

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

wbooks.ifolder.ru — бесплатный файловый хостинг

ВИН ЧУН

БЬЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ



К
У
Н
Г

Ф
У

ВИЛЬЯМ
ЧЕУН

Вильям Чеун

ВИН ЧУН
БЬЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ

Книга третья

Кишинев

1995

**К
У
Н
Г**

**Ф
У**

Вильям Чеун

“Вин Чун кунг-фу, бьющие пальцы”,

перевод с английского Бежанова Ольга Михайловна, 1995 год.

В книге описана третья, продвинутая форма Вин Чун. В школах Вин Чун эта форма изучается теми учениками, кого учитель считает достойными быть членами семьи кунг-фу. Боец Вин Чун на этом уровне должен обладать достаточной зрелостью и сильным характером, не позволяющие ему злоупотреблять полученными знаниями.

В переводе Бил означает два побега, джи — пальцы. Это означает, что обе руки работают вместе, одновременно выполняя блоки и атаки. На этом уровне мастерства у бойца Вин Чун руки должны двигаться, одновременно освобождая силу блоков и ударов, причем в каждое действие вкладывается сила всего тела, что придает им огромную мощь и эффективность.

Форма Бил Джи содержит 108 технических приемов для рук, которые охватывают весь диапазон боевых ситуаций.

Предупреждение!

Автор предупреждает, что удар Бил Джи может быть смертельным.

Овладевшие техникой этих ударов должны использовать ее только в экстремальных случаях.

WING CHUN BIL JEE

The Deadly Art of Thrusting Fingers BY WILLIAM CHEUNG

© 1983 UNIQUE PUBLICATIONS INC.

All rights reserved

Printed in the United States of America

ISBN 0-86568 045-0

Library of Congress No. : 83050021

UNIQUE PUBLICATIONS
4201 VANOWEN PLACE BURBANK, CA 91505

www.kodges.ru



СОДЕРЖАНИЕ

Краткая биография Вильяма Чеуна	6
Введение	9
Предисловие	11
Письмо от Брюса Ли	13
1. История Вин Чун	17
2. Основные движения рук Вин Чун	21
3. Система тренировки Вин Чун	41
Сил Лум Тао	42
Чам Куй	43
Чи Сао	46
Деревянный манекен	53
Разящие пальцы Бил Джи	54
4. Система боя Вин Чун	59
Теория центральной линии	60
Лучшая защита тела	67
Независимые движения рук и ног	68
Возможность прерывать движения	69
Удар Вин Чун	70
Пять ступеней боя	72
5. Форма Бил Джи	77
6. Техника борьбы	143
Заключение	166

Краткая биография Вильяма Чеуна

Мастер Вильям Чеун занимается Вин Чун уже более тридцати лет и является восьмым из Великих мастеров, начиная от основателя Нг Муи. В возрасте десяти лет он начал обучение у Великого Мастера Ип Мана. В 14 он выбрал Вин Чун своим образом жизни и прошел полный курс обучения в доме своего учителя в течение следующих четырех лет.

В 1957 году в Гонконге Вильям Чеун выиграл конкурс по кунг-фу по системе на выбывание проигравшего у противников с большим опытом, чем у него самого и научил Брюса Ли многим приемам, которые Ли позднее использовал в своей блестящей кинокарьере.

В 1959 году Мастер Чеун уехал из Гонконга в Австралию для получения академического образования. Вместе с профессорами он продолжал изучать и практиковаться в Вин Чун и занимал различные положения в клубах дзюдо в Сиднее, включая клуб "1770" и клуб "Блэктаун". Работа в клубах боевых искусств была в то время единственным способом преподавания Вин Чун. В 1965 Мастер Чеун основал первый клуб Вин Чун кунг-фу при Австралийском национальном университете в Канберре. После окончания университета в 1969 году он посвятил себя теоретическим исследованиям Вин Чун и занятиям с группой преданных учеников. Многие из его учеников сейчас имеют собственные школы.

1974 год был не менее напряженным для Вильяма Чеуна; он основал Австралийскую Академию Вин Чун в Мельбурне и Австралийскую Федерацию кунг-фу, став ее председателем. Он был назначен представителем Федерации на встрече с Австралийским управлением по делам юношества, видам спорта и отдыху для создания Австралийского Совета боевых искусств.



Позднее мастер Чеун сыграл в своем первом фильме, выпущенном Голден Харвест Филм Компани, под названием "Вин Чун кунг-фу". Он был назначен главным инструктором рукопашного боя на военно-морскую базу США в Йокосук в Японии. Давал лекции в Академии боевых искусств Дзэна Иносанто в Калифорнийской акаде-

мии боевых искусств и Дегебергской Академии боевых искусств в Чикаго. Он также написал книгу "Загадка Брюса Ли" и печатался во многих международных журналах.

