

Файл взят с сайта
www.kodges.ru
на котором есть еще
много интересной
литературы

wbooks.ifolder.ru — бесплатный файловый хостинг

ЕДИНОБОРСТВА МИРА

Чан Юлун

СЕКРЕТЫ ВИН ЧУНЬ

ЮНЧУНЬЦЮАНЬ - СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ



www.kodges.ru

Чан Юлун

Секреты Вин Чунь

Юнчуньцюань - стили и направления
(Практическое руководство)

Харьков
2006

УДК 796
ББК 75.715
Ч 18

Чан Юлун

Ч 18 Секреты Вин Чунь. Юнчуньцоань - стали и направления (Практическое руководство).-Харьков. СЦДФЛ Дудукчан И.М., 2006 — 184 с.ил

ISBN 966-8472-27-6

Вин Чунь Куэнь (Юнчуньцоань) — это наиболее известный и динамично развивающийся во всем мире стиль Ушу. Его отличительными особенностями являются простота и экономичность движений, мягкость и уступчивость, а также эффективность защит и мощь атак. Основной целью данного направления китайских боевых искусств является скорейшее достижение победы в бою с минимальными затратами сил и энергии.

Книга содержит большое количество иллюстраций с подробным изложением особенностей техники стиля и будет полезна всем изучающим боевые искусства.

УДК 796
ББК 75.715

ISBN 966-8472-27-6

© Чан Юлун, 2006
© Оформление и редакция.
Дудукчан И.М., 2006

www.kodges.ru

Содержание

<i>Введение</i>	4
<i>Глава 1</i>	
<i>Мастера Юнчуньцюань</i>	7
<i>Глава 2</i>	
<i>Философские аспекты Юнчуньцюань</i>	10
<i>Глава 3</i>	
<i>Стойки и перемещения</i>	12
<i>Глава 4</i>	
<i>Техника нанесения ударов</i>	18
<i>Глава 5</i>	
<i>Техника защиты</i>	38
<i>Глава 6</i>	
<i>Броски и захваты</i>	50
<i>Глава 7</i>	
<i>Тренировочные комбинации</i>	56
<i>Глава 8</i>	
<i>Методы атаки</i>	66
<i>Глава 9</i>	
<i>Методы защиты и контратаки</i>	70
<i>Глава 10</i>	
<i>Липкие руки</i>	79
<i>Глава 11</i>	
<i>Специальные упражнения</i>	91
<i>Глава 12</i>	
<i>Комплексы формальных упражнений</i>	98
<i>Сяо нинь тоу (Сиу Лим тао)</i>	98
<i>Сюнь цяо (Чум юту)</i>	115
<i>Бяо цзы (Биу чжи)</i>	132
<i>Ши эрши (Сап Уисик)</i>	153
<i>Глава 13</i>	
<i>Тренировка на деревянном манекене</i>	164
<i>Заключение</i>	183

Введение

В китайском ушу стиль Юнчуньцюань (на Южном Кантонском диалекте — Вин чунь куэн) всегда занимал особое место, выделяясь сравнительно небольшим количеством технических действий, но в то же время своей исключительной направленностью на реальный поединок и позволяющий эффективно противостоять практически любому противнику.

Существуют два варианта записи названия данного стиля: на официальном китайском языке (Путунхуа) они оба читаются одинаково: «Юнчунь», на южных диалектах (Кантонском) произносятся по-разному: «Винчунь» и «Вэнчунь». Первое можно перевести на русский язык как: «Восхваление весны», второй как: «Вечная весна».

Согласно легендам, этот стиль связан с Южным Шаолинским монастырем, но никаких документов, подтверждающих этот факт не существует.

По одной легенде, стиль преподавался южношаолинским настоятелем Чжишанем в качестве оздоровительной гимнастики жителям близлежащих деревень.

Другая легенда гласит, что школа была создана пятью мастерами Южного Шаолиня в результате реформирования технического арсенала старого монастырского стиля рукопашного боя. Эта работа была проведена в зале «Восхваления весны» (Вэньчуньтан), что и послужило основой для названия нового стиля.

В третьей легенде говорится, что стиль был разработан женщиной **Янь Юнчунь** (Им Винчунь), дочерью южношаолинского послушника **Янь Сы**. В основу ее системы легли учения отца, который отлично владел кулачным искусством и монахини **У Мэй** (Нг Май), создавшей стиль подражавший манере ведения поединка журавля и змеи,

Однако, как считают многие современные исследователи истории боевых искусств, наиболее вероятной является версия о том, что Юнчуньцюань (Винчунь куэн) произошел путем отделения от Фуцзянского стиля Юнчунь Байхэ цюань («Белый Журавль деревни Юнчунь») и получил широкое распространение на юге Китая в 18-19 веках благодаря усилиям актеров Гуандунской оперы «Красная Джонка».

Согласно одной из легенд **Янь Юнчунь** вышла замуж за **Лянь Ботао** (Лунь Бак Чоу) уроженца провинции Гуандун и переехала жить к нему.

Лянь Ботао был неплохим знатоком рукопашного боя и по достоинству оценил технику, которой владела его супруга. Янь Юнчунь и Лянь Ботао далее вместе практиковали и развивали свое семейное искусство.

Одним из немногих учеников **Лянь Ботао**, которому мастер передал все секреты техники Юнчунь цюань был некто **Лян Ляньгуй** (Леун Лань Квай).

У **Лян Ляньгуя** было шесть учеников: **Лян Эрди** (Леун Итай), **Хуан Хуабao** (Вонг Вабo), **Дахуа Мянъцзинь** (Дай Фамин), **Ло Ваньгунь**, **Сун Фу** (Сиу Фук) и **Гао Лаочжун**, большинство из которых работали актерами Гуандунской оперы.

Поездки актерской группы по югу страны способствовали тому, что стилем Юнчунь стали заниматься в Фoшани, Гуанчжоу, Шуньдэ, Гаохэ и др. Именно в этот период стиль разделился на **Фoшаньскую** и **Гуанчжоускую** ветви.

Хуан Хубao и **Лян Эрди** в середине 19 века покинули труппу, переехали в Фoшань и передали свои знания **Лянь Цзаню**. **Лянь Цзань** был известным врачом и аптекарем. Освоив технику Юнчуньцюань, Лянь Цзань стал считаться великим мастером и обладателем титула «Король Юнчунь». Желая чтобы искусство Юнчуньцюань не исчезло после его смерти, Лян Цзань обучил своих сыновей **Лян Би** (Леун Бик) и **Лян Чана** (Леун Чан).

Рядом с аптекой Лян Цзаня находилась лавка для размена денег. Ее хозяином был **Чэнь Хуашунь** (Чан Вашун), известный по прозвищу «Ва — денежный меняла». Чэнь стал учеником **Лян Цзаня** и благодаря своим незаурядным физическим данным прославился как очень грозный боец.

После отъезда **Лян Цзаня** и его сыновей из города, самым известным из мастеров Юнчунь в данной местности стал **Чэнь Хуашунь**. Через несколько лет он решил передать свое искусство другим людям и обучил шестнадцать учеников. Среди учеников мастера, старшим был **У Чжунсу** (Нг Чуньсо), который считался главным ассистентом Чэнь Хуашуня. Самым младшим учеником мастера был **Е Вэнь** (Ип Ман).

У Чжунсу обучил **Жуань Цишаня** и **Яо Цая**.

Таким образом именно от **Лян Цзаня** и его учеников произошла **Фoшаньская** ветвь Юнчунь цюань, представленная такими направлениями как:

- Школа **Е Вэня** (Ип Мана), получившая большую популярность в Гонконге;
- Школа **Лян Гуанманя**, ученика **Яо Цая**, **Яо Ци** и **Лян Цюаня**;
- Школа **Пань Нама**, который, кроме **Юнчуныцюань**, в совершенстве владел стилями **Хунцзяцюань** (Хунгар) и **Шаолиньцюань**.
- Школа **Гулао**, ведущая начало от самого **Лян Цзяня**, и т.д.

Вторая крупная ветвь Юнчуныцюань идет от актеров Гуандунской оперы **Дахуа Мянъиня** и **Ло Ваньшуня**, которые обучили **Фэн Шаоцина** и **Хо Баоцюаня**, учениками которых, в свою очередь, стали братья **Юань Цишань** (Юэн Кайсан) и **Юань Цивань** (Юэн Чайван), основавшие **Гуанчжоуское** и **Вьетнамское** направление Юнчуныцюань.

Третьей крупной ветвью Юнчуныцюань является **Малазийское** направление, передача которой происходит от **Лянь Ляньлягуя** в обход актеров Гуандунской оперы. В Малайзию это направление было завезено в 1930 году мастером **Е Чжанем** (Ип Кином). Он организовал маленькую школу для китайцев в Сунгайвее, Куала Лумпур. После его смерти в 1968 году, школу возглавил **Вон Юн Сун**. В 1992 году при поддержке мастера **Вон Юнсуна**, один из его учеников по имени **Брандон Чан** организовал Малайскую ассоциацию боевых искусств **Циньбу Юнчунь**, с целью широкого преподавания Юнчуныцюань для всех желающих.

Существуют также много менее известных направлений стиля Юнчуныцюань таких как: **Фуцзян Вэнчунь куэн** («Кулак вечной весны провинции Фуцзянь»), **Футсао винчунь куэн** (Кулак восхваления весны рук Будды), **Наньян винчунь куэн** (Кулак восхваления весны стран Юго-Восточной Азии) и др.

В настоящее время в мире существует много организаций, занимающихся распространением стиля. Большинство из них основаны учениками **Е Вэня** (Ип Мана) и учениками его учеников. Существуют также федерации, занимающиеся популяризацией других направлений Юнчуныцюань, например: **Ассоциация Юэн Кай Сан Винчунькуэн**, **Гулао Юнчуныцюань**, **ОбществоизученияФошаньского Юнчуныцюань**, **Ассоциация Вин Чунь Тэ Конга**, **Малайская ассоциация боевых искусств Циньбу Юнчунь** и другие.

Мастера Юнчуньцюань

В данной главе будет представлена краткая биография мастеров Юнчуньцюань последнего времени, внесших заметный вклад в дело распространения и популяризации стиля.

Е Вэнь (Ип Ман)

(1898-1973)

Е Вэнь (Ип Ман) родился в 1898 году в Фошане, городе, знаменитом своими мастерами боевых искусств. Он жил и воспитывался в богатой семье, занимавшейся торговлей. В возрасте девяти лет мальчик стал заниматься Юнчуньцюань у мастера Чэнь Хуашуня (Чан Вашуня). Чэнь обучал своего самого младшего ученика без особого энтузиазма, так как Е Вэнь был слишком юным и очень хрупким для боевого искусства. Тем не менее, благодаря своему упорству и помощи «старших братьев» по ушу, он добился уважения своего учителя, который начал обучать талантливого ученика всерьез.

Когда Е Вэню (Ип Ману) исполнилось 13 лет, умер учитель Чэнь Хуашунь. Перед своей кончиной мастер попросил своего старшего ученика У Чжунсу (Нг Чжунсо) продолжить обучение в школе и особое внимание уделить Е Вэню.

Прозанимавшись два года у У Чжунсу, Е Вэнь переехал в Гонконг для продолжения образования. Там он познакомился с Лян Би (Леун Бик), сыном Лян Цзяня, у которого продолжил свое обучение. Сам Е Вэнь (Ип Ман) говорил: «...У мастера Чан Ва Шуна (Чэнь Хуашунь) я научился основам Винчунь, а сложную технику я получил у Леун Бика (Лян Би)...».

Вернувшись в Фошань, Е Вэнь продолжил практиковать Юнчуньцюань с У Чжунсу и его учениками. Учеба у Лян Би подняло его мастерство на очень высокий уровень, что позволяло легко побеждать своих «братьев» по школе.

Во время войны Е Вэнь был призван в армию, по окончании которой он вернулся домой и получил должность капитана полицейских патрулей. Участвуя в стычках с опасными уголовными элементами, он еще больше укрепил свою силу и мастерство.

В 1949 году после того как материковый Китай попал во власть Коммунистов, мастер со своей семьей переехал в Гонконг. Обосновав-

шись на новом месте, он после долгих колебаний принял предложение своего друга и мастера ушу Ли Маня, открыть школу боевых искусств при Союзе владельцев ресторанов Гонконга.

Именно с этого времени стиль Юнчуньцюань (Винчунь) стал приобретать все большую популярность.

В мае 1970 года, когда его школа прочно стояла на ногах, Е Бэнь решил прекратить обучение и отправиться на покой. Свои обязанности он передал Лян Тину (Леун Тину).

В 1973 году великий мастер умер.

За свою жизнь Е Вэнь (Ип Ман) воспитал большое количество учеников, наиболее известными из которых являются: Брюс Ли (Ли Сяолун), Лян Тин (Леун Тин), Ип Чун, Вильям Чун, которые продолжили дело своего учителя и распространили Юнчуньцюань по всему миру.

Юань Цишань

(Юэнь Кайсан)

Среди всех направлений Юнчуньцюань, наиболее известными являются стили, которые происходят из Фошани. Однако существует другая крупная ветвь, идущая от актеров Гуандунской оперы Дахуа Мяньцзиня и Ло Ваньгуна. У них учились Фэн Шаоцин и Хо Баоцюань, учениками которых в свою очередь стали братья Юань Цишань (Юэнь Кайсан) и Юань Цивань (Юэнь Чайван), основавшие Гуанчжоуское направление Юнчуньцюань, которое в свою очередь делится на Китайскую ветвь (Юэнь Кайсан Винчунь куэн) основанную Юань Цишанем и Вьетнамскую ветвь, основанную Юань Циванем.

Юань Цишань родился в 1889 году в Фошани в семье богатого купца Юань Чунмина и был пятым сыном. Он был талантливым юношей и стал рано интересоваться боевыми искусствами. Для обучения своих сыновей Юань Чунмин пригласил известного мастера Юнчуньцюань Хо Баоцюаня. После нескольких лет обучения Юань Цишань овладел всеми техниками, которые знал его учитель. Один из родственников Юань Цишаня достиг большого карьерного роста в провинции Сычуань. Во время визита к нему, Юань был представлен знаменитому генералу и мастеру Юнчуньцюань Фэн Шаоцину. Несмотря на свой пожилой возраст, он взял талантливого юношу к себе в ученики и передал свои знания в технике и тактике стиля, а также обучил секретам «выброса» силы.

Хотя Юань Цишань был хорошо известен как мастер рукопашного боя, он долгое время не брал учеников.

Время от времени Юань заходил в маленький ресторанчик выпить чашечку чая, где работал некто Чун Бо, преподававший Юнчунь группе своих коллег. Одним из его учеников был талантливый юноша по имени Сам Нан.

Юань Цишань наблюдал за тренировками и был тронут усердием Сам Нана. Он попросил разрешения у Чун Бо дать несколько уроков юноше. Зная и уважая мастерство Юань Цишаня, тот с радостью согласился. Так Сам Нан стал учеником и последователем Юань Цишаня.

После смерти учителя, Сам Нан назвал стиль Юэн Кайсан Винчунь куэн в честь знаменитого мастера.

Сам Нан работал мануальным терапевтом в Гуанчжоу и занимался развитием Юнчунь. Среди его учеников были: Ао Лейки (Нго Луй кай), переехавший в Канаду и открывший там школу и внук Юань Цишаня, Юань Чжотон, который в настоящее время преподает в Гуанчжоу.

Система Юань Кайсан Винчунь куэн состоит из техник Чун Бо, известных как Сап Йи Сик (Ши эр син) Двенадцать форм», комплекса приемов, которые можно отрабатывать в одиночку, с партнером и на деревянном манекене, Сиу ним тао (Маленькая идея), Чум Киу (Построение моста), Биу чжи (Бьющие пальцы), упражнений на деревянном манекене и дыхательных упражнений Сан Хей Гуай Йен (Укрепление обратного почечного дыхания). Кроме этого изучают упражнения Чи Сао (Липкие руки) и работу с оружием: длинным шестом и ножами-бабочками.

Нгуен Тэ Конг

(1877-1961)

Юань Цивань (Юэн Чайван) родился в 1877 году в Гуанчжоу и с детства вместе со своим братом Юань Цишанем (Юэн Кайсан) начал обучаться Юнчуньцюань под руководством мастера Фэн Шаоцина

Через несколько лет состояние здоровья Фэн Шаоцина ухудшилось и он отправил своих учеников к Хо Баоцюаню, который принял монашество и жил в храме «Алмазная пагода».

В 1930 году Юань Цивань приехал во Вьетнам по приглашению местного отделения Ассоциации Циньфу для преподавания Юнчуньцюань в семьях аристократов.

Во Вьетнаме Юань принял имя Нгуен Тэ Конг и с 1937 года начал широкое преподавание своего стиля в Ханое.

Во время второй мировой войны (1939-1945) Тэ Конг участвовал в движении сопротивления и стал генералом.

В 1954 году он вместе со своей семьей переехал в Южный Вьетнам, где и прожил до своей смерти в 1961 году.

Нгуен Тэ Конг воспитал многих талантливых учеников, таКИХ Как; АО Хай Лонг, Ли Ба Фа, которые распространили данное направления Юнчуньцюань (Вин Сюань) по всему миру.

Философские аспекты Юнчуньцюань

За многовековую историю развития Китайских боевых искусств, Ушу и Юнчуньцюань, в частности подвергались влиянию различных философских систем и воззрений (даосизма, чань-буддизма, конфуцианства и неоконфуцианства), что отразилось на технических и тактических характеристиках той или иной школы.

Основой для понимания Юнчуньцюань является концепция Инь-Ян.

По древним представлениям безграничная пустота существовавшая до сотворения видимого мира, из которой впоследствии образовалась Вселенная — это Уцзи (Беспредельное) (рис.1). От Уцзи родилось Тайцзи (Великий Предел) (рис.2) или два первоначала Инь и Ян. К первоначалу Ян принято относить движущееся, ясное, светлое, теплое, активное, мужское и т.д.

К первоначалу Инь относится покоящееся, темное, мрачное, холодное, пассивное, женское и т.д.

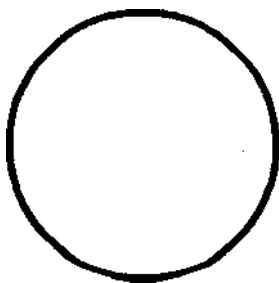


Рис.1



Рис.2

В тактике Юнчуньцюань это выражается в концепции одновременной защиты и контратаки. Так вначале одна рука встречает атакующую конечность противника и отводит ее от себя (первоначало Инь), одновременно с этим вторая рука выполняет контрудар (первоначало Ян).

Как только Инь и Ян переходят в движение, из него вначале возникают пять Первоэлементов (рис.3) — базовых частей вселенной, переходящих друг в друга и образующие известный нам мир.

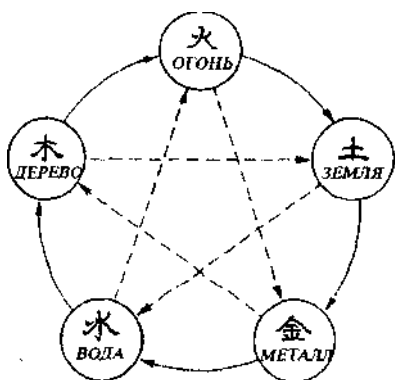


Рис.3



Рис.4

Сутью этих первоэлементов («деревя», «огня», «земли», «металла» и «воды») является пять типов изменений материи, производящие все многообразие явлений во Вселенной. В технике Юнчуньцюань пяти первоэлементам соответствуют пять базовых типов ударов кулаком, пять базовых типов ударов локтем и пять базовых типов защит. Эти виды технических действий порождают все многообразие возможностей стиля. Эмблемой стиля Юнчуньцюань является пятилепестковый цветок (рис.4), олицетворяющий пять первоэлементов.

Еще одним важным принципом, лежащим в основе Юнчуньцюань, является принцип «естественности» (Цзыжань) согласно которому все движения строятся с учетом соблюдения законов «телесной механики», которые определяют все естественные возможности двигательной активности человеческого тела.

Соблюдение всех вышеперечисленных принципов формирует боевую систему без изъянов, которой и является Юнчуньцюань.

Стойки и перемещения

Первым и очень важным этапом в освоении базовой техники любого стиля ушу является изучение стоек, позиций и способов передвижений.

Под понятием «стойка» следует понимать положение ног и туловища. Позиция включает в себя принятие определенного положения ног, туловища и рук.

Основными стойками в стиле Юнчуньюань являются Эр цзы ма (И чжи ма) — стойка «Песочные часы» и Чжуй ма — «стойка гонящей лошади».

Стойка Эр цзы ма очень проста в исполнении, не требует больших физических усилий, но, тем не менее, она надежно защищает пах, и позволяет сохранять устойчивое равновесие, объединяя тело в одно целое (рис.1).

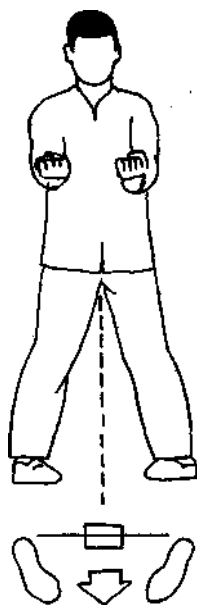


Рис.1

Данная стойка является тренировочной и используется при выполнении комплексов формальных упражнений (Тао) и некоторых парных упражнений. Для нее характерно равномерное распределение веса тела на обе ноги. Колени должны быть немного согнуты и направлены внутрь. Положение стоп соответствует форме треугольника — носки внутрь, пятки врозь. Расстояние между серединами стоп составляют примерно 35 — 40 сантиметров. Таз немного подан вперед. Туловище выпрямлено. Голова располагается на одной линии с туловищем. Руки согнуты в локтях. Кисти сжаты в кулаки и располагаются по бокам на уровне груди.

Для того, чтобы правильно принять стойку Эр цзы ма необходимо из естественной стойки (ноги выпрямлены, стопы вместе, туловище выпрямлено, руки опущены вниз по бокам) сжать кисти в кулаки и поднять из к бокам на уровне груди. Согните ноги в коленях. Далее разверните стопы носками врозь примерно на 45° от центральной линии тела. После этого разведите пятки врозь примерно

на 45° от их прежнего положения.

После того, как вы научитесь принимать стойку Эр цзы ма, необходимо приступать к статической работе в ней. Для этого после принятия стойки необходимо пять - семь минут оставаться в ней. Нельзя разгибать ноги в коленях, сгибать спину и опускать кисти рук. Цель этого упражнения — укрепить мышцы ног и добиться состояния устойчивости (Укоренение).

После этого можно вновь вернуться в естественную стойку. Для этого вначале пятки приближаются одна к другой, затем сводятся носки. Выпрямите ноги в коленях и опустите руки вниз.

Поворачивая тело на 45° вправо или влево, смещая центра тяжести на одну из ног, можно принимать правостороннюю или левостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.2). Такое вращение туловища позволяет эффективно уклоняться от прямых ударов с затратой минимума сил. Кроме того, поворот тела позволяет сократить расстояние до противника, что дает возможность выполнять одновременно защиту и контратаку.

Если перенести вес тела на одну ногу и выполнить шаг по дуге другой ногой, то вы окажетесь в передней стойке Чжуй ма (рис.3).

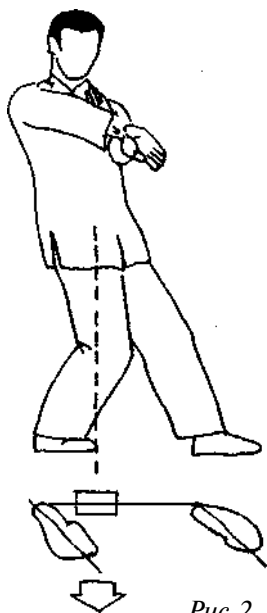


Рис.2

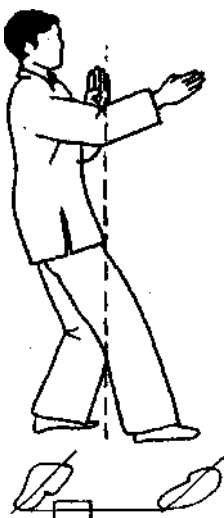


Рис.3

Вес тела смещен на сзадистоящую ногу. Стопы расположены почти параллельно друг другу. Ноги немного согнуты в коленях. Колени направлены внутрь и как бы тянутся друг к другу. Туловище

повернуто в сторону примерно на 30°. Руки находятся в основном боевом положении. Туловище выпрямлено. Голова немного опущена вниз, взгляд направлен вперед.

Боевым положением рук в стиле Юнчуньюань (Вин Чунь) является такое расположение конечностей, которое позволяет одинаково эффективно выполнять атаки и защиты, а также легко переходить от одного действия к другому. Кроме того сама позиция рук должна прикрывать наиболее уязвимые участки тела. При правосторонней стойке вперед вытягивается правая рука (рис.4), при левосторонней стойке — левая (рис.5).



Рис.4

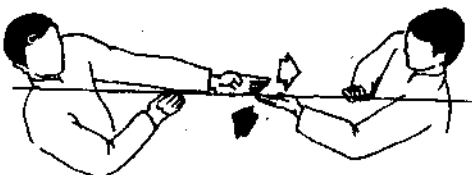


Рис.5

Пальцы вытянутой руки направлены вперед-вверх и ориентируются на центральную линию вашего противника. Локоть руки располагается на расстоянии около 15 сантиметров от туловища. Кисть задней руки раскрыта, пальцы направлены вверх. Эта рука защищает вашу центральную линию. Данное положение рук является оптимальным для защиты и контратаки.

Любой поединок представляет собой динамический процесс, сопровождаемый перемещением участников в пространстве. Данное перемещение производится путем сочетания различных видов шагов. Правильно произведенное перемещение позволяет быстро и по кратчайшему расстоянию, в зависимости от поставленной задачи, сблизиться с противником или разорвать дистанцию. Именно от этого зависит надежная оборона и эффективная атака. Кроме того, именно передвижения являются основой для построения комбинационной техники.

Рассмотрим основные упражнения данного раздела.

Приставной шаг вперед

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.6). Правой ногой сделайте скользящий шаг вперед, опуская стопу с пятки на носок (рис.7). Как только правая нога коснется поверхности земли, выполните подшагивание левой ногой (рис.8).



Рис.6



Рис.7



Рис.8

Приставной шаг назад

При приставном передвижении назад из правосторонней стойки Чжуй ма (рис.9), первой делает шаг назад сзади стоящая левая нога (рис.10). После этого подтяните назад правую ногу (рис.11).



Рис.9



Рис.10



Рис.11

Полный шаг

Исходное положение левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.12).левой ногой сделайте небольшой шаг вперед-влево (рис.13). Правой ногой сделайте большой шаг вперед-вправо (рис.14).левой ногой выполните подшагивание вперед (рис.15).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Вращение во фронтальной стойке

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.16). Перенесите большую часть веса тела на левую ногу и повернитесь примерно на 45° вправо (рис.17). Поменяйте стойку на противоположную (рис. 18).

Данное упражнение является очень важным в системе Юнчунь-цюань, поэтому такое вращение должно повторяться многократно на каждой тренировке.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Смена стоек

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.19). Правой ногой отшагните назад и примите стойку Эр цзы ма (рис.20). Выведите по дуге вперед левую ногу, поменяйте положение рук и примите левостороннюю стойку Чжуй ма (рис.21).

Данное упражнение также должно повторяться многократно.



Рис.19

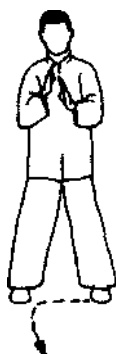


Рис.20



Рис.21

Передвижение влево

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.22). Лево́й ногой сделайте шаг влево (рис.23). После этого подтяните правую ногу вправо и вновь примите правостороннюю стойку Чжуй ма (рис.24).



Рис.22



Рис.23



Рис.24

Передвижение вправо

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.25). Право́й ногой сделайте шаг вправо (рис.26). После этого подтяните левую ногу влево и примите правостороннюю стойку Чжуй ма (рис.27).



Рис.25



Рис.26



Рис.27

Техника нанесения ударов

Как и в большинстве стилей китайского ушу, основными приемами Юнчуньцюань являются разнообразные удары, наносимые различными частями тела бойца. Это тем более важно, так как базовой концепцией стиля является быстрая, молниеносная и сокрушительная атака.

Удар является той основой, на которой строится практически любая атака. Без хорошо поставленного, сильного и точного удара выиграть поединок практически невозможно. Поэтому тренировке ударов следует уделять достаточно много внимания.

Удары руками

Работа руками является «визитной карточкой» Юнчуньцюань. Плотность ударов в поединке достигает такого уровня, что зачастую их невозможно зафиксировать визуально, при этом силы одного из них достаточно, чтобы сбить с ног человека среднего телосложения. Кроме этого в стиле атакующие движения часто используются и в защите. Например, прямой удар вертикальным кулаком, выполненный под определенным углом, может играть роль отводящего блока и контратаки одновременно.

Прямой удар кулаком — Чун чуй

Атакующий кулак двигается от солнечного сплетения, большой палец направлен вверх. Удар наносится прямо без вращения. Ударной поверхностью являются костяшки безымянного пальца и мизинца.

Кисть другой руки находится перед грудью, прикрывая тело от возможной контратаки противника (рис. 1-3).

Чаще всего данный удар используют передней рукой для начала атаки (рис.4), либо при контратаки (рис.5). Следует обратить внимание, на то, что в последнем случае боец Юнчуньцюань выполняет одновременно блокирование атаки противника одной рукой и контратаку другой.

Важные моменты:

- Кулак движется строго по центральной линии,
- В конечной фазе удара локтевой сустав атакующей руки полностью распрямляется,

- На всей траектории удара рука движется в расслабленном состоянии и лишь в самом конце, мышцы максимально напрягаются.

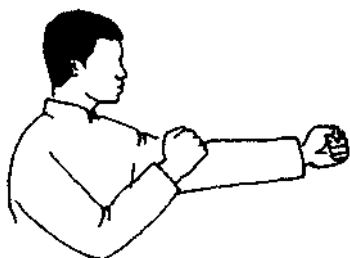


Рис.1



Рис.2

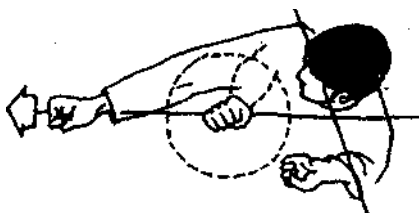


Рис.3

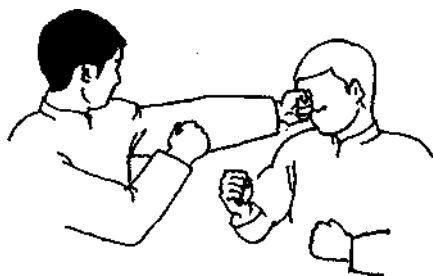


Рис.4

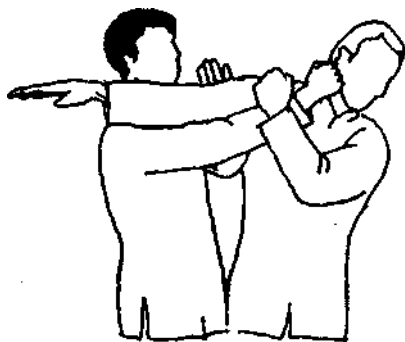


Рис.5

Тренировка прямого удара кулаком

1. Нанесение ударов в воздух

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.6). Сожмите кисти в кулаки, после чего левой рукой нанесите прямой удар Чун чуй. Одновременно отведите правую кисть к груди. Удар сопровождается поворотом тела вправо на 45°. Вы приняли левостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.7).

Нанесите аналогичный удар правым кулаком, совершая разворот тела на 90° и принимая правостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.8).



Рис.6

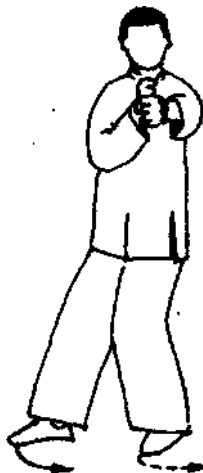


Рис.7



Рис.8

Продолжайте наносить удары поочередно правой и левой руками. Не забывайте о поворотах на месте. Начинать следует с 30-40 ударов за цикл. Постепенно доведите количество ударов до 150.

Важные моменты:

- Необходимо следить за синхронностью выполняемых движений,
- Поворот корпуса и удар должны начинаться и заканчиваться одновременно.

2. Упражнение с партнером

Оба партнера располагаются друг против друга в стойках Эр цзы ма. Расстояние между партнерами должно быть немного больше вытянутой руки (рис.9).

Одновременно развернитесь на 45° влево и принимая правосторонние боковые фронтальные стойки Чжуй ма, нанесите правыми руками прямые удары в голову. Во время удара предплечья рук касаются друг друга, и двигаясь вперед, трущим движением отводят удары в стороны (рис. 10).

Одновременно развернитесь вправо на 90° и выполните прямые удары левыми кулаками (рис.11).

Продолжайте выполнять упражнение, нанося удары правой и левой рукой.

Это упражнение учит использовать удар как блокирующее средство. Вы одновременно нейтрализуете атаку противника и сами атакуете его.

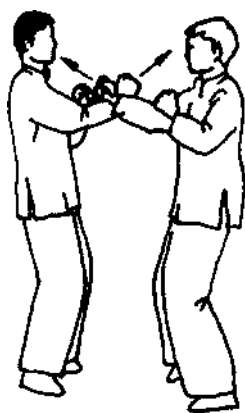


Рис.9

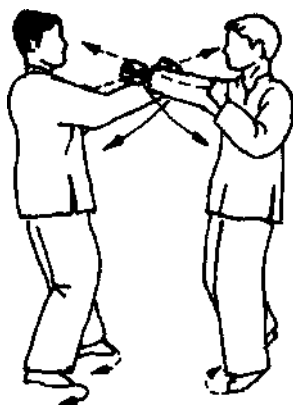


Рис.10

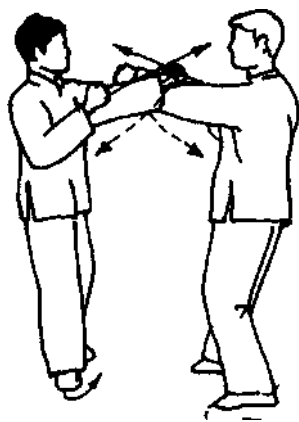


Рис.11

3. Нанесение ударов по настенному мешку

В Юнчуньюань для отработки прямых ударов используется трехсекционный настенный мешок (рис.12). Каждая секция заполнена песком. Мешок крепится к стене так, чтобы верхний край располагался на уровне подбородка.

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Станьте на расстоянии не полностью выпрямленной руки от мешка. Нанесите прямой удар Чун чуй левой рукой (рис.13). Затем нанесите удар правой рукой, левая рука отводится к груди (рис.14). Снова выполните удар левой рукой (рис.15).



Рис.12

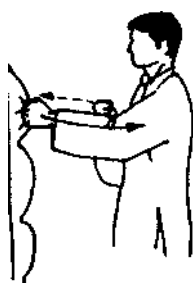


Рис.13

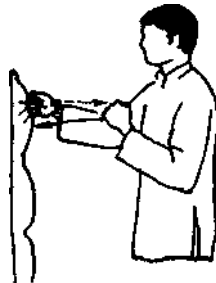


Рис.14

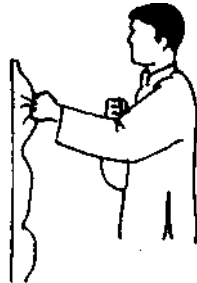


Рис.15

Продолжайте поочередно наносить удары по мешку. За один цикл необходимо наносить по 30-50 ударов.

Данное упражнение можно выполнять в сочетании с поворотом на месте.

На следующем этапе тренировки, наносятся удары на разных уровнях.

Существует несколько вариантов нанесения ударов по настенному мешку:

- Медленное, поочередное нанесение ударов,
- Нанесение ударов сериями из двух и из трех ударов,
- Нанесение ударов одновременно двумя руками на разных уровнях.

Важные моменты:

- В конечной фазе удара не распрямляйте полностью руку в локтевом суставе,
- Удар должен наноситься как бы в глубь мешка с концентрацией всей мощи в нескольких сантиметрах за ним,
- После каждого цикла упражнений, нанесите по 10 ударов каждой рукой для того, чтобы снять напряжение с суставов конечностей.

Восходящий удар кулаком

Удар наносится вперед-вверх в направлении центральной линии тела. Ладонь направлена вверх. Ударной поверхностью являются костяшки пальцев. От боксерского апперкота данная атака отличается тем, что удар наносится глубже. Локоть проходит у корпуса и направлен вниз (рис.16, 17).

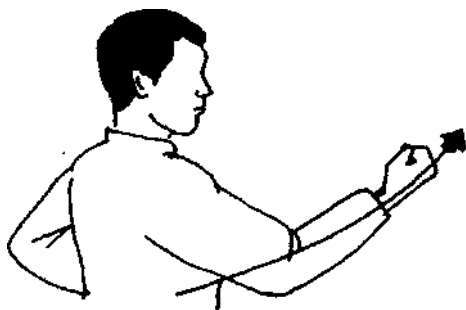


Рис.16



Рис.17

Данный удар можно использовать в виде одновременной защиты и контратаки (рис.18), либо после прихватывания головы и фиксирования противника на месте (рис. 19-21).

Целью атаки, как правило, являются: подбородок, горло, солнечное сплетение, область печени и паха.

Удар вначале отрабатывают на воздухе на месте, затем с поворотом корпуса, после этого совмещают с различными видами перемещений, после чего приступают к отработке удара на подвесном мешке.

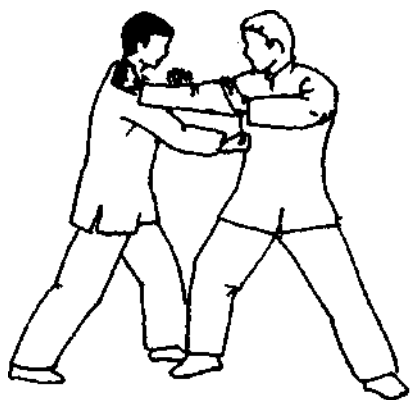


Рис. 18

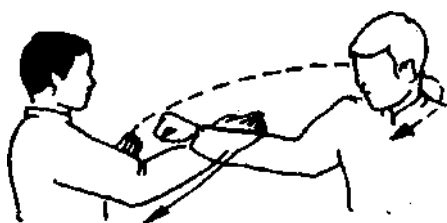


Рис. 19

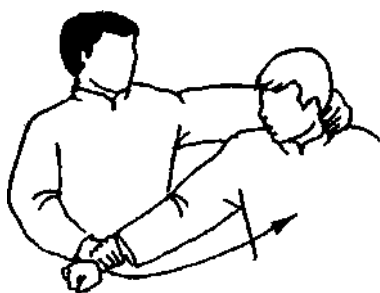


Рис. 20



Рис. 21

Боковой удар кулаком — Гуань цюань

Удар наносится по круговой траектории снаружи-внутрь. Атакующая конечность не отводится далеко от корпуса. Кулак совершает вращательное движение по заданной траектории и в момент удара разворачивается ладонью вниз (рис.22-23).

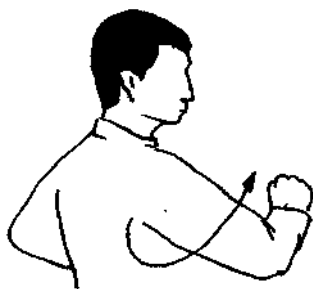


Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Целью атаки являются: челюсть сбоку, висок (рис.24) и область печени.

Удар вначале отрабатывают на воздухе на месте, затем с поворотом корпуса, после этого совмещают с различными видами перемещений, после чего приступают к отработке удара на подвесном мешке.

