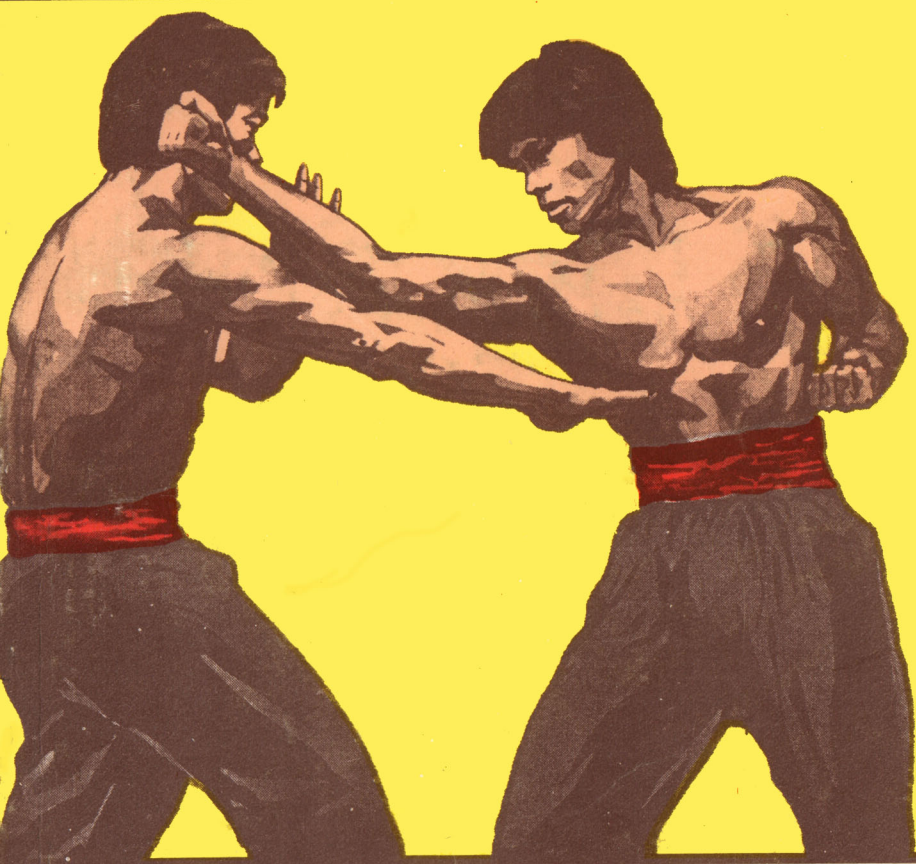


ВИН ЧУН

УГЛУБЛЕННОЕ
ИЗУЧЕНИЕ



КУНГ — ФУ

Вильям Чеун

ВИН ЧУН

**Углубленное
изучение**

**К
У
Н
Г**

Книга вторая

**КИШИНЕВ
1997**

**Ф
У**

Advanced

Wing

Chun

by William Cheung

© 1988 Ohara Publications, Inc.

All rights reserved

Printed in the United States of America

Library of Congress Catalog Card Number: 87-43325

ISBN 0-89750-118-7

Вильям Чеун

«Вин Чун кунг-фу, углубленное изучение»,

перевод с английского Бежанова Ольга Михайловна.

Эта книга является продолжением серии книг по Вин Чун Мастера Кунг-Фу В. Чеуна. В ней основное внимание уделяется изучению и отработке второй формы Вин Чун — Чам Куй. В переводе Чам Куй означает «Поиск рук»: искать руки противника, чтобы через них провести к нему мост, через который направить свою атаку. Эта форма изучается теми, кто уже овладел первой формой — Сил Лим Тао. В Вин Чун Кунг-Фу прежде чем учиться нападать, учатся защищаться, то есть учатся неуязвимости для атаки противника. Тот кто учится только атакам, а на изучение защиты обращает мало внимания, может и победить в бою, но получить при этом тяжелые повреждения. Эта форма использует шаги: вперед, вбок и назад для избежания прямой конфронтации с силой противника. Она основывается на принципах Сил Лим Тао, но расширяет подвижность, тренирует координацию рук и ног. Пол в книге расчерчен на осевые линии для наглядности динамики перемещения. Защита техникой Бон Сао занимает 80 % всей формы, что указывает на ее важность.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Создание этой книги преследовало только цель сохранить уникальные аспекты истории боевых искусств. Применяя или отработывая технику Вин Чун, нужно соблюдать осторожность для предотвращения повреждений себя и партнера. Ни издательство Охара, ни автор не дают заверений или гарантий относительно законности или уместности применения техники, упоминаемой в этой книге.



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Принципы Вин Чун	9
Глава 2. Стойки и перемещения	11
Глава 3. Форма Чам куй	29
Глава 4. Чи Сао: упражнения для одной руки	97
Глава 5. Чи Сао: упражнения для обеих рук	113
Глава 6. Чи Сао: упражнения в технике рука-крыло и в технике захвата	141
Глава 7. Чи Сао: упражнения для боя со скрещен- ными руками	156
Глава 8. Чи Сао: упражнения для боя параллель- ными руками	189
Глава 9. Приложение по самозащите	205

*Посвящается моим верным
друзьям Бруту и Вальдо*

ОБ АВТОРЕ

Мастер Вильям Чеун является восьмым из Великих мастеров, начиная от основателя Нг Муи.

Систему Вин Чун он начал изучать с 10-летнего возраста под руководством Ип Мана. В дальнейшем, выбрав систему стилем своей жизни, он досконально изучил ее. С 1957 по 1958 Чеун выиграл личное первенство по Кунг Фу в Гонконге, побеждая намного более опытных соперников. В это время он помогал Брюсу Ли обучаться многим приемам, которые Ли использовал позднее в своей успешной кинокарьере.

В 1959, когда он приехал в Австралию для учебы, Чеун организовал небольшие любительские группы, интересовавшиеся боевыми искусствами. В 1973 году он организовал первую школу Вин Чун Кунг Фу в Австралии.

Чеун был назначен главным инструктором в 7-м американском Тихоокеанском флоте, базирующемся в Йокосуке, Япония, и прослужил там с 1978 по 1980 гг. В это время он отвечал за интенсивную подготовку моряков к рукопашному бою.

Многие его ученики добились международного признания за заслуги в боевых искусствах. В 1982 его ученики выиграли открытый чемпионат по Кунг Фу, проводившийся в Гонконге, в средней и тяжелой категориях. В 1983 Чеун был награжден Черным поясом Зала Славы как мастер года по Кунг Фу.

В 1984 Вильям Чеун установил мировой рекорд по скорости ударов, 8.3 удара в секунду, в Гарвардском университете в Бостоне. После этого он активно занялся развитием своего искусства, улучшением исполнения приемов, и был первым в этой области по применению новейших методов биомеханики, таких как высокоскоростная съемка и компьютерная технология, в попытке практического анализа развития искусства Вин Чун Кунг Фу. Для распространения своих идей, стимулирования и оживления искусства Чеун написал "Кунг Фу — мечи-бабочки", "Шест Дракона" и "Как развивать энергию Ци".

В настоящее время система Вин Чун активно изучается в разных странах, включая США, Англию, Германию, Францию, Италию, Югославию, Бельгию, Швейцарию, Финляндию, Канаду, Новую Зеландию и практически всю Азию.

ВВЕДЕНИЕ

В тренировках Вин Чун особое значение придается постоянной практике форм и тренировке Чи Сао. Часто у Вас будет возникать соблазн сэкономить на практике и формах в угоду упражнениям в чи сао, но имейте в виду, что когда Вы приступите к чи сао упражнениям, Ваши локти будут отклоняться от центральной линии, и защита будет нарушена. Вы должны практиковать первую форму, сил лим тао, тренируя способность сохранять локти вдоль центральной линии, а также движение Вашей энергии (ци) в правильном направлении. Форму сил лим тао можно найти в книге «Как развивать энергию Ци».

В дальнейшем практические занятия по отработке перемещений, координации рук и ног важны для развития чи сао и абсолютно необходимы для применения техники Вин Чун в бою. Надежную основу этому можно создать отработкой чам куй, второй формы Вин Чун, приведенной во всей полноте в этой книге.

Мы советуем начать Ваше развитие в Вин Чун с формы Чам Куй, для того чтобы получить основные представления, затем вернуться назад и отработать индивидуально стойки и перемещения. После этого снова вернитесь к форме чам куй и продолжайте от нее, через упражнения чи сао и далее до последней главы — упражнений по самозащите, основанных на новой технике из формы Чам Куй.

ФИЛОСОФИЯ ВИН ЧУН

Вин Чун обучает большему, чем эффективные методы борьбы. Он учит Вас изменяться к лучшему путем физического, умственного и духовного развития.

Вин Чун дает уверенность в способности противостоять физическому нападению. Когда страх отодвинут, высокомерие от неуверенности рассеется, то больше не нужно утверждать себя в какой бы то ни было форме физического боя. Учась бороться, Вы учитесь, как избегать сражения.

Философия Вин Чун воплощена в лозунге: «Я верю, что практика Вин Чун позволит мне перейти на высший физический и психологический уровень. Я должен демонстрировать уважение к своему искусству, своему учителю, старшему и младшему. Я должен практиковать наивысшее терпение и уважение, когда я имею дело с людьми, во все случаях, как в школе, так и вне ее».

Другими словами, физическая и психологическая подготовка в Вин Чун делает Вас сильнее физически, духовно и психологически. Уроки, извлеченные из обучения мастерству, применимы ко всем сторонам жизни. Вы учитесь уважать себя и других людей и в то же время обучаетесь выдерживать стрессовые ситуации, так как путем тренировок Вы научитесь контролировать свое тело и эмоции.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИН ЧУН

Происхождение Вин Чун относится ко времени бурной, тиранической династии Чинг, правившей более 270 лет тому назад. Это было время, когда девяносто процентов китайцев были под властью десятипроцентного меньшинства. Манчу ввели множество несправедливых законов, касающихся хонов. Например, всем младенцам женского пола бинтовали ноги, чтобы, став взрослыми, они зависели от родителей или мужей. Возможности для работы также были ограничены для хонов, которые не могли занимать должности выше определенного уровня. Для поддержания своего правления манчу обложили страну тяжелыми налогами. Тем не менее манчу начали приобщаться к культуре хонов, и долгое время монастырь Шао Линь пользовался уважением, как буддийское святилище.

Так как любое оружие для хонов было запрещено, то они начали секретную подготовку революционной армии. Шаолинский монастырь стал местом подготовки к классическим формам боя, которая занимала от 15 до 20 лет.

Чтобы развить новую форму, для овладения которой требуется более короткое время, пять китайских мастеров встретились для обсуждения преимуществ каждой из различных форм Кунг Фу. Отбирая наиболее эффективную технику из каждого стиля, они выработали программу тренировки для подготовки эффективных бойцов в срок от 5 до 7 лет, т.е за одну треть от первоначального цикла. Тем не менее, еще до того как новая техника была внедрена в практику, манчу напали на Шаолинский монастырь и сожгли его.

Монашка Нг Муи осталась в живых единственной из пяти мастеров. Она передала свое знание девочке-сироте, которую она назвала Вин Чун — имя, которое означает надежду на будущее. В свою очередь Вин Чун передала свои знания мужу. Через века стиль стал известен, как Вин Чун. Его техника и само учение передавались немногим, всегда осторожно выбираемым, ученикам.

Глава 1

ПРИНЦИПЫ ВИН ЧУН

Так как Вин Чун был разработан женщиной, то он основан на некоторых уникальных принципах:

Избегать противопоставления силы силе. Практикующие Вин Чун предпочитают уклониться от исходящей извне силы, чем останавливать ее. Поэтому многочисленная техника рук включает вращения и небольшие круговые движения.

В связи с тем, что система Вин Чун предпочитает при защите метод ухода от атаки, очень большое значение придается стойкам, правильная стойка гарантирует эффективное применение техники.

Действовать вдоль центральной линии. Центральная линия — это воображаемая линия, которую практикующий Вин Чун использует для встречи своего соперника. Она “проходит” через те точки впереди бойца, где он может скрестить запястья на нижнем, среднем и верхнем уровне, без поворота корпуса. Использование этой воображаемой линии для встречи противника дает возможность одновременно использовать обе руки.

Все места, где запястья не скрещиваются без изменения положения тела, находятся вне центральной линии. Вместо того чтобы вращаться, для контролирования этих областей используется техника перемещений для правильного расположения тела и включения этих областей в пределы центральной линии.

Не нужно путать это понятие с понятием центральной оси. Центральная ось — это воображаемая ось симметрии, делящая тело вертикально на две половины. Большинство жизненно важных органов и точек акупунктуры находятся на центральной оси.

Одновременное использование обеих рук. Это подразумевает, что практикующий Вин Чун должен использовать руки независимо от плечевого пояса и тела. Для развития этой способности он должен правильно усвоить форму *сил лим тао*. Эта форма также тренирует способность мысленного контроля за обеими руками одновременно.

Одним из основных критических замечаний к стилю Вин Чун является именно эта независимость движения рук, что выглядит не координировано, а значит не мощно. Это определено не так. Сила это результат скорости и координации. Профессионально подготовленный боец Вин Чун натренирован координировать свои удары путем перемещений ног. Он также способен развивать большую скорость на коротких дистанциях.

Сравнивая с ударами в других дисциплинах, где удары зависят от положения тела, удары в Вин Чун определенно не хуже, если не лучше.

Сосредоточение на локтях и коленях перед контактом. Научные эксперименты, проведенные в Аналитической лаборатории Гейта при Медицинском центре детского госпиталя в Бостоне, доказали, что во время ударов кулаком локти движутся намного медленнее, чем кулак. Было зафиксировано, что во время прямого удара по методике Вин Чун движение локтя в 2.66 раза медленнее движения кулака. При аналогичном ударе, производимом западными боксерами, локоть движется в 4.03 раза медленнее кулака. Локоть всегда является индикатором движения кулака и предостерегает бойца Вин Чун от намерений оппонента.

Сторонники Вин Чун наблюдают за локтями противника перед контактом. Во время боя Вин Чун советует наблюдать за локтем свободной руки, так как движение руки, с которой уже есть соприкосновение, можно определить по характеру самого соприкосновения. В ситуации, когда противник атакует ногой, следите за его ближайшим локтем.

Использование контактных рефлексов во время контакта и смена стоек. Развитие контактных рефлексов происходит во время спарринга и/или направленных на это упражнений, таких как *чи сао*.

Точка контакта мгновенно информирует о движении ноги или руки. Сила, приложенная этой конечностью, также может быть определена по точке контакта, давая возможность принять многочисленные контрмеры.

Более того, через вибрации, приходящие в точку контакта, хорошо тренированный боец Вин Чун может легко определить положение остальных конечностей. Это дает ему возможность прервать текущее движение и контратаковать противника.

Использование нейтральной стойки перед контактом. Нейтральная стойка подразумевает, что боец не наклонен вперед, назад, влево или вправо. Это похоже на стойку игрока в теннис в ожидании подачи. В наиболее опасных ситуациях, подвижность — наиболее существенное требование. Если защищающийся находится в положении, когда его тело подано вперед или назад, наклонено вправо или влево, то его способность защищаться нарушена. Нетрудно понять, что нейтральная стойка Вин Чун или ей аналогичные — это единственный вид стоек, который позволяет осуществлять правильные боковые перемещения.

Глава 2

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Существует три ключевых фактора, которые определяют эффективность основных перемещений стиля:

Подвижность. Боец должен быть способен двигаться быстро и безопасно от одной стойки к другой при защите и, в случае атаки, боец должен быть в состоянии закрыть бреши для адекватной защиты своего тела.

Устойчивость или баланс. Практикующий Вин Чун должен быть способен развивать мощные удары, используя сильные стойки.

Прерывистость. Боец Вин Чун должен уметь прерывать движение в любой момент. Для практикующих Вин Чун способность прерывать движения является абсолютно существенной. Он предпочтет пожертвовать скоростью и силой совершаемого движения для поддержания способности прервать его.

Концепция перемещений Вин Чун продумана с учетом этой способности. Боец Вин Чун способен двигаться быстро, сохраняя устойчивость от стойки к стойке и в то же время прерывать движения в любой точке перемещения.

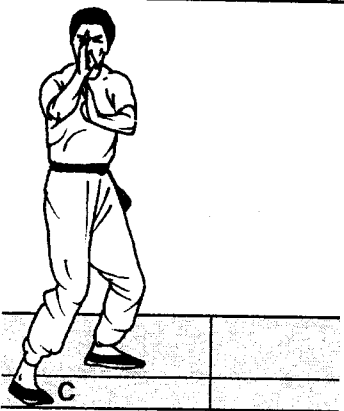
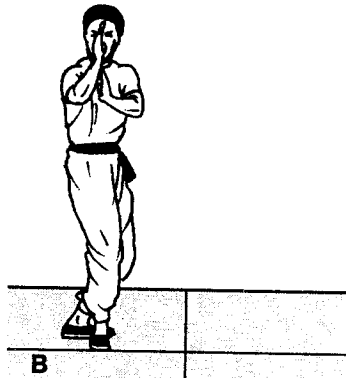
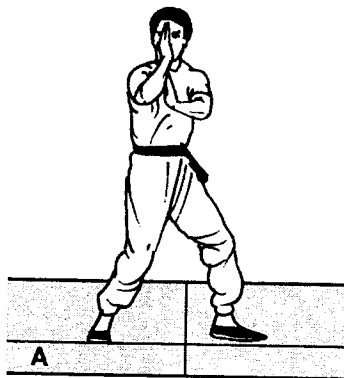
Это достигается тем, что ноги движутся все время, пока осуществляется перемещение. Ноги не скользят и не волочатся по полу. Поднятие и постановка ноги всегда контролируется.

Техника перемещений позволяет бойцу переходить от стойки к стойке быстро и безопасно. Во время смены стоек боец Вин Чун не поворачивает свой центр тяжести перед противником, а чаще переключает в одно мгновение свою стойку с одной стороны на другую.

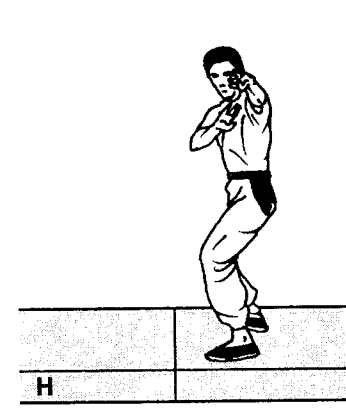
Во время перемещения от нейтральной боковой стойки к передней, колено передней ноги поднимается и переносится через центр для защиты паха и действует как щит от атаки на нижнем уровне.

СТОЙКИ

(A&E) В нейтральной боковой стойке ноги расставлены на шаг в стороны, и вес тела равномерно распределен на обе ноги. В правосторонней нейтральной боковой стойке правая нога направлена прямо, а левая повернута в бедре так, что она и колено развернуты влево на 90 градусов. В левосторонней нейтральной боковой стойке левая нога направлена прямо, а правая повернута вправо на 90°. (B&F) В Т-стойке нога, стоящая сзади, повернута на 90° от направления вперед и на нее перенесено 60% веса тела, а нога стоящая впереди, направлена прямо и на нее перенесено 40% веса. В правосторонней Т-стойке впереди стоит правая нога, а в левосторонней Т-стойке

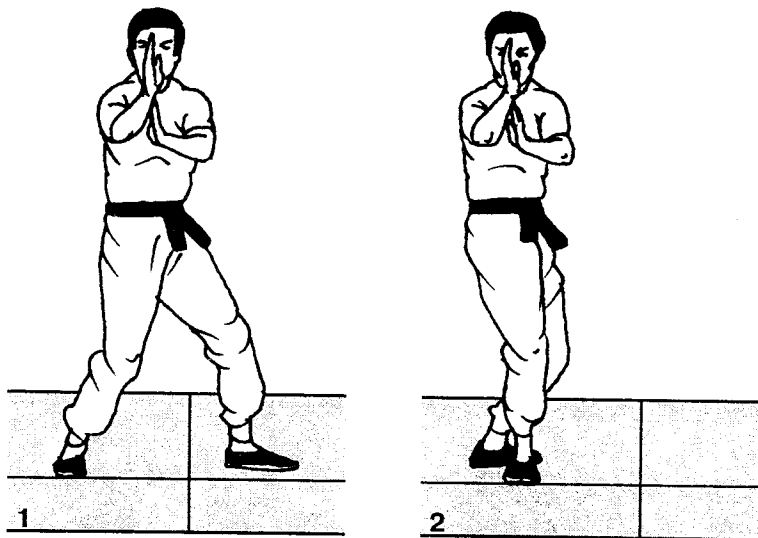


впереди стоит левая нога. (C&G) В передней стойке, нога стоящая сзади, развернута наружу на 90°, а впередистоящая нога слегка развернута внутрь так, чтобы ее колено защищало пах. Дистанция между ногами — нормальный шаг, а вес распределен равномерно на обе ноги. В правосторонней передней стойке впереди стоит правая нога, а в левосторонней передней стойке впереди стоит левая нога. (D&H) В задней стойке сзади стоящая нога стоит на одной линии за впередистоящей ногой на расстоянии нормального шага, а боковая поверхность туловища повернута к противнику. Обе ноги расположены под углом 90° к направлению вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. В правосторонней задней стойке впереди стоит правая нога, а в левосторонней задней стойке впереди стоит левая нога.

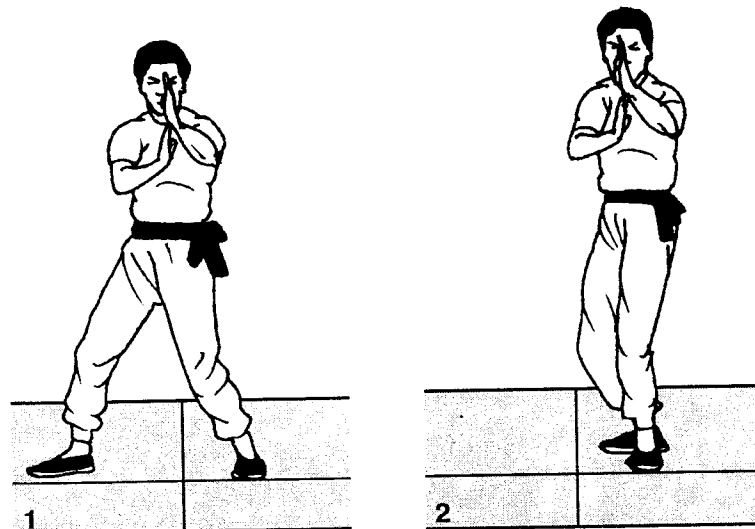


БОКОВОЙ ШАГ ВПРАВО

- (1) Начинаем в правой нейтральной боковой стойке.
 (2) Перенесите левую ногу поперечным движением и разместите ее за правой ногой так, чтобы получилась правосторонняя Т-стойка

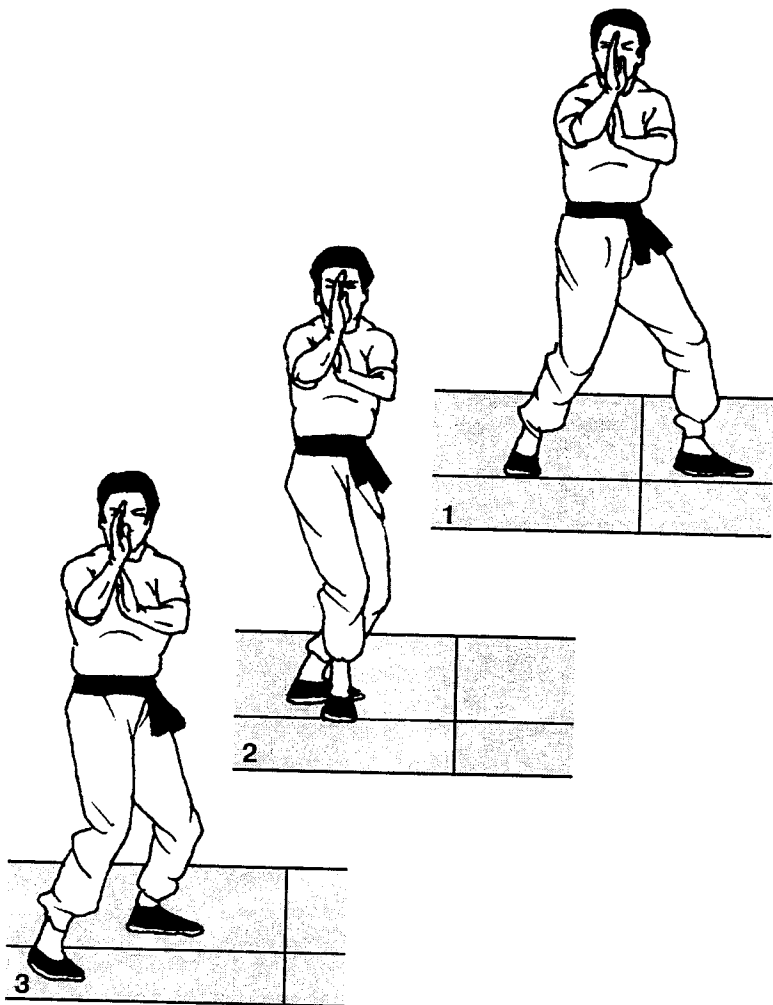
**БОКОВОЙ ШАГ ВЛЕВО**

- (1) Начинаем в левой нейтральной боковой стойке.
 (2) Перенесите правую ногу поперечным движением и разместите ее за левой ногой так, чтобы получилась левосторонняя Т-стойка



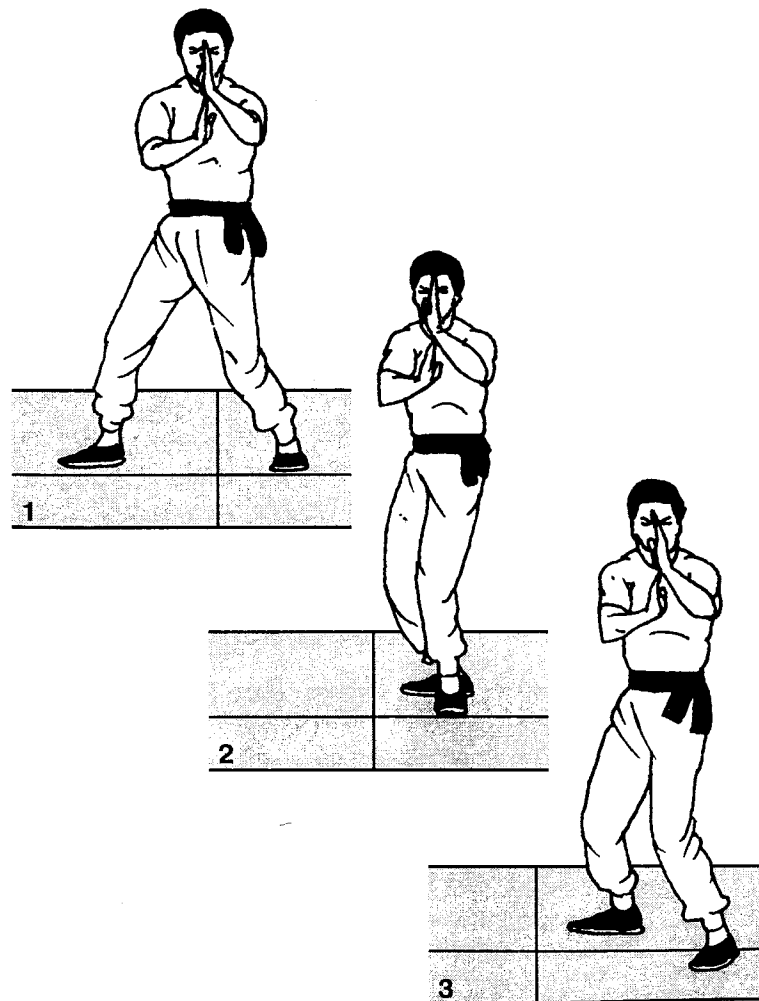
ШАГ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

- (1) Начинаем в правой нейтральной боковой стойке.
 (2) Шагните левой ногой, переходя в Т-стойку, а затем
 (3) переместите правую ногу по диагонали вперед и вправо, образуя правую переднюю стойку.



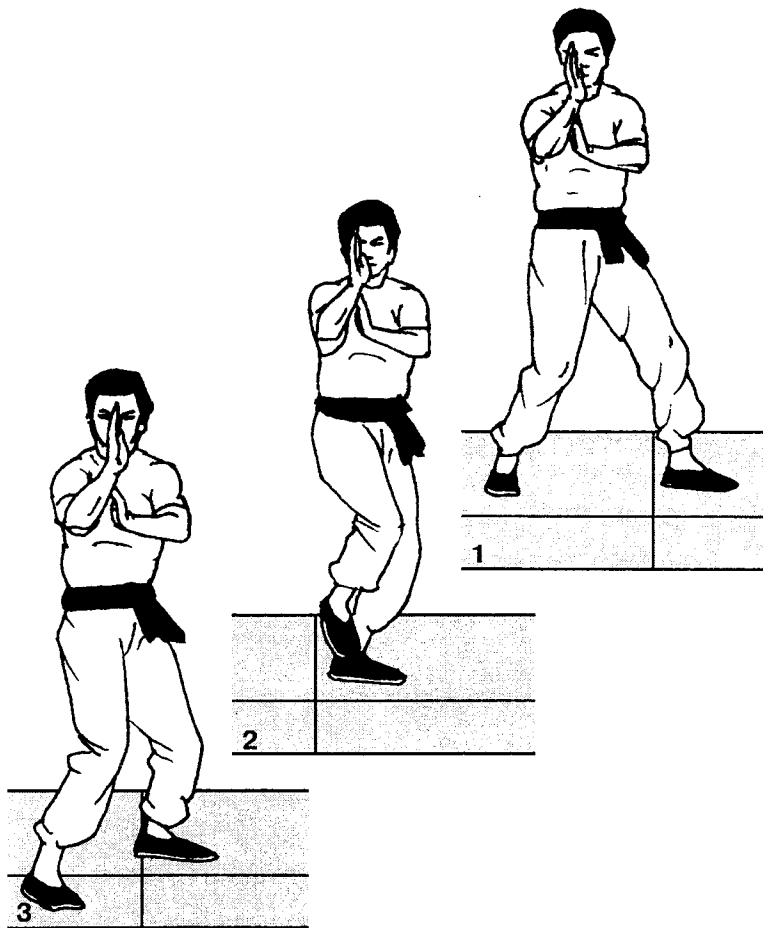
ШАГ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

- (1) Начинаем в левой нейтральной боковой стойке.
 (2) Шагните правой ногой, переходя в Т-стойку. (3) Переместите левую ногу по диагонали вперед и влево, образуя левую переднюю стойку.



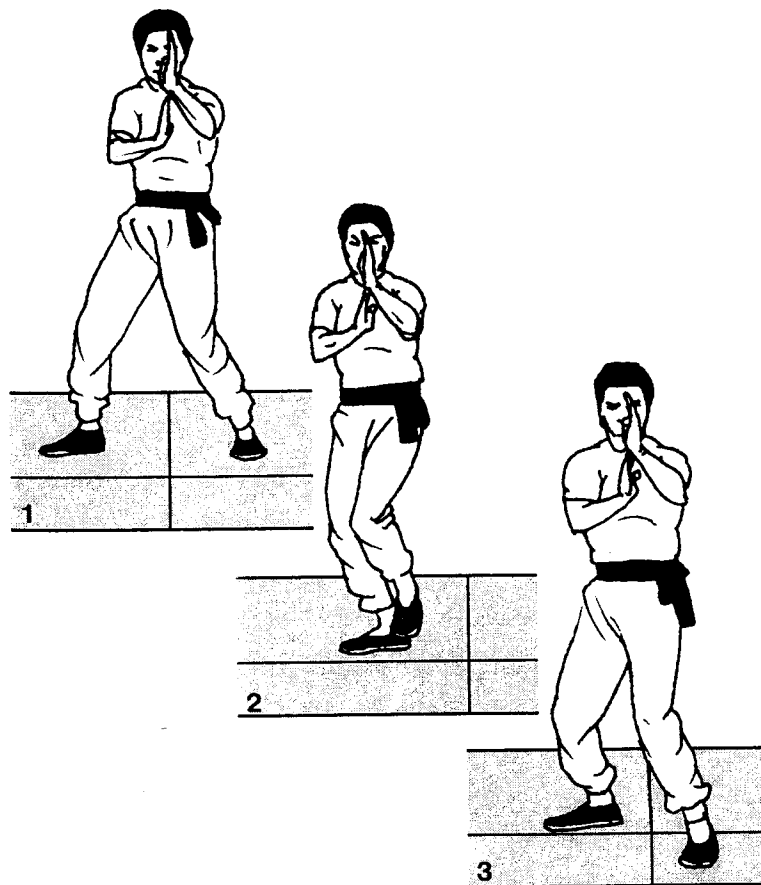
КРУГОВОЙ ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ

(1) Начинаем в правой нейтральной боковой стойке.
 (2) Перенесите вес на левую ногу. Приподнимите правую ногу и подтяните ее поперек к левой ноге. (3) Перенесите правую ногу по диагонали вперед, образуя правую переднюю стойку. Опуская ногу, убедитесь, что правая нога слегка развернута внутрь так, чтобы правое колено защищало пах.



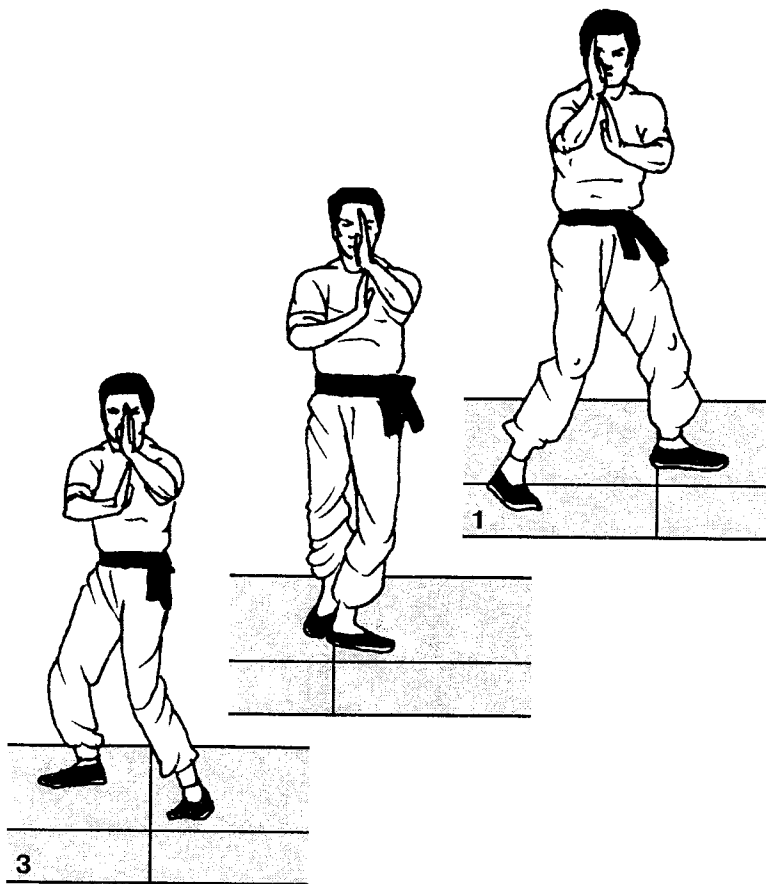
КРУГОВОЙ ШАГ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ

(1) Начинаем в левой нейтральной боковой стойке.
 (2) Перенесите вес на правую ногу. Приподнимите левую ногу и подтяните ее поперек к правой ноге, затем (3) перенесите левую ногу по диагонали вперед, образуя левую переднюю стойку.



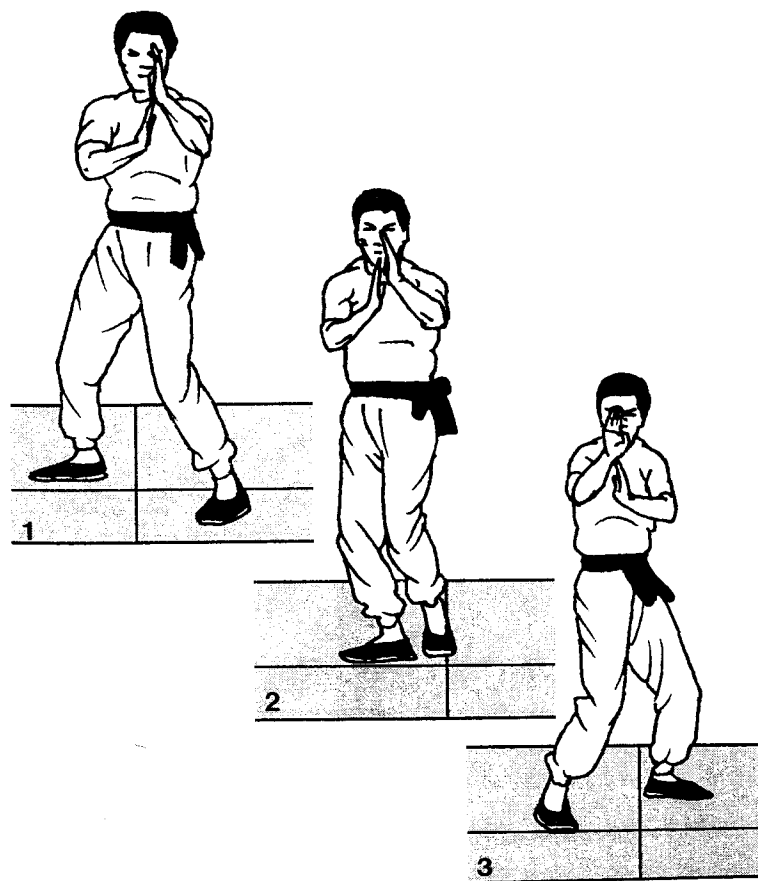
ШАГ ПРАВОЙ НАЗАД

(1) Из правой передней стойки, (2) перенесите вес на левую ногу и подтяните правую ногу к левой. Одновременно подтяните правую руку назад и переместите левую руку вперед. (3) Отступите по диагонали назад и вправо правой ногой, переходя в левую переднюю стойку. Завершив перемещение, убедитесь, что левая нога слегка развернута внутрь так, что левое колено защищает пах.



ШАГ ЛЕВОЙ НАЗАД

(1) Из левой передней стойки, (2) перенесите вес на правую ногу и подтяните левую ногу к правой. Одновременно подтяните левую руку назад и переместите правую руку вперед. (3) Отступите по диагонали назад и влево левой ногой и одновременно поверните правую ногу слегка внутрь.

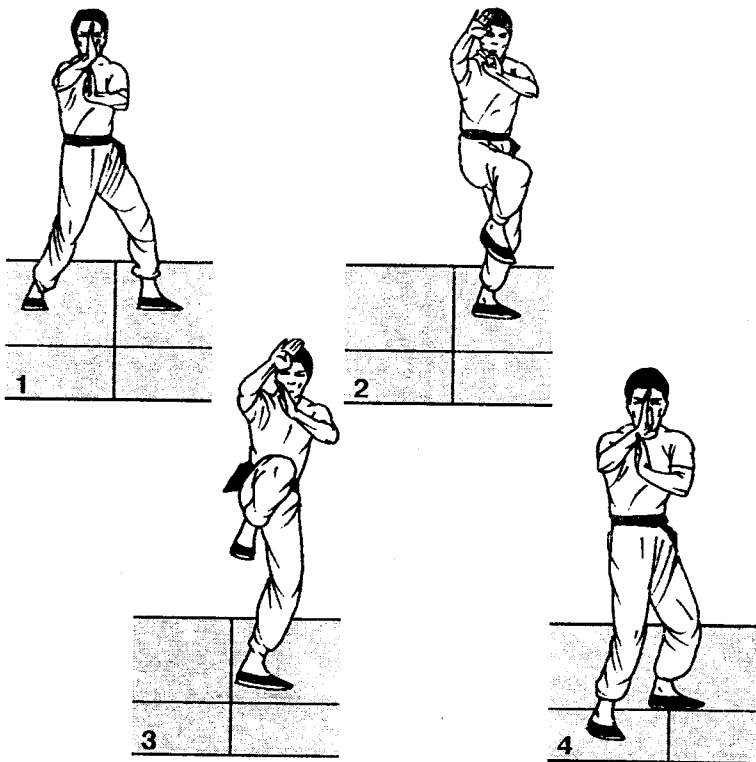


ТЕХНИКА НАЧАЛА БОЯ

Техника начала боя используется для того, чтобы закрыть все бреши между вами и вашим противником. Кон-

Начало с правой нейтральной боковой стойки

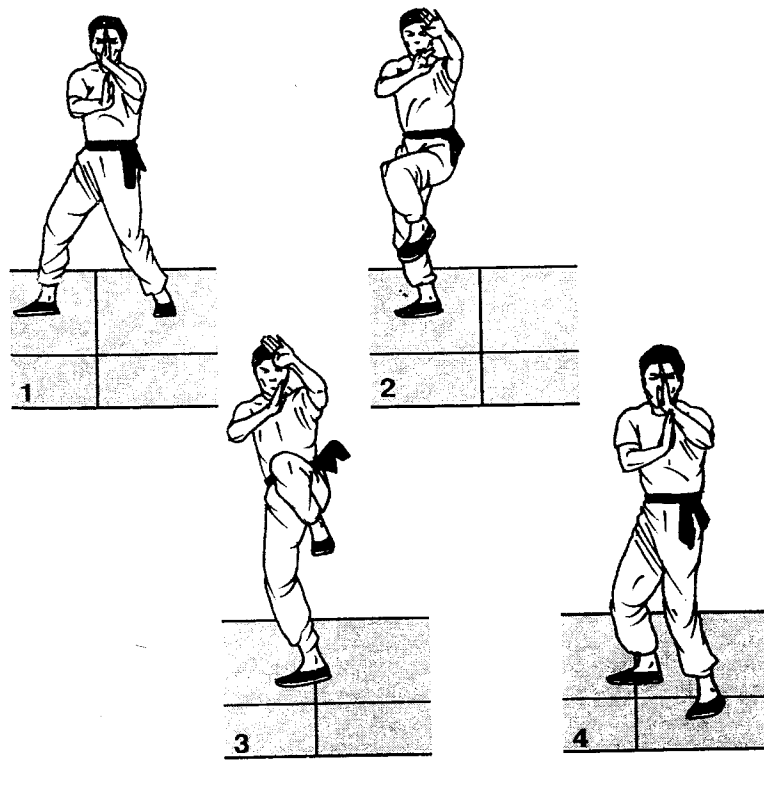
- (1) Начинаем с правой нейтральной боковой стойки.
 (2) Вытяните обе руки вперед, занимая центральную линию, правая рука впереди. Одновременно приподнимите правое колено вверх и опуститесь ниже, готовясь прыгать вперед, закрывая "дырку". (3) Прыгайте вперед на левой ноге, поднимая правое колено на уровень груди.
 (4) После того как "дыры" закрыты, опустите правую ногу по диагонали вперед, переходя в правую переднюю стойку.



троль центральной линии на верхнем уровне руками и перемещение колена на уровень груди очень важны для обеспечения надежной защиты жизненно важных частей тела в начале боя.

Начало с левой нейтральной боковой стойки

- (1) Начинаем с левой нейтральной боковой стойки.
 (2) Вытяните обе руки вперед, занимая центральную линию, левая рука впереди. Одновременно приподнимите левое колено вверх и опуститесь ниже. (3) Прыгайте вперед на правой ноге, поднимая левое колено на уровень груди.
 (4) Опустите левую ногу по диагонали вперед, переходя в левую переднюю стойку.

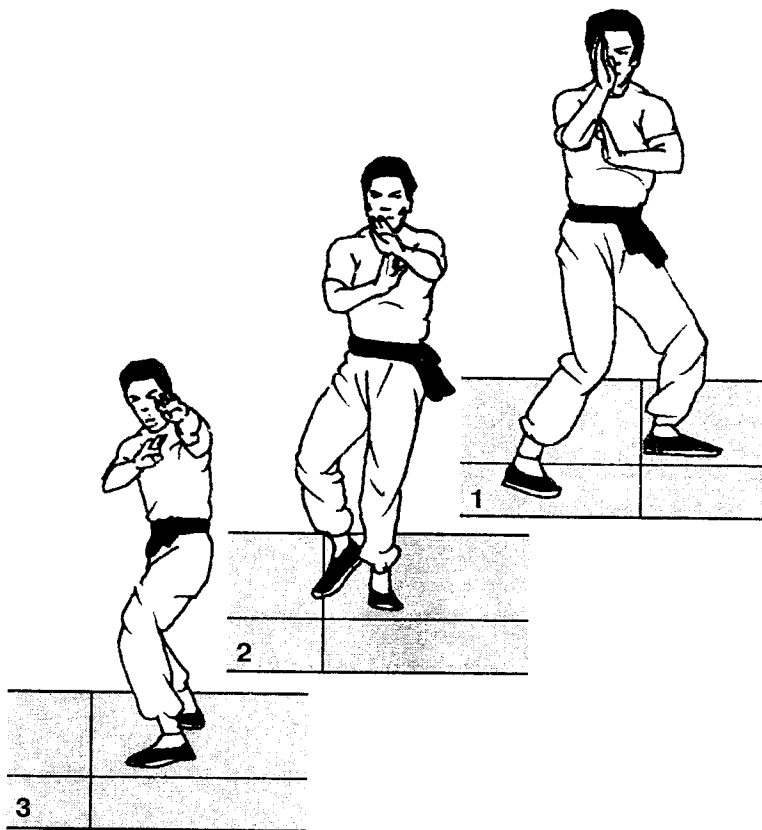


ОТСТУПЛЕНИЕ

Это движение применимо в ситуации отступления.

Шаг правой назад

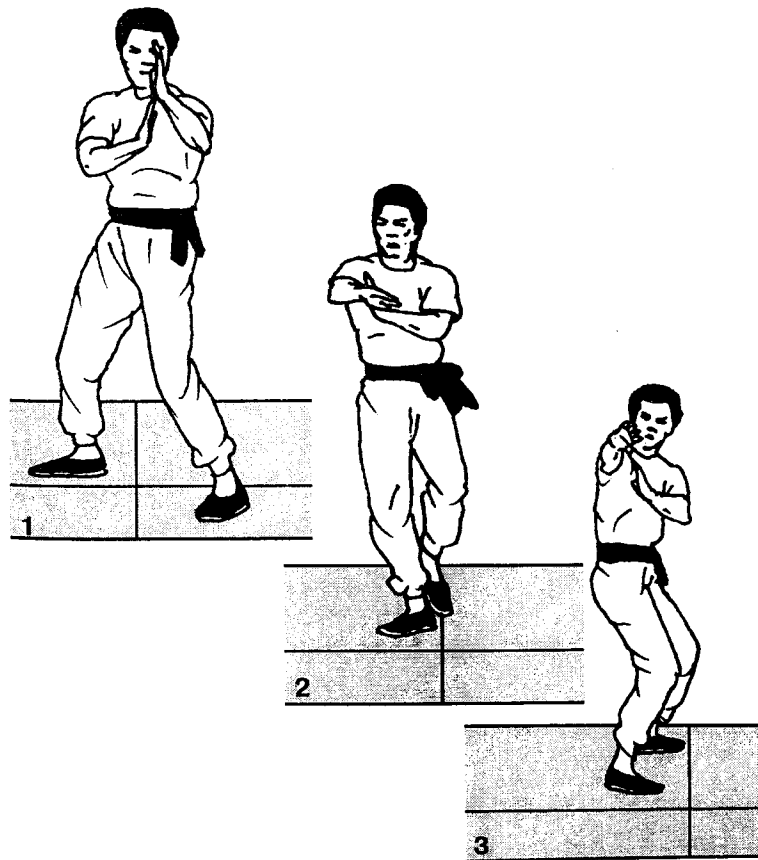
(1) Из правой передней стойки, (2) перенесите вес на левую ногу и подтяните правую ногу назад к левой при одновременной смене положения рук, (3) продолжайте перемещать правую ногу назад за левую, занимая левую заднюю стойку, при этом вращая левой рукой вверх, проводя *фут сао*



Заключительной стойкой является задняя стойка, которая обычно сопровождается верхним вращательным блоком *фут сао*.

Шаг левой назад

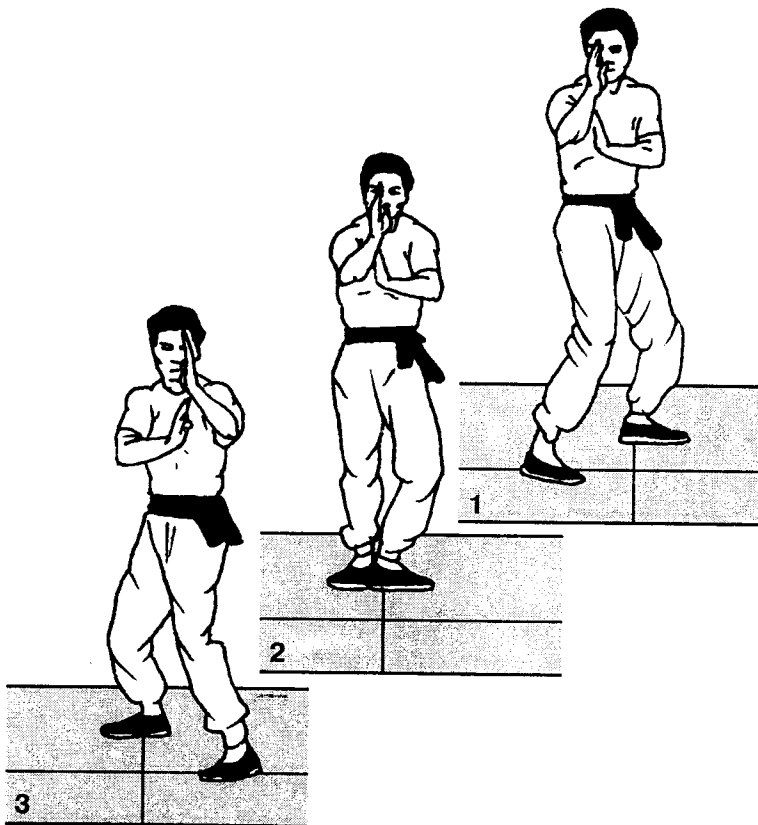
(1) Из левой передней стойки, (2) перенесите вес на правую ногу, подтяните левую ногу назад к правой и измените положение рук, (3) переместите левую ногу назад за правую, занимая правую заднюю стойку, проводя правой рукой *фут сао*.



СМЕНА ПОЗИЦИИ

С правой на левую

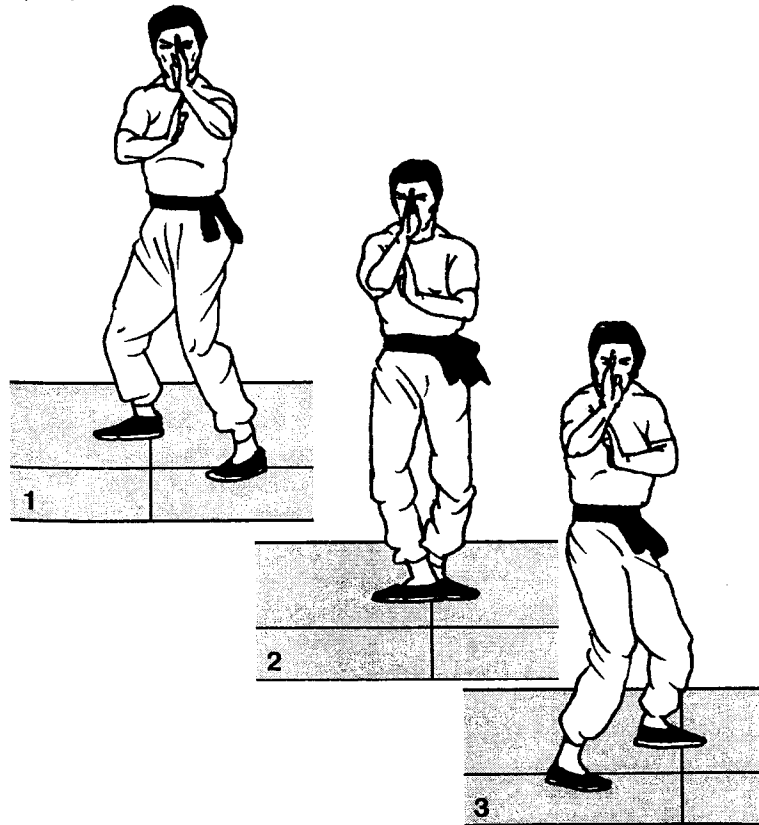
(1) Из правой передней стойки, (2) перенесите вес на левую ногу и переместите правую ногу назад, разместив ее вдоль левой ноги. (3) Переместите левую ногу по диагонали вперед, поворачивая правую ногу наружу, и разместите левую ногу слегка развернутой внутрь, образуя левую переднюю стойку.