Глубоко обеспокоенный неправильной информацией о кунг-фу, неверием и сомнениями многих людей, Чеун посвятил свою жизнь сохранению подлинных учений Вин Чун. Он глубоко убежден в том, что если дать людям уверенность в своих способностях защититься от физического нападения, то они больше не будут бояться таких нападений. А когда страх исчезает, неуверенность рассеивается; таким образом потребность самоутверждения в любой из форм боя перестанет быть необходимой. Следовательно, его учение состоит в подавлении жестокого нападения, а не в его поощрении. Этому учат в школах во всем мире - в Новой Зеландии, Гонконге, США, Австралии, Германии и Японии.

Введение

Для меня большая честь написать введение к книге Мастера Вильяма Чеуна (Чун Чук Хинг) "Вин Чун-Бил Джи", которого большинство его последователей считает лучшим Мастером Вин Чун.

Я начал заниматься Вин Чун в 1964 году под руководством Брюса Ли. Во время тренировок Ли часто рассказывал о мастерстве Чеуна в то время, когда он был уличным бойцом в Гонконге. Он всегда говорил о Вильяме Чеуне с уважением. Именно Вильям Чеун помогал ему тренироваться перед Гонконгскими чемпионатами в 1957, которые Ли выиграл; и от него он узнал те понятия, которые позднее привели к созданию его Джит Кун До.

После того, как я увидел как Мастер Чеун демонстрирует технику Вин Чун, я испытываю благоговейный страх перед его стилем борьбы. Он является главным авторитетом в подлинной системе Вин Чун, которая содержит в себе превосходные движения ногами и технику, которой нет в упрощенной версии борьбы.

Я считаю книгу "Вин Чун — Бил Джи, Смертельное искусство" огромным вкладом не только в стиль Вин Чун, но и в боевые искусства мира в целом.

Dan Inosanto

Дэн Иносанто.

Из названия этой книги, можно было бы сделать вывод, что Мастер Чеун считает пальцы потенциально наиболее важным оружием в борьбе. Но это было бы заблуждением. Он верит исключительно в силу человеческого разума, в то, что возможность рассуждать логически, систематизировать и анализировать победит случайное использование силы.

Известный как исключительно аналитический мастер своего дела, Мастер Чеун знаменит своей способностью следовать тому, что сам проповедует. Несмотря на это не все видят за быстротой и силой его движений разум, который его направляет. Заниматься Вин Чун под руководством Мастера Чеуна значит приобщиться к миру, где правят железные законы логики. Он преподаует полную научную систему борьбы и постоянно делает ударение на том, что ученик должен осознавать свои действия.

Система Вин Чун — это уникальная научная система борьбы. Поражающие пальцы — важная часть этой системы и Мастер Чеун не просто объясняет саму механику Бил Джи; он показывает вдумчивому мастеру боевых искусств концептуальную структуру, из которой и извлекается наибольшая польза.

Многое говорилось о достижениях автора в сфере боевых искусств, но о самом Вильяме Чеуне как человеке сказано совсем мало. За то короткое время, что я был знаком с ним, его многосторонняя личность произвела значительное влияние на меня. Несмотря на то, что он является серьезным мыслителем и философом, его чувство юмора очень заразительно и не исчезает ни при каких обстоятельствах; Вильям Чеун обаятельный человек, на него сложно произвести впечатление, он всегда проявляет беззаботное неуважение к власти; будучи оптимистом, он всегда полон идей и планов; много знающий и высокообразованный человек, он занимается многими видами деятельности, независимо от кунг-фу и ведет наполненную жизнь. К тем, кто его знает, он проявляет редкостную доброту и щедрость души и всем сердцем верит в честность и преданность, которые составляют основу настоящей дружбы.

Как преподаватель, Мастер Вильям Чеун являет собой пример духа кунг-фу и за это пользуется большой любовью и уважением среди своих учеников.

Гай Уэст.

Предисловие

Не многие осознают важность пальцев как оружия. Большинство не умеет правильно их использовать. Даже для мастеров Вин Чун, Бил Джи остается загадкой. Это наиболее продвинутая форма кунг-фу.

Первоначально Великий Мастер Ип Ман считал настоящую систему Вин Чун секретом и чувствовал, что не должен передавать ее знание никому. Вместо этого он преподавал модифицированные версии движений Вин Чун и технику этой борьбы. Из-за упрощений объяснения о движениях Бил Джи остаются расплывчатыми и неадекватными, эффективность техники значительно уменьшается и сущность всей системы теряется.

