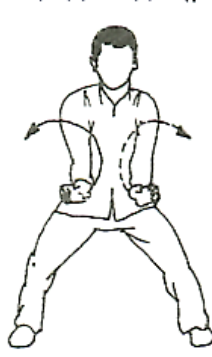


Рис.19



Рис.20

7. На вдохе разверните обе кисти ладонями к себе и двигайте их перед собой вначале вверх, а затем в стороны. Пальцы обеих рук направлены внутрь друг к другу (рис.20). На вдохе разверните кисти ладонями вниз и выполните давящее движение перед собой вниз на уровне груди (рис.21). На вдохе сожмите кулаки, опустите локти и разведите предплечья в стороны. Кулаки обеих рук располагаются чуть дальше за пределами плеч на уровне головы (рис.22). На выдохе, развернув кулаки основанием вниз, нанесите прямой нисходящий удар вниз на уровне живота (рис.23).

8. На изменяя стойки, разожмите кулаки и придайте кистям форму «лапа тигра». Втягивая живот и напрягая мышцы всего тела, постарайтесь выдавить из себя остатки воздуха (рис.24). На вдохе приставьте правую ногу к левой ноге, выпрямитесь и опустите обе руки вдоль боков вниз (рис.25). Комплекс окончен.



Рис.21



Рис.22



Рис.23



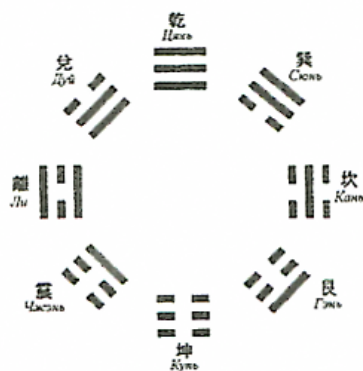
Рис.24



Рис.25

Багуа «Восемь триграмм»

Таолу «Восемь триграмм» визуально похож на предыдущий комплекс, так как при его выполнении, занимающийся находится в таких же устойчивых стойках и использует минимум перемещений. Однако существует отличие, заключающееся в том, что здесь в движениях комплекса зашифрованы варианты изменения усилия и переходы от одного вида выпуска силы к другому. Так как в традиционной китайской философии все виды изменений в природе происходят по образу и подобию взаимодействий между Ба гуа («Восемью триграммами», порожденными дальнейшим развитием отношений между «Сы Сян»), данному таолу и было присвоено это название.



Багуа - «Восемь триграмм»

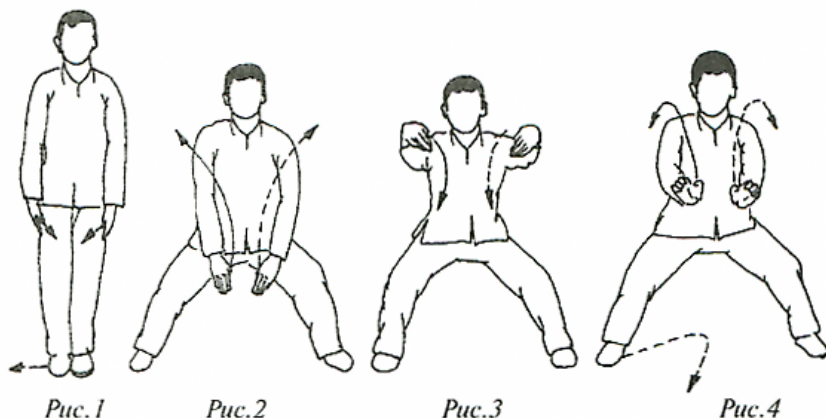


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

1. Станьте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз по бокам. Взгляд направлен прямо (рис.1). На выдохе правой ногой сделайте шаг вправо, согните ноги в коленях и примите фронтальную стойку Мабу. Обе руки опущены вниз перед туловищем, пальцы направлены вниз. Взгляд направлен прямо (рис.2).

2. На вдохе поднимите вверх перед туловищем согнутые в локтях руки. Угол между плечом и предплечьем должен быть больше чем 90° . Разверните кисти так, чтобы пальцы были направлены вниз и к

центру, ладони к себе, а тыльные части запястий – вверх и в стороны. В момент, когда кисти достигнут уровня плеч, немного разведите предплечья в стороны (рис.3).

