

Ушу в школьной программе

Цели и основные задачи

На основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания реализовать индивидуальные возможности с целью самосовершенствования, познания и творчества, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям на различных этапах подготовки.

Основными задачами на **этапе начальной подготовки (НП)** являются:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Решение задач на **учебно-тренировочном этапе (УТ)** направлено на:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по ушу;
- профилактику вредных привычек и правонарушений.

Тренировочные методы

Спортивная подготовка в ушу, как и в других видах спорта, включает в себя два основных компонента: физическая подготовка, подразделяющаяся на общефизическую (ОФП) и специальную (СФП); и спортивно-техническая.

Несмотря на то, что общая физическая подготовка представляет собой развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта, тем не менее особенности каждого вида влияют на содержание тренировок по ОФП. Так, если в циклических видах спорта (лыжный спорт, бег, плавание) ОФП в основном направлена на развитие физической выносливости, то в ушу ОФП включает упражнения, направленные на тренировку выносливости при работе переменной интенсивности, а также на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенно очевидно, что общая физическая подготовка в ушу должна быть адаптирована с учетом специфики данного вида спорта и содержания решаемых в данном макроцикле задач.

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего, развитие специфических физических навыков, которые позволят достичь максимальной эффективности освоения того или иного элемента, а значит, и спортивного результата. На начальном этапе подготовки спортсмена к упражнениям специальной физической подготовки можно отнести статическую тренировку позиций.

Соотношение ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

Однако на всех этапах подготовки тренировки по ОФП и СФП занимают чрезвычайно важное место. Подчеркнем, что, в отличие от спортивно-технической подготовки, не существует жесткой схемы построения тренировок по физической подготовке.

На начальном этапе в группах НП-1 и НП-2 тренировки по физической подготовке занимают основную часть тренировочного времени. В этот период задача тренировок по ФП – развить

необходимые для выполнения конкретных технических элементов группы мышц, добиться необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий.

На всех этапах подготовки важной составляющей тренировок по физической подготовке должны быть циклические упражнения (в том числе аэробные), такие как бег, плавание, упражнения со скакалкой. Из новых доступных и интересных циклических видов спорта можно рекомендовать роликовые коньки. Циклические упражнения не только способствуют укреплению сердечной мышцы и развитию общей выносливости, но и помогают правильно формировать группы мышц нижних конечностей, задействованных в выполнении многих элементов базовой техники.

Тренеру следует учитывать, что тренировки в зале, сопряженные с большим объемом анаэробной работы, вызывают к концу недели накопление в мышцах молочной кислоты – продукта анаэробного расщепления глюкозы и ведут к синдрому «забитости» мышц – болевым ощущениям и быстрой утомляемости. В этой связи необходимо предусмотреть в микроцикле восстановительные процедуры, как традиционные для спорта – массаж, баня, так и присущие исключительно ушу – тайцзицюань, цигун и цинзогун (сидячая медитация), упражнения из хатха-йоги. Целесообразно включать в рацион спортсменов зеленый чай как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов.

Спортивно-техническая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований, и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Вне зависимости от цикла спортивной тренировки, техническая подготовка строится по принципу *многократного повторения, постепенности* и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов сначала в комбинациях движений, а затем в комплексах. Очевидно, что на каждом этапе роста мастерства спортсмена требования, предъявляемые к технической подготовке, возрастают пропорционально росту его физических возможностей, что предопределяет *обновление и преобразование* технических навыков в соответствии с новыми возможностями спортсмена.

Следует подчеркнуть, что техническая подготовка спортсмена включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение в ОФП или СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Разнообразные исторически сложившиеся тренировочные методы ушу правомерно классифицировать следующим образом.

Общая физическая подготовка включает:

- тренировку гибкости;
- циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания).

Спортивно-техническая подготовка – это тренировка:

- базовой техники;
- комплексов;
- комплексов с партнерами;
- с оружием.

Специальная физическая подготовка – это тренировка:

- мышечного корсета;
- прыгучести;
- позиций;
- применения техники ушу;
- с деревянным манекеном;
- приемов борьбы – бросков;
- тренировка захватов и удержаний;

- тренировка специальной выносливости;
- специальная силовая тренировка;
- другие виды.

Каждый из перечисленных разделов, в свою очередь, включает несколько подразделов, охватывающих различные аспекты подготовки занимающегося. Так, например, в тренировку базовой техники входит тренировка техники ударов ногами, тренировка техники ударов, захватов и защитных движений руками, прыжки и удары в прыжках, акробатические элементы и т. д. На несколько разделов подразделяется и тренировка гибкости.

В заключение следует отметить, что деление подготовки спортсмена на разделы скорее условно, поскольку все они, особенно на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям, тесно связаны между собой.

Формы тренировочных занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основные формы тренировочных занятий – групповой или индивидуальный тренировочный урок (занятие). Кроме того, используются дополнительные формы занятий: общегигиеническая утренняя тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.

Тренировочный урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть

Задачи этой части – разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть

Задачи подготовительной части – общее разогревание организма и его подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния на данный конкретный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем, в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать учащихся на задачи следующих уроков.

Содержание учебного материала

Первый этап – начальной подготовки – занимает, как правило, от 1 до 3 лет. Занимающиеся овладевают совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу; основными техническими элементами, изучают комплексы чанцюань начального уровня. Соотношение времени на освоение базовой техники ушу (цзибэньгун) и других тренировочных методов на этом этапе – 90% к 10%.

Теоретическая подготовка включает освоение учащимися таких понятий, как: спортивная этика и основы этики ушу; правила поведения в спортивном зале; спортивная форма и правила ее ношения; правила личной гигиены.

Второй этап (4–5 лет) в учебно-тренировочных группах включает освоение базовых движений ушу в полном объеме, совершенствование техники первого этапа.

В теоретическом разделе изучается терминология, правила техники безопасности при проведении занятий.

Рекомендации

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки. Следует чередовать в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость. Выполнять элементы в различных сочетаниях и комбинациях. Основное требование – правильность выполнения элементов. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу. По мере освоения программы проводить зачеты, а также соревнования по ОФП, играм, базовой технике.

Принципы терминологии ушу

Ушу, как и другие виды спорта, имеет чрезвычайно богатый понятийный арсенал. Сложность терминологии ушу усугубляется, в частности, огромным разнообразием видов, каждый из которых имеет свой собственный терминологический ряд. Тем не менее, специфика этого вида спорта требует от профессионалов безукоризненного владения терминологией еще и потому, что названия элементов часто раскрывают их функцию, которая не очевидна из самого характера движения.

Термины ушу делятся на собирательные – обозначающие группы элементов (например, титуй – махи ногами; кунтуй – удержания ног; шоуфа – движения рук и т.д.) и конкретные – обозначающие собственно элементы (например, чунцюань – удар кулаком; сюаньцзы – перекидной прыжок в горизонтальной плоскости). Конкретные термины, в свою очередь, могут состоять из основного термина, описывающего собственно движение, и дополнительного термина, уточняющего особенности его выполнения.

Овладение терминологией ушу обязательно не только для тренеров, спортсменов, но и для всех занимающихся. Поэтому уже в группах начальной подготовки необходимо вводить определенное количество терминов в контрольные нормативы, выносимые на промежуточные экзамены и зачеты.

Основные термины ушу

Термины, обозначающие часть тела

- *шоу* – кисть руки
- *цюань* – кисть руки, сжатая в кулак
- *чжан* – ладонь
- *зоу* – «крюк» – пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- *чжи* – палец руки
- *би* – предплечье
- *чжоу* – локоть
- *цзянь* – плечо
- *тоу* – голова
- *бо* – шея
- *яо* – поясница
- *бэй* – спина
- *сюн* – грудь
- *фу* – живот
- *куа* – бедро
- *си* – колено
- *туй* – нога
- *цзяо* – стопа
- *янь* – глаз
- *коу* – рот

Термины, обозначающие движения

- *бай* – маховое широкоамплитудное движение
- *ти* – удары ногами
- *чун* – прямые удары кулаком
- *ча* – «короткие» удары напряженными пальцами ладони
- *чуань* – удары напряженными пальцами ладони
- *чуай* – «толкающие» удары ногами
- *цзи* – бить
- *туй* – толкать
- *тяо* – прыгать
- *фань* – переворачиваться
- *чжуань* – проворачиваться
- *шуай* – падать, бросать, обрушивать
- *де* – падать
- *чжань* – стоять
- *во* – лежать
- *цзо* – сидеть
- *вань* – сгибать
- *цюйфу* – гнуть
- *шэньчжи* – выпрямлять
- *цзинь* – сжимать, напрягать
- *сун* – расслаблять
- *кайши* – начинать
- *тин* – останавливаться
- *дун* – двигаться
- *бу* – шаг
- *да* – наносить удар

Общие термины

- *шан* – верх
- *ся* – низ
- *куай* – быстро
- *мань* – медленно
- *кай* – открывать, разворачивать
- *хэ* – закрывать, сворачивать
- *сюньлянь* – тренировка
- *лянь* – тренировать
- *сюэ* – изучать
- *юн* – использовать
- *цзыжань* – естественно
- *хуси* – дышать
- *таолу* – комплекс упражнений
- *гуйдин* – регламентированный
- *цзысюань* – вольный
- *дуань* – часть (комплекса)
- *сяоцзу* – комбинация движений
- *бань* – половина
- *цюань* – полный
- *жоугун* – упражнения на развитие гибкости
- *бу* – часть
- *тинчжи* – закончить
- *цзяолянь* – тренер
- *цайпань* – судья
- *ши* – форма
- *юбэй* – готовиться
- *фэньдуань* – по частям
- *баньтао* – полкомплекса
- *чжэньтао* – комплекс целиком
- *чаотао* – полтора комплекса
- *ушу дитань* – ковер для занятий ушу
- *суду* – скорость
- *цзецзоу* – ритм
- *гаом* – высокий
- *ди* – низкий
- *пин* – горизонтальный
- *ли* – вертикальный

Названия групп движений

- *бусин* – позиции
- *буфа* – передвижения
- *шоусин* – положения кисти
- *шоуфа* – движения руками
- *цюаньфа* – движения рукой, сжатой в кулак
- *чжанфа* – движения ладонью
- *чжоуфа* – движения локтем
- *яньфа* – техника взгляда
- *шэньфа* – включение корпуса
- *туйфа* – техника ног
- *тяюэфа* – техника прыжков
- *саочжуаньсин туйфа* – техника подсечек
- *чжибайсин туйфа* – техника ударов прямой ногой
- *шэньцзюйсин туйфа* – техника ударов с разгибом в колене
- *цзисян туйфа* – удары с хлопками
- *пича туйфа* – шпагаты
- *пинхэн* – равновесия

- *дебу гунфань* – кувырки и перевороты

ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

Упражнения для развития гибкости и

(Жоугун)

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной.

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицуй угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- **постепенность** – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- **комплексный подход** к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

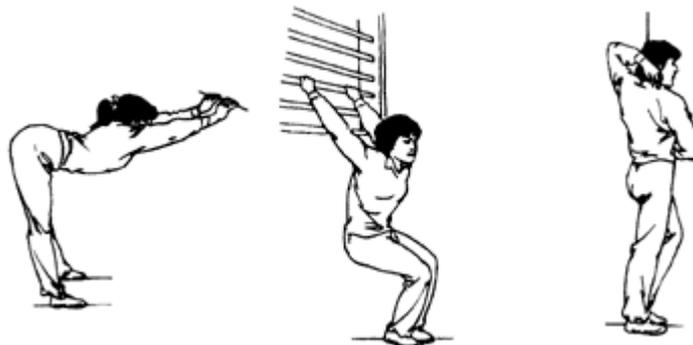
- **цзяньбу жоугун** – развитие гибкости плечевого пояса;
- **туйбу жоугун** – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- **яобу жоугун** – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- **сюнбэйбу жоугун** – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- **цзухуайбу жоугун** – развитие подвижности голеностопа;
- **ваньбу жоугун** – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова:

1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит, например, к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости и плечевого пояса



Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз.

Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо, 20–30 раз.

Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав.

В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь на нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды 15–20 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

Чжэньбаньцзянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет отведение рук назад – вверх с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.



Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками.

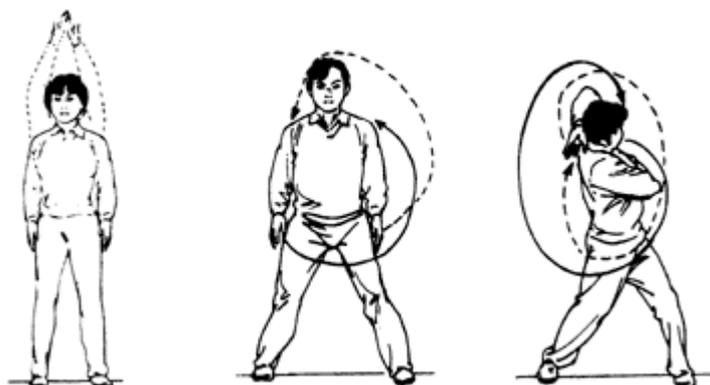
Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице 10–15 раз.

Цэцибэй – подъем рук через стороны.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой 15–20 раз.