Двадцать восемь лет назад мой ныне покойный учитель избрал меня, чтобы поверить мне подлинное искусство Вин Чун. Но перед тем, как научить меня подлинной версии борьбы, он взял с меня клятву не раскрывать секрет никому до его смерти. Я поклялся также не раскрывать никому подлинное содержание Бил Джи.

Великий Мастер Ип Ман умер в 1972 году.

Как боевое искусство Вин Чун может пройти испытание временем только в здоровой стране. Когда тысячи последователей занимаются Вин Чун неправильно это пятнает доброе имя искусства. Исключительно по этой причине, секрет должен быть раскрыт.

Вин Чун Бил Джи - моя первая попытка выполнить это задание.



Вильям Чеун



Чун Чук Хинг.

Благодарность

Многие люди так или иначе помогли мне написать эту книгу. В частности я хотел бы поблагодарить м-ра Кертиса Уонга, президента Уникальных Изданий за публикацию этой книги, Стюарта Голдмана, редактора, за его поддержку и терпение, Марка Комуро за планирование и дизайн; Эдди Икута, лучшего фотографа; Маргарет Тайири за помощь в продаже; Гарри Уонга за его помощь и смелость при позировании против разящих пальцев; Дэна Иносанто, одного из наиболее выдающихся мастеров боевых искусств в мире, за его дружбу и потраченное им время и наконец, Гая Уэста, моего ученика и друга, за то, что он сделал преподавание Вин Чун благодарной профессией.

Письмо Брюса Ли

6 января 1969 г.

Вильям, я просматривал свою почту и нашел письма, которые ты писал мне. На последнем был этот адрес, по которому я тебе пишу. Надеюсь, что даже если ты переехал, то так или иначе, мое письмо дойдет к тебе.

Уже десять лет как я живу в Штатах, и когда по вечерам я погружаюсь в воспоминания, ты очень часто возникаешь в моей памяти. Я искренне надеюсь, что у тебя и твоей семьи все хорошо.

В течение последних десяти лет я в основном занимался китайскими боевыми искусствами, хотя сейчас я нашел для себя новое поле деятельности, игру в кино. Я много добился в области боевых искусств. Вильям, я потерял веру в Китайское Классическое искусство, хотя свое все еще называю китайским.

Свой собственный стиль я называл Джит Кун До, потому что я искренне чувствую, что он гораздо более эффективен. Я пишу об этом, так как это одно из главных событий моей жизни и я хотел бы почувствовать, что ты со мной.

Я также снимался в нескольких фильмах, не знаю видел ты их или нет.

Недавно я купил дом на пол-акра в Бел-Эр на вершине холма - такой прекрасный свежий воздух, будто живешь за городом.

Вот, мой друг, все что происходило со мной за это время - не знаю дойдет ли к тебе мое письмо, надеюсь, что дойдет.

Во всяком случае, передаю привет твоей семье. Черкни мне пару строк, я всегда буду рад письму от тебя.

Твой друг
Брюс Ли.

11/10/60

I was looking over my old mail and found most of the letters you wrote me. The latest one or the latest one that I found has the address.

I wrote the letter in hope that even if you have moved, somehow or another this will reach you.

It has been nearly ten years now since I've been in the States and when I sit down some evening late in my recollection of my memories, you are among one of those that often pop up. I sincerely hope you and your family are enjoying the best of everything.

During the last ten years Chinese martial art has always been a major part of my activity, though I am now in a new field, the field of acting. My achievement in the martial art is not satisfactory and the word "Chinese" has come a long way in the world of martial art due to the fact that all those of the U.S. have full style champs are studying under me. I believe I've lost faith in the Chinese martial art — though I still call mine Chinese — because sincerely, all styles are product of hand learning even the H. & S. school. So my line of training is more toward efficient short fighting with everything goes, wearing head gear, gloves, chest guard, shin guards, etc. For the past five years now I've been training the hardest and for a purpose, not just disipated that was training. I'm running every day sometimes up to six miles. I've named my style just now H. & S. — reason for my not sticking to H. & S. because I sincerely feel that this style has more to offer regarding efficiency. I mentioned it to you because it is a major event in my life and like to tell you in with it.

I've been doing good too in the world of acting. I don't know whether it's not you or some one else who has been doing good in Australia.

I've just bought a half acre home in Bel-Air on top of a hill — plenty of fresh air — like living out in the country, but tough on the calf running around the hill side.

Will my friend, all in all, that's what happened to me — I don't know whether this will reach you I hope it will.

Anyway, my warmest regard to your family and do hope me a line I would like to hear from you.