3. На выдохе, придайте кистям обеих рук форму «лапа тигра» и нанесите ими прямой нисходящий удар вперед – вниз на уровне живота (рис.4).

4. Правой ногой сделайте шаг вперед. На вдохе поднимите обе руки перед туловищем вверх. Руки полностью не распрямляются в локтях, пальцы направлены вниз, тыльные части запястий – вверх (рис.5).

5. На задержке дыхания согните руки и опустите локти вниз (рис.6). На выдохе, придав кистям форму «лапа тигра» выполните толкающе – давящее движение ладонями вперед и вниз (рис.7).

6. На вдохе левой ногой сделайте шаг вперед. Поднимите вверх перед туловищем согнутые в локтях руки. Угол между плечом и предплечьем должен быть больше чем 90° . Разверните кисти так, чтобы пальцы были направлены вниз и к центру, ладони к себе, а тыльные части запястий – вверх и в стороны. В момент, когда кисти достигнут уровня плеч, немного разведите предплечья в стороны (рис.8).

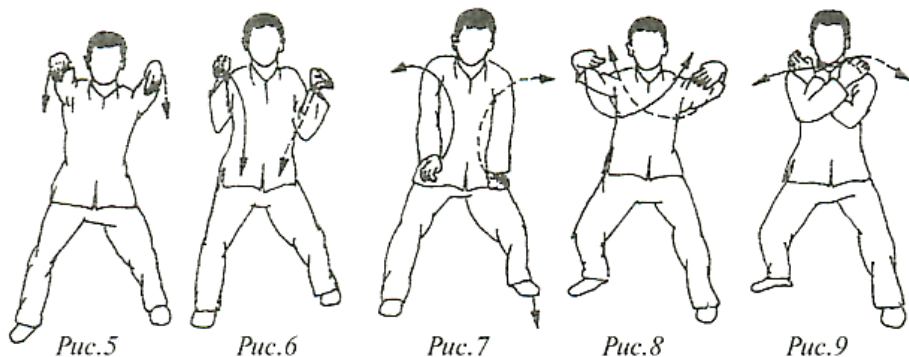


Рис.5

Рис.6

Рис.7

Рис.8

Рис.9

7. На выдохе, придав кистям форму «лапа тигра», скрестите оба предплечья перед грудью, правая рука находится поверх левой руки (рис.9). На вдохе разведите предплечья в стороны. Кисти рук находятся на уровне плеч, локти согнуты и опущены (рис.10).

8. Правой ногой сделайте шаг вперед. На выдохе, разжав кисти, выполните прямой протыкающий удар пальцами обеих рук вперед и вниз на уровне живота (рис.11).

9.левой ногой сделайте шаг вперед. На вдохе разверните обе кисти тыльными сторонами друг к другу и согнув руки в локтях поднимите их вверх, оба локтя направлены вверх, пальцы – вниз, ладо-

ни разворачиваются во внешние стороны (рис.12). На выдохе сожмите кисти в кулаки. После этого опустите локти по сторонам вниз, затем нанесите ими прямые удары от себя в стороны (рис.13).



Рис.10

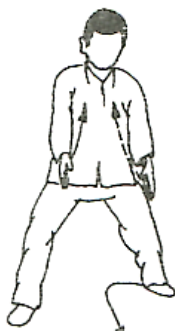


Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16

10. Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. На вдохе поверните корпус вправо. Кистям обеих рук придайте форму «лапа тигра», после чего расположите их перед грудью имитируя захват руки противника. Обе руки следуют вправо вслед за разворотом корпуса (рис.14). На выдохе, поверните корпус чуть влево. Ребром левой ладони нанесите рубящий удар от себя в горизонтальной плоскости. Наложите правую ладонь на внутреннюю часть левого предплечья для усиления вашей атаки (рис.15).

11. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. На вдохе поверните корпус влево. Кистями обеих рук придайте форму «лапа тигра», после чего расположите их перед грудью, имитируя захват руки противника. Обе руки следуют влево вслед за разворотом корпуса (рис.16). На выдохе, поверните корпус чуть впра-

во. Ребром правой ладони нанесите рубящий удар от себя в горизонтальной плоскости. Наложите левую ладонь на внутреннюю часть правого предплечья для усиления вашей атаки (рис.17).