Это движение по переходу от правой передней стойки к левой и наоборот, используется для ухода от выпада или захвата.

С левой на правую

(1) Из левой передней стойки, (2) перенесите вес на правую ногу и переместите левую ногу назад, разместив ее вдоль правой ноги с одновременным изменением положения рук. (3) Переместите правую ногу по диагонали вперед, поворачивая левую ногу наружу, и разместите правую ногу слегка развернутой внутрь, образуя правую переднюю стойку.

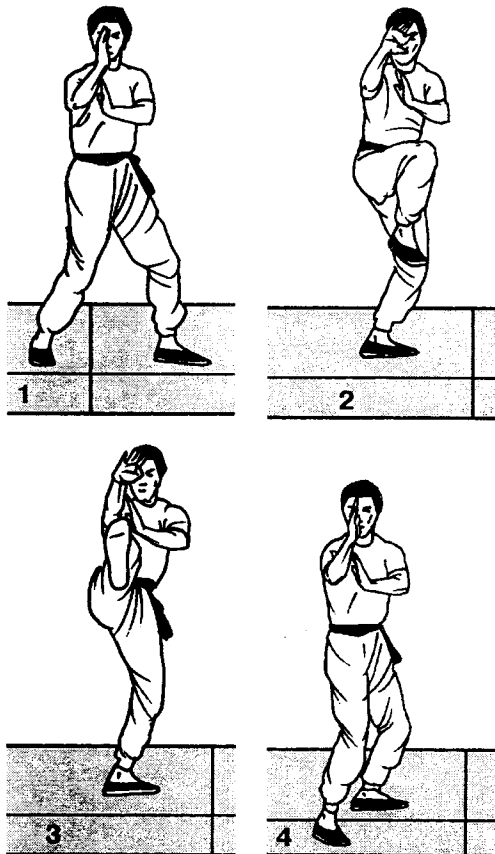


УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД

Это наиболее эффективный удар во всем разнообразии ударов Вин Чун. Научно доказано, что нейтральная боковая стойка наиболее эффективная стойка для активного использования ног (ног, поражающих цель).

Удар ногой вперед

(1) Начинаем в нейтральной стойке. (2) Переведите вес на неактивную ногу, вынесите активное колено вверх, готовясь нанести удар. (3) Выбросьте активную ногу вперед от колена, произведя удар вперед. Важно, чтобы удар был направлен так, чтобы бедра находились под тупым углом, а не 90°. (4) Опустите активную ногу в переднюю стойку.



Глава 3

ФОРМА ЧАМ КУЙ

Чам куй означает “поиск опоры” или “закрытие бреши”. Это вторая форма в системе тренировок Вин Чун, которая разработана, чтобы научить тренирующихся стилю перемещений Вин Чун, с акцентом на важности подвижности и координированности. Перемещения используются в этой форме как для уклонения от прямого противопоставления силе противника, так и для занятия более выгодной позиции.

В форме *Сил Лим Тао*, первой форме Вин Чун, все движения рук практикуются из статической нейтральной стойки. Форма Чам Куй ведет занимающегося от статической стойки к боковой стойке, передней стойке, круговым перемещениям и Т-стойке. Эта форма также вводит в употребление боковые параллельные перемещения, которые всегда полезны при рукопашном бое.

В этой форме представлены три удара вперед и нижний боковой удар:

1. Удар вперед основанием большого пальца стопы
2. Удар вперед пяткой
3. Удар вперед всей стопой
4. Нижний боковой удар пяткой

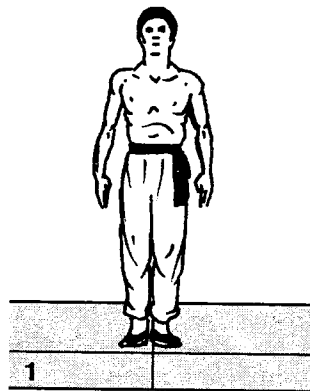
Также вводится новая техника рук:

1. Укол пальцем (*бил джи*)
2. Круговой блок рукой (*хуен сао*), также движение всей рукой
3. Удар ладонью (*джен*)
4. Блок-захват (*лап сао*)
5. Перебивание руки
6. Блок-толчок (выпад) (*бил сао*)
7. Двойной удар ладонью (*по пай джен*)

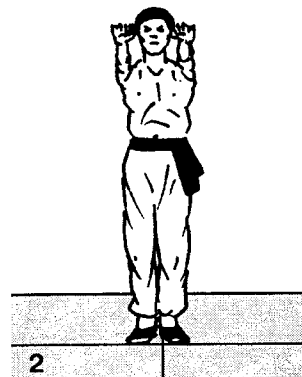
Эта новая техника вводится в форме Чам Куй и проиллюстрирована в приложении по самозащите в последней главе книги.

ЧАМ КУЙ

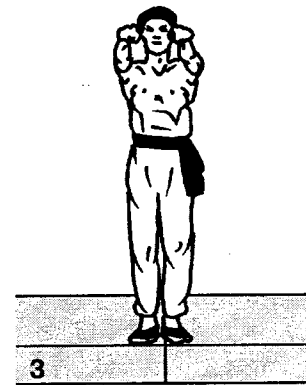
(1) Начало в подготовительной позиции, ступни разведены под углом 45° . (2) Вытяните руки прямо перед собой на уровень плеч, открытыми ладонями вниз. (3) Сожмите кулаки. (4) Поверните кулаки ладонями вверх. (5) Подтяните кулаки к бокам на уровень груди, но не прислоняйте их к туловищу. (6) Слегка присядьте. (7 и 8) Вращательным круговым движением вперед и влево перенесите левую ногу на расстояние ширины плеч влево от правой ноги, пальцами вперед. (9) Поднесите правую ногу к левой и (10) перемещайте ее вращательным круговым движением вперед и вправо, опустив ее



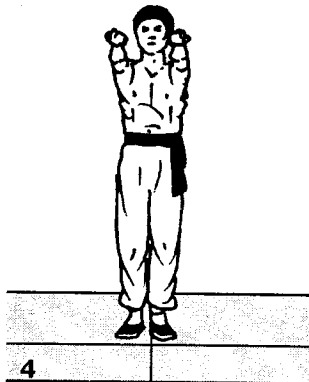
1



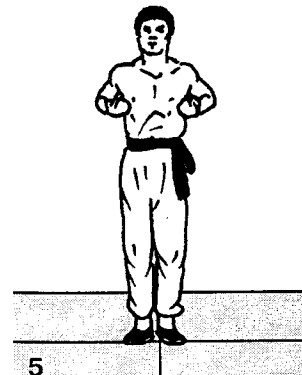
2



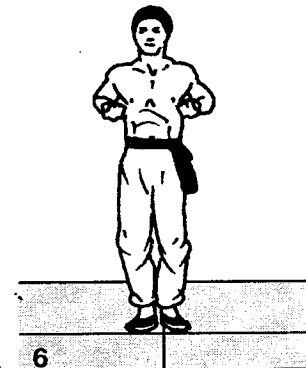
3



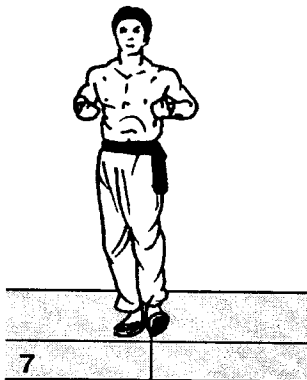
4



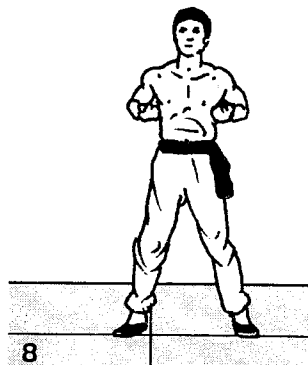
5



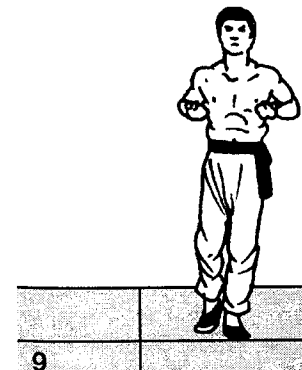
6



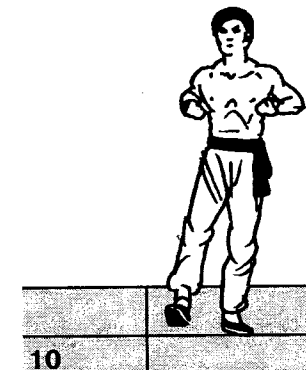
7



8

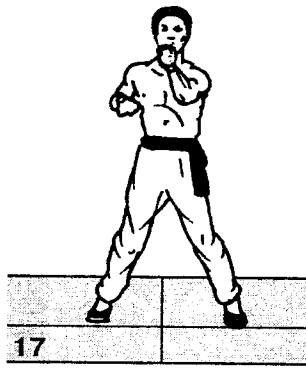
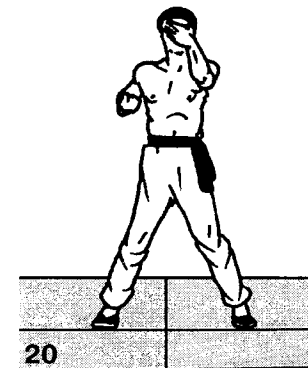
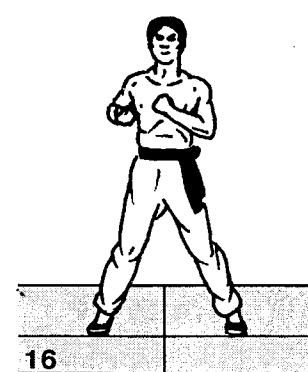
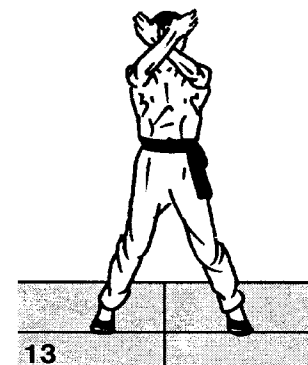
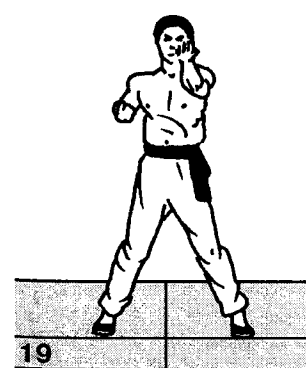
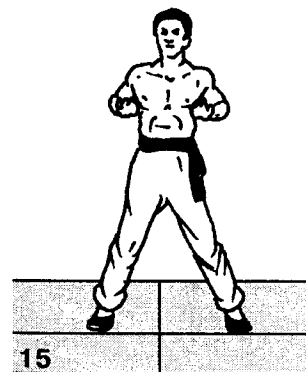
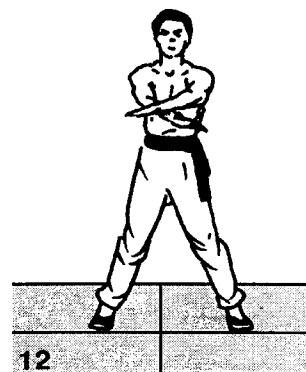
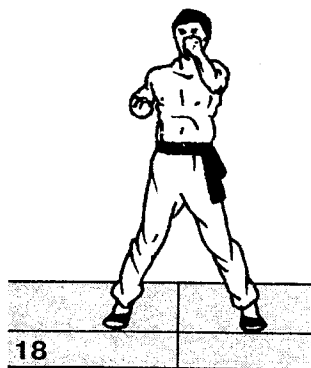
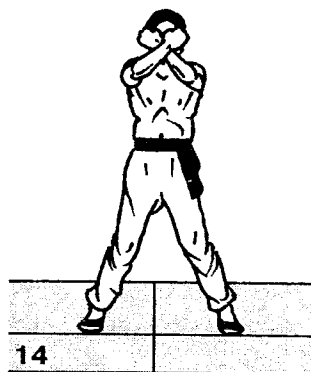
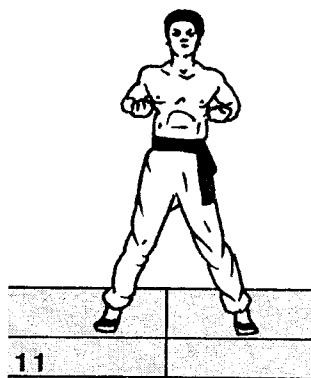


9



10

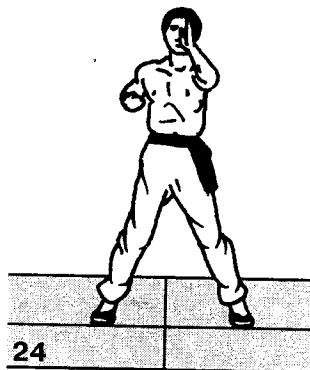
(11) на ширине плеч, пальцами вперед, образуя нейтральную стойку Вин Чун. (12) Скрестите запястья, сначала движением вниз, а затем (13) движением вверх. (14) Сожмите кулаки, (15) и разместите их по бокам туловища. (16) Осуществите удар левой рукой, проходя кулаком через центр Вашего тела, а затем (17 и 18) выдвигая кулак вперед. (19) Откройте левую руку ладонью вверх и



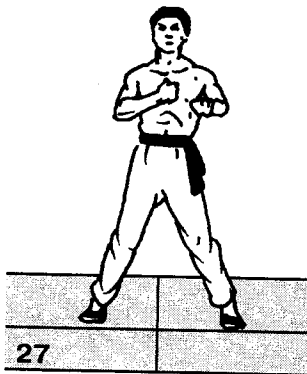
(20-24) и проведите вращательный блок рукой (хуен сао), изгибая кисть и подтягивая пальцы к туловищу, а затем вращая руку по направлению часовой стрелки, переводя ее в вертикальное положение. (25) Сожмите левый кулак. (26) Подтяните кисть левой руки к телу. (27-29) Осуществите удар правой рукой. (30) Откройте правую руку ладонью вверх.



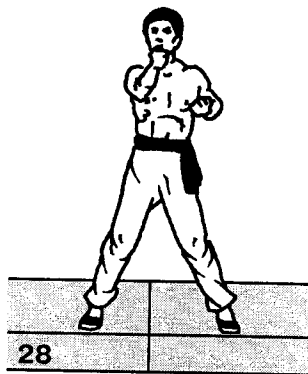
21



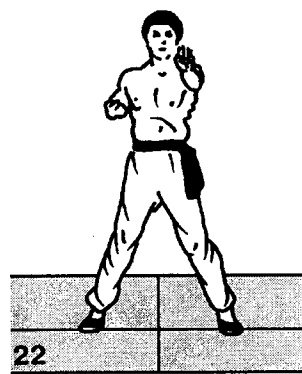
24



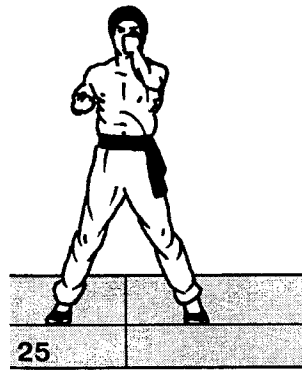
27



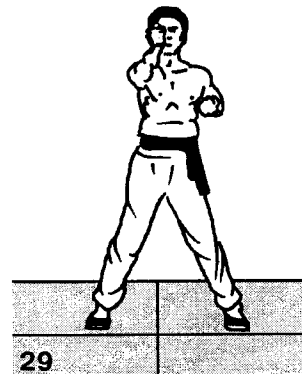
28



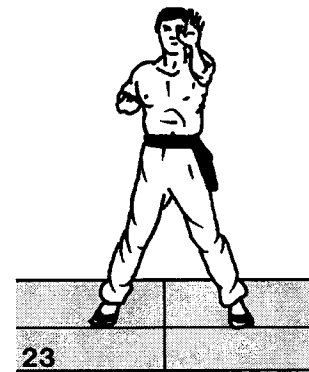
22



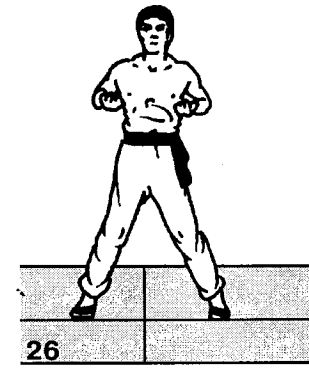
25



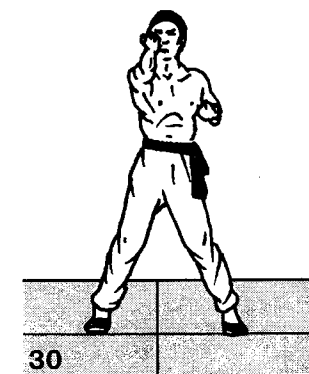
29



23

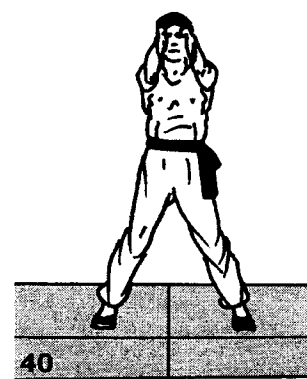
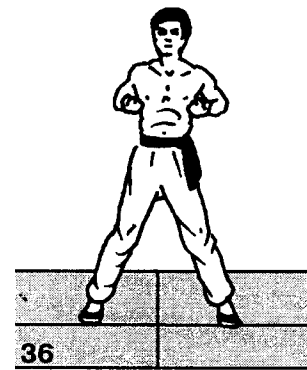
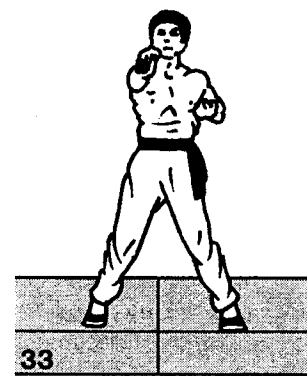
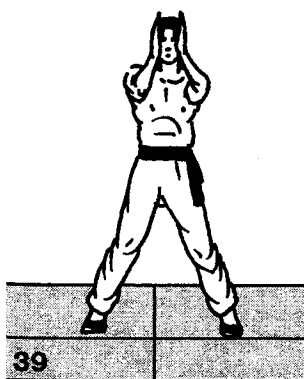
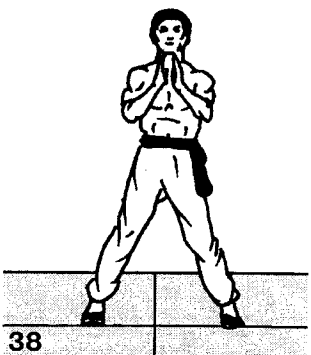
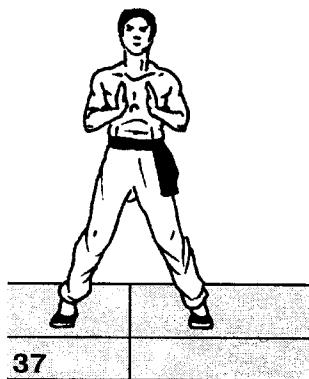
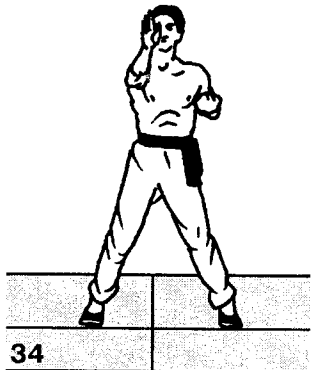
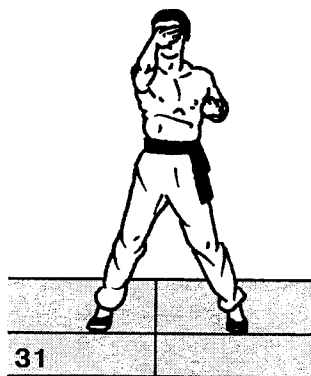


26

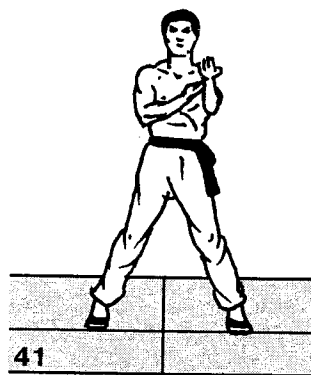


30

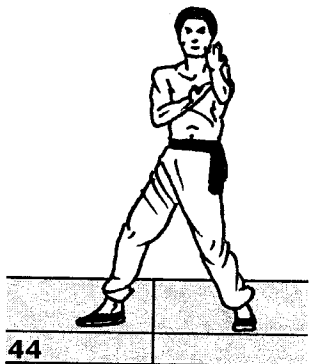
(31-34) Проведите вращательный блок правой рукой. (35) Сожмите правый кулак и (36) подтяните кисть правой руки к телу. (37) Подготовьтесь к двойному уколу пальцами (*бил джи*), разместив обе открытые руки ближе к центру тела, ладонь напротив ладони. (38-40) Проведите двойной укол пальцами, поворачивая кончики пальцев вперед по мере выпрямления рук.



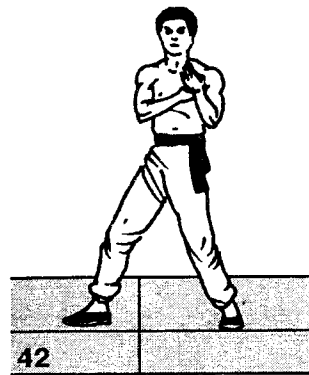
(41) Подготовьтесь к блоку-крылу левой рукой (*бон сао*), поворачивая обе ладони вверх и размещая левую ладонь впереди. (42) Сместитесь на полшага влево, разворачиваясь в левую нейтральную боковую стойку. (43) Проведите блок-крыло левой рукой, поднимая локоть и разворачивая предплечье. Одновременно вытолкните правую руку, проводя ею блок вертикальной ладонью (*ву сао*), подкрепляя кисть левой руки. (44 и 45) Приготовьтесь к блоку-крылу правой рукой, изменяя положение рук. (46-48) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите блок-крыло правой рукой. (49 и 50) Подготовьтесь к блоку-крылу левой рукой.



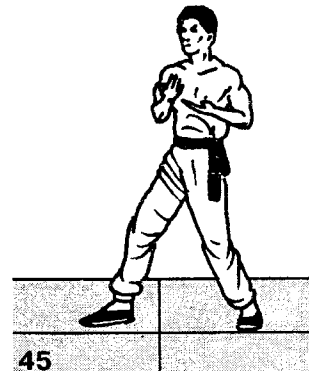
41



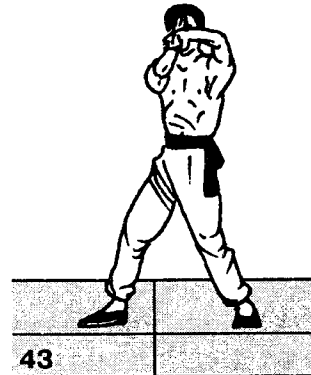
44



42



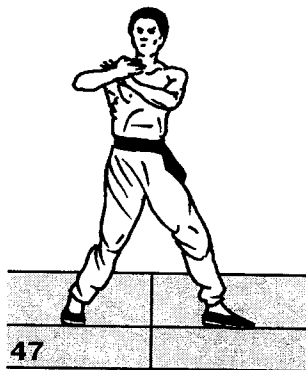
45



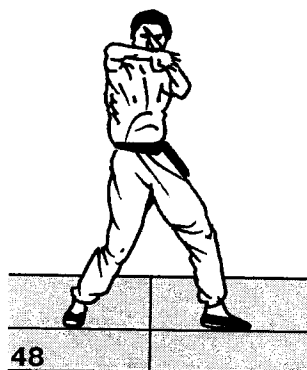
43



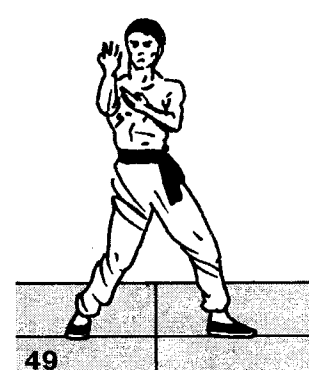
46



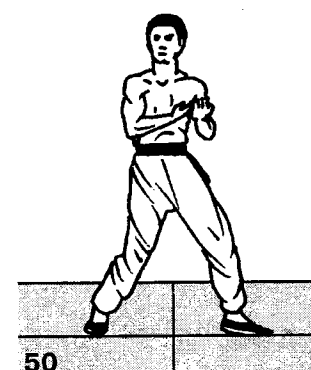
47



48

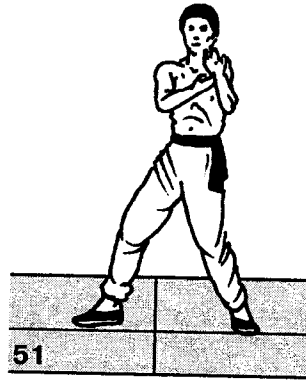


49

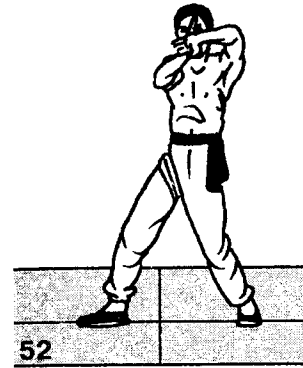


50

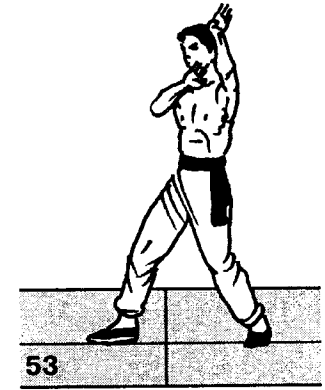
(51 и 52) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и проведите блок-крыло левой рукой. (53 и 54) Проведите вращательный блок левой рукой, вращая левую вокруг лица вправо. (55) Проведите левой рукой резкий блок (*джут сао*), поднимая левое колено и готовясь к удару вперед левой ногой. (56) Проведите удар вперед влево основанием большого пальца левой стопы. (57 и 58) Опуститесь в левую переднюю стойку лицом влево и осуществите перебивание левой руки, перенося левую ладонь вниз и выталкивая правую ладонь вверх.



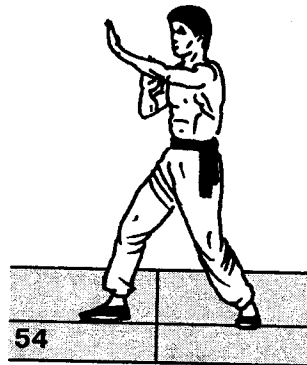
51



52



53



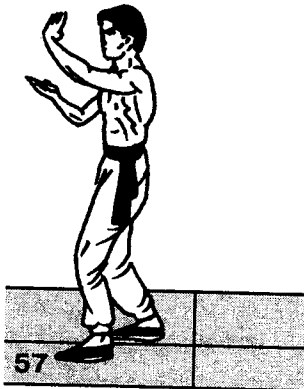
54



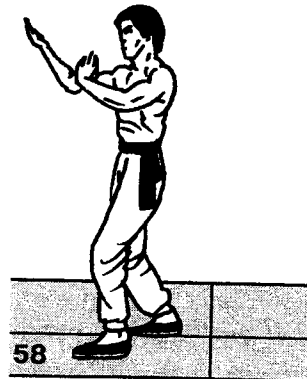
55



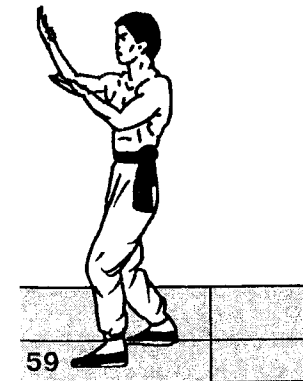
56



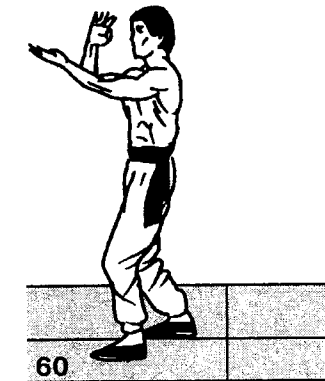
57



58

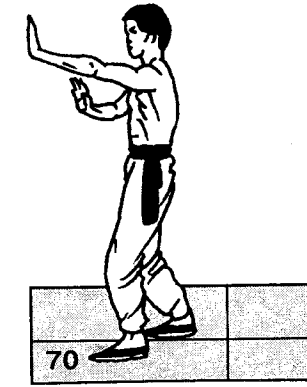
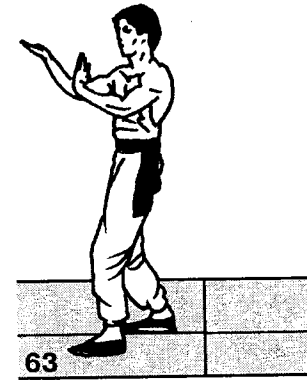
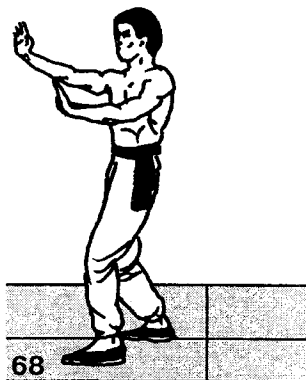
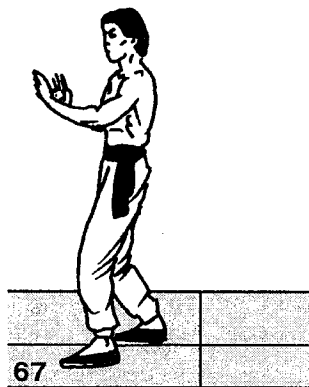
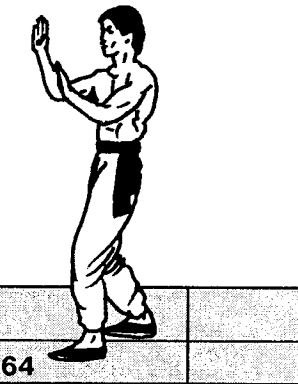


59

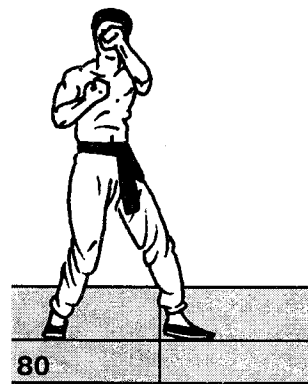
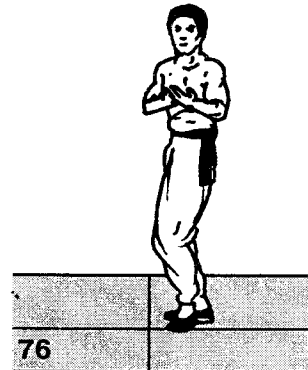
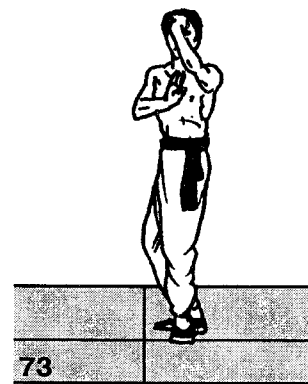
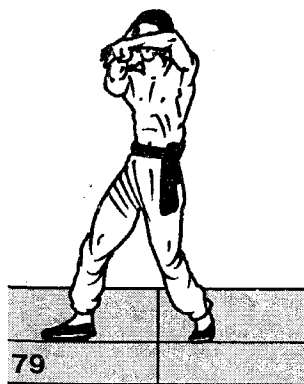
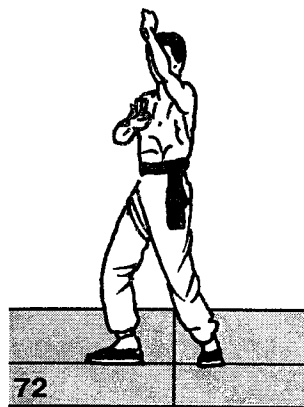
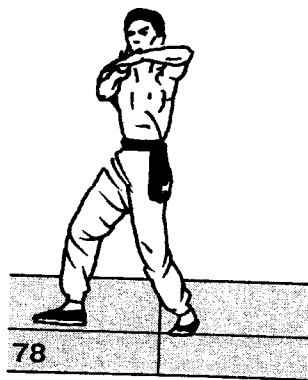
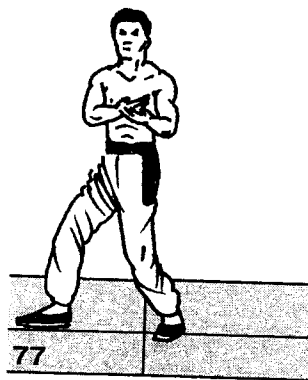
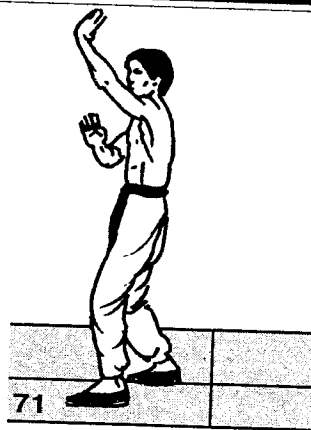


60

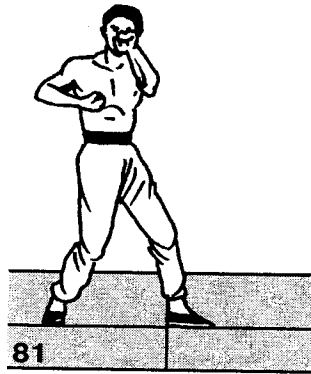
(59-61) Осуществите перебивание правой руки, а затем (62 и 63) проведите еще одно перебивание левой. (64 и 65) Проведите резкий блок правой и подготовьтесь к удару левой ладонью (джен), разместив обе ладони на центральной линии направленными вперед. (66) Проведите удар левой ладонью, двигая ее вперед на уровень лица. (67) Осуществите резкий блок левой и подготовьтесь к удару правой ладонью. (68) Проведите удар правой и затем (69) резкий блок правой, одновременно готовясь к удару левой ладонью и (70) проведите удар левой ладонью.



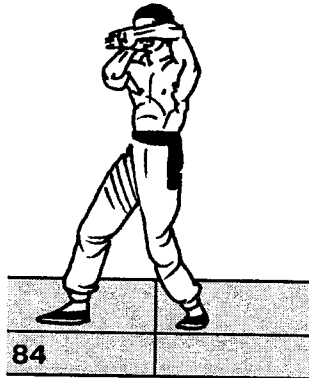
(71) Проведите винтообразный блок левой (*тсу-ен сао*), выталкивая ее вверх. (72) Повернитесь на 90° влево на правой ноге, лицом в левую нейтральную боковую стойку и подготовьтесь к блоку-захвату (*лап сао*). (73) Переступите вбок правой, выходя в Т-стойку, и проведите левой рукой захват. (74) Поднимите левое колено и подготовьтесь к удару левой пяткой. (75) Проведите удар левой пяткой. (76) Поставьте левую ногу назад перед правой в Т-стойку. Подготовьтесь к блоку - левое крыло. (77) Перейдите правой ногой вправо, занимая левую нейтральную боковую стойку. (78 и 79) Проведите левой рукой блок - левое крыло.



(80 и 81) Перейдите в правую нейтральную стойку и проведите блок-захват левой. (82) Подготовьтесь к блоку - левое крыло. (83 и 84) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и осуществите блок - левое крыло. (85-87) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите блок-захват левой. (88) Подготовьтесь к блоку - левое крыло. (89 и 90) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и осуществите блок - левое крыло.



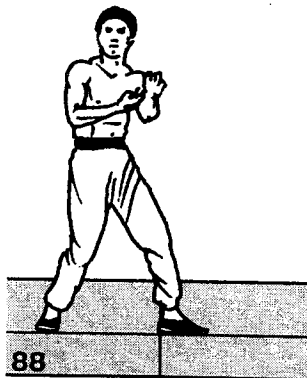
81



84



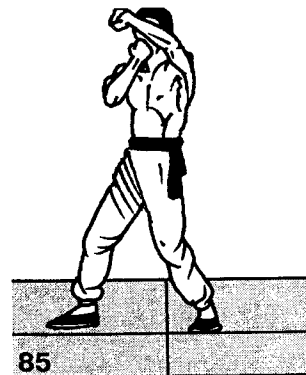
87



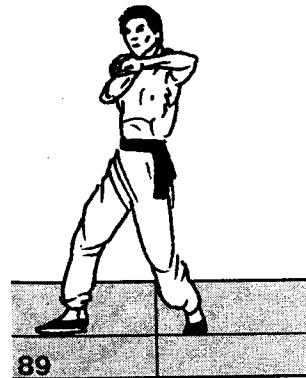
88



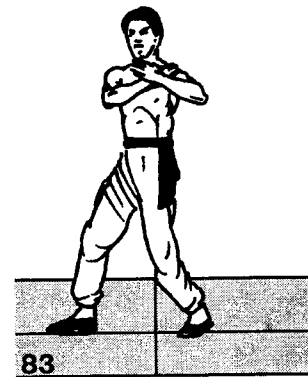
82



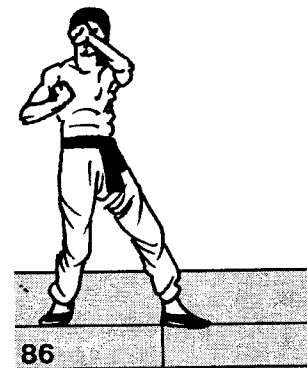
85



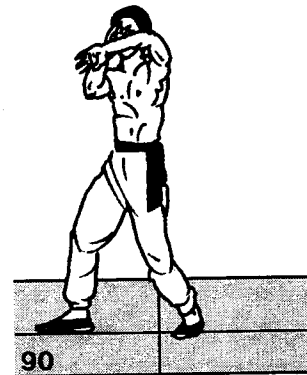
89



83

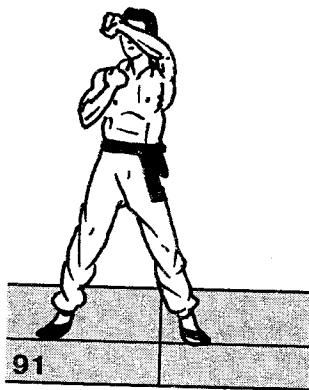


86

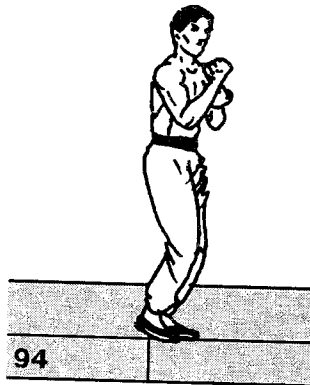


90

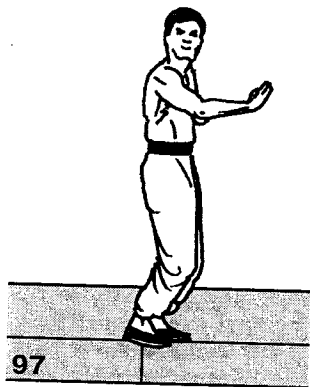
(91 и 92) Передвиньтесь в правую нейтральную боковую стойку и проведите блок -захват левой. (93 - 95) Переступите правой ногой под углом 45° влево в правую переднюю стойку, подтаскивая левую руку назад и ударяя одновременно правым кулаком. (96) Откройте правую руку. (97) Приставьте правую ногу обратно к левой и подготовьтесь к блоку-взмаху правой рукой (*фут сао*). (98 и 99) Перенесите правую ногу вправо, параллельно левой, образуя нейтральную стойку. Посмотрите вправо и проведите блок-взмах правой рукой.



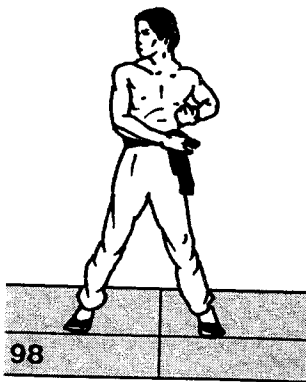
91



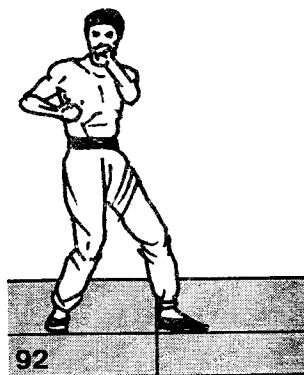
94



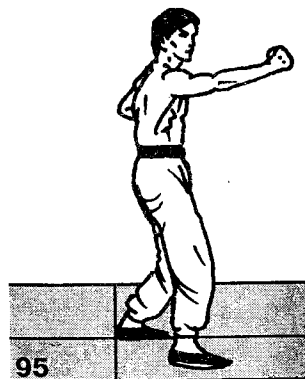
97



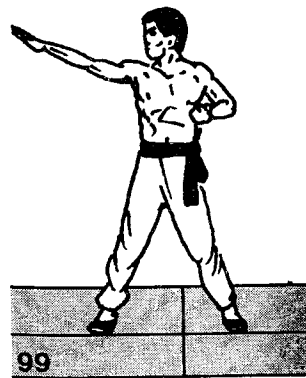
98



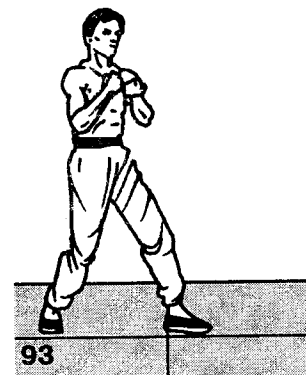
92



95



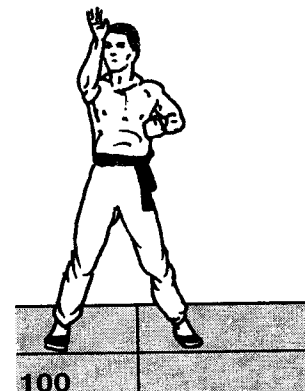
99



93

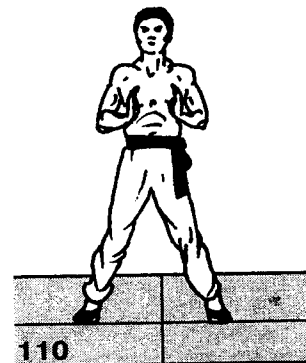
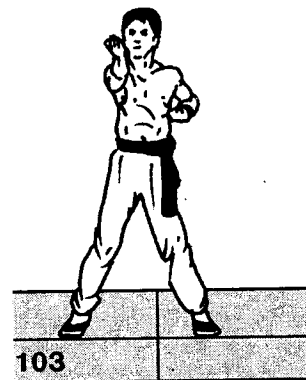
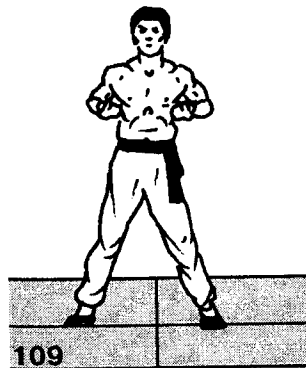
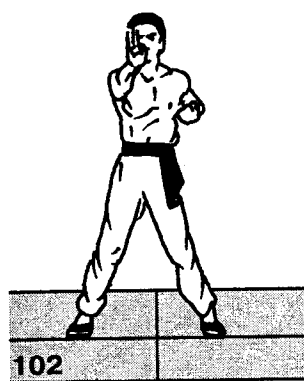
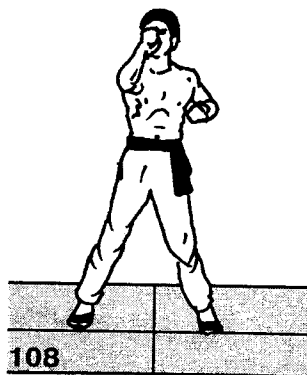
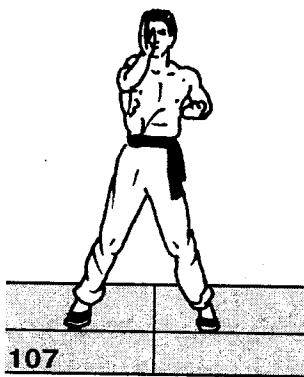
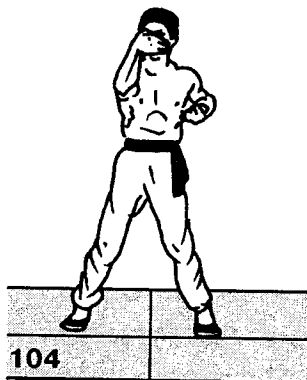


96

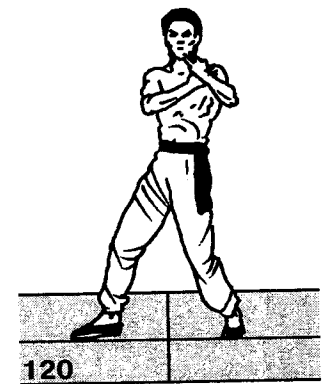
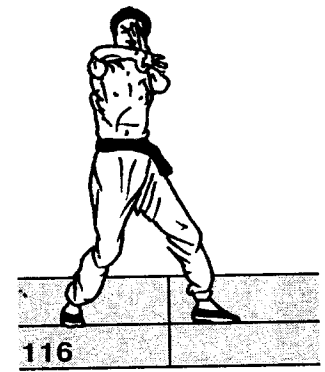
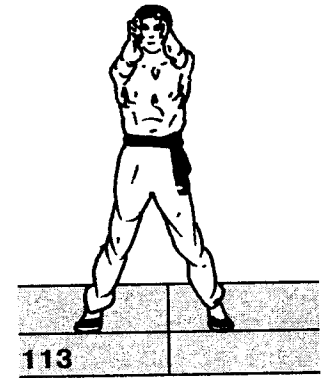
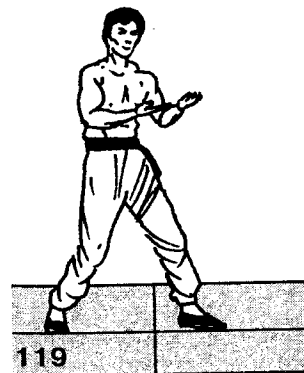
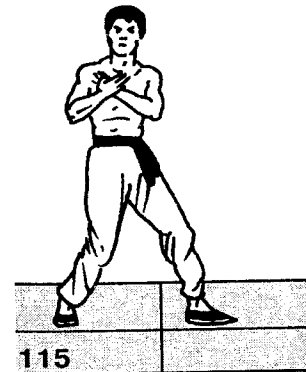
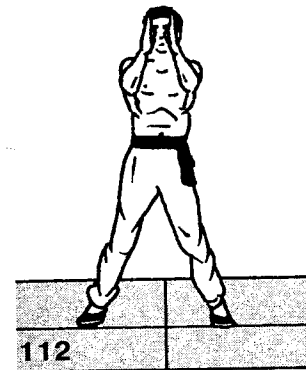
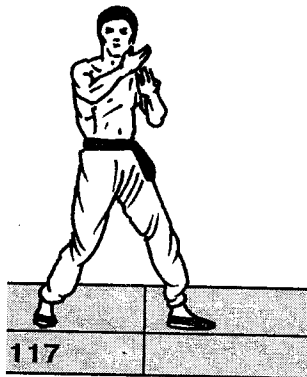
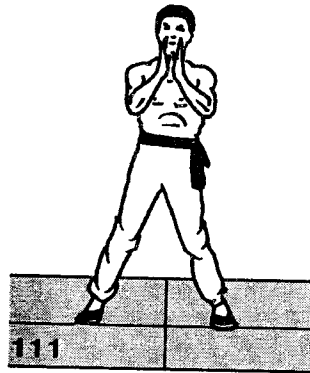


100

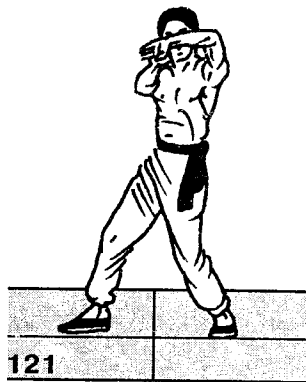
(100 и 101) Перенесите правую руку сверху к центральной линии и проведите ею резкий блок. (102) Выдвигая правую ладонь вперед, проведите ею удар вертикально расположенной ладонью (*вун джен*), пальцами вверх. (103) Разверните правую ладонь вверх и (104-107) проведите вращательный блок правой. (108) Сожмите правый кулак. (109) Подтяните правый кулак назад, к правому боку. (110-113) Проведите двойной укол пальцами.



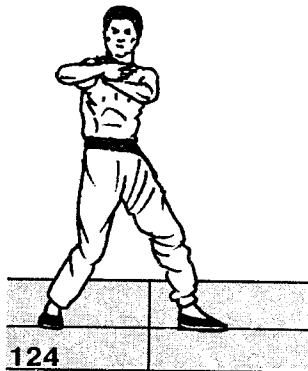
(114) Подготовьтесь к блоку-крыло правой рукой. (115 и 116) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите блок-крыло правой рукой. (117-119) Подготовьтесь к блоку-крыло левой рукой. (120 и 121) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и проведите блок-крыло левой рукой.



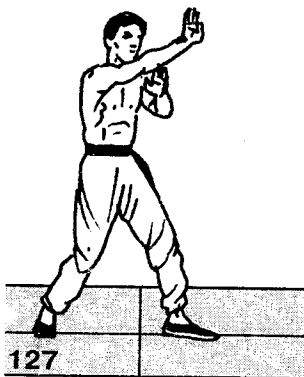
(122 и 123) Подготовьтесь к блоку-крыло правой рукой. (124 и 125) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите блок-крыло правой рукой. (126 и 127) Осуществите вращательный блок правой рукой, поворачивая ее вокруг лица влево на 45°. (128) Проведите правой рукой резкий блок, поднимая правое колено и готовясь к удару вперед правой ногой. (129) Проведите удар вперед основанием большого пальца правой стопы. (130) Опустите правую ногу в правую переднюю стойку, лицом под 45° влево и приготовьтесь к перебиванию правой руки.