Your friend, Bruce Lee



B. Lee
1351 Encanto St. W. 10
Los Angeles, Cal.

Mr. William Chen
& Leave without Anger
P. O. 1.

Australia

AEROGRAFICO - PAR AVION

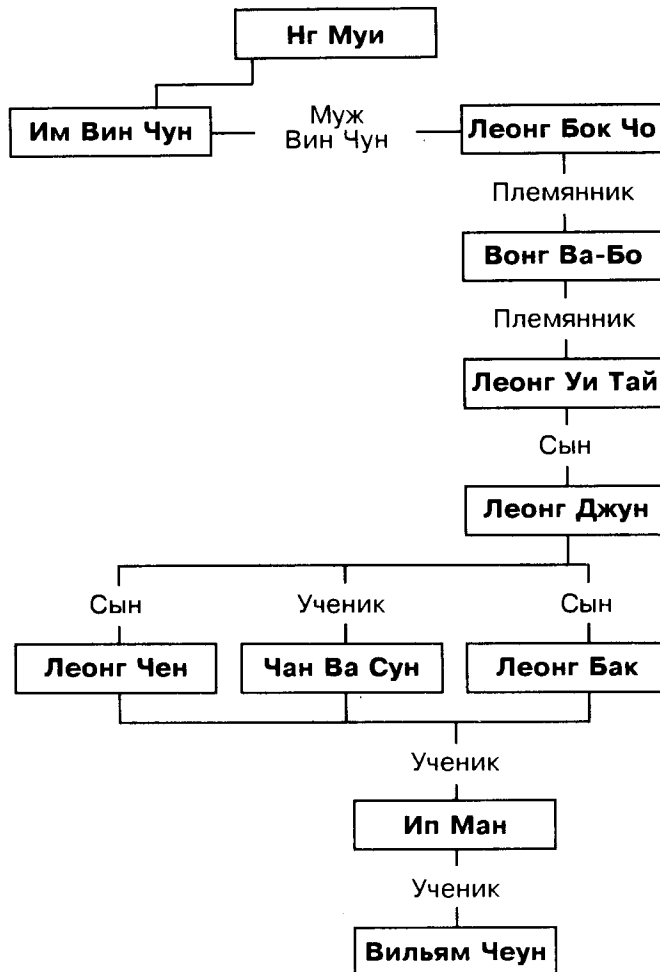
I've worked for a year in it, sitting up a good friend. Occasionally I appear on TV and movie. The latest one is in MGM production Little Walter with James. I think that should be coming out in a few months. I'm in the process of forming a production company with a few important backers here in the States concentrating on producing martial art movies, TV series etc.

История Вин Чун



Ип Ман

Вин Чун Родословное дерево Великих Мастеров



Происхождение Вин Чун

Вин Чун происходит от грозной китайской династии Чинг, правившей около 250 лет назад. В те времена 90 процентов населения Китая (Ханы) находились под властью 10 процентов (Манчу).

Когда все виды оружия были запрещены манчу, ханы начали подготовку революционной армии, владевшей искусством кунг-фу. Храм Шаолинь стал убежищем, где проводились подготовительные тренировки классического стиля, на овладение которым уходило от 15 до 20 лет.

Для развития новой формы боевого искусства, на овладение которым уходило бы меньше времени, пятеро величайших мастеров Китая встретились и обсудили достоинства каждой из разнообразных форм кунг-фу. Взяв у каждого стиля наиболее эффективные технологии, они развили программы тренировок, которые могли бы создать мастера боевых искусств за промежуток времени от пяти до семи лет, то есть за треть первоначального времени. Но храм Шаолинь был захвачен и сожжен манчу и тренировки не успели начаться.

Монахиня Нг Муи была единственной оставшейся в живых из пяти великих мастеров. Она передала свои знания девушке-сироте, которую она назвала Вин Чун. Это имя значит "надежда на будущее". В свою очередь Вин Чун поделилась своими знаниями с мужем Леонг Бок Чо.

С течением времени стиль приобрел известность под названием Вин Чун.

Техника этой борьбы всегда передавалась ограниченному количеству тщательно отобранных учеников.

Около ста лет назад Леонг Джун стал одним из избранных учеников обучавшихся Вин Чун. У него было два сына Леонг Бак и Леонг Чен. Они жили в цветущем китайском городе Фатшан. Будучи знаменитым мастером боевых искусств, он также был владельцем магазина лекарственных трав. Люди очень уважали его как благородного

человека и ученого, который никогда не хвастался своими способностями в кунг-фу.