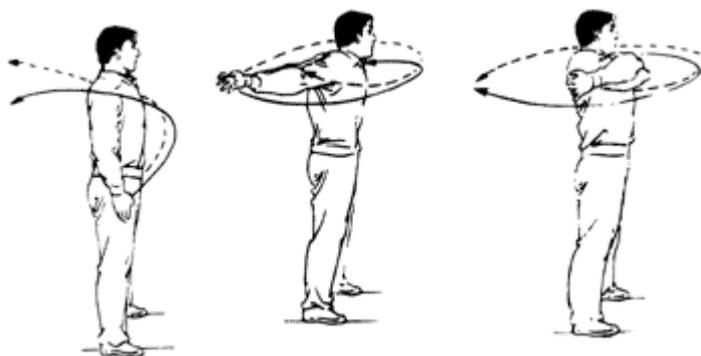
Яошэнь пигуа – скручивание корпуса с захлестыванием рук.

Из положения ноги шире плеч резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону-назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. В каждую – 10–12 раз.



Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками.

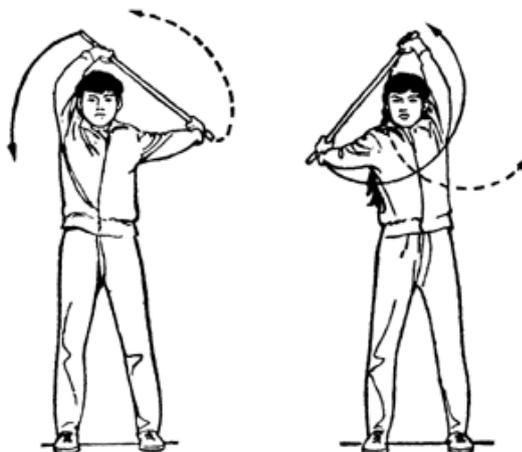
Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу, повторив упражнение 10–12 раз.



Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой опустите палку до уровня поясицы, затем через сторону поднимите вверх и снова пронесите над головой. Цикл выполнения данного упражнения – 20–30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, то при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом и постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшать расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

Примечание. Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.



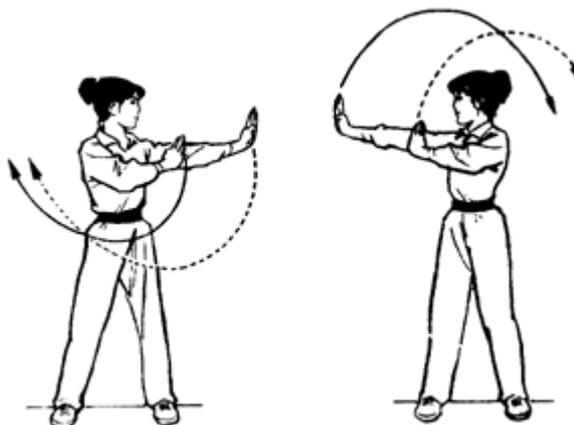
Даньби жаохуань – одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в поясице. По 15–20 раз каждой рукой.



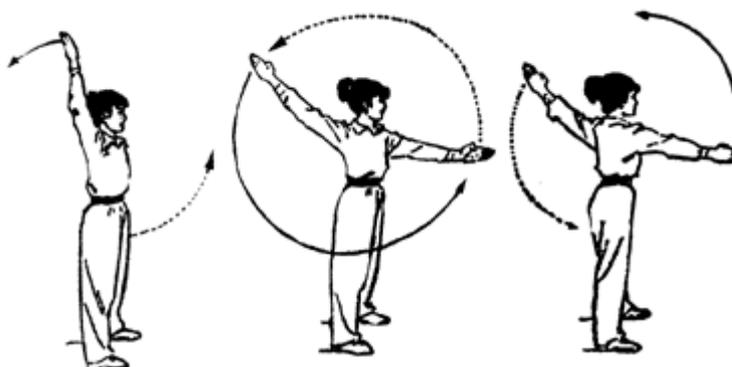
Цзою жаохуань – круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой стрелке и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения кругового движения рука, двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. По 10 раз в каждую сторону.



Шуанби жаохуань – поочередные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Повторить 10–20 раз.



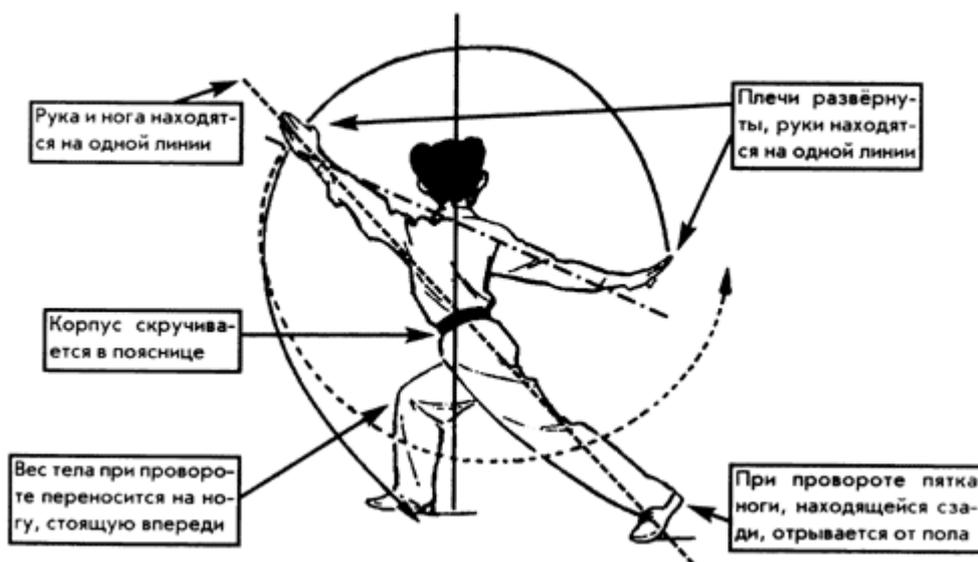
Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне пояса. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости, поверните корпус направо и выполните движение левой рукой вверх-вперед-вниз, а правой – вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правой рукой выполните круговой мах вверх-вперед-вниз и хлопок по полу около стопы. Движение левой руки направлено вниз-назад-вверх и заканчивается в положении чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается – принимается позиция пубу.



Примечание. Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники ушу (цзибэньун). При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передается плечевым суставам;
- характерная ошибка – выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах;
- во время поворота корпуса пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола;
- корпус проворачивается на 180°;
- последняя часть поворота и принятие позиции пубу с выполнением хлопка по полу выполняется одновременно;
- движение выполняется поступательно, без остановок, с ускорением в начале и в конце движения;
- в начале движения задается импульс с помощью резкого разворота бедер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.



Туйбу ж оугун – развитие гибкости и тазобедренного сустава

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц

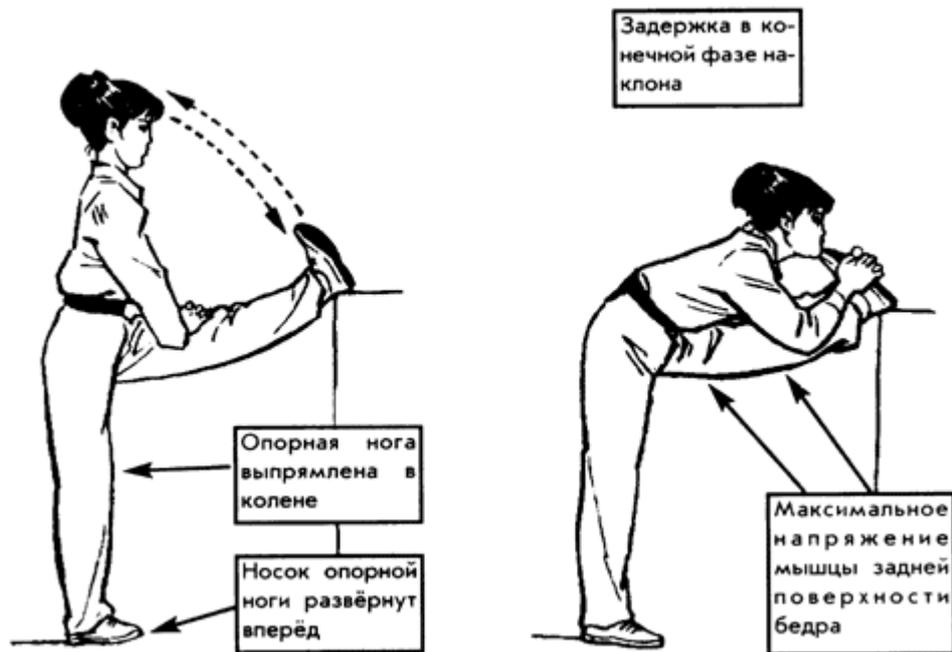
ног, в особенности мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось, характерная черта многих движений ногами в ушу – это «втягивание бедра», т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге, положении. При такой технике выполнения упражнений спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.



Чжэньятуй – прямое давление на ногу.

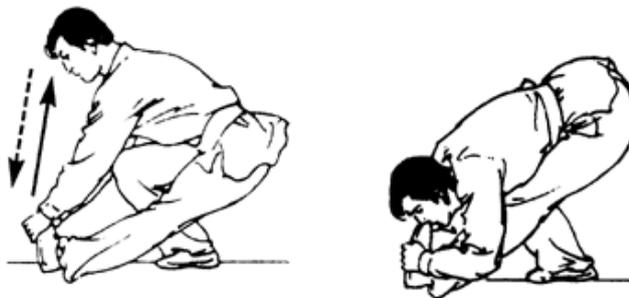
Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутой на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно произвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами).

Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.



Чжэньдятуй – прямое давление на ногу в нижнем положении.

Данное упражнение представляет собой вариант чжэньятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остается на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэньятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном требования те же самые, что и в чжэньятуй.



Чжэнгаоятуй – давление на ногу в высоком положении.

Еще один вариант чжэньятуй, при котором нога поднята вертикально вверх. В этом варианте ятуй – опорная нога – выпрямлена в коленном суставе, носок развернут вперед, в отличие от чжэньдятуй. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняете наклоны с задержкой поднятой ноги у лба, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания». Число повторов то же, что в чжэньятуй.



Чжэншупия – прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Еще одно упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэньятуй.



Чжэнбаньтуй – подъемы ног вперед.

Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него, а также с помощью опоры руками. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8–10 раз.



Ниже показано выполнение упражнения с помощью партнера, а также – у опоры. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэньятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.



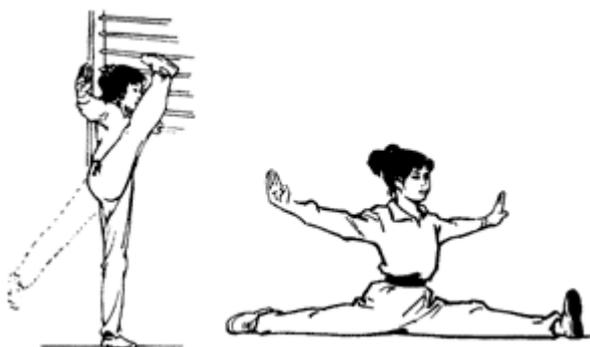
Шусытуй – переднее отведение ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэньятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками – 8–10.



Чжэнбайтуй – прямой мах ногой.

Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения до 30–50 раз. В завершение выполняется пича – продольный шпагат в течение 1 мин.

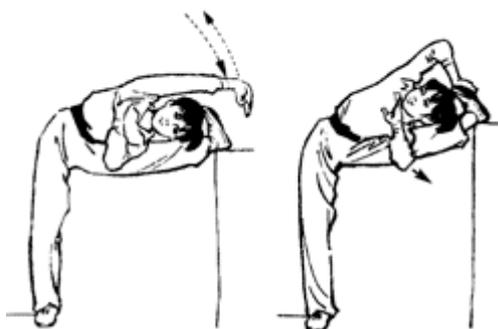


Цзятуй – боковое давление на ногу.

Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место, чем чжэньятуй. Помимо этого, прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника.

Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен; как и в чжэньятуй, следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъема ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги, находящейся на опоре,

и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.



Цэдиятуй – боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй – нога, к которой производится наклон, остается на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развернута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъема ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2–3 сек., максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.



Цэгаоятуй – боковое давление на ногу в верхнем положении.

Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется с помощью опоры на уровне головы. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, корпус выпрямлен, теменная часть головы подтягивается к подъему стопы. Во время наклона плечи следует поворачивать таким образом, чтобы взгляд был направлен вверх.



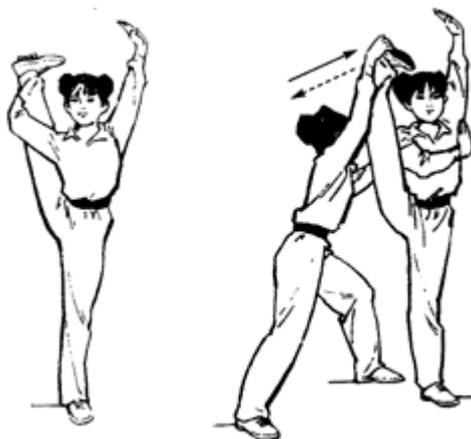
Цэшупия – боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение, аналогичное чжэншупия. Выполняется в положении пича «продольный шпагат». В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела вверх. Взгляд направлен вверх.



Цэбаньтуй – подъем ноги в сторону.

Упражнение, аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотяньдэн), так и с партнером. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнером для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке натячь ногу и постараться с усилием опустить ее вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.