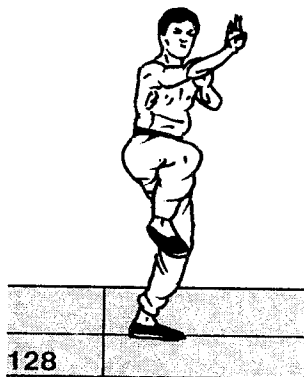
121



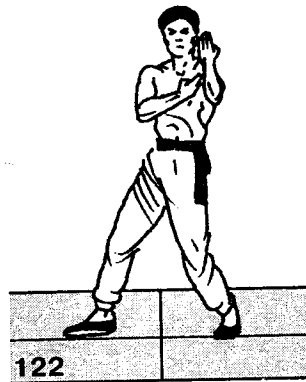
124



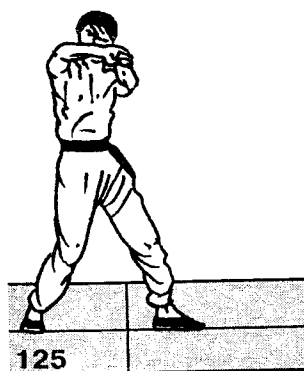
127



128



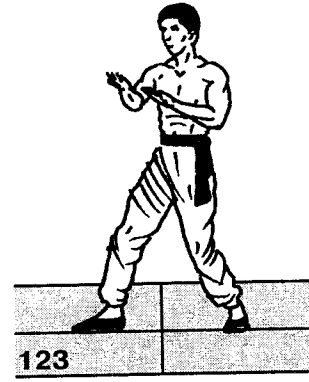
122



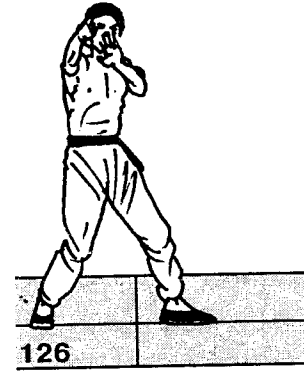
125



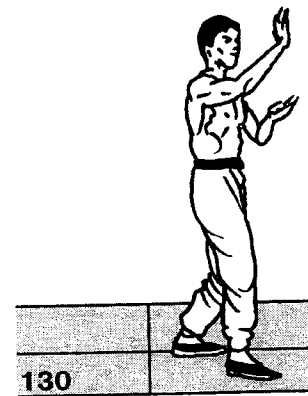
129



123

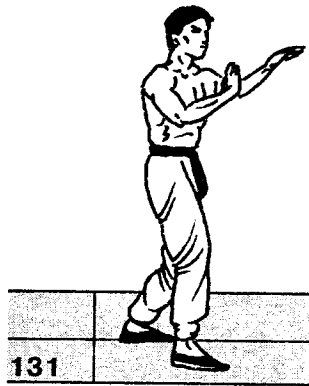


126



130

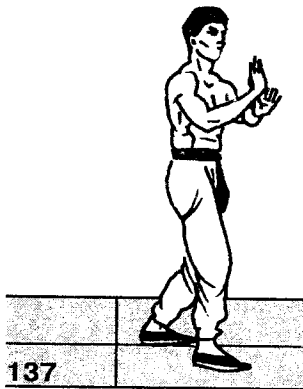
(131) Осуществите перебивание правой руки. (132 и 133) Осуществите перебивание левой руки. (134 и 135) Проведите еще одно перебивание правой. (136) Проведите резкий блок левой и (137) подготовьтесь к удару правой ладонью. (138) Проведите удар правой ладонью. (139) Осуществите резкий блок правой рукой и подготовьтесь к удару левой ладонью. (140) Проведите удар правой ладонью.



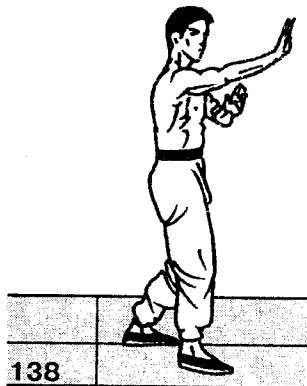
131



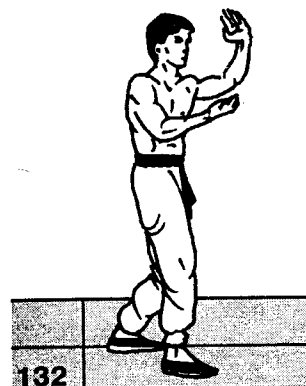
134



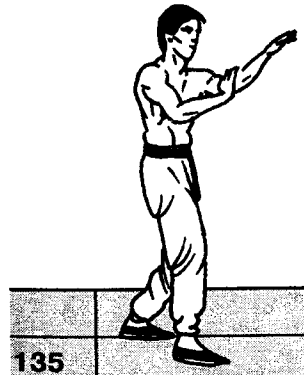
137



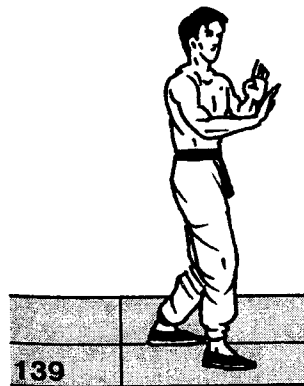
138



132



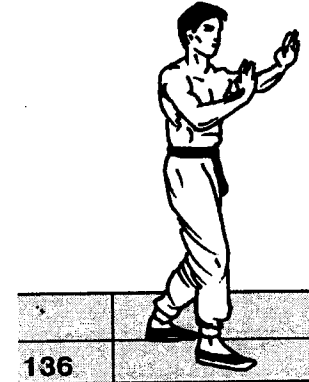
135



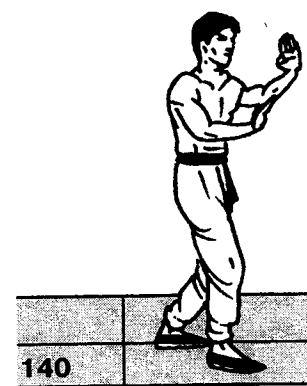
139



133

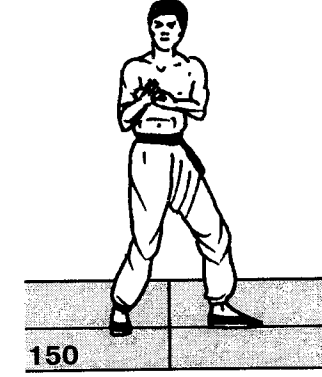
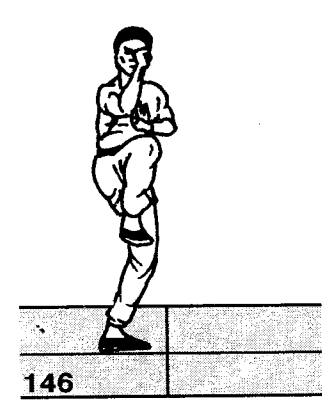
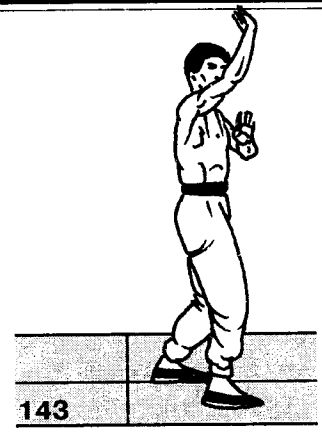
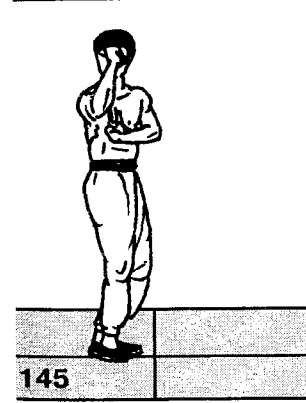
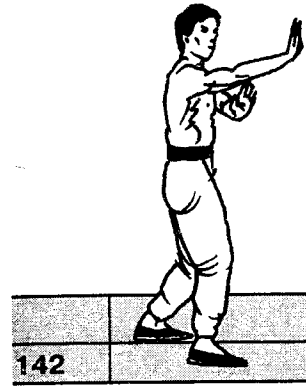
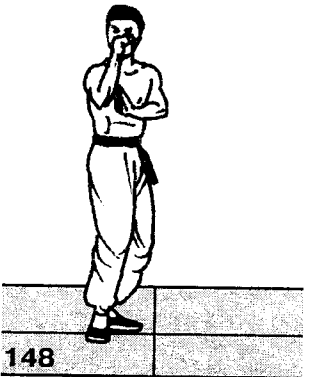
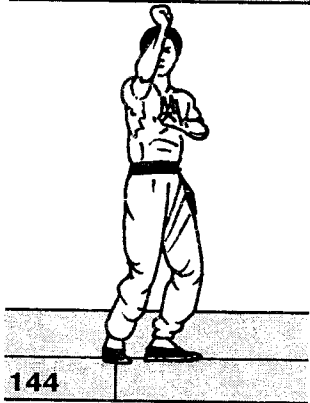
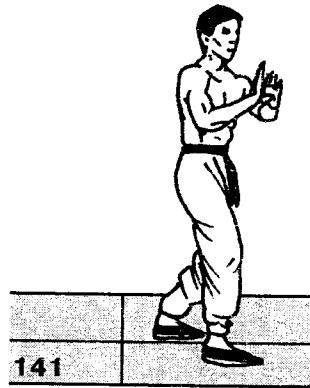


136

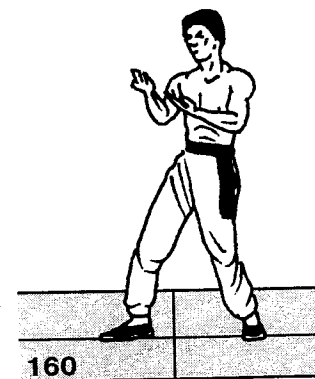
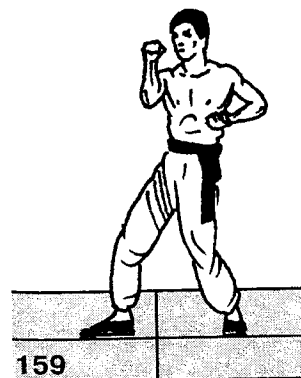
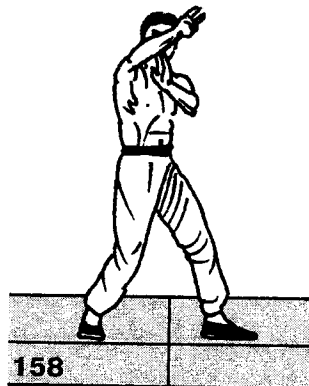
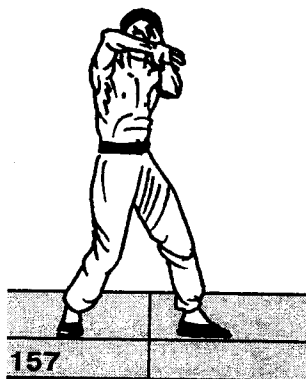
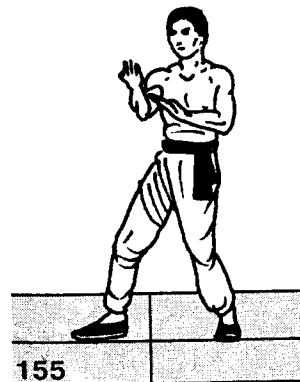
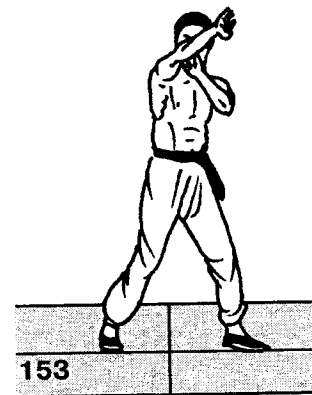
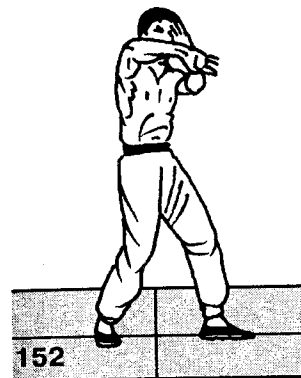
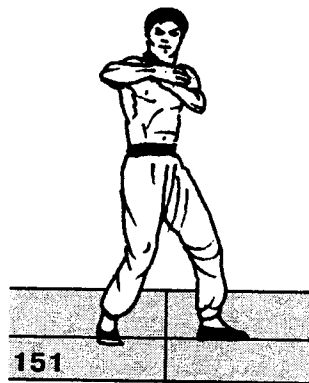


140

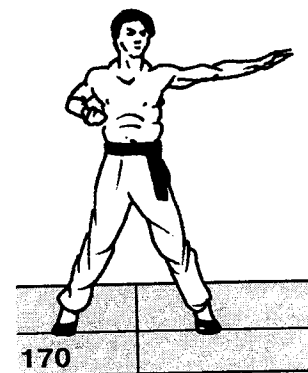
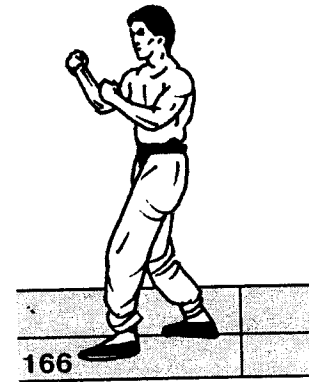
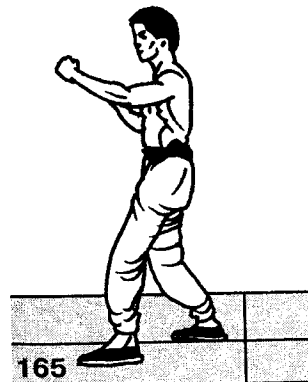
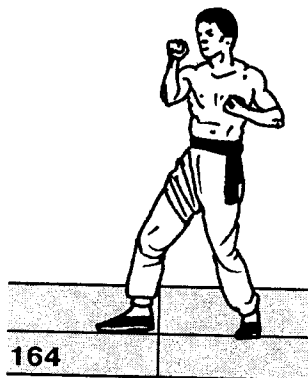
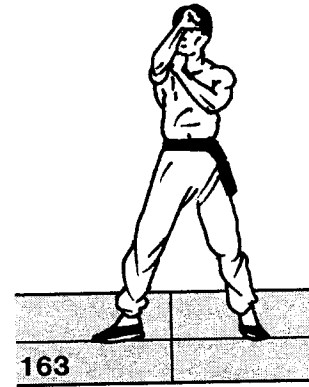
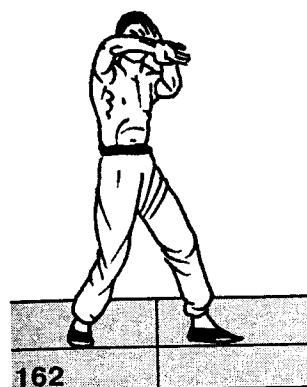
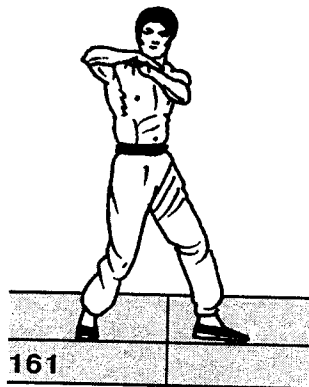
(141) Осуществите резкий блок левой, одновременно готовясь к удару правой ладонью. (142) Проведите удар правой ладонью. (143) Проведите винтообразный блок левой и (144) перенесите правую ногу назад, лицом вперед в правую нейтральную боковую стойку. (145) Перенесите левую ногу за правую, выходя в Т-стойку, и проведите правой рукой захват. (146) Поднимите правое колено и (147) проведите удар правой пяткой. (148) Поставьте правую ногу вперед перед левой в правую Т-стойку. (149) Подготовьтесь к блоку - правое крыло. (150) Перейдите левой ногой влево, занимая правую нейтральную боковую стойку и



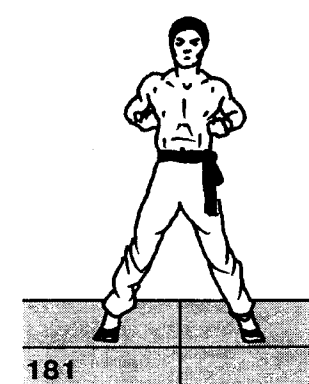
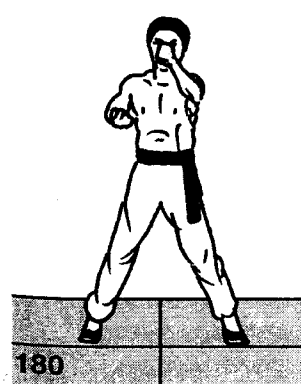
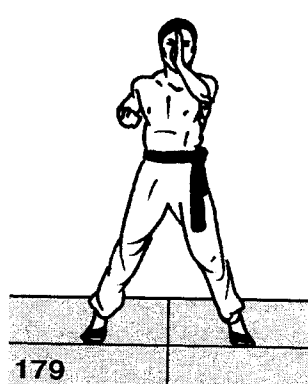
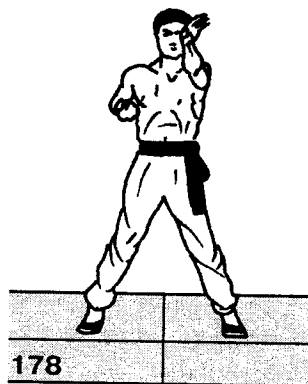
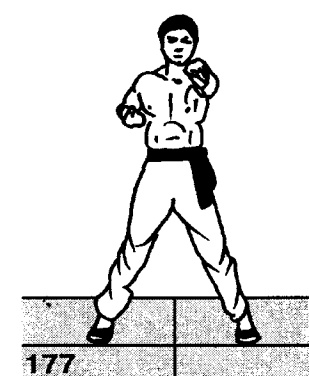
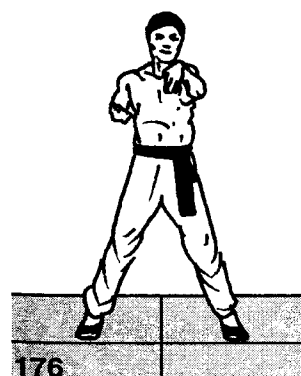
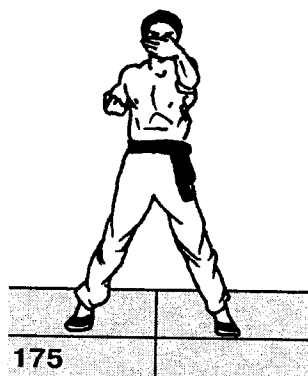
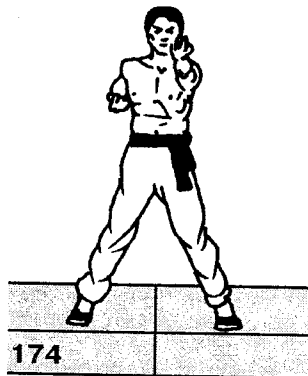
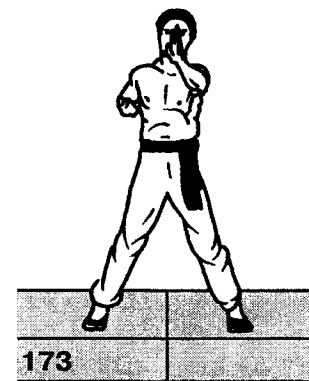
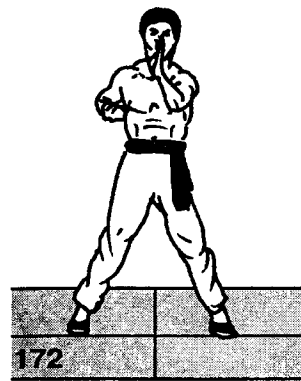
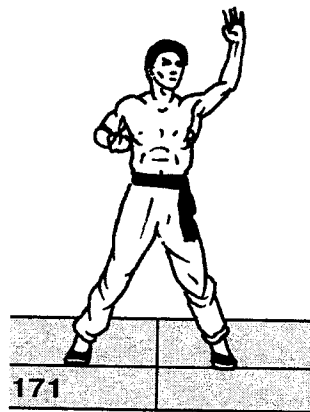
(151 и 152) проведите правой блок - правое крыло. (153 и 154) Перейдите в левую нейтральную стойку и проведите блок-захват правой. (155) Подготовьтесь к блоку - правое крыло. (156) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и (157) осуществите блок - правое крыло. (158 и 159) Передвиньтесь в левую нейтральную боковую стойку и проведите блок-захват правой. (160) Подготовьтесь к блоку - правое крыло.



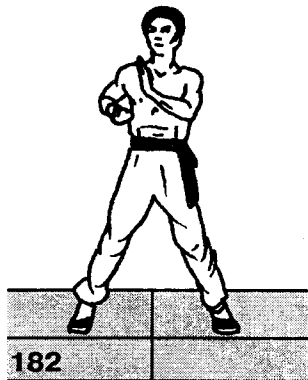
(161 и 162) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите правой блок - правое крыло. (163 и 164) Перейдите в левую нейтральную стойку и проведите блок-захват правой. (165) Верните правую руку в первоначальное положение и переступите левой ногой под углом 45° вправо в левую переднюю стойку и (166 и 167) проведите удар левым кулаком. (168) Приставьте левую ногу обратно к правой и подготовьтесь к блоку-взмаху левой рукой. (169 и 170) Перенесите левую ногу круговым движением, образуя нейтральную стойку, лицом вперед и проведите блок-взмах левой рукой.



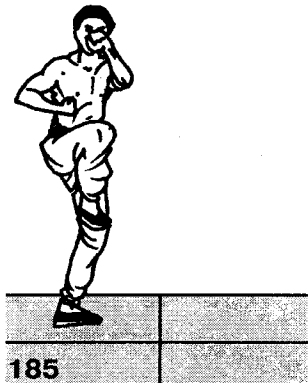
(171 и 172) Проведите резкий блок левой. (173) Проведите удар вертикально расположенной левой ладонью. (174) Разверните левую ладонь вверх. (175-179) Проведите вращательный блок левой. (180) Сожмите левый кулак и (181) подтяните его назад, к левому боку.



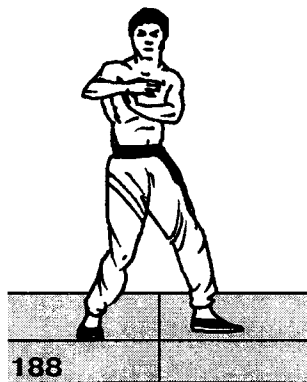
(182) Подготовьтесь к винтообразному блоку левой. (183) Сделайте шаг левой, перенеся левую ногу за правую, выходя в правую Т-стойку, и проведите винтообразный блок левой. (184) Проведите левой рукой захват. (185) Подготовьтесь к удару правой ногой вперед. (186) Проведите удар правой ступней. (187) Поставьте правую ногу вперед перед левой в правую Т-стойку. (188 и 189) Перейдите левой ногой влево, занимая правую нейтральную боковую стойку, и проведите правой блок - правое крыло. (190 и 191) Сделайте полшага влево, переступив левой ногой, а затем полшага в том же направлении правой ногой. Осуществите блок - правое крыло.



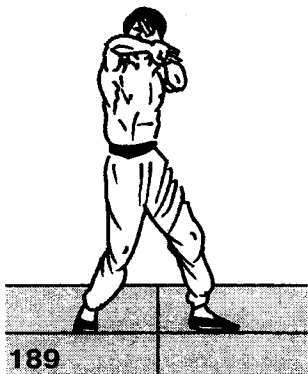
182



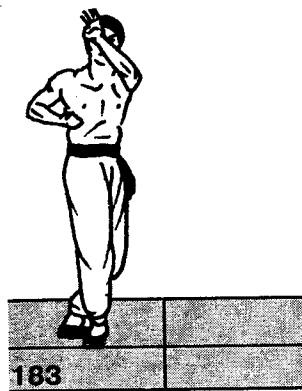
185



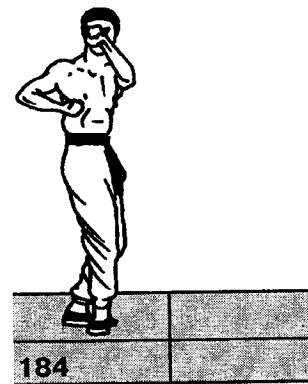
188



189



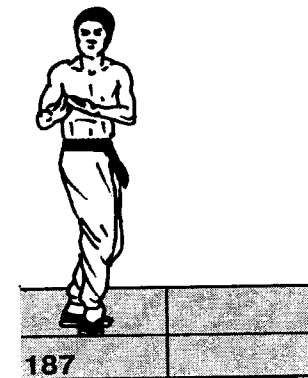
183



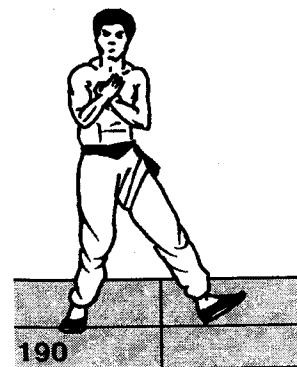
184



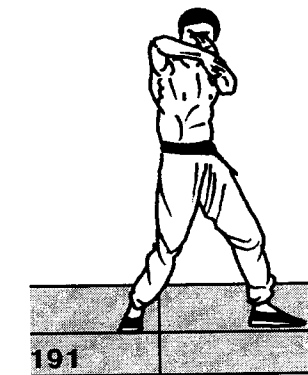
186



187

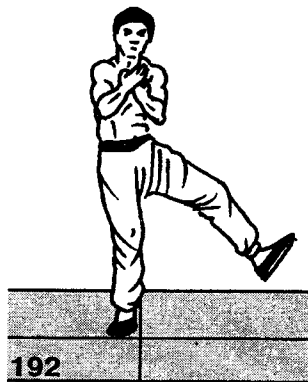


190



191

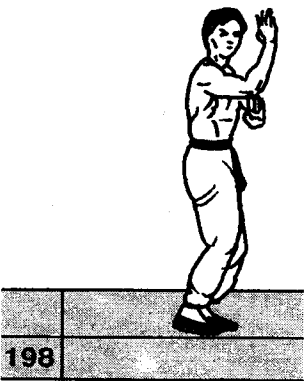
(192 и 193) Переступите еще на полшага влево и осуществите еще один блок - правое крыло. (194 и 195) Передвиньте правую ногу ближе к левой, лицом под 45° к левой стороне, и проведите блок-хлопок левой (*пак сао*). (196) Сделайте шаг вперед правой ногой и подготовьтесь к удару прямо, опущенной вниз правой ладонью (*дай джен*), поворачивая ладонь правой руки вверх. (197) Проведите удар прямо, опущенной вниз правой ладонью. (198) Приставьте правую ногу обратно к левой и отведите правую руку назад, готовясь к блоку-взмаху правой рукой. (199 и 200) Перенесите правую ногу круговым движением вправо, образуя нейтральную стойку, посмотрите вперед и проведите блок-взмах правой рукой вправо.



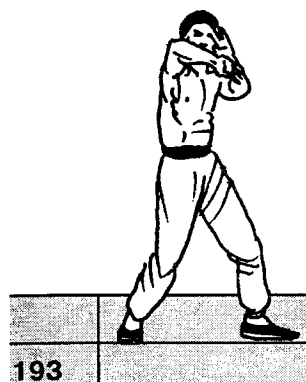
192



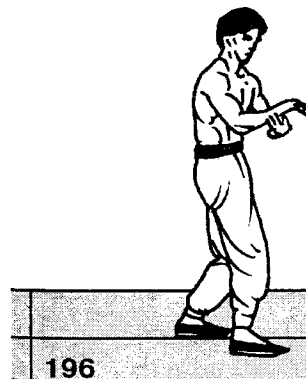
195



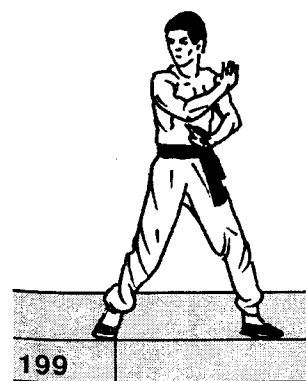
198



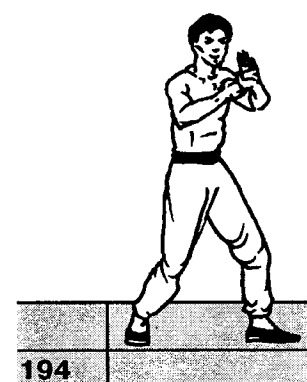
193



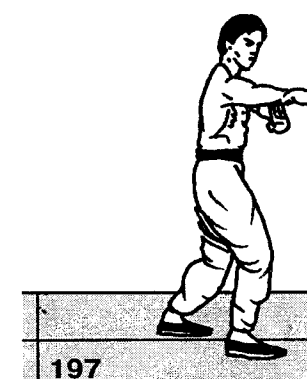
196



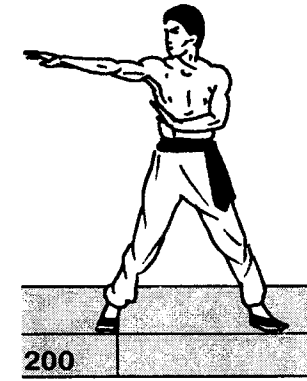
199



194

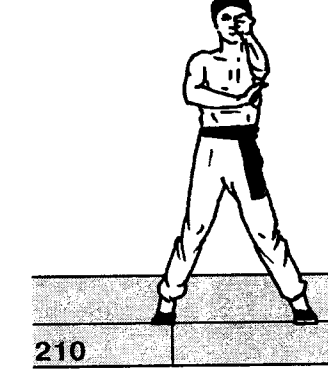
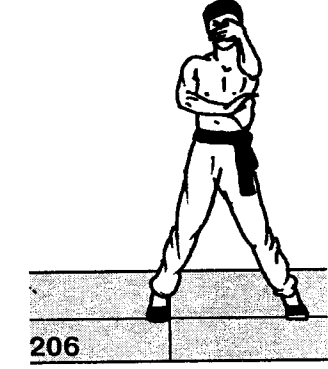
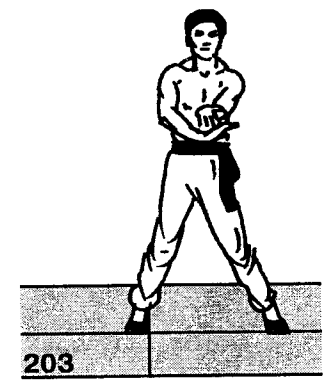
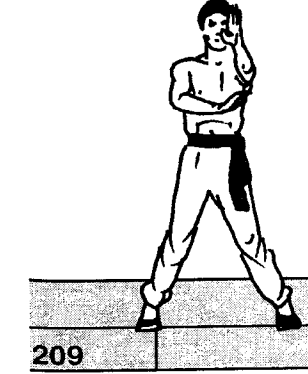
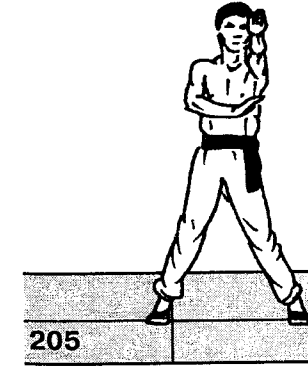
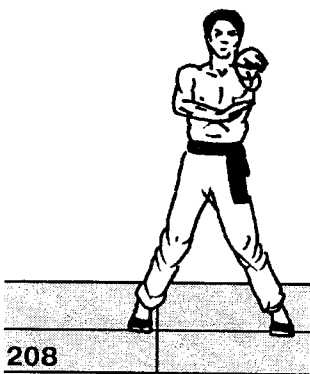
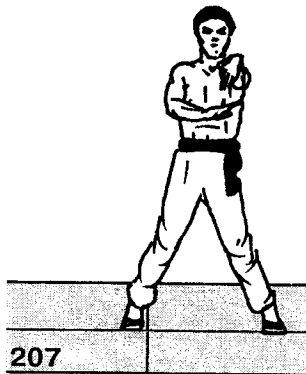
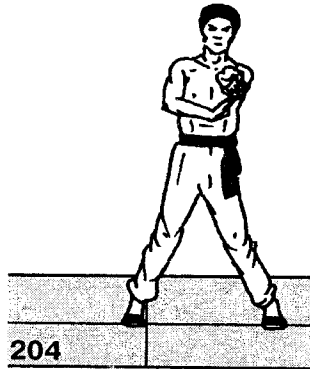
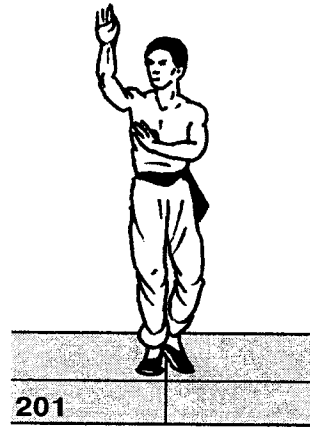


197

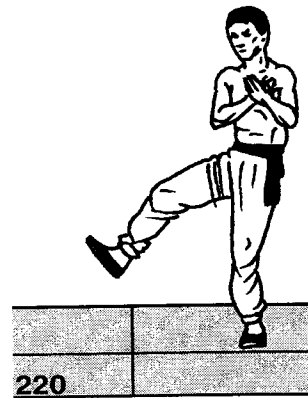
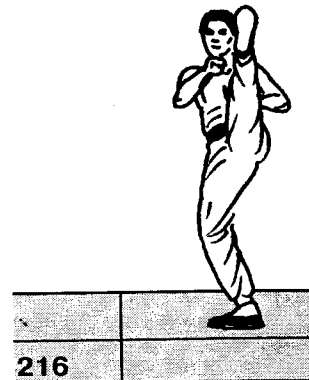
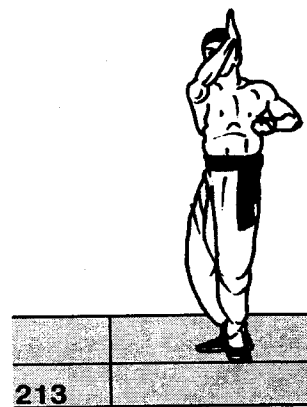
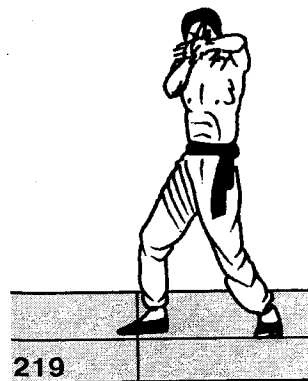
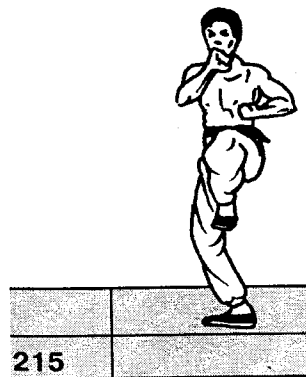
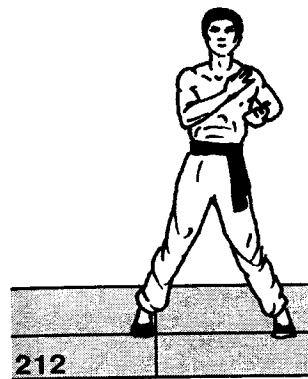
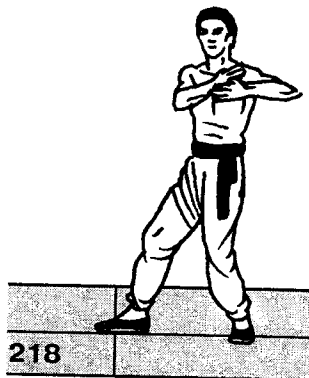
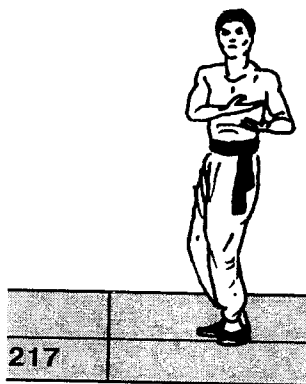
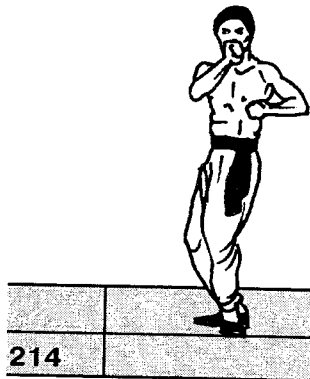
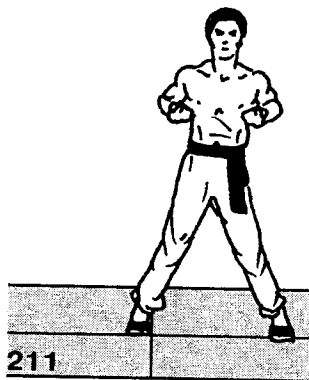


200

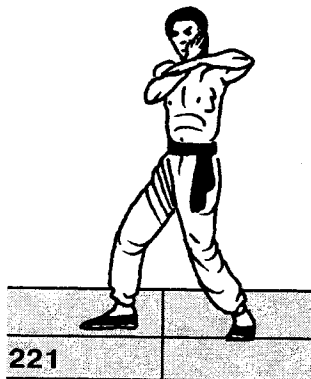
(201) Поднимите руку вверх и одновременно приставьте левую ногу к правой. (202) Вращая левую ногу круговым движением вперед и вправо, одновременно проведите резкий блок правой по центральной линии. (203) Продолжая движение правой ногой по окружности, займите нейтральную стойку, готовясь к удару левой опущенной вниз ладонью. (204) Проведите удар левой опущенной вниз ладонью. (205-209) Сделайте вращательный блок левой рукой. (210) Сожмите левый кулак и перенесите оба кулака назад вдоль туловища.



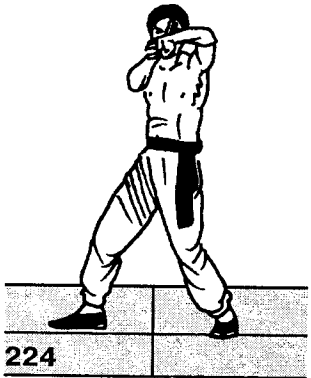
(212 и 213) Сделайте шаг правой, перенося правую ногу за левую, выходя в левую Т-стойку, и проведите винтообразный блок правой. (214) Проведите правой рукой захват. (215 и 216) Проведите удар всей левой ступней. (217) Поставьте левую ногу вперед перед правой в левую Т-стойку. (218 и 219) Перейдите правой ногой вправо, занимая левую нейтральную боковую стойку, и проведите левой блок - левое крыло. (220) Сделайте полшага вправо.



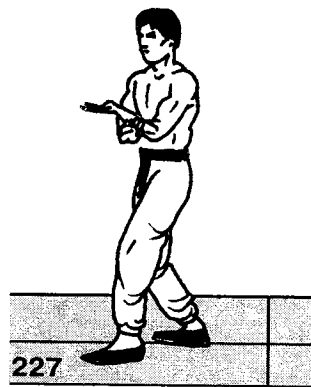
(221 и 222) Осуществите блок - левое крыло. (223) Сделайте еще полшага вправо и (223) осуществите еще один блок - левое крыло. (225 и 226) Передвиньте левую ногу ближе к правой, лицом под 45° к правой стороне, и проведите резкий блок правой. (227) Сделайте шаг вперед левой ногой и подготовьтесь к удару опущенной вниз левой ладонью. (228) Проведите удар опущенной вниз левой ладонью. (229) Приставьте левую ногу к правой и подготовьтесь к блоку-взмаху левой рукой. (230 и 231) Перенесите левую ногу круговым движением влево, образуя нейтральную стойку, и проведите блок-взмах левой рукой.



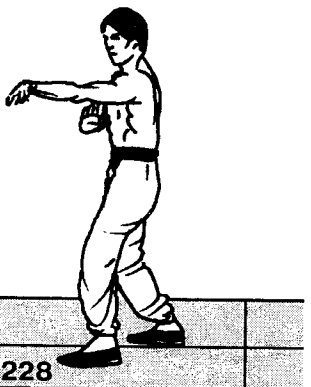
221



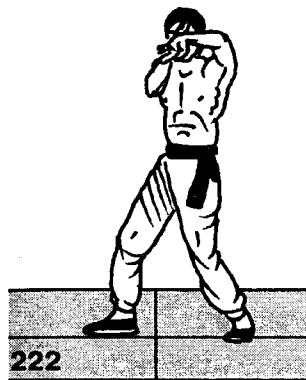
224



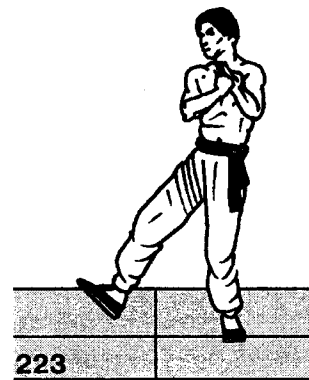
227



228



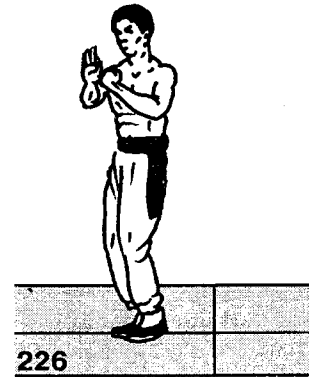
222



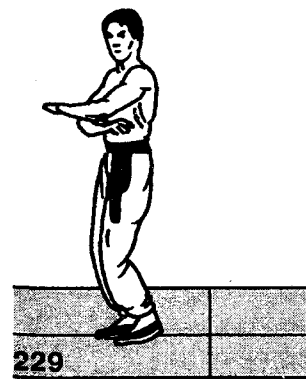
223



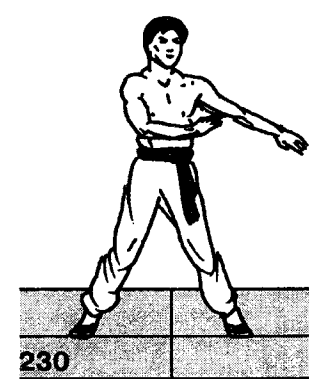
225



226

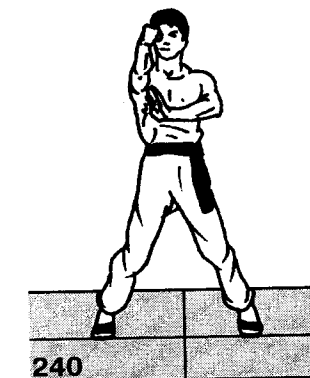
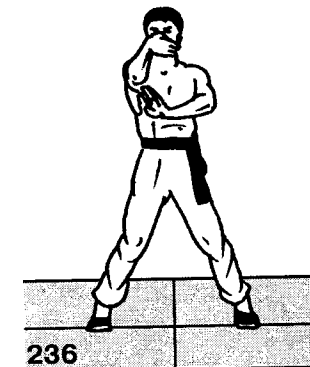
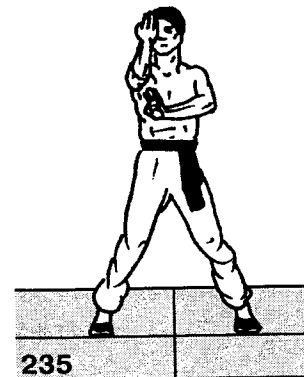
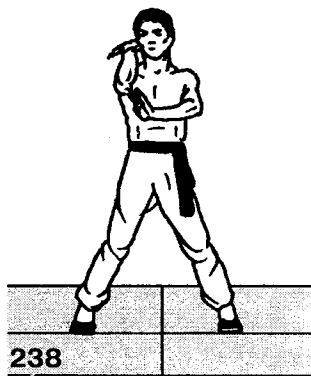
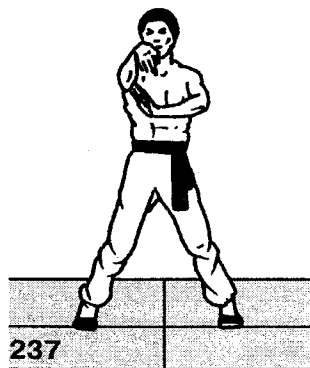
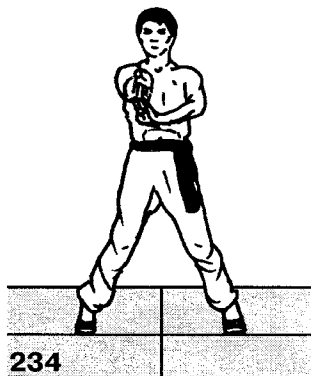
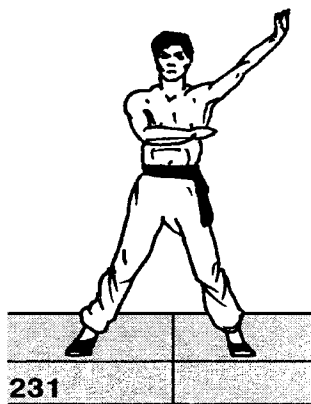


229

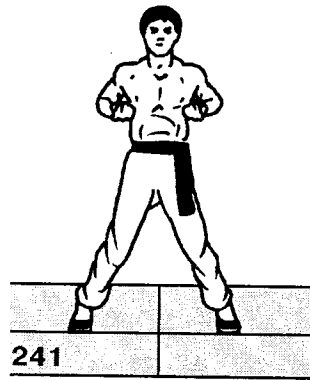


230

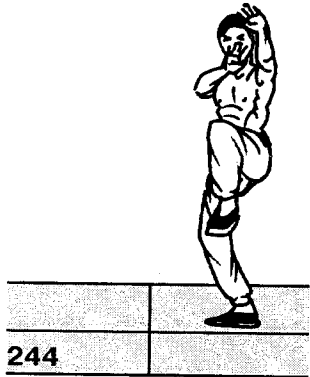
(232) Приставьте правую ногу к левой круговым движением и проведите резкий блок левой. (233) Вращая правую ногу круговым движением вперед и вправо, займите нейтральную стойку, готовясь к удару правой опущенной вниз ладонью. (234) Проведите удар опущенной вниз правой ладонью. (235-239) Проведите вращательный блок правой рукой. (240) Сожмите правый кулак.