Чан Ва Сун, меняла, был соседом Леонг Джуна. Он был высоким сильным человеком и восхищался мастерством своего соседа в Вин Чун. Когда Леонг Джун решил не учить искусству боя никого, кроме своих сыновей, сосед стал следить за ним каждый день, в то время когда Леонг Джун вел тренировки у своих сыновей. Скоро Леонг Джун заметил, что Чан следит за ним и стал специально показывать упрощенные версии движений.

Пристрастие Чана к шпионству тронула Леонг Джуна и он принял соседа к себе в ученики. Несмотря на это Леонг Джун продолжал показывать Чану лишь упрощенную версию, так как боялся, что после его смерти Чан будет оспаривать звание Великого Мастера Вин Чун у его сыновей. Так как Чан был очень высоким, крепким и сильным мужчиной, сыновья Леонг Джуна не смогли бы победить его, если бы он знал настоящую версию Вин Чун.

Подозрения Леонг Джуна были не напрасными. После его смерти и смерти его сына Леонг Чена, Чан выгнал второго сына из Фатшана.

Леонг Бак поселился в Гонконге.

Чан Ва Сун сразу же начал обучать других упрощенной версии Вин Чун. Он обладал огромной популярностью, но за много лет выбрал себе лишь 11 учеников.

Некоторое время спустя к нему пришел двенадцатилетний мальчик Ип Ман и, дав Чану 300 кусков серебра, попросил Чана сделать его своим последним учеником.

Вначале Чан решил, что мальчик украл деньги у родителей. Он отвез Ип Мана домой и рассказал все его родителям. Выяснилось, что Ип Ман не украл деньги, а сам скопил их. Восхищенный преданностью мальчика, Чан сделал его своим последним учеником.

В течение четырех лет Ип Ман изучал систему Вин Чун Чана и после смерти учителя переехал в Гонконг. В возрасте шестнадцати лет он уже обладал репутацией

прекрасного мастера боевых искусств. Друзья Ип Мана по боевым искусствам познакомили его с эксцентричным пожилым человеком, который был прославленным мастером кунг-фу. Ип Ман кинул вызов этому человеку и позорно проиграл бой. Старик оказался Леонг Баком, сыном Леонг Джунга, единственным кто владел настоящей версией Вин Чун. После знакомства Леонг Бак рассказал Ип Ману историю упрощенной версии и принял его своим единственным учеником.

Ип Ман изучал подлинную версию Вин Чун в течение четырех лет. С новыми знаниями он вернулся в Гонконг, победил всех, кто был старше его и стал Великим Мастером Вин Чун. Все последователи кунг-фу уважали его способности, но он никогда не брал себе учеников.

В 1948, когда к власти пришли коммунисты, уехал в Макао, оставив все свое состояние в Китае. В Макао он жил в крайней бедности, пока не встретил Леонг Шана, мастера кунг-фу, который привез его в Гонконг и стал заботиться о нем.

У Леонг Шана была школа кунг-фу в помещении ресторана рабочего союза в Гонконге. Там у Ип Мана была маленькая комнатка. Каждую ночь после закрытия ресторана в рабочем союзе проводились занятия по кунг-фу. Ип Ман часто наблюдал за занятиями и беззлобно посмеивался над неадекватностью стиля преподавания Леонг Шана.

Однажды ночью в 1951, Леонг Шан разозлился на неуважение Ип Мана. Чтобы поучить его, Леонг Шан бросил ему вызов. Несмотря на то что Леонг Шан был выше, крупнее и моложе, он не был серьезным противником для Ип Мана. Ип Ман с легкостью победил его.

После этой победы над Леонг Шаном Ип Ман открыл всем, что он является Великим Мастером Вин Чун и сделал Леонг Шана своим первым из нескольких, всегда тщательно отбиравшихся учеников.

Основные движения рук Вин Чун



Стойка Вин Чун включается в каждое движение руками как отправная точка начала движений.

Тан Сао

блок рукой ладонью вверх

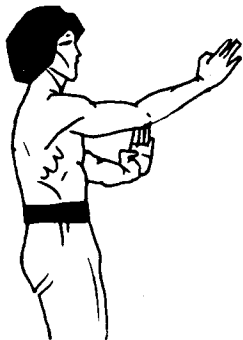
Вид сбоку



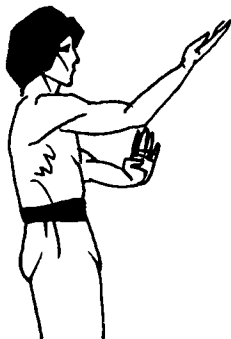
1) Стойка Вин Чун



2) Тан Сао



1)



2)

Бон Сао блок "Рука-крыло"