Цэбайтуй – махи ногой в сторону.

Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 30–50 раз.

Примечание. Это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один-два часа в день.



Цэшусытуй – боковое вытягивание ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. По 8–10 раз в каждую сторону с небольшими паузами.

Примечание. В данном положении тренер может контролировать положение поясничного отдела позвоночника спортсмена, упираясь в него коленом.



Хэнсытуй – поперечное разведение ног с помощью партнера.

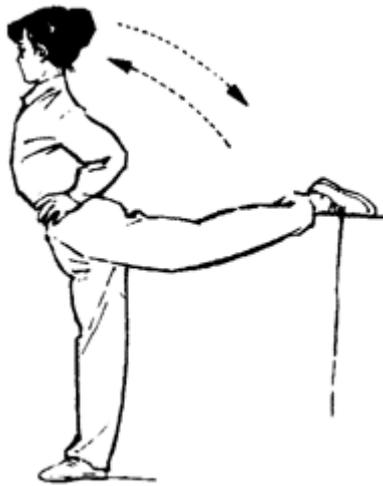
Это упражнение можно выполнять только под надзором квалифицированного тренера в связи с тем, что неправильная дозировка нагрузки может привести к микроразрывам мышечных тканей и надрывам связок. Разведение ног обычно выполняется после упражнений группы ятуй, баньтуй и байтуй.



Хоуятуй – обратное давление на ногу.

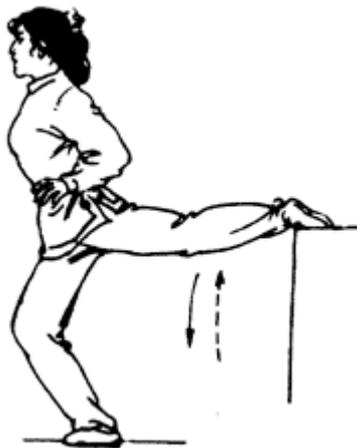
Данное упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Мы рассматриваем его прежде всего как средство для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъем стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.



Пинхоуятуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Это упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется за счет не прогиба в поясничном отделе позвоночника, а приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.



Хоубаньтуй – подъем ноги назад с помощью партнера.

Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнер поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.



Хоусытуй – отведение ноги назад.

Данное упражнение выполняется партнером, который сидя фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.



Хоубайтуй – махи ногой назад.

Хоубайтуй выполняется у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как цэкунфань, сюаньцзы и сю-аньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке.



Хэнча – поперечный шпагат.

Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава.

Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение хэнча, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10–20 сек.



Ябу ж оугун – развитие гибкости и поясничного отдела позвоночника

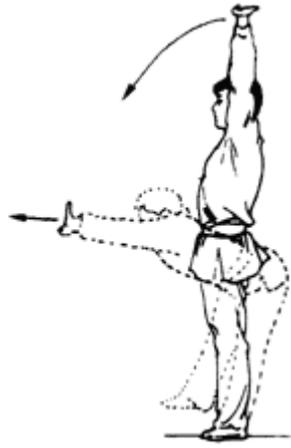
Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница – хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гун-фу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэнь-гун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что ябу жоугун – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

Основные принципы ябу жоугун

1. Наклоны вперед должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50% на 50%. *Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).*
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например, фаньчжуаньяо или ниньяо.
3. При наклонах вперед во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) *не следует допускать прогиба позвоночника вперед в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.*
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, артахмансиендрасану или другие асаны из хатха-йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
5. После интенсивной тренировки ябу жоугун для снятия компрессионного эффекта необходимо сделать вытягивание позвоночника, например, с помощью вися на шведской стенке или на перекладине в течение 20–30 сек.

Цяньчэньяо – вытягивание вперед.

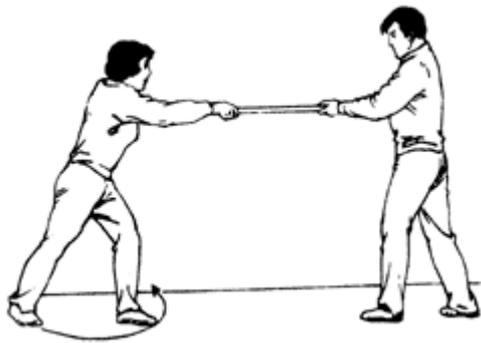
Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивайте назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90°. Повторите 10–15 раз.



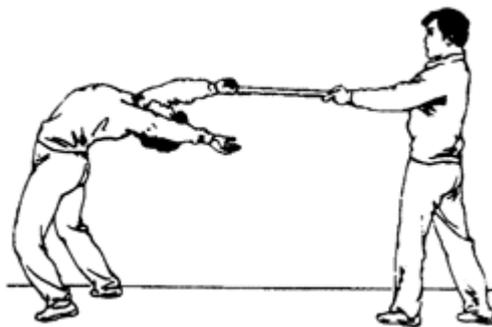
Фаньчжуаньяо – проворот с прогибом в пояснице.

Упражнение можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты.

Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнера.



Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади, вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра максимально выводятся вперед, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.



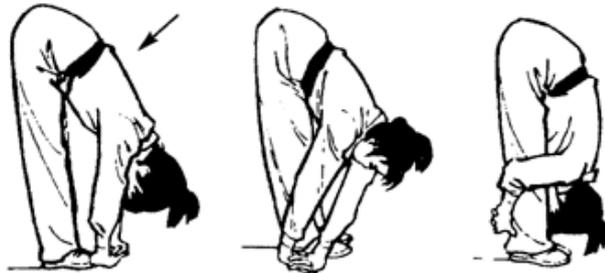
Чжуаньяо туйнин – проворот в пояснице со скручиванием бедер.

Во время выполнения данного упражнения в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди, выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. По 10–15 раз – в каждую сторону.



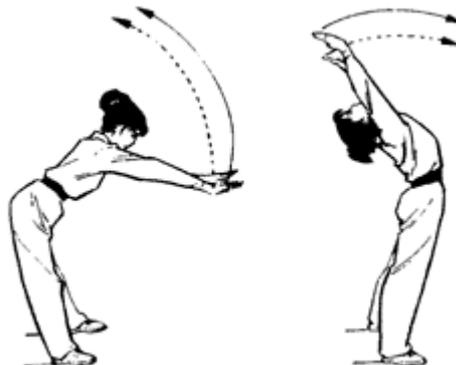
Цяньфуяо – наклоны вперед.

Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами – обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная сторона ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.



Шуайяо – пружинящие полунаклоны.

Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45°. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторить 10–15 раз.



Шуаньсюаньяо – круговой проворот в пояснице.

Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательные махи одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по 5 раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо – «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом.



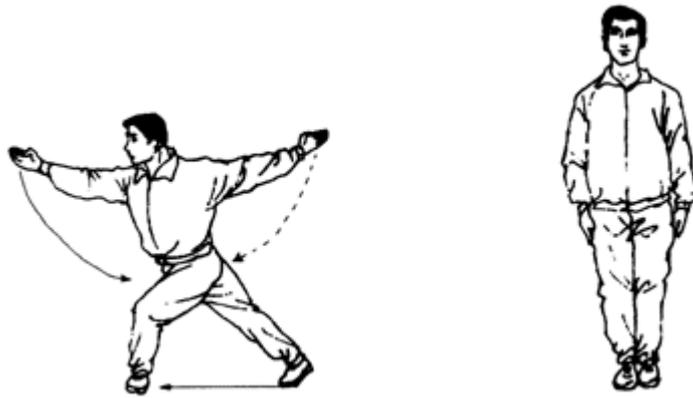
Фаньяо – вращение в пояснице.

Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонен вперед под углом 45°.

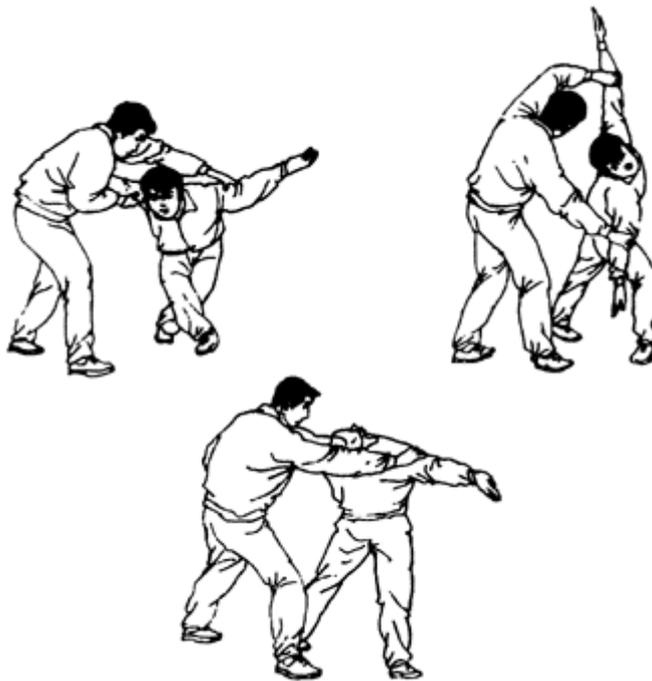


Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение лунь-бэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу.



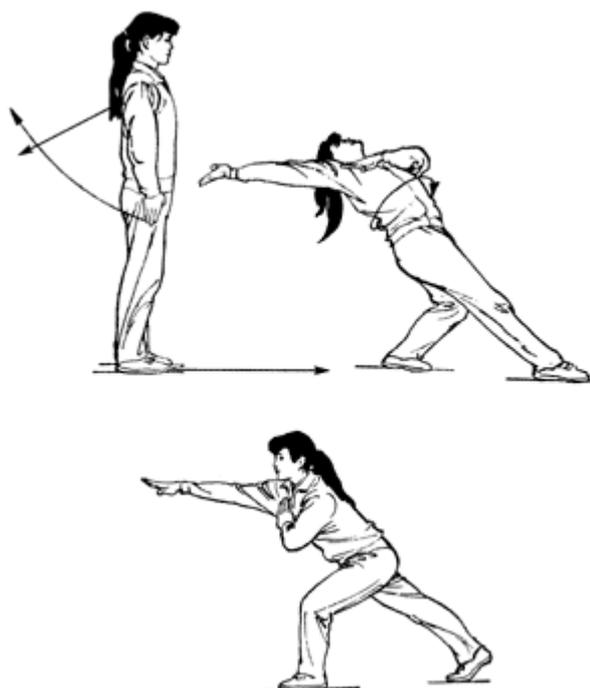


Примечание. Проворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперед под углом 45°. Можно разучивать фаньяо с помощью партнера. Партнер помогает сохранить наклон корпуса под углом для того, чтобы движение луньбэй выполнялось в вертикальной плоскости. Во время проворота плечевой пояс расслаблен, движение генерируется поясницей.



Ниньяо – скручивание с наклоном.

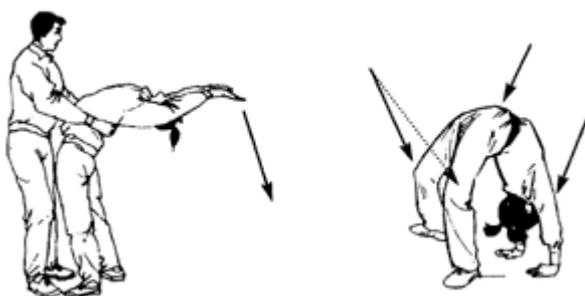
Из и.п. выполните широкий шаг вперед, сгибая опорную ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию; одноименная рука вытягивается назад, в продолжение корпуса; взгляд направлен вверх.



Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения нинъяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперед, оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперед нога не поднимается.

Ся яо – «мост».

Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10–15 сек., с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук – в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в и.п.



Сюнбэйбу ж оугун – развитие подвижности и грудного отдела позвоночника

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ – «открытия и закрытия». Под открытием имеется в виду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ), наоборот, предполагает опускание плечевого пояса, естественное сутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например, ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу, как пигуацюань и тунбэйцюань.

Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определенной подвижности сюнбэйбу – грудного отдела позвоночника. Так как движение в грудном отделе позвоночника несвойственно

человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определенные трудности, однако по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения станут естественными.

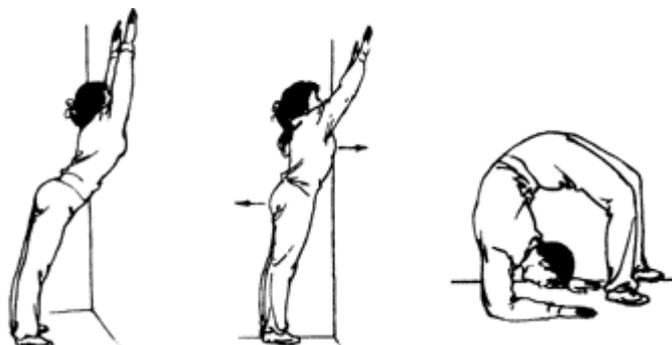
Шубэйжаосюн – «раскрытие спины, округление груди».

Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперед-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.



Чэньтакайсюн – «раскрытие груди провисанием».

Примите позицию стоя лицом к опоре в 50 см от нее, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад, старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.



Чжоу ся яо – «мост» на предплечьях.

Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение ся яо, стоя на предплечьях рук.