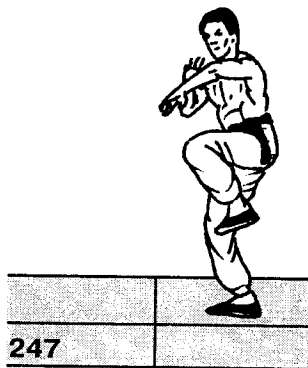
(241) перенесите оба кулака назад вдоль туловища. (242) Подготовьтесь к блоку-толчку левой (бил сао). (243) Сделайте шаг правой, перенося правую ногу за левую, выходя в правую Т-стойку, и проведите блок-толчок левой. (244 и 245) Проведите удар всей левой ступней. (246 и 247) Подтяните левую ногу назад, но держите колено приподнятым, готовясь к нижнему боковому удару ногой. (248) Проведите левой ногой нижний боковой удар. (249) Поставьте левую ногу вперед перед правой в левую Т-стойку и подготовьтесь к блоку - левое крыло на нижнем уровне. (250) Сделайте полшага вправо и



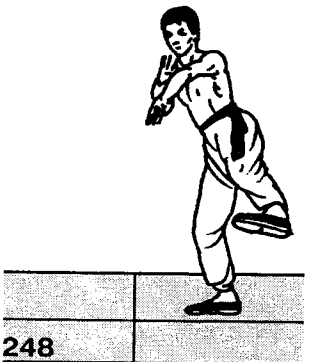
241



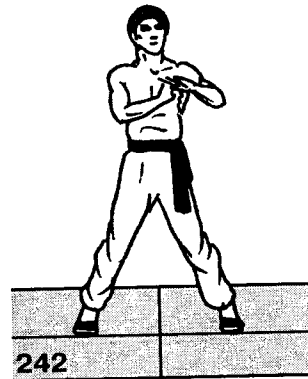
244



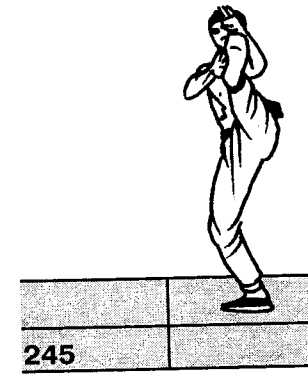
247



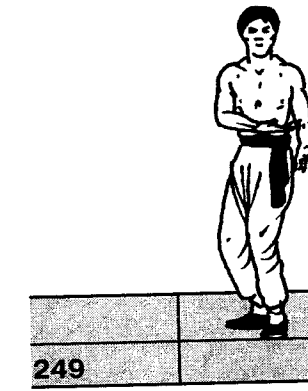
248



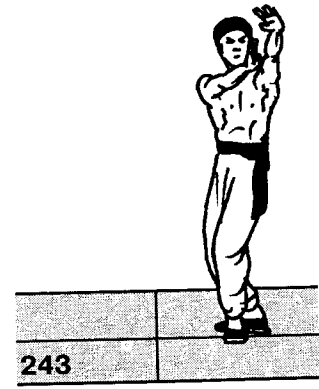
242



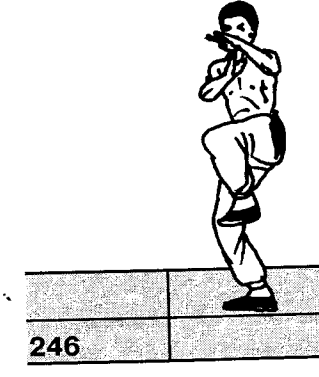
245



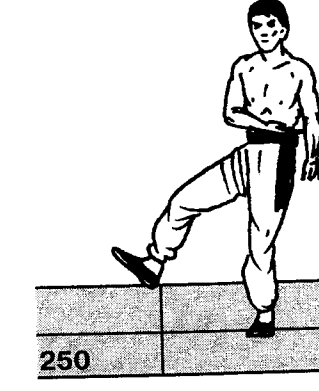
249



243

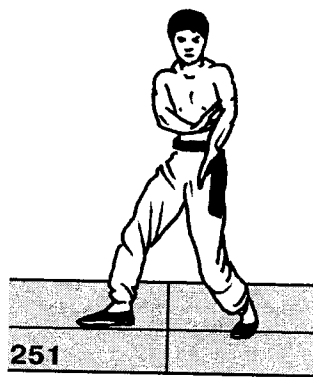


246

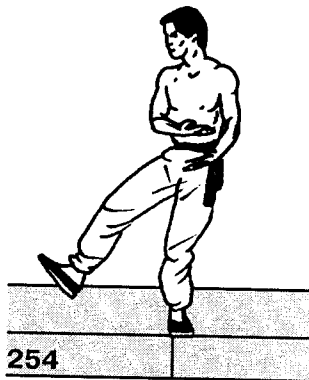


250

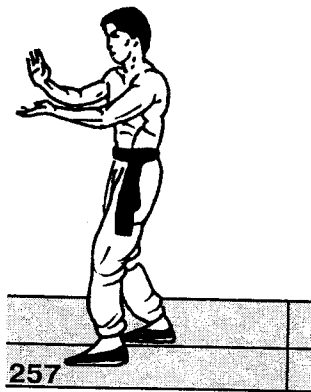
(251) проведите блок-левое крыло на нижнем уровне. (252) Опять сделайте полшага вправо и (253) проведите еще один блок - левое крыло на нижнем уровне. (254) Сделайте еще полшага вправо и (255) проведите третий блок - левое крыло на нижнем уровне. (256) Приставьте левую ногу к правой, развернитесь на 45° влево и поставьте правую ладонь над левой. (257) Сделайте шаг вперед левой. (258 и 259) Вращая руки по часовой стрелке, разместите левую ладонь над правой и подготовьтесь к двойному удару ладонями (*по пай джен*). (260) Проведите двойной удар ладонями, ударяя вначале левой ладонью, расположенной вертикально, а затем



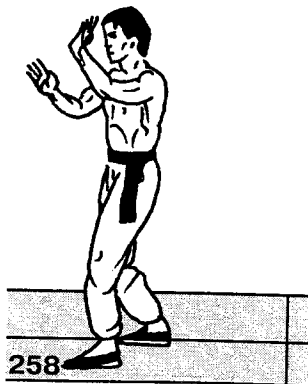
251



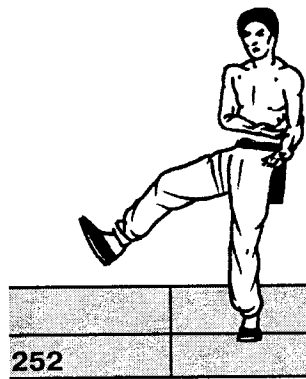
254



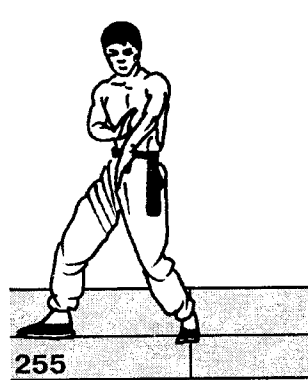
257



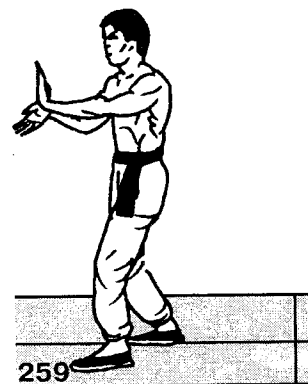
258



252



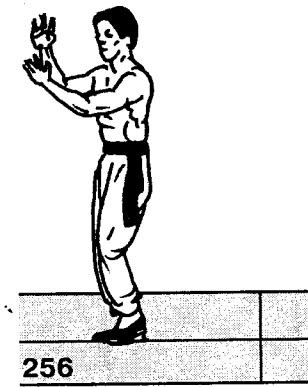
255



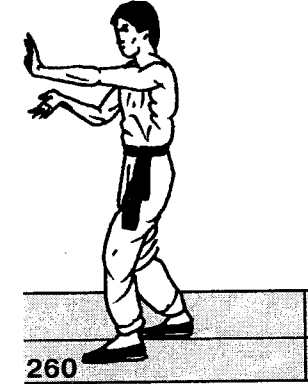
259



253

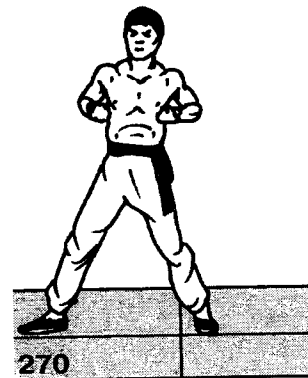
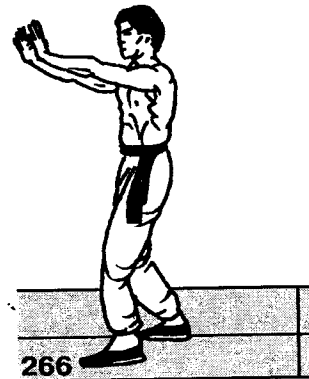
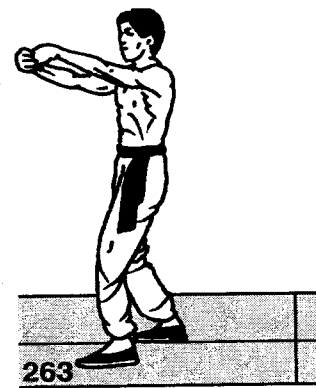
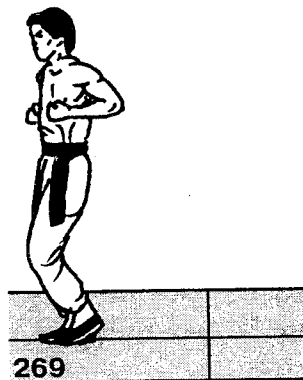
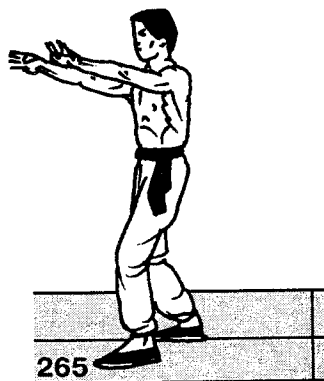
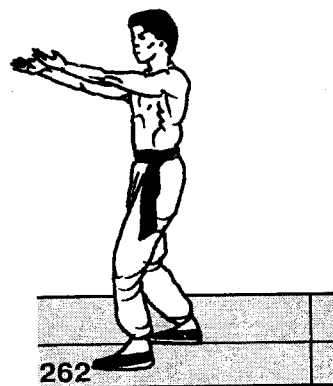
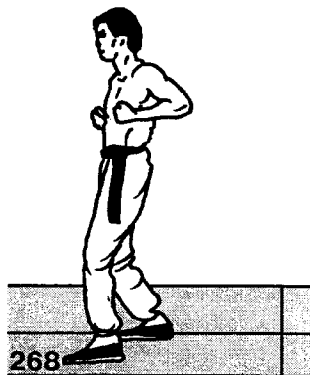
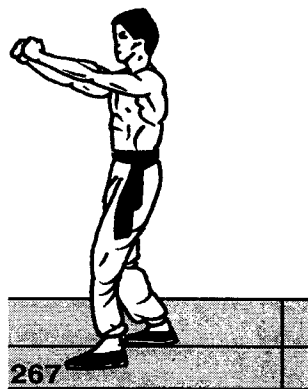
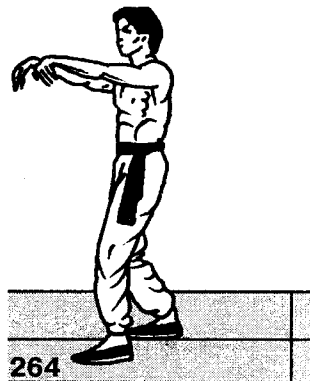
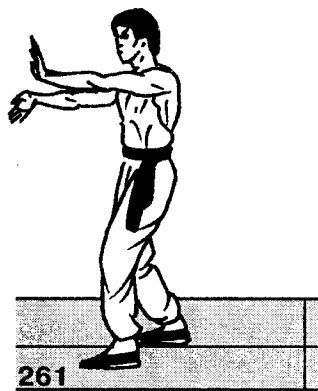


256

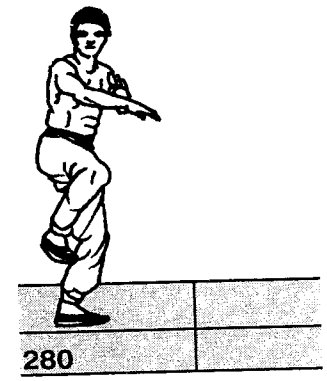
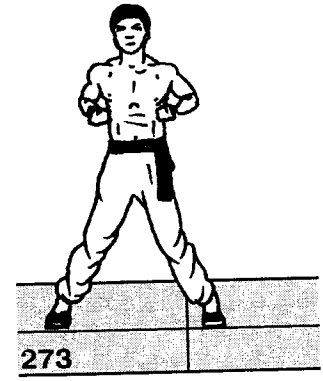
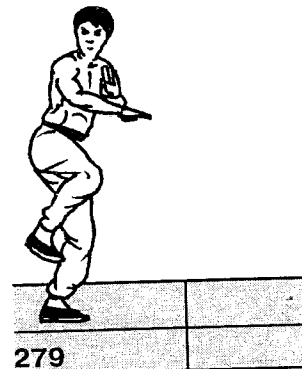
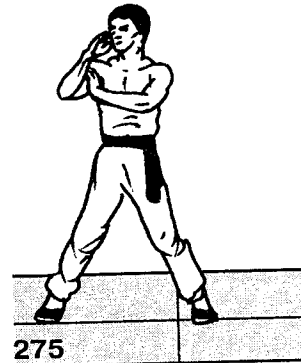
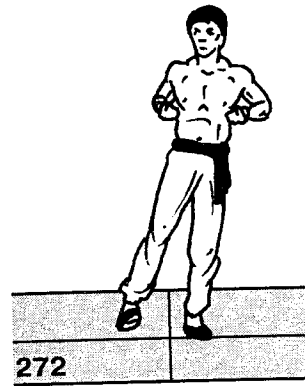
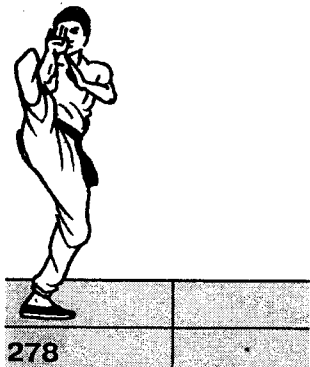
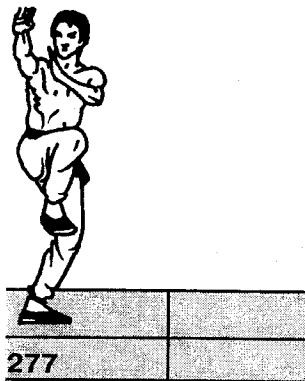
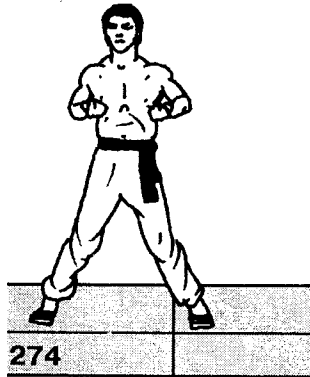


260

(261) немедленно правой, опущенной вниз ладонью. (262-266) Проведите двойной вращательный блок. (267) Сожмите оба кулака. (268) Перенесите оба кулака назад вдоль туловища. (269) Перенесите левую ногу назад к правой ноге. (270) Круговым движением левой ноги займите нейтральную стойку.



(271) Перенесите правую ногу круговым движением к левой и (272 и 273) вращательным движением по кругу поставьте правую ногу в нейтральную стойку. (274 и 275) Подготовьтесь к блоку-толчку правой. (276) Сделайте шаг левой, перенося левую ногу за правую, выходя в Т-стойку, и проведите блок - толчок правой. (277 и 278) Проведите удар всей правой ступней. (279) Подтяните правую ногу назад, но держите колено приподнятым. (280 и 281) Проведите правой пяткой нижний боковой удар и одновременно подготовьтесь к блоку - правое крыло на нижнем уровне.



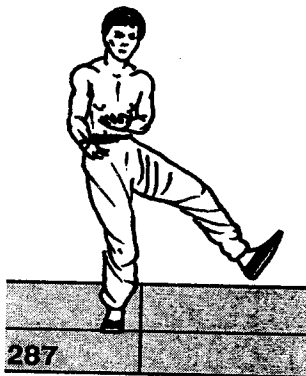
(282) Поставьте правую ногу перед левой в Т-стойку и готовьтесь к блоку - правое крыло на нижнем уровне. (283) Сделайте полшага влево и (284) проведите блок - правое крыло на нижнем уровне. (285) Сделайте вторые полшага влево и (286) проведите второй блок - левое крыло на нижнем уровне. (287) Сделайте третьи полшага влево и (288) проведите третий блок - левое крыло на нижнем уровне. (289) Повернитесь на 45° влево и поставьте левую ладонь над правой. (290) Вращая руки против часовой стрелки, разместите правую ладонь над левой и,



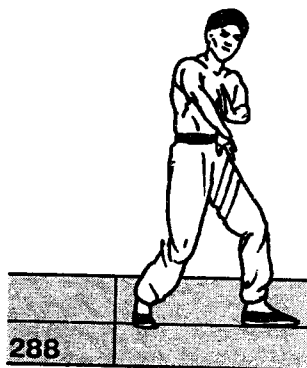
281



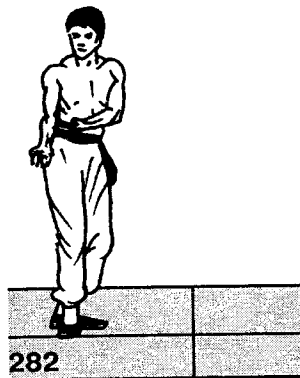
284



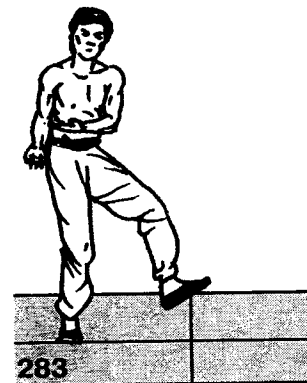
287



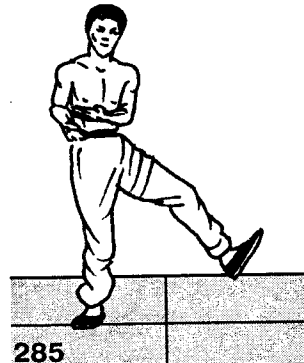
288



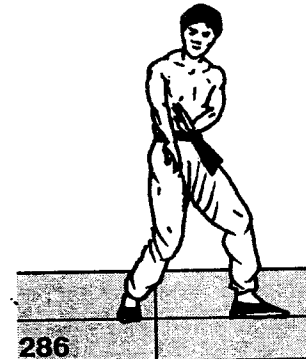
282



283



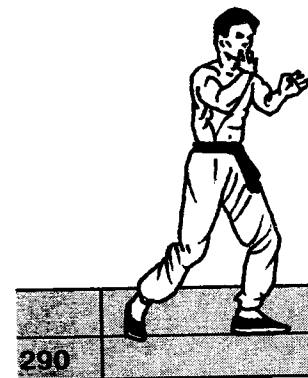
285



286

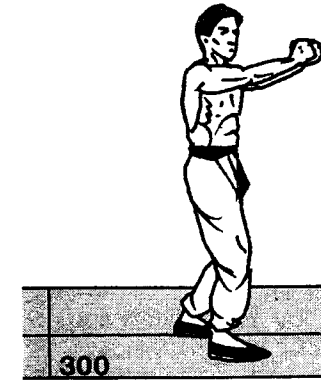
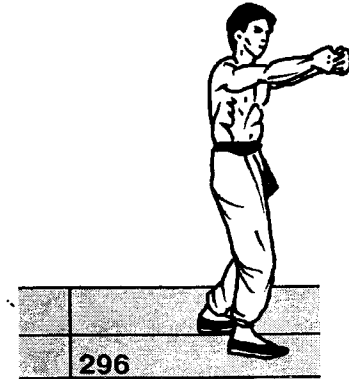
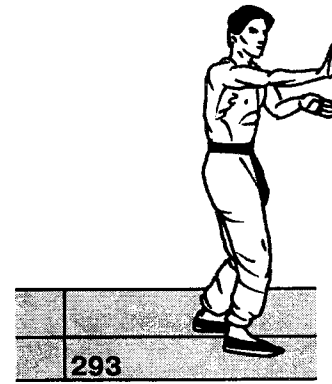
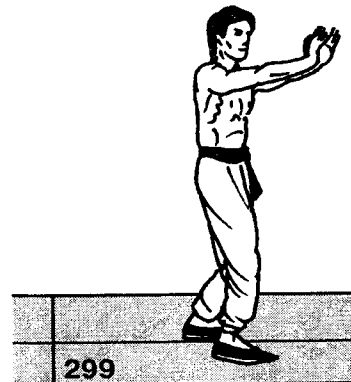
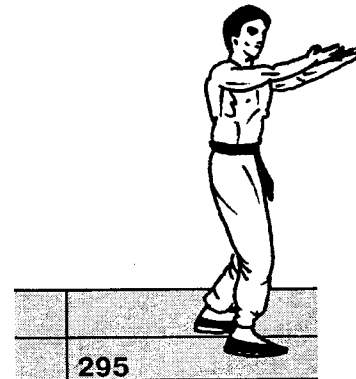
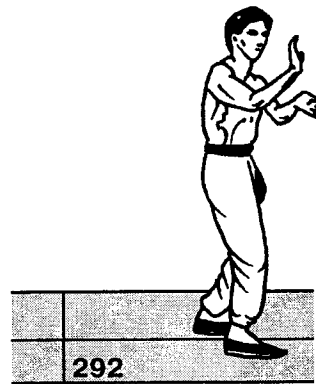
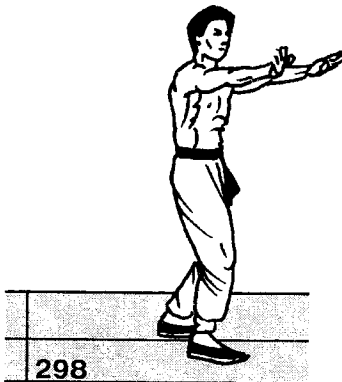
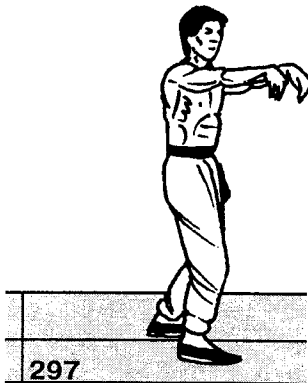
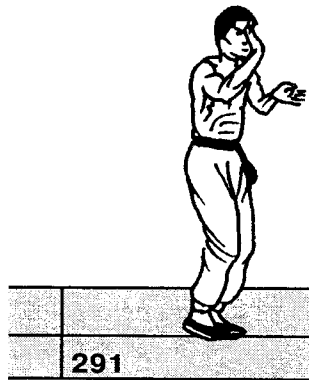


289

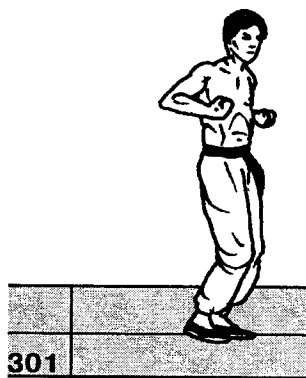


290

(291 и 292) делая шаг вперед правой, подготовьтесь к двойному удару ладонями. (293) Проведите двойной удар ладонями, ударя вначале правой ладонью, расположенной вертикально, а затем (294) левой, опущенной вниз ладонью. (295-299) Проведите двойной вращательный блок. (300) Сожмите оба кулака.



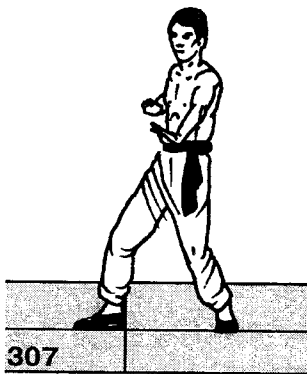
(301) Перенесите оба кулака назад вдоль туловища, при этом перенесите правую ногу назад к левой ноге, а затем (302), продолжая перемещать ее круговым движением, займите нейтральную стойку, лицом вперед. (303-305) Перенесите левую ногу круговым движением в нейтральную стойку. (306) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку, готовясь к блоку-толчку вниз (*гум сао*) левой рукой и перенося открытую правую руку на уровень груди. (307) Проведите левой блок-толчок вниз. (308 и 309) Подготовьтесь к блоку-толчку вниз правой. (310) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку



301



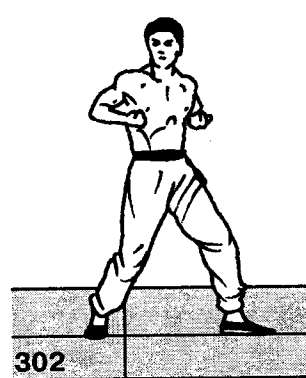
304



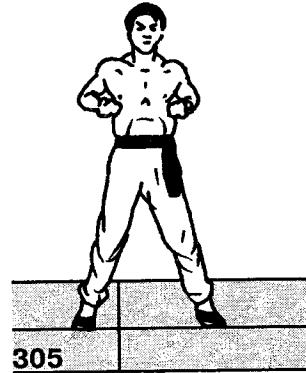
307



308



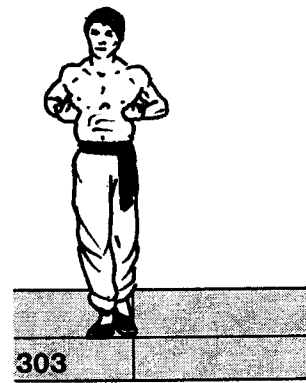
302



305



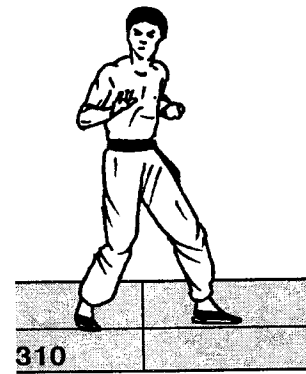
309



303

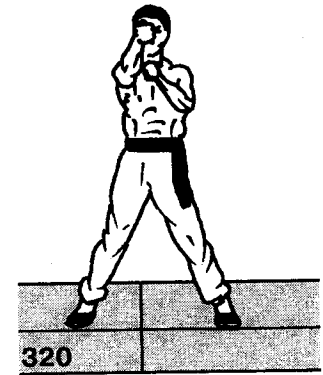
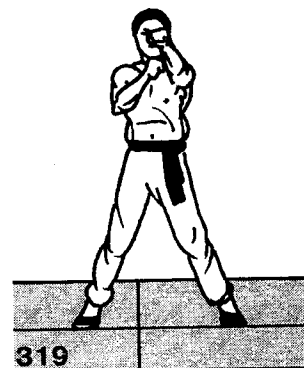
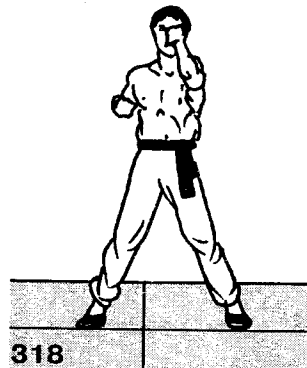
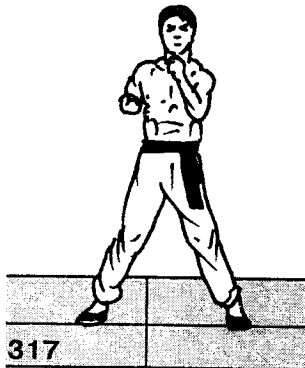
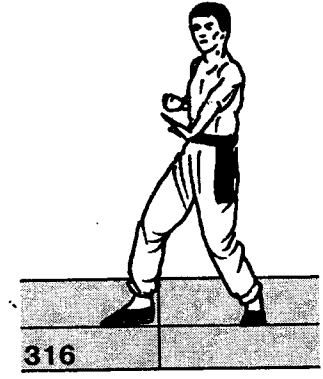
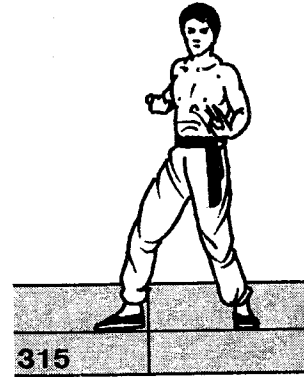
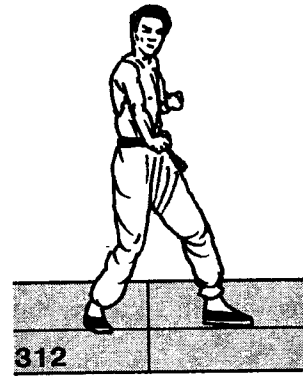


306

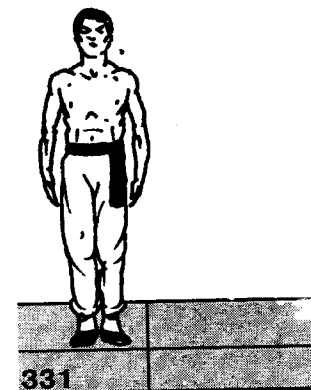
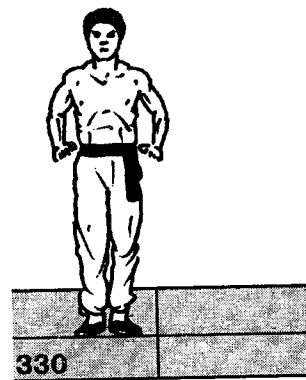
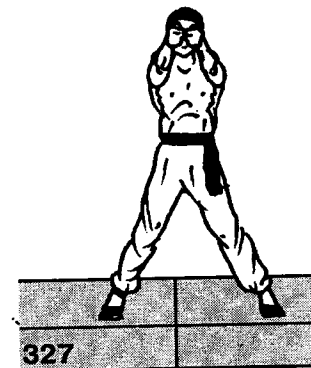
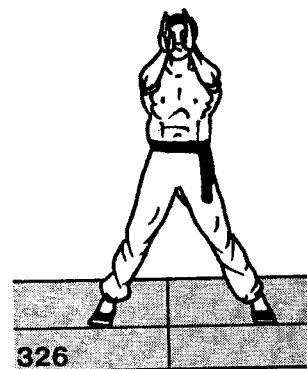
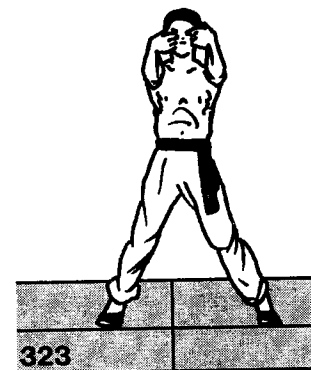
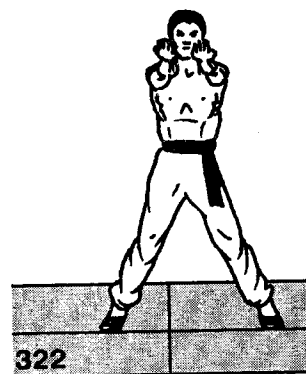
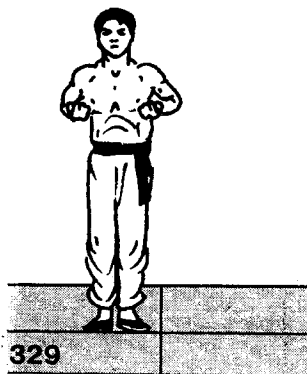
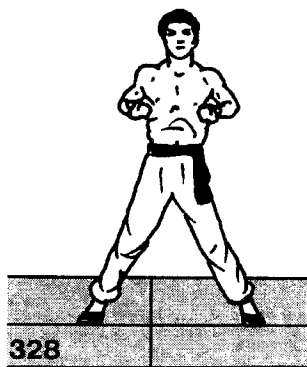
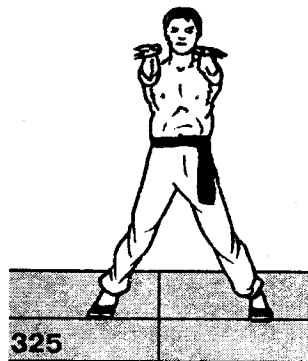
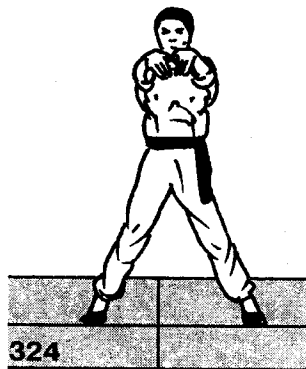
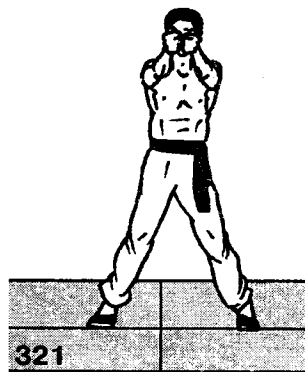


310

и (311 и 312) проведите правой блок-толчок вниз. (313 и 314) Подготовьтесь к блоку-толчку вниз левой рукой. (315 и 316) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и проведите левой блок-толчок вниз. (317) Перейдите в нейтральную стойку и приготовьтесь к удару левым кулаком. (318) Проведите удар левым кулаком. (319) Проведите удар правым кулаком. (320) Проведите удар левым кулаком, оставляя правый на том же месте.



(322-326) Проведите двойной вращательный блок. (327) Сожмите кулаки и (328) перенесите их вдоль туловища. (329) Приставьте левую ногу к правой и (330 и 331) займите исходную позицию.





Глава 4

ЧИ САО: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОДНОЙ РУКИ

Во время боя, после выполнения блока или осуществления атаки, устанавливается ситуация временного контакта. И хотя это может быть контакт только в одной точке, любое движение противника может быть мгновенно определено по передаваемой вибрации. В любой точке контакта есть возможность определить три ситуации:

- 1) противник продолжает прикладывать силу в том же направлении, что и до этого момента;
- 2) противник остановился, готовясь совершить другое движение;
- 3) противник уменьшает усилие, готовясь приложить его в противоположном или близком к этому направлению.

Чи Сао — это уникальный метод Вин Чун для тренировки и развития контактных рефлексов. Многие приемы Чи Сао не применяются в реальной боевой ситуации, но, используя эту технику, практикующие Вин Чун развивают фундаментальные навыки контактных рефлексов, которые являются ключом к победе в бою. И кроме того, существует побочный эффект от упражнений Чи Сао — это развитие определенных способностей: координации на коротких дистанциях, сосредоточение глаз, подвижность, равновесие, своевременность и точность исполнения, специальная сила, называемая энергией ци, и контроль равновесия противника.

В упражнениях Чи Сао есть пять этапов:

1. Упражнения для одной руки (описаны в этой главе)
2. Упражнения для обеих рук (глава 5)
3. Руки-крылья, захват рук (глава 6)
4. Упражнения по спаррингу скрещенными руками (глава 7)
5. Упражнения по спаррингу параллельными руками (глава 8)

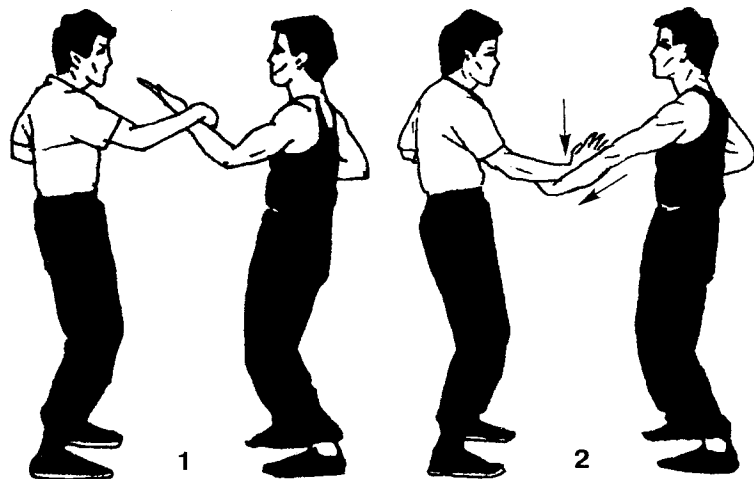
Для каждого этапа существует несколько уровней. На первом уровне занимающийся использует заранее определенные движения. Затем он учится использовать элементы неопределенности. На следующем уровне он обучается с завязанными глазами, используя известные движения, и, наконец, он тренируется с завязанными глазами с использованием не определенных заранее движений.

Упражнения для одной руки требуют, чтобы оба занимающихся стояли в нейтральных стойках, лицом к лицу. Во все время, когда вы занимаетесь этими упражнениями, вы должны сосредоточиваться на поддержании кулака поднятым вверх недалеко от туловища, нейтральная стойка должна выполняться правильно, так, чтобы ноги были параллельны друг другу, колени подтянуты, ягодицы поданы вперед, грудь прямая, а плечи расслаблены.

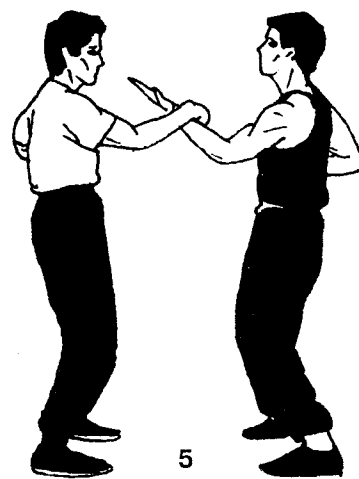
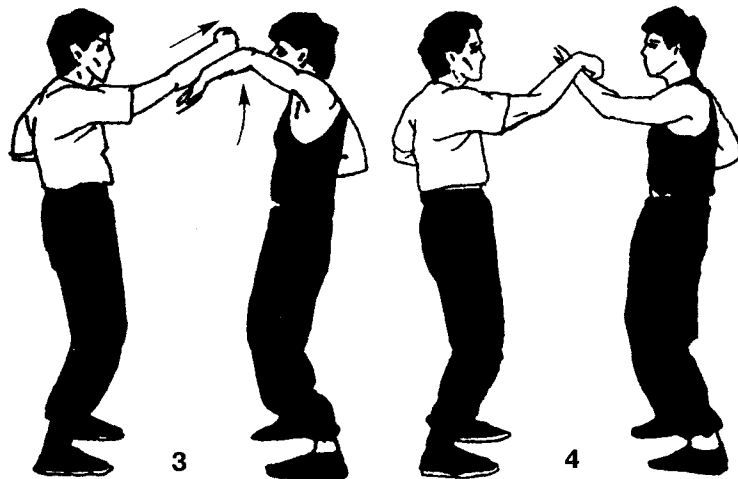
Практика в упражнениях для одной руки очень важный этап для развития контактных рефлексов одной руки, рефлексов глаз на близких дистанциях, координации одной руки, которая ведет к координации обеих рук, развития правильной энергии ци, так чтобы она была сильной и перемещалась в правильном направлении. Имейте в виду, что первоначальная цель отработки первой формы, сим лим тао, это подготовка к занятиям этими упражнениями.

ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

(1) Начинаете с позиции, в которой Ваша рука-мост (фук сао) расположена над рукой вашего партнера с открытой вверх ладонью (тан сао). (2) Когда Ваш партнер проводит удар левой ладонью, реагируете на его усилие

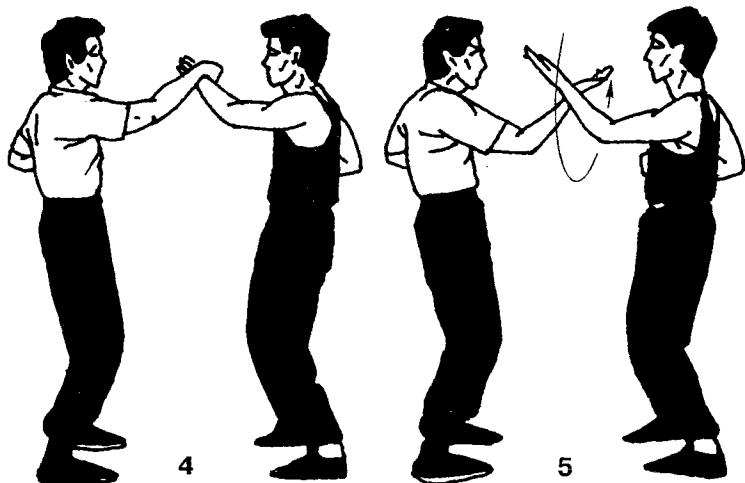
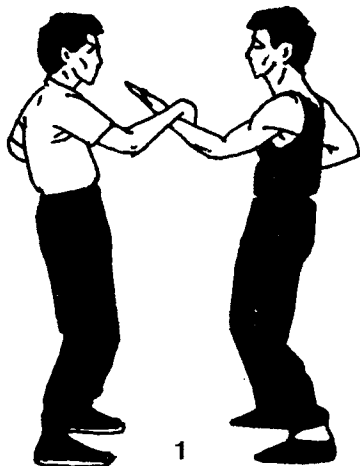


и отклоняете удар, используя резкий блок рукой. (3) Вы продолжаете свое движение ударом кулака по вертикали, которое партнер отклоняет блоком — рука-крыло. (4 и 5) Вернитесь в позицию с рукой-мостом, когда Ваш противник вращательным движением восстанавливает из блока-крыла позицию с открытой вверх ладонью.

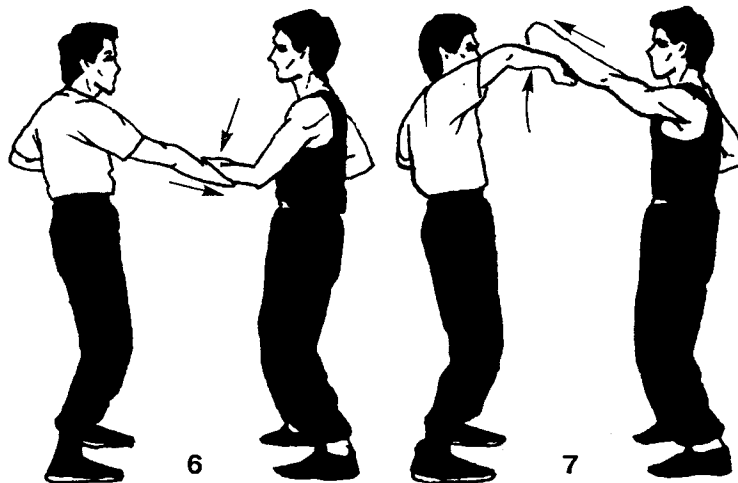
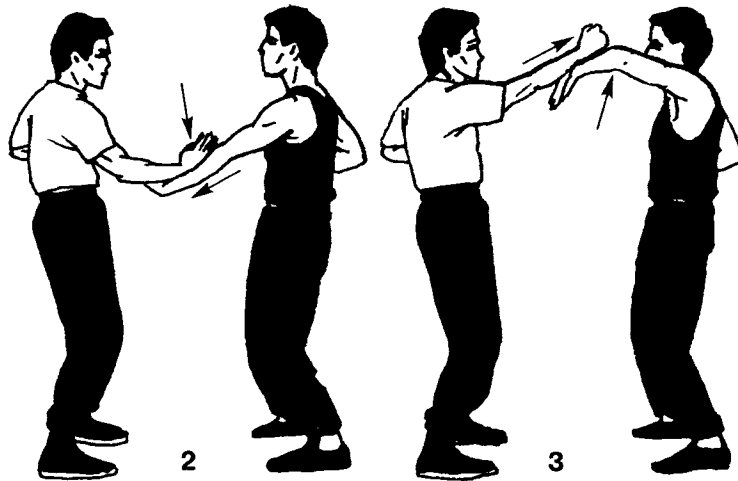


РУКА-МОСТ К РУКЕ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ (ВАРИАНТЫ)

Это упражнение такое же, как и основное упражнение до шага пять. (1) Начинаете с позиции, в которой Ваша рука-мост (*фук сао*) расположена над рукой вашего партнера с открытой вверх ладонью (*тан сао*). (2) Когда Ваш партнер проводит удар левой ладонью, реагируете на его усилие и отклоняете удар, используя резкий блок рукой. (3) Вы продолжаете свое движение ударом кулака по вертикали, которое партнер отклоняет блоком — рукакрыло. (4) Вернитесь в позицию с рукой-мостом, когда Ваш противник вращательным движением восстанавливает из блокакрыла позицию с открытой вверх ладонью. (5) Можно попробовать получить

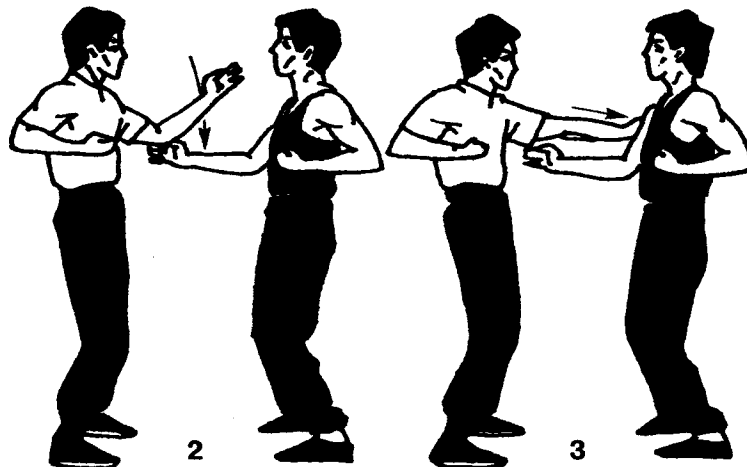
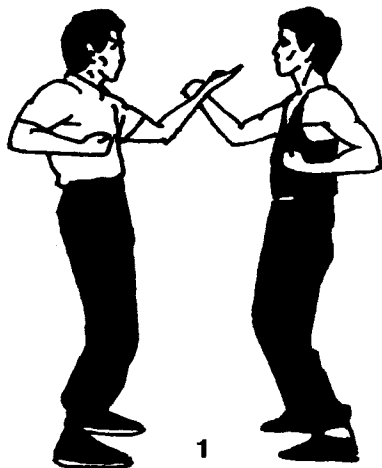


преимущество от вращательного движения руки партнера и вращая свою руку вокруг руки партнера, также ладонью вверх. Это создает окно. (6) Проведите удар кулаком, который ваш партнер отражает резким блоком, переходящим (7) в удар кулаком. Вы блокируете удар блоком рукакрыло.



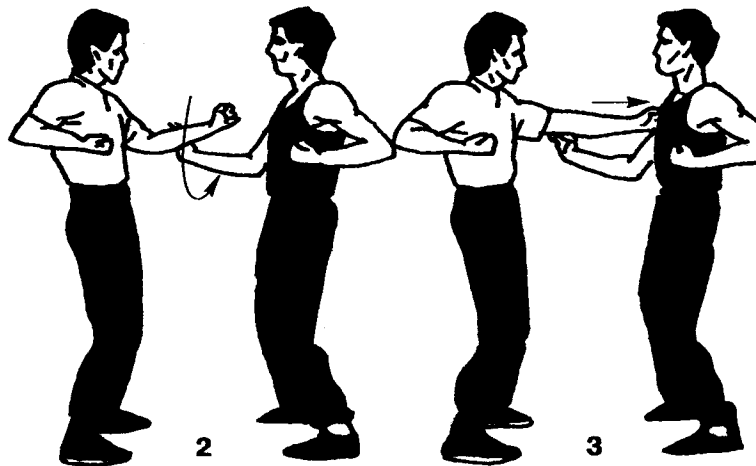
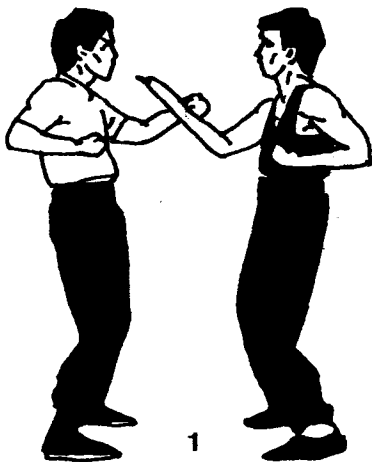
ПРОТИВ СКОЛЬЗЯЩЕЙ РУКИ (ЛАУ САО) ИЗ ПОЗИЦИИ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука ладонью вверх, а партнер с правой рукой-мостом. Энергия каждой руки направлена на противника и равновесие установлено в точке контакта. (2) Ваш партнер меняет позицию в попытке соскользнуть ниже для удара, но (3) Вы немедленно определяете это, и энергия, сосредоточенная в вашей левой руке, выбрасывает вашу руку вперед в удар ладонью в корпус партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



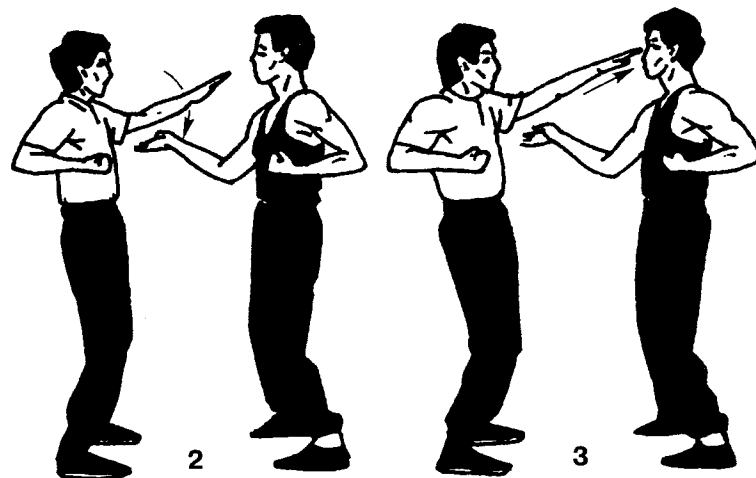
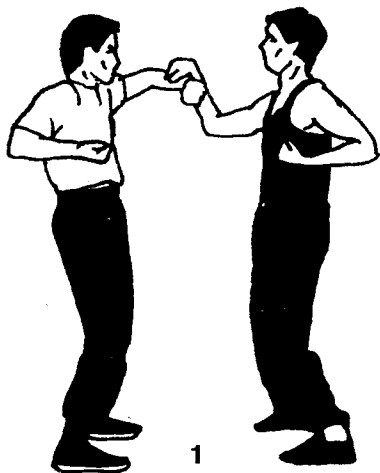
ПРОТИВ СКОЛЬЗЯЩЕЙ РУКИ ИЗ ПОЗИЦИИ РУКА-МОСТ

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука — рука-мост, а партнер с правой ладонью вверх. (2) Ваш партнер меняет позицию в попытке соскользнуть ниже. (3) Вы немедленно определяете это и энергия, сосредоточенная в вашей левой руке, выбрасывает вашу руку вперед в удар кулаком по корпусу партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



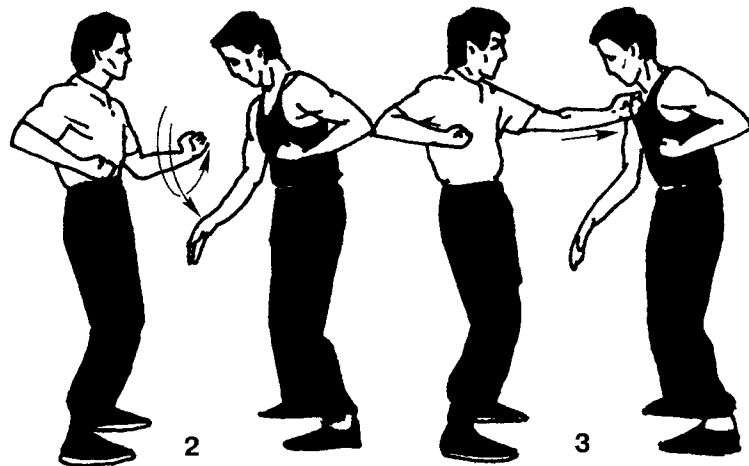
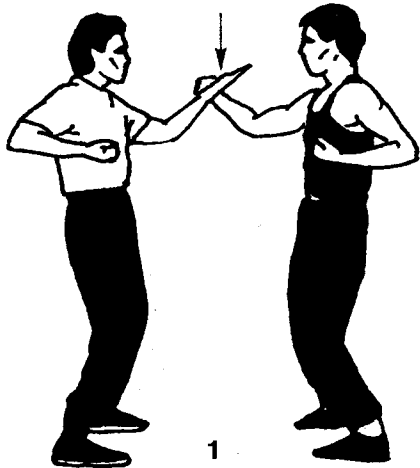
ПРОТИВ СКОльзяЩЕЙ РУКИ ИЗ ПОЗИЦИИ БЛОК РУКОЙ-КРЫЛОМ

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука выполняет блок-крыло, а партнер начинает с правой рукой-мостом. (2) Ваш партнер оставляет свою позицию в попытке соскользнуть под ваш блок. (3) Вы немедленно определяете это, и энергия, сосредоточенная в вашей левой руке, выбрасывает вашу руку вперед в удар пальцами по глазам партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



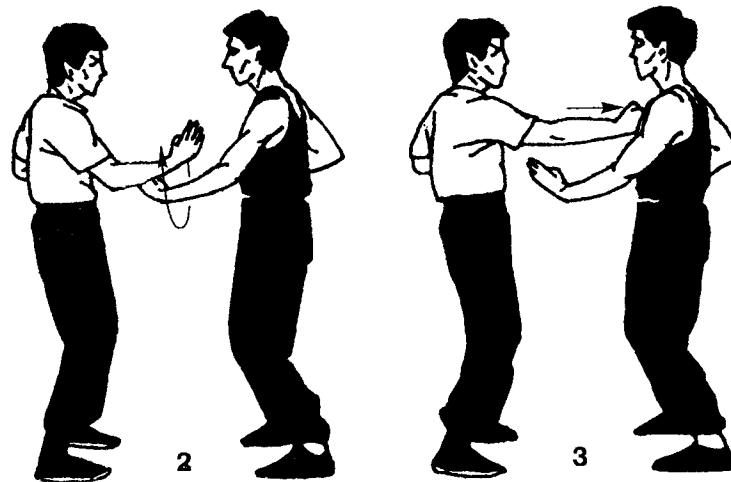
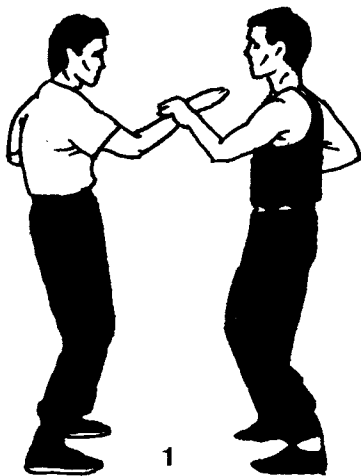
ПРОТИВ ТОЛКАЮЩЕЙ ВНИЗ РУКИ-МОСТА

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука ладонью вверх, а партнер с правой рукой-мостом. (2) Ваш партнер вместо того, чтобы направить энергию вперед, надавливает своей рукой вниз. Определив это, Вы скользите рукой вокруг его руки и (3) продолжаете ударом кулака в корпус партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



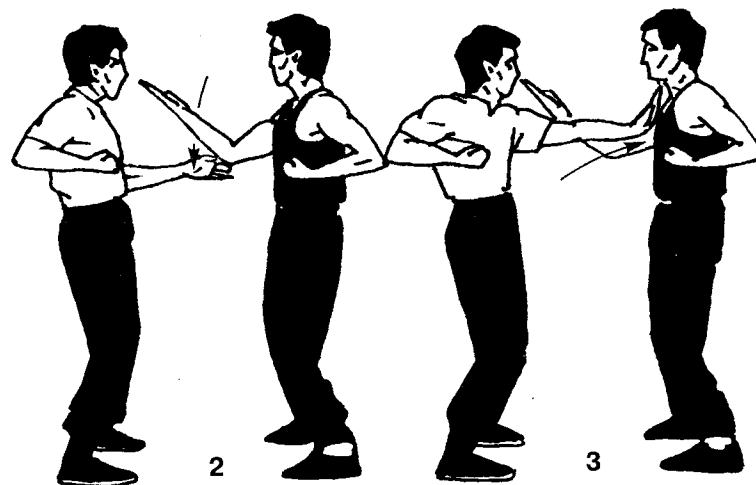
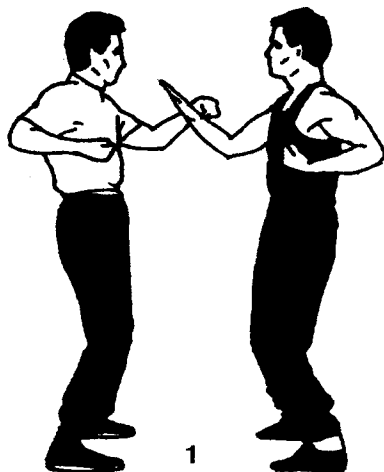
ПРОТИВ ТОЛКАЮЩЕЙ ПО ДИАГОНАЛИ ВНИЗ РУКИ-МОСТА

(1) Начало в позиции — Ваша правая рука ладонью вверх, а партнер с левой рукой-мостом. (2) Ваш партнер надавливает своей рукой по диагонали вниз. Определив это, Вы скользите правой рукой вокруг его левой руки, переводите ее вращательным движением вверх, открывая партнера. Затем (3) продолжаете ударом кулака правой в корпус партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



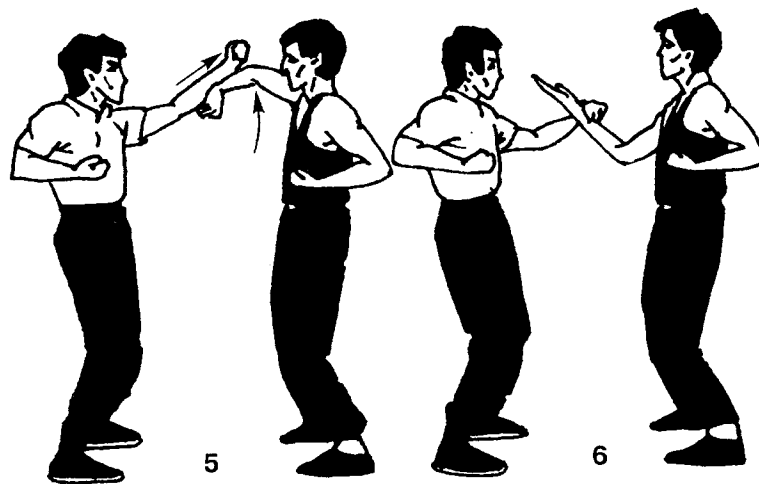
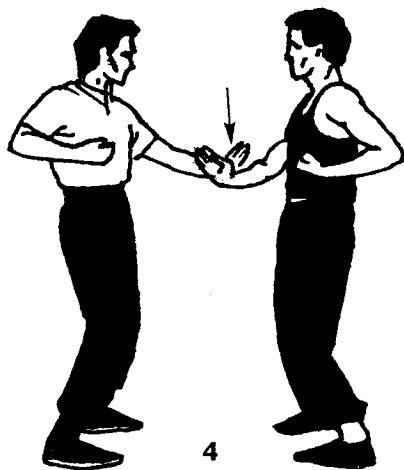
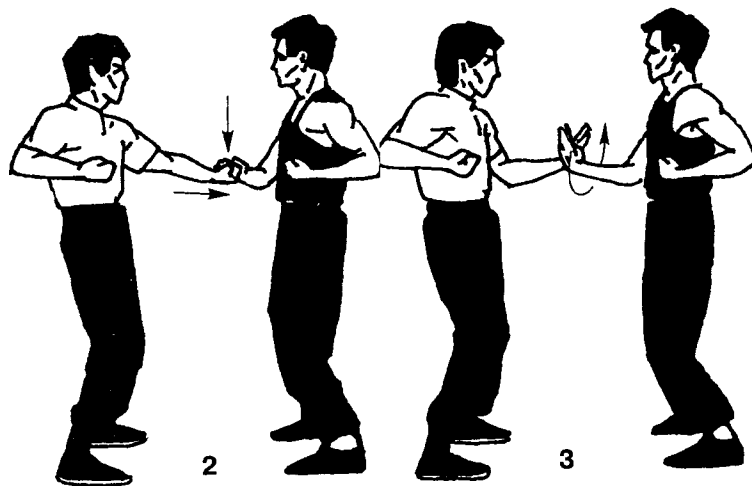
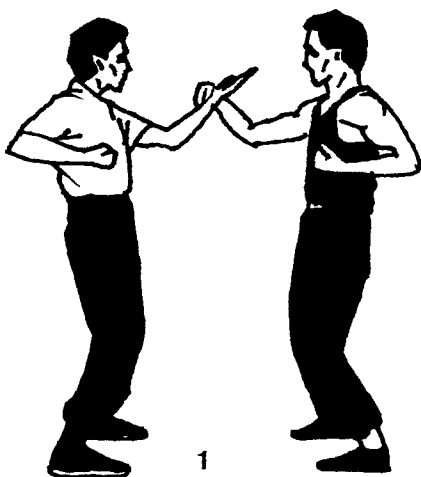
ПРОТИВ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ РУКИ, ТОЛКАЮЩЕЙ ПО ДИАГОНАЛИ НАРУЖУ

(1) Начало в позиции — Ваша рука — рука-мост, а партнер с рукой ладонью вверх. (2) Ваш партнер надавливает своей рукой по диагонали наружу. Определив это, Вы скользите левой рукой вокруг его правой руки, затем (3) продолжаете ударом ладони в корпус партнера. Поменяйте руки и повторите упражнение.