Рубящий удар тыльной частью кулака — Гуа цюань

При нанесении удара кулак движется по довольно широкой круговой траектории от себя вперед и вниз. Ударной поверхностью являются костяшки пальцев с тыльной стороны кулака. Движение выполняется не за счет силы, а благодаря резкому разгибанию локтя, играющего роль оси вращения (рис.25).

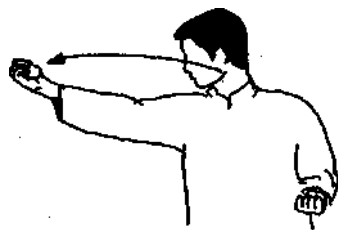


Рис.25

Целью атаки являются: лицо (рис.26-27), плечо, локтевой сустав противника.

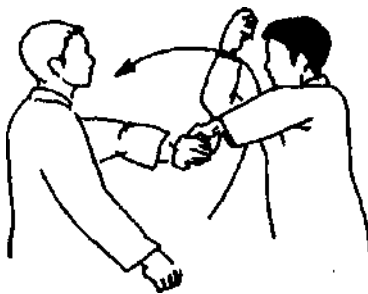


Рис.26

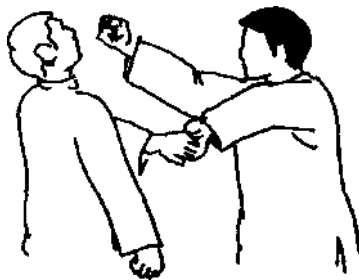


Рис.27

Прямой удар пальцами - Бяо цзы (Биу чжи)

Удар наносится кончиками пальцев, собранных вместе. Техника нанесения удара аналогична прямому удару, но с вращением кисти внутрь (рис.28-29).

На дальней дистанции удар наносится ладонью вниз, в ближнем бою кисть может располагаться вертикально.

Эффективное использование Бяо цзы, требует достаточно хорошего знания уязвимых точек на человеческом теле. Удар не сильный но при правильном исполнении может надолго вывести противника из строя (рис.30-31).

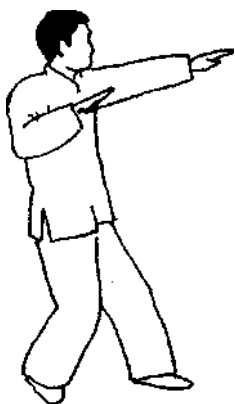


Рис.28



Рис.29

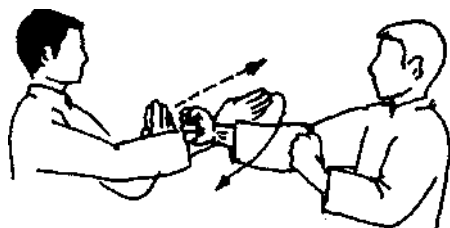


Рис.30

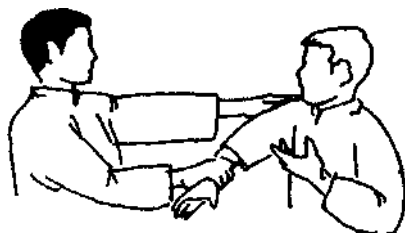


Рис.31

Удар ладонью — Туй чжан

Техника нанесения удара аналогична прямому удару кулаком, но ударной поверхностью является основание ладони. Пальцы могут быть направлены вверх (рис.32, 33), либо в сторону (рис.34, 35).

Целью атаки являются: лицо, грудь, область солнечного сплетения, живот, область печени и т.д.



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

Удар ребром ладони — Пи чжан

Удар наносится по дугообразной траектории и практически в любой плоскости. Ударной поверхностью является ребро ладони (рис.36). Данная атака очень мощна и имеет огромный разрушительный эффект. Ее целью может быть любая часть человеческого тела, особенно опасны удары в шею, горло (рис.37), а также ломающие удары по конечностям.



Рис.36

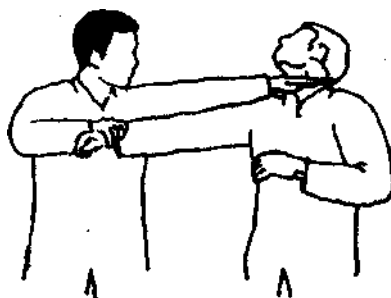


Рис.37

Достаточно важным разделом в тренировке рук является укрепление (закалка) ударных поверхностей. Передняя часть кулака укрепляется при работе на настенном мешке, другие части кисти руки укрепляются на лежащем мешке с песком. Мешок имеет вид подушки, который кладется на подставку на уровне живота.

Упражнение №1

Станьте в метре от подставки с мешком и начните упражнение с правой руки.

Нанесите удар открытой ладонью сверху вниз (рис.38, 39), затем тыльной стороной кисти (рис.40), далее ребром ладони (рис.41), основанием ладони (рис.42), пальцами (тигриная лапа) (рис.43), вторыми фалангами пальцев (рис.44), кулаком (рис.45) и, наконец, ребром кулака (рис.46).

Повторите упражнение левой рукой.

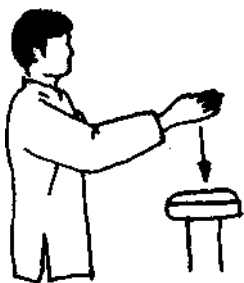


Рис.38

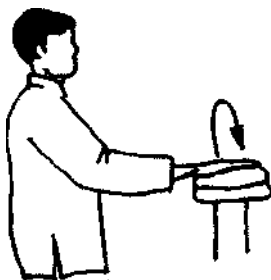


Рис.39

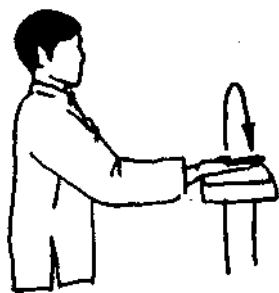


Рис.40

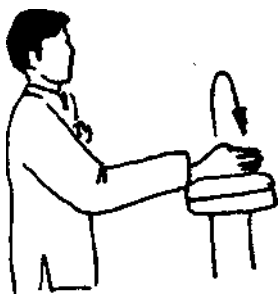


Рис.41



Рис.42

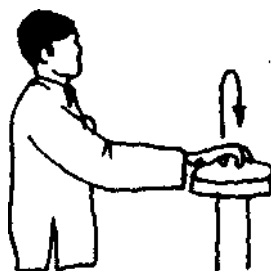


Рис.43

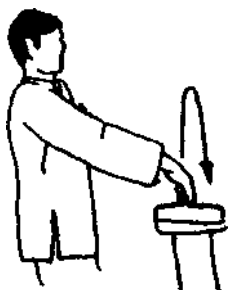


Рис.44



Рис.45

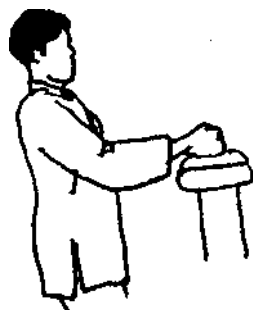


Рис.46

Необходимо выполнять не меньше десяти циклов для каждой руки. Перед упражнением и после него необходимо тщательно растереть кисти рук. После тренировки обязательно некоторое время подержите кисти в теплой подсоленной воде.

Упражнение №2

В этом упражнении используется лежащий и настенный мешки.

Станьте на расстоянии одного метра от настенного мешка. Подставка с лежащим мешком должна находиться в 20-30 сантиметрах от стенки. Нанесите ребром ладони правой руки удар по мешку на подставке (рис.47, 48). Затем быстро нанесите прямой удар кулаком по настенному мешку (рис.49). Повторите 20 раз, после чего выполните упражнение другой рукой.

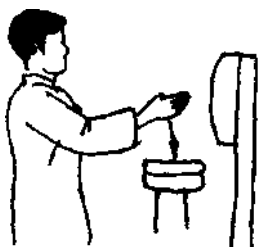


Рис.47

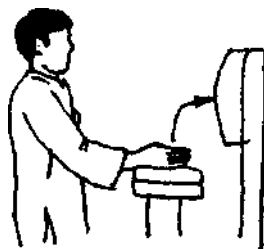


Рис.48



Рис.49

Удары локтем

Считается, что техника Юнчуньюань наиболее эффективна в ближнем бою. Бой на короткой дистанции предполагает активное использование локтей как мощнейшего оружия. Базовая техника стиля включает в себя 5 ударов локтем во всех возможных направлениях. Знание и достаточное умение использования данной техники дает бойцу огромное преимущество в ближнем бою.

Каждый из основных ударов можно отрабатывать отдельно либо в виде небольшого комплекса «Пять локтей» (У Чжоу),

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Кисти рук сжаты в кулаки и расположены по бокам на уровне груди (рис.50).

Правым локтем нанесите удар снизу вверх (рис.51), Затем верните руку в исходное положение (рис.52). Не прекращая движение двигайте локоть назад и вверх - в сторону (рис.53), затем в низ и нанесите нисходящий удар локтем сверху вниз (рис.54). После этого нанесите удар локтем в сторону (рис.55). Повернувшись влево, нанесите круговой удар локтем в горизонтальной плоскости (рис.56).

Вернувшись в исходную стойку Эр цзы ма, нанесите удар правым локтем назад (рис.57, 58).

Вернитесь в исходное положение. Повторите комплекс левой рукой. Выполните до 10 циклов каждой рукой.



Рис.50



Рис.51

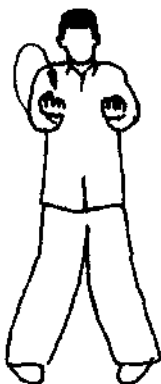


Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57

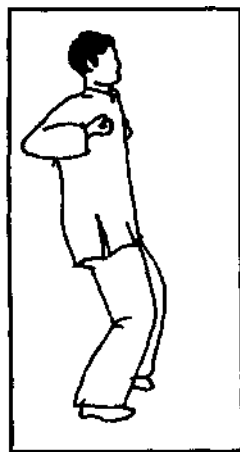


Рис.58

Рассмотрим применение описанных ударов локтем.

1. Удар локтем снизу вверх

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Левой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао). Приставным шагом сблизьтесь с противником и правым локтем нанесите восходящий удар снизу вверх в подбородок (рис.59, 60).



Рис.59



Рис.60

2. Удар локтем сверху вниз

Противник наносит удар правым кулаком в голову.левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао). Быстро подпихните к нему и нанесите диагональный нисходящий удар правым локтем сверху вниз (рис.61, 62).



Рис.61



Рис.62

3. Удар локтем в сторону

Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Правым предплечьем выполните блокирование его атаки снаружи-внутри.левой рукой захватите его атакующую конечность. Затем подшагните вперед и нанесите правым локтем удар от себя в сторону по его ребрам (рис.63, 64).

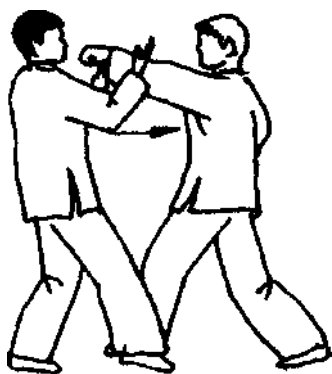


Рис. 63

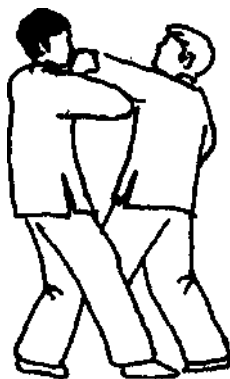


Рис. 64

4. Круговой удар локтем

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ладонью блокируйте его атаку. Выполните приставной Шаг вперед и правым локтем нанесите круговой удар снаружи внутрь в горизонтальной плоскости в грудь или область солнечного сплетения (рис. 65, 66).

5. Удар локтем назад

Противник захватывает вас сзади. Быстро согните ноги в коленях и нанесите сильный удар локтем в живот или область солнечного сплетения (рис. 67).

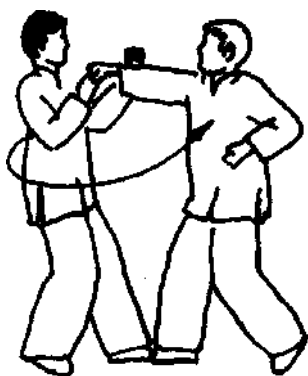


Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

Удары локтем можно тренировать как на настенном, так и на подвешенном мешке.

Станьте боком к настенному мешку. Левым локтем нанесите

удар в сторону (рис.68). Разверните туловище влево и нанесите круговой удар правым локтем (рис.69). После этого вновь нанесите удар левым локтем в сторону (рис.70) и т.д.

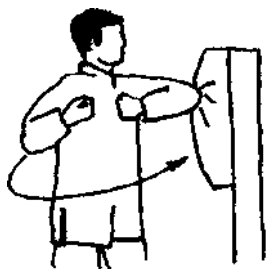


Рис.68

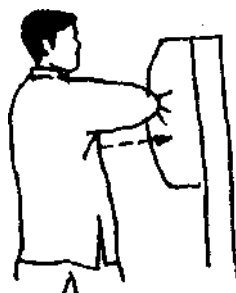


Рис.69

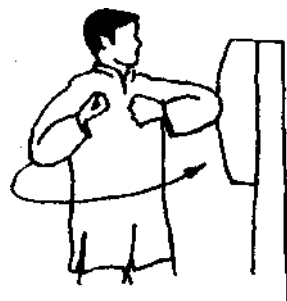


Рис.70

Удары ногами

Техника Юнчуньцюань не изобилует большим количеством ударов ногами и ориентирована на ближний бой. Удары наносятся не выше солнечного сплетения и ориентированы на поражение уязвимых мест человеческого тела: голень, колено, пах и т.д. Часто удары ногами наносятся после того, как вы своими руками захватили руки противника. Такие удары практически не возможно блокировать и они носят название «Невидимые удары».

Прямой удар носком ноги — Тань туй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Бедро параллельно полу. Разгибая ногу в колене, нанесите прямой удар вперед на уровне живота. Носок бьющей ноги вытянут вперед (рис.71). Вновь согните ногу в колене и опустите ее вниз в исходное положение.

Повторите удар другой ногой.

После того, как выполнение удара Тань туй на месте достаточно освоено, можно приступить к изучению атаки в передвижении.

Примите правостороннюю или левостороннюю стойку Чжуй ма. Далее нанесите прямой удар Тань туй задней ногой вперед и опустите бьющую ногу вниз вперед.



Рис.71

После этого нанесите аналогичный удар другой ногой. Таким образом вы тренируетесь в нанесении удара задней ногой в сочетании с перемещением вперед.

Следующим этапом является тренировка в нанесении удара впередистойящей ногой в сочетании с перемещением вперед.

Прямой удар пяткой — Дэн туй (Джик тэк)

Удар аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что ударной поверхностью здесь является пятка (рис.72).

Целью ударов Тань туй и Дэн туй как правило являются колени противника, пах (рис.73), живот и иногда область солнечного сплетения.



Рис.72

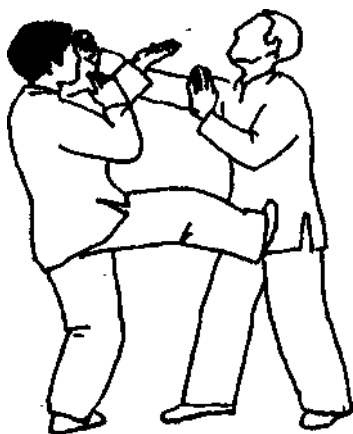


Рис.73

Прямой стопорящий удар

Данный удар как правило используется для пресечения атаки путем нанесения останавливающего удара в опорную ногу либо туловище противника.

Исходное положение стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу. Бедро параллельно полу. Разверните стопу так, чтобы пальцы были направлены вправо-вверх. Распрямляя ногу в колене, нанесите удар вперед-вниз. В момент удара носок бьющей стопы направлен не строго вверх, а немного во внешнюю сторону. Ударной поверхностью является стопа (рис.74).

Целью атаки являются коленный сустав или голень ноги (рис.75).



Рис. 74



Рис. 75

Боковой удар Цэ чуай туй (Джук тэк)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу вверх, бедро параллельно полу. Немного разверните корпус влево и распрямляя ногу в колене, нанесите боковой удар правой ногой на уровне бедра (рис.76). Ударной поверхностью здесь является стопа либо ребро стопы.

Целью данной атаки является голень и коленный сустав ноги противника (рис.77).

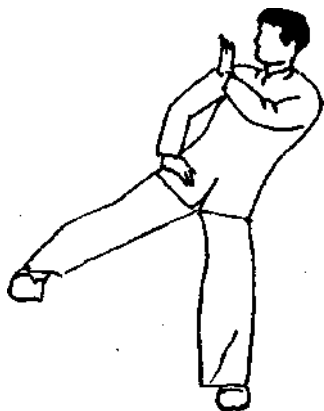


Рис. 76

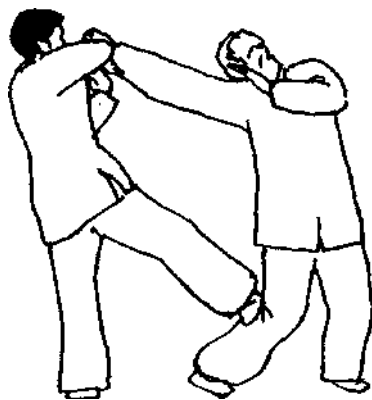
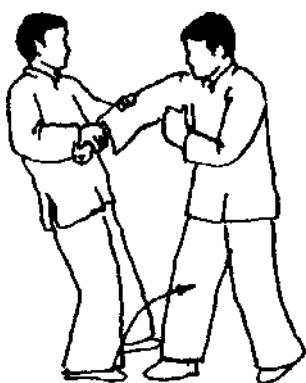


Рис. 77

Как уже говорилось, удары ногами в Юнчуньюань часто наносятся с близкого расстояния, при этом ваши руки захватывают и контролируют руки противника. Таки удары носят название: «Невидимые удары ногами» (рис.78-80).



Puc.78

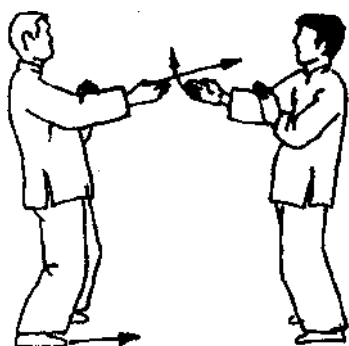


Puc.79

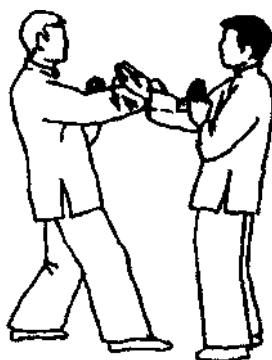


Puc.80

Часто одной и той же ногой наносят два и более удара, чем достигается большая эффективность (рис.81-87).



Puc.81



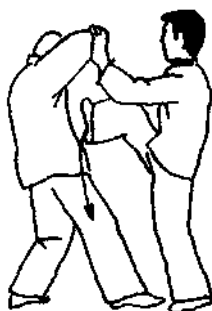
Puc.82



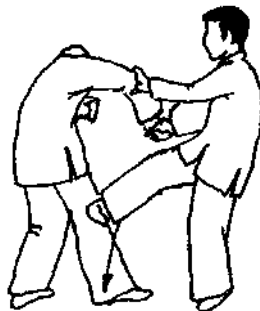
Puc.83



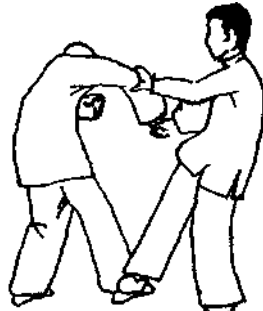
Puc.84



Puc.85

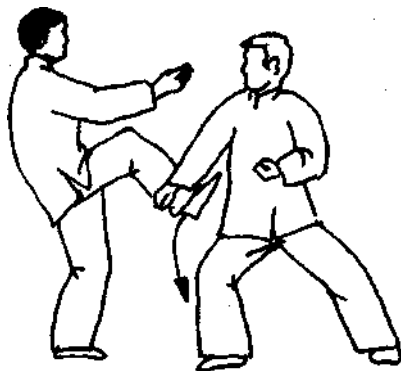


Puc.86



Puc.87

Важную роль играет наработка чувствительности ног. Это позволяет в бою действовать максимально рационально и с экономией сил. Так, например, ваш первый удар правой ногой в живот был заблокирован противником (рис.88). При этом он не стал контролировать вашу бьющую конечность. Немного согните ногу в колене и, не опуская ее на землю, нанесите второй удар в область подколенного сгиба передней ноги оппонента (рис.89).



Гне.88



Рис.89

Так как Юнчуныцянь ориентирован на бой на короткой дистанции, в его технический арсенал входят удары коленями, являющиеся эффективным оружием ближнего боя. Эти удары наносятся практически под любыми углами и по любым траекториям. Их часто наносят после захвата рук противника (рис.90, 91).

Силу ударов ногами нарабатывают на подвесном трехсекционном настенном мешке (рис.92-95) и на деревянных столбах (рис.96-98).

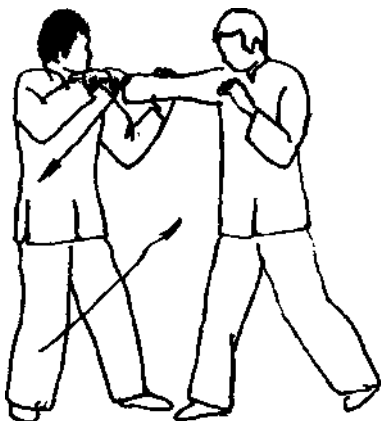


Рис.90



Рис.91

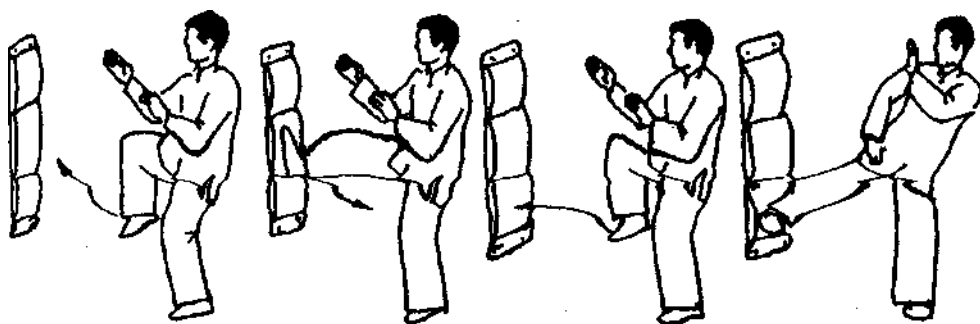


Рис.92

Рис.93

Рис.94

Рис.95

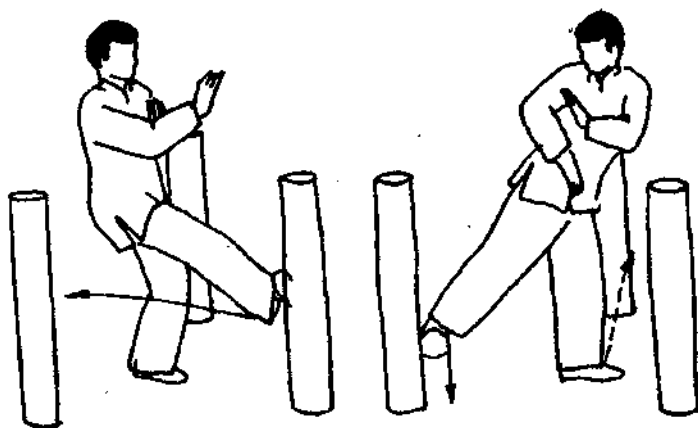


Рис.96

Рис.97

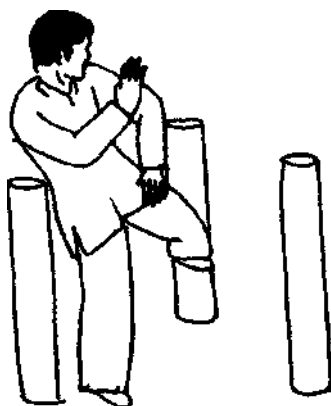


Рис.98

Техника защиты

Цель защиты заключается в том, чтобы помешать атаке противника достигнуть своей конечной фазы путем отведения ее в сторону или нанесения остановочных ударов. Эффективность защиты считается высокой, если она позволяет быстро, без пауз перейти в контратаку и завершить поединок.

Защитная стойка

В начале поединка бойцы Юнчуньюань принимают стойку Эр цзы ма или Чжуй ма, лицом к противнику. Кисти располагаются перед собой.

Одна кисть вытянута пальцами вперед к противнику, ладонь вертикальна. Локоть полусогнут, несколько впереди корпуса. Передняя кисть называется Мань сао.

Другая кисть находится в положении с пальцами направленными вверх. Локоть располагается у корпуса. Эта кисть защищает туловище и называется У сао. При таком положении рук их можно использовать одинаково эффективно и в защите и в атаке (рис.1).

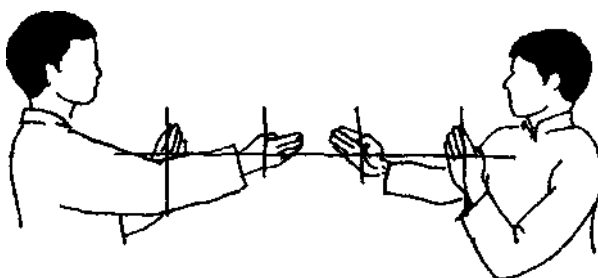


Рис. 1

Вытянутая вперед рука защищает свою так называемую внешнюю область (рис.2). Вторая рука защищает внутреннюю область (рис.3).

При таком распределении зон защиты, руки могут мгновенно прикрыть любую область тела. Достаточно малейшего движения предплечьем, чтобы выполнить эффективный блок.

Рис.2

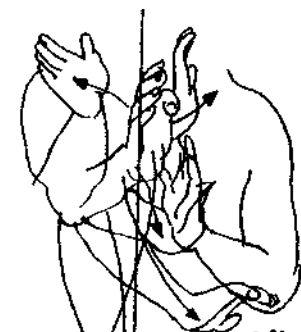
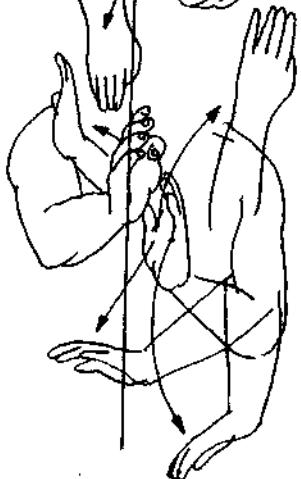


Рис.3



Важные моменты:

- Основным принципом защиты в Юнчуньюань является принцип экономии движения,
 - Центром большинства движений в защите является локоть,
 - При выполнении большинства блокирующих действий необходимо следить за тем, чтобы локоть был неподвижным,
 - Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении блоков, руки не выходили далеко за пределы тела.
- «Высшим пилотажем» считается отведение атакующей конечности противника в миллиметрах от собственного тела.

Блок изнутри наружу Тан шоу (Тан сао)

Тан шоу представляет собой блокирующее движение внешней частью предплечья в направлении изнутри-наружу (рис.4). Вначале рука выводится вперед, встречается с атакующей конечностью противника, затем, за счет вращения предплечья, кисть поворачивается ладонью вверх и отводит удар противника во внешнюю сторону. Движение усиливается поворотом корпуса.

Необходимо следить за тем, чтобы угол блокирования был таковым, чтобы рука противника проходила буквально в миллиметрах от вашего тела (рис.5, 6).

Тан шоу как правило используют для нейтрализации атак, направленных в верхнюю часть туловища. Бойцы Юнчуньюань одновременно с блокированием часто используют контрудар в бок (рис.7).

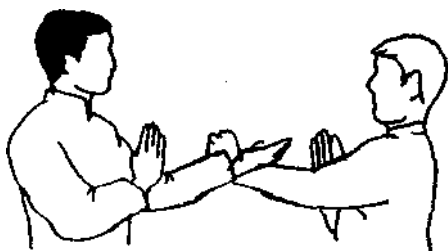


Рис.4

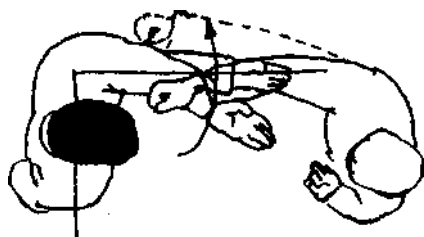


Рис.5

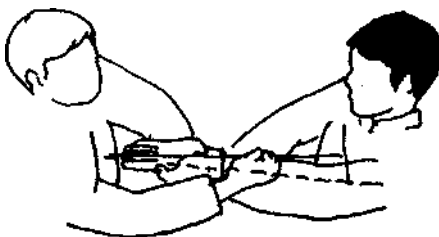


Рис.6

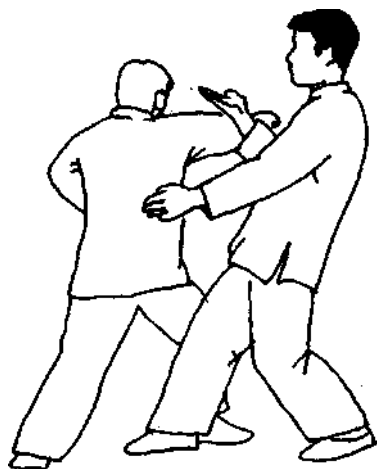


Рис.7

Блок снаружи внутрь Тан шоу эр (Джам сао)

Удар парируется внутренней частью предплечья и ребром кисти, движением от плеча к центру. Конечная позиция руки такая же, как в Тан шоу. Когда атака отводится вовнутрь, а не во внешнюю сторону, лучше всего находиться боком по отношению к противнику (рис.8, 9).

Боковое блокирование ладонью Пай шоу (Пак сао)

Пай шоу (Пак сао) — это очень резкое хлыстообразное блокирование раскрытой ладонью. Пальцы направлены вверх. Толчок кистью делается снаружи внутрь от вертикали другого плеча, проходя горизонтально у груди (рис.10).

Пай шоу представляет собой сбивающий блок ладонью, часто используемый для нейтрализации атак в голову и верхнюю часть

тела. Необходимо следить за тем, чтобы ладонь не выходила за пределы тела.

Как и многие другие техники Юнчуныцюань, данный блок очень удобно сочетать с одновременной контратакой (рис. 11).



Рис.8

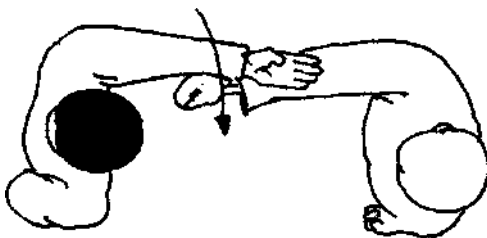


Рис.9

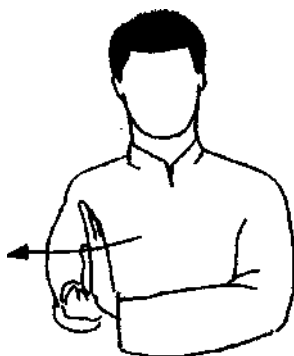


Рис.10

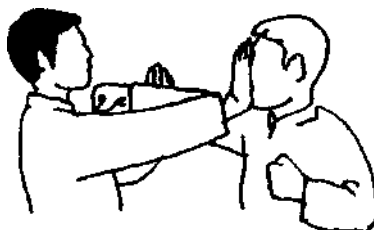


Рис.11

Блокирование крылом Бан шоу (Бон сао)

Данное блокирование производится внешней частью предплечья от локтя до вытянутых пальцев. Во время выполнения защиты локоть поднимается вверх, словно птица раскрывающая свое крыло. Предплечье направлено наискось вниз и в направлении противника. Другая рука располагается у груди, подстраховываясь от возможной повторной атаки (рис.12 - 16).

Наибольшей эффективности данный блок достигает в сочетании с поворотом туловища и боковым шагом в сторону (рис. 17, 18).



Рис. 12

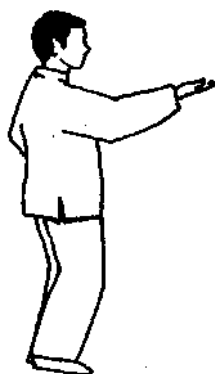


Рис. 13



Рис. 14

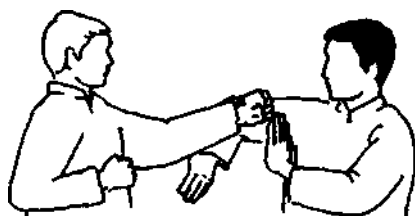


Рис. 15

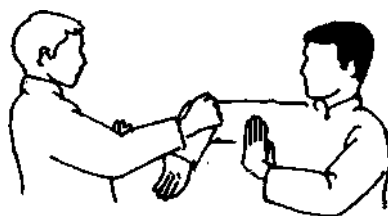


Рис. 16

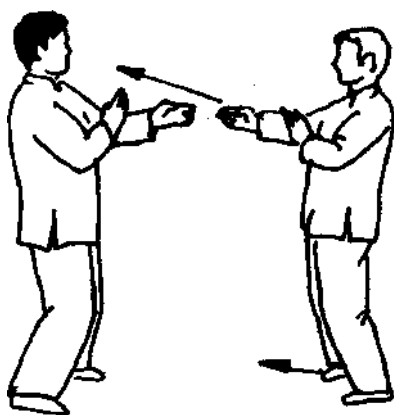


Рис. 17



Рис. 18

Блокирование предплечьем вниз Гуа шоу (Ган сао)

Гуа шоу - это отводящий бок изнутри наружу внешней частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых и боковых ударов в нижнюю часть туловища (рис.19).

Данный блок очень удобно сочетать с одновременной контратакой (рис.20).

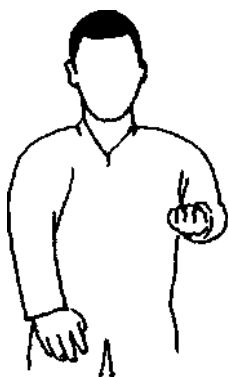


Рис.19

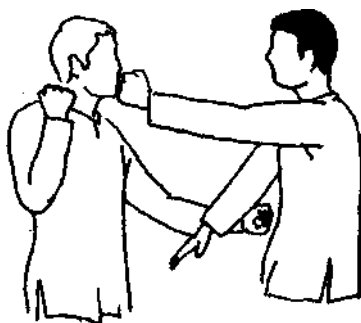


Рис.20

Нажимающее блокирование ладонью Ань шоу (Гум сао)

Ань шоу представляет собой блокирование ладонью снизу вверх (рис.21). Используется для нейтрализации прямых ударов в нижнюю часть туловища. Данную защиту удобно совмещать с поворотом корпуса и боковым шагом в сторону (рис.22).

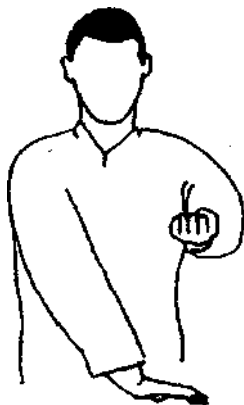


Рис.21

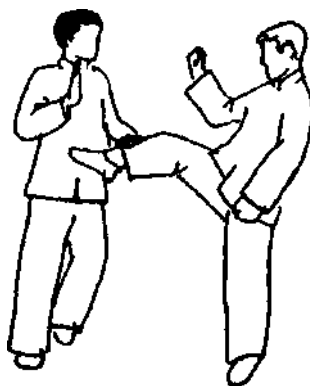


Рис.22

Отводящий блок запястьем

Чжуан шоу (Хуэн сао)

Чжуан шоу (Хуэн сао) представляет собой отводящий блок наружу внутренней частью запястья. Используется для нейтрализации ударов в среднюю часть туловища и отведения атакующей конечности противника в сторону. Этим движением вы раскрываете тело противника для собственной атаки (рис.23, 24).



Рис.23

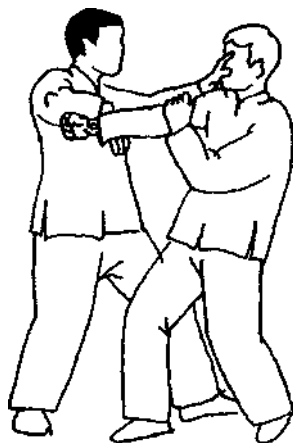


Рис.24

Двойное блокирование

Гуань шоу (Гуэнь сао)

Гуань шоу (Гуэнь сао) представляет собой двойной блок состоящий из двух защитных движений. Одна рука выполняет Гуа шоу (Ган сао), а другая рука одновременно выполняет Тан шоу эр (Джам сао).

Данное блокирование используется для защиты от прямых и круговых ударов в голову, верхнюю и среднюю часть туловища (рис.25).

Защиту необходимо выполнять в сочетании с поворотом туловища в соответствующую сторону.

При защите от кругового удара ногой целесообразно блокировать ногу противника в районе бедра, а не голени, так как амплитуда и скорость движения голени больше, а следовательно и усилие направленное в точку соприкосновения, также будет больше (рис.26).



Рис.25

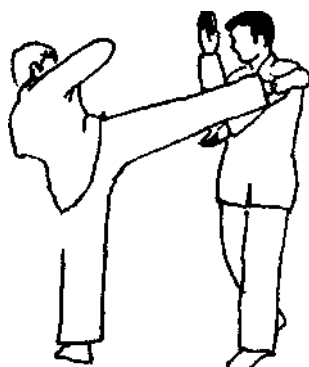


Рис.26

Блокирование вверх

Цзя шоу

Цзя шоу — это отводящий блок вверх внешней частью предплечья. Используется для нейтрализации ударов в голову. При выполнении защиты, рука движется снизу вверх и одновременно вращается вдоль своей продольной оси (рис.27, 28).



Рис.27

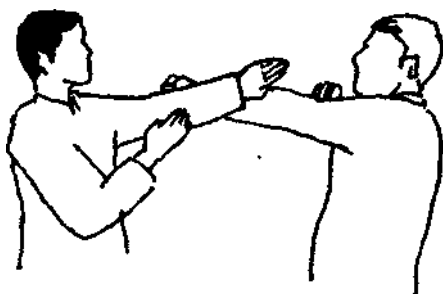


Рис.28

Комплекс «Пять защит»

Одним из способов отработки защит является выполнение специальных комплексов, в которых все блоки представлены в определенной логической последовательности. В представленном вниманию читателей комплексе отрабатываются пять блоков, наиболее часто используемых в стиле Юнчуныцюань. Комплекс может выполняться как в одиночку, так и с партнером.

Одиночное исполнение комплекса

Исходное положение — стойка Эр Цзы ма. Руки находятся в основной защитной позиции (рис.29). Повернитесь на 45° влево и примите пра-

востороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните Бан шоу (Бон сао) на нижнем уровне. Левая рука отводится к груди в позицию У сао (рис.30). Вернитесь в исходное положение и выполните блок Тан шоу (Тан сао) этой же рукой (рис.31).

Выполните поворот на 45° вправо, принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао) (рис.32). Повернитесь на 90° влево и примите правостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с этим правой рукой выполните защитное движение Тан шоу эр (Джам сао) (рис.33).

Вернитесь в исходную фронтальную стойку Эр цзы ма. Одновременно правой рукой выполните блок Ху шоу (У сао), представляющий собой давящее движение кистью вперед. Кисть расположена вертикально, ладонь направлена внутрь, пальцы — вверх (рис.34).

Верните руки в исходную защитную позицию (рис. 35).

Повторите весь комплекс левой рукой.