12. Повернитесь на 90° вправо и примите фронтальную стойку Мабу. На вдохе, согнув руки в локтях, разведите оба предплечья в стороны. Кисти рук находятся на уровне плеч, ладони направлены вверх, пальцы – в стороны, кисти сформированы в «лапы тигра» (рис.18). На выдохе, выполните давяще – толкающее движение «лапами тигра» вперед – вниз на уровне живота. Ладони направлены вперед, пальцы – во внешние стороны (рис.19). Повторите данные движения еще дважды (рис.20-23).



Рис.17



Рис.18

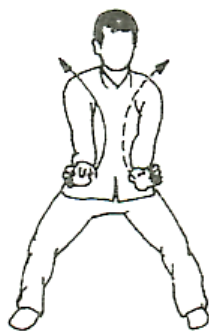


Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24

13. На вдохе поднимите вверх перед туловищем согнутые в локтях руки. Угол между плечом и предплечьем должен быть больше чем 90° . Разверните кисти так, чтобы пальцы были направлены вниз и к центру, ладони к себе, а тыльные части запястий – вверх и в стороны. В момент, когда кисти достигнут уровня плеч, немного разведите предплечья в стороны (рис.24).



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28

14. На выдохе, разведите локти в стороны и опустите кисти перед туловищем вниз. Ладони обеих рук направлены вниз, пальцы – друг к другу, кисти расположены на уровне груди (рис.25).

15. На вдохе, опустив локти вниз, поднимите вверх обе руки. Предплечья разведены чуть в стороны, руки согнуты в локтях (рис.26). На выдохе, с выкриком, резким движением опустите локти вниз, нанося ими нисходящий удар на уровне живота. Обе кисти сжимаются в кулаки. Взгляд направлен прямо (рис.27).

16. Приставьте правую ногу к левой ноге, выпрямитесь и опустите обе руки вниз по бокам. Взгляд направлен прямо (рис.28). Комплекс окончен.

Сань ши лю шоу «Тридцать шесть рук»

Комплекс **Сань ши лю шоу** содержит технические действия, в которых зашифрованы основные прикладные приемы школы тигра. Таолу выполняется в динамичном режиме с мощными выбросами усилий при ударах, с большим количеством перемещений и частой сменой стоек. Многие знатоки китайских боевых искусств считают, что именно этот комплекс наилучшим образом отображает манеру боя, характерную для Южношаолиньского ушу.

1. Станьте прямо, ноги вместе, руки опущены по бокам, взгляд направлен вперед прямо (рис.1).

2. Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим выведите обе руки перед туловищем вперед. Левая рука, согнута в локте и находится около левой стороны груди, пальцы направлены вперед, ладонь – вправо (рис.2). Правую кисть сожмите в кулак и отведите его к груди. Левую ладонь прижмите к правому кулаку (рис.3).

3. Отведите правую ногу назад и примите фронтальную стойку Мабу. Разожмите правый кулак и, согнув руки в локтях, разведите предплечья в стороны, кисти находятся на уровне плеч (рис.4). На

выдохе выполните давящее движение обеими ладонями перед туловищем вниз (рис.5).

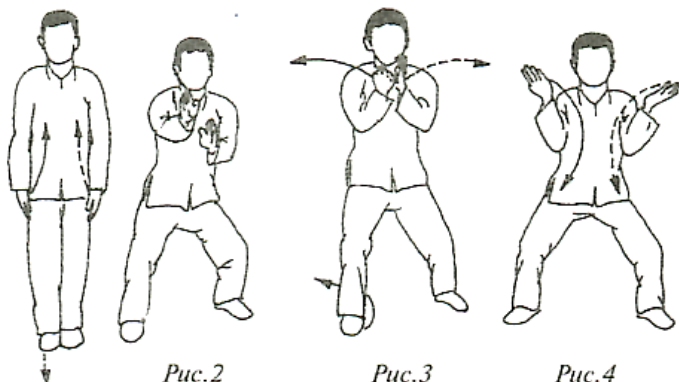


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

4. левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой выполните блок снаружи-внутрь и вниз, кисть принимает форму «лапа тигра». Правую кисть сожмите в кулак и отведите к одноименному боку (рис.5). Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую кисть сожмите в кулак и отведите его к одноименному боку. Двигая правую руку по дуге назад – вверх, вперед – вниз, нанесите нисходящий рубящий удар тыльной стороной правого кулака на уровне лица (рис.7).