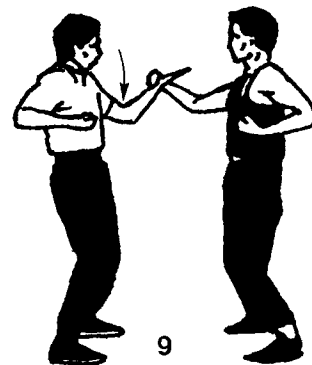
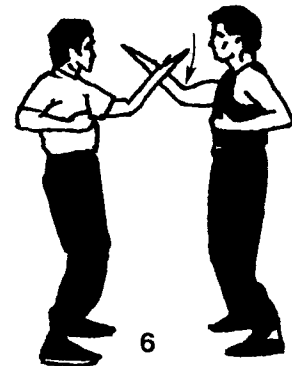
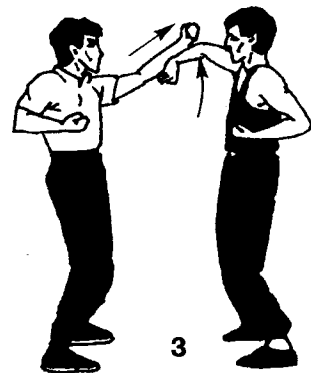
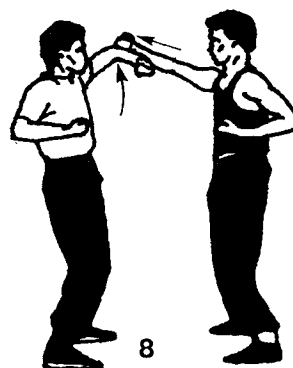
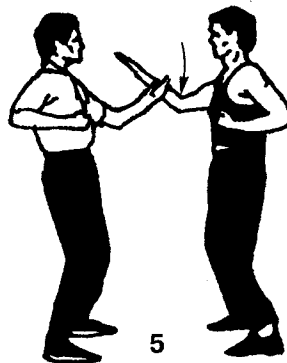
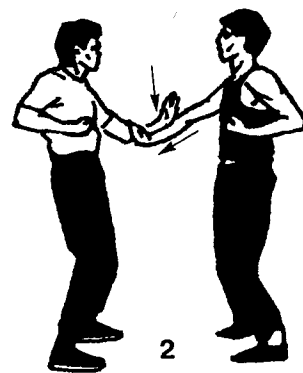
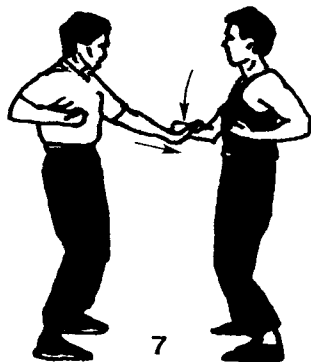
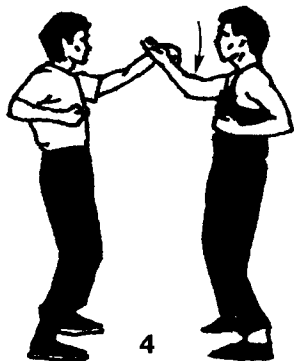
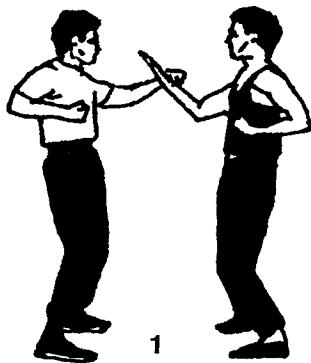
ВРАЩЕНИЕ ИЗНУТРИ НАРУЖУ

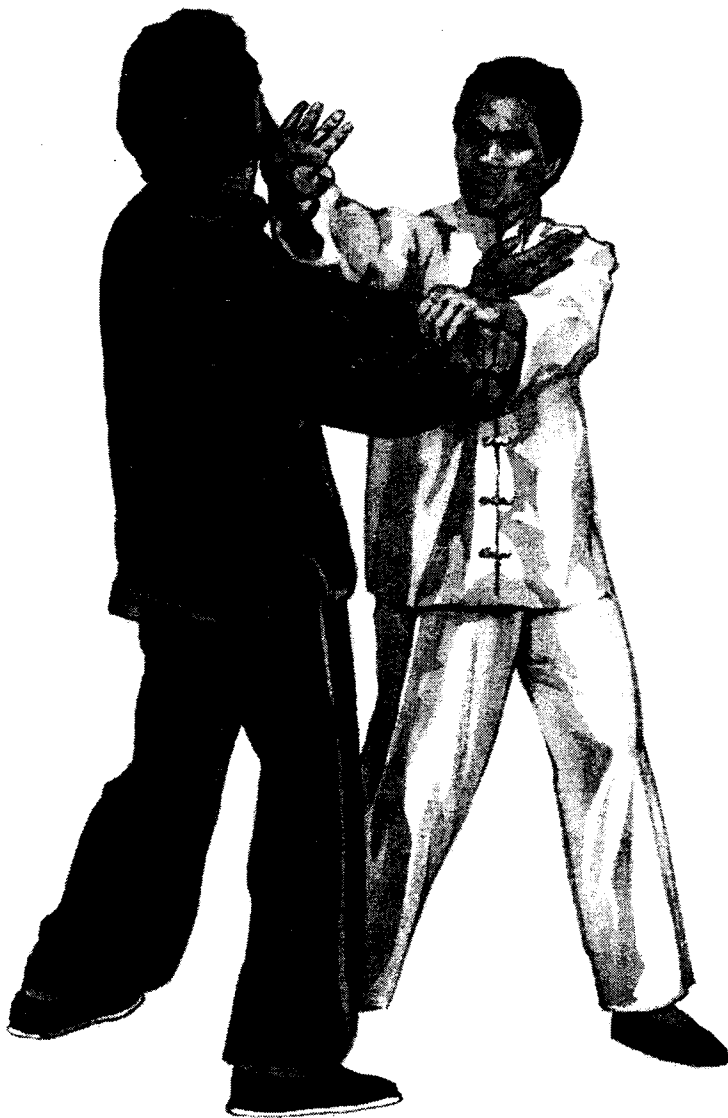
(1) Начало в позиции — Ваша левая рука ладонью вверх, а партнер с правой рукой-мостом. (2) Проведите удар левой ладонью. Ваш партнер отклоняет его резким блоком руки. (3) Вы определяете момент, когда правая рука партнера начинает опускаться; проводя блок, скользите левой рукой вокруг правой руки партнера и (4) сами проводите резкий блок левой, создавая окно для удара. (5) Проведите удар по вертикали кулаком. Партнер реагирует на движение кулака подъемом правой руки и постановкой правой блока рука-крыло. Вы возвращаетесь к позиции рука-мост, а Ваш партнер вращательным движением переходит от блока к руке ладонью вверх. Повторите упражнение, поменяв руки.



ВРАЩЕНИЕ СНАРУЖИ ВОВНУТРЬ

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука-мост, а партнер с правой рукой ладонью вверх. (2) Партнер проводит удар ладонью вверх. Вы отклоняете его резким блоком руки. (3) Когда Вы проводите удар по вертикали кулаком, партнер отражает его постановкой блока рука-крыло. (4) Вы возвращаетесь к позиции рука-мост, а Ваш партнер вращательным движением переходит от блока к руке ладонью вверх. (5) Определив, что партнер осуществляет вращение, Вы также вращаете левой рукой вокруг правой руки партнера, переходя в положение — рука ладонью вверх для (6) создания окна для удара ладонью. (7) Ваш удар ладонью партнер отражает резким блоком руки. (8) Партнер проводит вертикальный удар кулаком, который вы блокируете блоком рука-крыло. Ваш партнер возвращается к позиции рука-мост, а Вы вращательным движением переходите от блока к руке ладонью вверх. Повторите упражнение, поменяв руки.



*Глава 5***ЧИ САО: УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБЕИХ РУК**

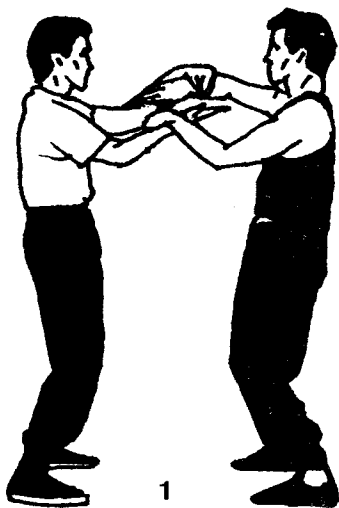
Эти упражнения тренируют обе руки каждого из занимающихся, стоящих друг против друга в нейтральных стойках. Обычно один начинает в позиции — одна рука-мост, а другая ладонью вверх, в то время как другой в позиции рука-мост и рука-крыло. Однако есть упражнения, в которых один из тренирующихся начинает с двумя руками в позиции рука-мост, а другой с одной рукой ладонью вверх, а другой в позиции рука-крыло. Знания и опыт, которые Вы почерпнули из упражнений для одной руки, в высшей степени важны для упражнений для обеих рук. Кроме уже упоминавшейся полезности этих упражнений они развивают координацию обеих рук.

ОСНОВНОЕ ВРАЩЕНИЕ

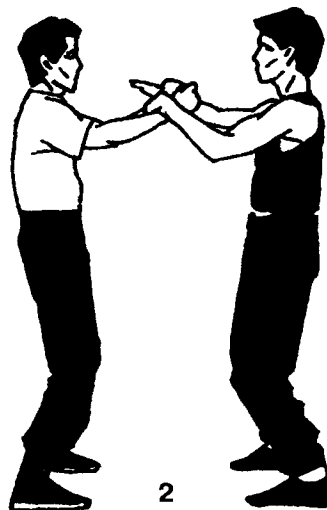
(1) начало в позиции — левая рука-мост, а правая ладонью вверх, в то время как партнер в позиции левая рука-мост и правая рука-крыло.

(2 и 3) Каждый из вас сохраняет левую руку в положении рука-мост, но Вы вращательным движением переходите от положения правая рука ладонью вверх в положение правая рука-крыло, а Ваш партнер из положения правая рука-крыло в положение правая ладонью вверх.

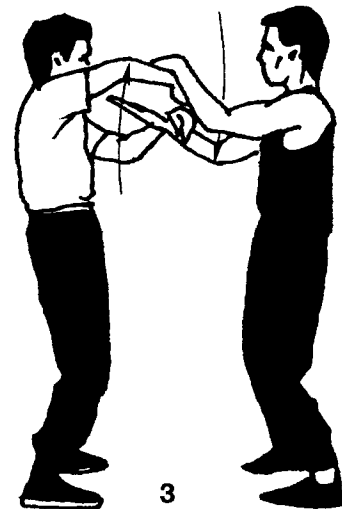
(4 и 5) Аналогично, Вы и Ваш партнер удерживаете левую руку в положении рука-мост, но Вы вращательным движением переходите из положения правая рука-крыло в положение правая ладонью вверх, а Ваш партнер от положения правая рука ладонью вверх в положение правая рука-крыло.



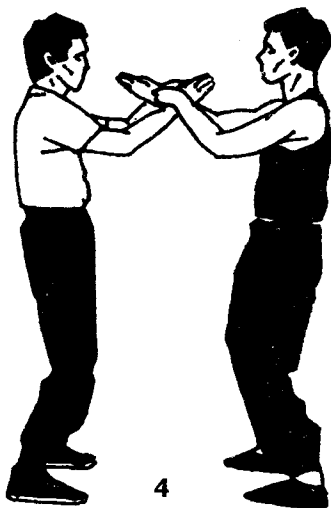
1



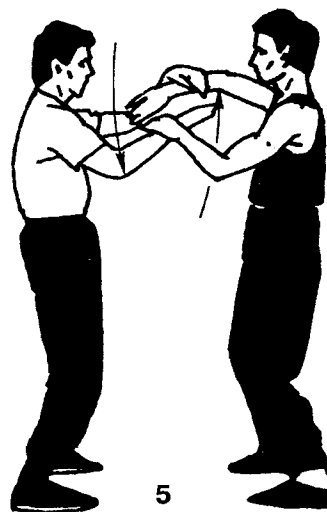
2



3



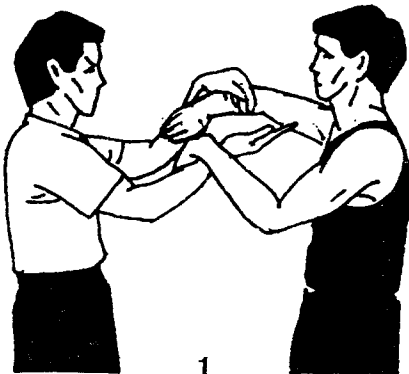
4



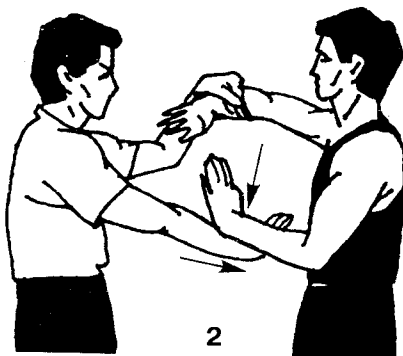
5

УДАР ЛАДОНЬЮ И ВАРИАНТЫ УДАРА КУЛАКОМ

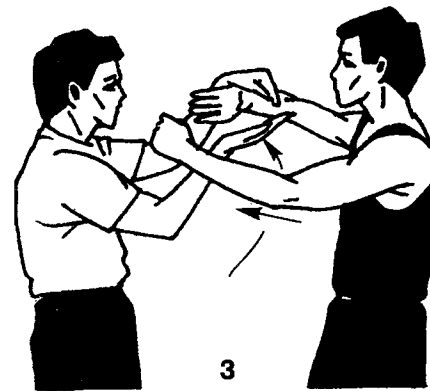
(1) начало в позиции — левая рука-мост, а правая ладонью вверх, в то время как партнер в позиции левая рука-мост и правая рука-крыло. (2) Проведите удар правым кулаком. Ваш партнер отвечает резким блоком левой. (3) Он проводит левой вертикальный удар кулаком. Вы переносите правую руку вверх ладонью вверх, отражая удар. (4) Он возвращает левую руку в позицию рука-мост. (5) Вращая правую руку из положения ладонью вверх, перейдите в положение рука-крыло.



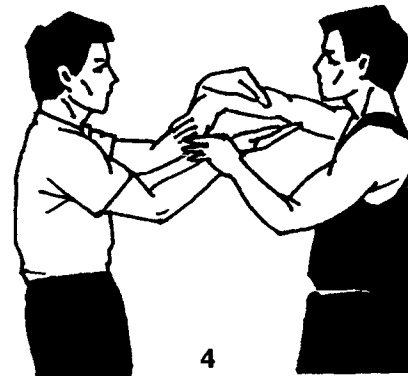
1



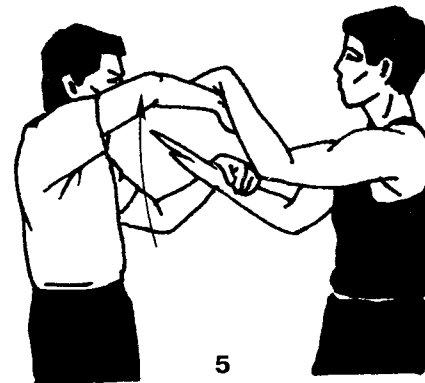
2



3

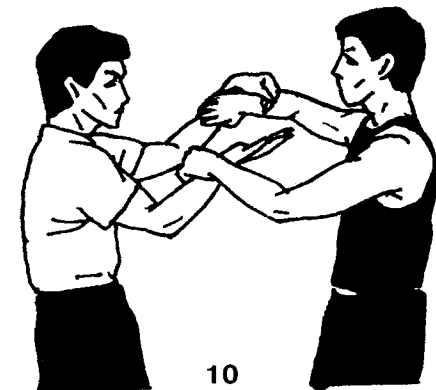
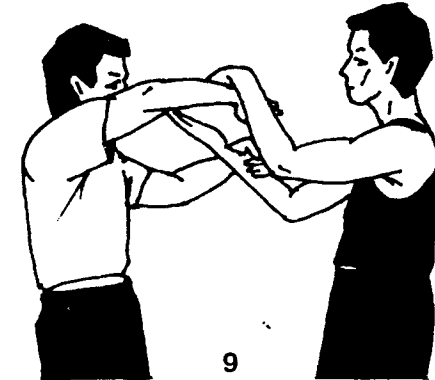
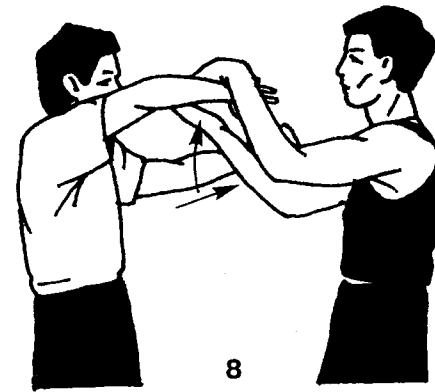
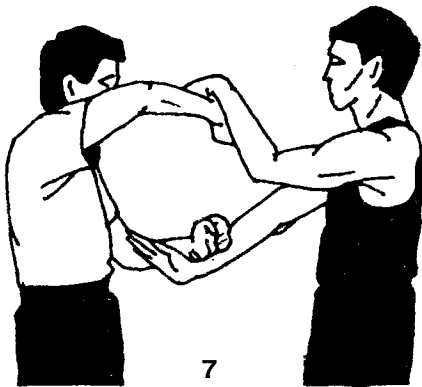
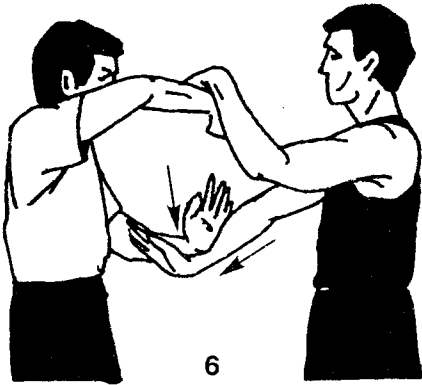


4



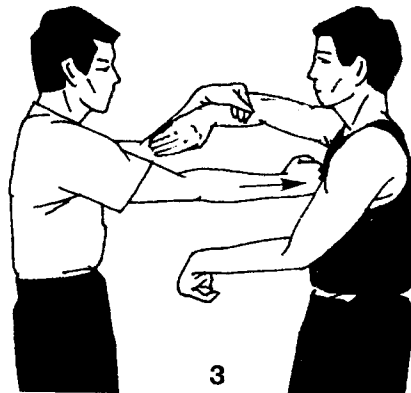
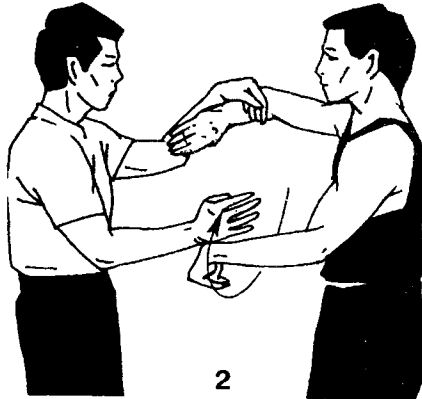
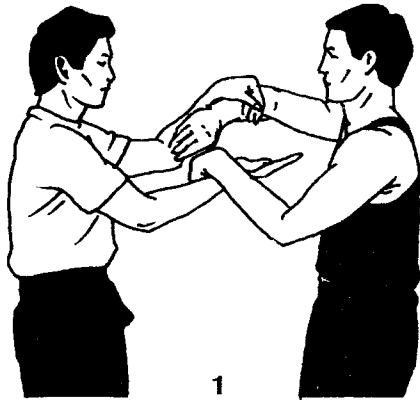
5

(6) Он проводит удар правой ладонью. Вы отражаете удар резким блоком левой. (7 и 8) Продолжая удерживать правую руку в положении рука-крыло, проведите вертикальный удар кулаком левой. Отражая удар, партнер переводит правую руку в положение ладонью вверх. (9) Перенесите левую руку назад в положение рука-мост. (10) Вращайте правой из положения рука-крыло в положение ладонью вверх, при этом партнер вращает правую руку из положения ладонью вверх в положение рука-крыло.



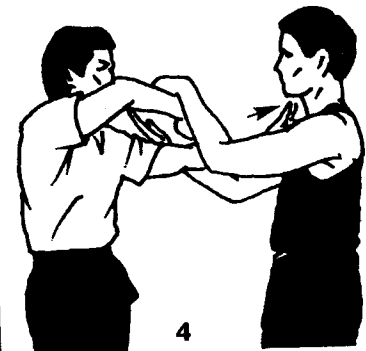
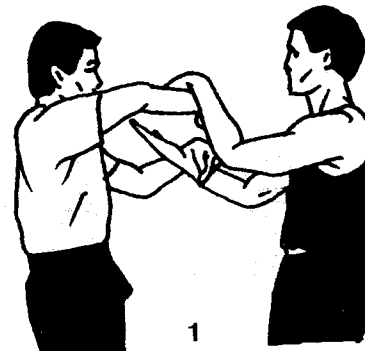
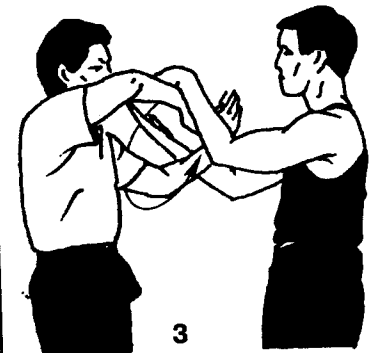
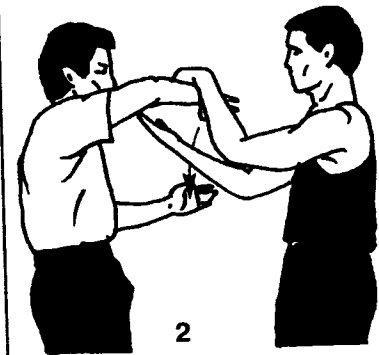
ПРОТИВ ТОЛКАЮЩЕЙ ВНИЗ РУКИ-МОСТА

(1) Начало в позиции — левая рука — рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, а партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Ваш партнер толкает своей левой рукой вниз. Определив это, Вы немедленно скользите правой рукой вокруг его левой руки и (3) продолжаете ударом вертикального кулака в корпус партнера.



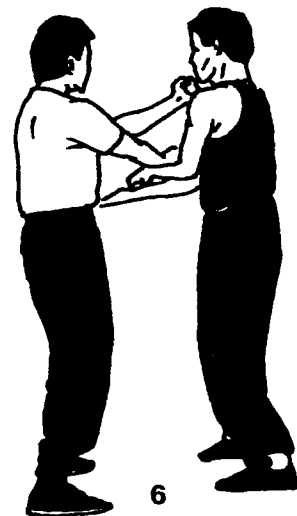
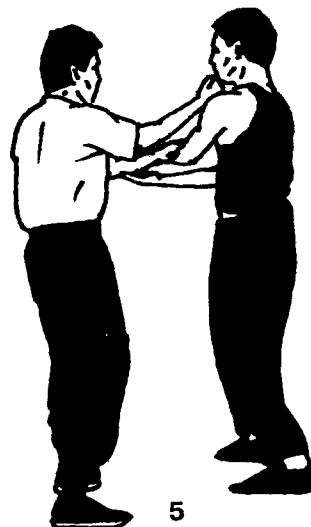
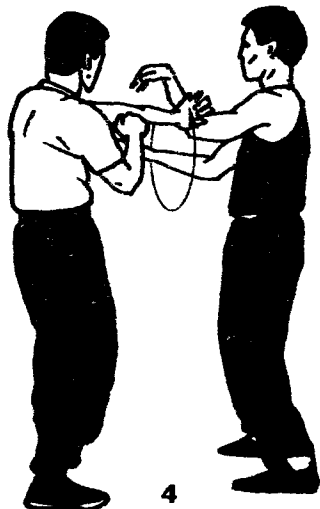
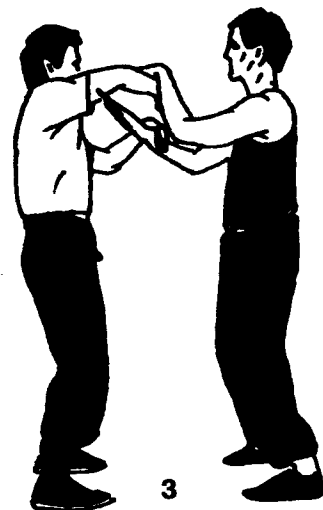
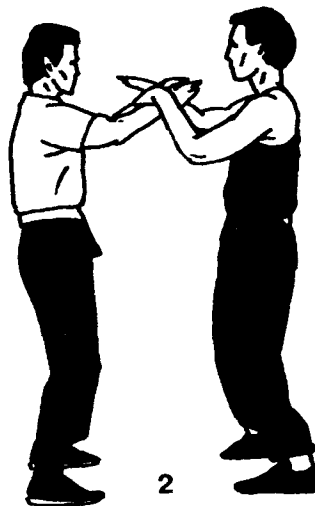
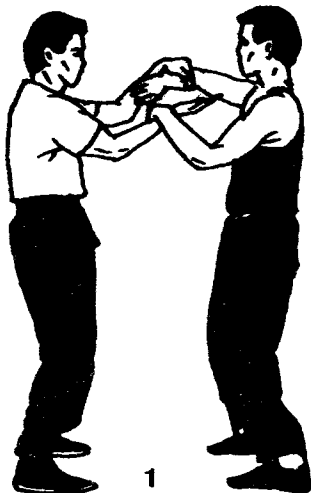
ПРОТИВ ОТКРЫТОЙ РУКИ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ, ТОЛКАЮЩЕЙ ПО ДИАГОНАЛИ НАРУЖУ

(1) Начало в позиции — Ваша левая рука — рука-мост, правая — рука-крыло, а партнер — правая рука ладонью вверх, а левая — рука-мост. (2 и 3) Ваш партнер надавливает своей рукой по диагонали наружу: немедленно определив это, Вы переносите левую руку по кругу внутрь его правой руки. Затем (4) продолжаете ударом левой ладони в корпус партнера.



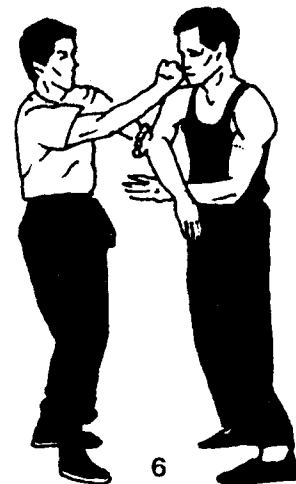
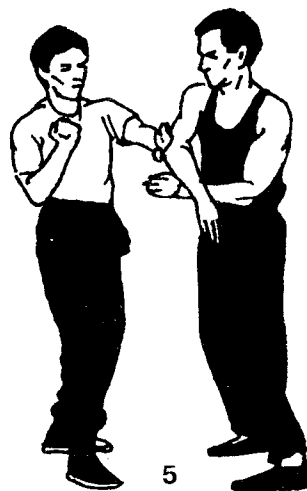
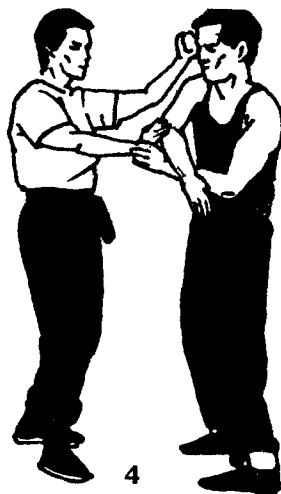
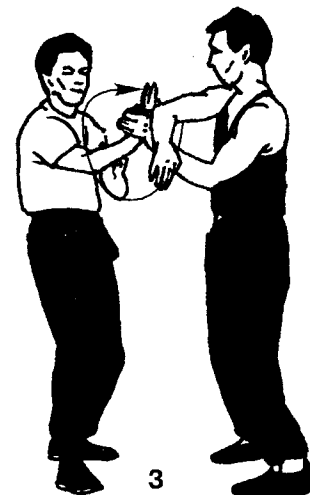
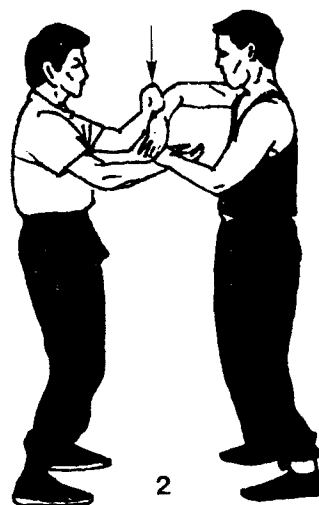
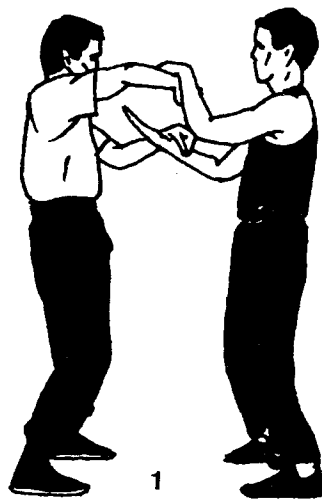
ЗАХВАТ РУКИ С ПОЛУШАГОМ В СТОРОНУ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2 и 3) Партнер вращает правую руку, переходя из позиции рука-крыло в позицию рука ладонью вверх, а Вы вращаете правую руку, переходя из позиции рука ладонью вверх в позицию рука-крыло. (4) Сделайте полшага вправо правой ногой, проскользните левой рукой вокруг и поймите левой ладонью левую руку партнера. (5) Захватите левую руку партнера своей левой, а кулаком правой проведите удар в лицо. (6) Поймите левую руку партнера снова, в этот раз правой ладонью к его левому локтю и проведите левой удар кулаком в лицо.



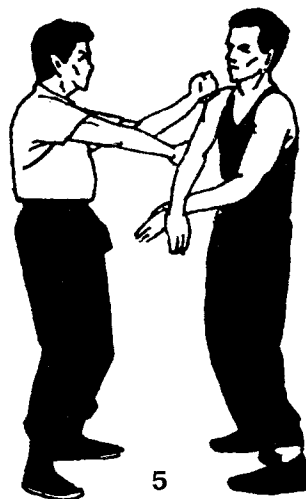
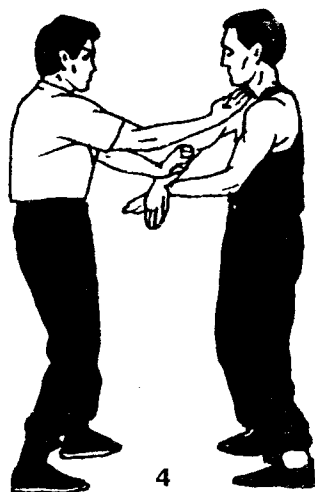
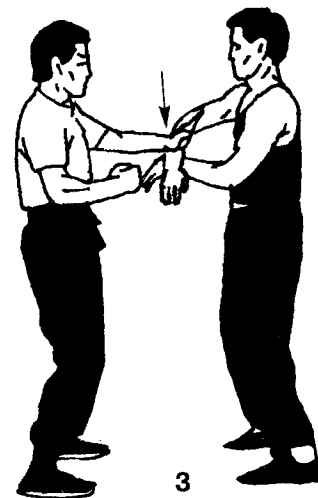
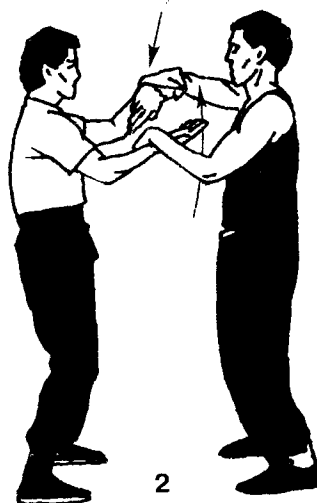
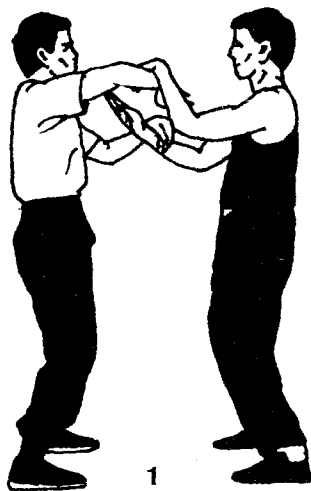
ЗАХВАТ РУКИ С ШАГОМ В СТОРОНУ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука-крыло, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой ладонью вверх. (2) Когда партнер вращает правую руку, переходя из позиции рука ладонью вверх в позицию рука-крыло, Вы вращаете правую руку, переходя из позиции рука-крыло в позицию рука ладонью вверх, и в то же время Ваша левая рука толкает правую руку партнера к его корпусу. (3) Сделайте шаг влево левой ногой, проскользните правой рукой вокруг, разместив ее на правой руке партнера. (4) Захватите правую руку партнера своей правой, а вертикальным кулаком левой проведите удар в голову. (5) Продолжайте, поймав правый локоть партнера левой ладонью, и подготовьтесь к удару правой. (6) Проведите правой удар вертикальным кулаком.



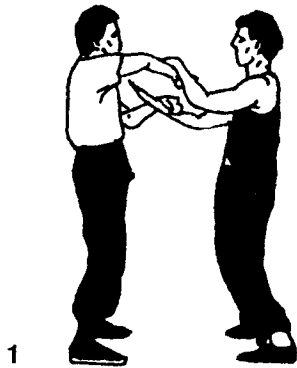
ЛОВУШКИ И УДЕРЖАНИЯ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука-крыло, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой ладонью вверх. (2) Когда партнер вращает правую руку, переходя из позиции рука ладонью вверх в позицию рука-крыло, Вы вращаете правую руку, переходя из позиции рука-крыло в позицию рука ладонью вверх. В то время, когда партнер осуществляет вращение, толкните слегка правую руку партнера к его корпусу так, чтобы его левая и правая рука оказались скрещенными одна над другой. (3) Проведите резкий блок левой по правой руке партнера, подталкивая ее вниз к левой руке, и одновременно скользящим движением отведите правую руку от его левой руки-моста. (4) Сделайте левой ногой шаг влево и поймите руки партнера своей левой ладонью, затем проведите удар правым кулаком. (5) Перенесите правую руку назад, задерживая правую руку партнера за локоть, и одновременно ударьте левым кулаком в голову.

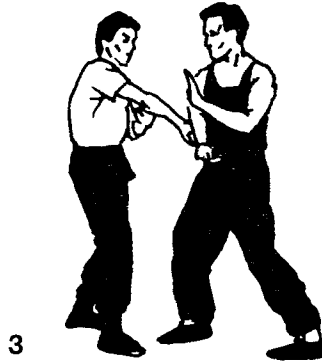


КОМБИНАЦИЯ РЕЗКОГО БЛОКА И БЛОКА ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ

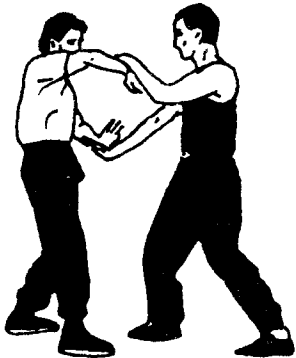
(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука-крыло. Партнер начинает с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Партнер делает шаг вперед правой ногой и проводит удар правой ладонью. Вы отступаете левой назад по диагонали влево, проводя резкий блок левой, отражая удар партнера. (3) Продолжайте, проводя блок внешней стороной правой ладони (*ган сао*) для захвата снизу обеих рук партнера и (4) проведите левой удар кулаком в голову.



1



3



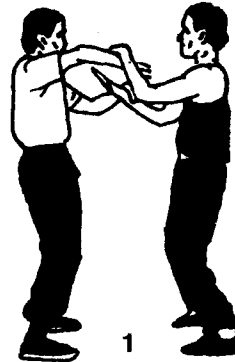
2



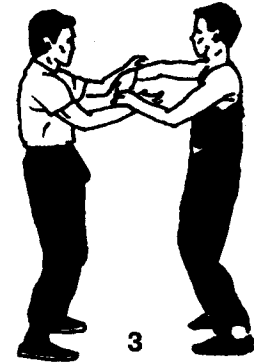
4

ЛОВУШКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЛОКА ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ

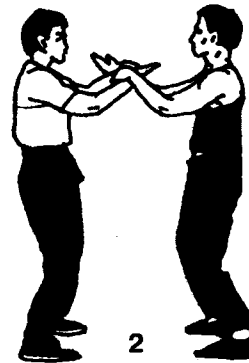
(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука-крыло, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой ладонью вверх. (2 и 3) Когда партнер вращает правую руку, переходя из позиции рука ладонью вверх в позицию рука-крыло, Вы вращаете правую руку, переходя из позиции рука-крыло в позицию рука ладонью вверх. Подтолкните слегка правую руку партнера к его корпусу, используя свою левую руку-мост. (4) Сделайте правой



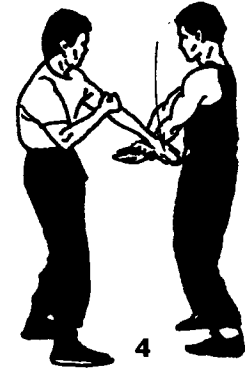
1



3

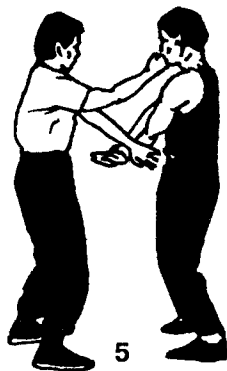


2

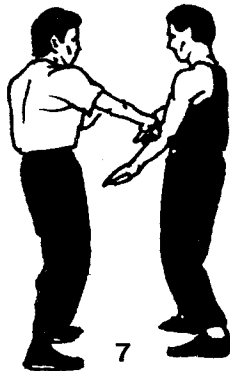


4

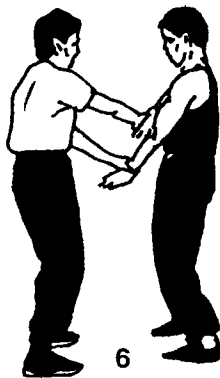
ногой шаг вправо и поймите обе руки партнера, применяя блок внешней стороной правой ладони. (5) Затем проведите удар правым вертикальным кулаком в голову. (6) Перенесите ладонь правой руки назад, задерживая левую руку партнера за локоть. (7 и 8) Продолжайте ударом левым кулаком в голову.



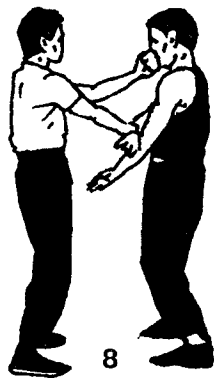
5



7



6

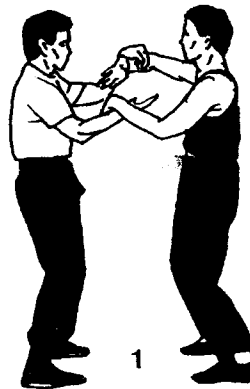


8

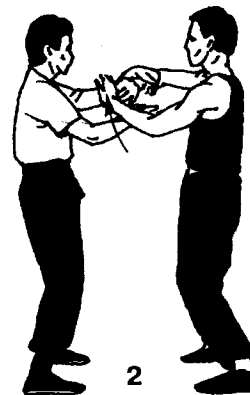
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БЛОКУ-ХЛОПКУ РЕЗКИМ БЛОКОМ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Партнер проводит левой рукой блок-хлопок по Вашей левой руке, но так как Ваша левая рука занимает

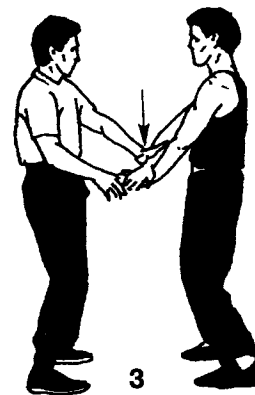
правильную позицию, Вы (3) проводите левой резкий блок и ловите обе руки партнера. (4 и 5) Пока Ваша левая ладонь удерживает ловушку, проведите правой удар вертикальным кулаком в подбородок.



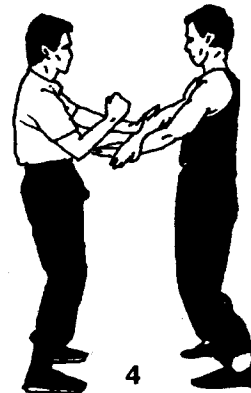
1



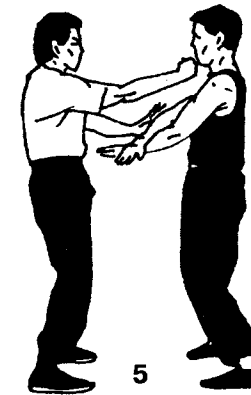
2



3



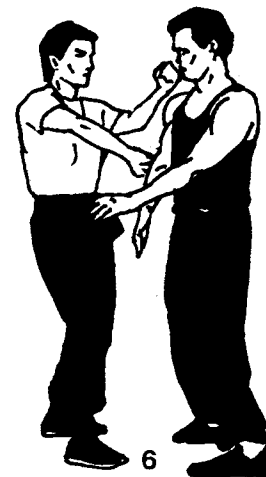
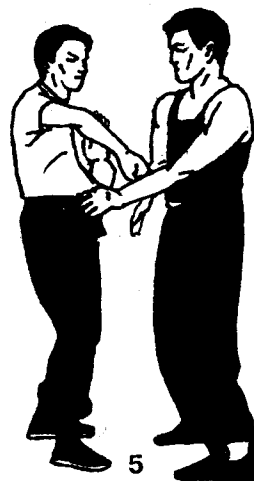
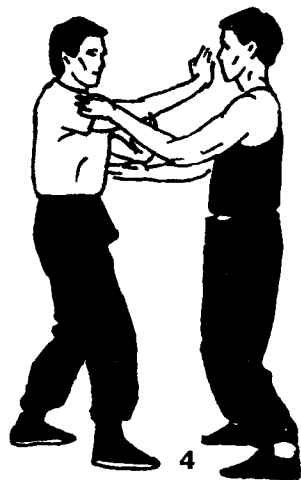
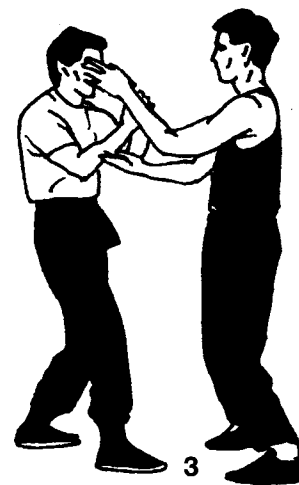
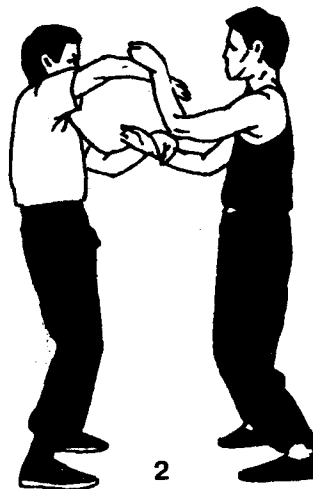
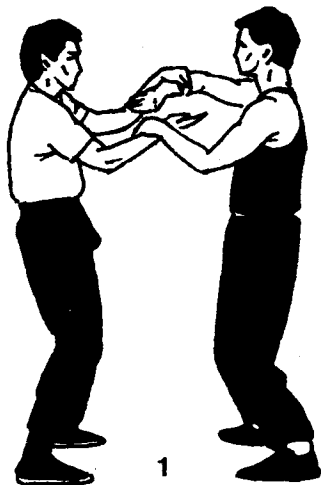
4



5

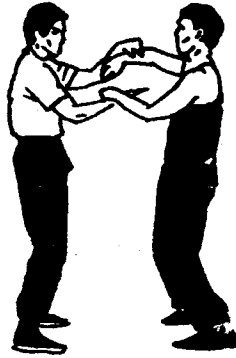
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ РУКА-МОСТ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Вращайте правой рукой от положения ладонью вверх к положению рука-крыло, а партнер вращает свою правую руку, переходя из положения рука-крыло в положение рука ладонью вверх. Но при этом партнер не выдерживает правильного положения левой руки, и поэтому (3) Вы имеете возможность сделать шаг вперед правой и провести левой рукой блок-хлопок по левой руке партнера. Так как его левая рука занимает неправильную позицию, он не может провести левой резкий блок. (4) Продолжайте, проводя правой удар в голову. (5 и 6) Сделайте шаг влево левой ногой и перенесите правую руку круговым движением, проводя обратный блок-захват, поймав обе руки партнера снизу. Одновременно проведите левой удар кулаком в голову.

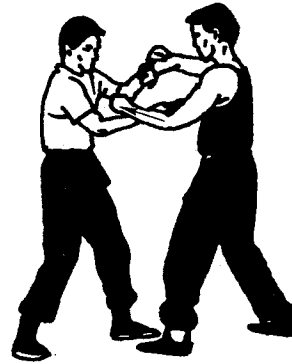


ПРОТИВ МОЩНОГО УДАРА КУЛАКОМ: ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

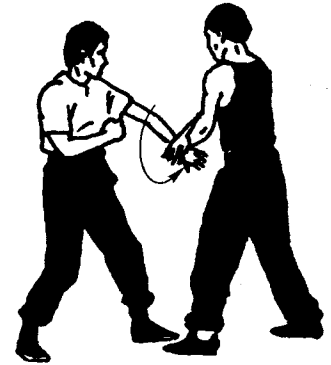
(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Партнер делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит левой мощный удар над Вашей правой. Вы делаете шаг назад правой ногой, отражая удар правой рукой с раскрытой вверх ладонью. (3) Измените положение левой руки и проводите ею блок внешней стороной ладони, поймав обе руки партнера. (4) Проведите правой удар кулаком в голову. (5 и 6) Подтяните назад правую руку, поймав правую руку партнера, и ударьте левым кулаком в голову.



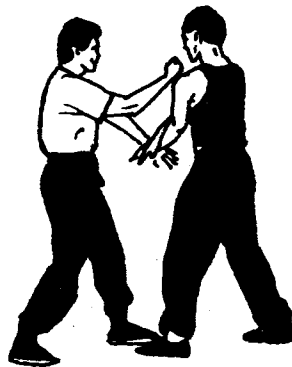
1



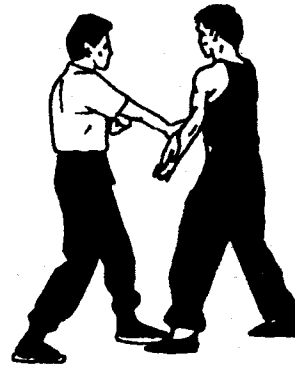
2



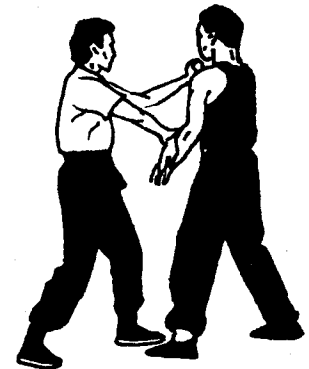
3



4



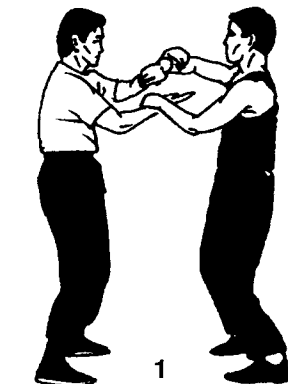
5



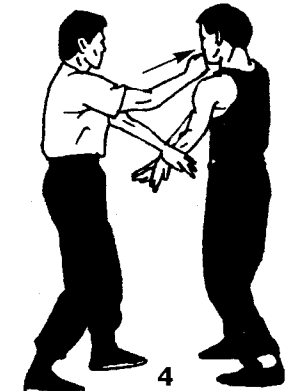
6

ПРОТИВ МОЩНОГО УДАРА КУЛАКОМ: ВАРИАНТ ВТОРОЙ

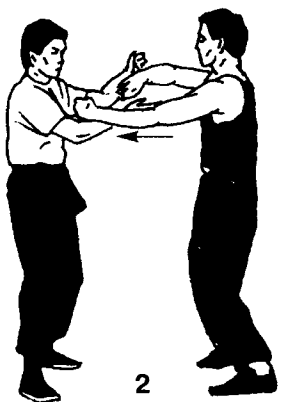
(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Партнер проводит левой рукой мощный удар. Вы делаете шаг влево левой ногой, отражая удар правой рукой с раскрытой вверх ладонью. (3) Перенесите левую руку по часовой стрелке и проводите ею блок внешней стороны ладони, поймав снизу левую руку партнера. В то же время сделайте шаг вперед левой и (4) проведите правой удар кулаком в голову. (5) Подтяните назад правую руку, поймав левый локоть партнера, и ударьте левым кулаком в голову.