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

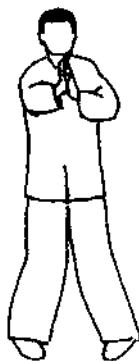


Рис.34



Рис.35

Парное выполнение комплекса

Партнеры располагаются во фронтальных стойках на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Разворачиваясь влево они одновременно выполняют нижний Бан шоу (Бон сао) ударяя запястьями друг о друга (рис.36). Затем, приняв фронтальные стойки партнеры выполняют блок Тан шоу (Там сао) (рис.37). Далее следует блок Гуа шоу (Ган сао) (рис.38), Тан шоу эр (Джам сао) (рис.39) и, наконец, Ху шоу (У сао) (рис.40).

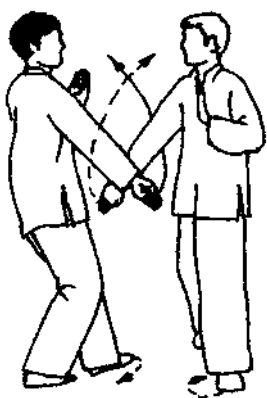


Рис.36

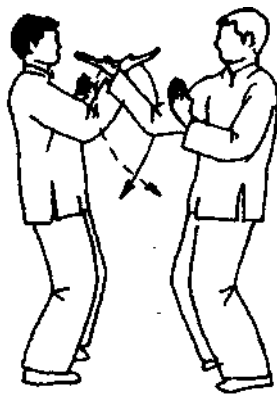


Рис.37

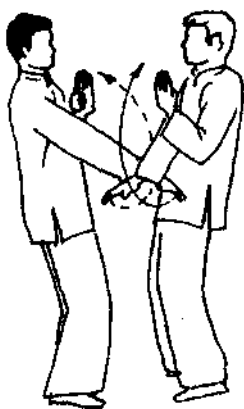


Рис.38

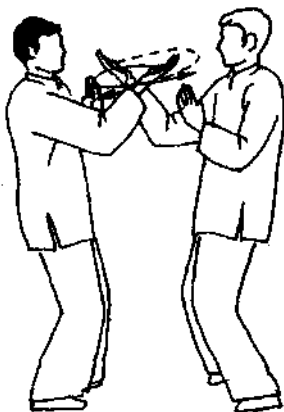


Рис.39

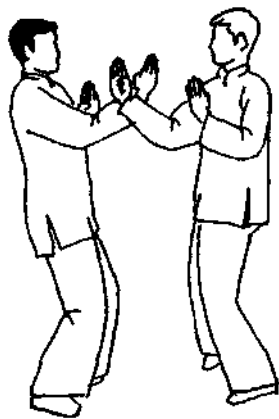


Рис.40

Помимо наработки защитной техники, выполнение комплекса «Пять защит», укрепляет запястья занимающихся и их предплечья, подготавливая, таким образом, конечности к условиям жесткого боя.

Блоки ногами

Данная техника детально разработана в Юнчуньцюань (Вин чунь куэн) и адаптирована к условиям ближнего боя. С ее помощью можно надежно защищать нижнюю часть тела от различных атак противника.

Блоки ногами подразделяются на две большие группы:

- Отводящие движения,
- Останавливающие удары.

Несмотря на внешнюю простоту, эти примы необходимо отрабаты- вать тщательным образом на протяжении достаточно дол- гого периода времени.

Отводящий блок изнутри наружу Тан туй (Тан так)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу. Носок ноги направлен вправо. Движение про- изводится вперед и немного вправо (рис.41). Как правило, это бло- кирование используется для нейтрализации атак, выполняемых од- ноименной ногой противника (рис.42).



Рис.41

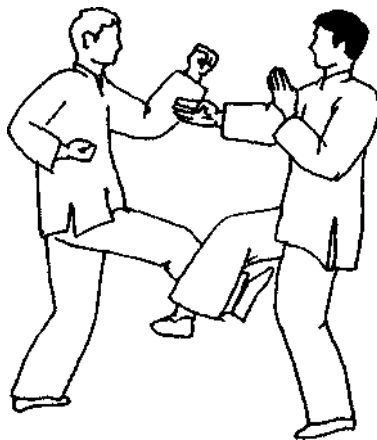


Рис.42

Блокирование крылом Бан туй (Бон тэк)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене ногу. Носок стопы направлен влево. Движение произво- дится вперед и немного влево (рис.43). Данную защиту используют для нейтрализации атак разноименной ноги противника (рис.44).



Рис.43



Рис.44

Останавливающий блок ногой

Данное блокирование представляет собой стопорящий удар ребром стопы вперед-вниз. Движение является универсальным так как его можно применять как в защите, так и в нападении. Главным условием проведения приема является то, что останавливающий блок надо выполнять на опережение, т.е. в момент, когда противник только готовится нанести удар (рис.45).



Рис.45

Броски и захваты

Несмотря на главенствующую роль ударов, в Юнчуньцюань активно используются броски и захваты. С их помощью можно сравнительно легко поставить противника в положение, в котором он не будет иметь возможности продолжить ведение поединка. Приемов борьбы в стиле не очень много, по сравнению, например с Дзю-до, но все они легки и надежны в реальном применении.

В данной книге рассматриваются лишь способы выведения противника из равновесия, его опрокидывания, но без заключительной фазы решающего контрудара, когда он уже лежит на земле в беспомощном состоянии.

Бросок с захватом руки на плечо (Вариант №1 — вход в прием с внешней стороны)

Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Левым предплечьем блокируйте его атаку (рис. 1). Правой кистью перехватите его руку и одновременно левой ладонью нанесите прямой удар в голову (рис.2). Если противник успел поставить блок своей правой рукой, быстро захватите его конечность вашей левой рукой (рис.3). Правой ногой шагните к впереди стоящей правой ноге оппонента, развернитесь влево на 90° и сделайте подшагивание левой ногой. Одновременно разместите его левую руку на вашем правом плече (в месте между плечевым суставом и локтевым суставом). Вашей левой рукой захватите его руку в районе локтя (рис.4). Нагнитесь вперед-вниз и, усиливая движение резким поднятием таза вверх, перебросьте противника через спину вниз (рис.5).

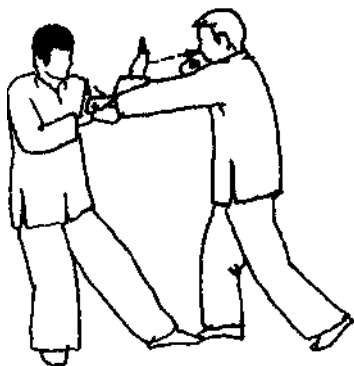


Рис.1

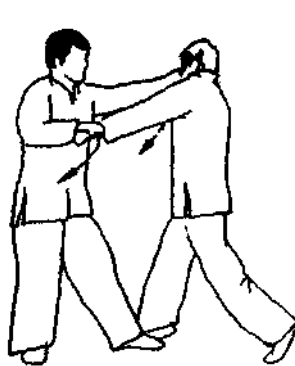


Рис.2

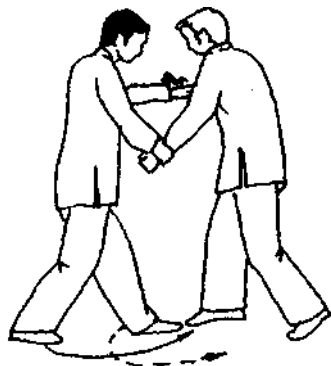


Рис.3



Рис.4

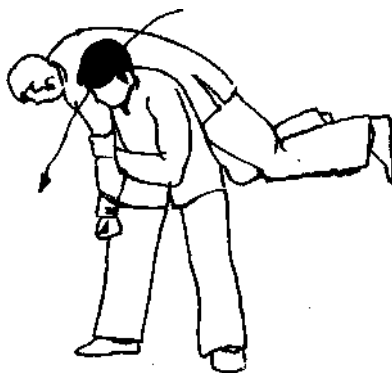


Рис.5

Бросок с захватом руки на плечо

(Вариант №2 — вход в прием с внутренней стороны)

Противник наносит удар правым кулаком в голову.левой рукой блокируйте его атаку. Одновременно с защитой, нанесите контрудар правой ладонью (рис.6). Правую ногу подведите к впередистоящей правой ноге оппонента, развернитесь и отшагните левой ногой назад. Одновременно с этим захватите конечность противника и разместите ее на вашем правом плече (рис.7). Присядьте. Затем, распрямляя ноги в коленях, поднимите таз вверх и наклоните туловище вниз. Перебросьте оппонента через спину на землю (рис.8).

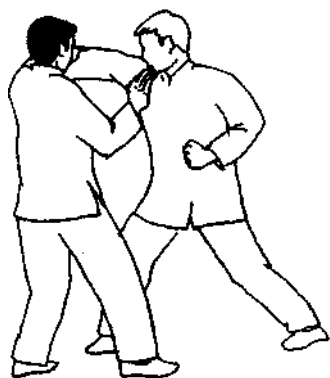


Рис.6

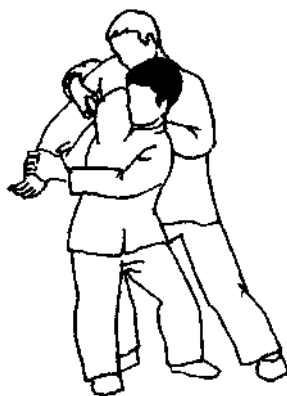


Рис.7

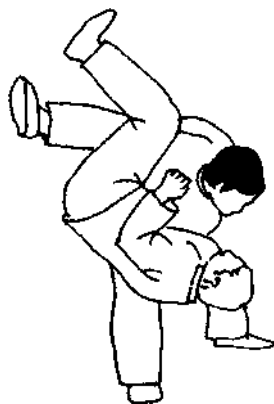


Рис.8

Опрокидывание через ногу

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Затем, используя

приставной шаг вперед, зашагните правой ногой за ноги оппонента и перебросьте его назад вниз, через вашу ногу (рис.9, 10).



Рис.9

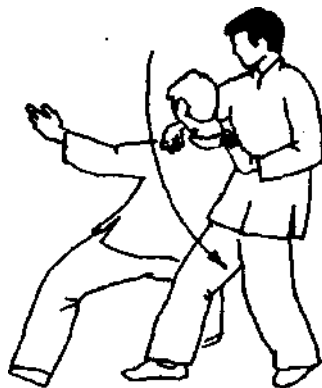


Рис.10

Задняя подножка

Противник наносит круговой удар правой ногой в голову. Руками выполните блок Гуань шоу (Гуэнь сао) двумя руками и захватите его ногу. Вашу правую ногу подведите к его опорной ноге и поставьте ее на носок. Быстрым движением опустите правую пятку на землю, подбивая ногу противника и толкая его правой ладонью в грудь, опрокиньте его на землю (рис. 11-13).



Рис.11



Рис.12

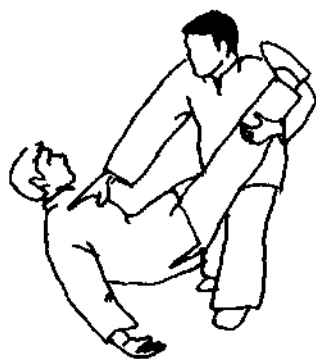


Рис.13

Боковая подсечка

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао) и нейтрализуйте

его атаку. Используя приставной шаг, зашагните левой ногой за впредистоящую правую ногу оппонента и выполните подсечку.левой рукой выполните толчок, усиливающий эффект броска (рис.14, 15).

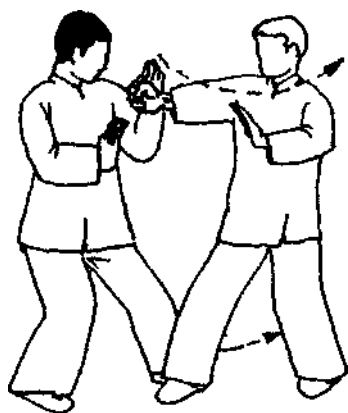


Рис.14



Рис.15

Задняя подсечка

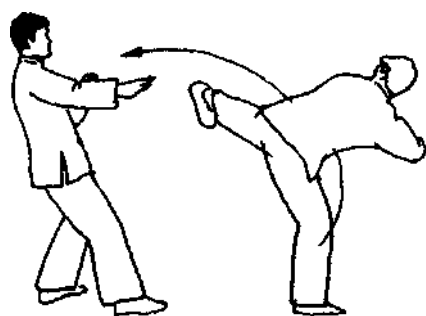


Рис.16

Противник левой ногой наносит обратный круговой удар в голову. Обеими руками нейтрализуйте его атаку и зафиксируйте атакующую конечность вашей левой рукой. Используя приставной шаг, сблизьтесь с ним и зашагните правой ногой за его опорную ногу. Двигая вашу правую ногу назад, выполните подсечку. Для усиления эффекта, одновременно правой ладонью толкните его от себя вперед (рис. 16-18).

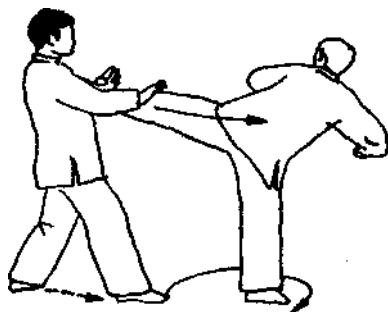


Рис.17

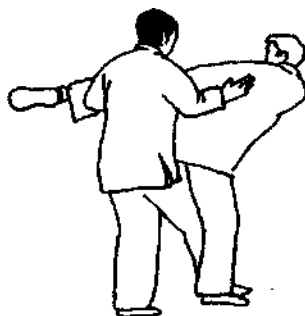


Рис.18

Рычаг локтя

(Вариант №1)

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Развернитесь вправо и выполните блок Бан шоу (Бон сао) левой рукой. Правой рукой захватите атакующую конечность. Правой ногой сделайте шаг назад и повернитесь вправо. Левым предплечьем надавите на его локоть в направлении разворота и вниз. За счет инерции движения своего тела и болевого воздействия на локоть, противник будет вынужден опуститься вниз на землю (рис. 19-21).



Рис.19

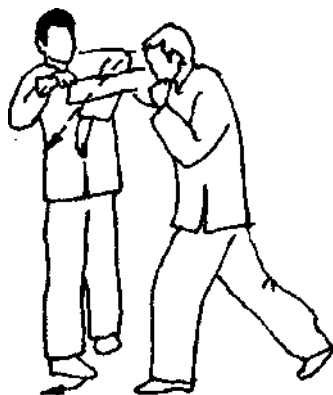


Рис.20

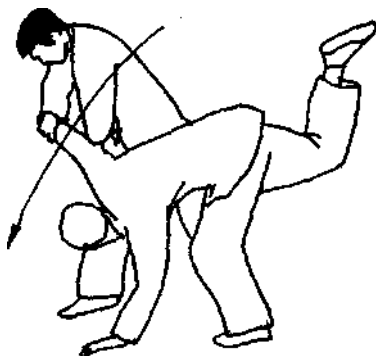


Рис.21

Рычаг локтя

(Вариант №2)

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Развернитесь вправо и выполните блок Тан шоу эр (Джам сао) левой рукой. Правой рукой захватите атакующую конечность.

Правой ногой сделайте небольшой шаг назад и повернитесь дальше вправо. Левым предплечьем надавите на его локоть в направлении разворота и вниз. За счет инерции движения своего тела и болевого воздействия на локоть, противник будет вынужден опуститься вниз на землю (рис.22-25).

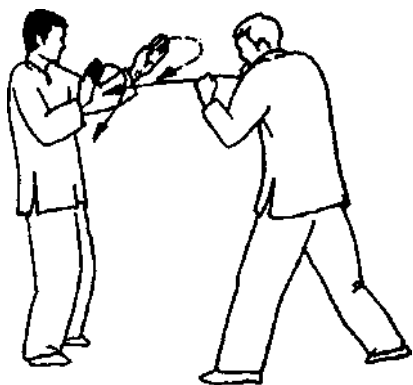


Рис.22

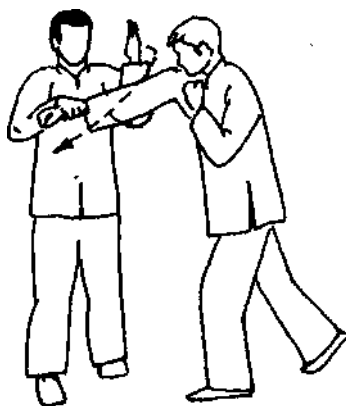


Рис.23

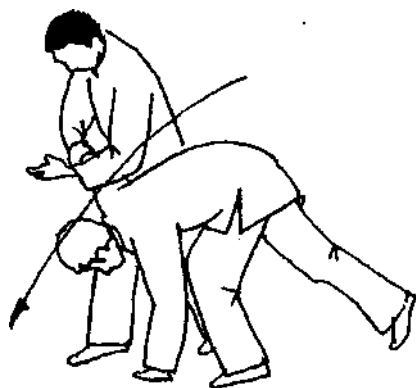


Рис.24



Рис.25

Тренировочные комбинации

Изучение тренировочных комбинаций представляет собой очень важный этап в постижении тонкостей техники Юнчуньцюань. Именно в них заложены нюансы стиля, а также отображена манера ведения поединка. Прежде чем приступать к разучиванию комбинаций, необходимо досконально изучить и овладеть практически всеми элементами базовой техники школы.

Тан шоу (Тан сао) — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Руки находятся в основной защитной позиции: правая рука выведена вперед, левая — у груди (рис.1). Повернитесь вправо на 45°. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао), а левым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.2). Вернитесь в исходное положение, только теперь левая рука располагается впереди, а правая — у груди (рис.3). Повернитесь на 45° влево и повторите упражнение в другую сторону.

Повторите комбинацию по 20 раз в каждую сторону. Через некоторое время фазу принятия исходного положения можно опустить. В результате, при выполнении упражнения, вы будете выполнять повороты на 90° вправо и влево.

Данная комбинация представляет собой одновременную защиту и контратаку (рис.4).

Достаточно хорошо изучив движения рук при повороте на месте, можно перейти к отработке комбинации в сочетании с приставным шагом.

Исходное положение — левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.5). С левой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао), а правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.6). Выполните еще один приставной шаг вперед. Одновременно с этим правой рукой выполните блок Тан шоу, а правым кулаком — удар Чун чуй (рис.7).

Продолжайте совершать перемещения вперед в сочетании с соответствующими действиями руками.

Следующим этапом в изучении данной комбинации является ее отработка в сочетании с перемещением приставным шагом назад.

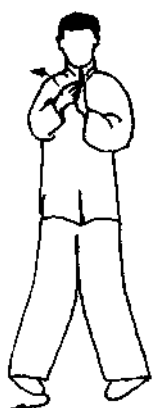


Рис.1



Рис.2

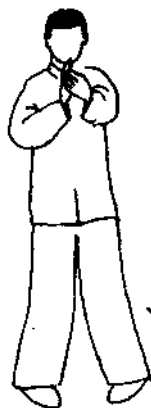


Рис.3

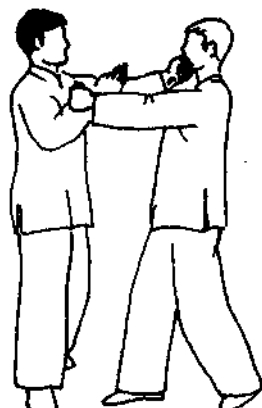


Рис.4

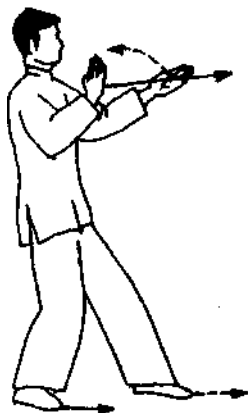


Рис.5



Рис.6



Рис.7

Гуа шоу (Ган сао) - Чун чуй

Исходное положение - стойка Эр цзы ма. Правая рука расположена впереди, левая — у груди (рис.8). Повернитесь на 45° вправо. Одновременно правой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао), а левым кулаком нанесите удар Чун Чуй (рис.9). Вернитесь в исходное положение, только теперь левая рука находится впереди, а правая - у груди (рис.10).

Повторите упражнение в другую сторону.

Данная комбинация представляет собой одновременную защиту нижней части корпуса и одновременную контратаку (рис.11).

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с приставным шагом.

Исходное положение — левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.12). С левой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао), а правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.13). Выполните еще один приставной шаг вперед. Правой рукой выполните блок Гуа шоу, а левым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис. 14).

Передвигаясь вперед, вы все время находитесь в левосторонней стойке. Выполнив некоторое количество таких перемещений, развернитесь на 180°, примите правостороннюю стойку Чжуй ма и повторите комбинацию, перемещаясь в другую сторону.



Рис.8



Рис.9

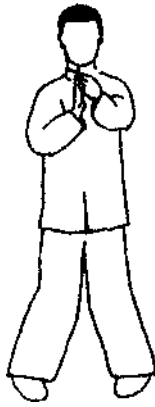


Рис.10

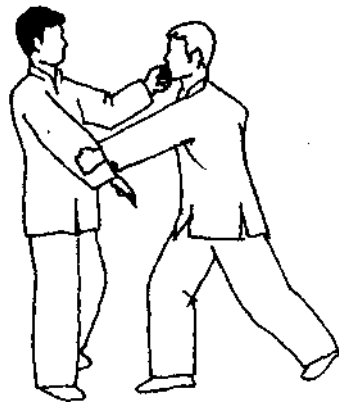


Рис.11



Рис.12



Рис.13

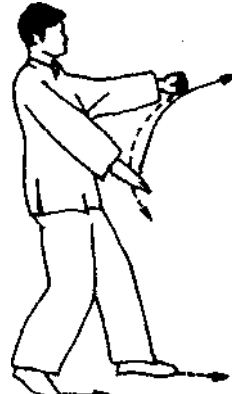


Рис.14

Лоу шоу (Лоп сао) — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Правая рука располагается впереди, левая — у груди (рис.15). Правой ладонью выполните накрывающее движение сверху вниз Лоу шоу (Лоп сао) (рис. 16).

Левым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй (рис.17). Повторите упражнение с другой руки. Повторите комбинацию по 20 раз для каждой руки.

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с приставным шагом.

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.18). Правой ладонью выполните Лоу шу (Лоп сао) (рис.19). Правой ногой сделайте шаг вперед, подшагните левой ногой и одновременно левым кулаком нанесите удар Чун чуй вперед на уровне груди или головы (рис.20).

Вернитесь в исходное положение и повторите связку еще раз. Повторите данное упражнение двадцать раз. Выполните комбинацию, делая шаг левой ногой и нанося удар Чун чуй правой рукой.



Рис.15



Рис.16

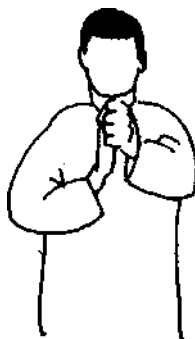


Рис.17



Рис. 18



Рис. 19



Рис.20

Выполнение комбинации с партнером

Из исходного положения (рис.21) быстро сделайте шаг вперед правой ногой и накройте своей правой ладонью выставленную вперед левую руку противника (рис.22). Подшагните левой ногой и нанесите удар Чун чуй левым кулаком (Рис.32).

Вернитесь в исходное положение и повторите комбинацию еще раз. Затем поменяйтесь с партнером местами.

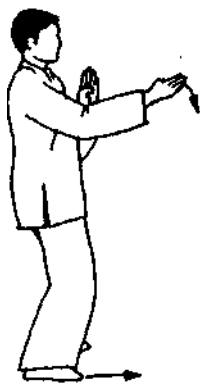


Рис.21

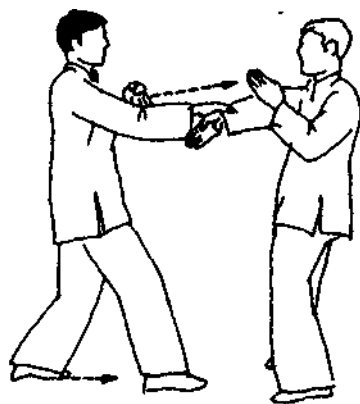


Рис.22

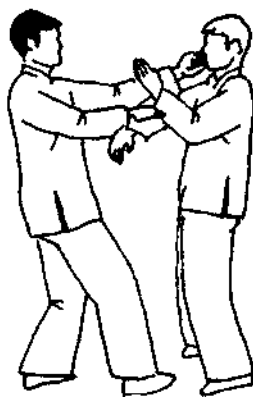


Рис.23

Пайшоу(Паксао) — Чунчуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Правая рука вытянута вперед, левая располагается у груди (рис.24). Правой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао) на среднем уровне. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй вперед (рис.25).

Вернитесь в исходное положение. Отведите правую руку к гру-

ди, а левую выведите вперед. Повторите упражнение с другой руки.

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с передвижением вперед.

Примите исходное положение (рис.27). С правой ноги выполните приставной шаг вперед и примите правостороннюю стойку Чжуй ма.левой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао), одновременно правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй вперед (рис.28).

С левой ноги выполните приставной шаг назад и вернитесь в исходное положение (рис.29).

Повторите упражнение необходимое количество раз.

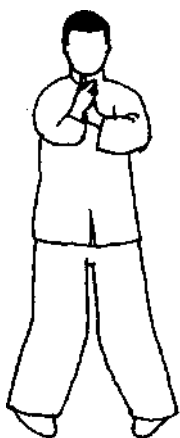


Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29

Выполнение комбинации с партнером

Из исходного положения (рис.30) с правой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой отведите правую руку противника вниз и в сторону. Правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.31).

Вернитесь в исходное положение и повторите комбинацию необходимое количество раз.

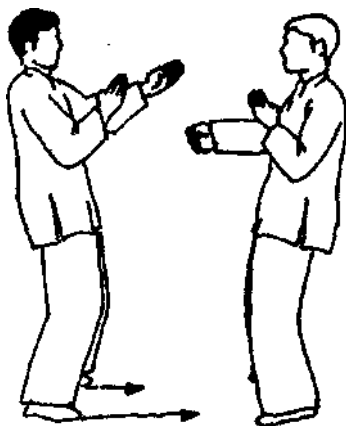


Рис.30

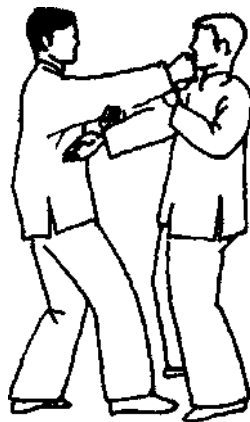


Рис.31

Двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао)

Данная комбинация представляет собой выполнение движения Гуань шоу (Гуэнь сао), представляющего собой блок Тан шоу эр (Джам сао) одной рукой и Гуа шоу (Ган сао) другой рукой, в сочетании с поворотами тела вправо и влево (рис.32-34).

Это упражнение можно выполнять в движении.

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.35). С правой ноги выполните приставной шаг вперед и примите правостороннюю стойку. Корпус скручивается влево. Руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.36). С правой ноги выполните еще один приставной шаг вперед. Обеими руками выполните рубящее движение в горизонтальной плоскости (рис.37).

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение необходимое количество раз.

Выполнение комбинации с партнером

Из исходного положения (рис.38) противник наносит круговой удар в голову. С правой ноги выполните приставной шаг вперед и выполните двойной блок руками (рис.39). Выполните контратаку рубящими движениями двух рук (рис.40).



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

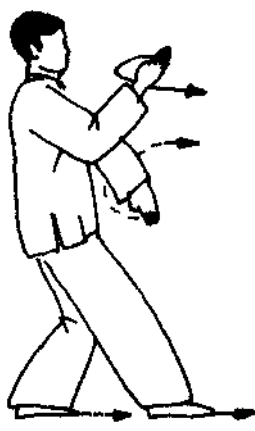


Рис.36



Рис.37



Рис.38

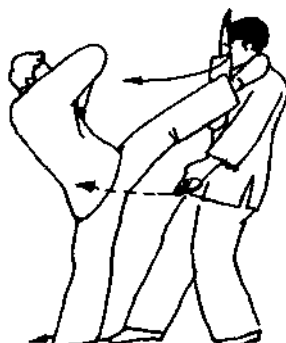


Рис.39

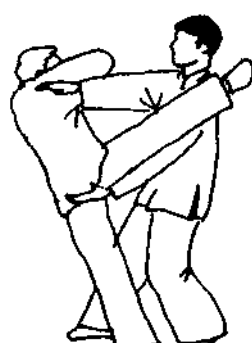


Рис.40

Лоу шоу (Лоп сао) — стопорящий удар ногой — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.41). Правой рукой выполните движение Лоу шоу (Лоп сао). Одновременно, левой рукой нанесите удар Чун чуй (рис.42). Опустите правую ногу на землю и подшагните левой ногой. Вы оказались в правосторонней стойке. Одновременно левой рукой выполните движение Лоу шоу (Лоп сао), а правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй (рис.43). Вернитесь в исходное положение.

Выполнение комбинации с партнером

Из исходного положения (рис.44) противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову. Движением Лоу шоу (Лоп сао) вы нейтрализуете эту атаку. Одновременно с этим правой ногой нанесите стопорящий удар в колено, а левым кулаком — прямой удар в голову (рис.45). Завершите контратаку правым Чун чуй в голову.левой рукой контролируйте правую руку оппонента (рис.46).



Рис.41



Рис.42



Рис.43

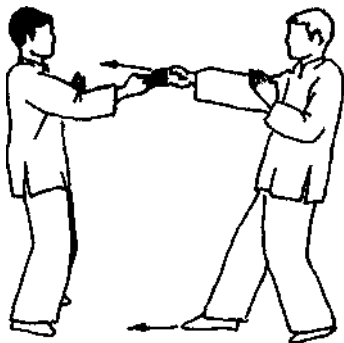


Рис.44

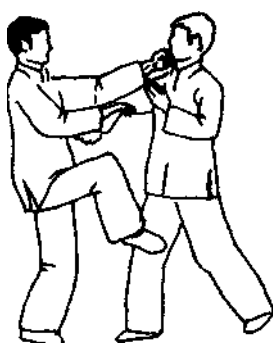


Рис.45

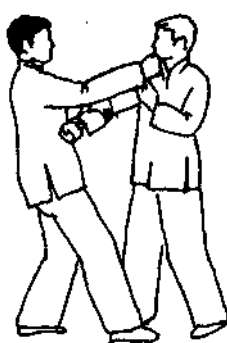


Рис.46

Фу шоу (Фук сао) —

Цэ чуай туй (Джук тэк) (боковой удар ногой)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.47). Левой ногой выполните шаг влево. Одновременно с этим правой рукой выполните движение Фу шоу (Фук сао) (рис.48). Сразу же после этого правой ногой нанесите боковой удар вправо (рис.49). Вернитесь в исходное положение и выполните движение в другую сторону.



Рис.47



Рис.48

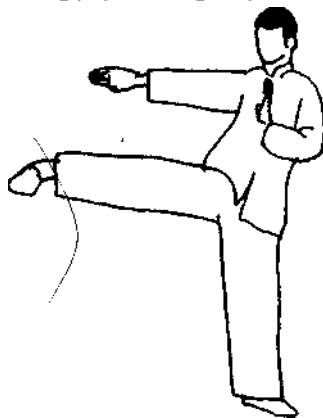


Рис.49

Выполнение комбинации с партнером

Противник атакует вас прямым ударом правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой назад и в сторону, разорвите дистанцию между вами. Одновременно с этим правой рукой выполните блок Фу шоу (Фук сао), после чего выполните контрудар Цэ чуай туй правой ногой по ребрам или в колено (Рис.50, 51).



Рис.50

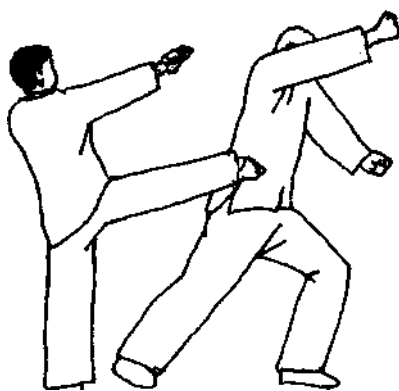


Рис.51

Методы атаки

Во многих стилях боевых искусств Китая, методики завязки боя строятся на том, что противник первым начинает атаку, адепт защищается и проводит собственную контратаку. Это правильно с нравственной точки зрения, однако глубоко ошибочно с точки зрения суровой реальности. В Юнчуньцюань считают, что прежде чем приступить к отработке защиты, надо научиться атаковать.

Методы атаки подразделяются на две большие группы:

- *Атака ударом в «раскрытую» зону противника,*
- *«Раскрытие» противника и последующая атака.*

Приемы первой группы строятся на том, что противник в своей боевой стойке создал «дыру», например опустил руку, отклонился назад и т.д. Именно сюда наносится молниеносный первый удар, который либо сам оказывается завершающим, либо за ним следует определенная комбинация.

Приемы второй группы строятся на том, что противник находится в закрытой боевой стойке, соответственно необходимо тем или иным образом заставить его принять такое положение, в котором какая-либо из частей его тела станет доступной для вашей атаки.

Рассмотрим несколько примеров.

Приемы первой группы

Пример №1

Противник опустил руки. В этом случае открытым у него является область головы, куда можно нанести либо прямой, либо боковой удар кулаком (рис.1, 2).

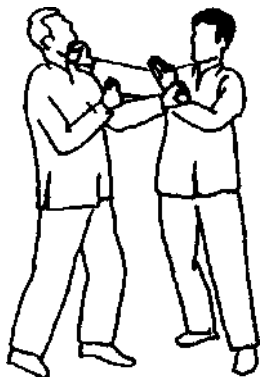


Рис.1

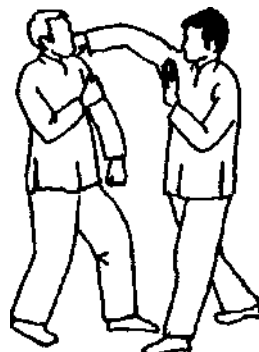


Рис.2

Пример №2

Противник отводит локти далеко от туловища. В этом случае открытым у него является вся нижняя часть корпуса. Сюда можно наносить прямые удары, восходящие удары (рис.3) и удары ногой.

Пример №4

Противник сильно отклоняется назад. Здесь удобно начинать бой с удара ногой в пах, колени или нижнюю часть живота (Рис.4).

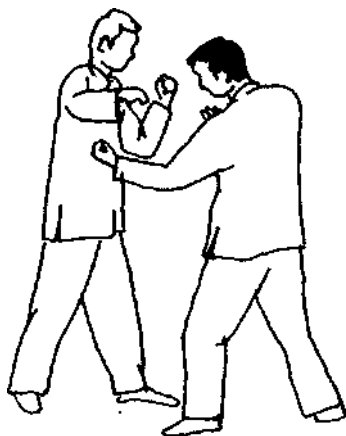


Рис.3

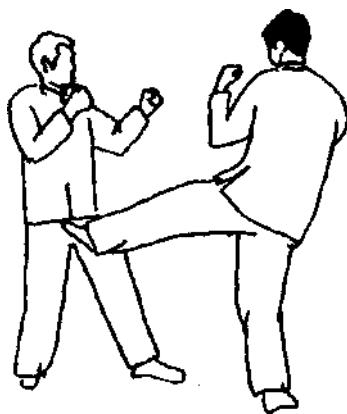


Рис.4

Приемы второй группы**Пример №1**

Для того, чтобы «раскрыть» область головы для вашей атаки, можно захватить расположенную впереди руку противника и потянуть ее на себя и вниз. После этого нанесите прямой удар кулаком другой руки в голову (рис.5-7).

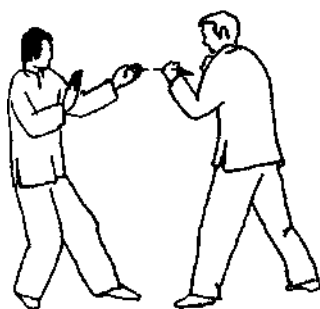


Рис.5

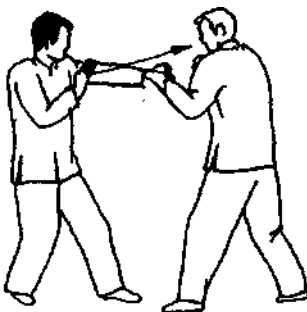


Рис.6



Рис.7

Пример №2

Для того, чтобы «раскрыть» туловище для вашей атаки, можно вашей рукой приподнять переднюю руку противника и зафиксировать ее вашей второй рукой. В этом случае вся нижняя часть его туловища будет открыта для вашей атаки (рис.8, 9).

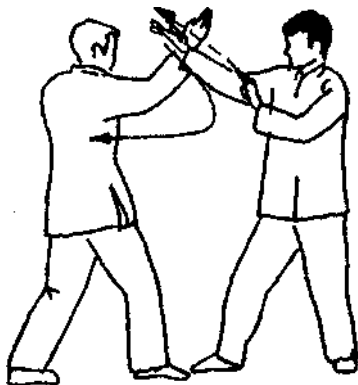


Рис.8



Рис.9

Пример №3

Для того, чтобы создать возможность для атаки ног противника, можно захватить его руку и с силой потянуть ее вниз. Он наклонится вперед и перенесет вес тела на впередистоящую ногу. В этот момент можно нанести удар вашей ногой по его опорной ноге (рис.10, 11).

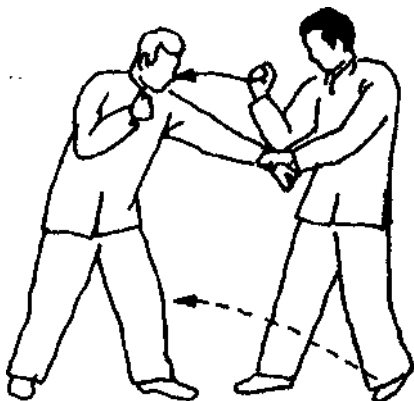


Рис.10

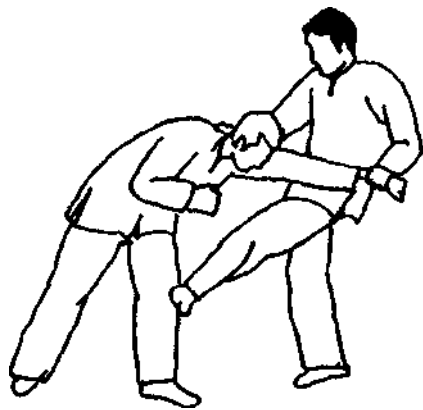


Рис.11

Пример №4

Так как Юнчуныцянь активно применяется в ближнем бою, особое место здесь занимают атаки, выполняемые после захвата шеи противника. Наносить удары в этом случае удобно локтями (рис.12, 13), либо коленями (рис.14, 15). Также можно применять приемы борьбы, направленные на скручивание шеи (рис.16 -18).

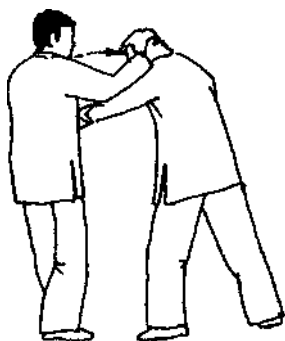


Рис.12



Рис.13

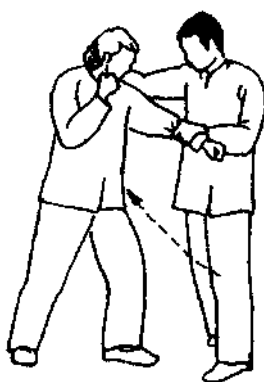


Рис.14



Рис.15

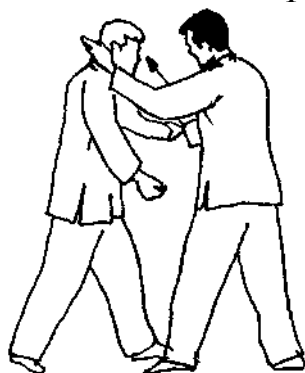


Рис.16



Рис.17

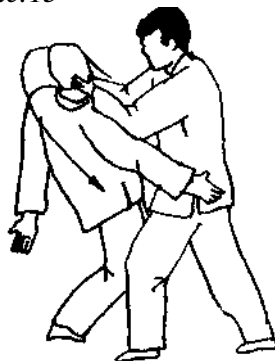


Рис.18

Методы защиты и контратаки

Правильная и эффективная защита является главной целью во всех видах боевых искусств. В Юнчуньцюань уделяется огромное внимание теоретическим и практическим аспектам грамотного использования защитных приемов и следующих за ними контратак. Теория защиты строится на следующих принципах и понятиях:

- *Центральная линия,*
- *Нижний и верхний уровни,*
- *Принцип четырёх «врат»,*
- *Принцип одновременной защиты и контратаки.*

Центральная линия — это воображаемая вертикальная линия, проходящая посередине тела и делящая его на две части. Считается, что именно вдоль этой линии расположены наиболее важные органы человеческого организма. Поэтому бойцы Юнчуньцюань особое внимание уделяют ее защите.