Цзухуайбу ж оугун – развитие подвижности голеностопной и голеностопной

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам. Во-первых, подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например, позиции суйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй. Во-вторых, правильно подготовленный голеностопный сустав уберет вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа так же, как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придется столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперед.

Гуй я – давление, сидя на коленях.

Примите положение сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъемы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа, 20–30 раз.



Кэн я – давление с наклоном.

Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава.

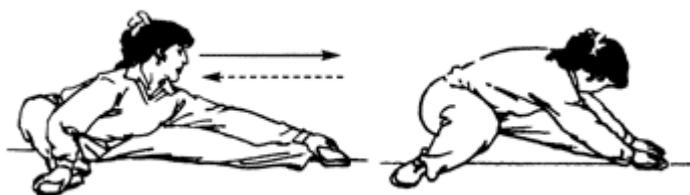
В положении стоя лицом к опоре поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в 1 м от нее (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.



Пу я – давление с сопровождением.

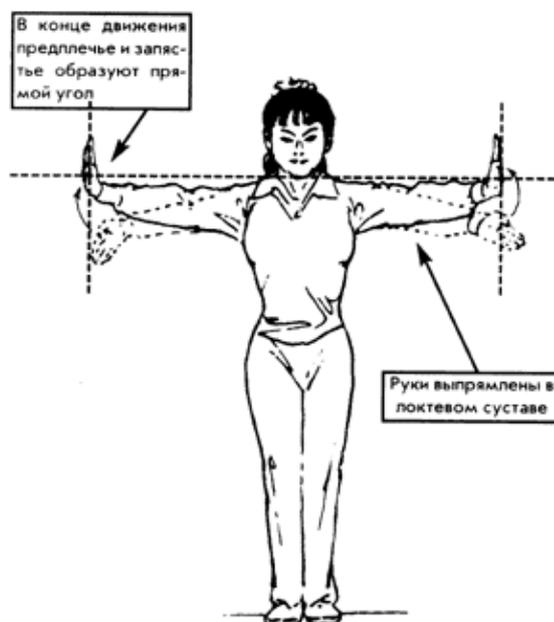
Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъем стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъем стопы. Повторить 15–20 раз.

Возьмитесь двумя руками за подъем стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5–7 сек., после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ногу.



Ваньбу ж оугун – развитие подвижности и запястий

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (цюаньфа и чжанфа). Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань (жаоцюань), гоушоу и других, необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).



Тяовань – фиксация в запястьях.

Примите позицию бинбу. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздергивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряженном положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол 90° . Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в и.п. Повторите 20–30 раз.

Личжан-гоушоу – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк».

Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан – вертикальная ладонь и гоушоу – «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан, а затем оттягивания на себя в положение гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.



Жоугун сюнбянь т эдянь – особенность и от работ ки упраж нений для развит ия гибкост и

Для оптимизации построения тренировки на развитие гибкости тренеры и спортсмены должны представлять себе механизм работы человеческого сустава. Сустав представляет собой сочленение костей, заключенное в герметичную суставную сумку, заполненную уникальной биологической смазкой – синовиальной жидкостью. Синовиальная жидкость вырабатывается хрящевой тканью, покрывающей поверхности сустава и обеспечивающей скольжение поверхностей сустава относительно друг друга. Особенность синовиальной жидкости состоит в том, что она, подобно полимеру, меняет свои амортизационные свойства в зависимости от нагрузки. Амплитуда движения в суставе зависит от того, насколько большая поверхность покрыта хрящевой тканью, и наоборот, величина поверхности, покрытой хрящевой тканью, зависит от амплитуды движения в суставе. При гиподинамическом образе жизни, отсутствии движения в суставе в разных плоскостях поверхность, покрытая хрящевой тканью, сокращается. Сокращается и количество выделяемой суставом синовиальной жидкости, что ведет к ограничению подвижности

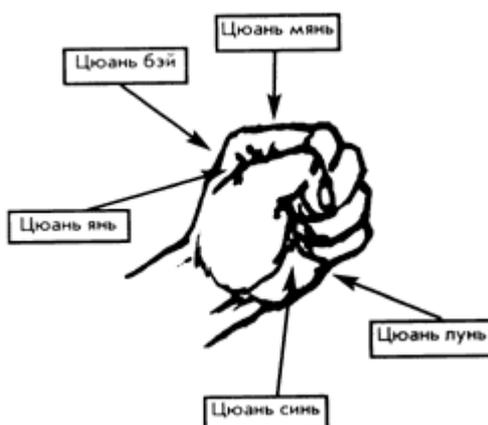
и патологическому изменению свойств синовиальной жидкости и хрящевой ткани. Только при ежедневном интенсивном движении в суставе в *разных плоскостях* (выделено автором) оптимизируется размер поверхности, адекватно регенерирующей хрящевую ткань, вырабатывающую необходимое количество синовиальной жидкости. Поэтому постепенность и регулярность тренировок для увеличения подвижности суставов – основное правила тренировки жоугун.

Базовые элементы ушу

Основные положения кист и кулака

Цюань – кулак.

Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака. Поверхности кулака отмечены на рисунке.



Валэнцюанцюань – кулак «ребро черепицы». Основное положение кисти в ударах кулаком в тунбэйцюань и бацзи цюань. Пальцы сжаты таким образом, чтобы образовывать лестницу, спускающуюся к мизинцу. Таким образом, указательный палец сжат полностью, а остальные пальцы полусжаты. Удар наносится сгибом второй фаланги пальцев. Во время нанесения удара кулак удерживается в вертикальной плоскости и чуть подворачивается вверх. Запястье напряжено.



Шуанчжуцюань – кулак «двойная жемчужина».

Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.



Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Большой палец фиксирует сгиб указательного. Ударной поверхностью являются сгибы второй фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Удар наносится в положении лицюань (вертикальный кулак).



Цянцюань – «кулак народности Цян». Один из видов кулака в наньцюань. Положение почти аналогично цзяньцюань, однако наносится удар в горизонтальном положении кулака (пинцюань), а рука во время нанесения удара согнута в лучезапястном суставе под углом в 45°.



Чжанышоуцюань – «рубящий» кулак. В этом положении для удара используется внешнее ребро кулака. Пальцы согнуты во второй фаланге, большой палец сверху фиксирует сгиб второй фаланги указательного пальца.



Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина».

Другое название «фэнъянь» – глаз феникса. Удар наносится сгибом второй фаланги указательного пальца, выдвинутой вперед и зафиксированной большим пальцем.



Тоугуцюань – кулак «пронзающий до костей».

Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.

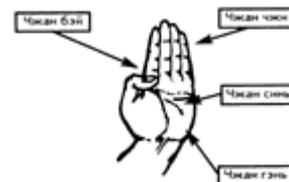


Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу». Используется в цзуйцюань. Указательный и большой палец полусжаты и напряжены, остальные три пальца согнуты и прижаты к ладони.



Люечжан – ладонь – «гибкий лист».

Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэнь – основание ладони.



Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы».

Напоминает по форме черепичную плитку. Другое название, употребляемое в пугуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к центру ладони.



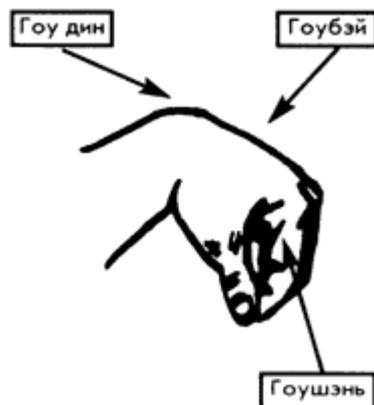
Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин».

В тайцицюань называется «бачжан» – «прилипающая ладонь». В пугуа называется «дзюгунчжан» – «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони



используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника.

Гоушоу – «рука-крюк». Кисть руки согнута в запястье, пальцы собраны в щепоть и направлены вниз. Используются следующие ударные поверхности: гоу дин – верх запястья; гоу бэй – тыльная сторона запястья; гоу шэнь – «тело крюка». В наньцюань используются также пальцы, собранные в щепоть. Такой удар называется «хэцзюйшоу» – клюв журавля.



Основные виды позиций

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа – это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства спортсмена. Под понятием «позиция» – «бусин» (буквально «форма шага») в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус, тазобедренный сустав и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с четкими критериями в течение определенного промежутка времени. Понятие «буфа» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела спортсмена в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы. Приводимые ниже виды шагов относятся к регламентируемым комплексам ушу. В традиционных видах требования к выполнению нижеперечисленных позиций могут отличаться от описанных.

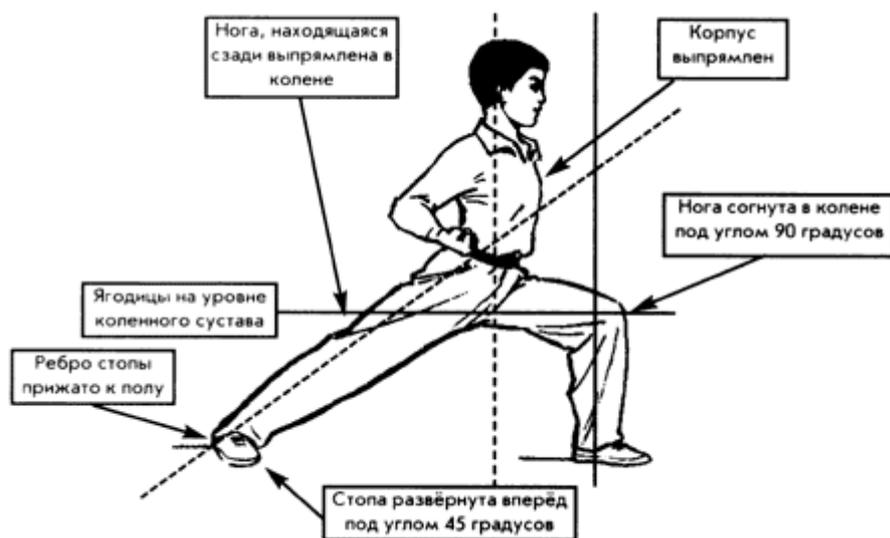
Бинбу – позиция «стопы вместе». В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределен между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.



Гунбу – позиция выпада (буквально, «шаг лука»).

Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань.

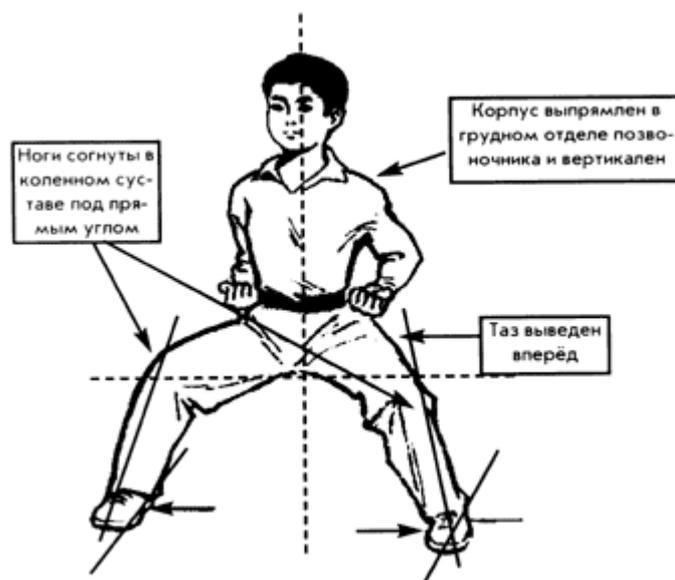
Нога, находящаяся впереди, согнута в коленном суставе под углом 90° . Носок развернут вперед. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади, выпрямлена и напряжена. Носок развернут вперед под углом 45° . Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав полуразвернут вперед. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонен вперед.



Примечание. При выполнении позиции гунбу типичными являются следующие ошибки: 1) стопа ноги, находящейся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе; 2) ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3) носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед; 4) тазобедренный сустав недоразвернут вперед; 5) позиция недостаточно низкая; 6) нога, находящаяся впереди, согнута в колене под углом значительно больше или меньше 90° ; 7) недостаточное расстояние между стопами; 8) корпус «завален» назад или вперед.

Мабу – П-образная позиция (буквально «шаг лошади»).

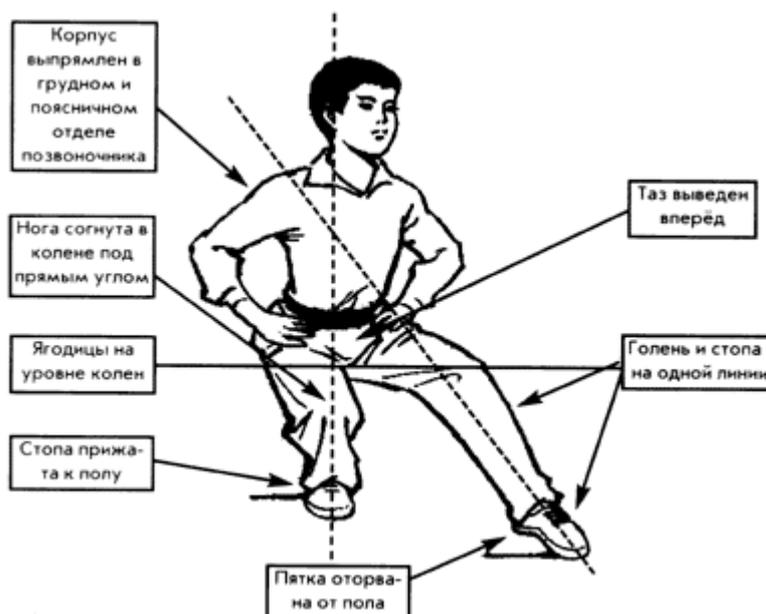
Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях. В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в 45° , называется «бацзымабу»). Примите положение, указанное на рисунке. Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперед. Бедрa параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Спереди позиция напоминает трапецию. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз.