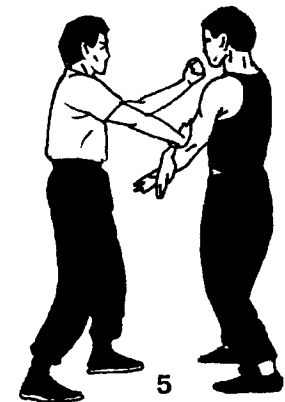
1



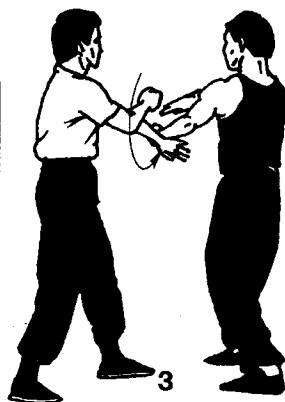
4



2



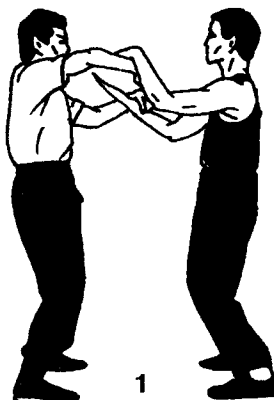
5



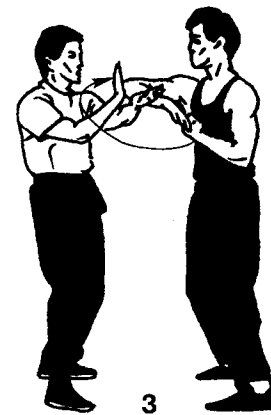
3

ОСТАНОВКА УДАРА ЛОКТЕМ

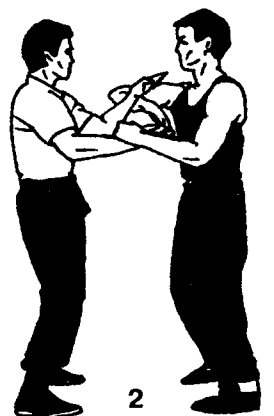
(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука-крыло. Партнер начинает с левой рукой-мостом, а правой рукой ладонью вверх. (2) Вращайте правую руку, переходя в положение рука ладонью вверх, а Ваш партнер вращает правую руку, готовясь к удару локтем. (3) Партнер начинает проводить удар правым локтем. Вы отступаете влево левой ногой, блокируете удар локтя своей правой ладонью и (4) готовитесь провести удар левым кулаком.



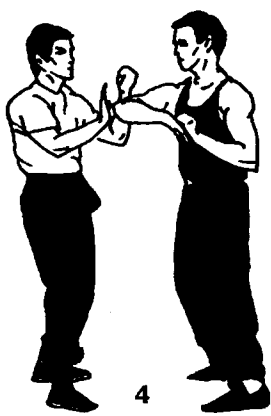
1



3



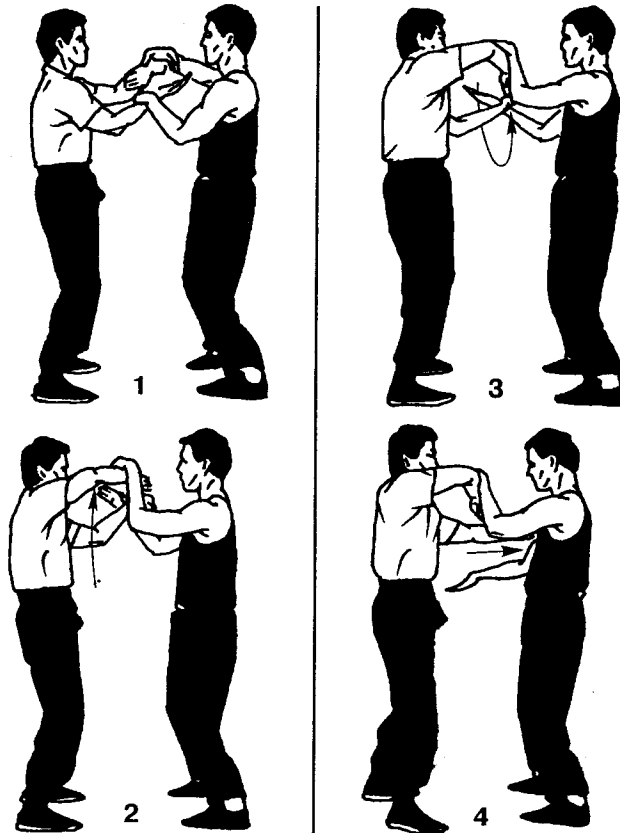
2



4

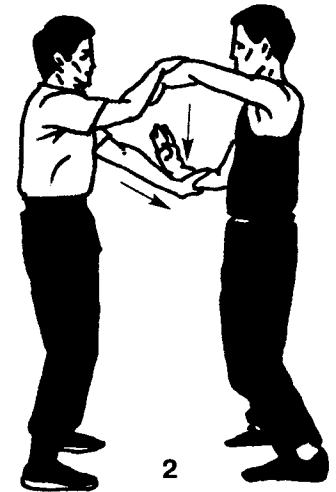
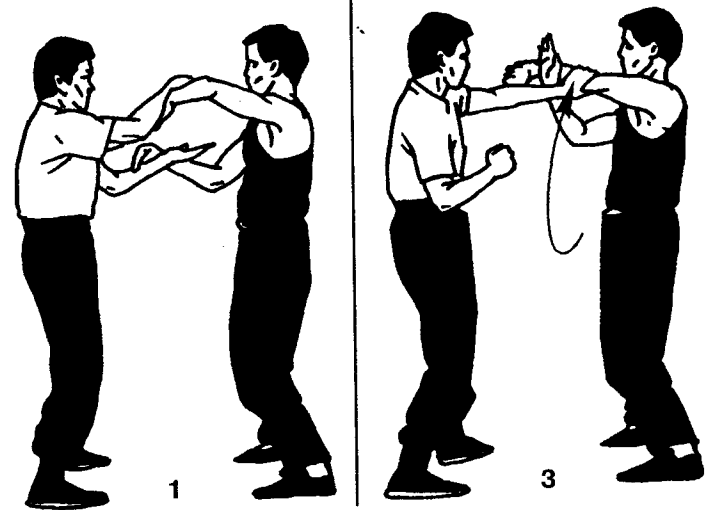
ПРОТИВ ТОЛКАЮЩЕЙ НАРУЖУ РУКИ, РАЗВЕРНУТОЙ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ

(1) Начало в позиции — левая рука-мост, а Ваша правая рука ладонью вверх, партнер с левой рукой-мостом, а правой рукой-крылом. (2) Вращайте правую руку, переходя в положение рука-крыло, а Ваш партнер вращает правую руку, переходя в положение рука ладонью вверх. При этом правая рука партнера оказывает давление наружу. (3) Вы немедленно реагируете и проскальзываете левой рукой вокруг правой руки партнера, затем (4) продолжаете ударом левого кулака по корпусу.

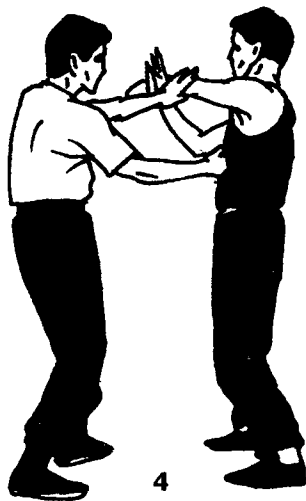


УДЕРЖАНИЕ РУКИ СНИЗУ

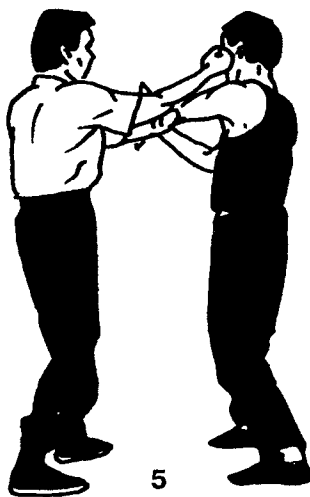
(1) Начало в позиции — правая рука-мост, а Ваша левая рука ладонью вверх, партнер с правой рукой-мостом, а левой рукой-крылом. (2) Когда Вы проводите левый удар, Ваш партнер отражает его резким блоком. (3) Используйте силу его резкого блока для перемещения по кругу, против часовой стрелки, его правой руки до пересечения с левой, находящейся в позиции рука-крыло. Затем, используя левую ладонь, захватите его левую руку снизу под локтем.



(4) Удерживая левую руку партнера за локоть, проведите правой удар кулаком по корпусу. (5) Проведите резкий блок левой рукой, подтягивая левую руку партнера так, чтобы поймать обе руки, и ударьте правым кулаком в голову.



4



5

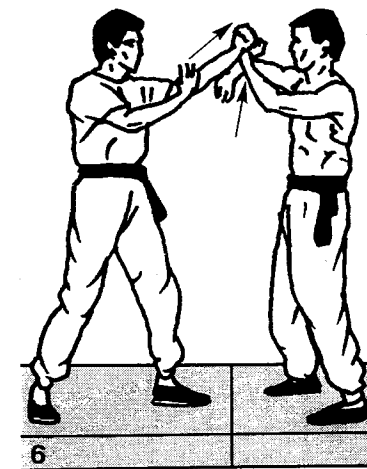
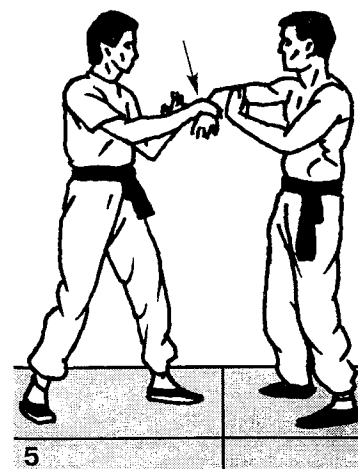
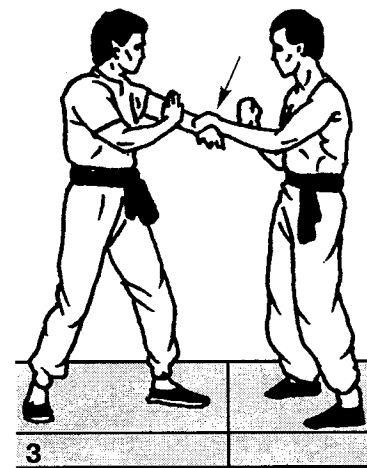
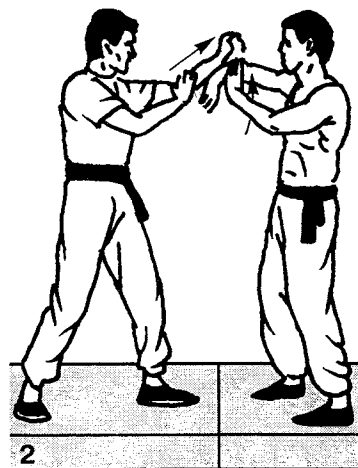
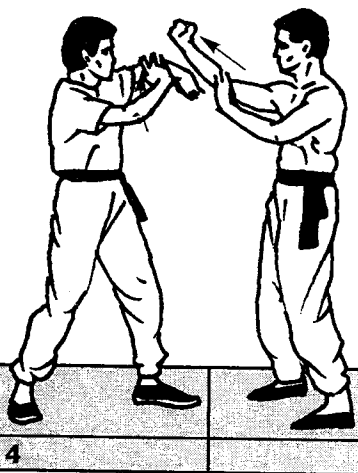
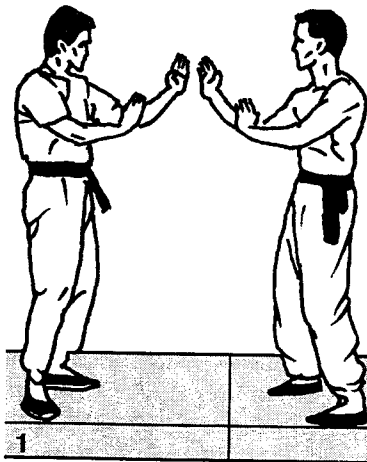
Глава 6

ЧИ САО: УПРАЖНЕНИЯ В ТЕХНИКЕ РУКА-КРЫЛО И В ТЕХНИКЕ ЗАХВАТА

Упражнения Чи Сао были разработаны для отработки одной из основных комбинаций в арсенале техники Вин Чун — комбинации рука-крыло — захват рукой. Следующий за блоком рука-крыло захват может быть проведен либо той же рукой, которая осуществляла блок-крыло, либо поддерживающей рукой. Блок-захват используется для создания окна и контрудара.

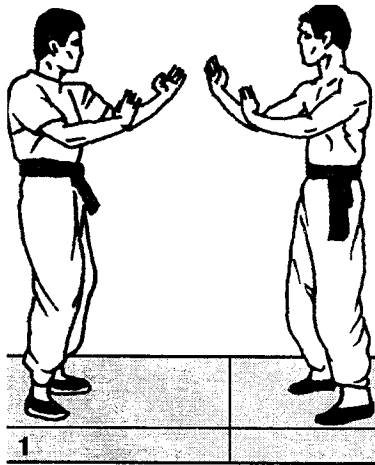
ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

(1) Начните в левой нейтральной боковой стойке. Ваш партнер начинает в правой нейтральной боковой стойке. (2) Сделайте шаг вперед, проводя удар левым кулаком. Партнер ставит правой рукой блок рука-крыло, отражая удар. (3) Ваш партнер захватывает своей левой Вашу левую руку, создавая окно для контратаки. (4) Партнер продолжает ударом вертикальным кулаком. Вы отражаете удар, поднимая левый локоть и проводя блок-крыло. (5) Далее Вы проводите правой хваткой партнера, создавая окно. Затем (6) продолжаете ударом левым кулаком. Партнер поднимает правый локоть для установки правой блока-крыла и отражения удара. Упражнение продолжается в такой же последовательности.

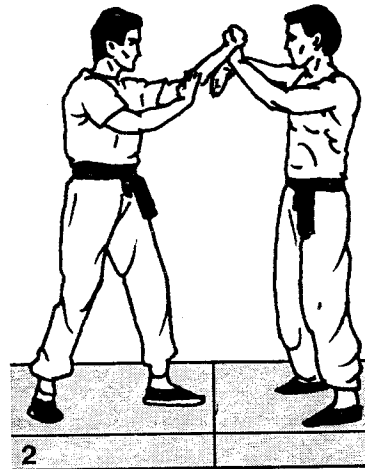


БЛОК ВЕРТИКАЛЬНО РАСПОЛОЖЕННЫМ КУЛАКОМ: ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

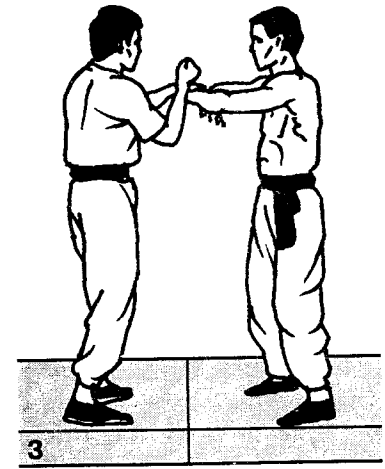
(1) Начните в левой нейтральной боковой стойке. Ваш партнер начинает в правой нейтральной боковой стойке. (2) Сделайте шаг вперед, проводя удар левым кулаком. Партнер, поднимая локоть, ставит левую руку блок рука-крыло, отражая удар. (3) Перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите захват левой рукой левой руки противника, которая находится в положении блока вертикальным кулаком для поддержки блока-крыла правой. Это открывает окно для атаки. (4) Когда Вы проводите удар правым кулаком, партнер переходит в левую нейтральную стойку и проводит блок-крыло левой для отражения удара. (5) Затем партнер осуществляет правой захват Вашей правой руки, создавая себе возможность для атаки. (6) Он проводит удар левой рукой. С этого момента осуществляется смена ролей, Вы начинаете играть роль своего партнера, а он Вашу. Вы проводите блок-крыло правой, отражая удар. Партнер осуществляет левой захват Вашей левой.



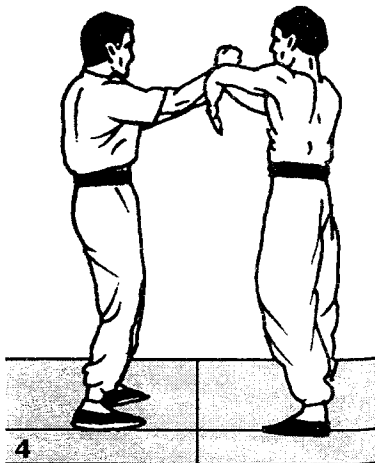
1



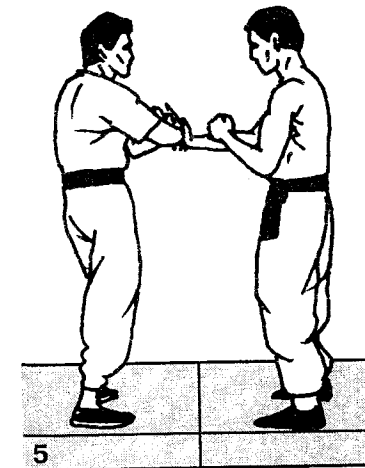
2



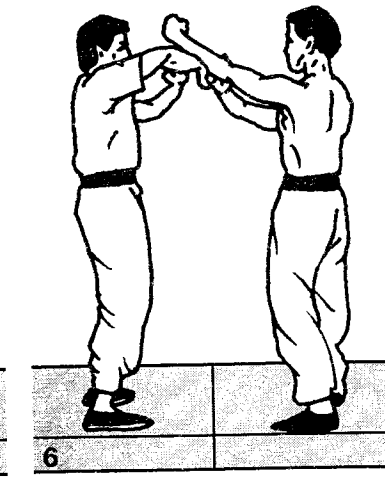
3



4



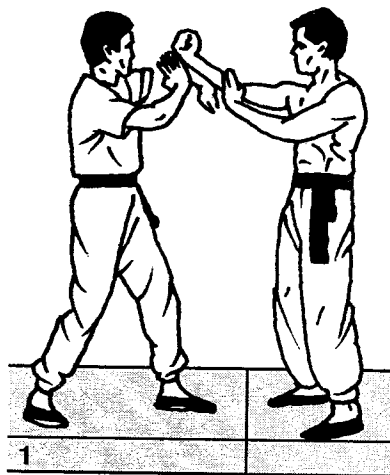
5



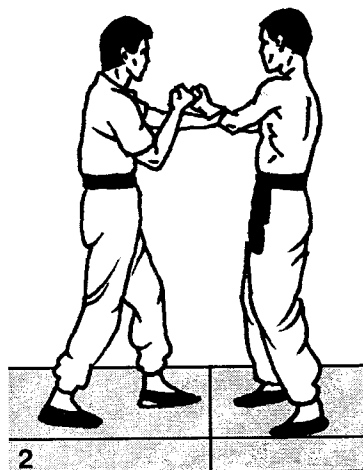
6

БЛОК ВЕРТИКАЛЬНО РАСПОЛОЖЕННЫМ КУЛАКОМ: ВАРИАНТ ВТОРОЙ

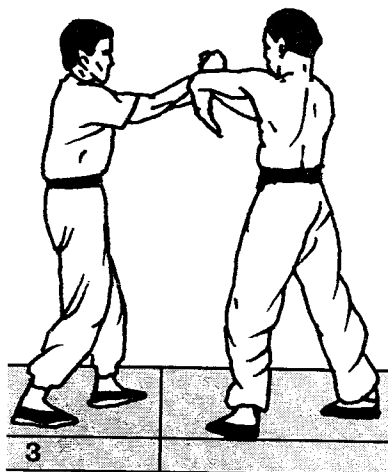
(1) Начните в левой нейтральной боковой стойке. Ваш партнер начинает в правой нейтральной боковой стойке, проводя удар правым кулаком и перенося левую руку для поддержки атаки в позицию блока вертикальной ладонью. Сделайте левой рукой отражающий блок рука-крыло, который противостоит также его блоку левой. (2) Проведите левой рукой захват левой руки противника, которая находится в положении блока вертикальной ладонью, открывая окно для атаки. (3) Когда Вы проводите удар правым кулаком, партнер переходит в левую нейтральную стойку и проводит блок-крыло левой для отражения удара. (4) Партнер осуществляет правой захват Вашей правой руки и (5) проводит удар левой рукой. Вы проводите блок-крыло правой, отражая удар.



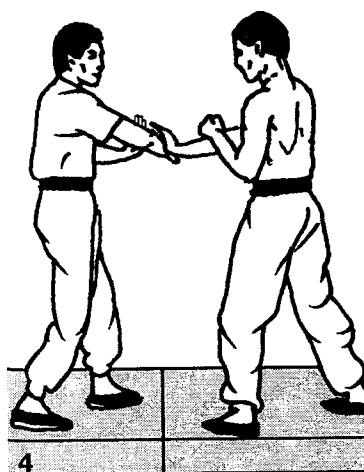
1



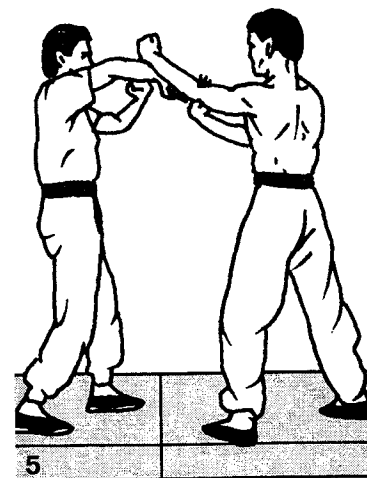
2



3



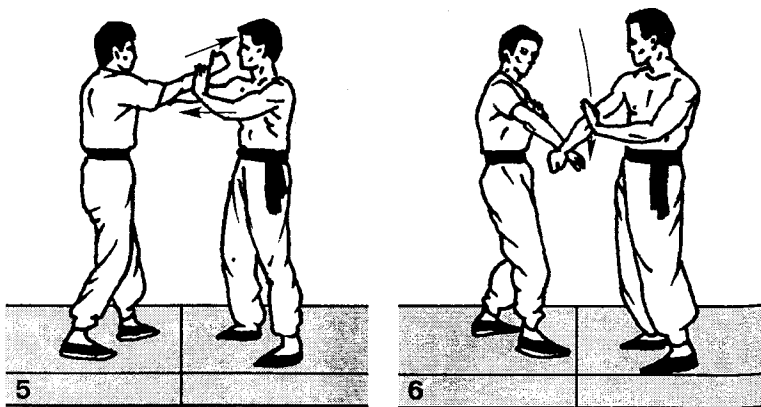
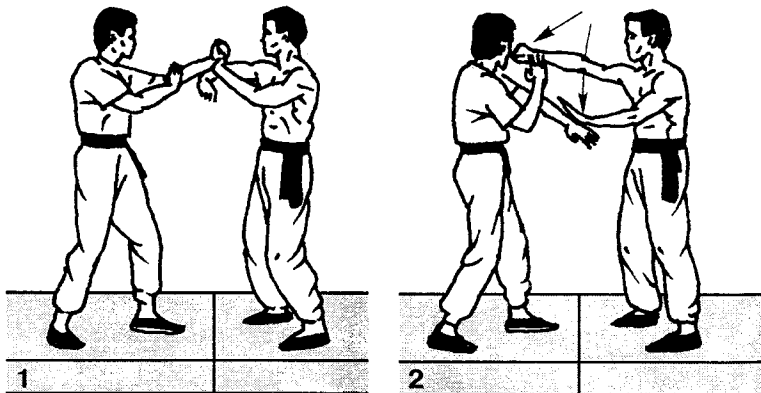
4



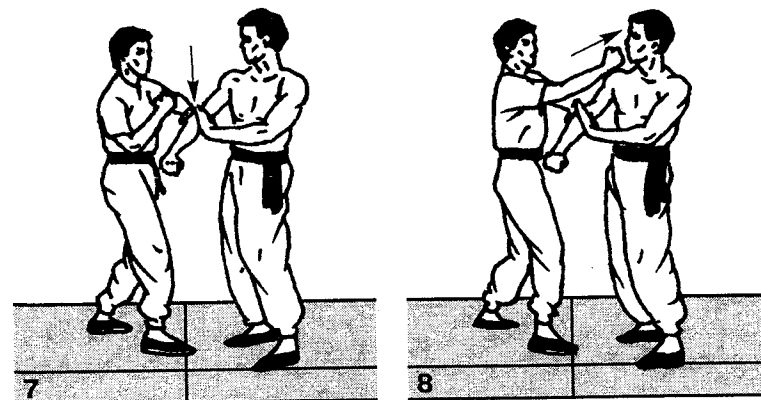
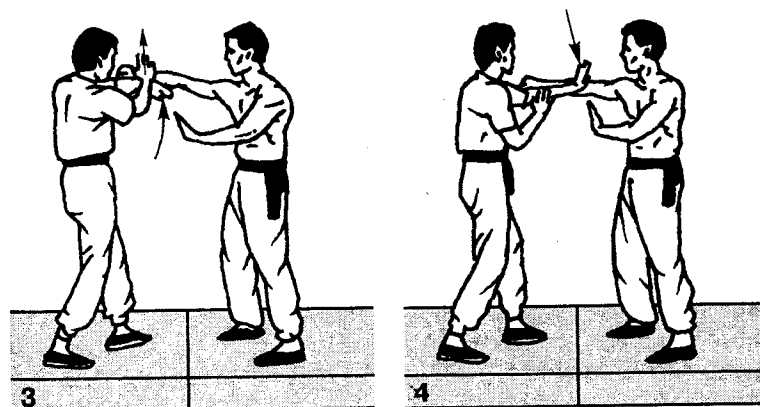
5

ПРОТИВ КРУГОВОГО УДАРА КУЛАКОМ НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, проводя левой удар кулаком. Ваш партнер, в правой нейтральной боковой стойке, ставит блок-крыло правой. (2) Партнер проводит захват левой Вашей левой руки и круговым движением — круговой удар правым кулаком. (3) Проведите левой блок внешней стороной ладони для освобождения от захвата, а блоком правой вертикальной ладо-

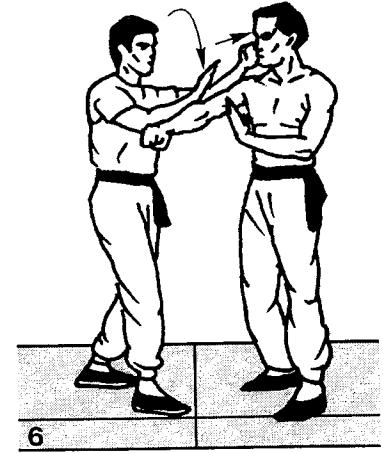
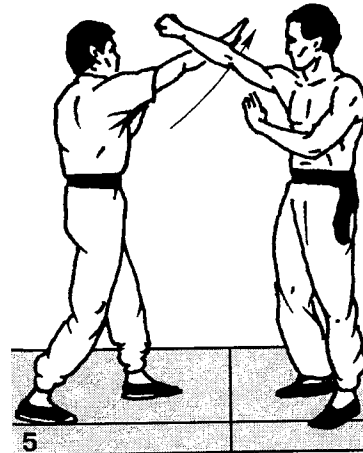
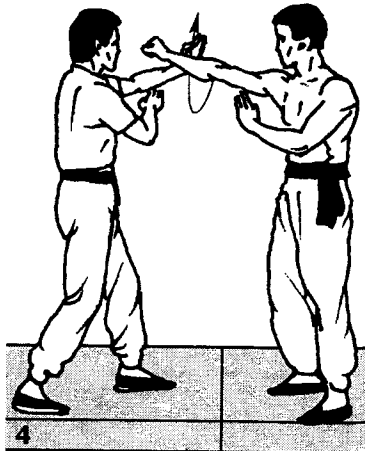
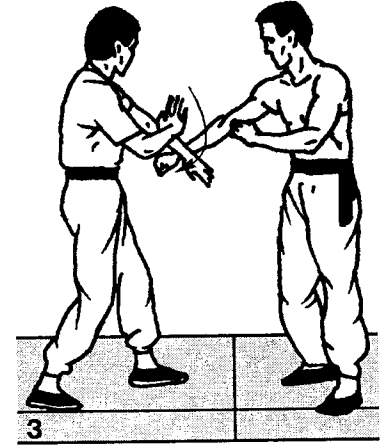
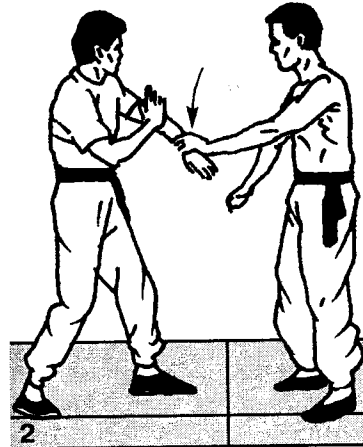
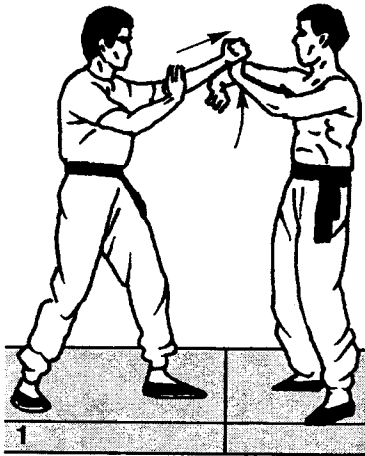


ню остановите удар его правой. (4) Продолжайте, проводя захват левой его правого локтя. (5) Проведите удар правой рукой в голову. Партнер использует блок-хлопок левой, отражая удар. (6) Используйте силу его блока-хлопка для кругового движения правой, осуществляющей блок внешней стороной ладони и захвата правой руки партнера снизу. (7) Затем используйте левую руку для остановки правого локтя партнера и (8) продолжайте ударом правым кулаком в голову.



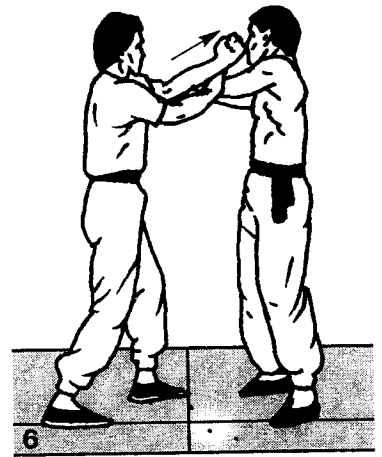
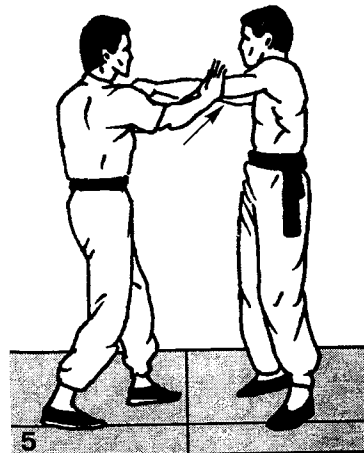
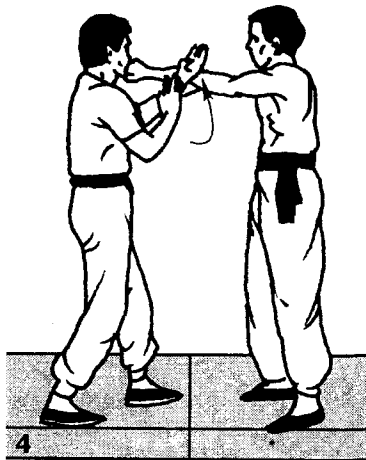
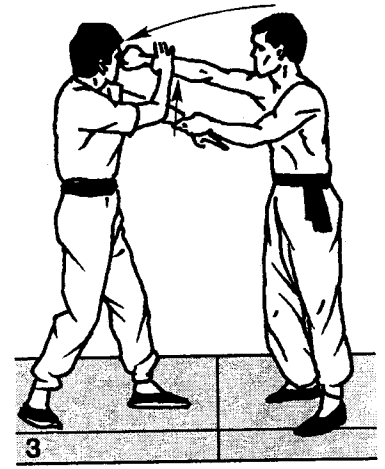
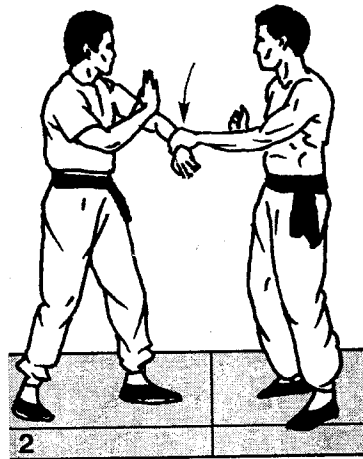
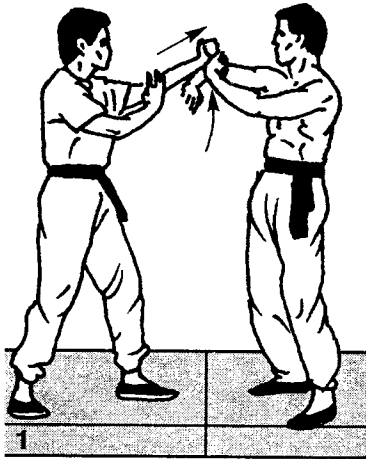
ПРОТИВ КРУГОВОГО УДАРА КУЛАКОМ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, проводя левой удар кулаком. Ваш партнер, в правой нейтральной боковой стойке, ставит блок-крыло правой. (2) Партнер проводит захват левой Вашей левой руки и готовит круговой удар правым кулаком на нижнем уровне. (3) Используя круговое движение, проведите левой блок внешней стороной ладони для освобождения от захвата левой руки партнера и, продолжая блок, остановите удар его правой. (4) Приподнимите правую руку партнера своей левой. (5) Используйте винтообразный блок правой для того, чтобы переместить правую руку партнера вправо. (6) Сделайте шаг вперед правой, проведите правой захват, а правым кулаком удар в голову.



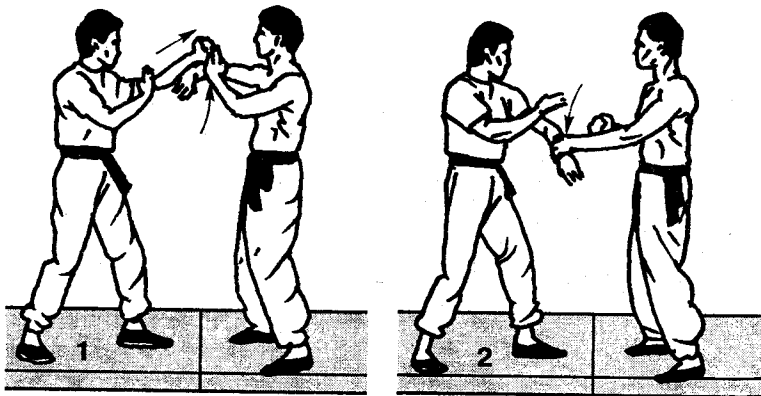
ПРОТИВ КРУГОВОГО УДАРА КУЛАКОМ НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ ПРИ УДЕРЖАНИИ ОДНОЙ РУКИ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, проводя левый удар кулаком. Ваш партнер, в правой нейтральной боковой стойке, ставит блок-крыло правой, отклоняя Ваш удар. (2) Партнер проводит захват левой Вашей левой руки и удерживает Вашу руку. (3) Он продолжает круговым ударом правым кулаком. При этом Вы осуществляете левый движение, как при блоке внешней стороной ладони, для ослабления его захвата, а блоком правой вертикальной ладонью блокируете удар его правой. (4) Освобождаясь от захвата, поверните левую ладонь из положения ладонью наружу в положение блока повернутой вверх ладонью. (5) Используйте блок-хлопок правой для остановки левого локтя партнера и (6) продолжайте ударом левым кулаком в голову.

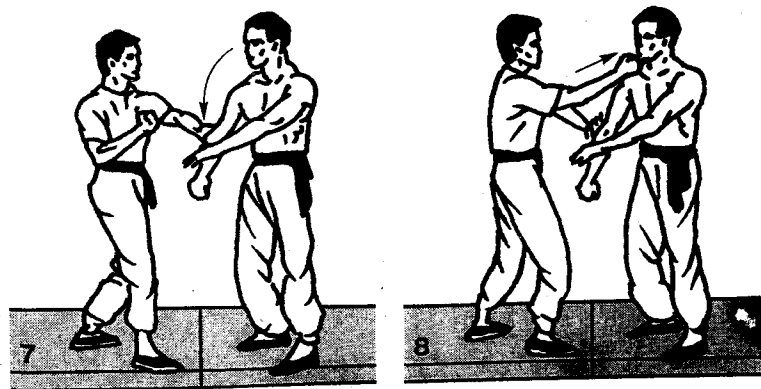
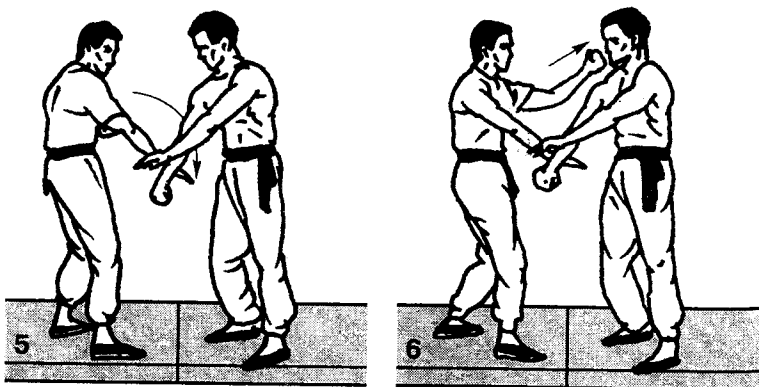
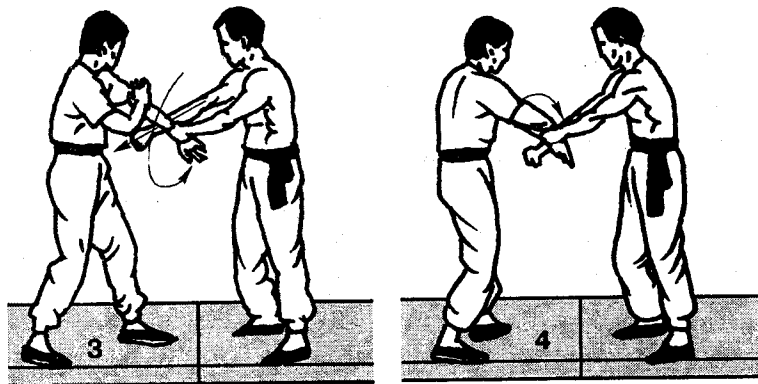


ПРОТИВ КРУГОВОГО УДАРА КУЛАКОМ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ ПРИ УДЕРЖАНИИ ОДНОЙ РУКИ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, проводя левой удар кулаком. Ваш партнер ставит блок-крыло правой. (2) Партнер проводит захват левой Вашей левой руки и (3) удар правым кулаком на нижнем уровне, продолжая удерживать Вашу левую руку. Проведите левой



блок внешней стороной ладони для ослабления захвата и остановки удара его правой. Затем (4 и 5) выполните правой блок внешней стороной ладони для освобождения от захвата и остановки обеих рук партнера. (6) Продолжайте ударом левым кулаком в голову. (7 и 8) Проведите блок-хлопок левой для удержания правого локтя партнера и продолжайте ударом правой в голову.



Глава 7

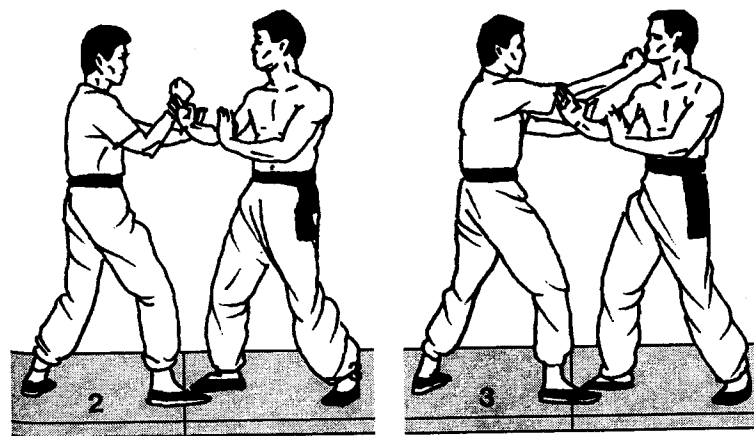
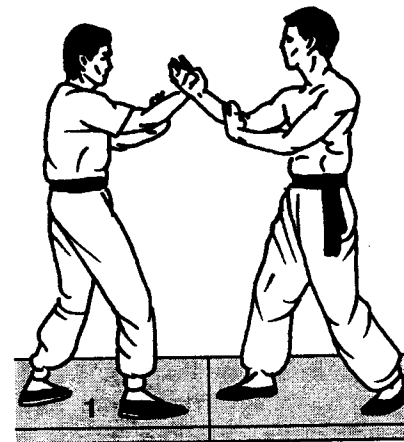
ЧИ САО: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЯ СО СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ

Эти упражнения жизненно необходимы при подготовке к спаррингу. После развития контактных рефлексов в Чи Сао упражнениях для одной и обеих рук эта глава продвинет Вас на шаг ближе к реальному бою.

Наиболее важный аспект при отработке этих упражнений — это перемещения, которые совершенно необходимы во всех боевых ситуациях. В дополнение к этому, эти упражнения обучают всем боевым стойкам, за исключением тех, которые предшествуют контакту. Эти упражнения по спаррингу скрещенными руками создают часто упускаемую возможность для тренировки боевых стоек для вхождения в контакт, изменения положения, преследования и отступления.

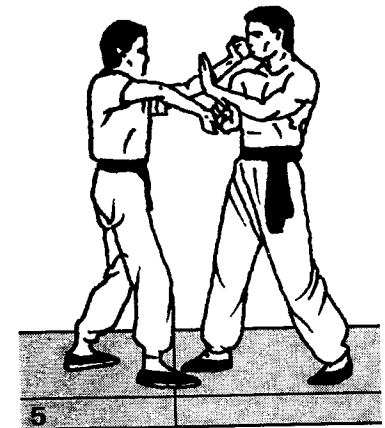
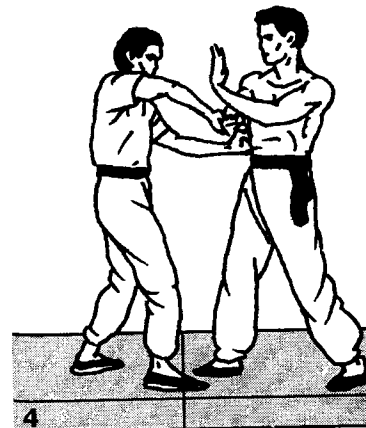
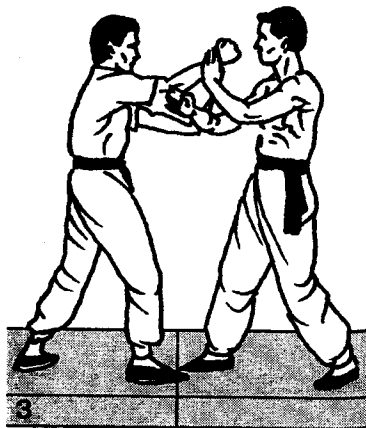
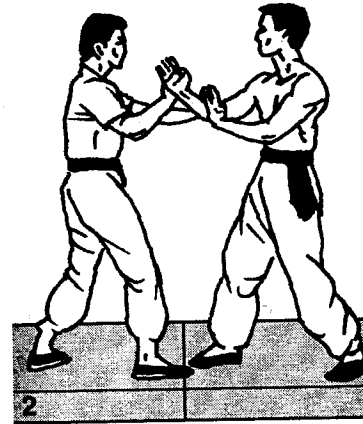
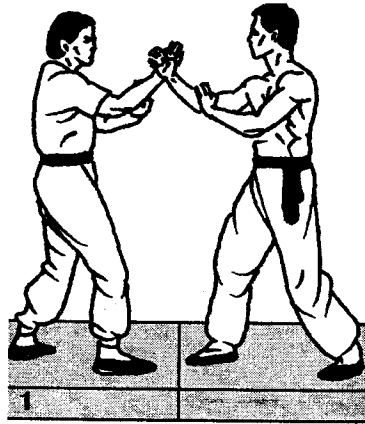
БЛОК-ХЛОПОК

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Сделайте короткий шаг вперед правой, примените блок-хлопок левой на уровне правого локтя партнера и приготовьтесь к удару кулаком. (3) Проведите удар правым кулаком в голову.



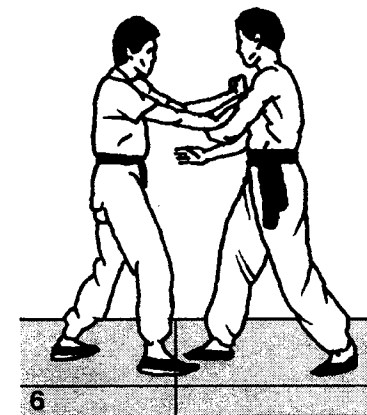
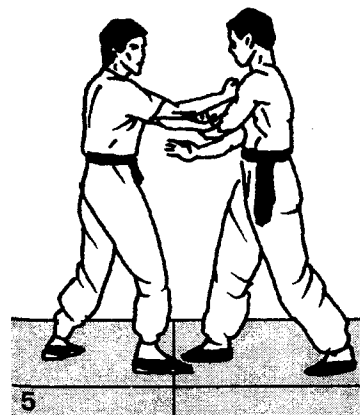
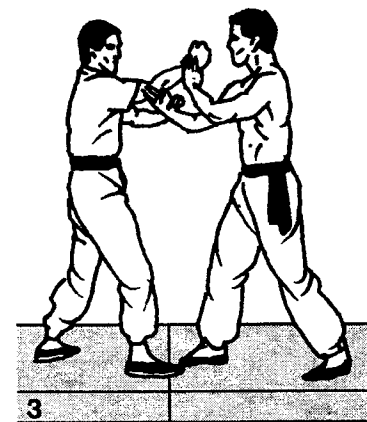
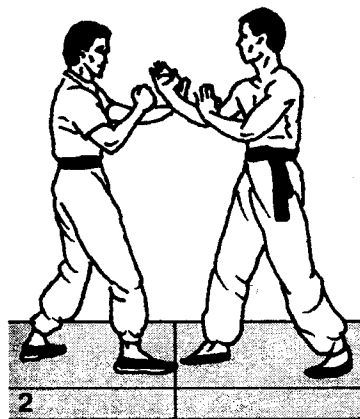
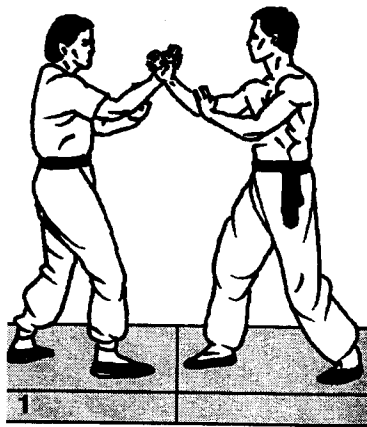
БЛОК-ХЛОПОК И ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Сделайте короткий шаг вперед правой, примените блок-хлопок левой на уровне правого локтя партнера и приготовьтесь к удару кулаком. (3) Проведите удар правым кулаком в голову. Партнер использует блок-хлопок левой для отражения удара. (4) Используя силу его блока, сделайте круговое движение правой для обратного захвата правого локтя партнера снизу, а затем проведите удар левым кулаком по туловищу. (5) Проведите повторный удар левой в голову.



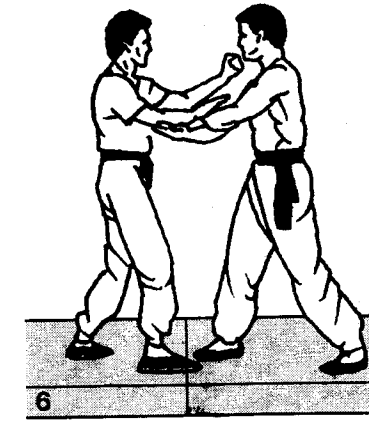
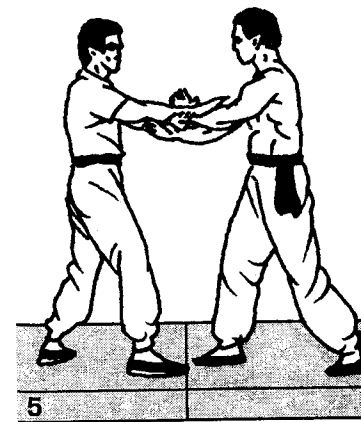
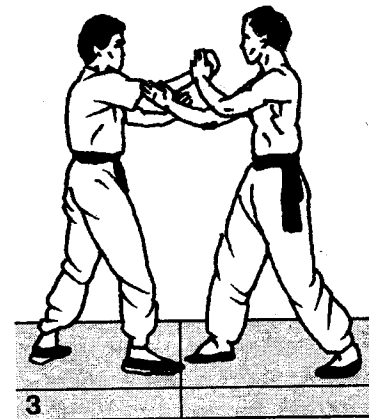
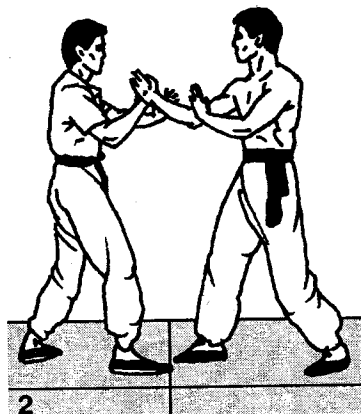
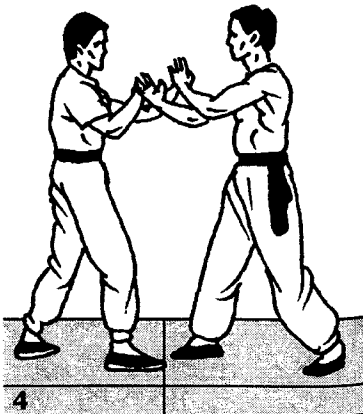
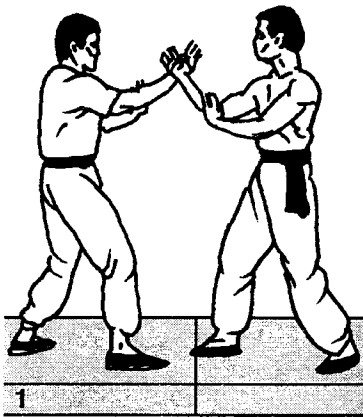
БЛОК-ХЛОПОК И ЗАХВАТ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Сделайте короткий шаг вперед правой и примените блок-хлопок левой на уровне правого локтя партнера. (3) Проведите удар правым кулаком в голову. Партнер использует блок-хлопок левой для отражения удара. (4) Когда партнер проводит блок-хлопок, его руки оказываются скрещенными. Используя эту ситуацию, введите в действие левую руку для проведения захвата левой руки партнера и мгновенного удержания обеих его рук. (5) Проведите удар правой. (6) Подтяните правую руку назад для удержания левого локтя партнера и проведите удар левой.