Если провести воображаемую горизонтальную линию, расположенную на уровне солнечного сплетения, то она разделит человеческое тело на две части: верхнюю и нижнюю. В зависимости от того, на какой уровень противник нацеливает свои атаки, боец Юнчуньцюань подбирает средства и методы их нейтрализации.

Центральная линия и горизонтальная линия делят человеческое тело на четыре области («врата») (рис. 1). Именно на защите этих зон строится вся оборонительная тактика стиля.

Со стороны вытянутой руки эти области называются:

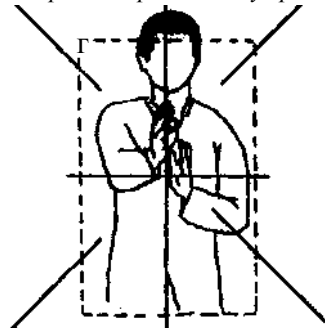
- Внешние высокие «врата»,
- Внешние низкие «врата».

Со стороны отведенной к груди руки области называются:

- Внутренние высокие «врата»,
- Внутренние низкие «врата».

Исходя из такой классификации областей защиты, подбираются наиболее экономичные и эффективные блокирующие действия. Как правило, вытянутая вперед рука отвечает за защиту соответствующих ей областей: внешних высоких «врат» и внешних низких «врат». Задняя рука отвечает за защиту внутренних высоких «врат» и внутренних низких «врат» (рис.2).

Внешние верхние «Врата» Внутренние верхние «Врата»



Внешние нижние «Врата» Внутренние нижние «Врата»

Рис. 1

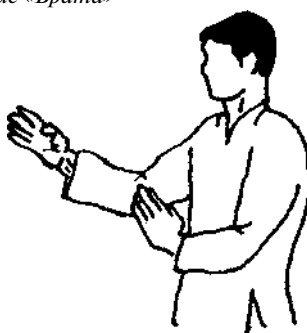


Рис. 2

Благодаря такой классификации защит можно легко использовать в бою сразу обе руки. Так например, одна рука выполняет блокирующее действие, а вторая — контратаку. Именно такое использование защитных и атакующих приемов является «визитной карточкой» Юнчуньцюань.

Рассмотрим базовые приемы наработки техники защиты и контратаки.

Защита от одиночных ударов

Защита от внутренних верхних «врат»

Противник правым кулаком наносит прямой удар в голову. По отношению к вам эта атака производится во внутренние верхние «врата». Поверните корпус немного влево.левой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй в голову (рис.3, 4).

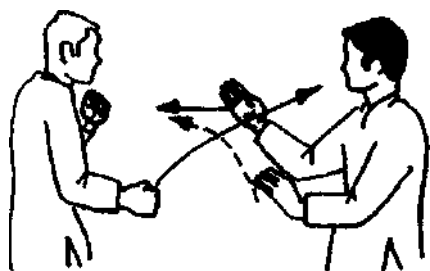


Рис. 3

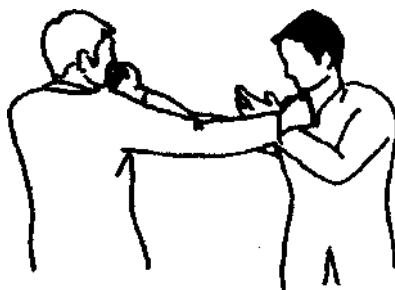


Рис. 4

Защита внешних верхних «врат»

Противник левым кулаком наносит прямой удар в голову. По отношению к вам эта атака производится во внешние верхние «врата». Поверните корпус немного вправо. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.5-7).

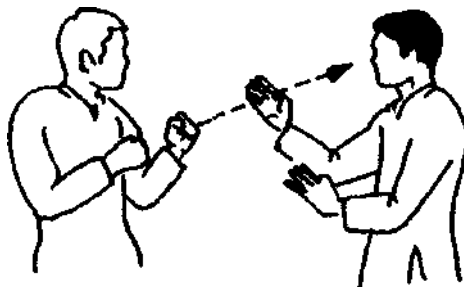


Рис.5

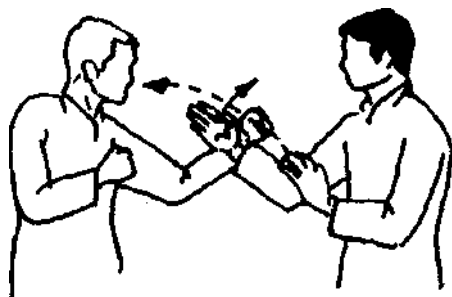


Рис.6



Рис.7

Защита внутренних нижних «врат»

Противник правым кулаком наносит прямой удар в голову.левой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао). Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.8, 9).



Рис.8

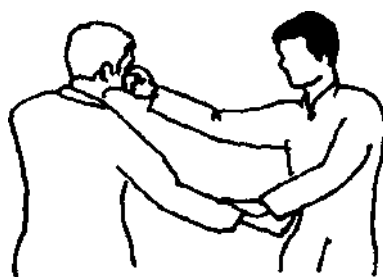


Рис.9

Защита внешних нижних «врат»

Противник левым кулаком наносит удар в живот или область печени. Правой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао). Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.10, 11).

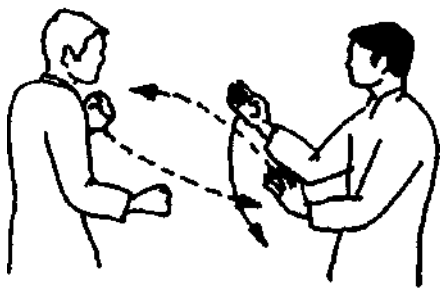


Рис.10

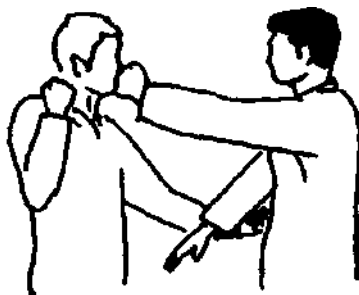


Рис.11

Несмотря на то, что идеалом стиля является одновременные защита и контратака, иногда представляется эффективным вначале выполнить защиту, вывести противника из равновесия и воспользоваться тем, что он оказался в невыгодной для себя позиции, выполнить свою контратаку.

Противник левым кулаком наносит прямой удар в живот. Повернитесь влево. Одновременно с поворотом правой рукой выполните нижний Бан шоу (Бон сао). Противник следует за направлением своей атаки и «проваливается» вперед.левой рукой захватите его руку и потяните ее назад в направлении его движения. Тыльной стороной правого кулака нанесите удар в голову (рис. 12-15).

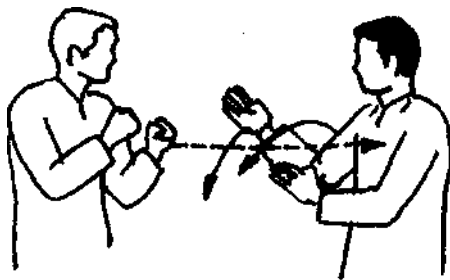


Рис.12



Рис.13

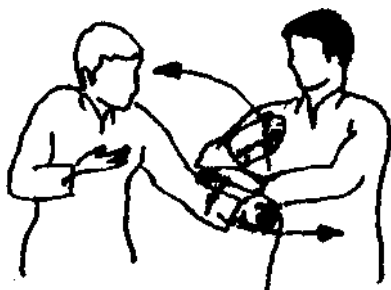


Рис. 14



Рис. 15

Защита от серий ударов

Очень часто атака противника состоит не из одного удара, а из серии, состоящей из двух или трех действий. Наиболее часто в бою используют серии из двух ударов.

Защита верхних внешних и верхних внутренних «врат»

Противник наносит серию ударов из прямых ударов правой и левой в голову. Выполните вначале блок Тан шоу (Тан сао) левой рукой (защиту можно совместить со своей контратакой). От второго удара защититесь правым Тан шоу и выполните свой контрудар (рис. 16-19).

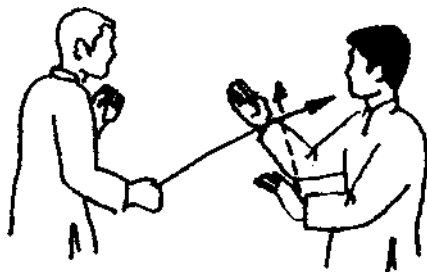


Рис. 16

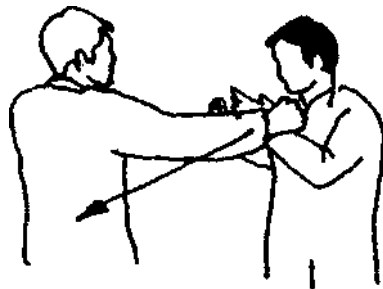


Рис. 17

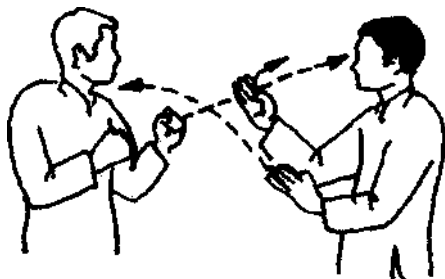


Рис. 18



Рис. 19

Защита нижних внешних и нижних внутренних «врат»

Противник наносит два удара правым, затем левым кулаком в живот. Первый удар нейтрализуйте используя блок Ань шоу (Гум сао), второй — Гуа шоу (Ган сао). Левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.20-23).



Рис.20

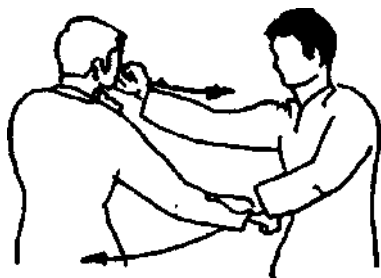


Рис.21



Рис.22

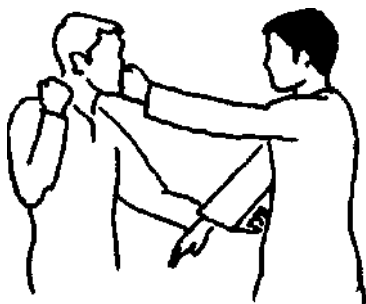


Рис.23

Защита внешних верхних и внешних нижних «врат»

Противник наносит серию ударов: правым кулаком в голову и левым кулаком в живот. От такой атаки можно защититься следующим образом. Правым Тан шоу (Тан сао) блокируйте первый удар, затем этой же рукой отбейте и второй удар. Одновременно левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.24-26).



Рис.24

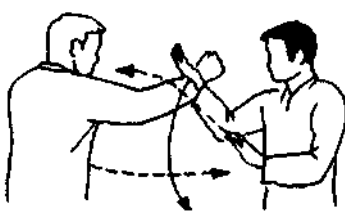


Рис.25

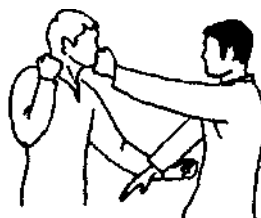


Рис.26

Защита внутренних верхних и внешних нижних «врат»

Противник вначале наносит удар правым кулаком в голову, затем левым кулаком в живот. Выполните вначале Тан шоу (Тан сао), а затем правый Гуа шоу (Ган сао) и левый прямой удар в голову (рис.27-29).



Рис.27

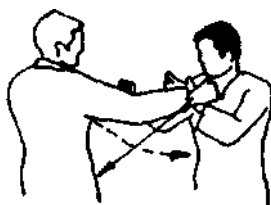


Рис.28

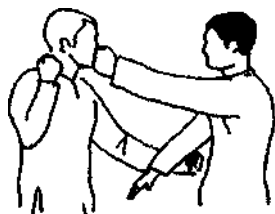


Рис.29

Защита внешних верхних и нижних внутренних «врат»

Противник атакует левым прямым в голову и правым в живот. Вы защищаетесь правым Тан шоу (Тан сао) и левым Ань шоу (Гум сао). Одновременно с последней защитой нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.30-32).

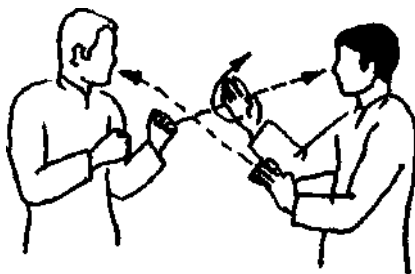


Рис.30

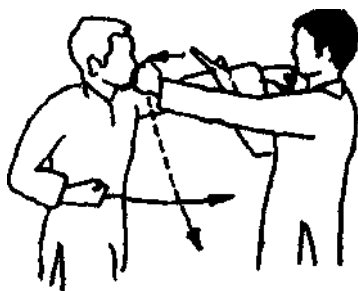


Рис.31

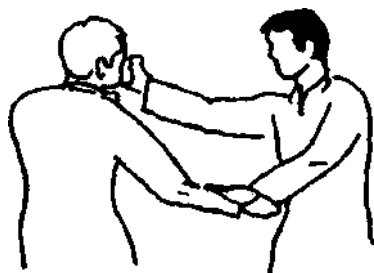


Рис.32

Защита внешних нижних и внешних верхних «врат»

Противник вначаче наносит прямой удар левой ногой в живот, затем правым кулаком в голову. Удар ногой отбейте левым Ань шоу (Гум сао), затем выполните блок Фу шоу (Фук сао). Одновременно правым кулаком нанесите удар в живот или область солнечного сплетения (рис.33-35).

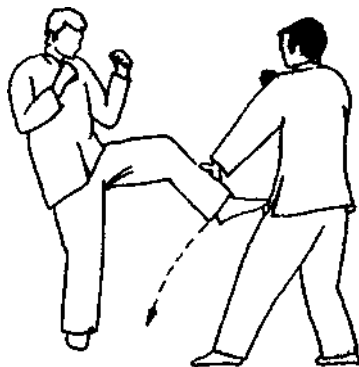


Рис.33

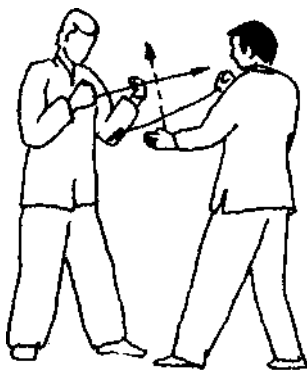


Рис.34

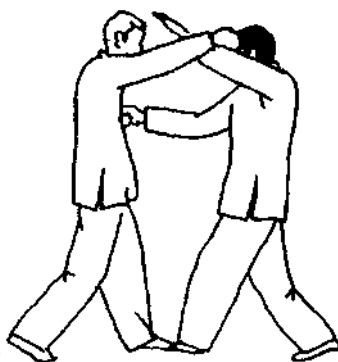


Рис.35

Защита внутренних нижних и внешних верхних «врат»

Противник наносит серию из двух ударов: прямой удар правой ногой в живот и прямой удар правым кулаком в голову. Правой ладонью защититесь от первого удара. Затем поверните корпус вправо и для защиты от прямого удара кулаком используйте левый Бан шоу (Бон сао). Перехватите атакующую руку противника и потяните ее на себя. Левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.36-38).

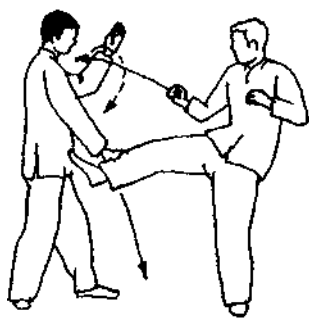


Рис.36

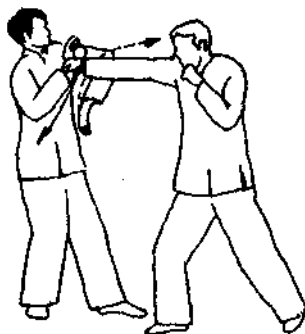


Рис.37

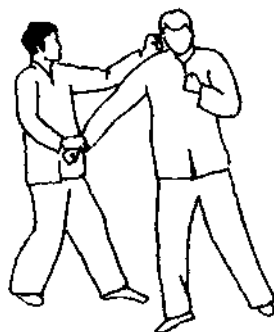


Рис.38

В данной главе представлены лишь простейшие варианты атак и защит, которые достаточно полно иллюстрируют принципы излагаемого материала. После достаточной проработки представленных связок, можно приступить к составлению собственных комбинаций.

Важные моменты:

- На первом этапе тренировки следует медленно изучать учебные связки и комбинации,
- На втором этапе все движения выполняются сильно и быстро,
- На третьем этапе все технические действия прорабатываются в виде обусловленного спарринга. Задача нападающего выполнить заранее оговоренную связку при вольном перемещении. Задача защищающегося суметь защититься и выполнить определенную контратаку.
- На четвертом этапе. Нападающий в спарринге может использовать только заранее оговоренные комбинации. Защищающийся вначале выполняет защитные действия, но в своей контратаке также может использовать серии ударов, броски, захваты и т.д.
- Пятый этап представляет собой вольный бой.

Липкие руки *Чи шоу (Чи сао)*

Чи шоу (Чи сао) в переводе с китайского: «Липкие руки» - это упражнения, вырабатывающие способность чувствовать и контролировать руки противника. Чувствительность предплечий достигает такой степени, которая позволяет инстинктивно догадываться о следующем движении оппонента. Со стороны, Чи шоу (Чи сао) создает впечатление волнового непрерывного движения состоящего из прилива и отлива внутренней энергии и полного ментального расслабления, когда телу представлена возможность самому предчувствовать раскрытие в защите противника. Постоянная практика данных упражнений позволяет бойцу Юнчуныцюань мгновенно, рефлекторно выполнить адекватное движение в ответ на любое действие оппонента.

Существуют три вида Чи шоу:

- 1). *Дан чи шоу,*
- 2). *Шуан чи шоу,*
- 3). *Коу шоу.*

Первый вид включает в себя упражнения, выполняемые одной рукой. Он изучается на начальном этапе овладения техникой Юнчуныцюань и создает базу для овладения более сложными видами «Липких рук».

Основная идея **Дан чи шоу** (Дан чи сао) заключается в том, чтобы «приклеиться» своим предплечьем к руке оппонента и постараться захватить контроль над его центральной линией.

Шуан чи шоу (Шуан чи сао) - это более сложная форма «Липких рук». Упражнения, входящие в данную группу, обучают одновременным действиям двумя руками. С их помощью можно развить чувство контакта, обучиться правильному приложению силы и правильному использованию углов ее использования.

Коу шоу представляет собой парный комплекс, состоящий из упражнений Чи шоу с добавлением некоторых атакующих и защитных техник. На этом этапе учатся находить уязвимые места в защитных и атакующих движениях противника и тренируют способность своевременно атаковать и выполнять блоки. В Коу шоу развивают чувство правильного момента времени для удара в зависимости от положения рук противника.

Дан чи шоу (Дан чи сао)

Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма. Вы держите правую руку в положении Тан шоу (Тан сао), а ваш партнер **СВОЮ** левую руку в положении Фу шоу (Фук сао) (рис.1), выполните не быстрый удар правой вертикальной ладонью вперед. Ваш партнер блокирует это движение, выполняя Ань шоу (Гум сао) вниз. Необходимо стремиться к тому, чтобы при этом движении кисти рук не теряли контакт между собой (рис.2). Не останавливаясь оппонент наносит прямой удар левым кулаком в лицо или грудь. Не разрывая контакта рук выполните блок Бан шоу (Бон сао) (рис.3). Вернитесь в исходное положение (Рис.4).

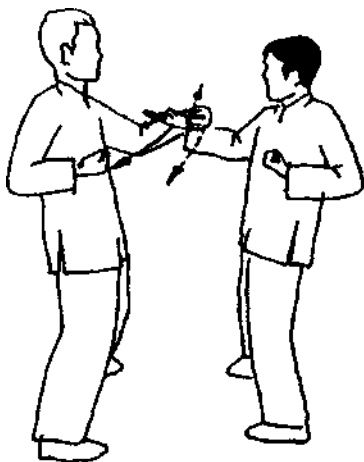


Рис.1

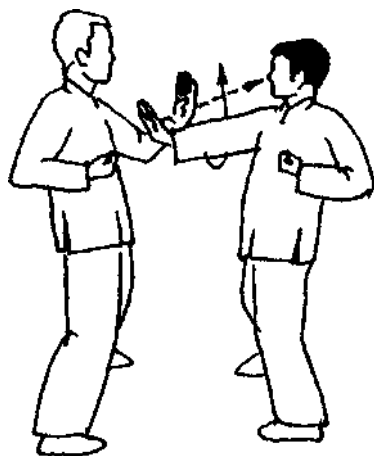


Рис.2

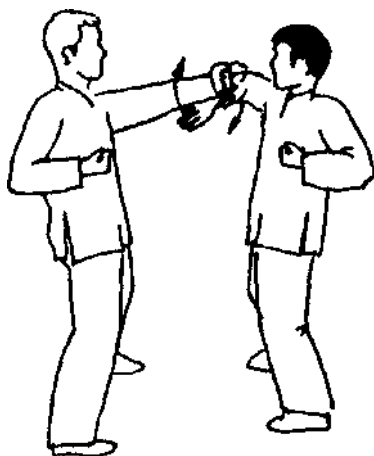


Рис.3

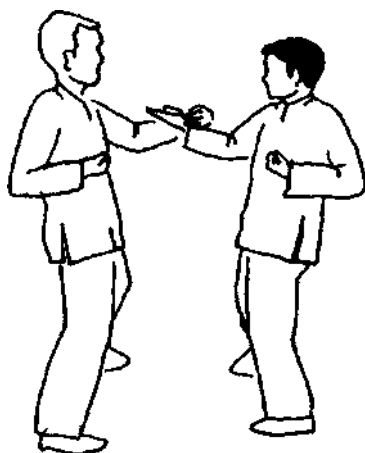


Рис.4

Далее цикл повторяется. Повторив упражнение некоторое количество раз, поменяйтесь ролями с вашим партнером. Затем выполните упражнение для других рук.

Существуют способы, с помощью которых обучаются проведению мгновенных атак в момент появления пустот в защите противника.

Упражнение

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Дан чи шоу (рис.5). В какой то момент противник разрывает соединение ваших рук для того, чтобы нанести удар в нижнюю часть вашего туловища (рис.6). Почувствовав отсутствие давления со стороны его руки, моментально нанесите удар в его грудь (рис.7).

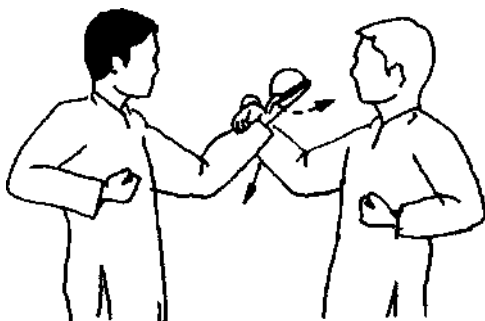


Рис.5

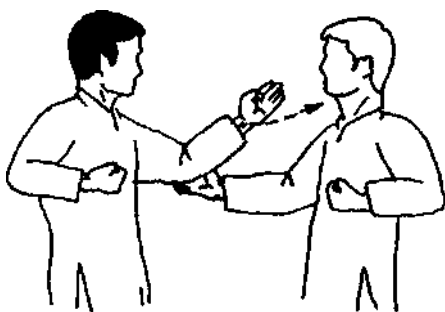


Рис.6

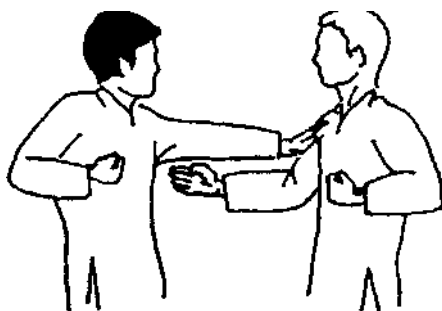


Рис.7

Для тщательной проработки техники Чи шоу в Юнчуньюань часто используют специальные приспособления. Такой тренажер представляет собой прямой стержень диаметром 3 сантиметра, прикрепляемый к горизонтальной оси, либо к потолку, посредством жгута. К одному из концов стержня прикреплен груз весом 1-2 кг. (рис.8-10).



Рис.8

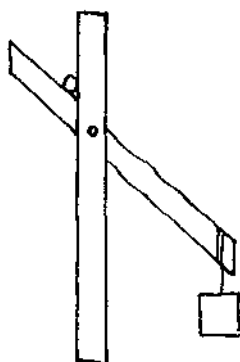


Рис.9

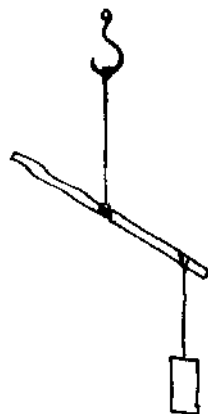


Рис.10

На таком тренажере удобно отрабатывать упражнения Дан чи шоу в отсутствии партнера (рис. 11-14).

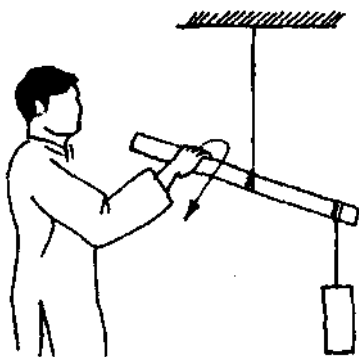


Рис.11

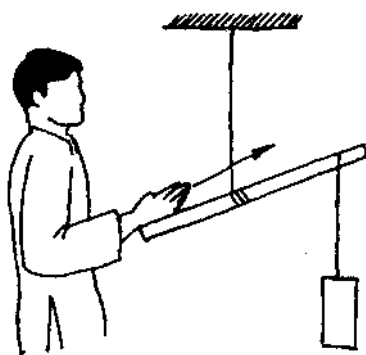


Рис.12

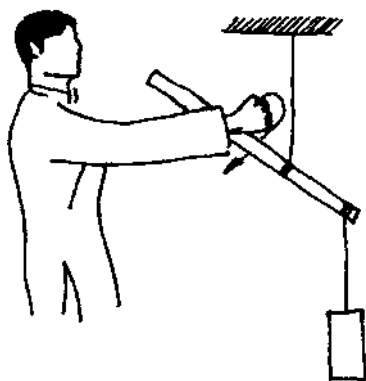


Рис.13

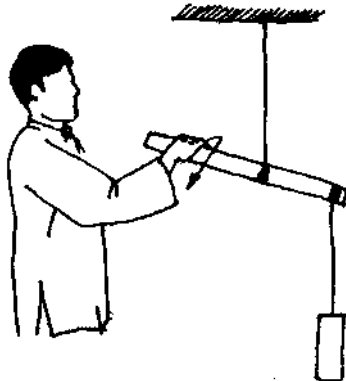


Рис.14

Шуан чи шоу (Шуан чи сао)

Шуан чи шоу состоит из нескольких групп упражнений. На начальном этапе изучается техника Пун сао, что в переводе с китайского означает «Вращающиеся руки».

Исходное положение: Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма. Вы удерживаете правую руку в положении Бан шоу (Бон сао), а левую — в позиции Тан шоу (Тан сао). Ваш партнер обе руки держит в позиции Фу шоу (Фук сао) (рис.15).

Упражнение начинается с того, что вы меняете положение своих рук на противоположное, т.е. правая рука принимает положение Тан шоу, а левая — положение Бан шоу. Ваш партнер не меняет позицию своих рук, он лишь следует за вашими движениями (рис. 16). Вы вновь меняете положение рук на первоначальное. Он приклеивается своими руками к вашим рукам и продолжает следовать за вашими движениями (рис.17). Повторите цикл некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями с вашим партнером.

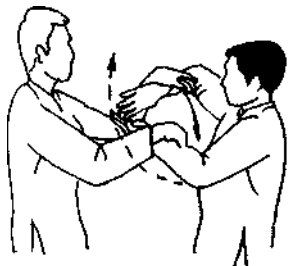


Рис.15

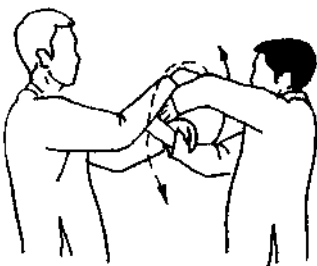


Рис.16

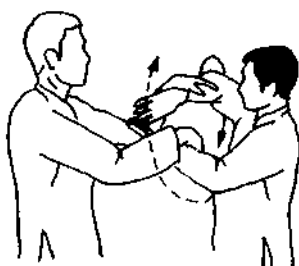


Рис.17

Упражнение Пун сао с атаками

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Шуан чи шоу (рис.18). Ваш партнер неожиданно наносит удар ладонью вперед. Вы чувствуете движение его руки и не разрывая контакта с атакующей конечностью, выполняете блок Ань шоу (Гум сао) (рис.19). Левым кулаком нанесите прямой удар в голову или грудь. Оппонент, не разрывая контакт с вашей левой рукой, выполняет блок Тан шоу (Тан сао) (рис.20).

Вы вновь выполняете упражнение Шуан чи шоу (рис.21). Через некоторое время, не договариваясь один из партнеров проводит свою атаку ладонью вперед и т.д.

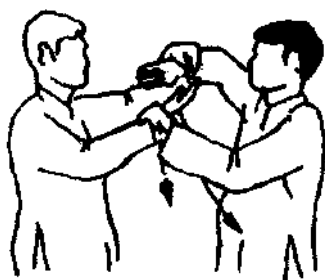


Рис.18



Рис.19

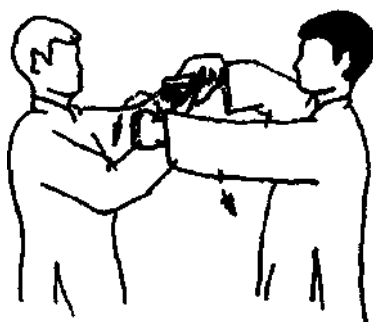


Рис.20

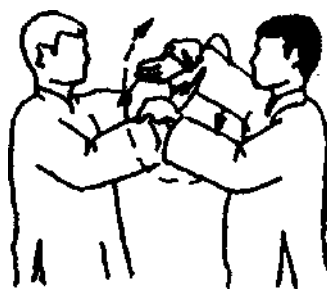


Рис.21

Комплекс Коу шоу

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Шуан чи шоу (рис. 22). Выполняя данный цикл, партнер переводит левую руку из позиции Фу шоу (Фук сао) в положение Ань шоу (Гум сао) и прижимает вашу правую руку вниз (Рис.23). Далее он пытается зафиксировать и сковать и вашу левую руку (рис.24). Он разворачивает корпус вправо и правым кулаком наносит прямой удар в грудь. Повернитесь вправо и блокируйте эту атаку используя левый Бан шоу (Бон сао) (рис.25). Правой рукой перехватите его атакующую конечность используя Лоу шоу (Лоп сао) и нанесите контрудар левым кулаком в грудь. Партнер парирует вашу атаку блоком Бан шоу (Бон сао) (Рис.26, 27). Левым предплечьем надавите на руку оппонента и отведите ее вниз. Правым кулаком нанесите прямой удар в грудь (рис.28). Партнер левой ладонью выполняет блок Пай шоу (Пак сао) (рис.29).

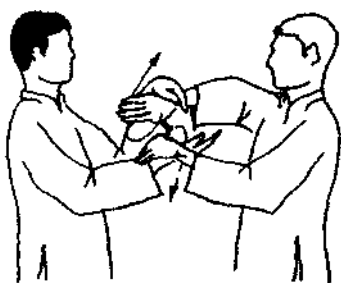


Рис.22

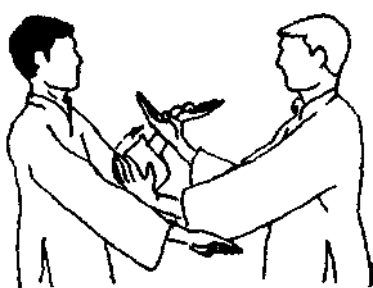


Рис.23

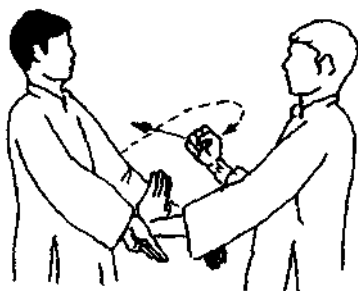


Рис.24

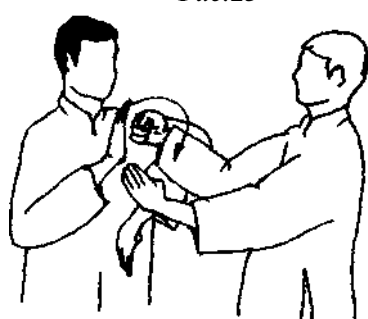


Рис.25

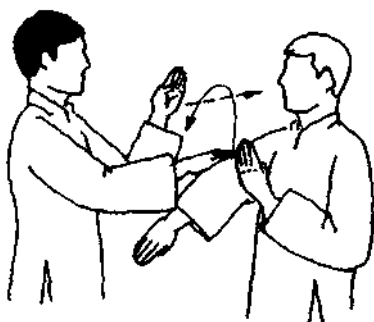


Рис.26

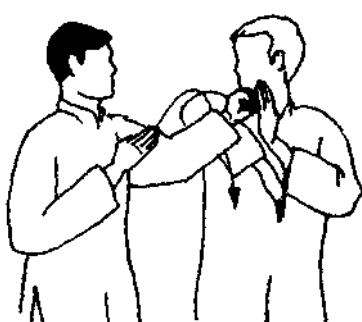


Рис.27

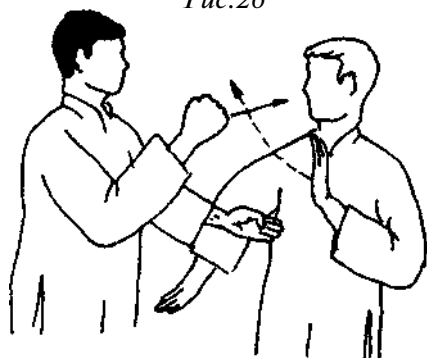


Рис.28

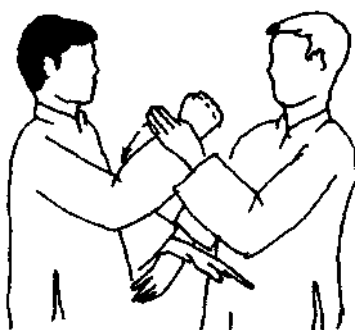


Рис.29

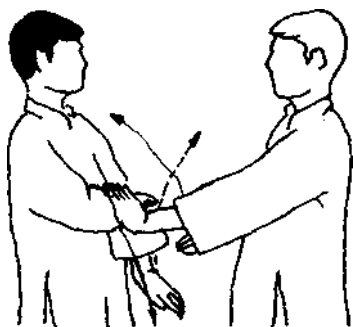


Рис.30

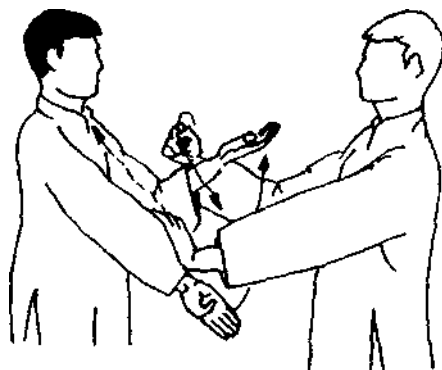


Рис.31



Рис.32

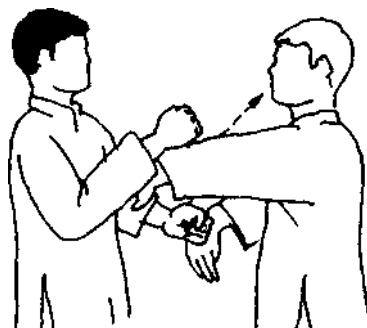


Рис.33

После этого он давит вниз, скрещивает и фиксирует обе ваши руки, готовясь нанести прямой удар правым кулаком (рис.30). Двигайте вашу правую руку вперед и вниз-вправо и сорвите его фиксирующий захват. Одновременно левым Тан шоу (Тан сао) блокируйте его атаку (рис.31). Противник своей правой ладонью опускает вашу левую руку вниз. Одновременно левым кулаком он наносит прямой удар в грудь. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Рис.32). Сожмите обе кисти в кулаки и нанесите удар правой рукой в живот, а левой — в грудь или лицо. Противник «обводит» ваши руки и выполняет блоки левый Бан шоу (Бон сао) и правый Тан шоу (рис.33, 34). Противник правой рукой захватывает вашу правую кисть. Одновременно с этим правым предплечьем давит вперед на вашу левую руку, сковывая ее движение (рис.35). Левым кулаком он наносит прямой удар в грудь. Двигайте вашу левую руку по дуге вправо - вперед — влево, блокируйте его удар (рис.36).левой рукой захватите его левую руку, поведите вниз и скрестите его предплечья между

собой. Далее правой ладонью захватите его левый локоть и попытайтесь выполнить болевой прием (рис.37, 38). Чтобы уйти от болевого воздействия, он сгибает левую руку в локте. Подводит свою правую руку вниз и наносит прямой удар вам в грудь из-под ваших рук (рис.39).

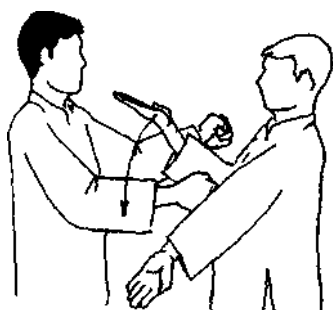


Рис.34

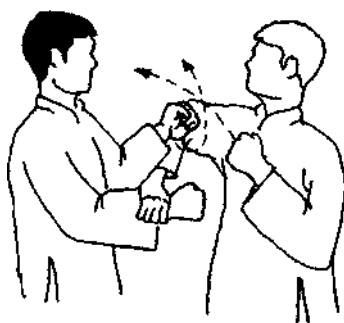


Рис.35

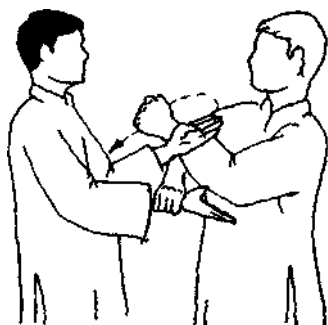


Рис.36

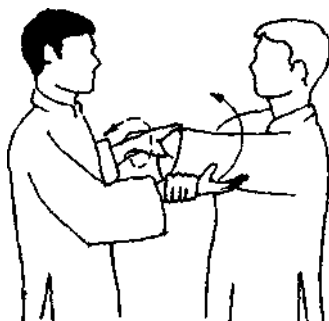


Рис.37

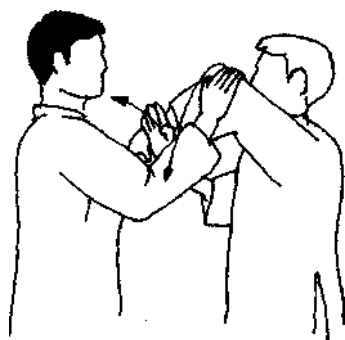


Рис.38

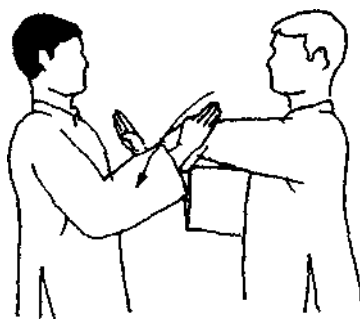


Рис.39

Опустите захваченную конечность противника вниз, мешая провести оппоненту контратаку (рис.40). Он уводит свою правую руку по дуге вниз — вправо и наносит удар правым кулаком в голову (рис.41). Используя правый Пай шоу (Пак сао), блокируйте удар в направлении изнутри-наружу. Захватите бьющую конечность и опустите ее вниз (рис.42). Левым кулаком нанесите прямой удар в грудь (рис.43). Оппонент поворачивает корпус влево и выполняет блок Бан шоу (рис.44).