Примечание. При выполнении позиции мабу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопы не параллельны друг другу; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) голени «завалены» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен.

Суйбу – позиция «пустого шага».

Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом. Колено ноги полуразвернуто вперед. Носок ноги развернут вперед под углом в 45°. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колене и выведена вперед. Носок оттянут и касается пола, подъем стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полуразвернут вперед, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.



Примечание. При выполнении позиции суйбу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопа ноги, находящейся сзади, недоразвернута вперед; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) колено ноги, находящейся впереди, «завалено» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен; 7) вес тела перенесен на ногу, находящуюся впереди; 8) корпус и тазобедренный сустав недоразвернуты вперед.

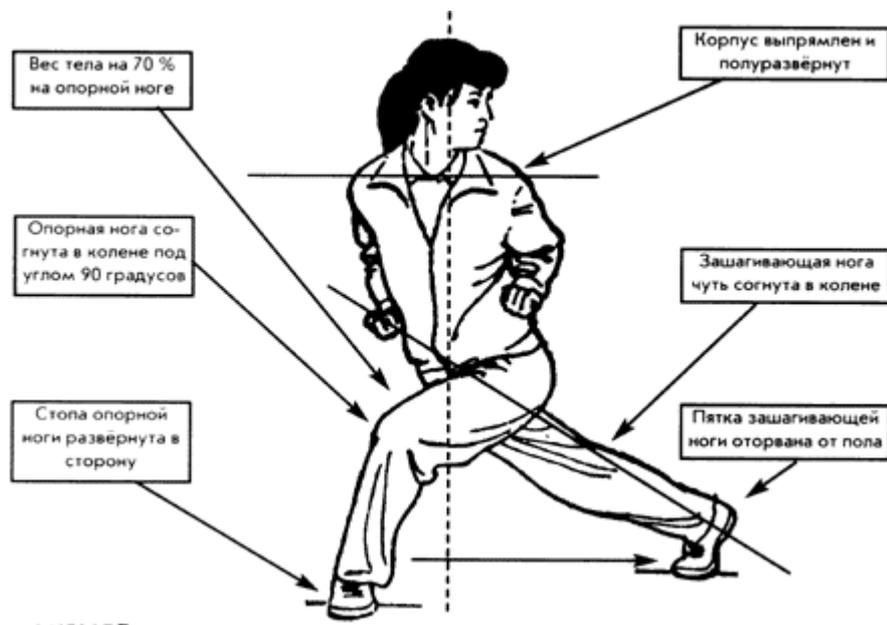
Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»). Позиция, встречающаяся во многих направлениях ушу. Исторически использовалась в качестве ухода от атаки противника. Нога, находящаяся сзади, полностью согнута в колене. Колено отведено назад. Носок ноги развернут в сторону-назад. Стопа полностью прижата к полу. Нога, находящаяся впереди, полностью выпрямлена в колене и напряжена. Стопа полностью прижата к полу. Носок повернут на себя. Вес тела на 60% перенесен назад. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвернут вперед и чуть наклонен.



Примечание. При выполнении позиции пубу типичными являются следующие ошибки: 1) стопы не прижаты к полу; 2) колени ноги, находящейся сзади, не отведены назад; 3) позиция недостаточно низкая; 4) нога, находящаяся впереди, согнута в колене; 5) корпус «завален» вперед или назад.

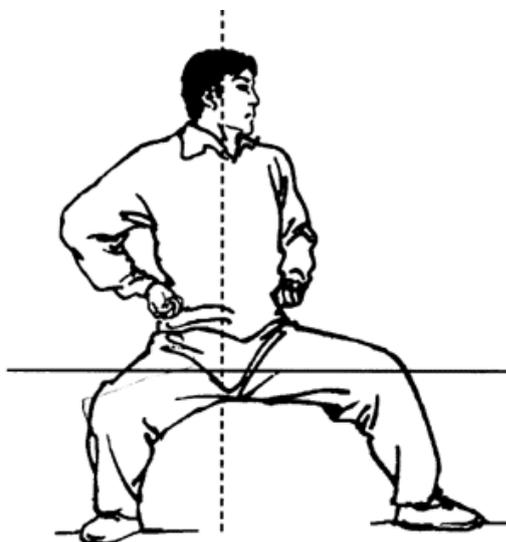
Чабу – позиция зашага (буквально «шаг-вилка»).

Одна из основных позиций в чацюань, хуацюань и наньцюань. Встречается и как фиксированная позиция, и как вид шага. Из позиции бинбу выполните широкий шаг одной ногой сзади, другой – в сторону, полуразверните корпус в противоположную сторону и зафиксируйте позицию. Вес на 70% остается на согнутой под углом в 90° опорной ноге. Зашагивающая нога чуть согнута в колене или выпрямлена. Пятка оторвана от пола. Корпус либо остается выпрямленным, либо допускается его наклон в продолжение линии зашагивающей ноги.



Примечание. При выполнении позиции чабу типичными являются следующие ошибки: 1) пятка стопы зашагивающей ноги не оторвана от пола; 2) опорная нога не согнута в колене под требуемым углом; 3) корпус недоразвернут; 4) спина ссутулена.

Баньмабу – полу-П-образная позиция («полушаг лошади»). Одна из основных позиций наньцюань, чанцюань и бацзицюань. Принимается также как позиция мабу, но корпус разворачивается в сторону. Также в сторону разворачивается колено и носок стопы ноги, находящейся впереди. Ягодицы на уровне колен. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален. Вес на 60% на правой ноге.



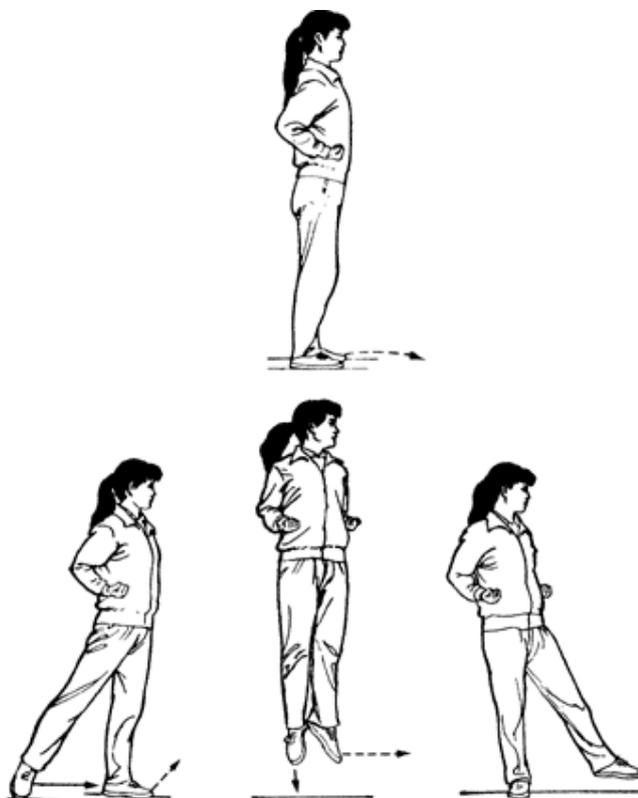
Примечание. При выполнении позиции баньмабу типичными являются следующие ошибки: 1) колено ноги, находящейся впереди, не развернуто в сторону; 2) корпус не вертикален и не выпрямлен в грудном отделе; 3) корпус недоразвернут в сторону.

Основные виды перемещений

Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперед, затем обе ноги отталкиваются от пола и выполняется прыжок вверх-вперед с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног оттянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены.

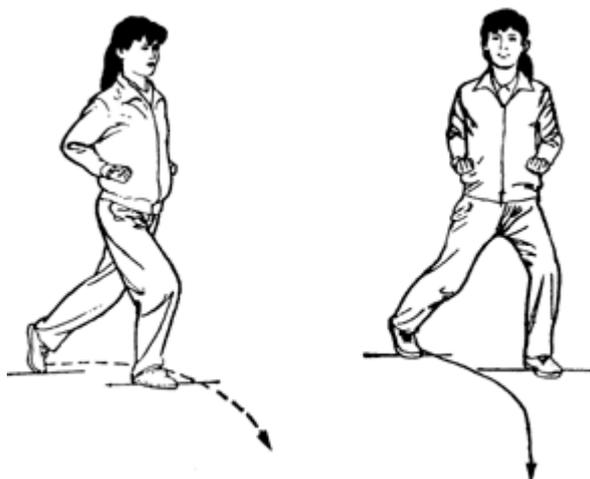
Взгляд направлен вперед. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление.

Примечание. При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки: 1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка; 2) приземление на обе ноги; 3) носки ног не оттянуты вниз в момент хлопка.



Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».

Типичный вид шага для чацюань, основной вид шага в багуацюань, где он называется таннибу – «шаг скольжения по грязи». Как показывает название, отличительной чертой этого вида перемещения является перемещение стоп таким образом, чтобы при шаге стопа как бы скользила по полу, а корпус при переносе веса тела с одной ноги на другую не поднимался и не опускался, а как бы скользил в горизонтальной плоскости. Верхняя часть корпуса в синбу во время перемещений неподвижна, а траекторией перемещения является широкая дуга. Обе ноги согнуты в коленях, перемещение выполняется в полуприседе.



Примечание. При выполнении шага синбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходах не закреплена верхняя часть корпуса; 2) ноги не согнуты в коленях; 3) при переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз.

Гайбу – отшагивание.

Встречается в чанцюань, наньцюань и во многих других направлениях. Представляет собой уход в сторону с линии атаки с опусканием центра тяжести и скручиванием корпуса в поясничном отделе. Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг в сторону, пронося ногу перед опорной. Согните обе ноги в коленях и зафиксируйте позицию.

Примечание. При выполнении отшагивания гайбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходе не опускается центр тяжести; 2) ноги в конечной позиции не согнуты в коленях; 3) корпус в конечной позиции не скручен в пояснице.



Основные виды движений ногами

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копье, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) – Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на юге Китая имеют в своем арсенале богатейший набор движений ногами. Так, легендарный герой народного эпоса, один из девяти «тигров Гуаньдуна» (южная провинция Китая), Хуанфэйхун, знакомый в нашей стране по фильму «Однажды в Китае», славился техникой «уиньтуй» – «удар ногой, не отбрасывающий тени» (таким быстрым он был). Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:

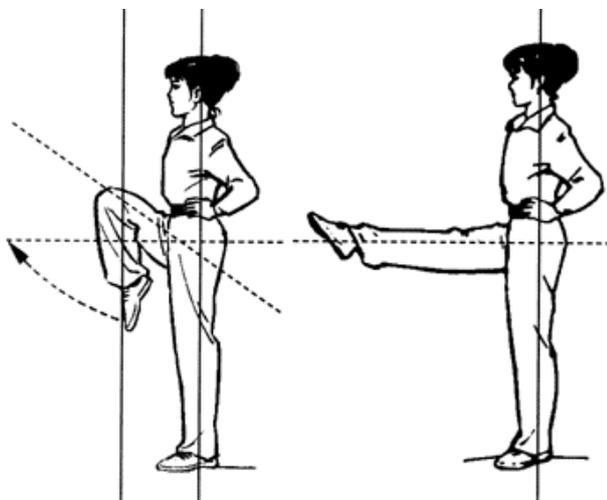
1. **Шэньцзюйсинтуйфа** – удары с распрямлением ноги в колене;
2. **Чжибайсинтуйфа** – удары (махи) выпрямленной ногой;
3. **Саочжуань туйфа** – круговые подсечки;
4. **Цзисян туйфа** – удары с хлопком;
5. **Пича туйфа** – шпагаты.

Помимо этого существует большое количество ударов ногой в прыжках, но они относятся к разделу «тяюэ дунцзо – движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе. Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объеме освоить упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью). Существует несколько общих правил для 1-го, 2-го и 4-го разделов туйфа:

1. Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай – прямых махов корпус остается неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.

2. Опорная нога во время ударов остается выпрямленной.
3. После удара нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.
4. Почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «сань-чжи и гоу» – «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

Удары с распрямлением ноги в колене

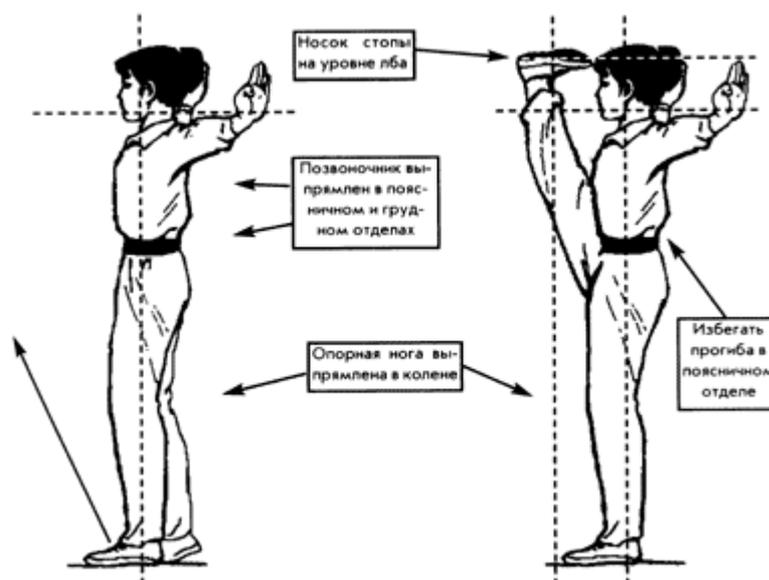


Даньтуй – удар носком ноги вперед.