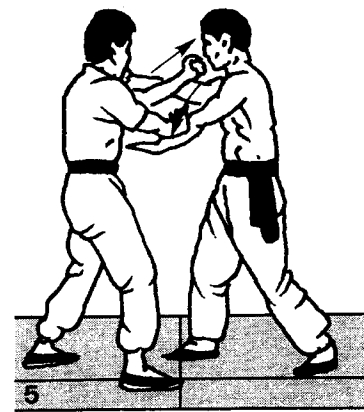
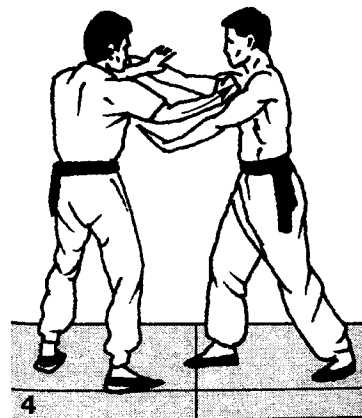
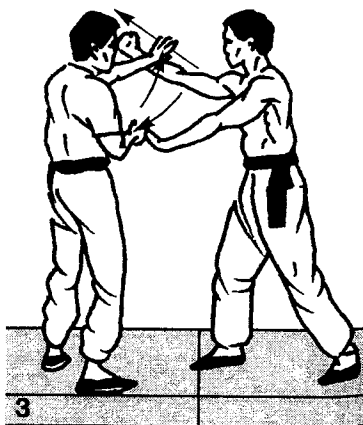
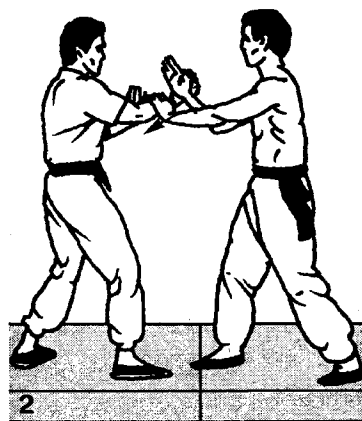
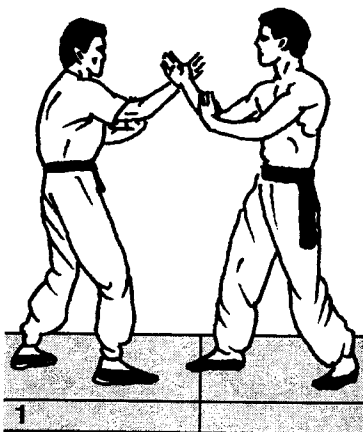
ДВА БЛОКА-ХЛОПКА

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Сделайте короткий шаг вперед правой и примените блок-хлопок левой на уровне правого локтя партнера. (3) Проведите удар правым кулаком. Партнер использует блок-хлопок левой для отражения удара. (4) Мгновенно выдерните правую руку, так чтобы его руки оказались скрещенными. Затем, (5) используя эту ситуацию, проведите блок-хлопок правой для удержания обеих его рук. (6) Проведите удар левой в голову.



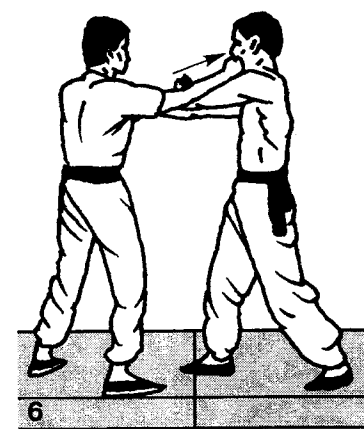
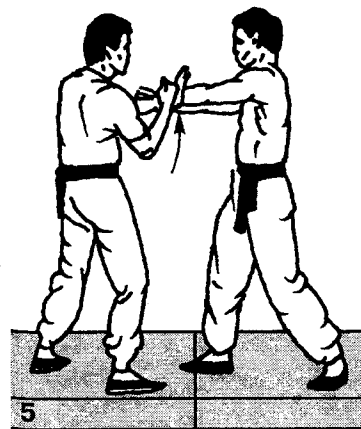
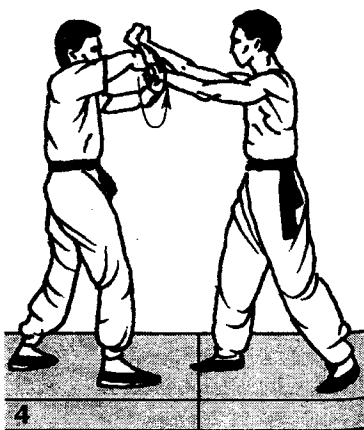
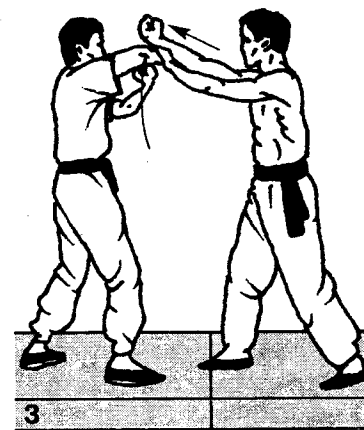
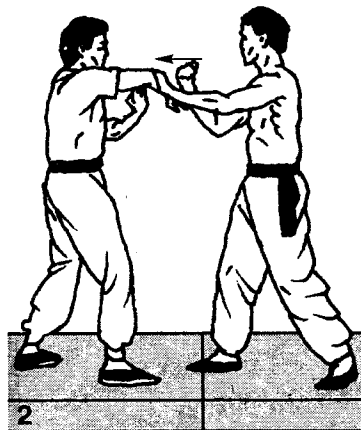
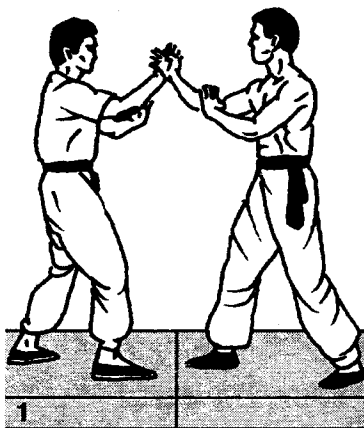
ЗАХВАТ ПРОТИВ БЛОКА-ХЛОПКА И УДАРА

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Партнер использует блок-хлопок левой по Вашему правому локтю для создания окна для удара. (3) Перенесите правую ногу назад, переходя в правую нейтральную боковую стойку, и проведите левой изнутри захват для отражения удара правой Вашего партнера. Проведите удар правой. (4) Пронесите правую руку вокруг левой руки партнера, проведите ею удар. (5) Подтяните правую руку назад, примените блок-хлопок для удержания левого локтя партнера и проведите удар левой.



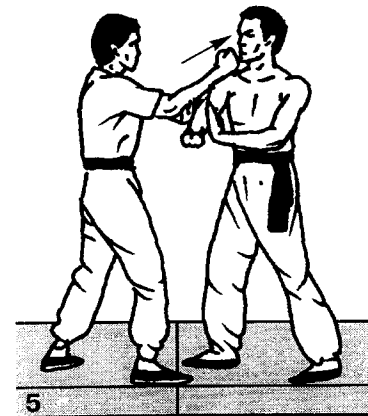
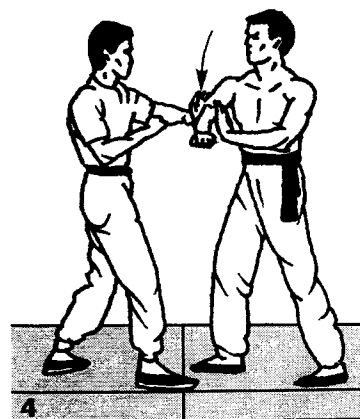
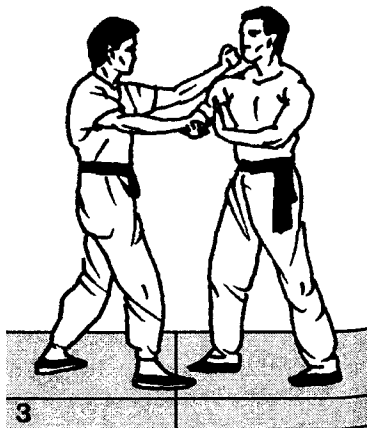
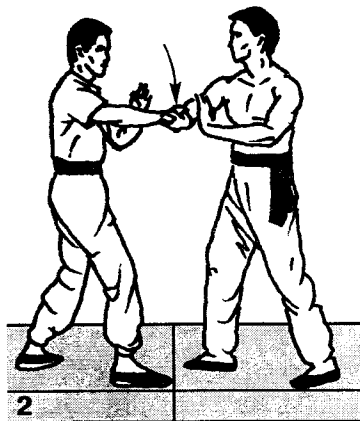
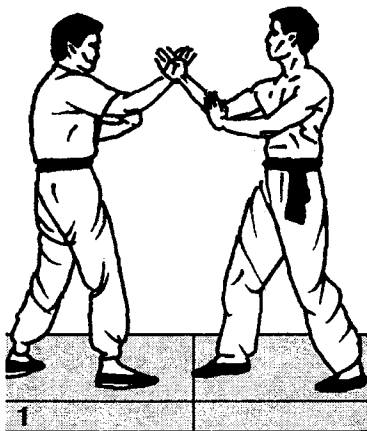
БЛОК-КРЫЛО ПРОТИВ БЛОКА-ХЛОПКА И УДАРА

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Партнер использует блок-хлопок левой по Вашему правому локтю и (3) проводит удар правой. Вы отражаете его блоком-крыло правой. (4) Примените блок-захват левой для захвата левой руки партнера, создавая окно. Затем (5 и 6) проведите удар правой в голову.



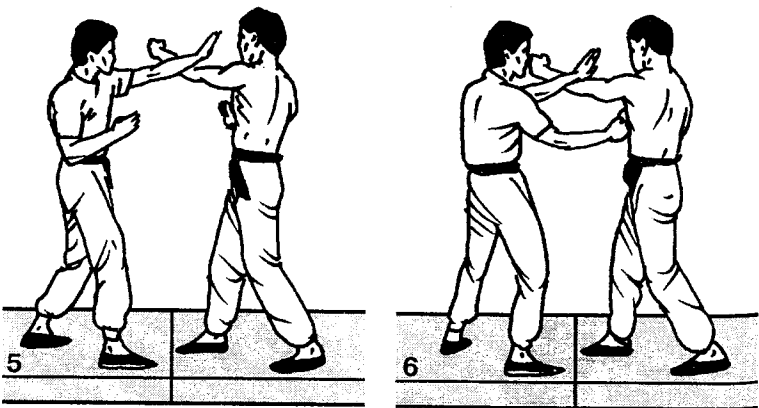
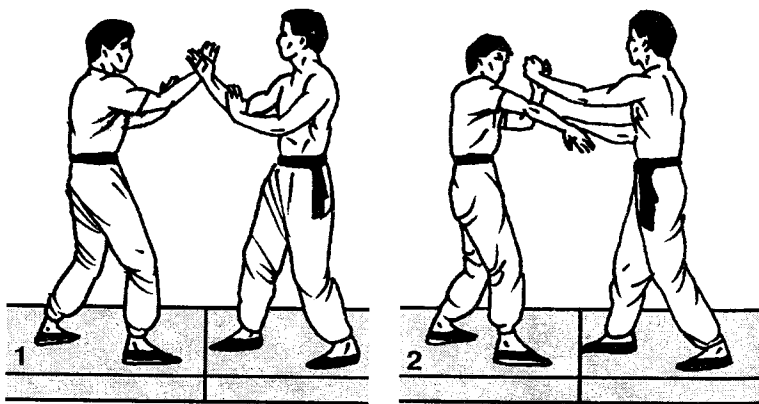
ЗАХВАТ И УДАР

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Примените правой захват правой руки партнера, создавая окно. (3) Проведите удар левым кулаком в голову. (4) Подтяните левую руку назад, проведите ею блок-хлопок по правому локтю партнера и (5) продолжайте ударом правой в голову.

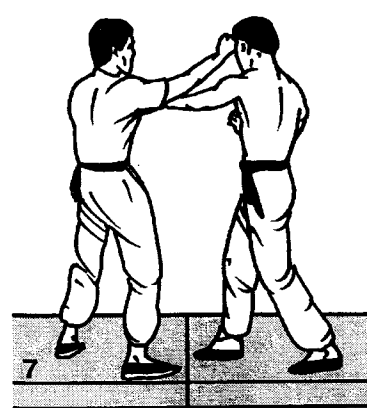
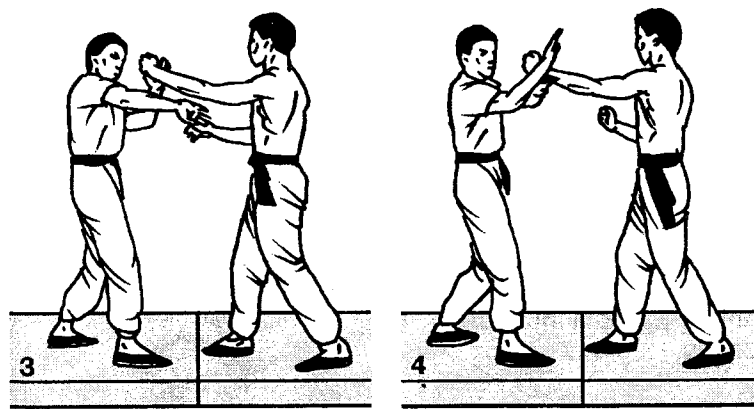


ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАХВАТУ И УДАРУ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2 и 3) Ваш партнер применяет захват правой Вашей правой руки и проводит удар левой. Немедленно выкрутите, освобождая, правую руку и сделайте ею блок-хлопок для отражения удара. (4) Продолжайте вращать правую руку и перене-

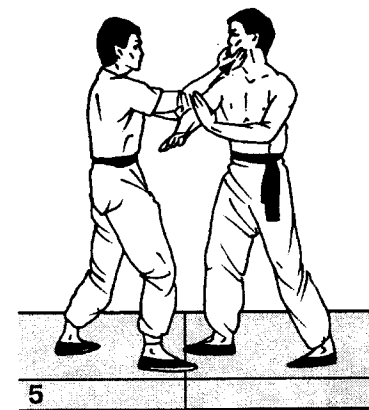
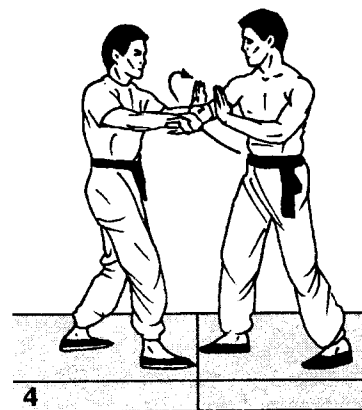
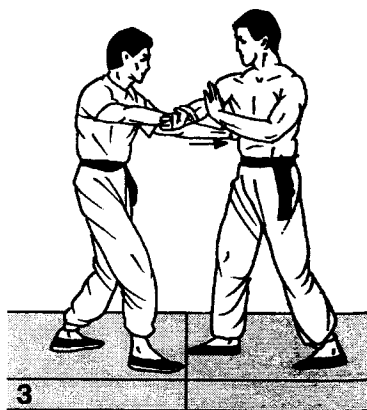
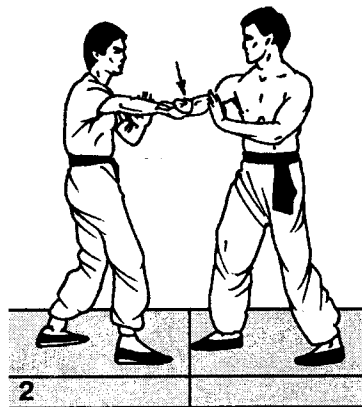
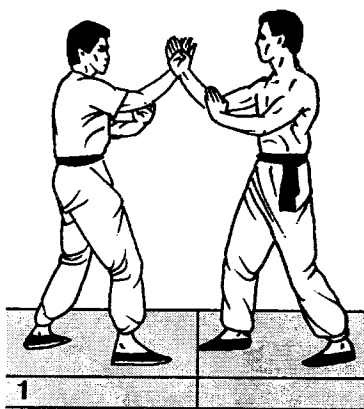


сите ее к внешней стороне левой руки партнера. Затем (5) проведите левой винтообразный блок к левой руке партнера, открывая для удара его левый бок. (6) Как только Вы сможете контролировать его левый локоть, нанесите удар правой по корпусу. (7) Продолжайте ударом правой в голову.



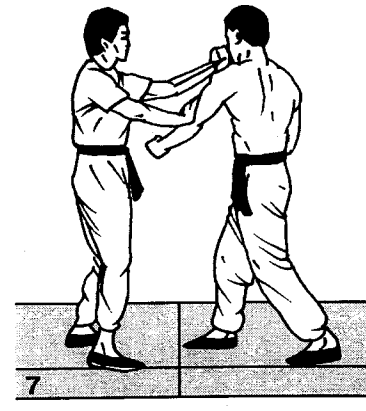
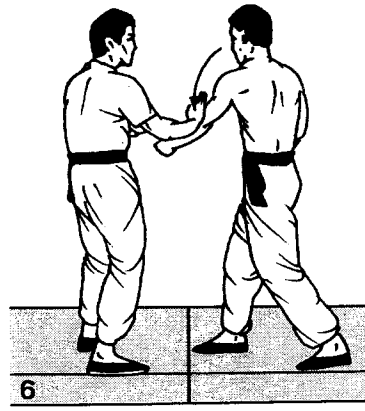
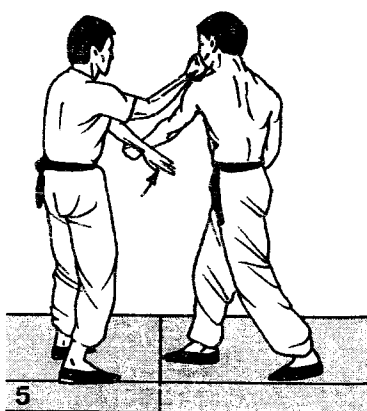
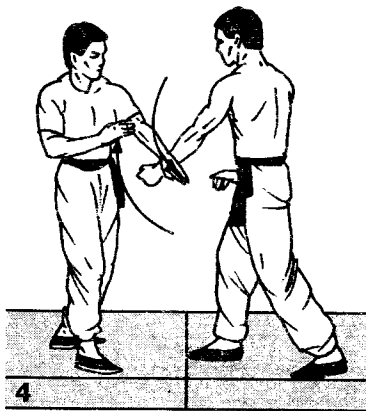
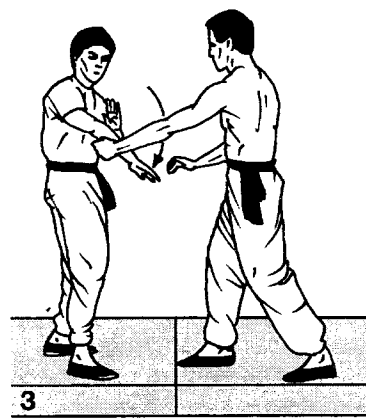
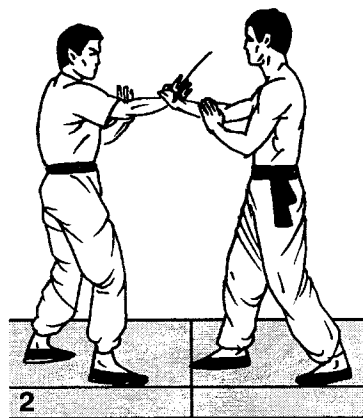
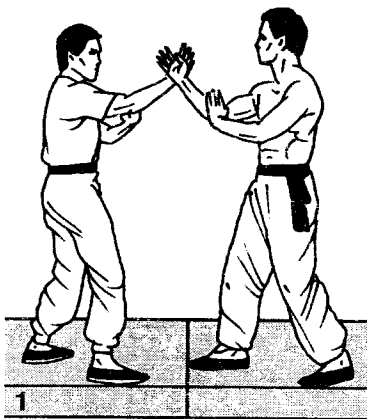
ЗАХВАТ И УДАР НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Примените правой захват правой руки партнера. (3) Проведите удар левым кулаком по корпусу. (4) Подтяните левую руку назад, проведите ею блок-хлопок по правому локтю партнера и (5) продолжайте ударом правой в голову.



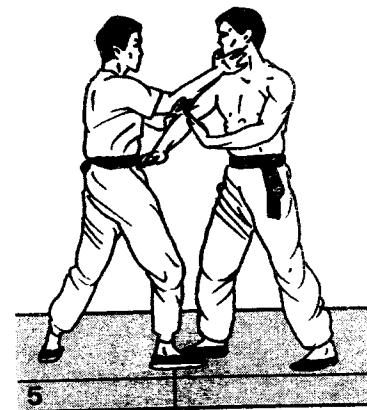
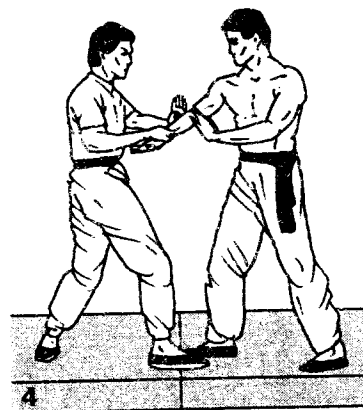
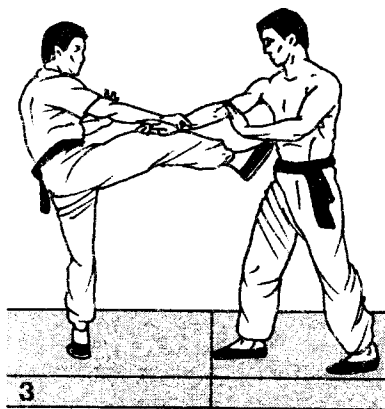
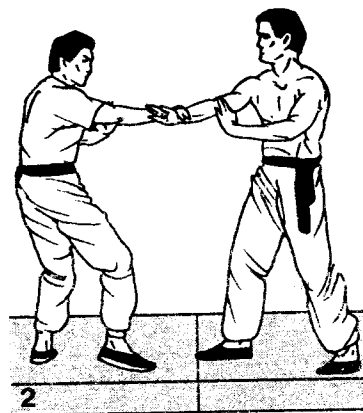
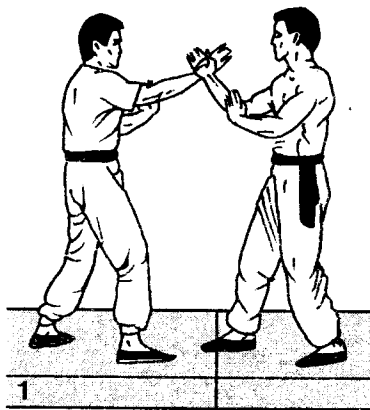
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАХВАТУ И УДАРУ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Ваш партнер применяет захват правой Вашей руки. (3) Он проводит круговой удар левой на нижнем уровне, Вы отражаете удар блоком внешней стороной правой ладони. (4) Продолжайте блоком внешней стороны левой ладони, открывая для удара его левый бок. Затем (5) перейдите в правую нейтральную боковую стойку и проведите удар правой в голову. (6 и 7) Подтяните правую руку назад, проведите ею блок-хлопок по левому локтю партнера и продолжайте ударом левой.



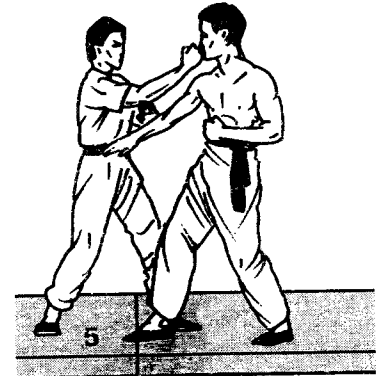
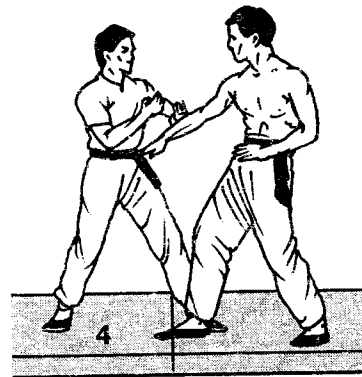
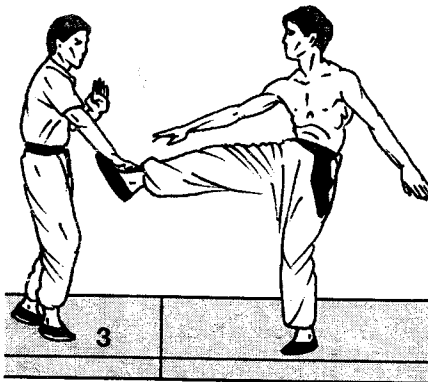
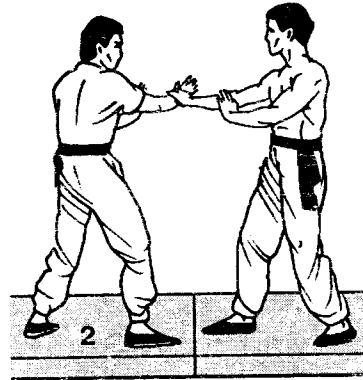
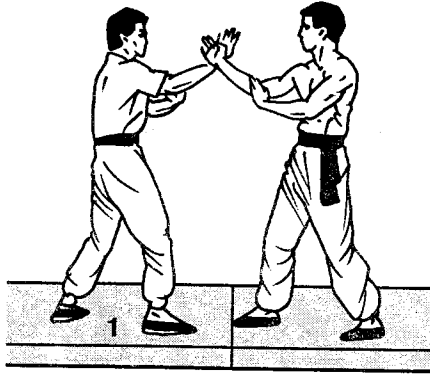
ЗАХВАТ И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Примените правой хваткой правой руки партнера и подготовьтесь к удару ногой. (3) Проведите прямой удар правой ногой по корпусу. (4) Сделайте шаг вперед правой ногой, а левой рукой проведите блок-хлопок по правому локтю партнера. (5) Продолжайте ударом правой рукой в челюсть.



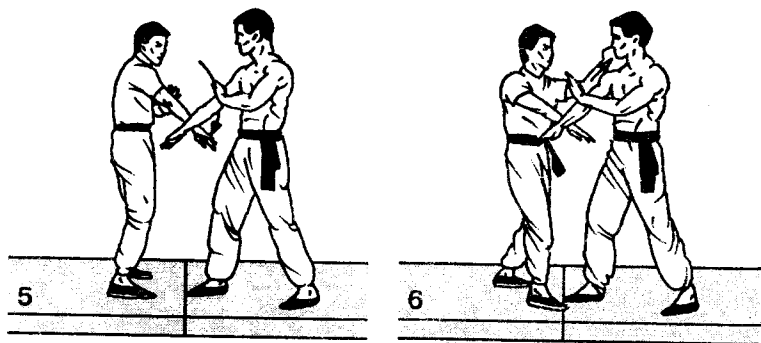
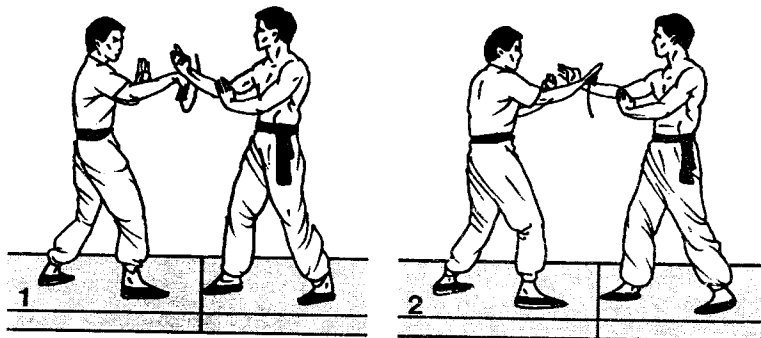
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАХВАТУ И ПРЯМОМУ УДАРУ НОГОЙ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Ваш партнер применяет правой хваткой Вашу правую руку и готовится к удару ногой. (3) Переместите правую ногу назад, ближе к левой и в то же время проведите вращательным движением блок внешней стороной правой ладони, отражая удар ногой. (4) Сделайте шаг вперед левой ногой, а левой рукой проведите блок-хлопок по правому локтю партнера, удерживая его. (5) Продолжайте ударом правой рукой в голову.

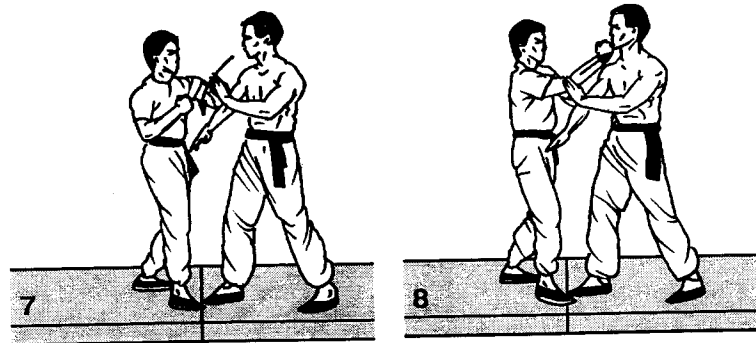
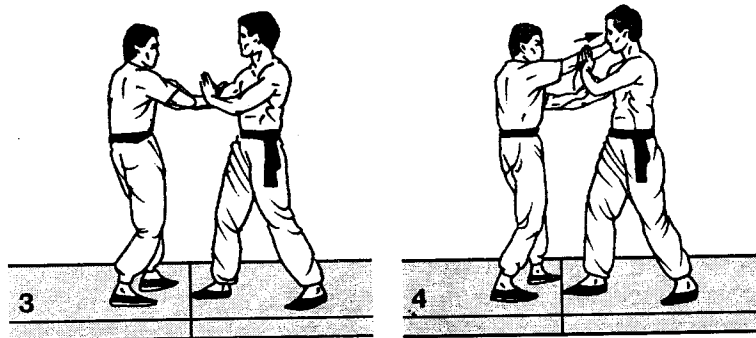


ВРАЩАТЕЛЬНЫЙ БЛОК И БЛОК ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ

(1) Вы и Ваш партнер оба начинаете в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Примените вращательный блок правой для перемещения внутрь рук партнера. (3) Сделайте шаг вперед и влево левой ногой и проведите левой рукой захват левой руки партнера. (4) Проведите удар правым кулаком. Партнер бло-

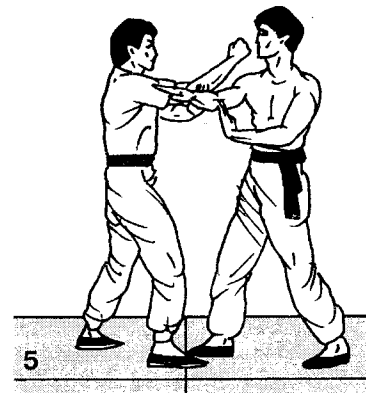
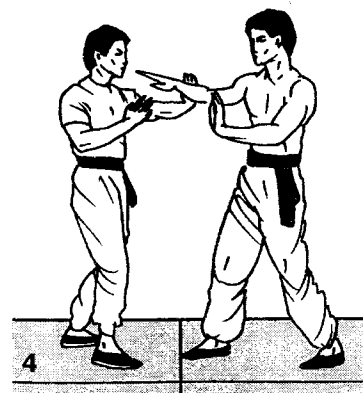
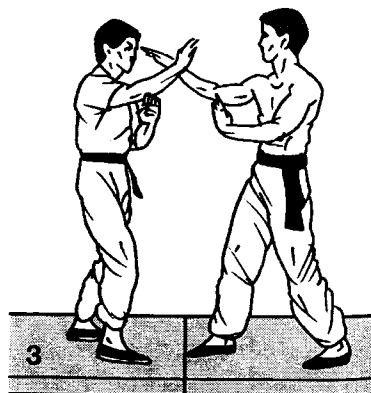
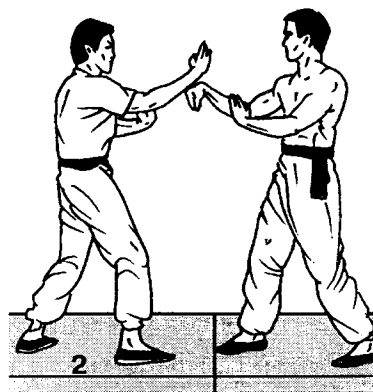
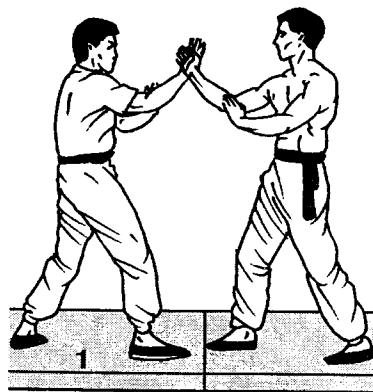


кирует его блоком-хлопком левой. (5) Используя силу его хлопка, переведите правую руку круговым движением в блок внешней стороной ладони, схватив снизу правую руку партнера. (6) Сделайте шаг правой вперед и проведите удар левой рукой в голову. (7 и 8) Перенесите левую руку назад и проведите ею блок-хлопок, удерживая правый локоть партнера, и продолжайте ударом правой в голову.



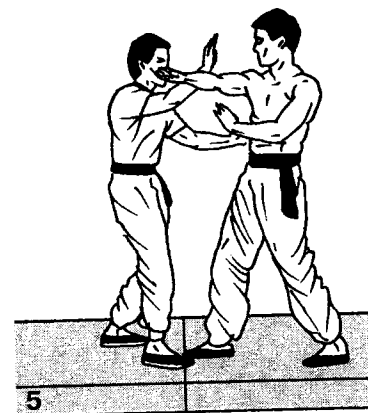
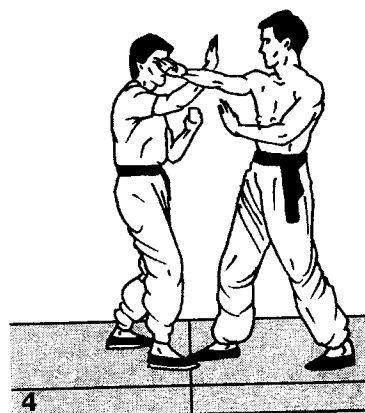
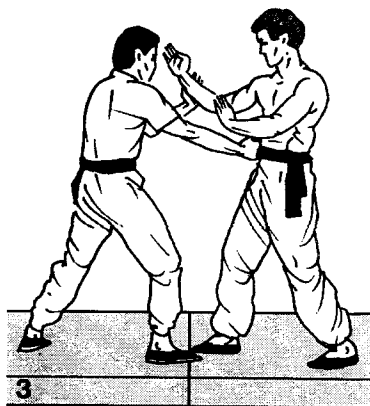
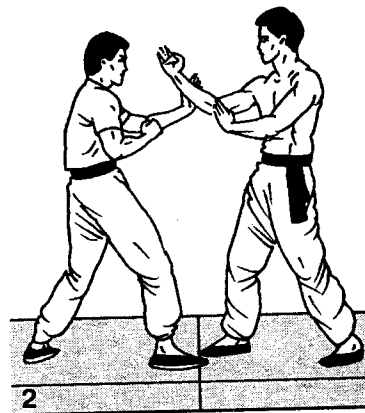
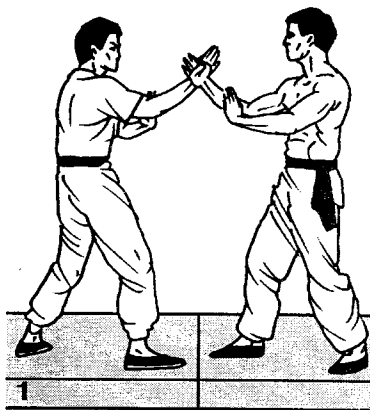
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВРАЩАТЕЛЬНОМУ БЛОКУ

(1) Вы и Ваш партнер оба начинаете в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2 и 3) Ваш партнер применяет вращательный блок правой для проникновения внутрь Ваших рук. (4) Подтащите правую руку назад и одновременно проведите блок-хлопок левой, останавливая правый локоть партнера. (5) Продолжайте ударом правой в голову.



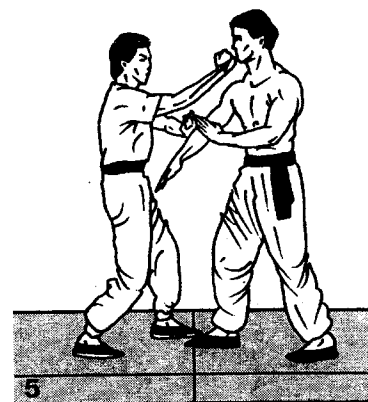
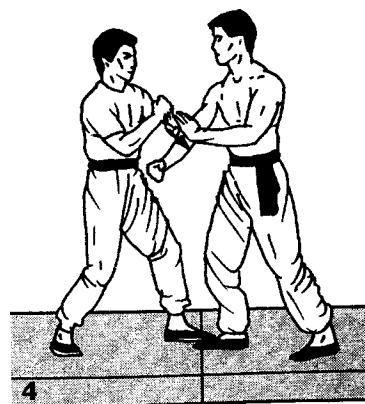
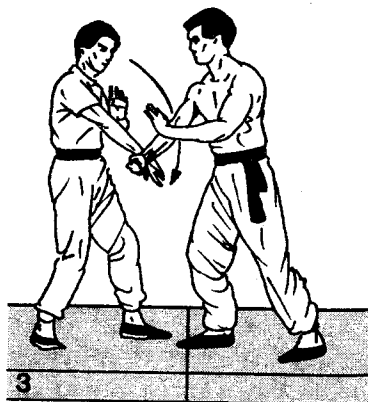
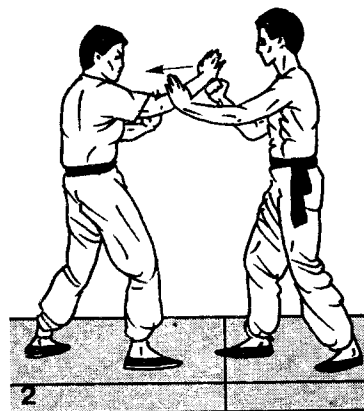
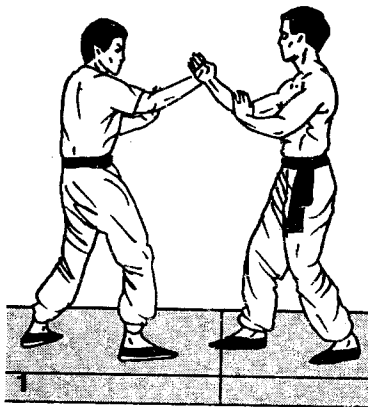
БЛОК-ХЛОПОК И ЗАХВАТ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Сделайте короткий шаг вперед правой и примените блок-хлопок левой на уровне правого локтя партнера. В то же время подтяните правую руку и приготовьтесь к удару правым кулаком. (3) Проведите удар правым кулаком на нижнем уровне. Партнер использует блок-хлопок левой на нижнем уровне для блокировки удара. (4) Используя силу его блока, сделайте круговое движение правой для захвата правого локтя партнера. (5) Затем проведите удар левым кулаком по туловищу.



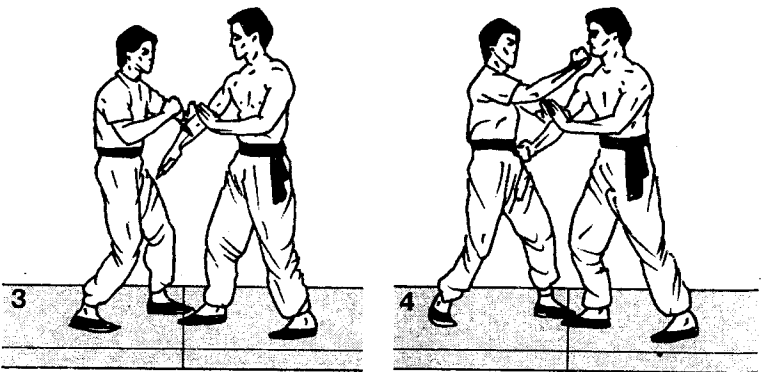
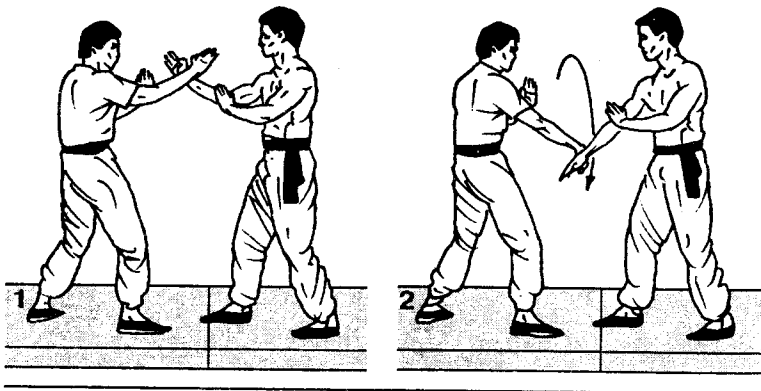
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БЛОКУ-ХЛОПКУ И УДАРУ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь правыми руками. (2) Ваш партнер применяет блок-хлопок левой по Вашему правому локтю, готовясь к удару правым кулаком на нижнем уровне. (3) Ваш партнер проводит удар правым кулаком на нижнем уровне. Вы переходите в левую переднюю стойку и в то же время проводите блок внешней стороной правой ладони для отражения удара на нижнем уровне. (4) Остановите правый локоть партнера блоком-хлопком левой и (5) проведите удар правым кулаком в голову.



БЛОК ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПРАВОЙ ЛАДОНИ И БЛОК-ХЛОПОК

(1) Вы и Ваш партнер оба стоите в правой передней стойке, соприкасаясь внутренними поверхностями правых рук. (2) Проведите блок внешней стороной правой ладони для отклонения правой руки партнера наружу от Вашей правой руки. (3) Сделайте короткий шаг вперед правой и остановите блоком-хлопком левой правой локоть партнера. (5) Проведите удар правым кулаком в голову.



Глава 8

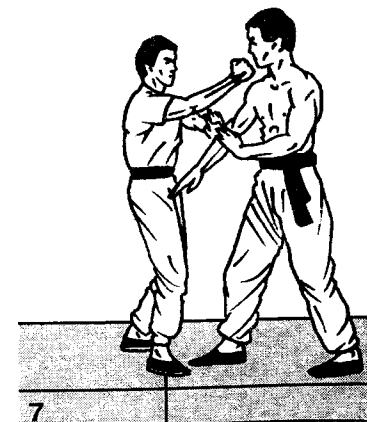
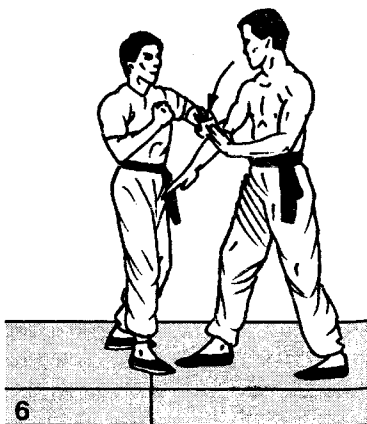
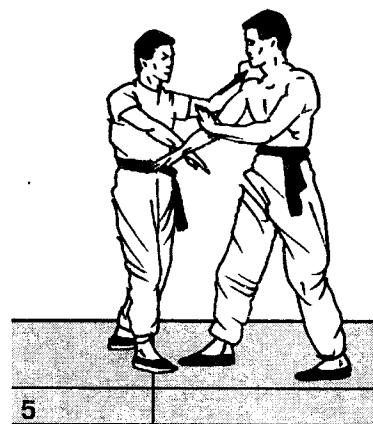
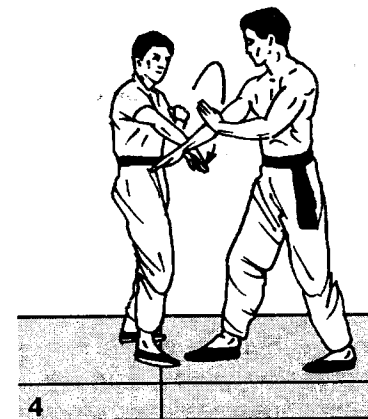
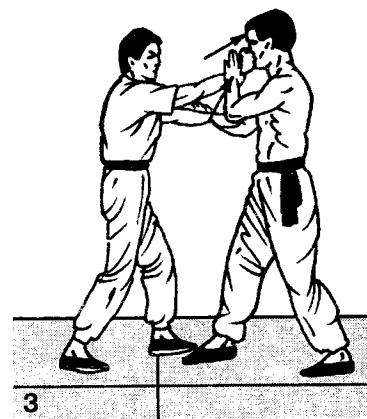
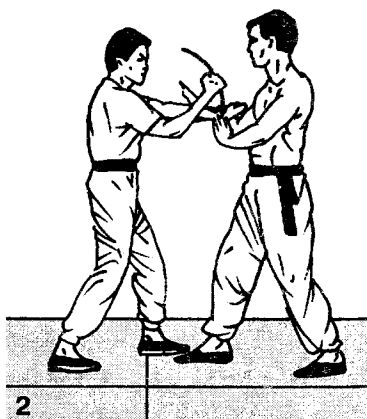
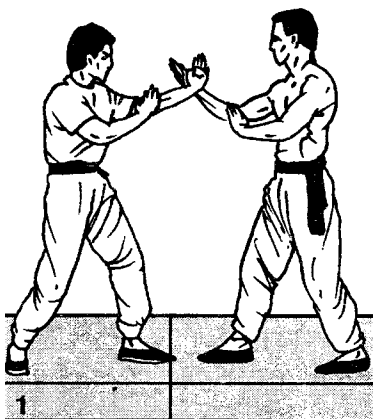
ЧИ САО: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ РУКАМИ

Эти упражнения разработаны для отработки ситуации контакта, в которой Вы и Ваш противник находитесь лицом друг к другу, один в правой передней стойке, а другой в левой передней стойке.

Основным объектом внимания являются перемещение, подвижность рук, избегание противопоставления силы силе, завоевание выгодной позиции, синхронность и точность ударов.

ЗАХВАТ И БЛОК ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ

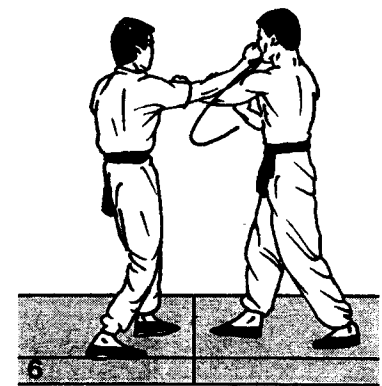
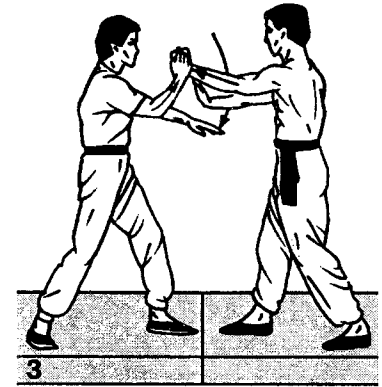
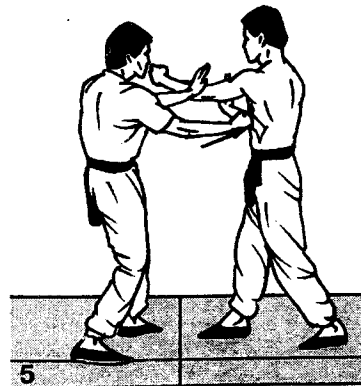
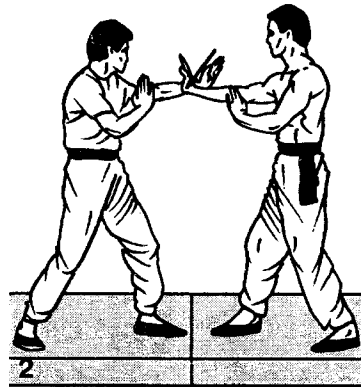
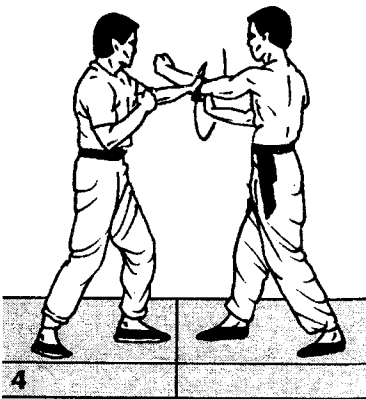
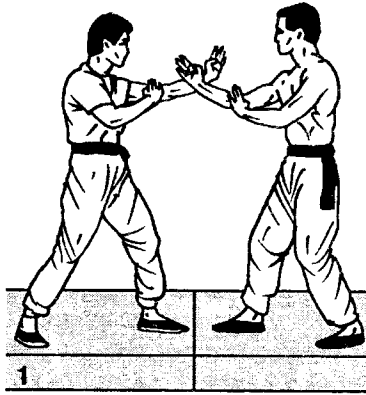
(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается изнутри с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Сделайте короткий шаг вперед левой, проведите левой захват правого локтя партнера и приготовьтесь к удару правым кулаком. (3) Проведите удар правым кулаком. Партнер использует блок-хлопок



левой для блокировки удара. (4) Используя силу его блока, сделайте круговое движение правой для захвата правого локтя партнера, используя блок внешней стороной ладони. (5) Затем проведите удар левым кулаком в голову. (6 и 7) Подтянув назад левую руку, проведите блок-хлопок левой по правому локтю партнера, затем проведите удар правым кулаком в голову.

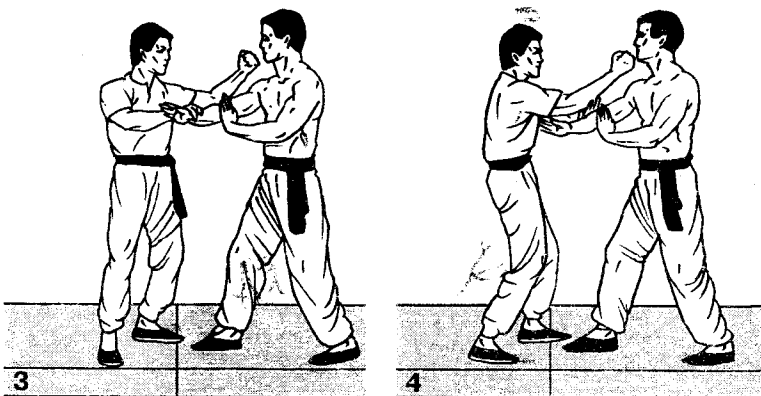
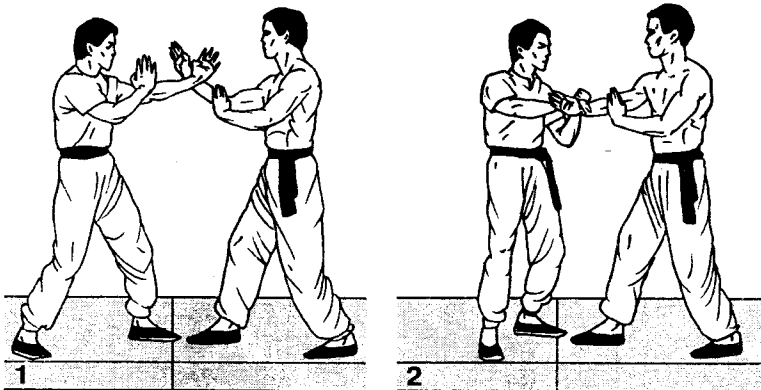
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАХВАТУ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Ваш партнер применяет захват правой к внутренней стороне Вашей левой руки. (3) Он проводит удар левой. Сделайте блок-хлопок правой рукой для отражения удара, в то же время вращая левую руку для (4) проведения захвата левого локтя партнера. (5) Удерживая его левый локоть, нанесите удар правой по корпусу. (6) Продолжайте ударом правой в голову.