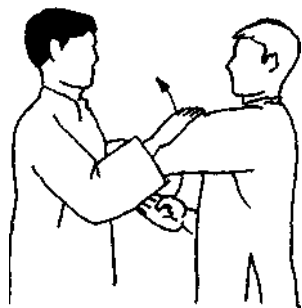


Рис.40

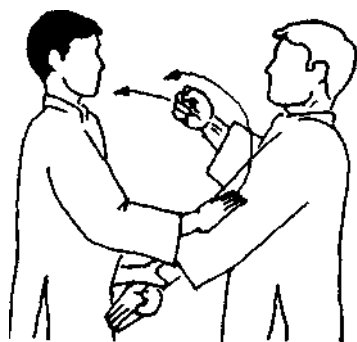


Рис.41



Рис.42

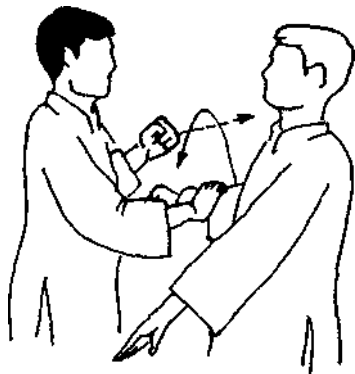


Рис.43

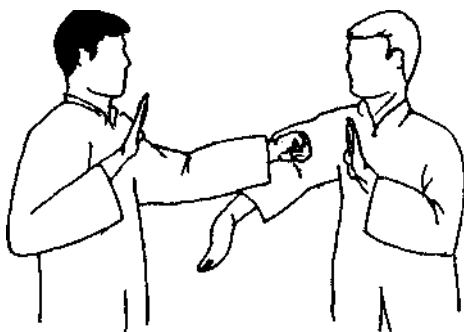


Рис.44

Упражнения «Липкие ноги» Чи туй (Чи тэк)

Техника «Липкие ноги» представляет собой набор парных упражнений, смысл которых аналогичен упражнениям Чи шоу и позволяет эффективно использовать ноги в бою на близкой дистанции. Данные приемы уникальны и являются неотъемлемой частью стиля Юнчуньцюань.

В любом бою очень важно решить две задачи:

1). *Необходимо постоянно контролировать ноги противника, чтобы помешать ему совершать передвижения, наносить удары ногой и выполнять подножки или подсеки.*

2). *Если противник наносит удар ногой на близкой дистанции, то зачастую выполнить стандартный блок рукой становится невозможно. Бо Юнчуньцюань блокирует атаку своей ногой и тут же ею наносит ответный удар. Восстанавливая таким образом равновесие.*

Эти задачи решаются с помощью упражнений Чи туй (Чи тэк), что дает огромное преимущество в ближнем бою.

Упражнение №1

Исходное положение: станьте друг против друга на расстоянии вытянутых рук и соедините их в «замок» (рис.45). Нанесите прямой удар правой ногой на уровне живота. Партнер блокирует удар движением Тан туй (Тан тэк) в направлении снаружи - внутрь (рис.46). Блокирование не является жестким, а представляет собой мягкое отведение атакующей конечности в сторону. Далее партнер наносит боковой удар в вашу опорную ногу. Двигая ногу вниз, отведите его ногу вниз и в сторону (рис.47).

Вновь нанесите прямой удар вашей правой ногой и повторите весь цикл упражнения еще раз.

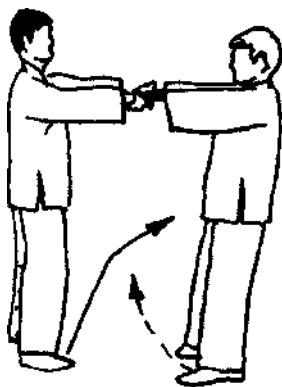


Рис.45

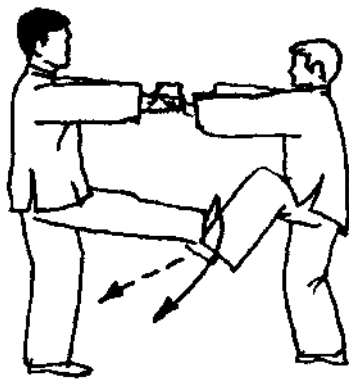


Рис.46

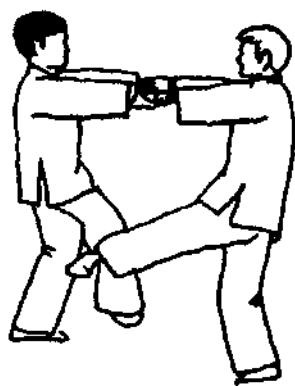


Рис.47

Упражнение №2

Примите исходное положение (рис.48). Партнер наносит прямой удар ногой. Для нейтрализации этой атаки используйте блок Тан туй (Тан тэк). Носок вашей правой ноги должен быть развернут наружу. Блок выполняется в направлении изнутри — наружу (рис.49). После блокирования нанесите боковой удар в колено опорной ноги оппонента. Направляя усилие вниз и вправо, партнер нейтрализует вашу атаку (рис.50).

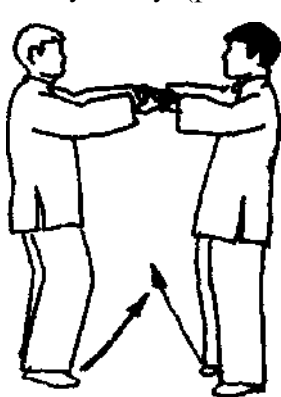


Рис.48

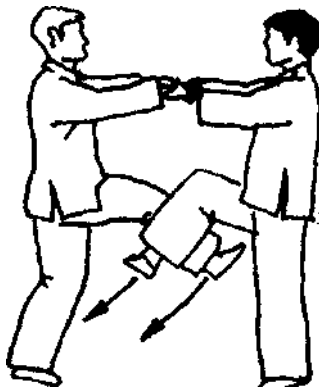


Рис.49

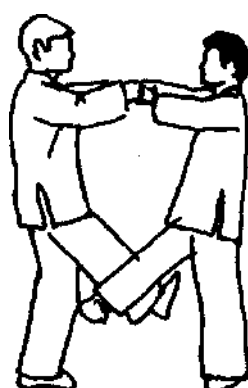


Рис.50

Не опуская ноги на землю, повторите упражнение 10-15 раз, после чего поменяйтесь ролями. В упражнениях «Липкие ноги» необходимо следить за тем, чтобы контакт между вашими ногами ни на миг не прерывался. Навыки, приобретенные в упражнениях Чи туй очень полезны и часто применяются в бою (рис.51, 52).

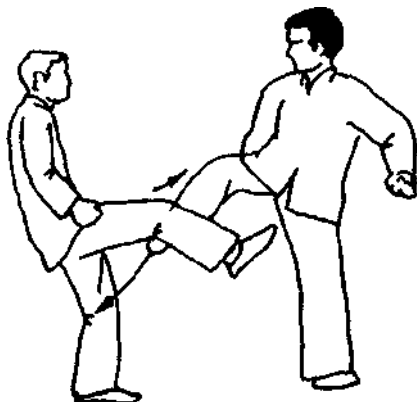


Рис.51

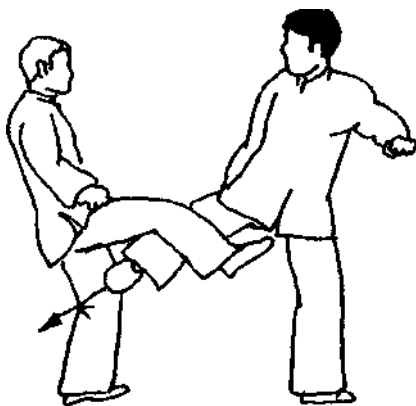


Рис.52

Специальные упражнения

В Юнчуньцюань к специальным упражнениям относятся **Лоу шоу** (Лоп сао) — «Захватывающие руки» и **Фон шоу** (Фон сао) — «Связывающие руки». **Лоу шоу** (Лоп сао) - это упражнения направленные на развития навыков захвата рук противника. Данное умение чрезвычайно полезно в условиях ближнего боя, так как позволяет полностью контролировать руки противника. **Фон шоу** (Фон сао) — упражнения, с помощью которых можно научиться связывать руки противника. Если во время ведения поединка вы сумеете сковать руки оппонента, то его способность защищаться и тем более атаковать значительно уменьшится. Данную технику, как правило, используют против тех, кто привык сначала блокировать, а затем контратаковать.

Лоу шоу (Лоп сао)

Базовое упражнение

Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма.

Партнер своей правой рукой давит на вашу правую руку и убирает ее вниз. Сразу же после этого он наносит прямой удар левым кулаком в лицо. Вы для нейтрализации этой атаки используете правый Бан шоу (Бон сао). Вашей левой кистью подстраховывайтесь от возможной повторной атаки (рис.1).

Левой рукой перехватите его атаковую конечность и потяните ее вниз. Сразу же после этого правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Оппонент выполняет левый Бан шоу (Бон сао) и блокирует вашу атаку (рис.2).

Правой рукой он перехватывает вашу атаковую конечность и тянет ее вниз. Сразу же после этого левым кулаком он наносит прямой удар в голову. Этот удар вы вновь блокируете с помощью правого Бан шоу (Бон сао) (рис.4).

Таким образом можно повторять данный набор движений бесконечное количество раз.

На основе базового упражнения построены все другие техники Лоу шоу (Лоп сао). Рассмотрим наиболее распространенные из них:

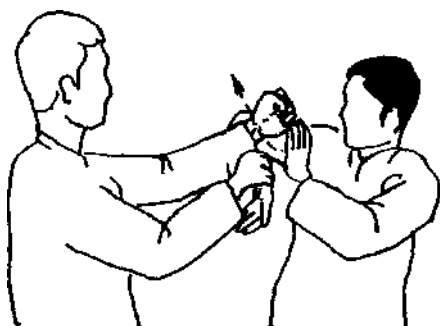


Рис.1

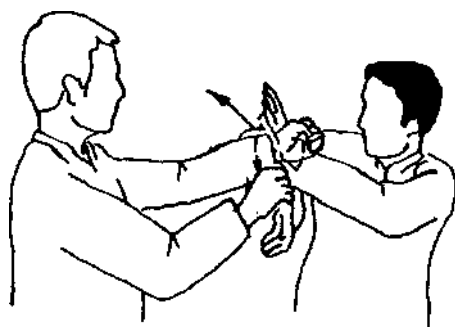


Рис.2

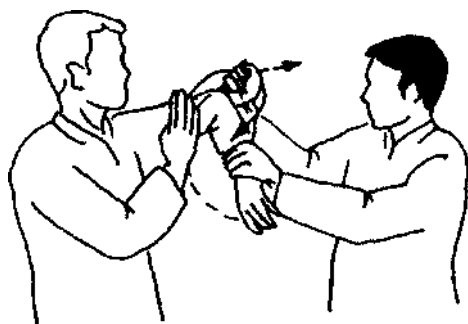


Рис.3

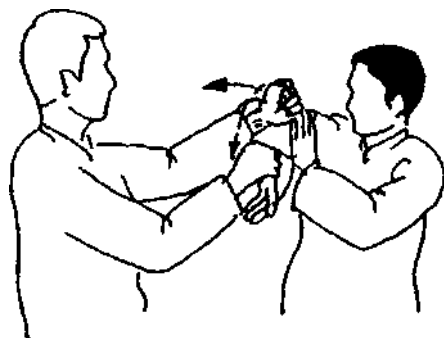


Рис.4

Упражнение №1

Из исходного положения противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Выполните левый Бан шоу (Бон сао) (рис.5). Поверните корпус влево и правой рукой выполните движение Бяо шоу (Бил сао) — протыкающее движение пальцами вперед — вверх из под вашей левой руки. Для того, чтобы защититься от вашей атаки, оппонент также вытягивает правую руку вперед, и разжав кулак, выполняет движение Бяо шоу (Бил сао) (рис.6). Захватите правую руку противника вашей правой рукой и потяните ее вниз. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Он подставляет под удар свою левую кисть, выполняя таким образом блок Ху шоу (У сао) (рис.7).левой рукой захватите его левую руку и отведите ее вниз. Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник поворачивается вправо и выполняя левый Бан шоу (Бон сао), блокирует вашу атаку (рис.8). Своей правой рукой он перехватывает вашу правую руку и опускает ее вниз (рис.9). Левым кулаком он наносит прямой удар в голову. Повернитесь влево и

выполните правый Бан шоу (Бон сао) (рис.10).

Вы оказались в исходном положении для выполнения упражнения, выполняемого с другой руки. Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

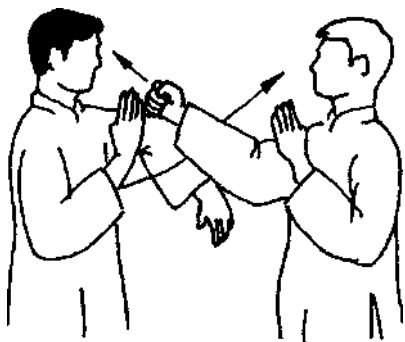


Рис.5

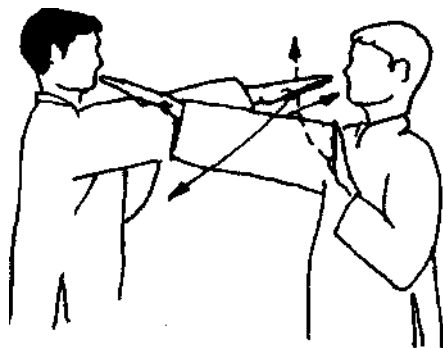


Рис.6

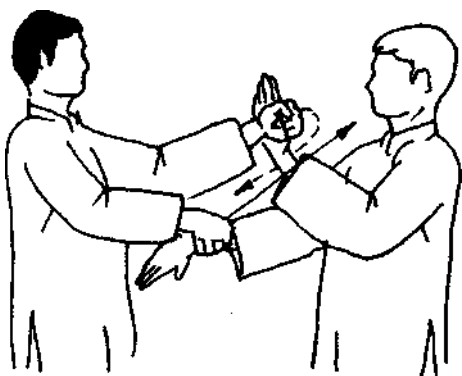


Рис.7

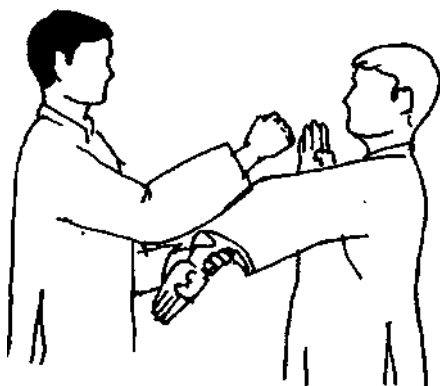


Рис.8

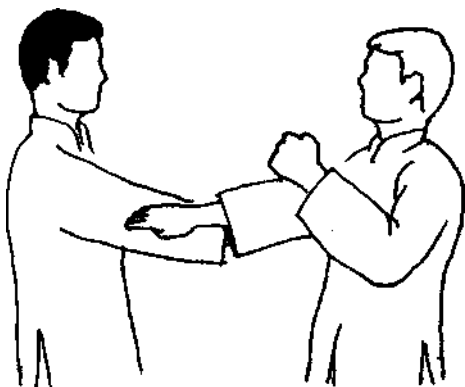


Рис.9

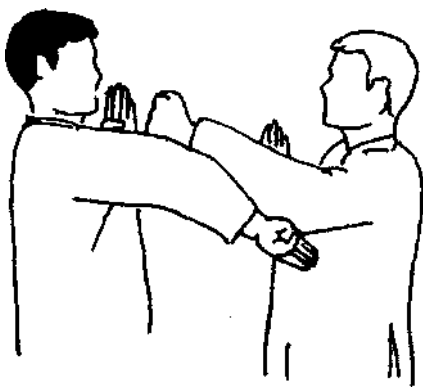


Рис.10

Упражнение №2

Из исходного положения противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Выполните левый Бан шоу (Бон сао) (рис.11). Правой рукой перехватите атакующую конечность и опустите ее вниз (рис.12). Двигая левую руку по дуге, нанесите боковой рубящий удар ребром руки по шее оппонента. Он левой ладонью выполняет блок Пай шоу (Пак сао) и нейтрализует вашу атаку (рис.13). Левым кулаком противник наносит прямой удар в лицо. Повернитесь влево и выполните правый Бан шоу (Бон сао) (Рис.14).

Вы оказались в исходном положении для выполнения упражнения с другой руки. Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

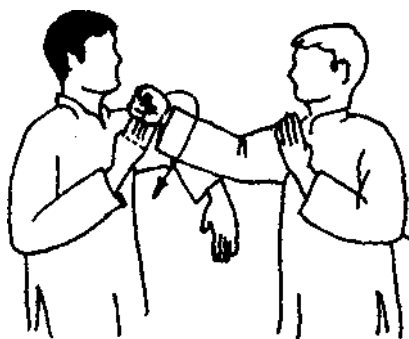


Рис. 11

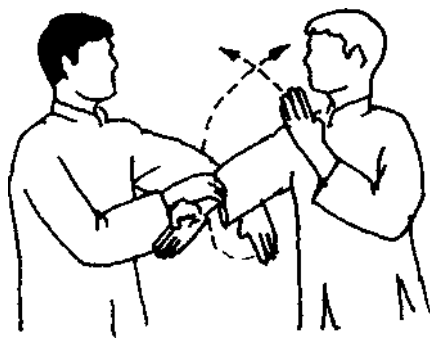


Рис. 12

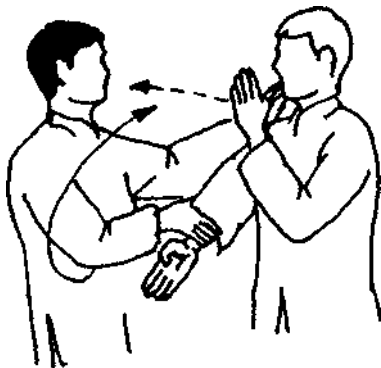


Рис. 13

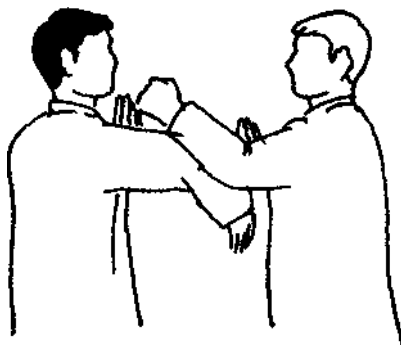


Рис. 14

Упражнение №3

Левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник выполняет правый Бан шоу (Бон сао) (рис.15).левой рукой захватите его левую руку (рис.16). Потяните захваченную конечность вниз и на себя (рис.17). Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник выполняет левый Бан шоу (Бон сао) (рис.18). Выполните данное упражнение с другой руки.

Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

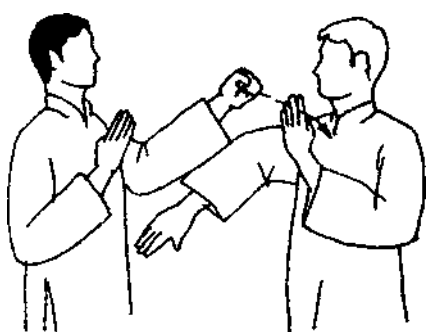


Рис.15

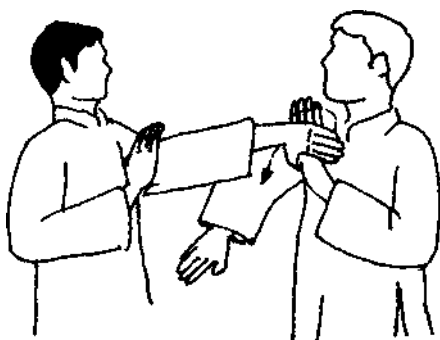


Рис.16

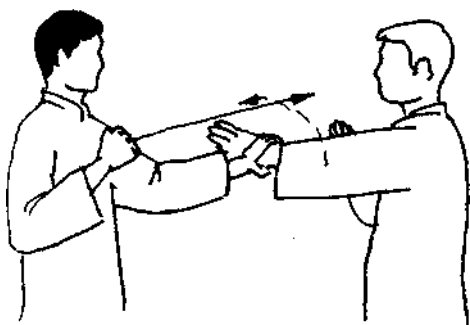


Рис.17

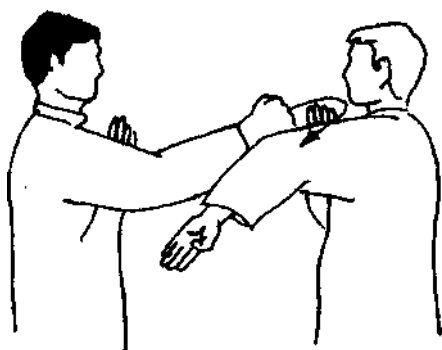


Рис.18

Фон шоу (Фон сао)

Приемы Фон шоу эффективны только в том случае, когда противник вначале делает блок, а затем контратакует. Если же он защищается и атакует одновременно, то сковывание его рук достаточно сложно.

Данные приемы целесообразно применять при условии постоянной практики Чи шоу (Чи сао) и Лоу шоу (Лоп сао).

В данной главе приведены два основных метода Фон шоу, на основе которых можно строить более сложные формы сковывания рук противника.

Упражнение №1

Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо противника (рис.19). Для нейтрализации вашей атаки он использует правый Тан шоу (Тан сао) (рис.20). Правой рукой захватите его руку и опустите ее вниз. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник вновь выполняет блок Тан шоу левой рукой (рис.21).левой рукой захватите его руку и опустите ее вниз. Руки оппонента будут скрещены друг с другом. После этого правым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.22).

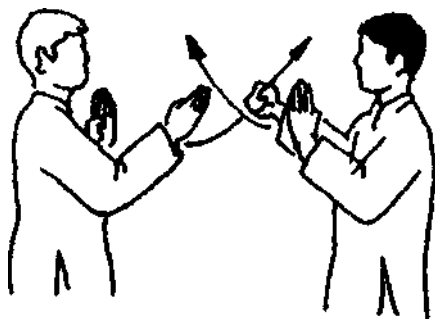


Рис. 19

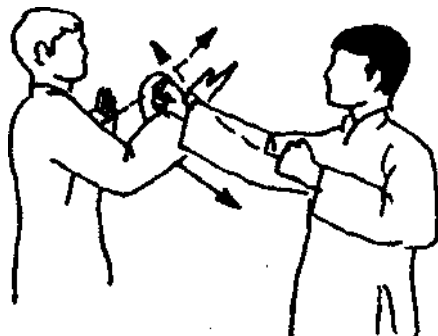


Рис.20

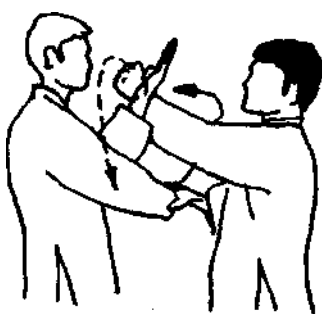


Рис.21

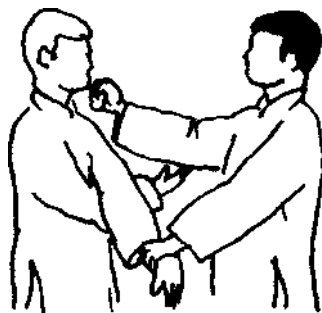
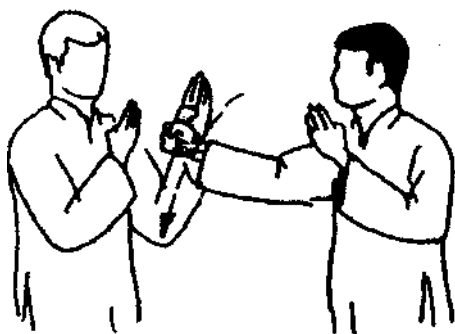


Рис.22

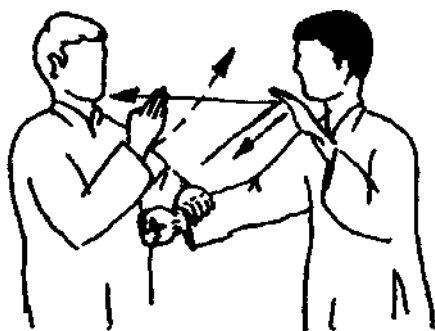
Упражнение №2

Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник блокирует эту атаку левым Пай шоу (Пак сао) (рис.23).левой рукой он захватывает вашу правую руку и опускает ее вниз (рис.24).левой рукой перехватите его руку. Одновременно с этим отведите вашу

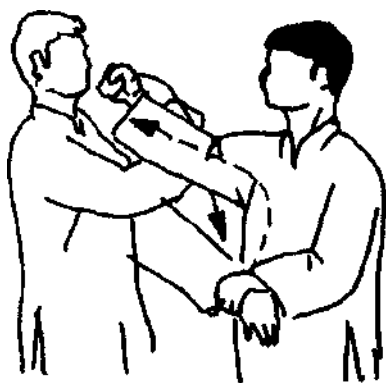
правую руку к себе, затем нанесите удар правым кулаком в лицо. Эту атаку он блокирует своей правой рукой (рис.25). Захватите его правую руку вашей правой рукой и опустите ее вниз, перекрещивая его руки. Одновременно с этим нанесите прямой удар левым кулаком в лицо (рис.26).



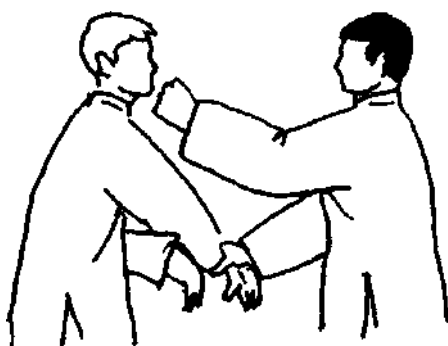
Puc.23



Puc.24



Puc.25



Puc.26

Комплексы формальных упражнений

В арсенал практически любого стиля Ушу входят комплексы формальных упражнений (Таолу), играющие роль технико-тактической подготовки бойца. Они представляют собой наборы связок, подобранные с учетом возрастания сложности исполнения и изменения тактических задач в поединке.

В Юнчуньюань все Таолу не столь зрелищны как комплексы других стилей, однако они имеют исключительно прикладное значение и предназначены для решения четко обозначенных тактических задач. В комплексе «Сяо нинь тоу» (Сиу лим тао) отрабатывают базовые принципы и технические элементы защиты и контратаки. В «Сюнь цяо» (Чум киу) обучаются вхождению в оборону противника и работе против нескольких нападающих. В таолу «Бяо цзы» (Биу чжи) раскрываются секреты атак по уязвимым точкам на человеческом теле и отрабатываются углы их нанесения.

В настоящей главе представлены три комплекса Юнчуньюань Гонконгского направления Е Вэня (Ип Мана): Сяо нинь тоу (Сиу лим тао), Сюань цяо (Чум киу) и Бяо цзы (Биу чжи). Эти таолу широко известны и активно практикуются во всем мире. Комплекс «Шиэрши» (Сап уи сик) менее известен и практикуется в континентальном Китае. Так, например, в направлении Юань Цишаня (Юэнь Кай Сана) данная форма является базовой и играет роль фундамента, на котором строятся все технические комбинации стиля.

Сяо нинь тоу (Сиу лим тао)

«Форма малой идеи»

Сяо нинь тоу — это самый знаменитый комплекс в Юнчуньюань. В нем заложены базовые приемы, принципы защиты центральной линии и методы контратаки. Практически все движения производятся в несколько замедленном темпе. Необходимо следить за тем, чтобы движения производились плавно без рывков и излишнего мышечного напряжения. После того как комплекс достаточно хорошо освоен, его можно выполнять стоя на одной ноге.

Сяо нинь тоу состоит из десяти частей:

- 1). Начальная форма;
- 2). Скрещивание рук;

- 3). Прямой удар кулаком — вращающаяся кисть;
- 4). Три поклона Будде;
- 5). Ань шоу (Гум сао) — тычок пальцами Бяо цзы (Биу чжи);
- 6). Пай шоу (Пак сао) — прямой удар ладонью;
- 7). Тан шоу (Тан сао) — Гуа шоу (Ган сао);
- 8). Блок крылом Бан шоу (Бон сао);
- 9). Освобождающая рука — Удар «Трёх звезд»;
- 10). Заключительная форма.

Часть 1

Начальная форма

Исходное положение: станьте прямо, носки сведены вместе, руки опущены по швам (рис.1). Кисти рук сожмите в кулаки и поднимите их к груди (рис.2,3). Согните ноги в коленях (рис.4). Разведите носки наружу под углом 90°. Пятки остаются на месте (рис.5). Разведите пятки во внешние стороны. Вы оказались в стойке Эр цзы ма (рис.6, 7).

Часть 2

Скрещивание рук

Разожмите кулаки и переместите обе руки от груди вниз. Во время движения предплечья скрещиваются между собой, левая рука располагается над правой рукой (рис.8). Поднимите скрещенные руки вверх, кончики пальцев находятся на одном уровне с носом (рис.9). Сожмите кисти в кулаки и отведите их к груди (рис.10).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис. 6

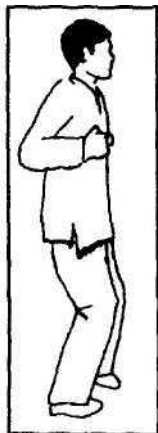


Рис. 7

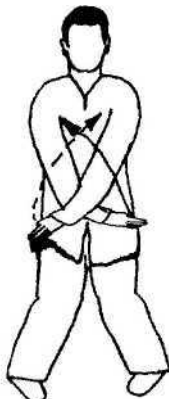


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Часть 3

Прямой удар кулаком — вращающаяся кисть

Подведите левый кулак к середине груди и двигая его вперед, нанесите прямой удар на уровне лица (рис. 11, 12). Разожмите кулак и разверните кисть ладонью вверх (рис. 13, 14). Выполните вращательное движение кистью по часовой стрелке, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 15-18).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис. 19-23).



Рис. 11

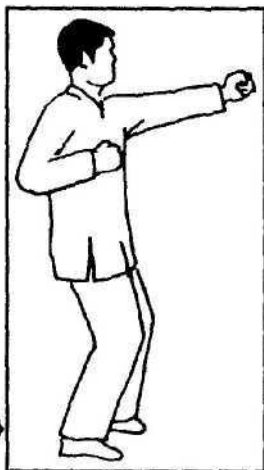


Рис. 12



Рис. 13

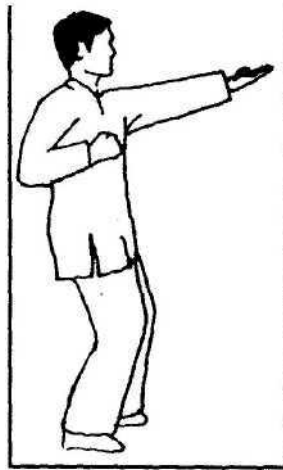


Рис. 14



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23

Часть 4

Трипоклона Будде

Разожмите левый кулак и медленно двигая кисть от груди вперед, выполните блок Тан шоу (Тан сао) (рис.24-26). Вращая кисть по часовой стрелке, выполните блок Чжуан шоу (Хуэн сао) и зафиксируйте кисть в вертикальном положении в позиции Ху шоу (У сао) (рис.27, 28). Не изменяя позицию, отведите кисть к груди (рис.29-31). Согните руку в запястье, пальцы направлены назад-вправо. Кисть принимает позицию Фу шоу (Фук сао). Не изменяя позицию, двигайте кисть вперед (рис.32-34). Кисть вращается по часовой стрелке и принимает позицию Ху шоу (У сао). (рис.35). Отведите кисть к груди (рис.36). Согните руку в запястье, пальцы направлены назад-

вправо. Кисть принимает позицию Фу шоу (Фук сао). Не изменяя позицию, двигайте кисть вперед (рис.37, 38). Кисть вращается по часовой стрелке и принимает позицию Ху шоу (У сао). (рис.39). Отведите кисть к груди (рис.40).

От середины груди левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао). Необходимо следить за тем, чтобы ваша кисть не выходила за линию тела (рис.41). Верните кисть к середине груди (рис.42). Выпрямите руку в локте и нанесите прямой удар левой ладонью вперед на уровне лица (рис.43). Разверните кисть ладонью вверх (рис.44), Вращайте кисть в запястье в направлении по часовой стрелке, затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.44-47).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис.48-67).



Рис.24

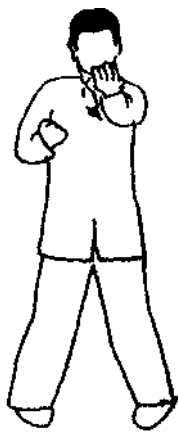


Рис.25

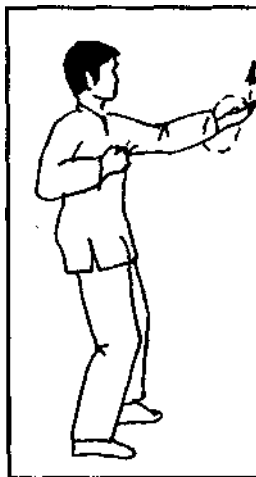


Рис.26



Рис.27



Рис.28

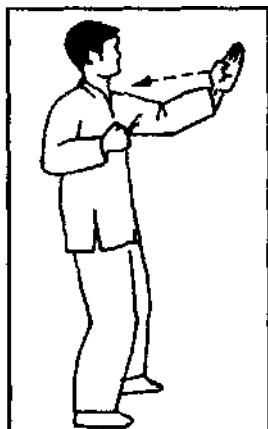


Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

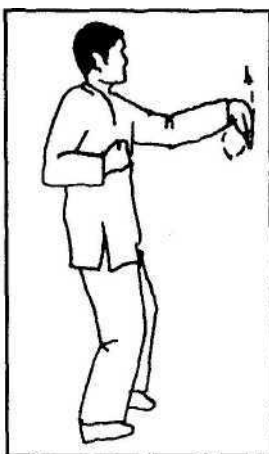


Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42

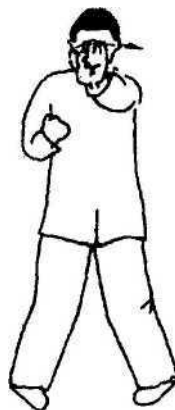


Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67

Часть 5

Ань шоу (Гум сао) — тычок пальцами Бяо цзы (Биу чжи)

Опустите левую руку вниз, выполняя блок Ань шоу (Гум сао) со стороны бока (рис.68). Выполните аналогичное движение правой рукой (рис.69).

Согните руки в локтях для замаха, затем одновременно выполните толчок ладонями назад-вниз (рис.70-72). Поднимите обе кисти вдоль боков к груди (рис.73). Обеими руками выполните блокирующее движение Ань шоу (Гум сао) вниз перед собой (рис.74, 75).

Поднимите обе руки, согните в локтях и расположите их горизонтально перед грудью. Левая рука находится над правой рукой (рис.76).

Разведите руки одновременно в стороны на уровне плеч (рис.77). Разместите согнутые в локтях руки перед грудью. Правая рука нахо-

дится над левой рукой (рис.78). Через скрещенное положение руки принимают позицию пальцами вперед (рис.79). Разверните кисти ладонями вверх и расположите их на уровне подбородка (Рис.80, 81). Обеими ладонями выполните накрывающее движение, разворачивая их вниз (рис.82,83).

Вытянутыми пальцами обеих рук выполните протыкающее движение вперед на уровне лица (рис.84, 85). Выполните нижний блок обеими ладонями вниз перед собой (рис.86, 87). Придайте обеим кистям форму «крюк» и поднимите до уровня подбородка (рис.88, 89). Сожмите кисти в кулаки и отведите их к груди (рис.90, 91).



Рис.68



Рис.69

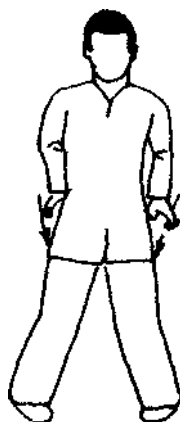


Рис.70



Рис.71



Рис.72

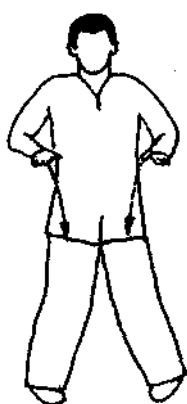


Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76

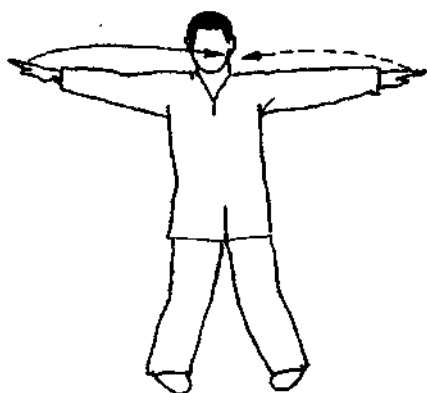


Рис.77



Рис.78



Рис.79



Рис.80



Рис.81



Рис.82



Рис.83

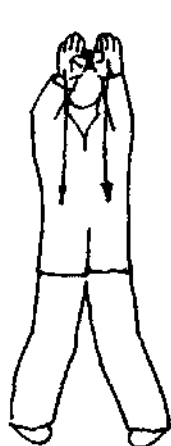


Рис.84

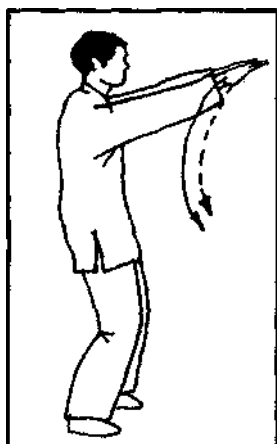


Рис.85



Рис.86



Рис.87

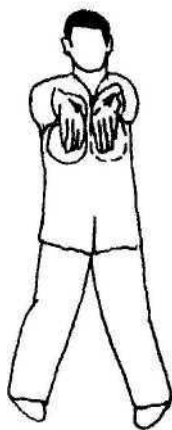


Рис.88

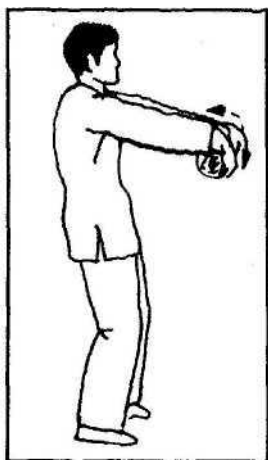


Рис.89



Рис.90



Рис.91

Часть 6

Пай шоу (Пах сао) — прямой удар ладонью

Левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао) вправо (рис.92). Отведите кисть к левому плечу (рис.93). Из этого положения левой ладонью нанесите прямой удар вперед на уровне лица. Пальцы направлены влево (рис.94, 95).