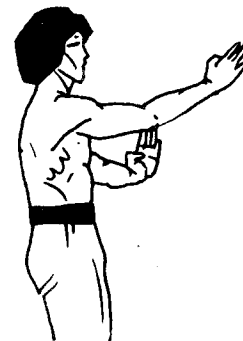
Вид сбоку



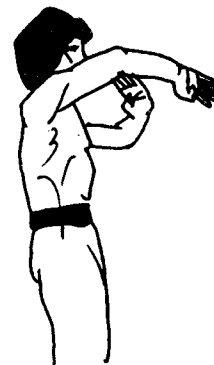
1) Стойка Вин Чун



2) Бон Сао



1)



2)

Фок Сао

блок запястьем ("Мост рукой")

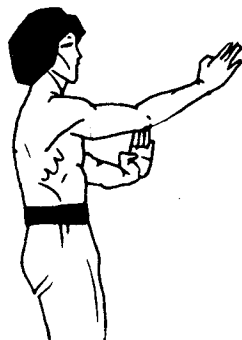
Вид сбоку



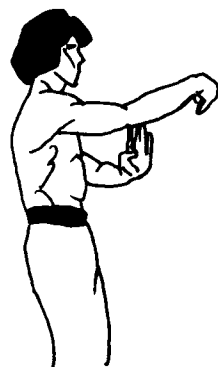
1) Стойка Вин Чун



2) Фок Сао



1)



2)

Ган Сао

блок предплечьем направленный наружу

Вид сбоку



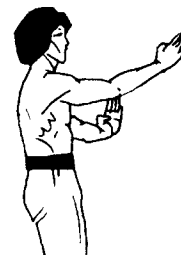
1) Стойка Вин Чун



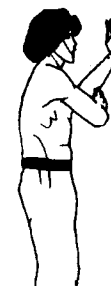
2) Промежуточное движение к ган сао



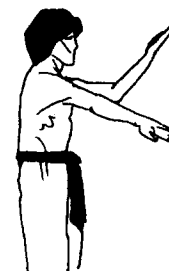
3) Ган Сао



1)



2)



3)

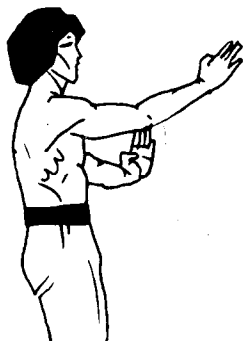
Джут Сао
блок “Выбрасывающаяся рука”
 Вид сбоку



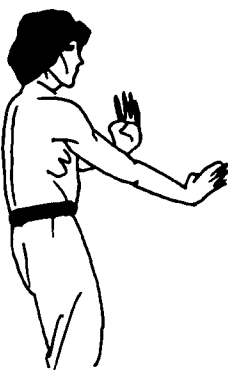
1) Стойка



2) Джут Сао



1)



2)

Чен Сао,
блок “Протягивающаяся рука”
 Вид сбоку



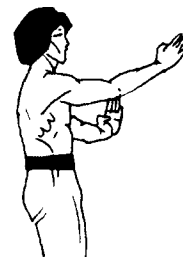
1) Стойка



2) Промежуточное движение



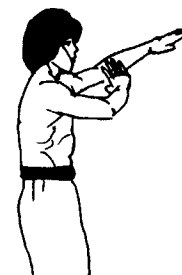
3) Чен Сао



1)



2)



3)

Гум Сао

Прижимающая рука ("Толчковый блок")

Вид сбоку



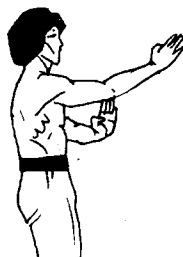
1) Стойка



2) Промежуточное движение к Гум Сао



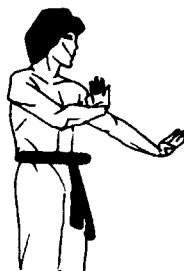
3) Гум Сао



1)



2)



3)

Фут Сао

блок "Размахивающаяся рука"

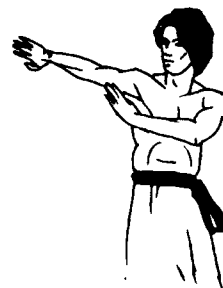
Вид сбоку



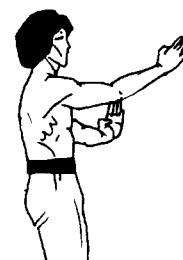
1) Стойка



2) Промежуточное движение



3) Фут Сао



1)



2)



3)