5. Правой ногой сделайте шаг назад. Выпрямляя правую руку в локте, отведите ее назад и вниз. Одновременно с этим, левую руку, согнутую в локте поднимите вверх, выполняя восходящий блок над головой. Левая кисть принимает форму «лапа тигра» (рис.8).

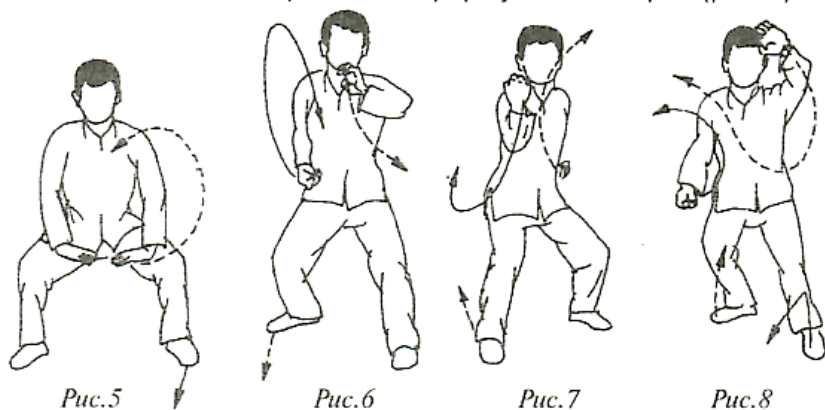


Рис.5

Рис.6

Рис.7

Рис.8

6. Повернитесь на 90° вправо. Обеим кистям придайте форму «лапа тигра». Двигайте обе кисти вначале к середине груди, а затем, разведя предплечья в стороны, выполните пресекающие блоки во вне-

шные стороны на уровне груди. Одновременно с этим носком правой ноги нанесите прямой удар вперед на уровне живота (рис.9, 10).

7. Опустите правую ногу вперед вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левую кисть отведите к одноименному плечу, развернув ладонью вверх, пальцами назад. Одновременно с этим вторыми фалангами пальцев правой руки нанесите прямой нисходящий удар на уровне паха (рис.11).

8. Повернитесь на 90° влево и сделайте шаг правой ногой вперед. Вращая предплечье против часовой стрелки, выполните ввинчивающий удар вторыми фалангами пальцев вперед. Локоть бьющей руки разворачивается вверх, ладонь также вверх. Левую ладонь подведите в внутренней части правого локтевого сгиба (рис.12).



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17

9. Перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую правую ногу. Одновременно с этим, двигая правое предплечье по дуге вначале к себе, затем вверх и вперед – вниз, нанесите рубящий удар тыльной частью кулака на уровне лица.левой кисти придайте форму «лапа тигра» и подведите к груди (рис.13).

10. Левым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне лица (рис. 14). Сразу же после этого еще дважды нанесите аналогичный удар правым и левым кулаком (рис.15, 16).

11. Повернитесь на 90° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левым предплечьем выполните отводящий блок изнутри-наружу Хэнцюань. Одновременно с этим отведите правый кулак к одноименному боку (рис.17). Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую кисть отведите к одноименному плечу. Одновременно с этим, придав правой кисти форму «лапа тигра», нанесите прямой удар ладонью вперед на уровне груди. В момент удара можно выполните выкрик «Ха» (рис.18).

12. Повернитесь на 90° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левым предплечьем выполните отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.19). Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую кисть отведите к одноименному плечу. Правым кулаком нанесите прямой удар на уровне груди (рис.20).



Рис.18



Рис.19



Рис.20

13. Левый кулак вначале подайте чуть вперед, затем, двигая его перед туловищем, отведите к одноименному боку. Правый кулак вначале отведите чуть назад, а затем выполните правым предплечьем отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань (рис.21).левой ногой сделайте шаг вперед. Отведите правую кисть к одноименному плечу. Кулаком левой руки нанесите рубящий удар от себя на уровне живота (рис.22).