Разверните кисть ладонью вверх (рис.96). Вращайте кисть по часовой стрелке, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.97-99).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис. 100-105).

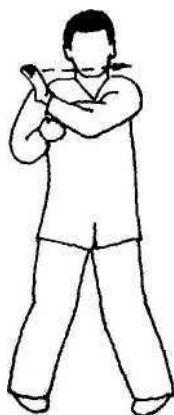


Рис. 92



Рис.93

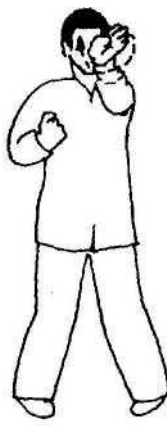


Рис.94

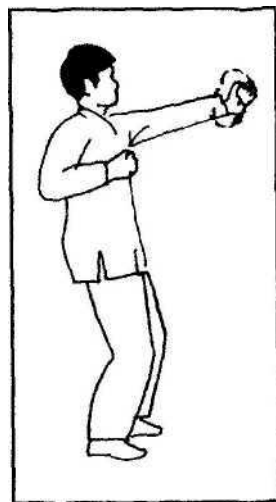


Рис.95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

Часть 7

Тан шоу (Тан сао) — Гуа шоу (Ган сао)

Левой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао) (рис.106, 107). Опустите руку вниз и выполните блок Гуа шоу (Ган сао) (рис.108, 109). Перемещая левое предплечье с внешней стороны вверх, выполните блок Тан шоу эр (Джам сао) (рис.110, 111). Вращайте кисть в запястье по часовой стрелке, затем нанесите прямой удар ладонью вперед на уровне лица. Пальцы во время удара направлены влево (рис.112, 113).

Левая кисть принимает форму Тан шоу (рис. 114). Вращайте кисть по часовой стрелке, затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 114-117).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис.118-125).



Рис. 106

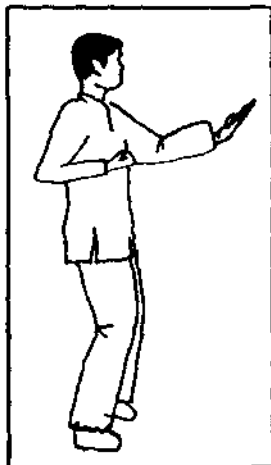


Рис. 107



Рис. 108

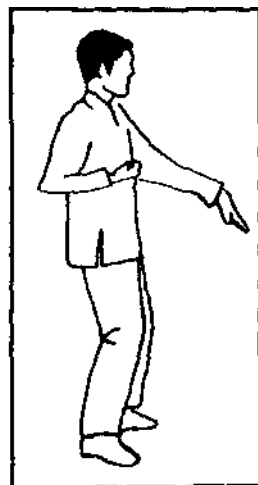


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис.118



Рис.119



Рис.120

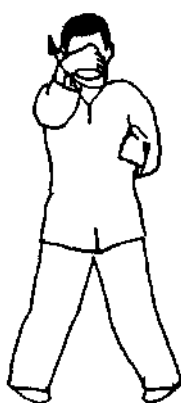


Рис.121



Рис.122



Рис.123



Рис.124



Рис.125

Часть 8 Блоккрылом Ваншоу (Бон сао)

Левой рукой выполните блок Бан шоу (Бон сао) (Рис.126, 127). Опустите левый локоть вниз и выполните левый Тан шоу (Тан сао) (рис.128). Выпрямите руку в локте и нанесите прямой удар ладонью на уровне лица. Пальцы направлены вниз (рис.129, 130).

Вращайте кисть по часовой стрелке, затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 131-133).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис. 134-139).



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129

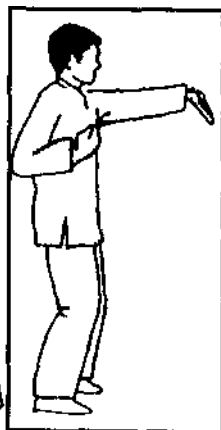


Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

Часть 9

Освобождающая рука. — удар «Трёх звёзд»

Левой рукой выполните блок Ань шоу (Ган сао) (рис.140, 141). Правой рукой выполните сметающее движение вдоль левой руки (рис.142, 143). Выполните аналогичное движение левой рукой (рис.144, 145). Выполните аналогичное движение правой рукой (рис. 146, 147).

С левой руки выполните серию из трех ударов кулаками вперед на уровне лица (рис. 148-150).

Разверните левую кисть ладонью вверх (рис.151). Вращайте левую кисть по часовой стрелке, затем сожмите в кулак и отведите к груди (рис.152-154).



Рис. 140



Рис. 141

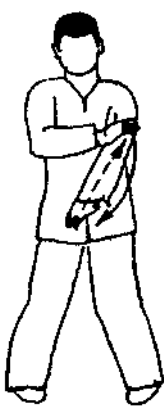


Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис.150



Рис.151



Рис.152



Рис.153



Рис.154

Часть 10

Заключительная форма

Подведите пятки друг к другу, затем подведите друг к другу носки ног. Выпрямите ноги в коленях. Опустите руки по бокам вниз (рис. 155-157).



Рис.155



Рис.156



Рис.157

Сюнь цяо (Чум киу)

«Наведение «мостов»

Сюнь цяо - второй комплекс формальных упражнений в Юн-чуньцюань. Его название открывает смысл данной формы, заключающийся в том, чтобы войти в соприкосновение с руками противника и через них провести «мосты» в его оборону.

Комплекс изучается теми, кто уже овладел Сяо нинь тоу (Сиу лим тао). В его арсенал добавляются новые элементы, такие как: шаги, повороты и удары ногами.

При первом же знакомстве с данным таолу, бросается в глаза тот факт, что здесь большое внимание уделяется использованию блока Бан шоу (Бон сао), исполняемый на разных уровнях и в сочетании с различными поворотами и перемещениями.

Считается что в **Сюнь цяо** (Чум киу) заложена техника, которой вполне достаточно для успешной защиты от любой серьезной атаки и любого количества нападающих.

Комплекс Сюнь цяо состоит из восьми частей:

- 1). *Начальная форма;*
- 2). *Скрещивание рук;*
- 3). *Прямой удар рукой — вращающаяся кисть;*
- 4). *Бан шоу (Бон сао) — прямой удар кулаком;*
- 5). *Боковой удар ногой — Бан шоу — восходящий удар кулаком;*
- 6). *Прямой удар ногой — нижний Бан шоу — удар ладонями;*
- 7). *Ань шоу (Гум сао) — прямой удар кулаком;*
- 8). *Заключительная форма.*

Часть 1

Начальная форма

Исходное положение: станьте прямо, носки сведены вместе, руки опущены по швам (рис.1). Кисти рук сожмите в кулаки и поднимите их к груди (рис.2). Согните ноги в коленях. Разведите носки наружу под углом 90°. Пятки остаются на месте (рис.3). Разведите пятки во внешние стороны. Вы оказались в стойке Эр цзы ма (рис.4).

Часть 2

Скрещивание рук

Разожмите кулаки и переместите обе руки от груди вниз. Во время движения предплечья скрещиваются между собой, левая рука располагается над правой рукой (рис.5). Поднимите скрещенные руки вверх, кончики пальцев находятся на одном уровне с носом (рис.6). Сожмите кисти в кулаки и отведите их к груди (рис.7).

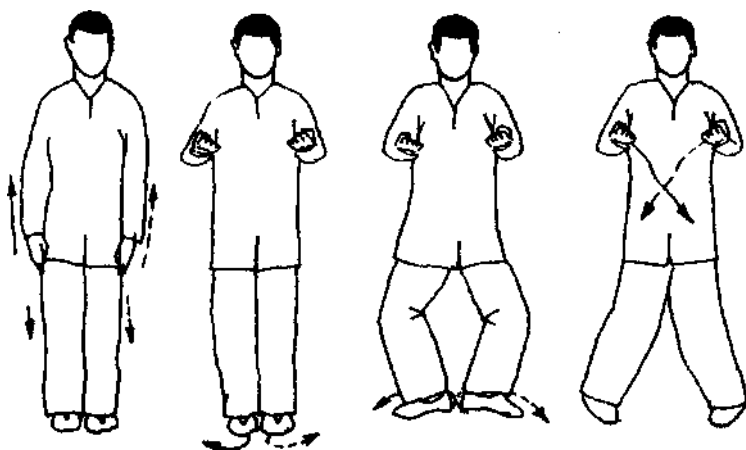


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

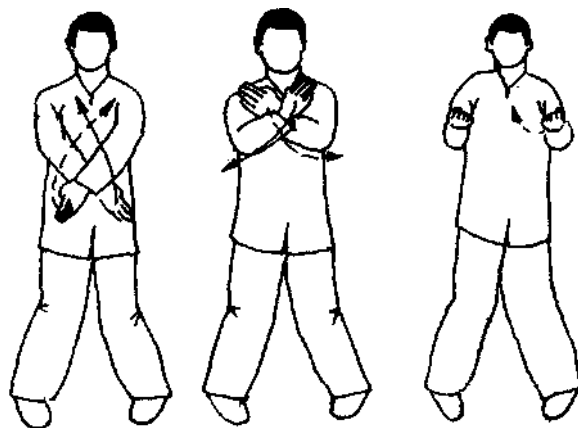


Рис.5

Рис.6

Рис.7

Часть 3

Прямой удар кулаком — вращающаяся кисть

Подведите левый кулак к середине груди и двигая его вперед, нанесите прямой удар на уровне лица (рис.8, 9). Разожмите кулак и разверните кисть ладонью вверх (рис.10). Выполните вращательное движение кистью по часовой стрелке, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.11-13).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис. 14-19).



Рис.8



Рис.9

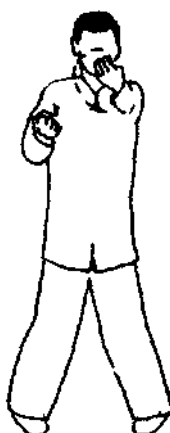


Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис. 13



Рис. 14

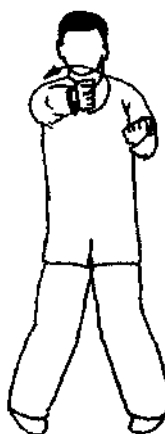


Рис.15



Рис. 16



Рис.17



Рис.18



Рис.19

Часть 4

Ван шоу (Бон сао) — прямой удар кулаком

Разверните обе руки ладонями друг к другу и выполните давящее движение вниз перед грудью (рис.20). После этого быстро выполните Протыкающее Движение пальцами вперед (рис.21). Согните руки в локтях и расположите руки в горизонтальной плоскости перед грудью (рис.22). Повернитесь на 90° влево, затем на 180° право, затем влево (рис.23-25). Выведите руки вперед, локти полностью не выпрямляются, ладони направлены вниз (рис.26). Правой ладонью выполните давящее движение на внутреннюю часть левого предплечья (рис.27). Выполните аналогичное движение левой ладонью (рис.28). Выполните аналогичное движение правой ладонью (рис.29). С правой руки нанесите три прямых удара ладонями вперед (рис.30-32). Развернитесь на 180° вправо. Правая рука находится перед грудью в позиции Лан шоу (Лан сао). Одновременно с этим левым локтем нанесите удар назад (рис.33). Скрестите руки перед грудью, левая рука располагается над правой, ладони направлены вверх (рис.34). Развернитесь на 180° влево и выполните правый Бан шоу (Бон сао) (рис.35). Выполните эту серию движений еще два раза (рис.36-42). Левым кулаком нанесите прямой удар на уровне лица (рис.44). Развернитесь на 90° влево. Ребрами левой руки нанесите рубящий удар в сторону (рис.45).

Левой ладонью выполните блок Ань шоу (Гум сао) вниз (рис.46). Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед (рис.47). Вращайте правую кисть против часовой стрелки, сожмите в кулак и ответьте к груди (рис.48, 49).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.50-79).



Рис.20

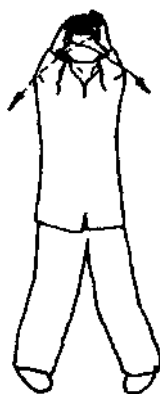


Рис.21

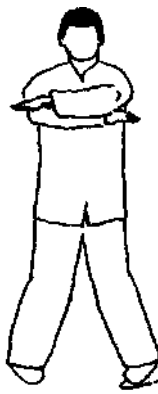


Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50

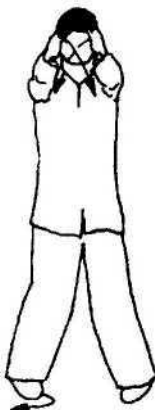


Рис.51



Рис.52

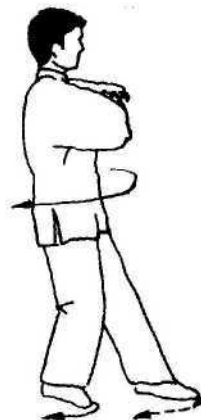


Рис.53



Рис.54

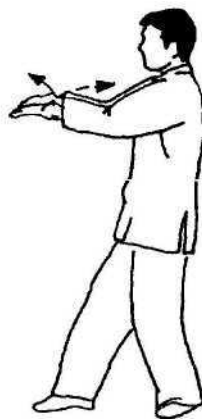


Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59

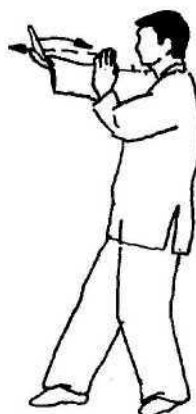


Рис.60

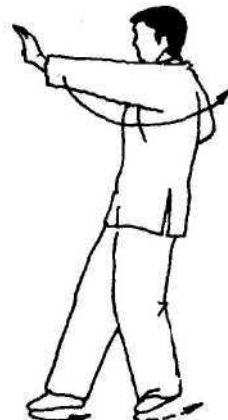


Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73

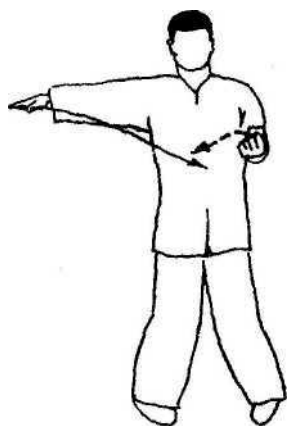


Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

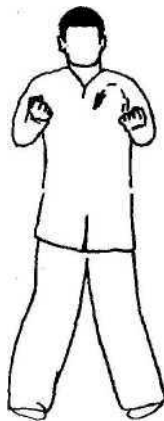


Рис. 79

Часть 5

Боковой удар ногой — Ван шоу — восходящий удар кулаком

Левой рукой выполните Пай шоу (Пак сао) вправо и завершите движение имитацией завата (рис.80, 81). Выведите левую руку влево в позицию Лан шоу (Лан сао). Одновременно с этим левой ногой нанесите боковой удар влево на среднем уровне (рис.82, 83).

Опустите левую ногу вниз. Правой ногой выполните небольшое подшагивание вперед. Одновременно с этим выполните правый Бан шоу (Бон сао). Левая кисть находится возле груди в позиции Ху шоу (У сао) (рис.84). Опустите локти вниз и скрестите руки перед грудью (рис.85).

Еще дважды выполните приставной шаг вперед с Бан шоу (Бон сао), завершите комбинацию восходящим ударом правым кулаком (рис.86-89). Повернитесь вправо на 90° и выполните правый Ань шоу (Гум сао) (рис.90).

Пальцами левой руки нанесите прямой удар вперед на уровне лица (рис.91, 92); вращайте левую кисть по часовой стрелке, затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.93, 94).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.95-109).

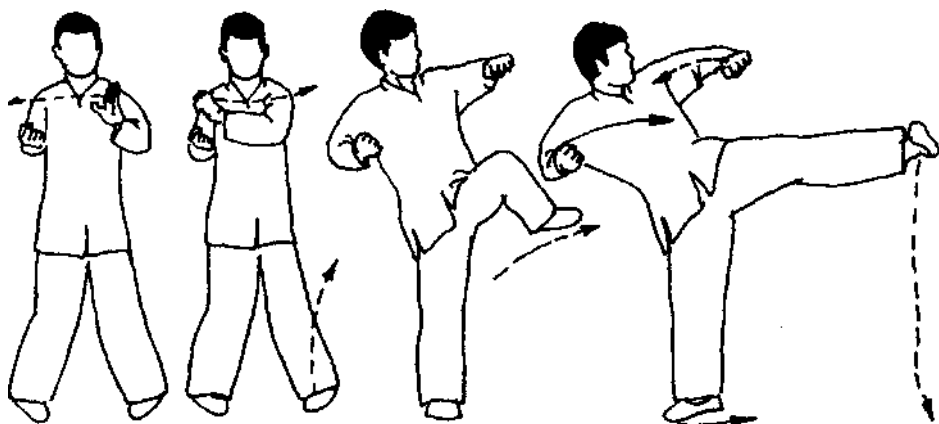


Рис.80

Рис.81

Рис.82

Рис.83

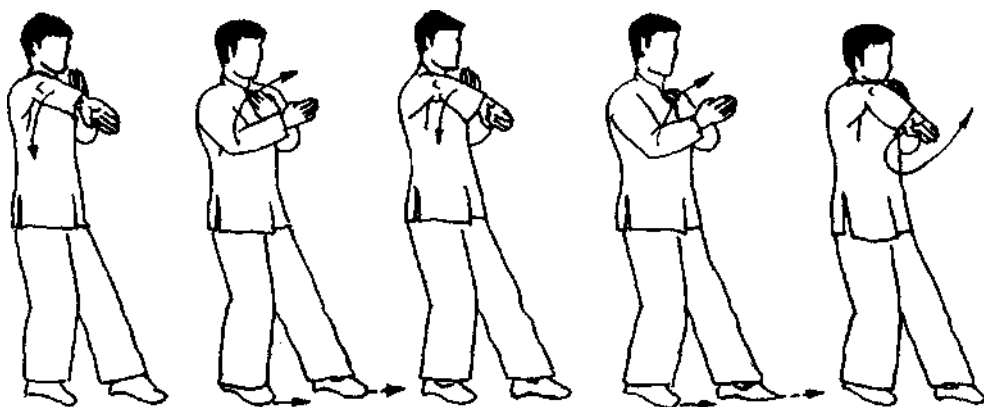


Рис.84

Рис.85

Рис.86

Рис.87

Рис.88



Рис.89



Рис.90



Рис.91

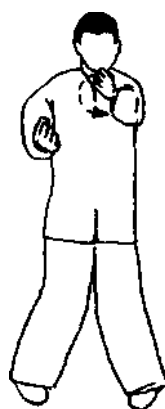


Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96



Рис.97

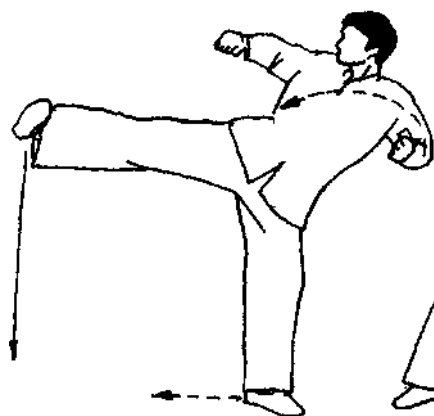


Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105



Рис.106



Рис.107



Рис.108



Рис.109

Часть 6

Прямой удар ногой — нижний Бан шоу — удар ладонями;

Повернитесь на 90° влево (рис. 110). Пяткой левой ноги нанесите прямой удар вперед на уровне пояса (рис.111). Опустите ногу на землю и выполните подшагивание правой ногой. Одновременно с этим обеими руками выполните двойной Бан шоу (Бон сао) на нижнем уровне (рис. 112). Опустите локти вниз и выведите обе руки в положение Тан шоу (Тан сао) (рис.113). Еще дважды выполните приставной шаг вперед с аналогичным движением рук (рис.114-116). Еще раз выполните подшагивание вперед. Обе руки выведите вверх-вперед. Ладони направлены в стороны, пальцы — вверх и вперед (рис. 117). Обеими руками выполните блок Ань шоу (Гум сао) на уровне солнечного сплетения (рис.118). Приставьте правую ногу к левой ноге. Одновременно с этим обеими руками выполните толчок вперед (рис.119, 120).

Правой ногой сделайте шаг назад, развернитесь на 180° вправо и выполните все движения данной части комплекса в другую сторону (рис. 121-134).



Рис. 110

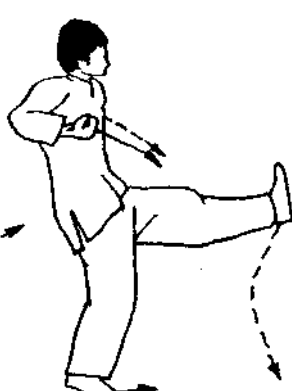


Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

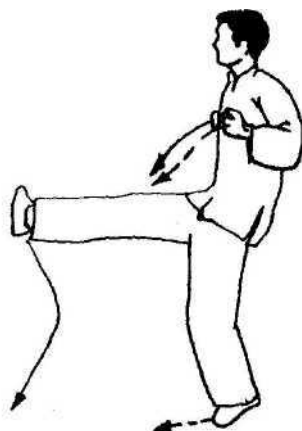


Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131

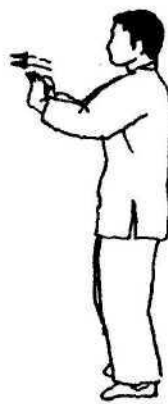


Рис. 132



Рис. 133

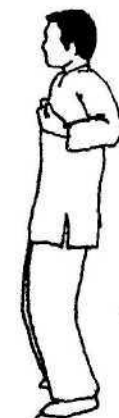


Рис. 134

Часть 7

Ань шоу (Гум сао) — прямой удар кулаком

Повернитесь на 90° влево. Левой ногой выполните удар влево. Пальцы левой ноги направлены влево (рис. 135-137).

Опустите ногу на землю и повернитесь вправо. Одновременно левой ладонью выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.138). Повернитесь влево и выполните блок Ань шоу правой ладонью (рис.139). Повернитесь вправо и выполните блок Ань шоу (Гум сао) левой рукой (рис.140).

Вернитесь во фронтальную стойку и левым кулаком нанесите прямой удар вперед (рис.141).

Повернитесь влево. Правой ладонью выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.142). Вернитесь во фронтальную стойку и нанесите прямой удар вперед правым кулаком (рис.143).

Повернитесь вправо и выполните блок левой ладонью (рис.144). Вернитесь во фронтальную стойку и нанесите прямой удар вперед левым кулаком (рис.145).

Нанесите еще два удара правым, а затем левым кулаком (рис. 146, 147). Вращайте левую кисть в запястье по часовой стрелке, затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 148-150).



Рис. 135



Рис. 136

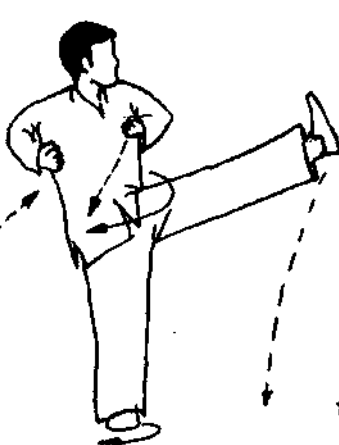


Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

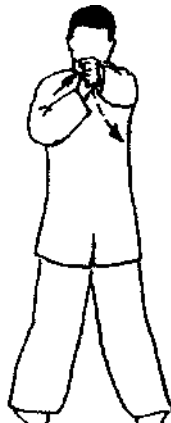


Рис. 145

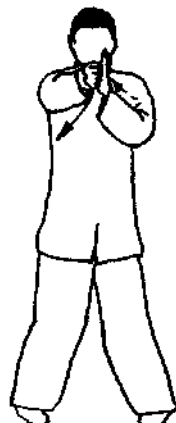


Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

Часть 8

Заключительная форма

Сведите вместе пятки, затем носки ног. Разогните ноги в коленях и опустите руки по бокам вниз (рис.151, 152).

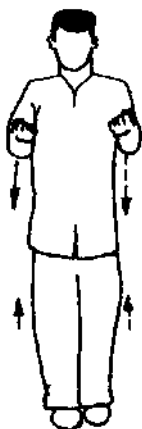


Рис.151



Рис.152

Бяо цзы (Биу чжи) «Быющие пальцы»

Комплекс **Бяо цзы** является высшей формой в технике Юнчуньцюань. Даже само название говорит о том, что основной идеей таолу является атака пальцами по жизненно важным точкам на человеческом теле, помимо ударов пальцами, здесь активно используются движения локтями, ладонями и кулаками. Манера выполнения агрессивная, но в то же время мягкая и пластичная, напоминающая опасные движения змеи.

Комплекс **Бяо цзы** (Биу чжи) состоит из двенадцати частей:

- 1). Начальная форма;
- 2). Скрещивание рук;
- 3). Прямой удар кулаком — тычок пальцами;
- 4). Удар локтем — двойной протыкающий удар пальцами;
- 5). Удар локтем — нижний протыкающий удар пальцами;
- 6). Удар локтем — верхний протыкающий удар пальцами;
- 7). Двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао);
- 8). Верхнее блокирование — Фу шоу (Фук сао);
- 9). Тройная атака пальцами;
- 10). Захватывающие руки — боковой удар кулаком;
- 11). Тройной поклон;
- 12). Заключительная форма.

Часть 1

Начальная форма

Исходное положение: станьте прямо, носки сведены вместе, руки опущены по швам (рис.1). Кисти рук сожмите в кулаки и поднимите их к груди (рис.2).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

Согните ноги в коленях. Разведите носки наружу под углом 90°. Пятки остаются на месте (рис.3). Разведите пятки во внешние стороны. Вы оказались в стойке Эр цзы ма (рис.4).

Часть 2 Скрещивание рук

Разожмите кулаки и переместите обе руки от груди вниз. Во время движения предплечья скрещиваются между собой, левая рука располагается над правой рукой (рис.5). Поднимите скрещенные руки вверх, кончики пальцев находятся на одном уровне с носом (рис.6). Сожмите кисти в кулаки и отведите их к груди (рис.7).

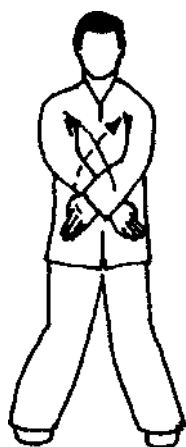


Рис.5



Рис.6



Рис.7

Часть 3

Прямой удар кулаком - тычок пальцами

Подведите левый кулак к середине груди и двигая его вперед, нанесите прямой удар на уровне лица (рис.8, 9). Разожмите кулак и разверните кисть ладонью вправо. Пальцы как бы продолжают атаку тычковым движением вперед (рис.10). Поднимите пальцы вверх — вперед (рис.11). Опустите пальцы вниз (рис.12). Разверните кисть ладонью вниз и выполните вращение вокруг запястья по часовой стрелке (рис.13). Сделав круг, кисть вновь принимает горизонтальное положение, ладонью вниз (рис.14). Сделайте движение пальцами по горизонтали влево, затем вправо (рис.15, 16). Вращайте кисть по часовой стрелке, после чего она принимает вертикальное положение, пальцы направлены вперед, ладонь — вправо (рис.17, 18). Выполните движение пальцами вниз, затем движение вверх (рис.19, 20). Вращайте кисть по часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.21 — 23).

Повторите все движения данной части комплекса правой рукой (рис.24-38).



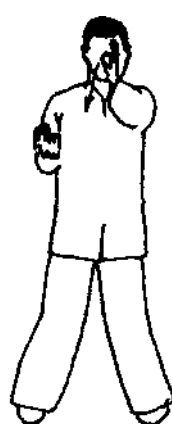
Puc.8



Puc.9



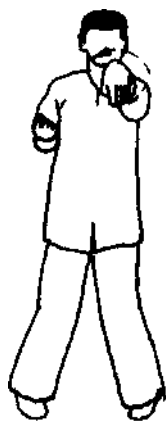
Puc.10



Puc.11



Puc.12



Puc.13



Puc.14



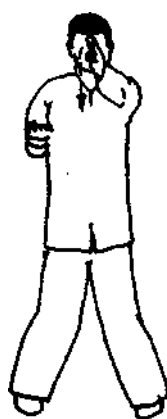
Puc.15



Puc.16



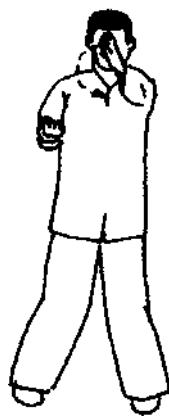
Puc.17



Puc.18



Puc.19



Puc.20



Puc.21



Puc.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27

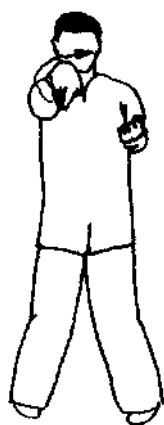


Рис.28



Рис.29



Рис.30

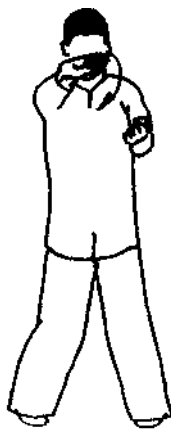


Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37

Часть 4

Удар локтем — двойной протыкающий удар пальцами

Повернитесь на 90° вправо. Одновременно с поворотом выполните круговой удар левым локтем (рис.39). Повернитесь на 180° влево, одновременно с этим нанесите круговой удар правым локтем. Левый кулак отводится назад в исходное положение (рис.40). Повернитесь на 180° вправо. Одновременно с этим нанесите круговой удар левым локтем (рис.41).

Подведите правую руку под левую руку. Ладонь направлена вниз, пальцы — вперед (рис.42). Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар Бяо цзы вперед. Кисть находится в вертикальном положении, ладонь направлена вниз, пальцы — вперед (рис.43). Пальцами левой руки выполните аналогичную атаку, одновременно подшагните левой ногой к правой ноге. Во время второго удара правая рука остается на месте (рис.44).

Сожмите кисти в кулаки и отведите их к груди (рис.45). Повернитесь на 90° влево.левой ногой совершите циркульное движение вперед влево и назад, затем выполните аналогичное движение правой, и еще раз левой ногой (рис.46- 52).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.53-65).



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49

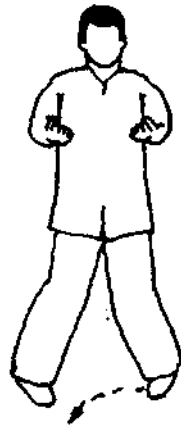


Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56

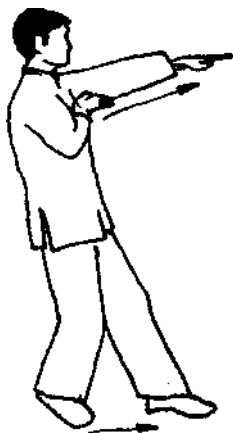


Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62

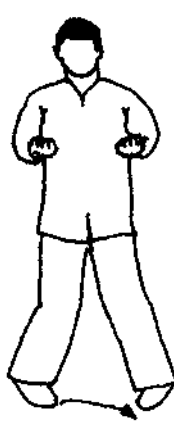


Рис.63



Рис.64



Рис.65

Часть 5

Удар локтем — нижний протыкающий удар пальцами

Поверните корпус на 90° вправо. Левым локтем нанесите круговой удар, затем подведите правую руку под левую руку (рис.66,67). Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар на уровне головы, ладонь направлена вниз (рис.68). Правую кисть сожмите в кулак и отведите в исходное положение к груди. Одновременно пальцами левой руки нанесите протыкающий удар на уровне живота, ладонь направлена вправо (рис.69).

Повернитесь на 90° влево.левой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао). Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица. Кисть располагается вертикально, ладонь направлена влево (рис.70, 71). Вращайте кисть против часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.72, 73).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.74 — 81).



Рис.66



Рис.67

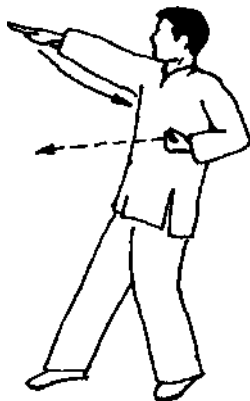


Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

Часть 6

Удар локтем — верхний протыкающий удар пальцами

Поверните корпус на 90° вправо. Левым локтем нанесите круговой удар, затем подведите правую руку под левую руку (рис. 82, 83). Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар на уровне головы, ладонь направлена вниз (рис. 84). Правую кисть сожмите в кулак и отведите в исходное положение к груди. Одновременно пальцами левой руки нанесите протыкающий удар на уровне лица или горла, ладонь направлена вправо (рис. 85).

Повернитесь на 90° влево.левой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао). Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица. Кисть располагается вертикально, ладонь направлена влево (рис. 86, 87). Вращайте кисть против часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 88, 89).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.90 - 97).



Рис.82



Рис.83

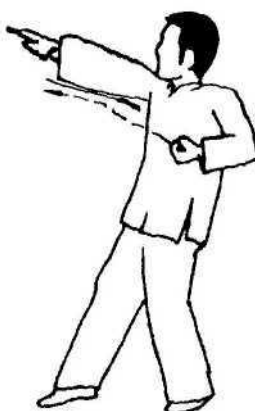


Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88

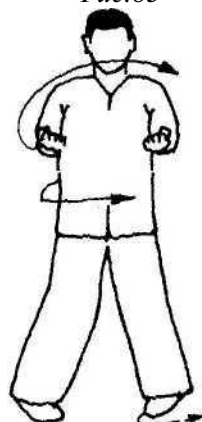


Рис.89

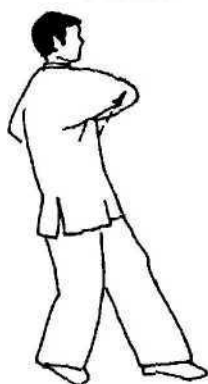


Рис.90



Рис.91

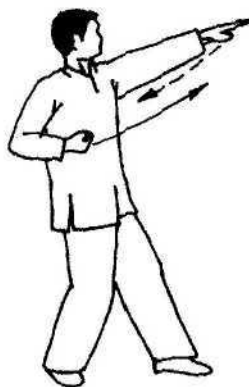


Рис.92

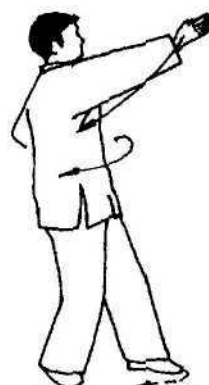


Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96



Рис.97

Часть 7

Двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао)

Развернитесь на 90° влево. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу, состоящий из блока Тан шоу эр (Джам сао) правой рукой и Гуа шоу (Ган сао) левой рукой (рис.98). Поворачиваясь вправо, затем влево еще дважды выполните аналогичное движение (рис.99, 100).

Повернитесь на 90° вправо и выполните блок Ань шоу (Гум сао) левой рукой (рис.101). Пальцами правой руки нанесите прямой удар вперед на уровне головы. Кисть находится в вертикальном положении, ладонь направлена влево (рис. 102).

Вращайте кисть против часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.103, 104).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.105-111).



Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

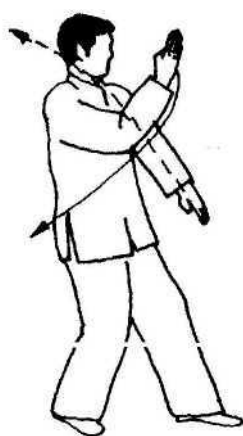


Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

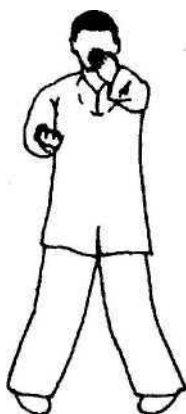


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

Часть 8

Верхнее блокирование — Фу шоу (Фук сао)

Поверните корпус влево и поднимите выпрямленную левую руку вверх-влево. Ладонь направлена назад, ребро ладони вверх (рис.112). Поверните корпус вправо и выполните аналогичное движение (рис.113), поверните корпус влево и еще раз выполните аналогичное движение (рис. 114). Поверните корпус на 90° вправо. Левоу рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.115).

Повернитесь на 90° влево. Левоу рукой выполните движение Фу шоу (Фук сао) (рис.116). Повернитесь вправо в исходную позицию. Одновременно левая ладонь принимает форму Ань шоу (Гум сао) (рис.117). Выполните это движение еще дважды (рис.118-121).

Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед (рис. 122). Вращайте кисть против часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите его к груди (рис. 123, 124).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис. 125-137).



Рис.112



Рис.113



Рис.114



Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119



Рис.120



Рис.121



Рис.122



Рис.123



Рис.124



Рис.125



Рис.126

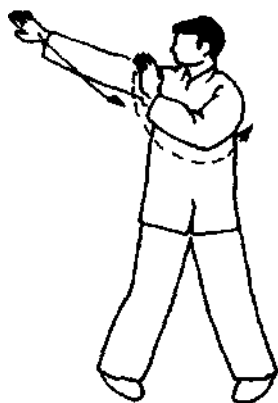


Рис.127



Рис.128



Рис.129



Рис.130



Рис.131



Рис.132



Рис.133



Рис.134



Рис.135



Рис.136



Рис.137



Рис.138



Рис.139



Рис.140



Рис.141

Часть 9

Тройная атака пальцами

Пальцами левой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица (рис.138). Подведите правую кисть под вытянутую вперед левую руку (рис. 139). Пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица. Одновременно с этим отведите левую кисть назад под правую руку (рис.140). Пальцами левой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица. Одновременно сожмите правую кисть в кулак и отведите к груди (рис.141).

Повернитесь на 90° влево. Разверните левую кисть ладонью вверх и одновременно с поворотом нанесите рубящий удар слева направо на уровне лица (рис.142). Повернитесь на 90° влево. Разверните левую кисть ладонью вниз и одновременно с поворотом нанесите рубящий удар от себя влево (рис.143).

Левой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.144). Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед на уровне лица. Ладонь бьющей руки направлена влево (рис.145). Вращайте правую кисть против часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.146, 147).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис. 148-157).



Рис.142

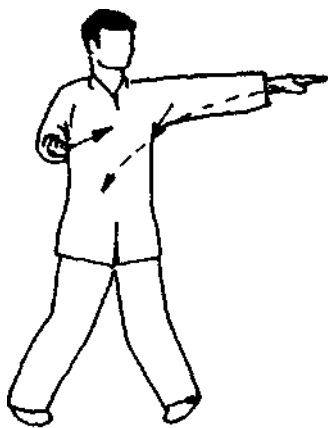


Рис.143



Рис.144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

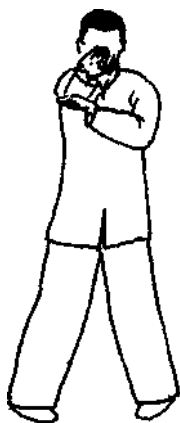


Рис. 149



Рис. 150

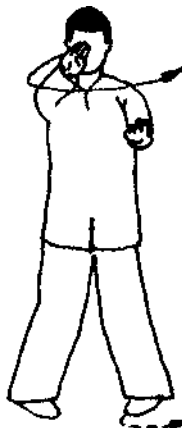


Рис. 151



Рис. 152

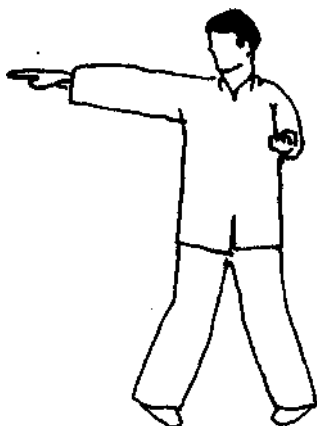


Рис. 153



Рис. 154

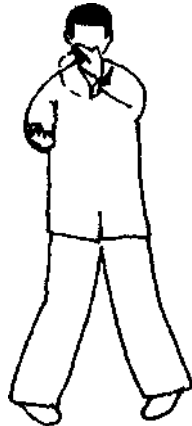


Рис. 155



Рис.156

Рис.157

Часть 10

Захватывающие руки — боковой удар кулаком

Сформируйте кисти для захвата и резко вытяните их вперед (рис.158, 159). Сожмите кисти в кулаки (рис.160).