Один из базовых ударов ног в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясицы. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперед по прямой линии на уровне поясицы. Ударная поверхность – носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперед.

Примечание. При выполнении удара даньтуй типичными являются следующие ошибки: 1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня поясицы; 2) носок не оттянут вниз; 3) опорная нога согнута в колене; 4) бедро выведено вперед.

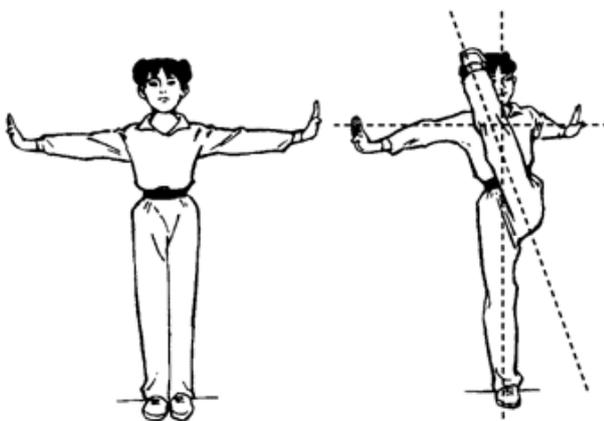
Удары выпрямленной ногой



Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой.

Основное базовое движение практически во всех направлениях ушу. Именно это движение является опорным (базовым) для всех видов ударов (махов) выпрямленной ногой (чжибайсин туйфа). Основным правилом во время выполнения чжэнтитуй является соблюдение принципа «сань чжи и гоу» (три прямых один крюк). «Три прямых» – это: выпрямленная в колене опорная нога, выпрямленная ударная нога, выпрямленный в грудном и поясничном отделах позвоночник. «Крюк» – это оттянутый на себя носок стопы, таким образом, что голень составляет со стопой прямой угол. Во время выполнения чжэнтитуй выпрямленные в локтях руки разводятся в стороны, выпрямленные ладони оттягиваются на себя. Это положение рук удерживается на протяжении всего удара. Движение ногой резкое, с ускорением в конце удара. Носок оттянут на себя и направлен в лоб. После удара нога с той же скоростью возвращается вниз. Ногу не следует «ронять», расслабляя ее после удара. Следует также избегать удара стопы о пол при опускании ноги. Движение резкое, быстрое, выполняется только ногой. Верхняя часть корпуса неподвижна. Избегать компенсирующего наклона вперед во время удара и сгибания опорной ноги в момент удара.

Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу. Данный удар почти полностью аналогичен чжэнтитуй, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует еще большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнтитуй, однако носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.



Примечание. При выполнении удара сетитуй типичными являются те же ошибки, что и при исполнении чжэнтитуй.

Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой.

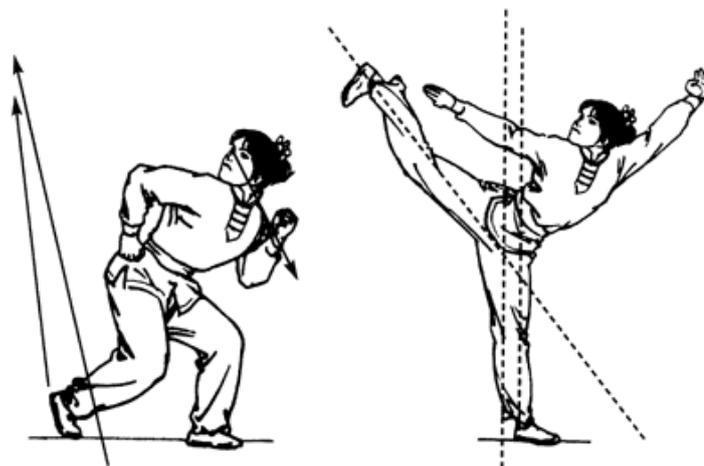
Одно из базовых движений шэньцзюйсин туйфа. Встречается в чанцюань. Из исходного положения, показанного на рисунке, выполните движение рукой, находящейся впереди, вниз-к себе, сгибая ее в локте, а другой рукой – вверх, останавливая ее над головой. Одновременно с движением рук ударная нога выполняет прямое маховое движение в сторону, за плечевой сустав, таким образом, чтобы подъем стопы оказался над головой, а колено коснулось лопатки.



Примечание. При выполнении удара цэтитуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут на себя; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника; 4) после удара нога «роняется» на пол; 5) при опускании ноги стопа бьет по полу; 7) отсутствует ускорение в момент удара; 8) колено не касается лопатки; 9) корпус не развернут в сторону.

Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой.

Встречается в чоцзяо, чанцюань. Из исходного положения наклоните корпус вперед и выполните восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность – пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в колене. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.



Примечание. При выполнении удара хоуляотуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) после удара нога «роняется» на пол; 4) отсутствует ускорение в последней части удара.

Равновесия

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «циндун» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

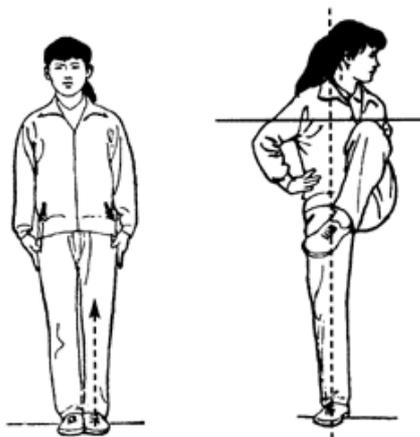
При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. **Чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
2. **Чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
3. **Цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
4. **Цюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
5. **Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

Вертикальные равновесия с поднятым коленом

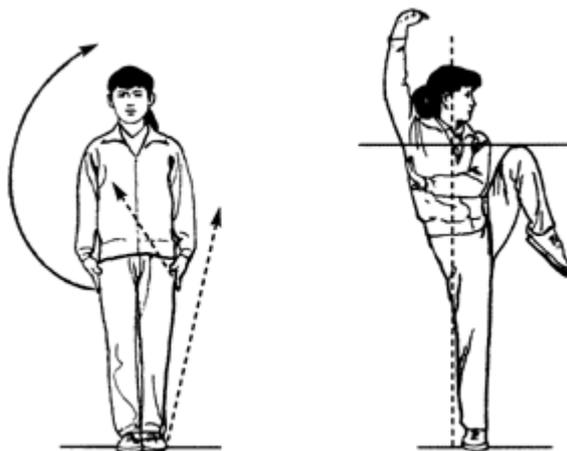
Цяньтисипинхэн (дулибу) – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.



Примечание. Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

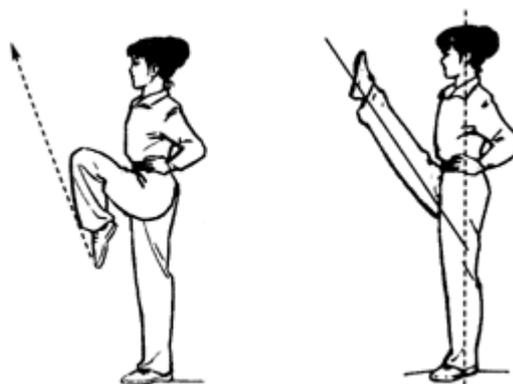
Цэтисипинхэн – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

Примечание. Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.



Вертикальные равновесия с поднятой ногой

Цянькунтуйпинхэн – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.



Примечание. Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси

Яньшипинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясицы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.



Примечание. Типичными ошибками при выполнении яньшипинхэн являются: 1) выведенная назад нога согнута в колене, носок не оттянут; 2) опорная нога согнута в колене; 3) корпус не прогибается в грудном отделе; 4) корпус не параллелен полу.

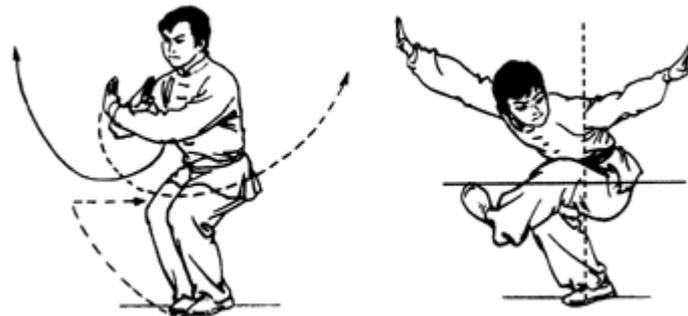
Равновесия в полуприседе

Паньтуйпинхэн – равновесие с подогнутой ногой («складка»).

Из и.п. бинбу согните обе ноги в коленях и соедините руки предплечьями в положении шицзышоу. Поднимите согнутую в колене левую ногу стопой вверх и положите ее на колено правой ноги. Корпус выпрямлен в грудном отделе и наклонен вперед. Опорная нога согнута под углом 90°. Руки разведены в стороны ладонями вниз.

Примечание. Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) опорная нога согнута под углом менее 90°;
- 2) поднятая нога не развернута стопой вверх;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и не наклонен вперед.



Равновесия в приседе

Цяньцзюйтуй дишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

Примечание. Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.



Акробатические элементы

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цяньбэй, цзункфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неоценимо значение акробатических элементов в поединках саныиоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самостраховки.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самостраховки при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

Цяньгуньфань – кувырок вперед.

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекаат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент перекаата выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

Примечание. Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент перекаата; 3) голова касается пола при перекаате.



Хоугуньфань – кувырок назад.

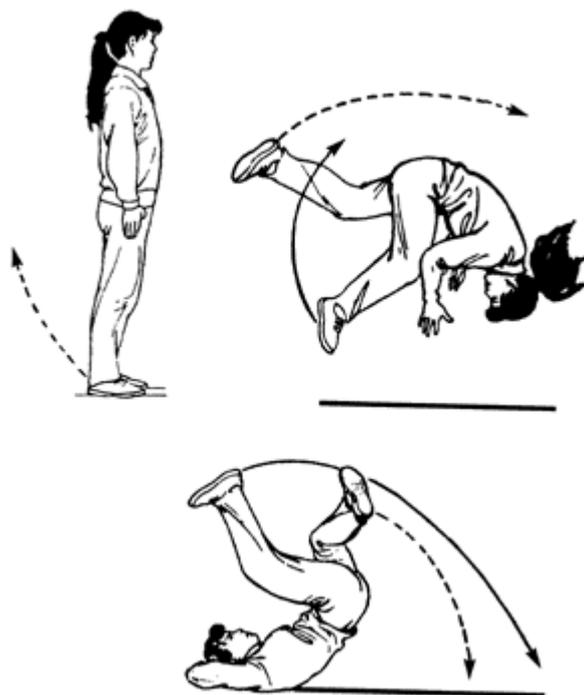
Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.



Примечание. Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

Цяньбэй – полусальто вперед (фаныиэньбэйшуай). Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

Примечание. Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

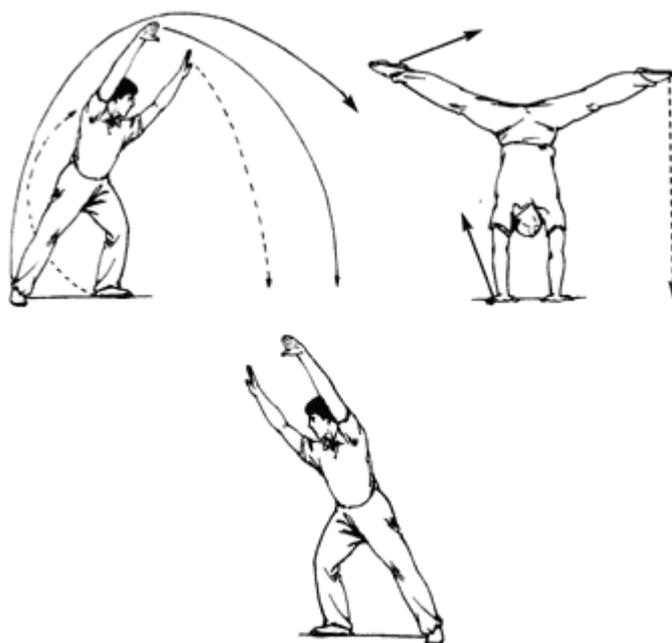


Цешоуфань – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто. Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

Примечание. Типичными ошибками могут быть:

- 1) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.

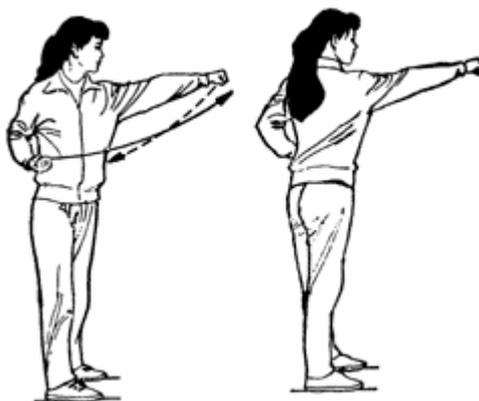


Техника движений руками

Удары кулаком

Чунцюань – прямой удар кулаком.