Пак Сао
блок-шлепок

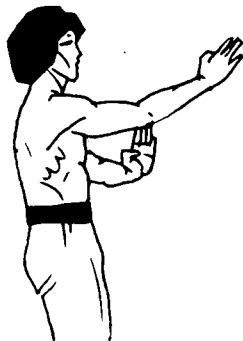
Вид сбоку



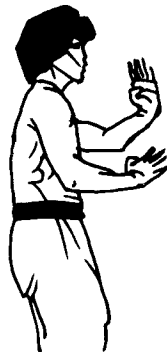
1) Стойка



2) Пак Сао



1)



2)

Боковой Тарн Сао
блок "Отбив руки"

Вид сбоку



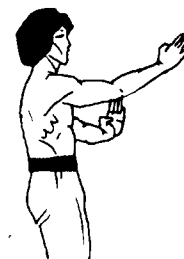
1) Стойка



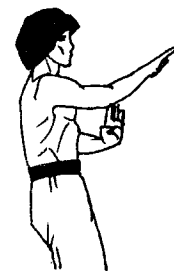
2) Промежуточное движение



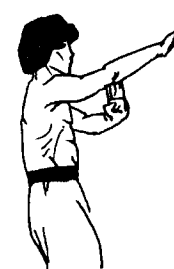
3) Боковой Тарн Сао



1)



2)



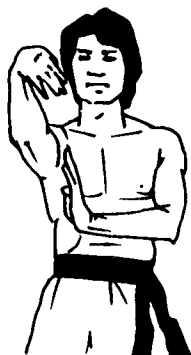
3)

Нижний Тарн Сао блок "Отбив руки"

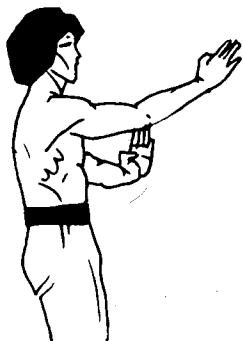
Вид сбоку



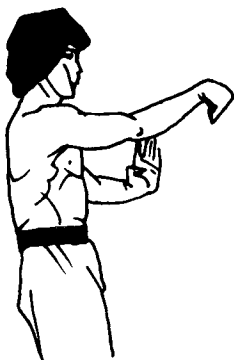
1) Стойка



2) Нижний Тарн Сао



1)



2)

Куэн Сао (Тан Сао и Бон Сао), отклоняющий блок

Вид сбоку



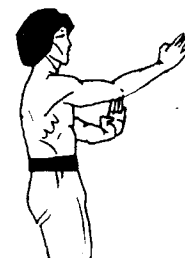
1) Стойка



2) Промежуточное движение



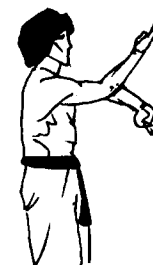
3) Куэн Сао



1)



2)



3)

Лап Сао **отводящий блок с захватом руки**



1) Стойка



2) Слегка опуская правую руку, поверните ее наружу и



3) поставьте предплечье в положение перед грудью и



4) вверх и

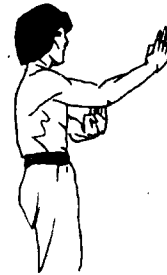


5) наружу и

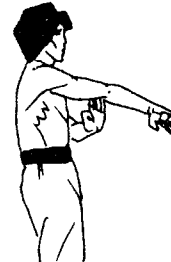


6) отведите в сторону

Вид сбоку



1)



2)



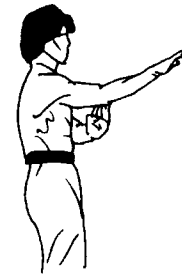
3)



4)



5)



6)

Хуен Сао блок с вращением запястья



1) Вытяните руку вперед ладонью вверх.



2) Отведите руку прямо назад и вращайте ее внутрь и.....



3) вниз и.....

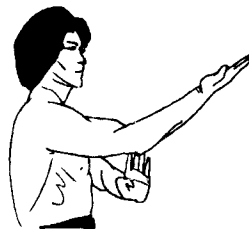


4) наружу и вверх

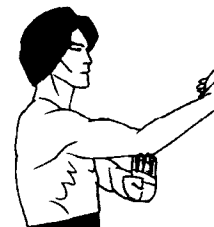


5) Поворачивайте ладонь вертикально вовнутрь и согните ее назад в кисти.