Повернитесь на 90° влево (рис. 161). Резко повернитесь вправо. Отведите правый кулак к груди. Одновременно левым кулаком нанесите боковой удар на уровне челюсти (рис.162). Разожмите левую кисть и отведите ее назад, локоть опускается вниз (рис.163). Пальцами левой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне лица, ладонь направлена вверх (рис.164).

Вращайте левую кисть по часовой стрелки, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.165, 166).

Повторите все движения данной части комплекса с другой руки (рис.167-175).

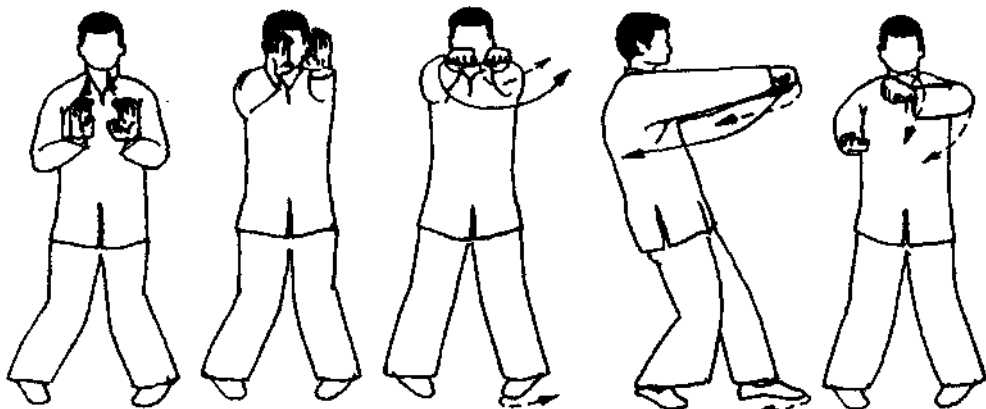


Рис.158

Рис.159

Рис.160

Рис.161

Рис.162



Рис. 163

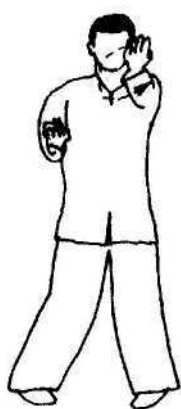


Рис. 164



Рис. 165

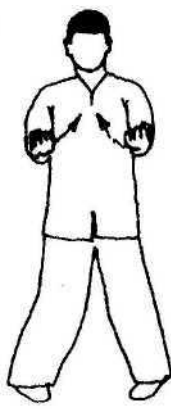


Рис. 166



Рис. 167

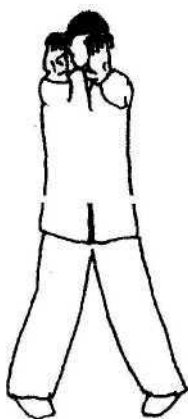


Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171

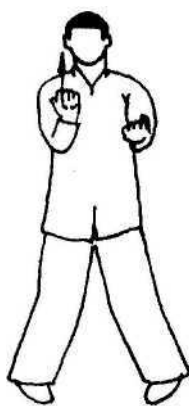


Рис. 172

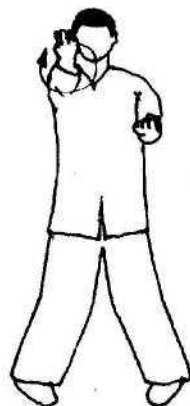


Рис. 173

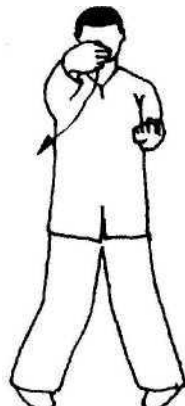


Рис. 174

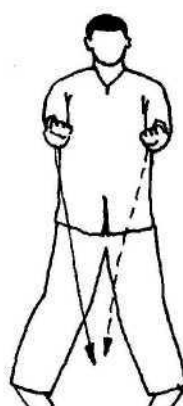


Рис. 175

Часть 11
Тройной поклон

Нагнитесь и вытяните обе руки вниз (рис.176). Выпрямитесь, разводя руки вверх и в стороны (рис.177). Руки принимают боевое положение Юнчуньюань (рис.178).

Повторите данное движение еще два раза (рис.179-184).

Вначале правым, а затем левым кулаками поочередно нанесите прямые удары вперед на уровне лица (рис.185, 186).

Вращайте левую кисть по часовой стрелке, сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.187, 188).

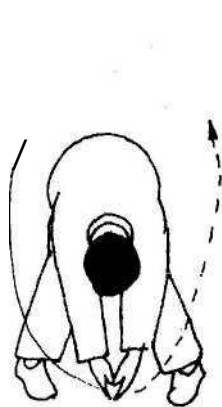


Рис.176

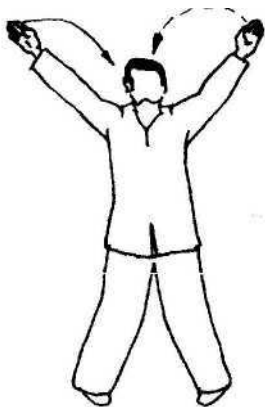


Рис.177



Рис.178



Рис.179

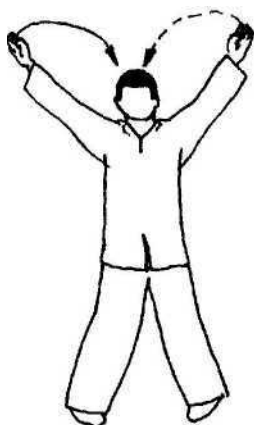


Рис.180



Рис.181



Рис.182

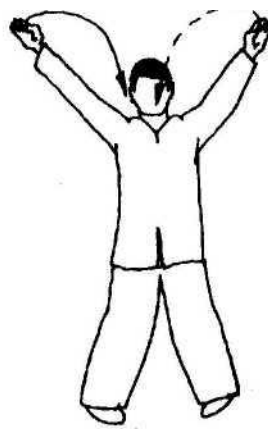


Рис.183



Рис.184



Рис.185



Рис. 186



Рис.187

Часть 12

Заключительная форма

Сведите вместе пятки, затем носки ног. Разогните ноги в коленях и опустите руки по бокам вниз (рис.189).



Рис.188



Рис.189

Ши Эрши (Сап Уисик)

«Двенадцать форм»

Для тех, кто слышал только о гонконгском направлении Юн-чуныцюань, **Ши Эрши** (Сап Уисик) является совершенно неизвестным комплексом. Однако в континентальном Китае, особенно в Гуанчжоу, данная форма достаточно известна. В настоящее время Ши Эрши является каноническим Таолу в стиле Юань Цишаня (Юэнь Кай Сан) Юэн Кай Сан Вин Чунь куэнь и изучается параллельно с Сяо Нинь тоу (Сиу Лим тао). Известно, что этим техникам обучал Чун Бо и Сам Нан. К тому же если внимательно проанализировать технику Вьетнамского направления Вин Чунь Куэнь Нгуен Тэ Конга (Юань Циваня), то параллели между упражнениями: «108 форм» и комплексом Ши Эрши будут очевидными.

Сам комплекс представляет собой совокупность из двенадцати базовых связок, которые можно практиковать в одиночку, с партнером или на деревянном манекене. Движения просты и понятны. Каждую форму можно отрабатывать как отдельно, так и в едином комплексе вместе с другими.

Ши Эрши (Сап Уисик) состоит из четырнадцати частей: начальной формы, заключительной формы и двенадцати основных форм.

1). Начальная форма;

2). Удар по центральной линии - Цзи учуй (Чжи Нг Чой);

3). Удар с поворотом Пян чуй - (Пин чой);

4). Удар дракона Лун чуй - (Лун чой);

5). Удар стрелы Цзян чуй - (Чин чой);

6). Тройная ладонь — Сан Пин чжан (Сам пан чжеун);

7). Ладони Инь-Ян - Инь-Ян чжан (Уим-Еун чжеун);

8). Внешний контроль — Вай да (Нгой дал);

9). Внутренний контроль — Нэй да (Ной дан);

10). Задерживающие контролирующие руки — Коу Да шоу (Као Дан сао);

11). Ладонь взмахивающего крыла — Ну Ци чжан (Пок Уик чжеун);

12). Липкий мост — Нян цяо (На Киу);

13). Белый журавль захватывает лису — Бай Хэ цин Ху (Бак Эоккун У);

14). Заключительная форма.

*Часть 1***Начальная форма**

Исходное положение: станьте прямо, носки сведены вместе, руки опущены по швам (рис.1). Кисти рук сожмите в кулаки и поднимите ИХ К груди (рис.2, 3). Согните ноги в коленях (рис.4). Разведите носки наружу под углом 90°. Пятки остаются на месте (рис.5). Разведите пятки во внешние стороны. Вы оказались в стойке Эр цзы ма (рис.6).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

*Часть 2***Удар по центральной линии — Цзи у чуй (Чжи Нг чой)**

Правый кулак подведите к солнечному сплетению, тыльная часть направлена вниз (рис.7). Выпрямляя руку в локте и поворачивая кулак нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.8).

Повторите упражнение другой рукой (рис.9,10).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис. 11, 12.



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10

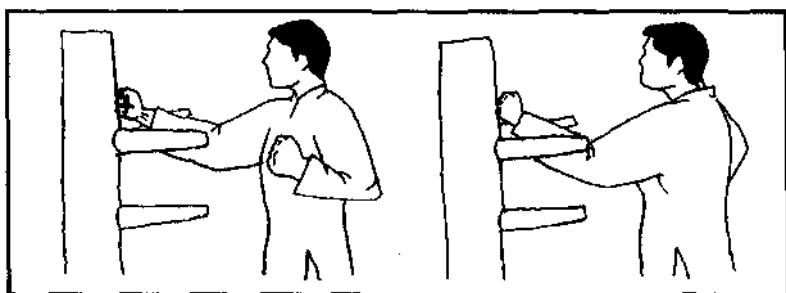


Рис.11

Рис.12

Другим вариантом выполнения данной формы является упражнение *Лян Хуан чуй* (*Лиен Ван чой*) — непрерывный удар по центральной линии.

Из исходного положения левым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди. Одновременно с этим ребром правого кулака нанесите нисходящий удар на уровне живота (рис.13).

Повторите упражнение, поменяв руки ролями (рис.14).

В упражнениях на манекене одной рукой вы наносите прямой удар между верхних рук «деревянного человека». Одновременно с этим ребром другого кулака наносите удар сверху вниз по нижней центральной руке (рис.15, 16).

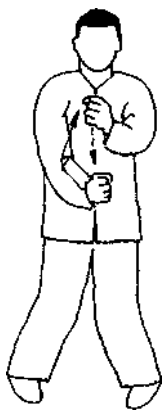


Рис.13



Рис.14

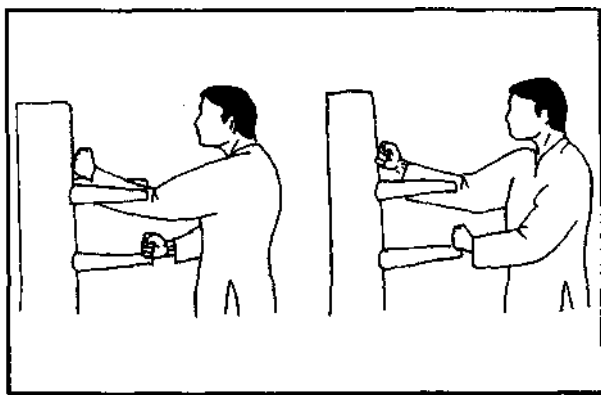


Рис.15

Рис.16

Часть 3

Удар с поворотом — Пян чуй (*Пин чой*)

Из исходной позиции повернитесь на 90° влево. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком на уровне лица (рис. 17). Повторите движение в другую сторону (Рис.18).

Методы отработки данной формы на манекене показан на рис. 19,20.



Рис.17



Рис.18

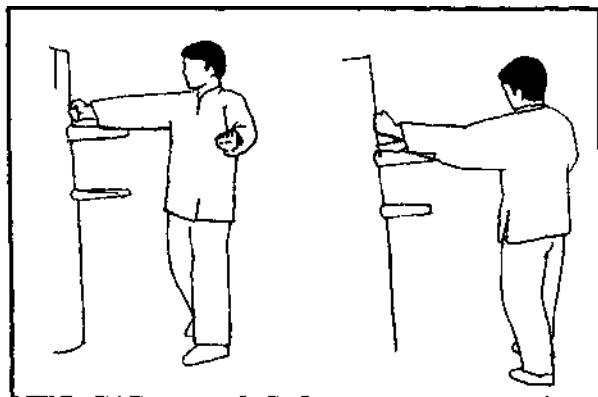


Рис.19

Рис.20

Часть 4

«Удар с поворотом стоя на одном колене» - Гуй Ди Пян чуй (Гуй Дей Пиен чой).

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему с той лишь разницей, что удар наносится из положения стоя на одном колене (рис.21-23).



Рис.21



Рис.22

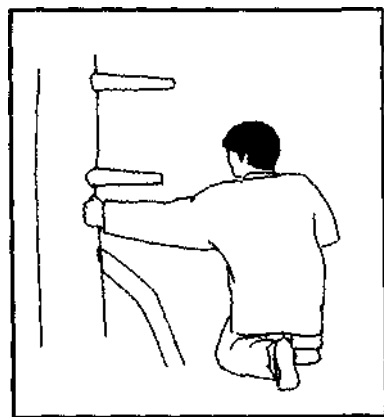


Рис.23

Часть 5

Удар Дракона - Лун чуй (Лун чой)

Из исходного положения, поверните корпус вправо. Одновременно двигайте правую руку вперед-вверх. Кисть сжата в кулак (рис.24). Левым кулаком нанесите прямой удар в грудь (рис.25). Разожмите кулак и повернитесь на 180° влево (рис.26, 27).

Правым кулаком нанесите прямой удар вперед, затем выполните форму в другую сторону (рис.28-30).

При отработке данного упражнения на манекене сделайте шаг правой ногой назад. Внешней стороной левого кулака подбейте правую руку «деревянного человека» вверх. Затем нанесите прямой удар правым кулаком между его рук (рис.31-33).

Повторите упражнение в другую сторону.

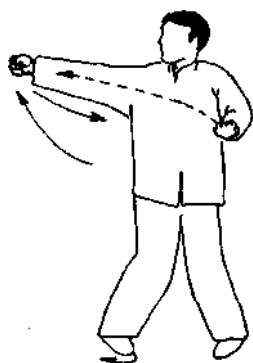


Рис.24



Рис.25

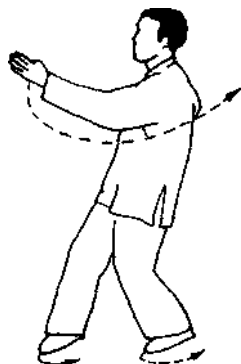


Рис.26



Рис.27



Рис.28

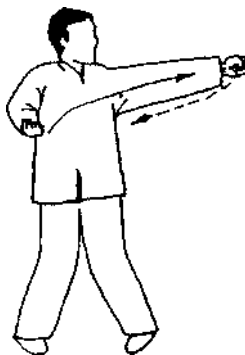


Рис.29



Рис.30

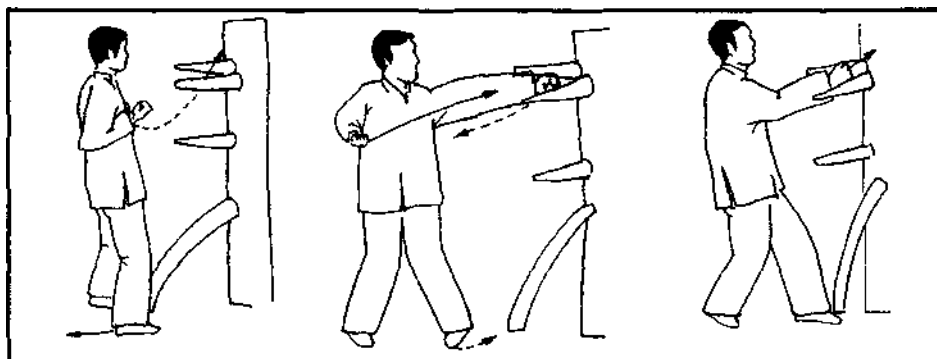


Рис.31

Рис.32

Рис.33

Часть 6 Тройная ладонь

Из исходной позиции правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао), затем этой же рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао), после чего — Гуа шоу (Ган сао) (рис.34-36).

Повторите упражнение другой рукой (рис.37-39).

При отработке данного упражнения на манекене правой рукой выполните блок Тан шоу применительно к левой руке «деревянного человека», после этого Пай шоу к его правой руке, затем нижний блок предплечьем против нижней руки манекена (рис.40-42).



Рис.34



Рис.35

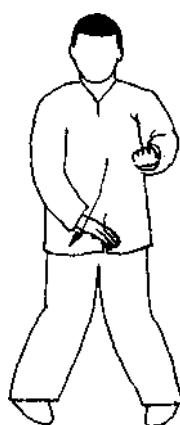


Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39

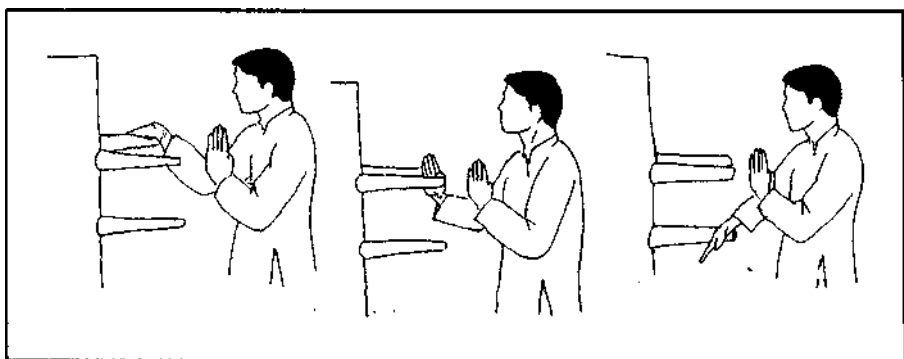


Рис.40

Рис.41

Рис.42

Часть 7

Ладони Инь-Ян — Инь-Ян Чжан (Уим-Еун чжеун)

Из исходного положения левой рукой выполните движение Тан шоу (Тан сао). Одновременно с этим правой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.43). Повторите упражнение в другую сторону (рис.44).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис. 45.



Рис.43



Рис.44



Рис.45

Часть 8

Внешний контроль — Вай да (Нгой дал)

Из исходного положения повернитесь вправо. Левым предплечьем выполните блок снаружи-внутри. Следите за тем, чтобы кисть была расслаблена. Одновременно правой кистью прикрывайте живот (рис.46). Повторите упражнение в другую сторону (рис.47).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис. 48, 49.



Рис.46



Рис.47

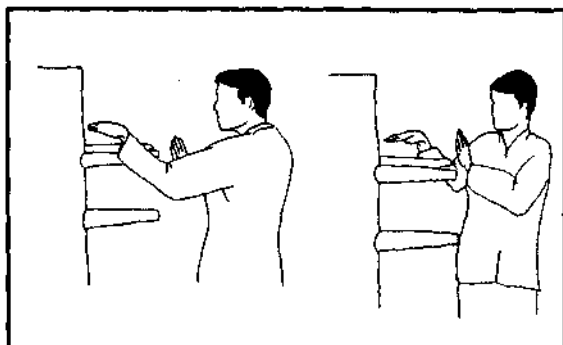


Рис.48

Рис.49

Часть 9

Внутренний контроль — Нэй да (Ной дал)

Из исходного положения повернитесь влево. Левым предплечьем выполните блок изнутри-наружу. Правая рука прикрывает живот (рис.50). Повторите упражнение в другую сторону (рис.51).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис.52,53.



Рис.50



Рис.51

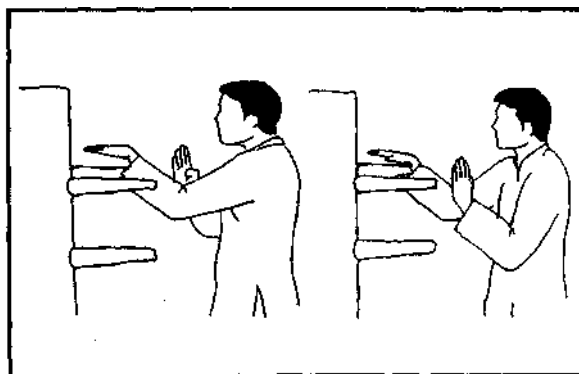


Рис.52

Рис.53

Часть 10

Задерживающие контролирующие руки — Коуда шоу (Кяо дал сао)

Из исходного положения повернитесь влево. Обе руки сжаты в кулаки. Двигайте левую руку вниз-влево. Одновременно с этим перемещайте правую руку влево к левому плечу, имитируя удар ребром кулака в висок (рис.54). Повторите упражнение в другую сторону (рис.55).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис.56, 57.



Рис.54



Рис.55

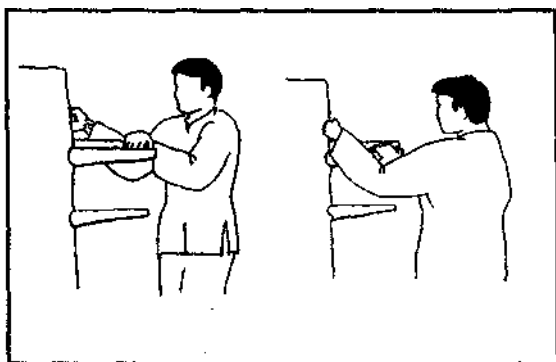


Рис.56

Рис.57

Часть II

Ладонь взмахивающего крыла — Пу ци чжан (Пок уик чжеун)

Из исходного положения повернитесь влево.левой ладонью выполните блок Фу шоу (Фук сао). Одновременно с этим тыльной частью правого кулака нанесите нисходящий удар вперед-вниз (рис.58). Повторите упражнение в другую сторону (рис.59).

Вариант обработки данной формы на манекене показан на рис.60,61.



Рис.58



Рис.59

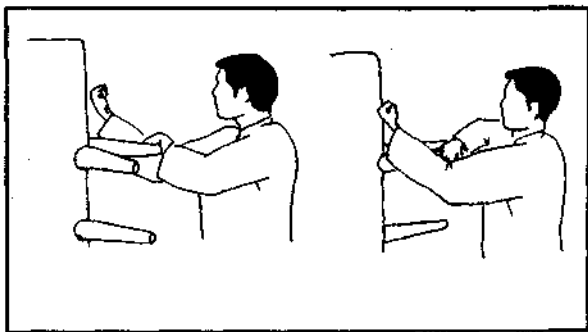


Рис.60

Рис.61

Существует еще один вариант выполнения данной формы.

Из исходного положения сделайте шаг правой ногой вправо. Одновременно с этим выполните блок левой ладонью Пай шоу (Пак сао) и Фу шоу (Фук сао) правой рукой (рис.62). Поверните корпус влево и сделайте шаг левой ногой вперед. Одновременно с этим правой ладонью нанесите удар вперед, пальцы направлены вправо. левой ладонью выполните отводящее движение влево (рис.63). Отведите левую ногу назад и влево и повторите упражнение в другую сторону (рис.64, 65).

Вариант обработки данной формы на манекене показан на рис.66-69.

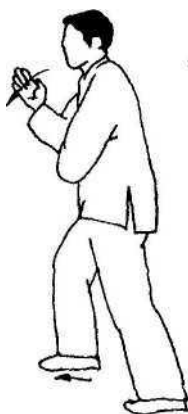


Рис.62



Рис.63



Рис.64

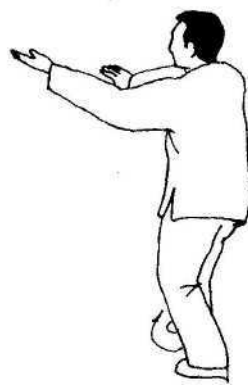


Рис.65

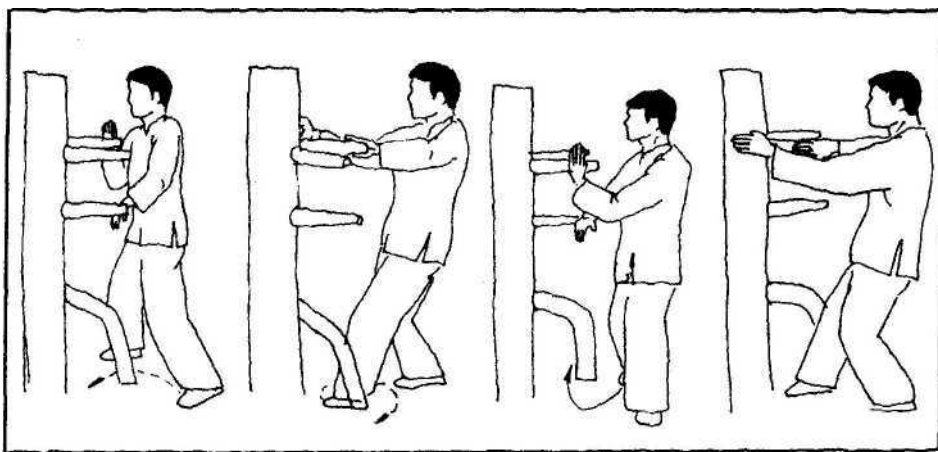


Рис.66

Рис.67

Рис.68

Рис.69

Часть 12

Липкий мост — Няңцяо (Накиу)



Рис. 70



Рис. 71

Повернитесь на 90° влево.левой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао). Повернитесь вправо и вернитесь в исходное положение. Одновременно с поворотом сожмите левую кисть в кулак и нанесите прямой удар вперед на уровне лица (рис.70, 71). Повторите упражнение в другую сторону (рис.72).

Вариант отработки данной формы на манекене показан на рис. 73, 74.



Рис. 72

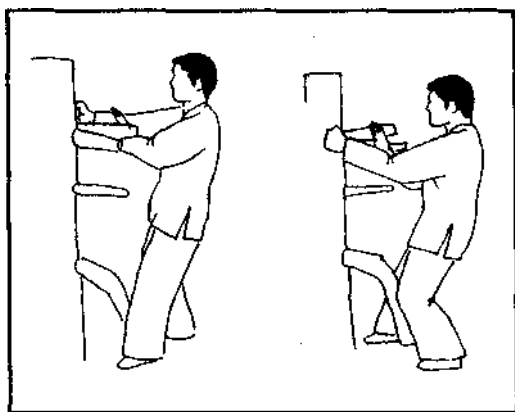


Рис. 73

Рис. 74

Часть 13

Белый журавль захватывает лису — Бай хэ цин Ху (Бак хок кум У)

Из исходного положения выполните нижнюю подсечку левой ногой, двигая ее слева на право. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром левой руки от себя. Правая кисть сжимается в кулак и имитирует захват (рис. 75).

Повторите упражнение в другую сторону (рис. 76).

Вариант обработки данной формы на манекене показан на рис. 77, 78.



Рис. 75



Рис. 76

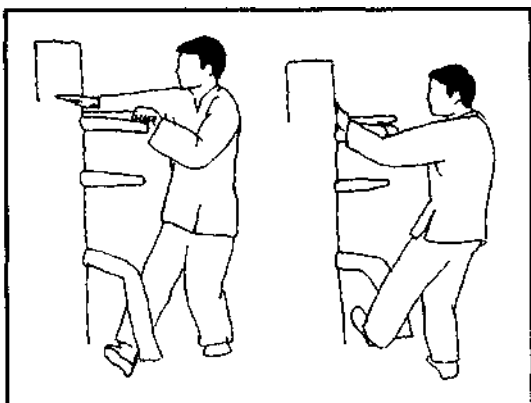


Рис. 77

Рис. 78

Часть 14

Заключительная форма

После завершения последней формы, сведите вместе пятки, затем носки ног. Разогните ноги в коленях и опустите руки по бокам вниз. Вы оказались в исходной позиции.

Тренировка на деревянном манекене

Последним и высшим этапом изучения и практики техники Юнчунъюаня является тренировка на деревянном манекене Му жан чжуан фа (Мук Ян чон фа).

В Китае в разных школах существуют различные комплексы, выполняемых на деревянном манекене. Так в Фошаньских школах комплекс Му Жан чжуан (Мук Ян чон) состоит из 140 движений, в направлении Нгуен Тэ Конга — сто восемь движений, Е Вэнь (Ип Ман) обучал комплексу из ста шестнадцати приемов.

В данной главе представлен комплекс упражнений на деревянном манекене, разработанный мастером Е Вэнем (Ип Маном).

Му Жан чжуан (Мук Ян чон) представляет собой цилиндрических деревянный столб длиной 150 -180 см. и диаметром 25 — 30 см. В нем имеются две «верхние» руки, «нижняя» рука и «нога». Эти элементы составляют «тело» манекена, которое крепится на каркасе из двух брусьев, проходящих через отверстия в верхней и нижней частях столба.

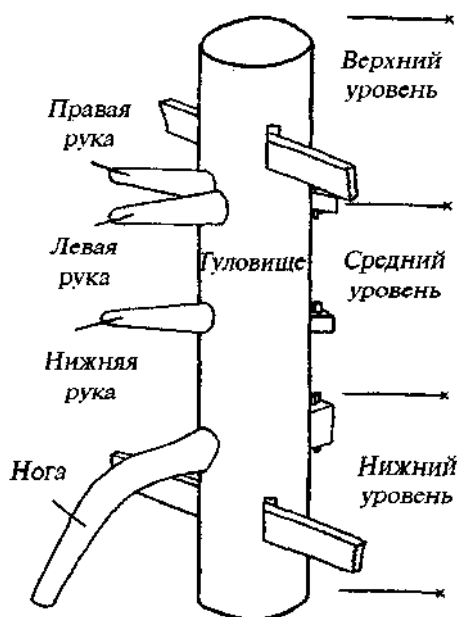


Рис.1

Брусья закрепляются на двух перпендикулярных прямоугольных столбах, называемых упорными. Столбы жестко фиксируются на стене, полу или вкапываются в землю (рис.1).

Занимаясь на деревянном манекене, старайтесь добиться плавности и непрерывности сменяющих друг друга движений.

Комплекс Му Жан чжуан (Мук Ян чон) состоит из восьми частей:

- 1 часть — десять движений;
- 2 часть — десять движений;
- 3 часть — десять движений;
- 4 часть — девять движений;
- 5 часть — двадцать одно движение;
- 6 часть — пятнадцать движений;
- 7 часть — пятнадцать движений;
- 8 часть — двадцать шесть движений.

Часть 1

Примите исходное положение: левосторонняя фронтальная стойка Эр цзы ма (рис.2). Левой рукой захватите правую руку манекена, повернитесь влево и правой рукой захватите голову манекена (рис.3). Правой рукой выполните Бан шоу (Бон сао) против правой руки манекена (рис.4). Правой ногой сделайте шаг по дуге к ноге манекена. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао) против правой руки манекена. Одновременно с этим левой ладонью нанесите удар в его правый бок (рис.5). Верните правую ногу назад в исходное положение. Выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.6). Поверните корпус вправо. Выполните небольшой приставной шаг вправо. Левой рукой выполните нижний Бан шоу (Бон сао). Правой рукой — Тан шоу (Тан сао) против левой руки манекена (рис.7). Левой ногой сделайте шаг по дуге к ноге манекена. Левой рукой выполните блок Тан шоу. Одновременно с этим правой ладонью нанесите удар в левый бок (рис.8). Верните левую ногу назад в исходное положение. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.9). Внутренним ребром левого предплечья выполните рубящий блок Тань шоу эр (Джам сао) по правой руке манекена. Одновременно с этим правая кисть «накрывает» правую руку манекена (рис.10). Левой кистью «накройте» правую руку манекена. Одновременно с этим правой кистью обведите его правую руку против часовой стрелки и нанесите прямой удар ладонью (рис.11).

Выполните данную часть комплекса в другую сторону (рис.12-21).



Рис.2

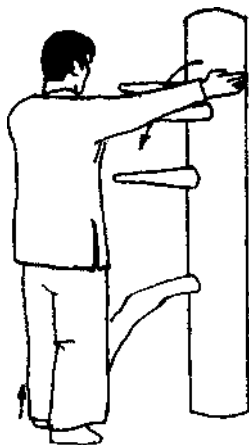


Рис.3

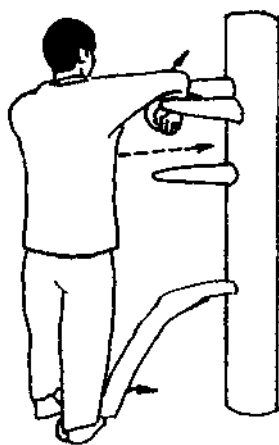
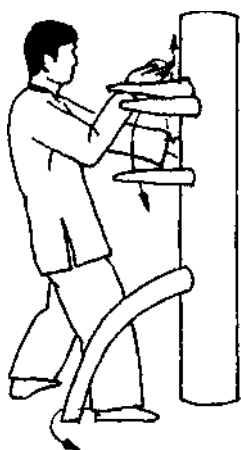


Рис.4



Puc.5



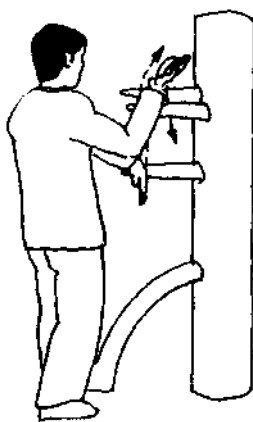
Puc.6



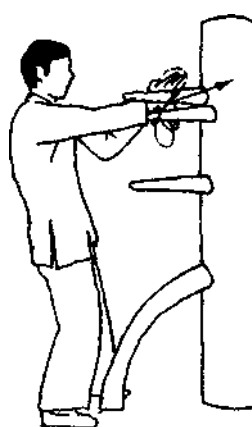
Puc.7



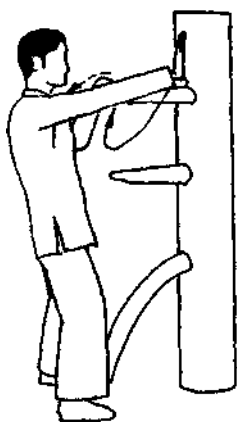
Puc.8



Puc.9



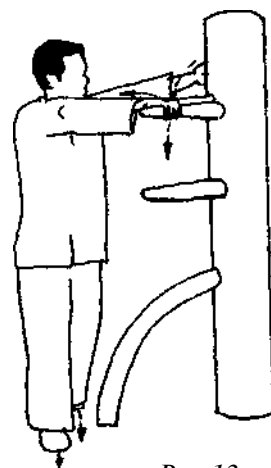
Puc.10



Puc.11



Puc.12



Puc.13

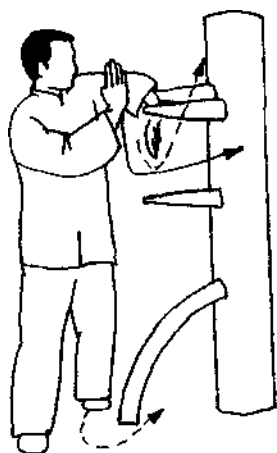


Рис.14

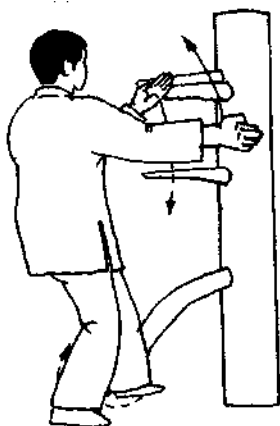


Рис.15



Рис.16

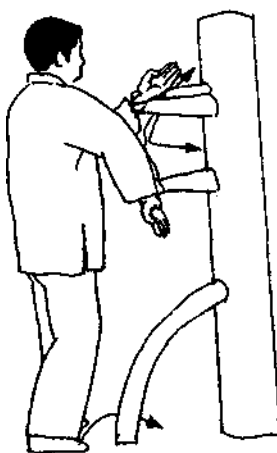


Рис.17

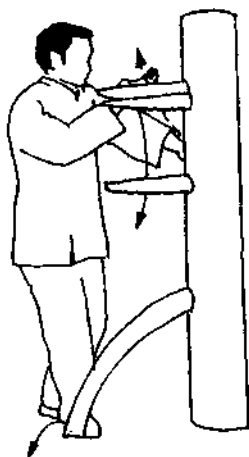


Рис.18

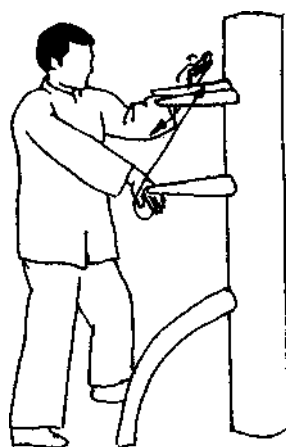


Рис.19

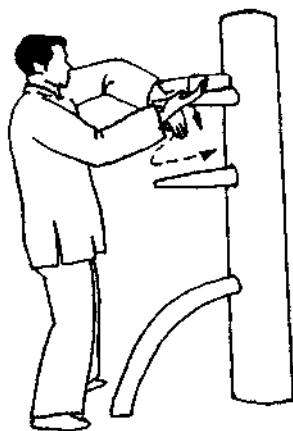


Рис.20

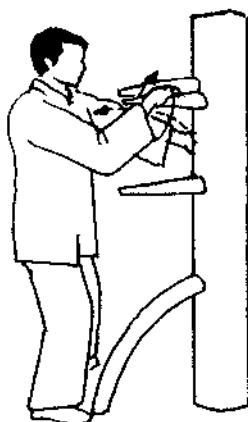


Рис.21

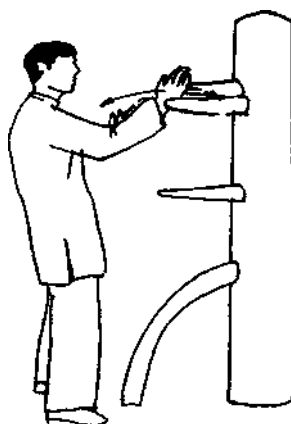


Рис.22

Часть 2

Из исходного положения правой ладонью выполните Пай шоу (Пак сао) изнутри наружу по правой руке манекена (рис.22). Выполните Пай шоу левой ладонью изнутри наружу по левой руке манекена (рис.23). Выполните Пай шоу (Пак сао) правой ладонью изнутри наружу по правой руке манекена (рис.24).

Повернитесь вправо. Лево́й рукой выполните Пай шоу (Пак сао) снару́жи вну́трь по правой руке манекена (рис.25). Ребро́м лево́й ладо́ни нанесите рубя́щий уда́р от себя (рис.26). Лево́й ладо́нью нада́вите на пра́вую ру́ку мане́кена. Одо́време́нно нанесите пра́мой уда́р пра́вым кула́ком в ни́жнюю ча́сть мане́кена (рис.27).

Выполните последнюю серию движений правой рукой (рис.28-30).

Обеими руками одновременно сделайте толчок вверх по рукам манекена (рис.31).