В той или иной форме встречается во всех направлениях ушу. Различают два основных положения кисти в чунцюань: **лицюань** – кулак в вертикальном положении и **пинцюань** – кулак в горизонтальном положении. И в том, и в другом положении удар наносится лицевой частью кулака – **цюаньмянь**. Из исходного положения ноги на ширине плеч руки в положении **баоцюань** тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперед, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя ее в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.



Примечание. Типичной ошибкой при выполнении чунцюань является отсутствие включения в удар корпуса за счет поворота в пояснице.

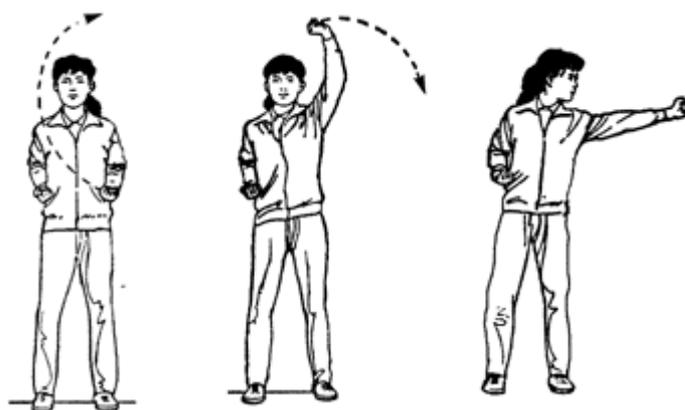
Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком. Встречается в чанцюань, хуацюань, чацюань и многих других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч выведите правую руку, сжатую в кулак и полусогнутую в локте, влево-вверх-направо, одновременно проворачивая ее в предплечье. В конечном положении тыльная часть кулака развернута вверх, взгляд направлен влево, тыльная часть кулака находится над головой.



Примечание. Типичными ошибками при выполнении цзяцюань являются отсутствие полусгиба в локтевом суставе и отсутствие поворота предплечья.

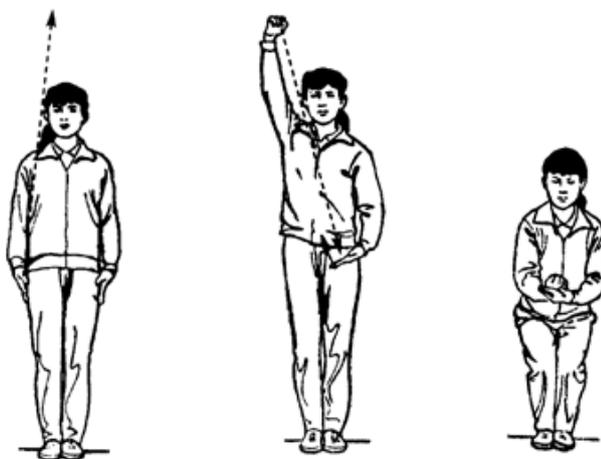
Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону. Из исходного положения ноги на ширине плеч левая рука выполняет движение снизу вверх по дуге направо, проворачиваясь в

предплечье тыльной стороной кулака к себе, через сторону, через разгиб в локте, наносится удар основанием кулака сверху вниз-влево на уровне груди.



Примечание. Типичной ошибкой при выполнении пицюань является отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара. Еще одной типичной ошибкой является отсутствие разгиба в локтевом суставе.

Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз. Характерный удар для таких направлений, как чацюань, хуацюань, шаолиньцюань. Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развернута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясицы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается вниз и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперед, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперед.



Примечание. Типичной ошибкой при выполнении цзацюань является слабый звук при ударе кулака по ладони.

Особенности отработки комплексов

Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы спортсмена и тренера.

Комплексы ушу являются избранными *соревновательными упражнениями* – целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Тренер должен различать соревновательные упражнения и *тренировочные формы*. Соревновательные

упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или полутора комплексов являются типичными тренировочными формами упражнений.

Значение тренировки комплекса в целом в тренировочном процессе трудно переоценить, так как только этот метод позволяет смоделировать всю совокупность физических требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований по ушу, и скорректировать тренировочный процесс. Исходя из этого, тренер должен понимать, что тренировка комплекса является обязательной частью тренировочного процесса, поскольку не может быть заменена другими методами тренировки. В то же время, этот метод должен применяться достаточно редко, поскольку предъявляет к организму спортсмена максимально высокие требования.

Прежде чем приступать к отработке комплексов, спортсмен должен в совершенстве овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели в процессе подготовки к изучению комплексов тренер выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации и включает их в отработку базовой техники с целью выработки у спортсмена специфической мышечной памяти. После того как отдельные комбинации, входящие в комплекс, освоены, тренер объединяет их в части разной длины, которые впоследствии объединяются в комплекс. На этапе отработки частей комплекса и комплекса целиком в подготовке спортсмена появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании тренировочного процесса. Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Наиболее типичным тренерским просчетом, и не только в ушу, является оценка соревновательного потенциала спортсмена, исходя из уровня технического мастерства. Однако в условиях соревнований, которые сами по себе являются мощным стрессогенным фактором, преимущество будет не за самым техничным спортсменом, а за спортсменом с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложного координационного элемента в четвертой – последней – части комплекса на соревнованиях разительно отличается от его исполнения на тренировке, в режиме отработки индивидуального элемента. Часто приходится видеть, как на разминке перед выступлением спортсмен привлекает к себе внимание окружающих безукоризненной техникой и высокими прыжками, а во время выступления на ковре буквально «разваливается» из-за недостатка выносливости, допуская ошибки в самых простых движениях.

Крайне важным фактором успешного выполнения комплекса на соревнованиях является и артистизм спортсмена, его умение продемонстрировать цзиньшэнь – боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой черты, присущей родоначальникам ушу – китайцам, часто недостает спортсменам из других стран, что делает их выступления похожими на гимнастику, без характерной для ушу эмоциональной окраски.

Комплексы в системе спортивного ушу подразделяются на технические уровни. К первой группе относятся упрощенные комплексы чанцюань для групп начальной подготовки – чанцюань цзичу таолу. Эти комплексы как раз для первого этапа обучения.

Комплексы чанцюань для групп начальной подготовки

16 форм чанцюань

Шилюши чанцюань

Юбэйши – начальная позиция.

Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.

Бинбу баоцюань – позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.

Мабу шуантуйчжан – двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.



Баньмабу гэдэ – блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной вниз.



Даньтуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.

Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.



Хуаньтяобу мабу ячжоу – прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз.

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.



Мабу гуаби – захват плеча в позиции мабу.

Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.



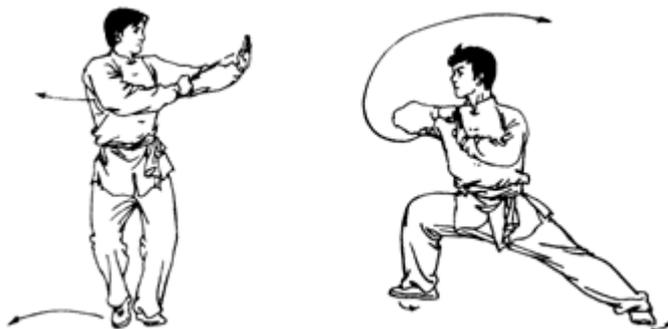
Чжэньцзяо цзайцюань – удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз.

Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.

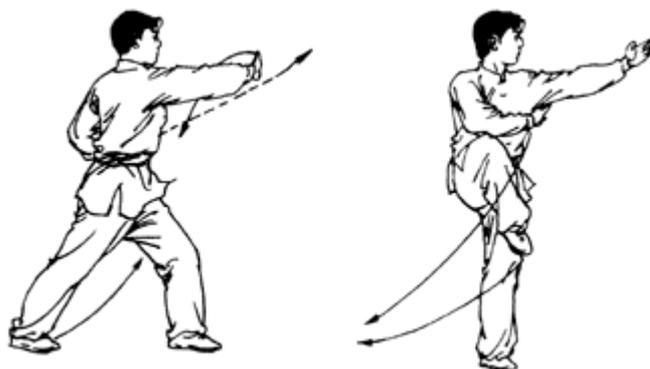


Гунбу динчжоу – удар острием локтя.

Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.



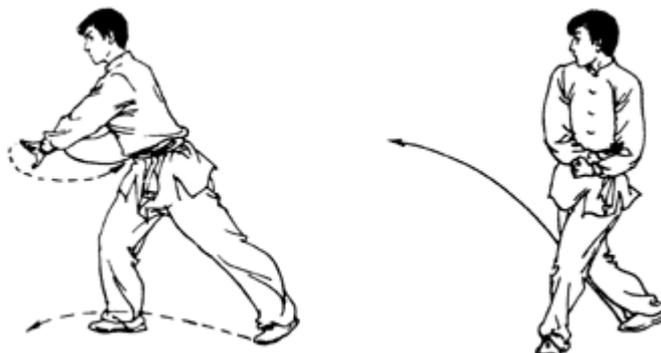
Тиси чуаньчжан – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на 180°. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.



Пубу чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на 180° налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.



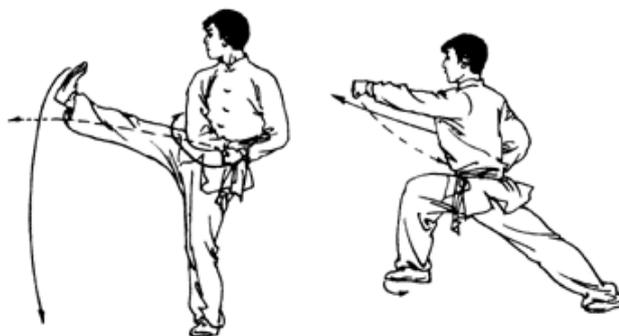
Чжэньцзяо лушоу – удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.



Ю дэнцзяо – удар пяткой правой ноги вперед.

Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).

Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.



Мабу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус проворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.

Чжэньцзяо цзацюань – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэнцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.

Бинбу баоцюань – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.



20 форм чанцюань

Эршиши чанцюань

Гунбу лоушоу чунцюань – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу.

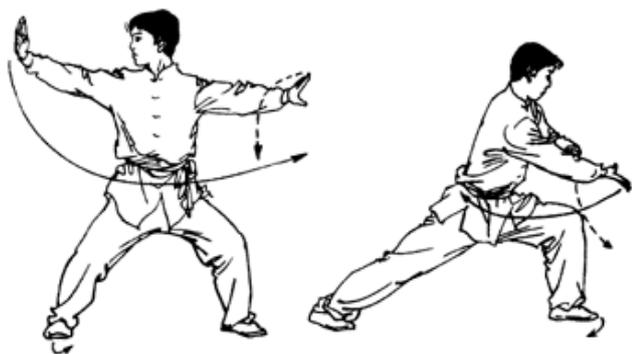
Корпус поворачивается налево.левой ногой выполняется шаг налево-вперед, колено сгибается, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим левый кулак раскрывается, ладонь обращена наружу, пальцы направлены вниз. Левая рука выполняет движение лоу (захват) по дуге справа налево перед корпусом и в конце движения, сжимаясь в кулак, прижимается к левому боку на уровне пояса. Одновременно правая рука выполняет прямой удар кулаком вперед на уровне груди. Пятка правой ноги не отрывается от пола. При выполнении удара корпус скручивается в пояснице.



Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается в коленном суставе. Одновременно с этим левый кулак разжимается и выполняется движение ладонью вперед и налево. Правый кулак разжимается и выполняется движение ладонью через верх назад и направо, ладонью назад. Взгляд на правую ладонь.

Центр тяжести смещается направо. Правая нога выпрямляется, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая ладонь через низ вперед выполняет удар ладонью снизу вверх по дуге. Ладонь направлена вверх, кончики пальцев вниз. Левая ладонь выполняет давящее движение вниз и прижимается к верхней части предплечья правой руки. Ладонь направлена вниз. Взгляд на правую руку.



Пубу цечжан – нижний блок рукой в позиции пубу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается, носок правой стопы разворачивается наружу. Левая нога выпрямляется в коленном суставе, носок поворачивается внутрь, принимается позиция пубу. Одновременно с этим левая ладонь выполняет над правой ладонью рубящее движение вперед-вниз. Ребро ладони направлено вперед, пальцы направо. Правая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Взгляд на левую ладонь. Спина прямая, рубящее движение выполняется с силой.



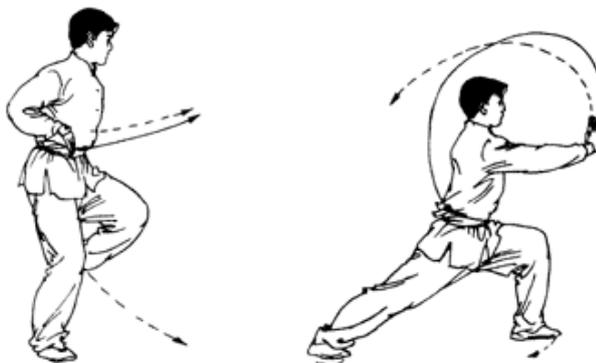
Гунбу шуан цзячжан – двойной верхний блок в позиции гунбу.