14. Правый кулак вначале подайте чуть вперед, затем, двигая его перед туловищем, отведите к одноименному боку. Левый кулак вначале отведите чуть назад, а затем выполните предплечьем отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань (рис.23). Правой ногой сделайте шаг вперед. Отведите левую кисть к одноименному плечу. Правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.24).



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24

15. Повернитесь на 90° влево и сделайте шаг левой ногой вперед. Левым предплечьем выполните отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.25). Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левый кулак вначале отведите назад, затем обеими кулаками нанесите двойной прямой удар на уровне груди (рис.26).

16. Перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую левую ногу, оттяните правую ногу чуть назад и примите правостороннюю стойку Сюйбу. Обе руки разведите чуть в сторону, затем, согнув руки в локтях под углом примерно в 90° , скрестите их перед грудью. Правое предплечье располагается перед левым предплечьем (рис.27).

17. Повернитесь на 90° влево. Левым предплечьем выполните отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.28).



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28

18. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обои кистям придайте форму «лапа тигра». Правой ладонью выполните прямой удар на уровне лица. Левая кисть располагается у груди (рис.29).

19. Правой ногой сделайте шаг назад. Подтяните левую стопу к правой стопе и опустите ее на носок. Обе ноги согнуты в коленях. Правую кисть отведите к правой стороне головы. Левую кисть двигайте вниз и влево, ладонь направлена вниз, пальцы – вперед. Взгляд направлен влево (рис.30).

20. Опустите левую ногу на стопу полностью, отведите назад правую ногу и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левую кисть отведите к одноименному плечу. Вторыми фалангами пальце правой руки нанесите прямой нисходящий удар вперед и вниз, ладонь разворачивается вправо. Взгляд направлен на правую кисть (рис.31).

21. Отведите правую кисть чуть назад. Затем разверните обе «лапы тигра» ладонями влево. Правая кисть разворачивается так, чтобы ее большой палец был направлен вверх. Левая кисть разворачивается большим пальцем вниз.левой ладонью нанесите удар от себя вперед и влево. Правую кисть наложите на левое запястье для усиления вашей атаки (рис.32).



Рис.29



Рис.30



Рис.31

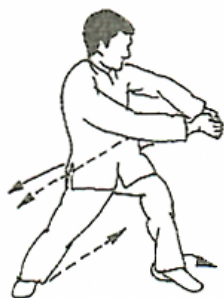


Рис.32

22. Развернитесь на 180° вправо, сделайте шаг правой ногой назад и примите фронтальную стойку Мабу. Кулаками обеих рук нанесите двойной прямой нисходящий удар вперед и вниз (рис.33).

23. Разверните оба кулака тыльными частями вниз, чуть согните руки в локтях и слегка разведите предплечья в стороны. Взгляд направлен на руки (рис.34).

24. Разожмите кулаки.левой кисти придайте форму «лапа тигра» и поднимите кисть вверх до уровня лица (рис.35). Правой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар на уровне лица. Левую «лапу тигра» отведите чуть назад, расположив ее у внутренней части правого локтевого сгиба (рис.36).

25. Стараясь держать правый локоть неподвижным, выполните дугообразное движение предплечьем по часовой стрелке. Во время движения придайте правой кисти форму «лапа тигра» (рис.37). Ле-

вой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами левой руки нанесите прямой протыкающий удар на уровне лица. Правую «лапу тигра» отведите чуть назад, расположив ее у внутренней части левого локтевого сгиба (рис.38).



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36

26. Стараясь держать левый локоть неподвижным, выполните дугообразное движение предплечьем против часовой стрелки. Во время движения придайте левой кисти форму «лапа тигра» (рис.39). Правой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар на уровне лица. Левую «лапу тигра» отведите чуть назад, расположив ее у внутренней части правого локтевого сгиба (рис.40).