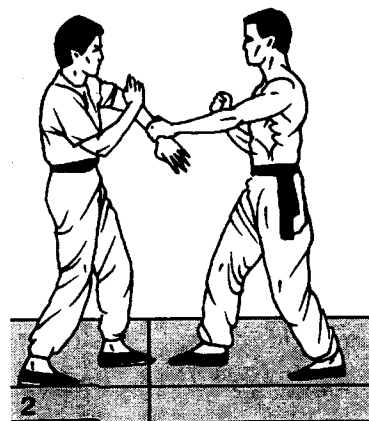
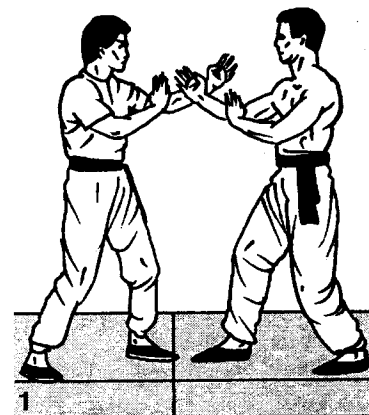
ЗАХВАТ И УДАР

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку и примените правой хваткой правой руки партнера, в то же время подтяните левую руку для удара. (3) Проведите удар левым кулаком в голову. (4) Подтяните левую руку назад, переходя в левую переднюю стойку, проведите ею блок-хлопок по правому локтю партнера и продолжайте ударом правой в голову.

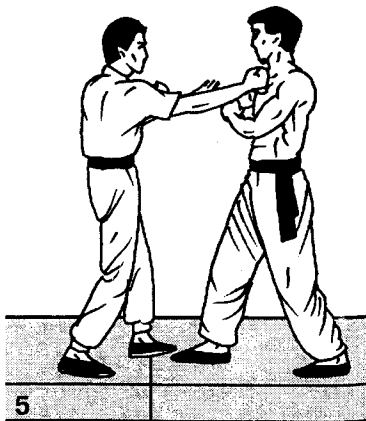
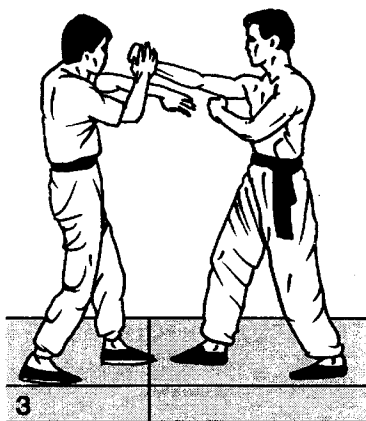
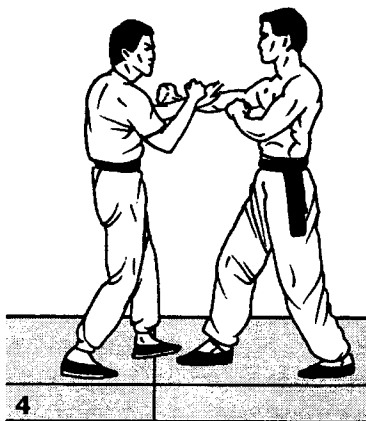


ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАХВАТУ И УДАРУ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Ваш партнер применяет хватку левой Вашей левой руки. Вы переходите в правую нейтральную боковую стойку и проводите блок внешней стороной левой ладони.

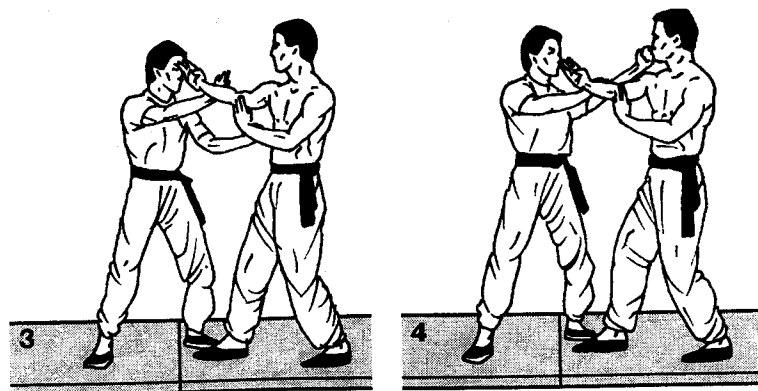
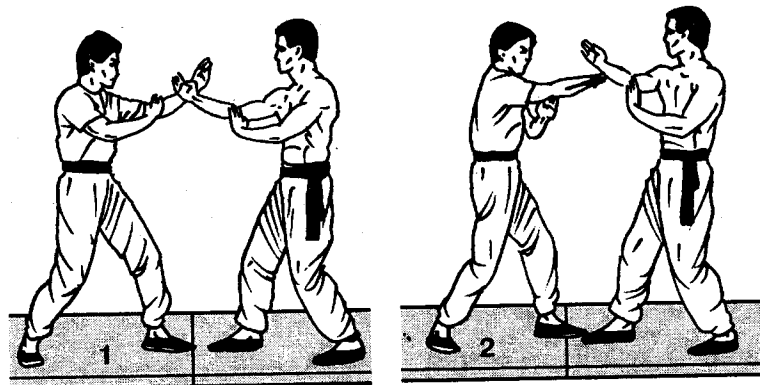


(3) Партнер наносит удар левой. Сделайте правой рукой блок-хлопок для отражения удара. (4) Вращая левой по кругу, проведите захват правого локтя партнера. (5) Продолжайте ударом правой в голову.



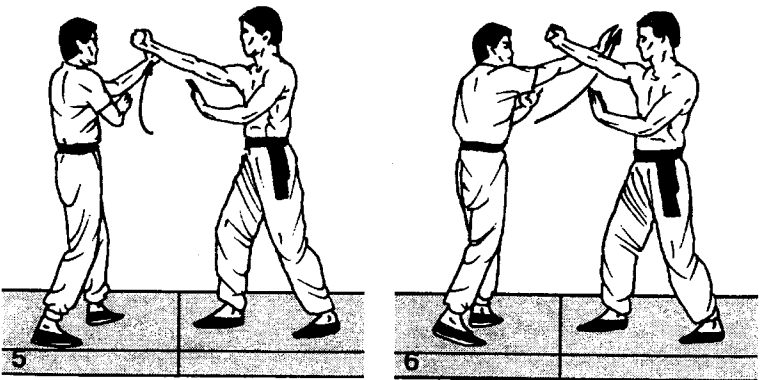
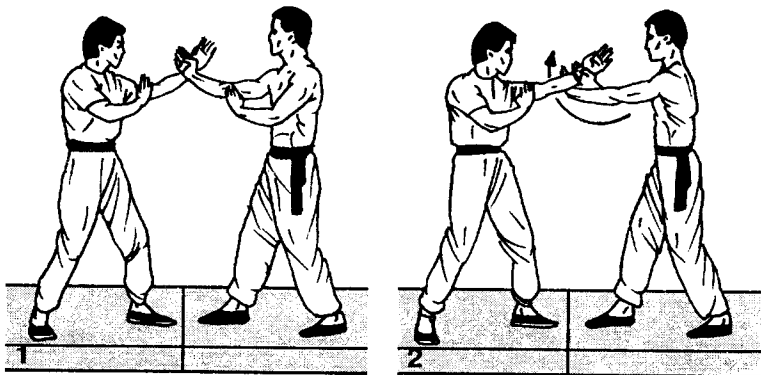
ВИНТООБРАЗНЫЙ БЛОК И ЗАХВАТ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Сделайте короткий шаг вперед левой и проведите правой винтообразный блок к правой руке партнера. (3) Перейдите в левую нейтральную боковую стойку под углом 45° к правому боку партнера. Переведите винтообразный блок в захват той же правой руки и проведите удар левым кулаком по туловищу. (4) Проведите повторный удар левым кулаком в голову.

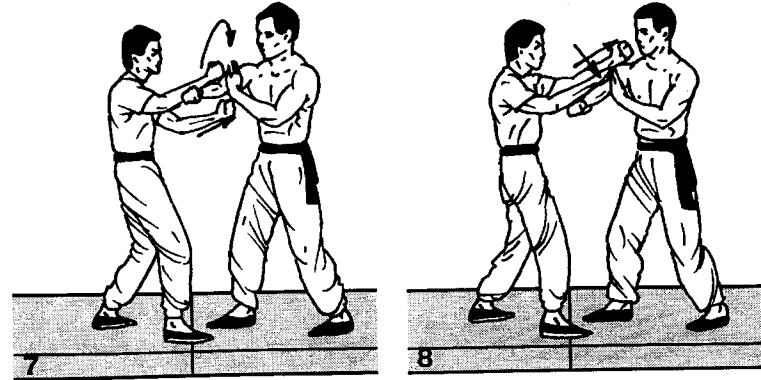
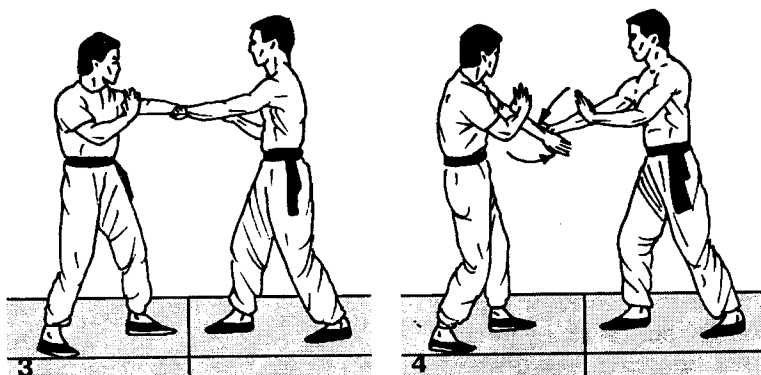


ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВИНТООБРАЗНОМУ БЛОКУ И УДАРУ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2) Ваш партнер вращательным движением переводит левую руку к внешней стороне Вашей левой руки и применяет винтообразный блок. (3) Он продолжает, переходя к захвату своей левой, и готовится к удару правой. (4) Он проводит удар правой на ниж-

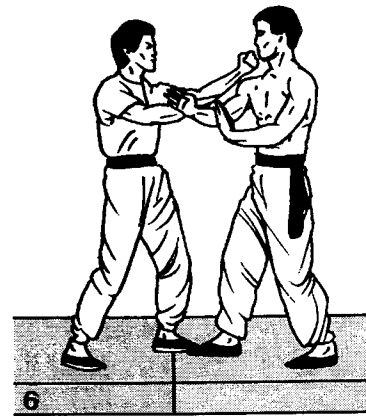
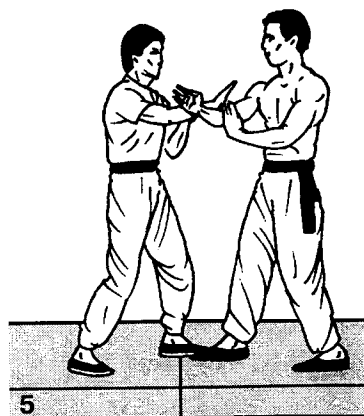
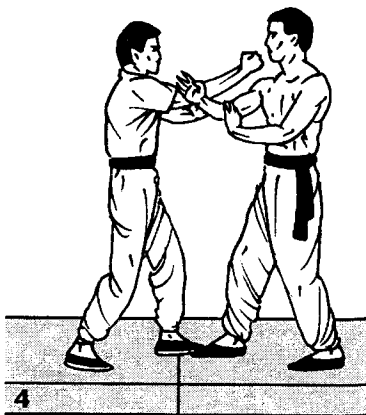
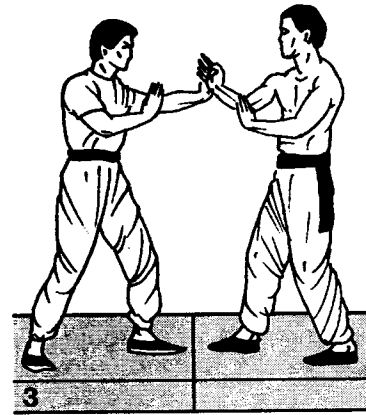
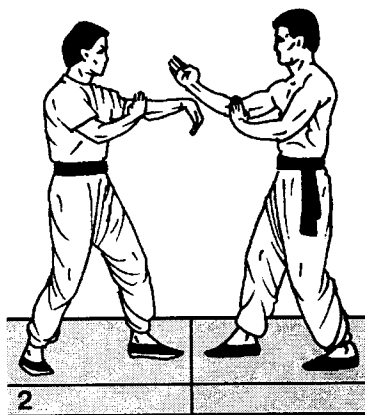
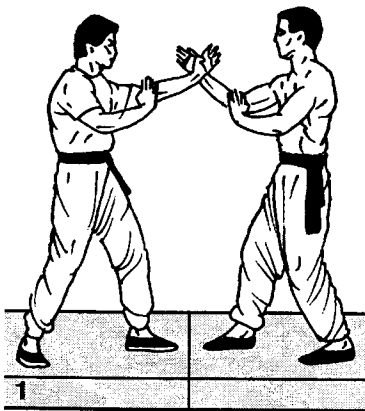


нем уровне, Вы отражаете удар блоком внешней стороной левой ладони и переходя в правую нейтральную боковую стойку. (5) Круговым движением поднимите правую руку партнера. (6) Одновременно с началом шага вперед правой рукой проведите правой винтообразный блок против правой руки партнера, открывая для удара его правый бок. (7) Перейдите правой ногой в правую переднюю стойку, а винтообразный блок правой переведите в захват правой, удерживая его правую руку, и проведите удар левой по корпусу. (8) Продолжайте ударом правой в голову.



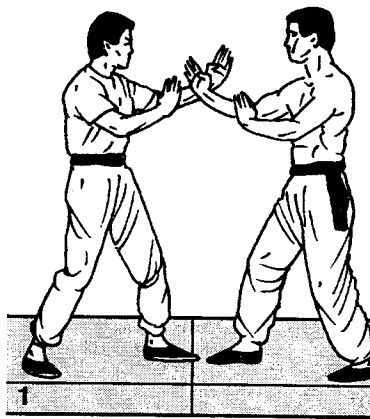
ВРАЩАТЕЛЬНЫЙ БЛОК И БЛОК-ХЛОПОК

(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается изнутри с правой выдвинутой рукой партнера. (2 и 3) Примените вращательный блок правой для перемещения наружу правой руки партнера. (4) Сделайте короткий шаг вперед левой ногой, проведите левой рукой блок-хлопок для удержания правого локтя партнера и одновременно проведите удар правым кулаком в голову. (5 и 6) Подтяните правую руку и проведите ею захват, удерживая правый локоть партнера, и продолжайте ударом левой рукой в голову.

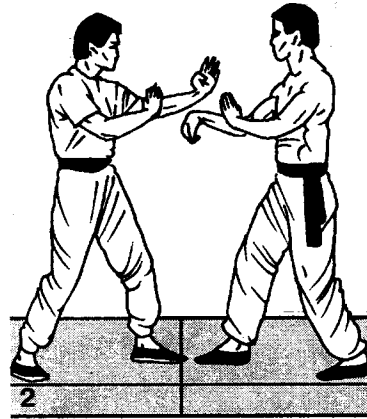


ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВРАЩАТЕЛЬНОМУ БЛОКУ, ИСПОЛЬЗУЯ ОДНОВРЕМЕННО БЛОК ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ И БЛОК-КРЫЛО (КУЭН-САО)

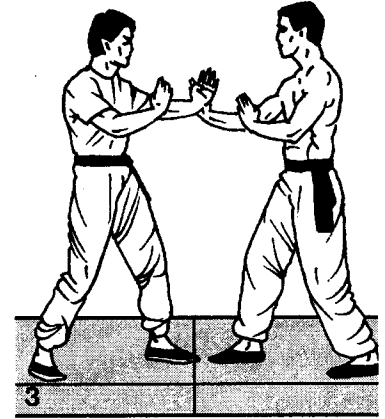
(1) Вы начинаете в левой передней стойке, а Ваш партнер начинает в правой передней стойке. Ваша левая рука выдвинута и скрещивается снаружи с правой выдвинутой рукой партнера. (2 и 3) Ваш партнер применяет вращательный блок правой для перемещения наружу Вашей левой руки и проводит правой рукой блок-хлопок для удержания Вашего правого локтя. (4) Затем он проводит удар левым кулаком. Вы делаете шаг в сторону, переходя в левую нейтральную боковую стойку, отражая его удар, проводя одновременно правой блок ладонью вверх, а левой — блок рука-крыло. (5) Продолжайте, проводя правой обратный захват его правой руки, открывая правый бок партнера. Затем (6) завершите комбинацию ударом левой руки в голову.



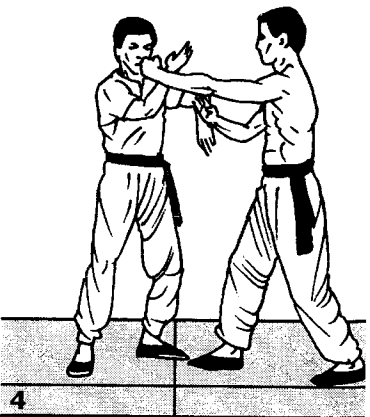
1



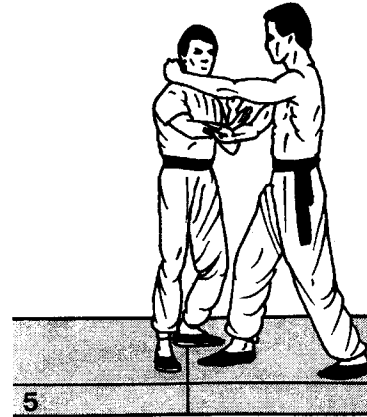
2



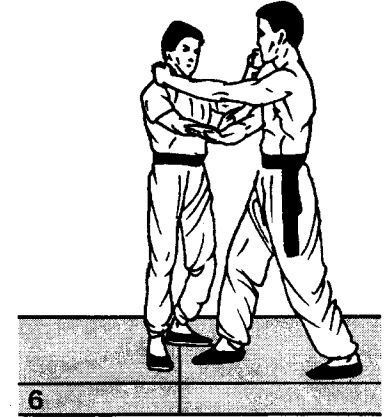
3



4



5



6

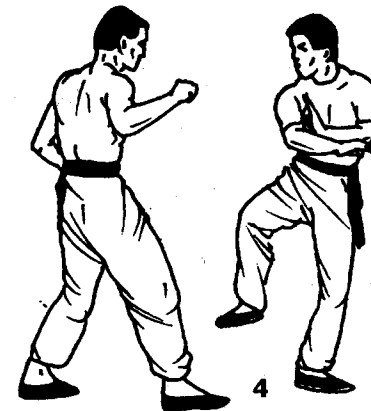
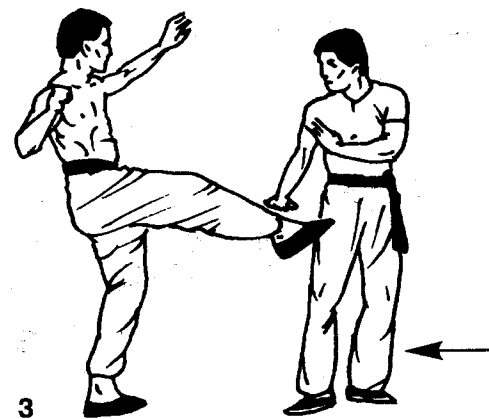
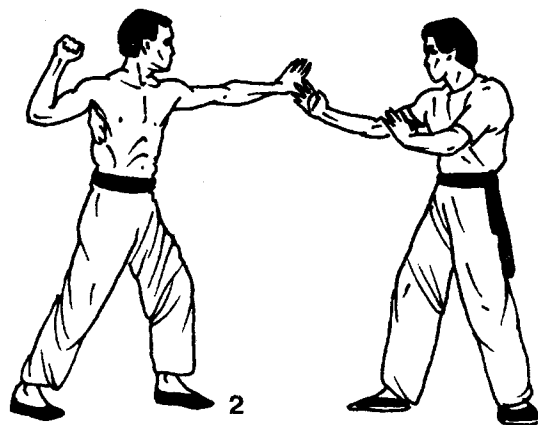
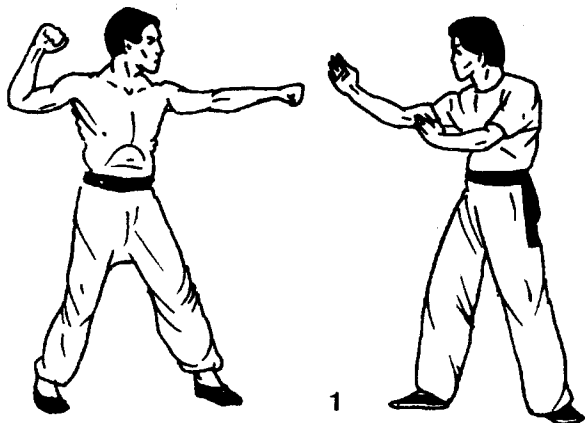
*Глава 9***ПРИЛОЖЕНИЕ
ПО САМОЗАЩИТЕ**

В этой главе демонстрируются боевые применения новой техники, введенной формой Чам Куй. Предполагается, что это даст практикующему возможность научиться применять ее против нападающего и оценить ее эффективность.

В дополнение к этому практикующий увидит, как многие базовые упражнения, с которыми он уже знаком, спонтанно применяются в боевой ситуации.

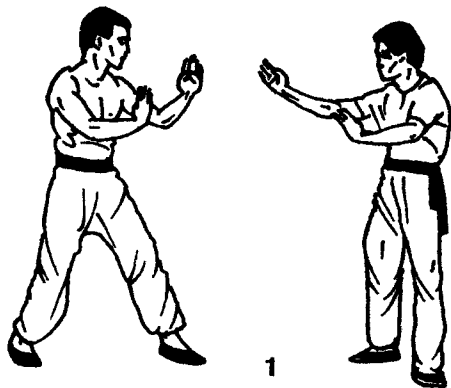
ПРЯМОЙ УДАР ОСНОВАНИЕМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ

(1) Защищающийся занимает правую переднюю стойку, лицом к нападающему. (2 и 3) Атакующий начинает движение ударом правой ноги. Защищающийся отражает его блоком-толчком вниз, переходя в правую Т-стойку, и (4 и 5) продолжает прямым ударом основанием большого пальца стопы в солнечное сплетение.

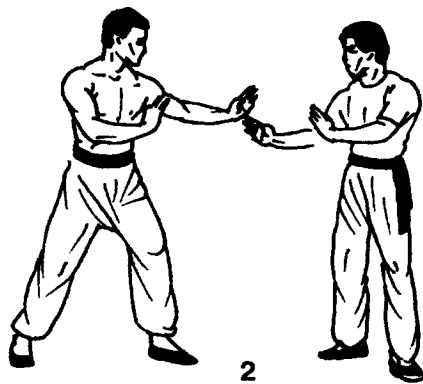


ПРЯМОЙ УДАР ПЯТКОЙ СТОПЫ

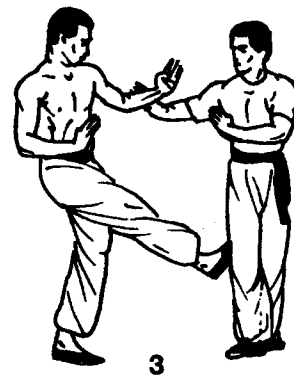
(1) Защищающийся занимает правую переднюю стойку, лицом к нападающему. (2 и 3) Атакующий начинает движение ударом снизу ногой по левому колену защищающегося. Защищающийся уходит от удара, отступив назад левой в правую Т-стойку. В то же время он перемещает правую, выдвинутую руку, круговым движением к внешней стороне левой руки атакующего и проводит захват его локтя. (4) Затем он проводит прямой удар пяткой в район ребер, (5) переходит в правую переднюю стойку, удерживая левый локоть, и (6) ударяет кулаком в голову.



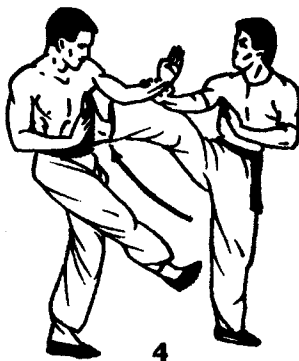
1



2



3



4



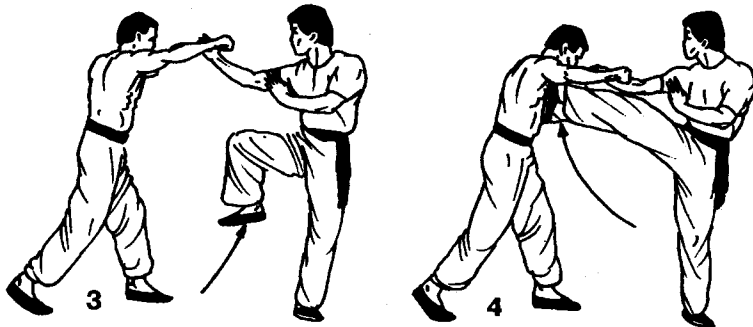
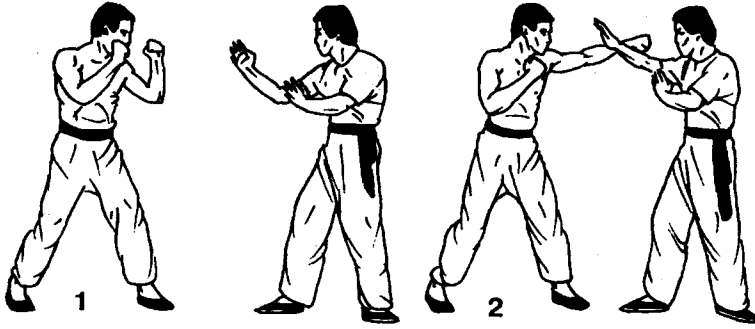
5



6

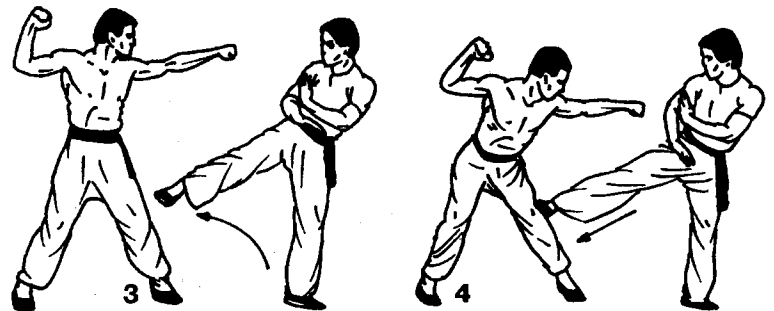
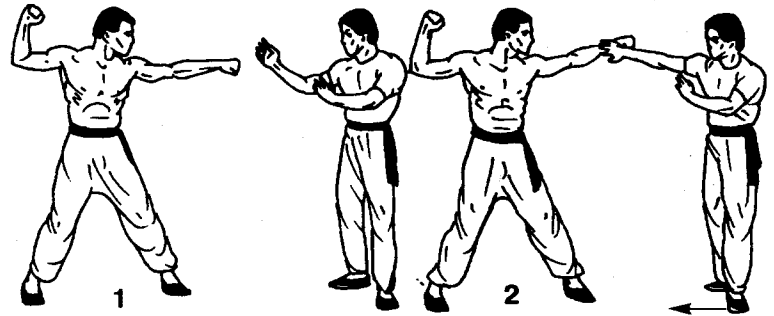
ПРЯМОЙ УДАР ВСЕЙ СТОПОЙ

(1) Защищающийся занимает правую переднюю стойку, лицом к нападающему. (2) Атакующий начинает ударом-выпадом левой руки. Защищающийся отражает его блоком-толчком правой. (3 и 4) Атакующий продолжает круговым ударом правой, который защищающийся блокирует захватом правой и проводит прямой удар всей стопой в грудь атакующего.



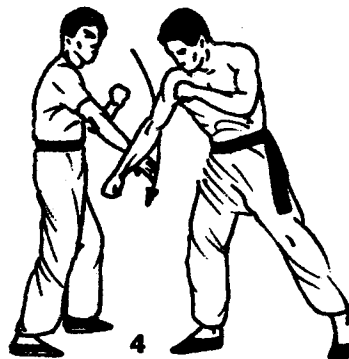
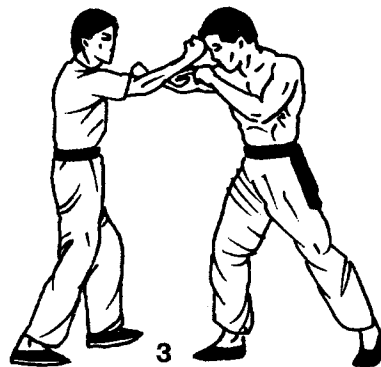
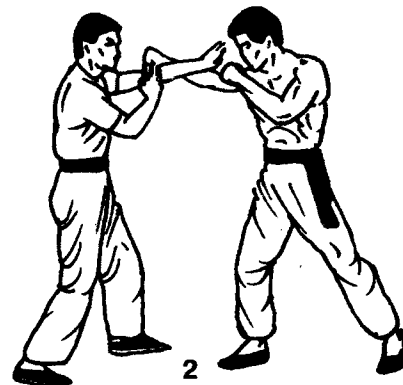
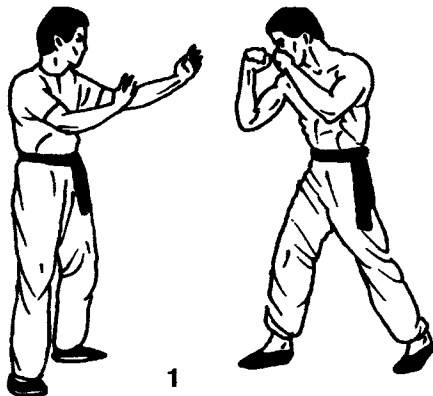
НИЖНИЙ БОКОВОЙ УДАР ПЯТКОЙ СТОПЫ

(1) Защищающийся занимает правую переднюю стойку. (2) Защищающийся блокирует левую выдвинутую руку атакующего блоком-толчком, одновременно переходя в левую Т-стойку коротким шагом в сторону атакующего. (3 и 4) Защищающийся продолжает нижним боковым ударом пяткой правой стопы по выдвинутому вперед колену.



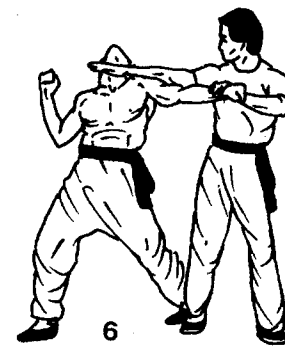
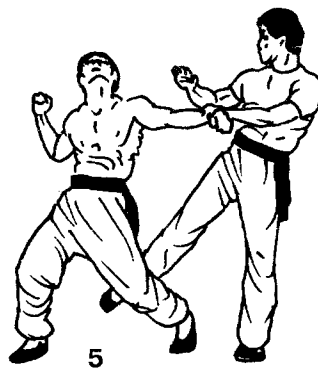
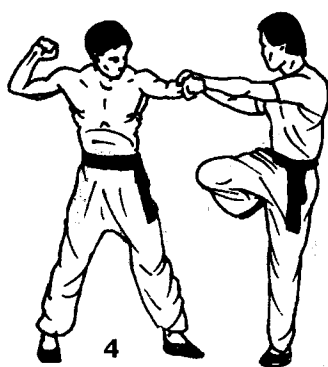
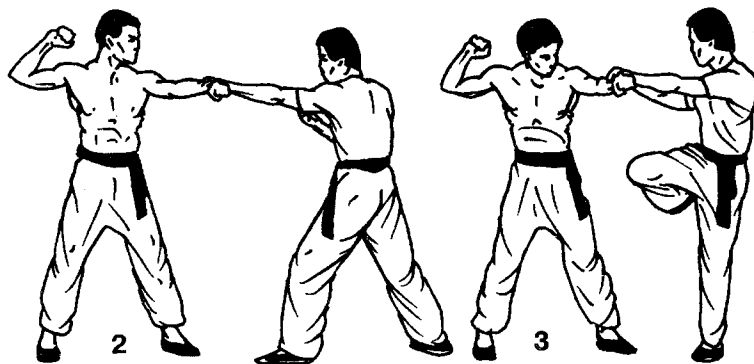
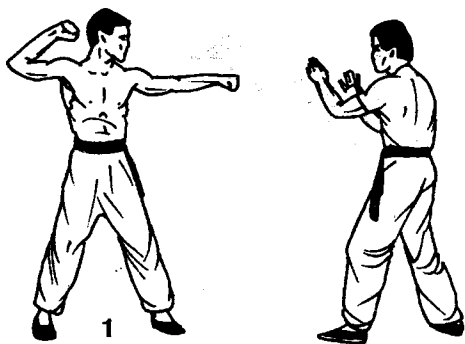
ВРАЩАТЕЛЬНЫЙ БЛОК РУКОЙ

(1) Защищающийся занимает левую нейтральную боковую стойку, лицом к нападающему. (2) Атакующий начинает круговым ударом правой. Защищающийся отражает его блоком-толчком левой, переходя в левую переднюю стойку, и (3) продолжает ударом правой в голову. (4) Он переходит в левую нейтральную боковую стойку, перенося круговым движением правую руку и проводя вращательный блок рукой, открывая для атаки правый бок противника. (5) Защищающийся ударяет левой в висок.



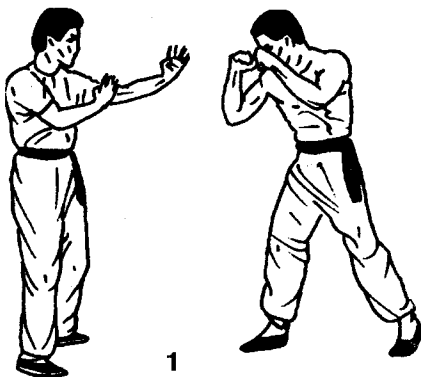
ЗАХВАТ

(1) Защищающийся занимает левую переднюю стойку, лицом к атакующему. (2) Защищающийся делает короткий шаг вперед левой и захватывает своей левой выдвинутую руку атакующего. (3 и 4) Затем он применяет правой блоком-хлопок по локтю и проводит правой ногой нижний круговой удар по внутренней поверхности левого колена, лишая атакующего равновесия. Затем (5 и 6) он продолжает ударом правой ладонью в челюсть.

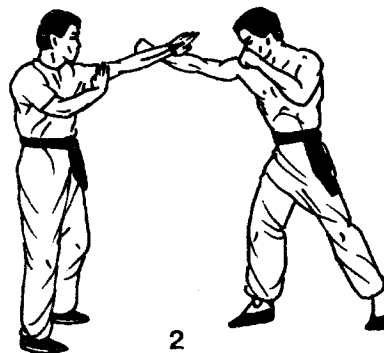


БЛОК-ТОЛЧОК РУКОЙ

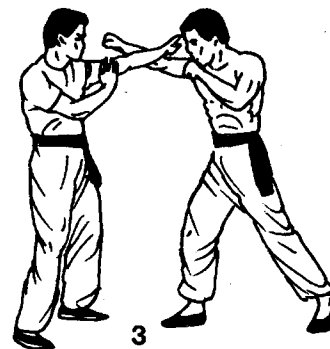
(1) Защищающийся занимает левую нейтральную боковую стойку. (2) Атакующий пробует начать атаку ударом правой. Защищающийся отражает его блоком-толчком левой. (3) Атакующий передвигается дальше и (4) продолжает круговым ударом левой. Защищающийся блокирует удар, проводя блок-толчок правой рукой. (5) Круговым движением левой он проводит круговой блок по левой руке противника и (6) заканчивает комбинацию ударом правой в голову.



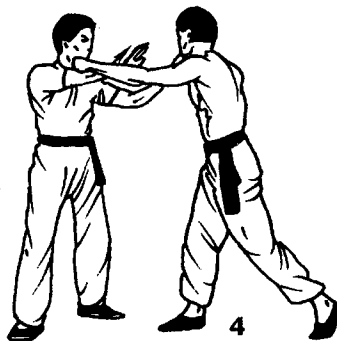
1



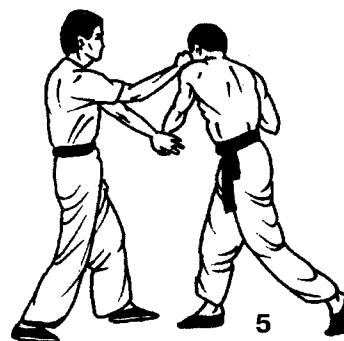
2



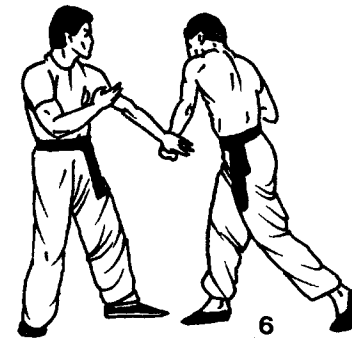
3



4



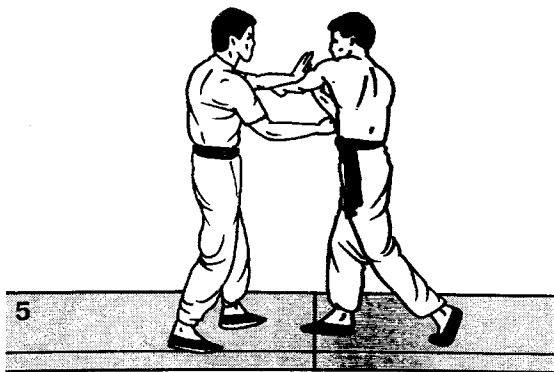
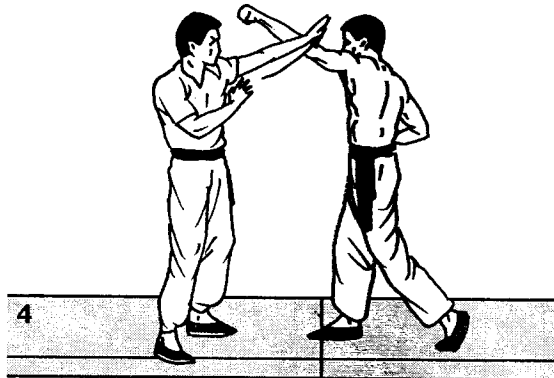
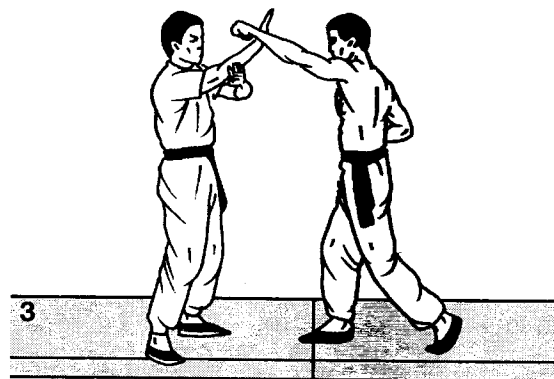
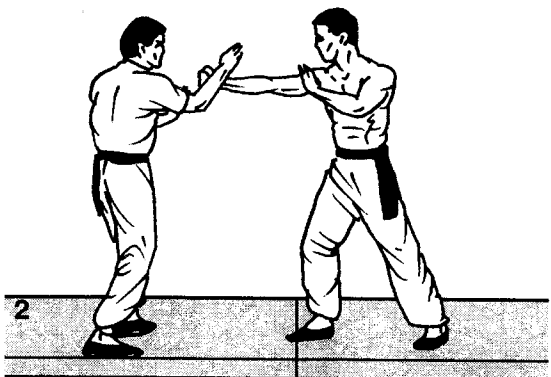
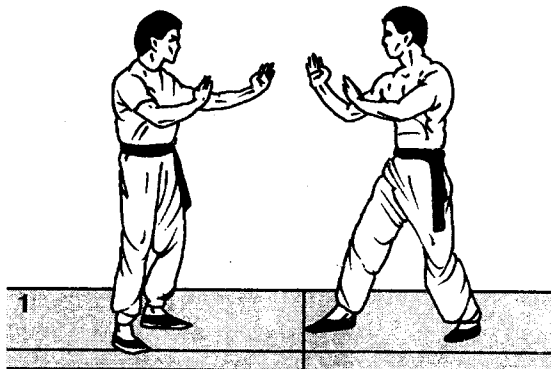
5



6

ТОЛЧОК ПАЛЬЦАМИ

(1 и 2) Атакующий начинает атаку ударом правой, а защищающийся использует резкий блок для отражения удара. (3) Атакующий продолжает атаку ударом левой, а защищающийся использует блок-толчок для остановки удара. (4) Защищающийся контратакует толчком пальцев снизу руки атакующего, разворачивая его в сторону. (5) Затем он удерживает левый локоть атакующего и завершает комбинацию ударом правой по ребрам.

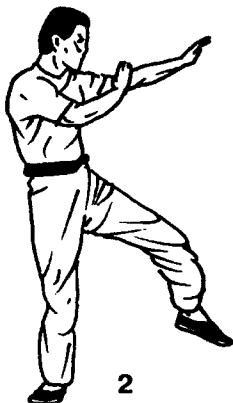
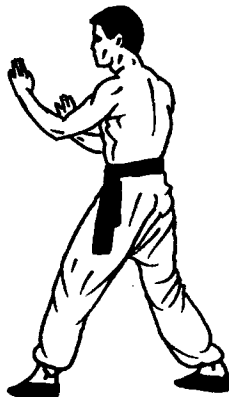


УДАР ЛАДОНЬЮ

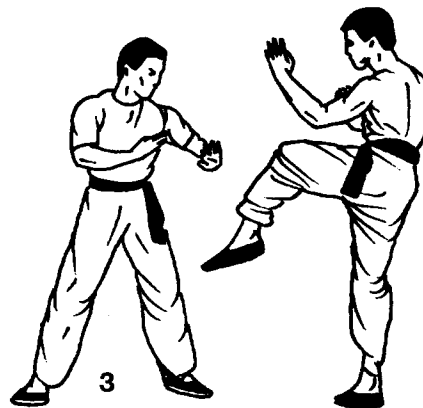
1) Защищающийся занимает левую нейтральную боковую стойку, лицом к атакующему. (2) Защищающийся начинает движение вперед, используя технику начала боя Вин Чун, и атакующий делает шаг назад. (3) Атакующий пробует применить прямой удар левой ногой, и защищающийся блокирует его блоком-толчком вниз. (4 и 5) До того как атакующий сможет занять устойчивое положение, защищающийся делает шаг вперед и проводит удар правой ладонью в подбородок.



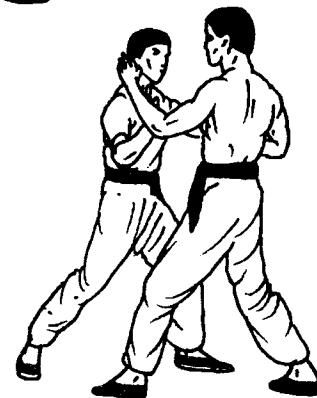
1



2



3



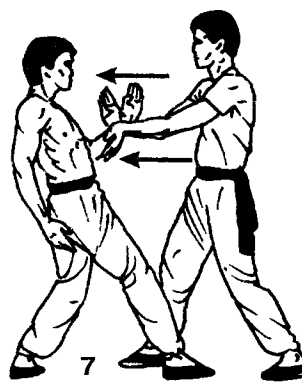
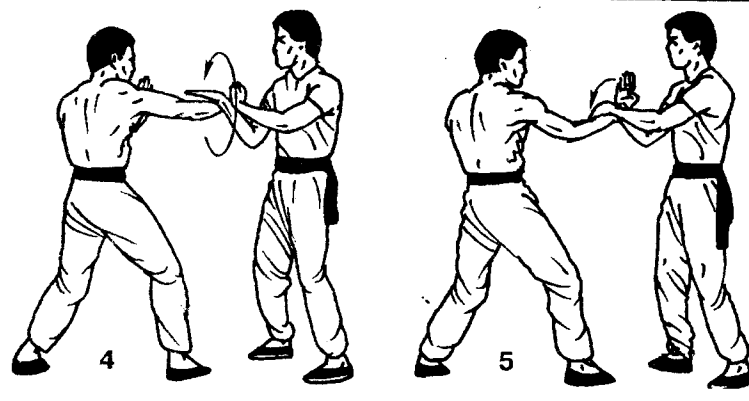
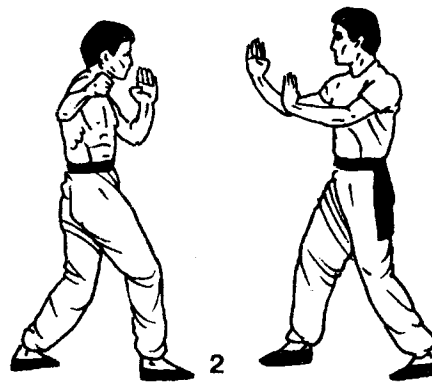
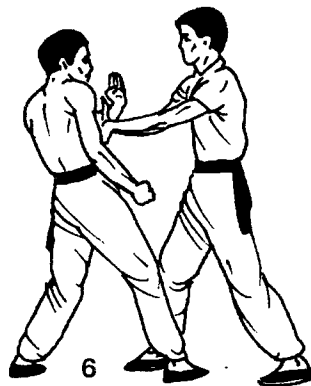
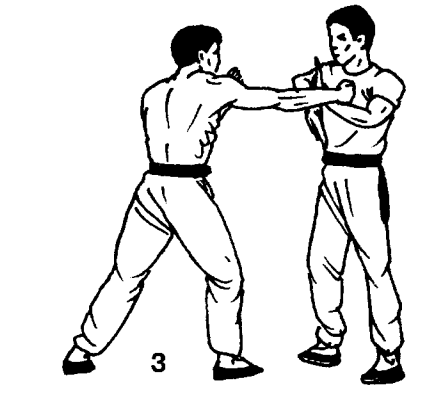
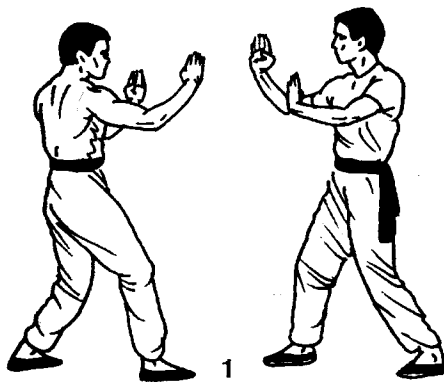
4



5

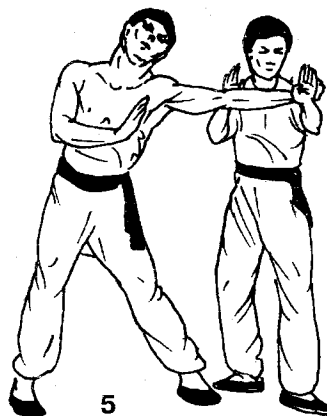
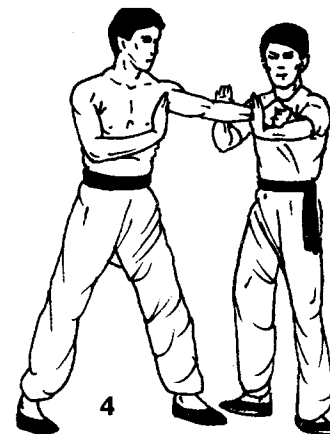
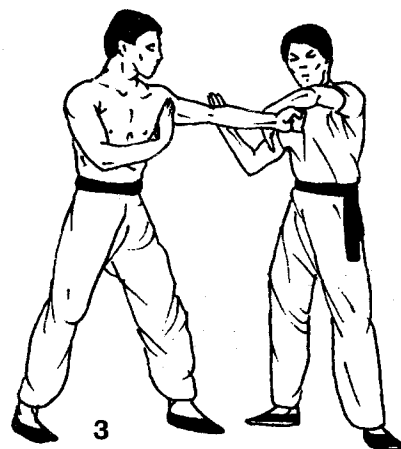
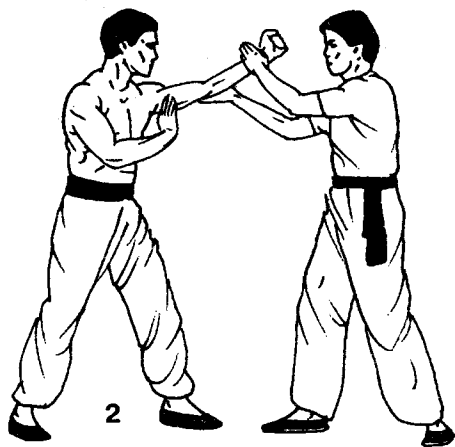
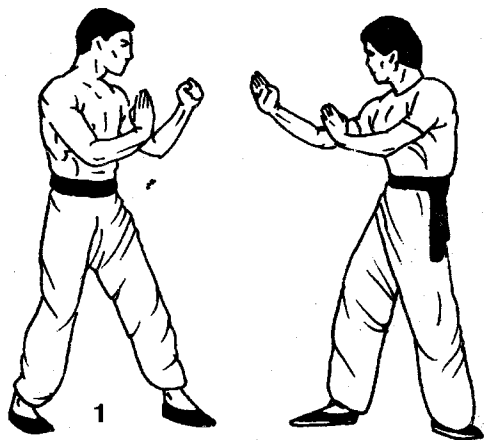
ДВОЙНОЙ УДАР ЛАДОНЯМИ

(1-3) Атакующий начинает атаку круговым ударом правой, и защищающийся использует блок-крыло на нижнем уровне для отражения удара. (4) Защищающийся контратакует руку атакующего, разворачивая свою правую руку в положение ладонью вверх над предплечьем противника. (5) Затем он делает вращательное движение ладонями. При этом его правая рука вращается, переходя в положение для резкого голчкового блока, а левая в положение для удара ладонью вниз, внутри рук противника. (6 и 7) Затем защищающийся делает шаг вперед и проводит двойной удар ладонями в грудь противника.



ПЕРЕБИВАНИЕ РУКИ

(1) Защищающийся занимает правую переднюю стойку, лицом к атакующему. (2) Атакующий пробует удар левой. Защищающийся блокирует удар блоком-хлопком левой. (3) Защищающийся обходит круговым движением руку атакующего вращательным блоком левой и отступает наружу по отношению к стойке атакующего. (4, 5) Надавливая вперед на локоть, защищающийся проводит перебивание руки.



Библиотека боевых искусств

Вильям Чеун

ВИН ЧУН
УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ

перевод с английского

Сдано в набор 09.09.1996.

Подписано к печати 14.11.1996.

Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Бумага типографская. Усл. печ. л. 11,97.

ЧП «СТАРТ», Молдова, Кишинев,
ул. Володарского, 36.

Перепечатано полиграфической фирмой
«Принтал»

*В издательстве
«СТАРТ»
вышли в свет*

Вильям Чеун

ВИН ЧУН
РАЗВИТИЕ
ЭНЕРГИИ ЦИ

Вильям Чеун

ВИН ЧУН
Углубленное изучение

Вильям Чеун

ВИН ЧУН
Бьющие пальцы

Вильям Чеун

КУНГ-ФУ
Шест дракона

ЧП «СТАРТ»

**В
И
Н

Ч
У
Н**

**К
У
Н
Г

Ф
У**

**К
У
Н
Г

Ф
У**

**К
У
Н
Г

Ф
У**

Готовятся к печати

Вильям Чеун

КУНГ-ФУ

Ножи-бабочки

В
И
Н
Ч
У
Н

Ип Ман

**Работа
с манекеном**

ЧП «СТАРТ»

К
У
Н
Г
Ф
У

СИЛ ЛИМ ТАО (первая форма) служит изучению основной техники, стоек, дыхания, силы.

ЧАМ КУЙ (вторая форма) обучает способам защиты, шагам, поворотам и ударам ногой, а также другим ударам кулака.

БИЛ ДЖИ (третья форма), которая изучается намного позже, воплощает в себе принцип **ВИН ЧУН** «нападение — лучшая защита».

Техники формы **ЧАМ КУЙ** вполне достаточно для успешной защиты от любой серьезной атаки (ударов рукой и ногой, захватов, рычагов, бросков, удушающих приемов) и для обезвреживания противника.