Центр тяжести переносится вперед. Корпус поворачивается налево, левая нога сгибается в колене, носок стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно правый кулак разжимается, обе руки поднимаются вверх над головой (правая ладонь перед левой). Взгляд вперед. Точка приложения силы – ребро ладоней.

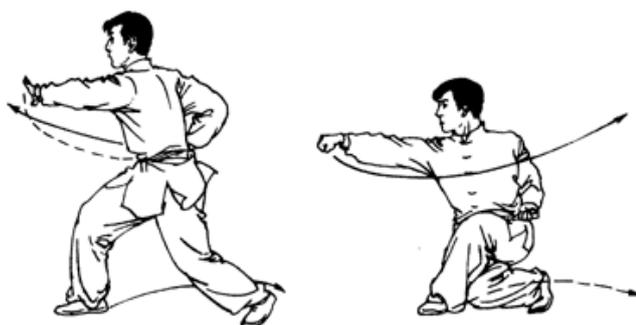
Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол.

Центр тяжести переносится вперед. Правая нога сгибается в колене и поднимается, затем стопа опускается к внутренней поверхности левой стопы, выполняя удар об пол. Левая нога сгибается в колене и поднимается на уровень пояса. Одновременно с этим обе руки опускаются вниз и прижимаются к корпусу на уровне пояса слева и справа, ладонями вперед. Взгляд вперед. Левая стопа опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим обе руки выполняют прямой удар ладонями вперед на уровне груди. Удар шуан туйчжан выполняется с силой, точка приложения силы – ребро ладони, расстояние между ладонями 10–15 см.



Чжуаньшэнь себу чунцюань – прямой удар кулаком вперед с поворотом корпуса в позицию себу.

Корпус разворачивается направо на 180°. Правая стопа разворачивается наружу, правая нога сгибается в колене. Носок левой стопы поворачивается внутрь, левая нога сгибается в колене, пятка отрывается от пола. Одновременно с этим правая рука поднимается вверх по дуге, описывает круг и, сжимаясь в кулак, останавливается на уровне пояса с правой стороны. Левая рука поднимается вверх по дуге и на уровне груди выполняет давящее движение аньчжан. Ребро ладони направлено вперед, пальцы – направо. Взгляд на левую руку. Стопа правой ноги выполняет зашагивание за стопу левой ноги. Обе ноги сгибаются в коленях, принимается левосторонняя позиция себу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Кулак правой руки от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.



Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком в позиции гунбу.

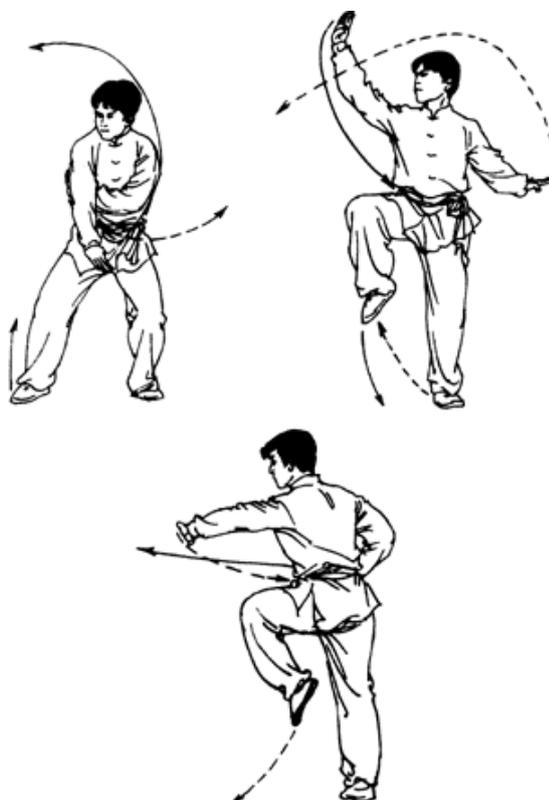
Стопа левой ноги отшагивает назад. Одновременно с этим корпус поворачивается налево. Правая нога резко выпрямляется, принимается позиция гунбу. Кулак правой руки разжимается и разворачивается, ладонь направлена вверх, ребро ладони налево. Ребром ладони справа налево по горизонтали выполняется круговое движение мочжан. Взгляд на правую ладонь. Центр тяжести переносится на правую ногу. Носок правой стопы разворачивается направо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь правой руки сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса. Кулак левой руки с уровня пояса и вдоль внутренней стороны правой руки выполняет удар вперед. Кулак останавливается на уровне груди. Взгляд на кулак левой руки.



Чжэньцзяо аньчжан – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол.

Вес тела переносится на левую ногу. Левая рука отводится к правой подмышечной впадине, правая рука опускается вниз, накрывая левую руку. Правая нога поднимается. Обе руки последовательно выполняют движение по часовой стрелке.

Стопа правой ноги с силой опускается, выполняя удар об пол. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается на уровень пояса. Одновременно корпус разворачивается направо, кулак правой руки отводится на уровень пояса. Левая рука поднимается над головой, затем опускается вперед, выполняя давящее движение аньчжан на уровне груди. Ладонь развернута вниз, кончики пальцев направо. Взгляд на левую ладонь.



Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция гунбу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса с левой стороны. Кулак правой руки выполняет прямой удар вперед. Тыльная часть кулака развернута вниз. Взгляд на правый кулак.



Бинбу туйчжан – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу.

Центр тяжести смещается назад, носок правой стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется. Стопа левой ноги приставляется к внутренней стороне правой стопы, принимается позиция бинбу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны. Левый кулак разжимается, и с уровня пояса ладонью выполняется прямой удар вперед ребром ладони.



Шанбу юданьпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед.

Стопа левой ноги выполняет шаг влево-вперед. Центр тяжести переносится вперед на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны. Кулак правой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед.

Правая нога, выпрямленная в колене, поднимается вперед-вверх. В верхней точке ладонь правой руки выполняет удар по подъему правой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на правую руку.



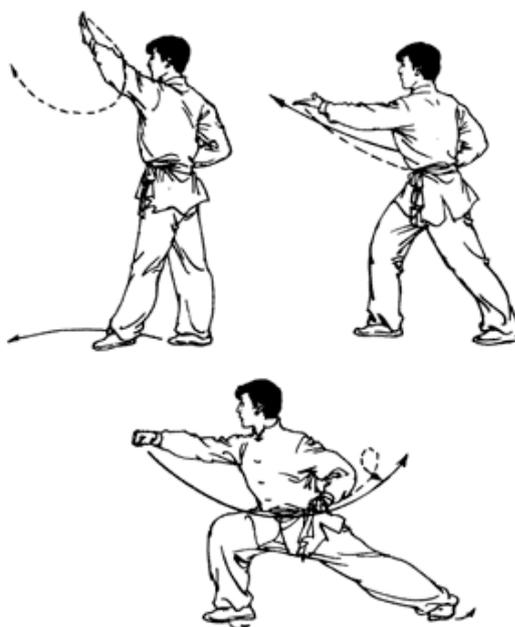
Шанбу цзоданьпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед.

Стопа правой ноги опускается вперед. Центр тяжести переносится вперед на правую ногу. Пятка левой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак правой руки отводится на уровень

пояса с правой стороны. Кулак левой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Левая нога выпрямляется в колене и поднимается вперед-вверх. Одновременно с этим ладонь левой руки выполняет удар по подъему левой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на левую руку.



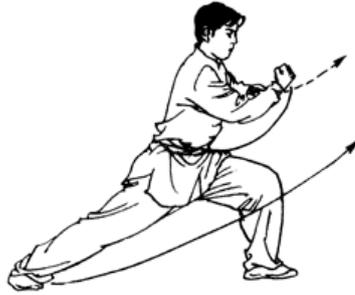
Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.



Стопа левой ноги опускается вперед. Взгляд направлен вперед. Центр тяжести смещается вперед. Правая нога выполняет шаг вперед и сгибается в колене. Одновременно с этим кисть левой руки отводится назад вниз, затем вперед, выполняя движение ляочжан с малой амплитудой. Ладонь направлена вверх. Взгляд на левую ладонь. Центр тяжести смещается вниз, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и отводится на уровень пояса с левой стороны. Правый кулак от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

Чжуаньшэнь чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх.

Корпус поворачивается налево на 180°. Носок левой стопы разворачивается наружу, нога сгибается в колене. Правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим правый кулак вдоль корпуса опускается вниз и с правой стороны выполняет вперед-вверх удар чаоцюань. Центр кулака развернут к груди, ударная часть кулака направлена вверх. Кулак левой руки разжимается, от уровня пояса двигается влево-вверх и по малой дуге назад, затем опускается вниз и прижимается к верхней части правого предплечья. Ладонь направлена вниз, кончики пальцев направлены вправо. Взгляд на правый кулак. При переходе из правосторонней позиции гунбу в левостороннюю позицию центр тяжести не должен подниматься.



Даньтуй чунцюань – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед.

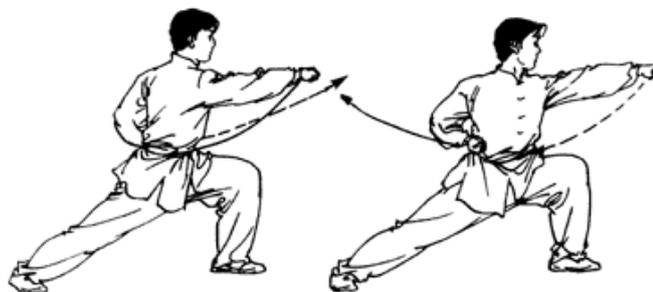
Центр тяжести смещается вперед. Левая нога выпрямляется, правая нога выполняет удар носком стопы вперед. В конечной точке удара нога параллельна полу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны, левая ладонь сжимается в кулак и в плоскости, параллельной полу, выполняет удар чунцюань. Взгляд вперед. При выполнении удара чунцюань корпус скручивается в пояснице.



Гунбу цзо ю чунцюань – два удара кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа правой ноги опускается назад, левая нога сгибается в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.

Кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на левый кулак.



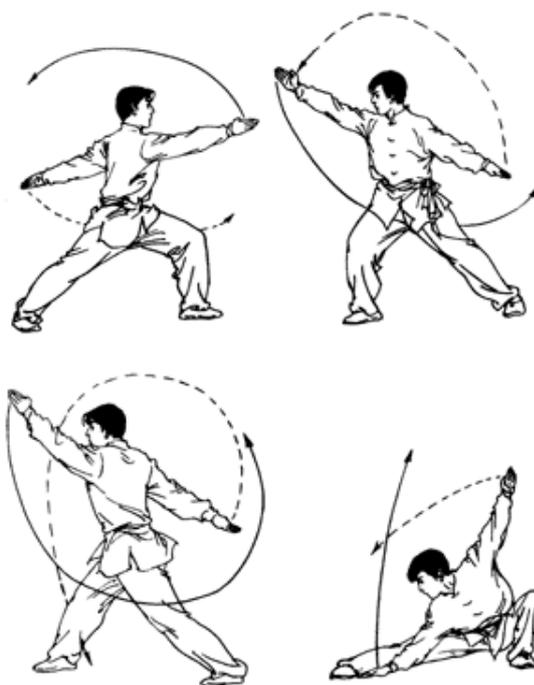
Чжуаньшэнь гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу с проворотом корпуса.

Корпус разворачивается вправо на 180°. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.



Луньби пубу пайчжан – полный круг руками с ударом ладони о пол.

Корпус разворачивается налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим кулак правой руки разжимается и опускается вниз с правой стороны, затем поднимается вперед-вверх. Левый кулак разжимается и ладонь отводится влево-назад. Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх-вправо, левая кисть движется влево-вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз-назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция пубу. Одновременно с этим кисть правой руки поднимается вверх над головой, а затем опускается вниз к внутренней поверхности правой стопы, выполняя удар по полу. Ладонь направлена вниз, взгляд на правую руку. Кисть левой руки движется вниз, проходит вдоль корпуса с левой стороны и поднимается вверх-назад.



Гунбу шан чунцюань – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается вперед вправо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки движется вправо, поднимается над головой, затем опускается вперед-вниз, выполняя давящее движение аньчжан. Ладонь останавливается перед грудью с правой стороны. Ладонь правой руки сжимается в кулак и выполняет прямой удар кулаком вверх. Центр кулака направлен налево, взгляд налево-вперед.



Сюйбу баоцюань – баоцюань в позиции сюйбу.

Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимается, и стопа левой ноги прижимается к подколенной впадине правой ноги. Кулак правой руки разжимается, две руки одновременно опускаются вниз, затем правая рука отводится направо-назад, а левая – налево-вперед. Взгляд налево. Правая нога сгибается в колене под прямым углом. Левая нога, согнутая в колене, ставится вперед, принимается позиция сюйбу. Подъем стопы левой ноги вытянут, пальцы касаются пола. Одновременно с этим правая рука сгибается в локте, ладонь правой руки сжимается в кулак, движется вперед и останавливается перед грудью. Ладонь левой руки движется назад и останавливается перед правым кулаком. Центр ладони направлен к ударной части кулака, рука согнута в локте. Взгляд вперед.



Бинбу баоцюань, шоуши – заключительная позиция.

Правая нога выпрямляется, левой ногой выполняется шаг вперед, стопа правой ноги приставляется к внутренней части левой стопы. Принимается позиция бинбу. Одновременно с этим обе руки, сжатые в кулак, опускаются на уровень пояса. Взгляд вперед.