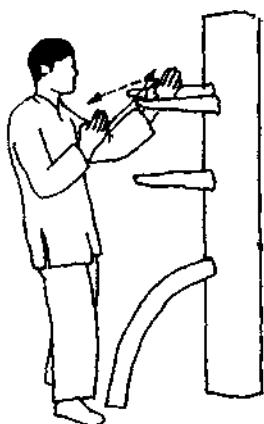


Рис.23

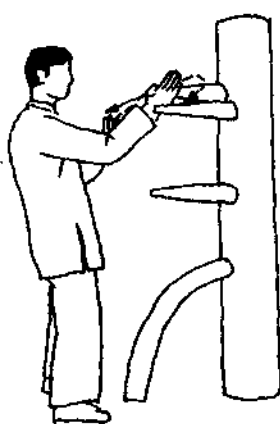


Рис.24

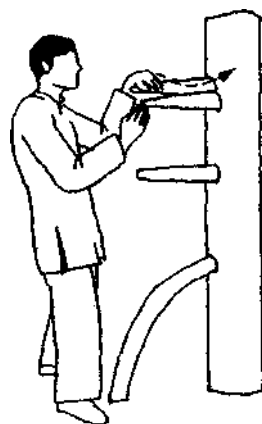


Рис.25

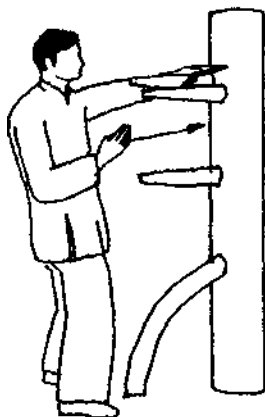


Рис.26

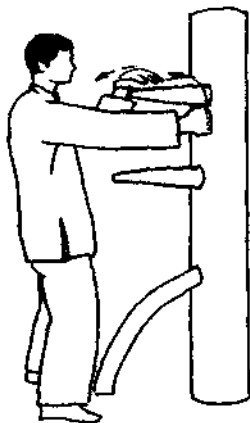


Рис.27

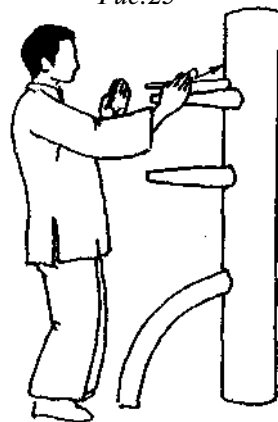


Рис.28

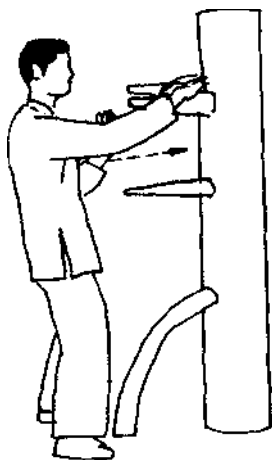


Рис.29



Рис.30



Рис.31

Часть 3

Повернитесь влево. Правой рукой выполните нижний Бан шоу (Бон сао) (рис.32). Правой ногой сделайте шаг по дуге вперед к правой стороне ноги манекена.

Одновременно левой ладонью выполните Пай шоу (Пак сао) снаружи — внутрь по правой руке манекена и удар ребром правой ладони ему под правую руку (рис.33).

Отступите немного назад левой ногой. Правой ногой нанесите боковой удар по телу манекена. Правая рука имитирует блок Бан шоу (Бон сао) (рис.34).

Опустите правую ногу вниз и выполните данную серию движений в другую сторону (рис.35-37).

Опустите левую ногу вниз. Поверните корпус влево и выполните двойной блок руками Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.38).

Внутренним ребром левого предплечья выполните рубящий блок Тань шоу эр (Джам сао) по правой руке манекена.

Одновременно с этим правая кисть «накрывает» правую руку манекена (рис.39).

Левой кистью «накройте» правую руку манекена. Одновременно с этим правой кистью обведите его правую руку против часовой стрелки и нанесите прямой удар ладонью (рис.40).

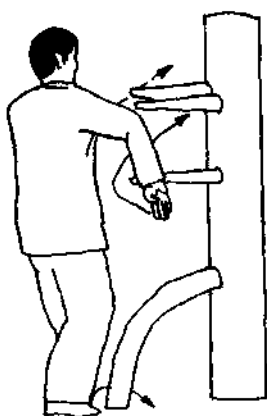


Рис.32

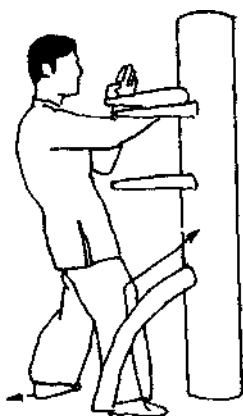


Рис.33

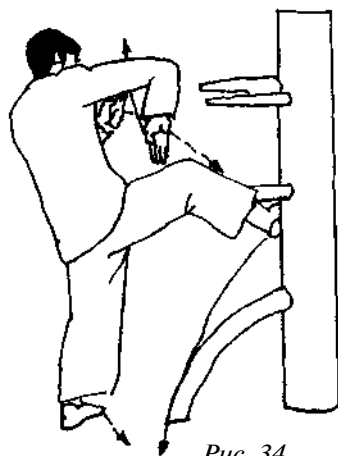


Рис.34

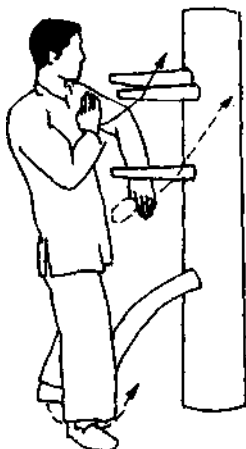


Рис.35

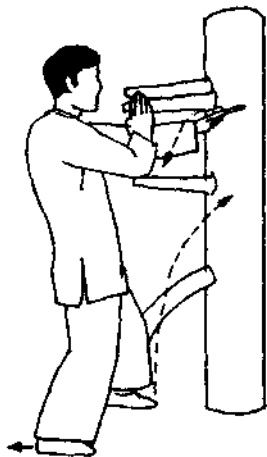


Рис.36



Рис.37

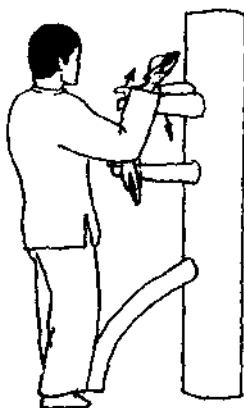


Рис.38

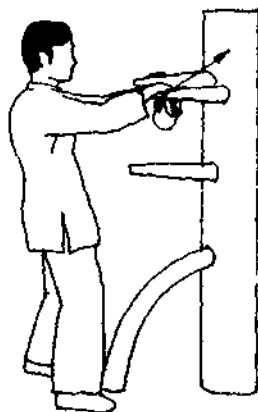


Рис.39

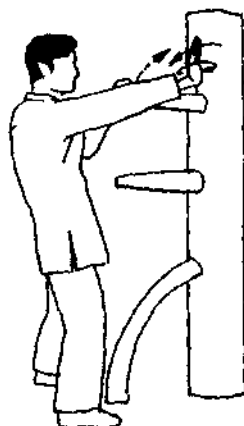


Рис.40

Часть 4

Обеими руками выполните двойной Тан шоу эр (Джам сао) снаружи — внутрь (рис.41). Обеими кистями обведите руки манекена внутрь и нанесите двойной удар ладонями в нижнюю часть туловища (рис.42,43). Обеими руками выполните двойной блок Тан шоу (Тан сао) изнутри — наружу (рис.44). Выпрямите руки и нанесите удары ладонями между рук манекена в его верхнюю часть (рис.45).

Обеими руками выполните двойной блок Тан шоу эр (Джам сао) снаружи — внутрь (рис.46). Повернитесь вправо. Левая рука остается в позиции Джам сао. Правой кистью выполните движение Чжуан шоу (Хуен сао) и обведите левую руку манекена (рис.47). Повернитесь влево и выполните аналогичное движение поменяв руки ролями (рис.48). Повернитесь вправо и еще раз выполните аналогичное движение (рис.49). Вернитесь в исходную позицию.левой рукой «накройте» правую руку манекена. Одновременно правой рукой обведите его левую руку и нанесите прямой удар ладонью в верхнюю часть (рис.50).

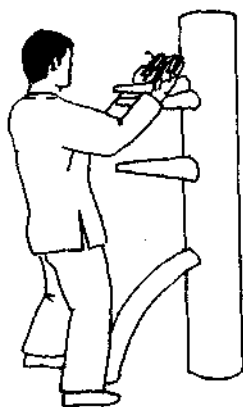


Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44

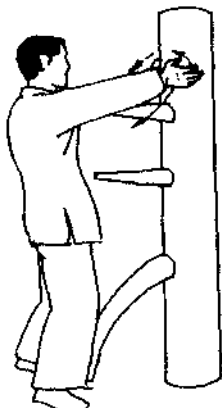


Рис.45

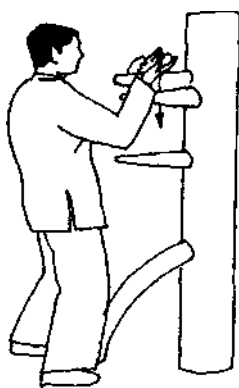
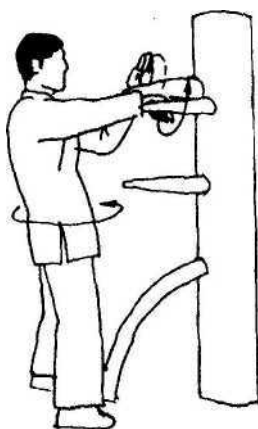
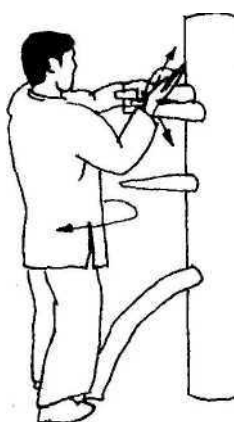


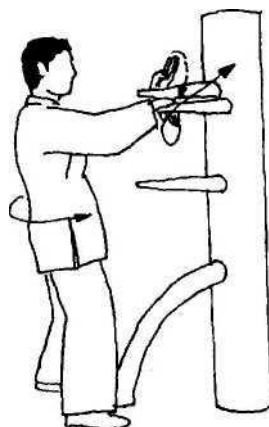
Рис.46



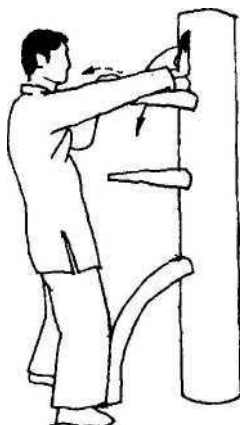
Puc.47



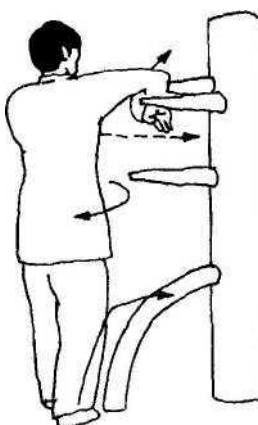
Puc.48



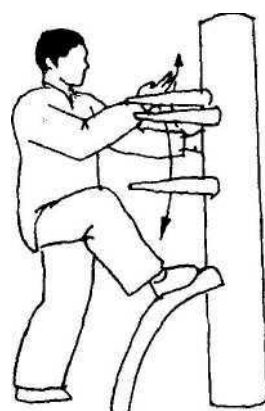
Puc.49



Puc.50



Puc.51



Puc.52

Часть 5

Повернитесь влево. С левой ноги сделайте небольшой приставной шаг влево. Правой рукой выполните блок Бан шоу (Бон сао) изнутри по правой руке манекена (рис.51). Повернитесь вправо. Правую руку переведите в позицию Тан шоу (Тан сао).левой ладонью нанесите удар в правую нижнюю часть тела манекена. Одновременно правой ногой нанесите удар в «колени» манекена (рис.52). Опустите ногу на землю. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.53). Повернитесь влево. Правой рукой выполните Джам сао по левой руке манекена.левой рукой выполните Чжуан шоу (Хуен

сао) по правой руке манекена (рис.53). Повернитесь вправо.левой рукой выполните Дзам сао по левой руке манекена (рис.54). Правой рукой выполните Чжуан шоу (Хуен сао) по его левой руке (рис. 55). Повернитесь влево. Правой рукой выполните Дзам сао по левой руке манекена.левой рукой выполните Чжуан шоу (Хуен сао) по его правой руке (рис.56). Вернитесь в исходное положение. Правой рукой выполните накрывающее движение по левой руке манекена.левой ладонью нанесите удар по правой нижней части туловища манекена (рис.57).

Выполните данную часть комплекса в другую сторону(рис. 58-62).

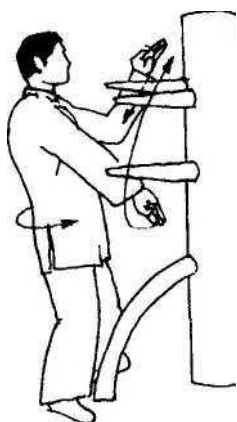


Рис.53

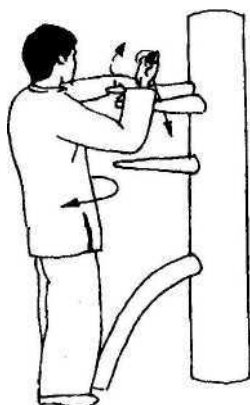


Рис.54

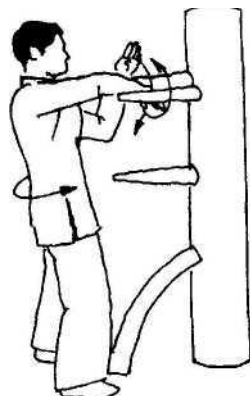


Рис.55

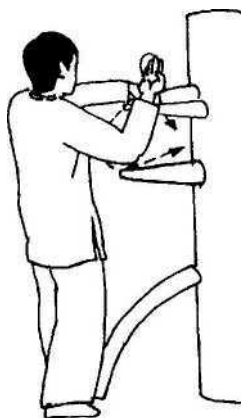


Рис.56

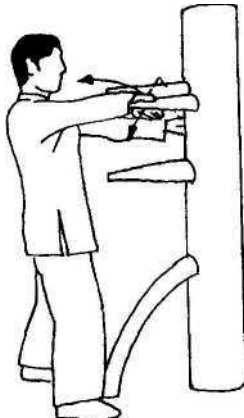


Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60

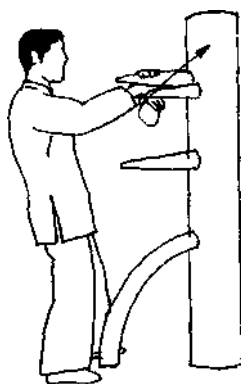


Рис.61

Часть 6

Правой рукой выполните Пай шоу (Пак сао) изнутри - наружу по правой руке манекена (рис.63). Двигая правую руку вправо, тыльной стороной запястья надавите изнутри — наружу на левую руку манекена (рис.64). Правой ладонью вновь выполните Пай шоу (Пак сао) изнутри — наружу по правой руке манекена (рис.65). Правой ладонью надавите сверху на правую руку манекена.левой ладонью нанесите удар по правой нижней части тела манекена (рис.66). Поверните корпус вправо. Правой рукой выполните Тан шоу (Тан сао) изнутри-наружу по левой руке манекена.левой рукой выполните нижний Бан шоу (Бон сао) (рис.67). Вернитесь в исходное положение. Обеими ладонями нанесите прямой толчок-удар вперед. При этом правая ладонь принимает вертикальное положение пальцами вверх, а левая — пальцами вниз (рис.68). Повернитесь вправо и выполните Бан шоу (Бон сао) левой рукой изнутри по левой руке манекена (рис.69).левой ногой сделайте шаг по дуге к левой стороне ноги манекена. Одновременно с этим обеими ладонями нанесите толчок-удар по средней части его тела (рис.70). Верните левую ногу в исходное положение. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.71). Обеими ладонями нанесите удар-толчок по телу манекена (рис.72). Повернитесь влево и выполните правый Бан шоу (Бон сао) изнутри по правой руке манекена (рис.73). Правой ногой сделайте шаг по дуге к правой стороне ноги манекена. Обеими ладонями нанесите удар-толчок по средней части тела манекена (рис.74).

Верните правую ногу в исходное положение. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.75). Поверните корпус влево. Правой рукой выполните блок Тан шоу эр (Джам сао).левой рукой выполните Чжуан шоу (Хуен сао) (рис.76). Правой ладонью «накройте» левую руку манекена.левой кистью обведите его правую руку и нанесите удар ладонью по нижней левой стороне его корпуса (рис.77).

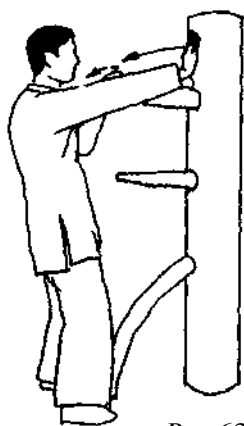


Рис.62

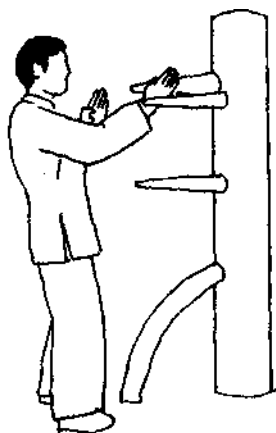


Рис.63



Рис.64

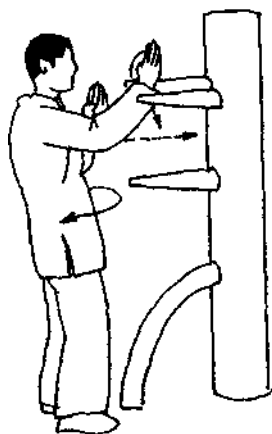


Рис.65

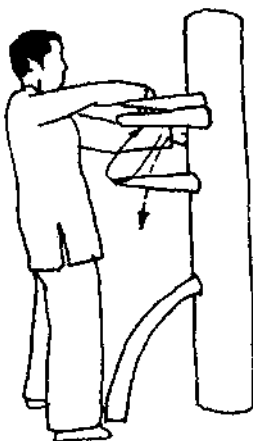


Рис.66



Рис.67

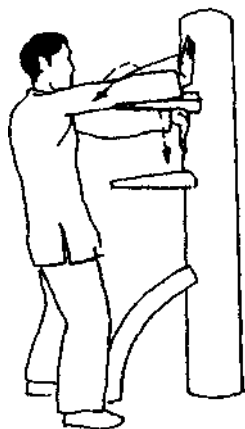


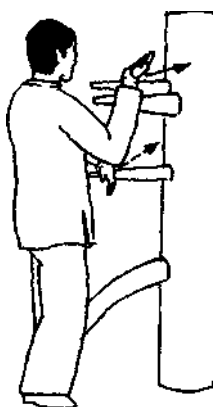
Рис.68



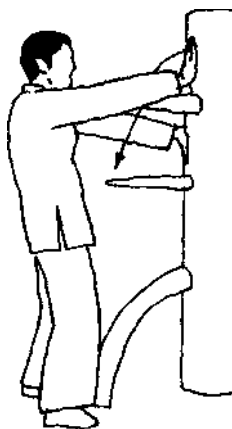
Рис.69



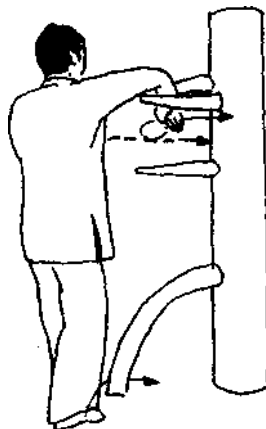
Рис.70



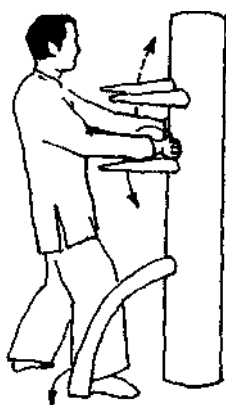
Puc. 71



Puc. 72



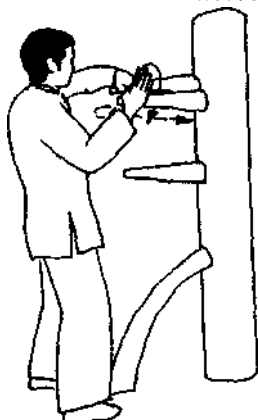
Puc. 73



Puc. 74



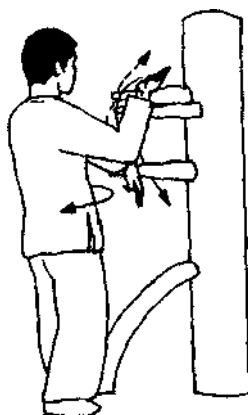
Puc. 75



Puc. 76



Puc. 77



Puc. 78



Puc. 79

Часть 7

Повернитесь влево. Обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.78). Повернитесь вправо и выполните аналогичное движение в другую сторону (рис.79). Повернитесь влево и сделайте небольшой приставной шаг с левой ноги влево. Правой рукой выполните Бан шоу (Бон сао) изнутри по левой руке манекена (рис.80). Повернитесь вправо. Не разрывая контакта с правой рукой манекена, выведите правую руку из положения Бан шоу (Бон сао) в позицию «Захватывающая ладонь». Захватите правую руку манекена с внешней стороны. Одновременно с этим ребром левой ладони нанесите рубящий удар от себя по верхней части тела манекена (рис.81). Повернитесь влево.левой ладонью надавите на правую кисть манекена снаружи - вниз. Одновременно правой ладонью нанесите удар по верхней части его тела (рис.82). Повторите данную серию движений в другую сторону (рис.83-85).

Повернитесь влево. Правой рукой выполните Бан шоу (Бон сао) изнутри по правой руке манекена (рис.86). Повернитесь примерно на 90° вправо. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед и примите стойку со скрещенными ногами. Затем левой ногой нанесите удар по правой нижней части тела манекена. Одновременно с этим правая рука выводится в положение Тан шоу (Тан сао) а левая ладонь наносит прямой удар по его туловищу (рис.87). Выполните данную серию движений в другую сторону (рис.88, 89).

Верните обе ноги в исходное положение. Повернитесь влево и обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.90). Повернитесь влево.левой рукой выполните движение Тан шоу эр (Джам сао) снаружи-внутрь по правой руке манекена. Правой рукой «накройте» его левую руку и выполните обведение его руки по кругу Чжуан шоу (Хуен сао) (рис.91).левой рукой «накройте» правую руку манекена. Правой рукой, обведя по кругу левую руку манекена, нанесите прямой удар ладонью по верхней части его тела (рис.92).

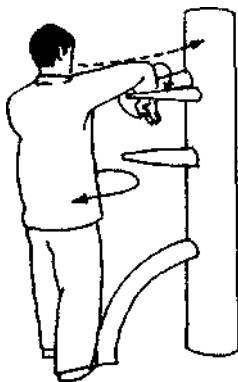


Рис.80

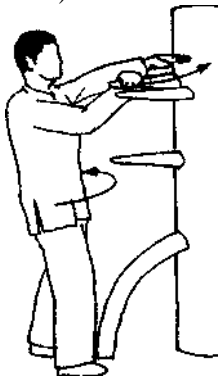


Рис.81

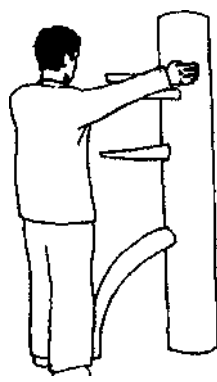


Рис.82



Рис.83

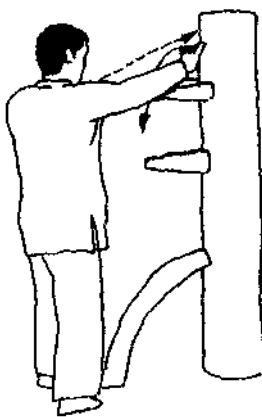


Рис.84

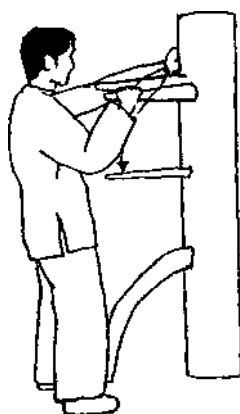


Рис.85

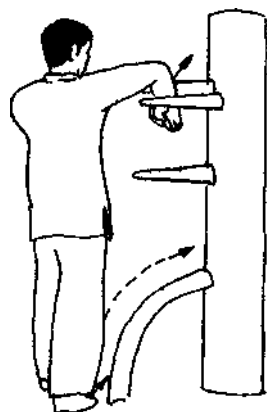


Рис. 86



Рис.87



Рис.88



Рис.89

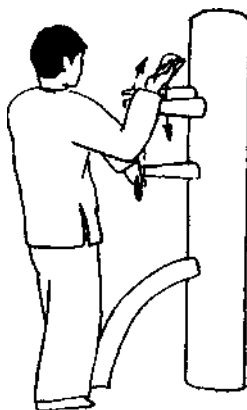


Рис.90

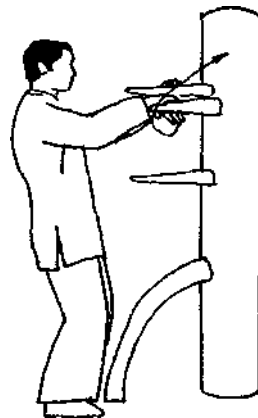


Рис.91

Часть 8

Повернитесь влево. Правой рукой выполните нижний Бан шоу (Бон сао) (рис.93). Повернитесь вправо и выполните нижний Бан шоу (Бон сао) левой рукой (рис.94). Повернитесь влево и выполните нижний Бан шоу (Бон сао) правой рукой (рис.95). Правой рукой выполните Тан шоу (Тан сао) изнутри - наружу по левой руке манекена. Одновременно левой ногой нанесите прямой удар в нижнюю часть его туловища (рис.96). Сразу же после этого, резко опустите левую ногу вниз и нанесите нисходящий удар ступней по его «колену». Правая рука принимает позицию Ху шоу (У сао), левая — Бан шоу (Бон сао) (рис.97). Выполните данную серию движений в другую сторону (рис.98-102). Опустите правую ногу на землю и сделайте небольшой приставной шаг с левой ноги влево. Одновременно правой ладонью выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.103). Правой ногой сделайте шаг по дуге вперед к правой стороне ноги манекена.левой рукой выполните Пай шоу (Пак сао) снаружи-внутри по правой руке манекена. Одновременно правой ладонью нанесите удар в нижнюю часть туловища манекена (рис. 104). Повторите данную серию движений в другую сторону (рис. 105,106). Повернитесь влево. Правой ладонью выполните блок Ань шоу (Гум сао) (рис.107). Повернитесь вправо.левой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао) снаружи — внутри по правой руке манекена. Одновременно правой стопой нанесите топчущий удар по его колену (рис. 108). Опустите правую ногу вниз и повторите данную серию движений в другую сторону (рис. 109,110). Опустите левую ногу вниз. Правой рукой выполните блок Бан шоу (Бон сао) изнутри по правой руке манекена (рис. 111). Повернитесь вправо. Правую руку из позиции Бан шоу выведите в позицию «захватывающая ладонь» и обеими руками захватите его правую руку. Одновременно правой стопой нанесите топчущий удар по «подъему» его ноги (рис.112). Опустите ногу на землю и выполните данную серию движений в другую сторону (рис.113,114).

Опустите левую ногу на землю. Повернитесь влево и обеими руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.115). Повернитесь вправо.левой рукой выполните движение Тан шоу эр (Джам сао) снаружи-внутри по правой руке манекена. Правой рукой «накройте» его левую руку и выполните обведение его руки по кругу Чжуан шоу (Хуен сао) (рис.116).левой рукой «накройте» правую руку манекена. Правой рукой, обведя по кругу левую руку манекена, нанесите прямой удар ладонью по верхней части его тела (рис.117).

Заключительное движение

Обеими руками одновременно выполните толчок снизу по рукам манекена (рис.118).

Опустите руки. Комплекс окончен.

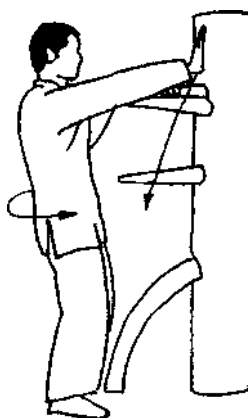


Рис. 92

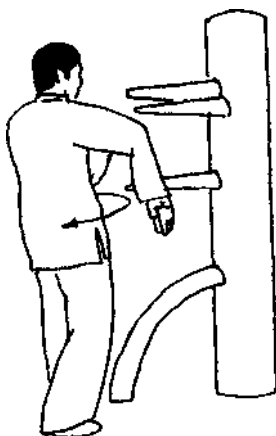


Рис. 93



Рис. 94

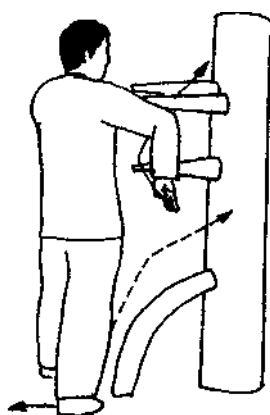


Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

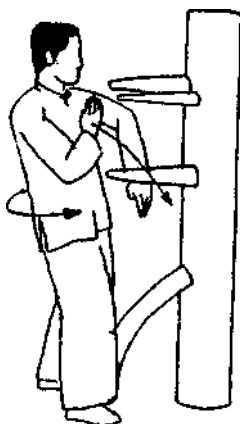


Рис. 98

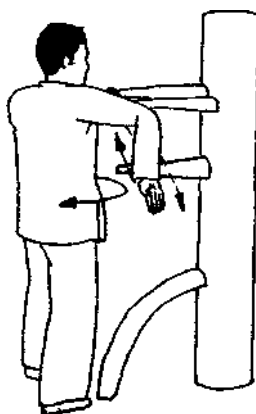


Рис. 99

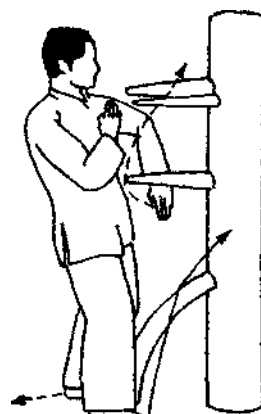


Рис. 100



Рис.101



Рис.102

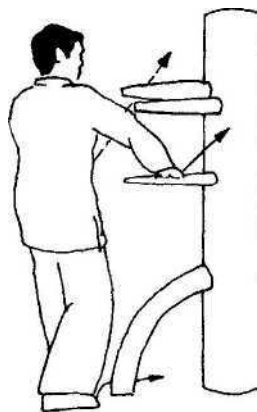


Рис.103

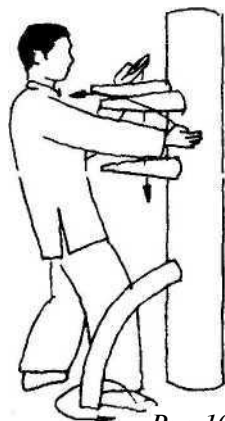


Рис.104

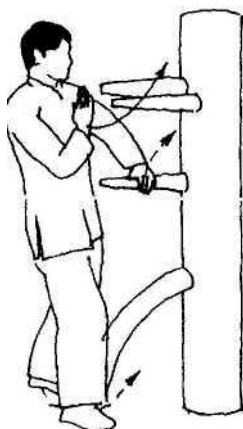


Рис.105

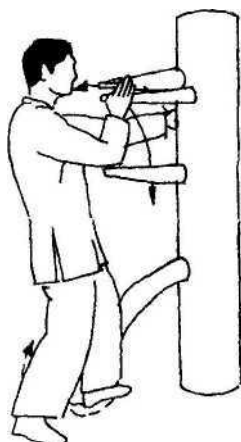


Рис.106

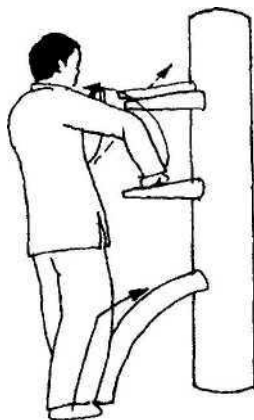


Рис.107

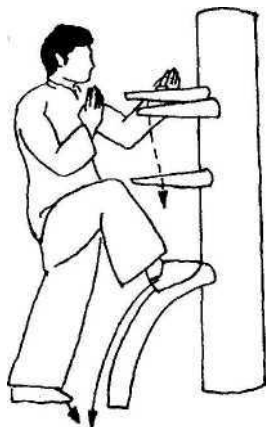


Рис.108

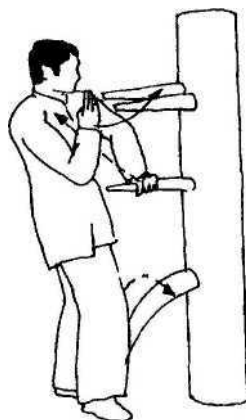
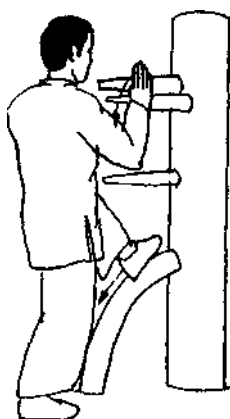
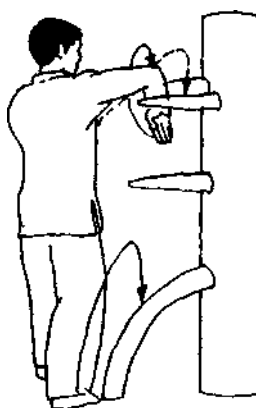


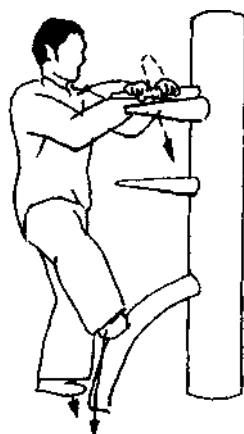
Рис.109



Puc.110



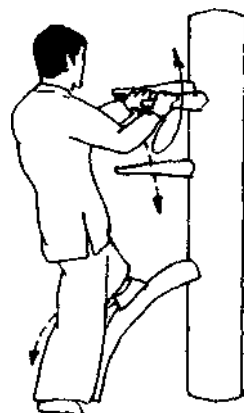
Pnc.111



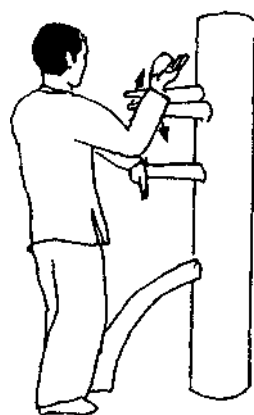
Puc.112



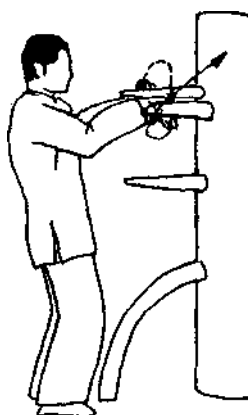
Puc. 113



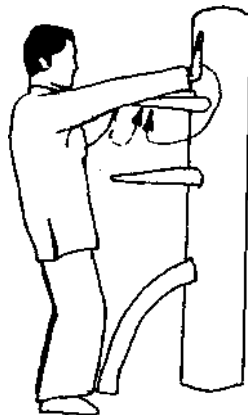
Puc.114



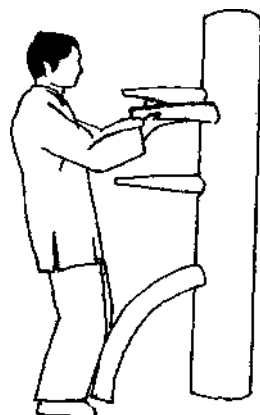
Puc.115



Puc.116



Puc.117



Puc.118

Заключение

Юнчуньцюань, несмотря на кажущуюся простоту, является обширным, комплексным и разнообразным стилем Ушу. Весь процесс обучения структурно упорядочен и строго регламентирован.

На первом этапе изучают базовую технику: стойки, перемещения, удары, блоки и броски. Далее приступают к изучению комплекса формальных упражнений Сяо Нинь тоу (Сиу лим тао) и в некоторых направлениях комплекса «Двенадцать форм» Шиэрши. Параллельно изучают базовые формы Чи шоу (Чи сао) и Лоу шоу (Лоп сао).

На втором этапе изучают комплекс Сюнь цяо (Чум киу), продвинутые техники Чи шоу и Лоп шоу, а также тактику ведения боя против нескольких нападающих.

На третьем этапе изучают местоположение жизненно важных точек на человеческом теле, способы их поражения и реанимации. Этому этапу соответствует техника «Бьющие пальцы» - Бяо цзы (Биу чжи) и упражнения на деревянном манекене.

На четвертом этапе изучают работу с оружием и различные приемы «Тайной передачи».

В настоящей работе автор попытался раскрыть тонкости и нюансы Гонконгской ветви данного боевого искусства. Дал сравнительную характеристику различным стилям и направлениям Юнчуньцюань (Вин чунь куэн), а так же предложил вниманию читателей один мало известный комплекс формальных упражнений идущий от Юань Цишаня и его последователей.

В последующих работах будет попытка ознакомить читателей с Вьетнамским направлением Юнчуньцюань Нгуен Тэ Конга, направлением Пань Нама, а также представить ранее неизвестные таолу, такие как; Сы мэн (Четверо врат), Да Нинь тоу (Большая идея) и многое другое.

Издательская группа
«РИТМ-ПЛЮС»
www.ritmplus.com



г. Харьков
тел: (057) 757-68-74
E-mail: post@ritmplus.com
тел: (057) 759-63-22
E-mail: budobook@ukr.net

Книги почтой:
61177
г. Харьков - 177
а/я 3545
E-mail: budobook@ukr.net

Видання для дозвілля
Чан Юлун
Секрета Він Чунь. Юнчуньцюань - стилі та напрямки
Оригінал-макет І.М. Дудукчан
Відповщальний за випуск І.М. Дудукчан

Книга Чан Юлуна розкриває секрети техніки Юнчуньцюань (Він Чунь кунь) найбільш відомого і шановного виду бойових мистецтв Китаю. В робота дається історія, та філософія стилю, детально описана базова та формальна техніка. Велика кількість ілюстрацій робить книгу зрозумілою і придатною для самостійного використання.

Підписано до друку 20.04.06. Формат 70х100 1/16
Папір офсетний. Гарнітура „Таймс“, друк офсетний.
Ум. друк. арк. 14,95
Наклад 500 відм. Замовлення №05/05
СПДФО Дудукчан І.М. 61177, Харків - 177, а/с 3545
Свідцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
Видавничої справи ХК №47 від 12.02.2002 р.
Надруковано у друкарні ООО Фірми „СІМ“,
61012, Харків, пров. Лопанський, За

Вин Чунь (Юнчуньцюань) - это наиболее известный и динамично развивающийся стиль Ушу. Его отличительными особенностями являются простота и экономичность движений, мягкость и уступчивость, а также эффективность защит и мощь атак. Основной целью данного направления китайских боевых искусств является скорейшее достижение победы в бою с минимальными затратами сил и энергии.

В этой книге раскрыты многие секреты и тонкости этого вида единоборств. Впервые представлен малоизвестный комплекс формальных упражнений: "Шиэрши", а также подробно описаны упражнения на деревянном манекене.

ISBN 966-8472-27-6



9 789668 472275

Файл взят с сайта
www.kodges.ru
на котором есть еще
много интересной
литературы

wbooks.ifolder.ru — бесплатный файловый хостинг