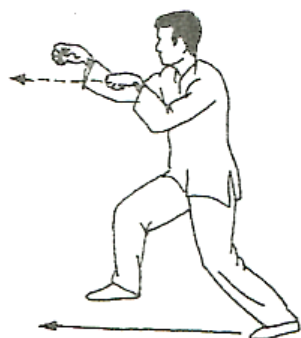


Рис.37



Рис.38



Рис.39

27.левой ногой сделайте шаг вперед. левой кистью, сформированной в «лапу тигра» выполните дугообразное движение против часовой стрелке. Правую кисть отведите к одноименному боку (рис.41). Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед и вниз (рис.42).



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

28. Отведите обе кисти к правому плечу (рис.43). После этого перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу. Обеими ладонями нанесите удар вперед и влево (рис.44).

29. Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую кисть отведите к одноименному боку. Правой кисти придайте форму «лапа тигра». Правой рукой выполните отводящий блок изнутри – наружу на уровне плеча (рис.45).левой кисти придайте форму «лапа тигра» и развернув ее ладонью вверх, нанесите ввинчивающийся удар вперед – влево на уровне живота. Локоть бьющей руки разворачивается вверх (рис.46).



Рис. 43



Рис. 44

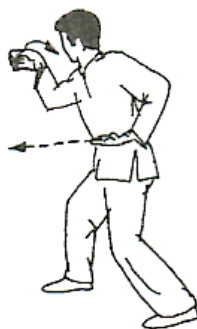


Рис. 45



Рис. 46

30. Обе кисти отведите вправо на уровень правого плеча (рис.47). Повернув корпус вправо, нанесите удар обеими ладонями вперед и вправо (рис.48).

31. Развернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Обеим кистям придайте форму «лапа тигра» и, согнув руки в локтях, разведите предплечья отводящим движением в стороны. Кисти располагаются на уровне лица (рис.49). Носком правой ноги нанесите прямой удар Таньтуй на уровне живота (рис.50).

32. Опустите правую ногу вниз – вперед и примите правосторон-

ную стойку Гунбу. Левую кисть отведите к одноименному плечу. Правой кистью выполните нисходящее давяще-рубящее движение вперед и вниз. Взгляд направлен на правую кисть (рис.51).



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

33. Повернитесь на 90° влево, сделав небольшой шаг левой ногой и, примите левостороннюю стойку Гунбу. Правый кулак отведите к одноименному боку. Левым кулаком нанесите восходящий удар Чао цюань вперед и вверх на уровне солнечного сплетения (рис.52). Правой ногой сделайте шаг вперед и правым кулаком нанесите аналогичный удар. Левый кулак отведите к одноименному боку (рис.53).левой ногой сделайте шаг вперед и левым кулаком нанесите аналогичный удар. Правый кулак отведите к одноименному боку (рис.58).

34. Правой ногой сделайте шаг вперед. Разверните корпус влево. Обеим кистям придайте форму «лапа тигра» и отведите их к правой стороне груди так, чтобы их ладони были направлены друг к другу на расстоянии равном ширине кисти. Взгляд направлен на кисти рук (рис.55). Поверните корпус вправо. Разверните кисти так, чтобы ладони были направлены вперед – влево, а пальцы в стороны и нанесите удар вперед – вправо на уровне живота (рис.56).



Puc.53



Puc.54



Puc.55



Puc.56

35. Развернитесь на 180° влево, правой ногой сделайте шаг вправо и вперед, принимая фронтальную стойку Мабу. Правым кулаком нанесите нисходящий удар перед туловищем. Кулак разворачивается пальцами вниз, тыльной стороной – влево. Левую кисть расположите у разноименного плеча. Взгляд направлен вправо (рис.57).

36. Поверните корпус вправо. Правый кулак двигайте по дуге вначале вправо – вверх, затем влево – вниз и отведите его к одноименному боку. Одновременно с этим двигая левую руку по широкой дуге вниз, затем вправо – вверх, сожмите кисть в кулак и нанесите восходящий удар Чаоцюань на уровне головы (рис.58).



Puc.57



Puc.58



Puc.59

37. Корпус поворачивается чуть вправо. Правой ногой сделайте шаг вперед. Левый кулак отведите к одноименному боку. Левым предплечьем сделайте отводящий блок изнутри – наружу Хэнцюань (рис.59).левой ногой сделайте шаг вперед. Отведите правый кулак к одноименному боку. левой кисти придайте форму «лапа тигра» и выполните ею сгребующее движение вперед – влево (рис.60). Правой ногой сделайте шаг вперед. Согнув ноги в коленях примите

низкую устойчивую позицию из которой левым кулаком нанесите восходящий удар на уровне солнечного сплетения. В момент удара выполните выкрик «Ха» (рис.61).



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63

38. Отведите назад правую ногу и примите левостороннюю стойку Сюйбу. Правую руку отведите назад. Левую руку поднимите вверх, придав кисти форму «лапа тигра» (рис.62).

39.левой ногой сделайте шаг назад и примите правостороннюю стойку Сюйбу. Правый кулак подведите к груди. Левую ладонь прижмите к правому кулаку (рис.63).

3. Отведите правую ногу назад и примите фронтальную стойку Мабу. Разожмите правый кулак и, согнув руки в локтях, разведите предплечья в стороны, кисти находятся на уровне плеч (рис.64). На выдохе выполните давящее движение обеими ладонями перед туловищем вниз (рис.65).

4. Подведите правую ногу к левой ноге и выпрямите ноги в коленях. Станьте прямо и опустите обе руки вниз. Взгляд направлен прямо (рис.66). Комплекс окончен.

Рис.64



Рис.65



Рис.66





Издатель
Дудукчан И.М.
а/я - 3545, г.Харьков, 61177
тел.: (057) 759-63-22
www.daobook.com.ua
E-mail:daobook@ukr.net



BUDOSTUDIO

Клуб духовного и физического развития человека

Budostudio — это клуб, целью создания которого является оказание информационной помощи и поддержки всем интересующимся спортом, боевыми искусствами, физкультурой, методами самосовершенствования, оздоровления и саморазвития.

Клуб представляет собой объединение энтузиастов и единомышленников собравших обширный архив информационно — методических печатных и видео материалов, классифицированных и гармонично переработанных его для последующего распространения среди своих членов.

Клуб предоставляет возможность участникам проекта *Budostudio*, Вы получите уникальную возможность доступа к нашему архиву и принять участие в его работе.

Каталог книг и видеоматериалов высылается бесплатно.

Заявки присылайте на E-mail: post@budostudio.com.ua, или по почте открыткой (письмом) по адресу: а/я-7139, г. Харьков. 61098

В заявке Вам необходимо указать ФИО (полностью) и почтовый адрес без сокращений. Справки по телефонам: 8-068-472-18-01;

8-067-996-59-98

www.budostudio.com.ua

Видання для дозвілля

Го Юнтай

Південношаолінський стиль тигра - Хуцюань

Оригінал-макет Дудукчан І.М.

Відповідальний за випуск Дудукчан І.М.

(Російська мова)

Книга відомого майстра бойових мистецтв сходу розкриває секрети техніки Хуцюань - південно шаолінського стиля тигра. Послідовники цієї школи намагаються копіювати деякі рухи цього хижака: велику швидкість та силу рухів, агресивність, а також фізичну закалку.

Велика кількість ілюстрацій робить книгу зрозумілою і придатною для самостійного використання.

Підписано до друку 07.05.09. Формат 70X100 1/16

Папір офсетний. Гарнітура „Тайме“, друк офсетний.

Ум. друк. арк. 9,75

Наклад 500 відм. Замовлення № 30/01

ФОП Дудукчан І.М. 61177, Харків - 177, А/С 3545

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта

Видвничої справи ХК № 47 від 12.02.02 р.

Надруковано у друкарні Фоп Костинський А.В.

610024, Харків, вул. Лермонтовська, 27

В этой книге достаточно подробно описаны теория и практика Южношаолиньского стиля тигра - Хуцюань.

Широкое распространение данный стиль получил на юге Китая. Его последователи стараются копировать не только манеру боя, но и повадки тигра: резкие броски вперед, могучие рвущие удары лапами, яростные и стремительные атаки, а также мощные выбросы усилий.

Книга содержит большое количество иллюстраций и пояснений к ним, что делает ее незаменимой для всех интересующихся боевыми искусствами.

ISBN 978-966-8472-49-7



9 789668 472497