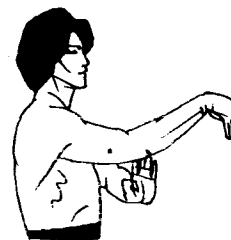
Вид сбоку



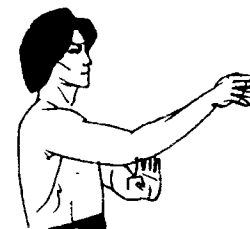
1)



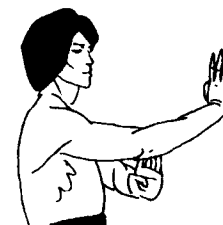
2)



3)



4)

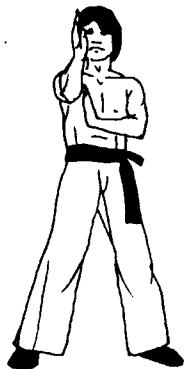


5)

По Пай Церн

"Удар двумя ладонями одновременно"

Вид сбоку



1) Стойка



3) Сделайте шаг вперед левой ногой и...



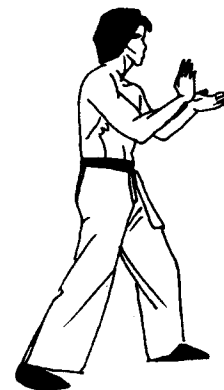
2) Соедините правое и левое запястья.



4) сделайте удар двумя ладонями сразу



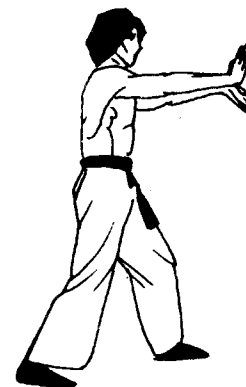
1)



3)



2)



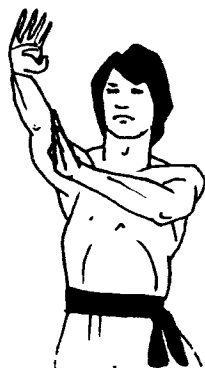
4)

Бил Сао
блок "Разящие пальцы"

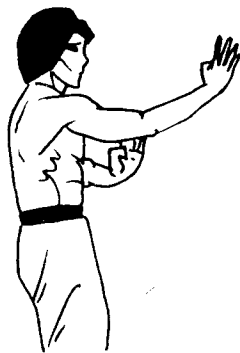
Вид сбоку



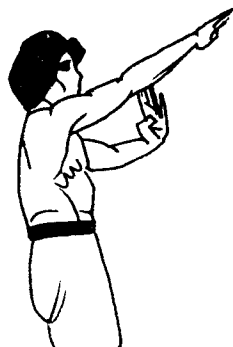
1) Стойка



2) Бил Сао

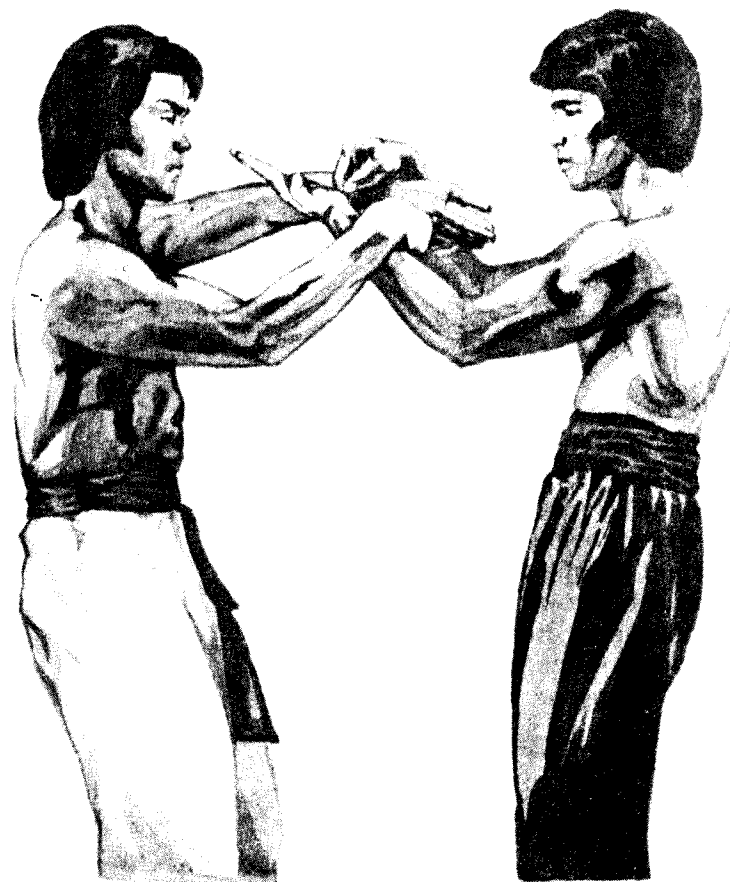


1)



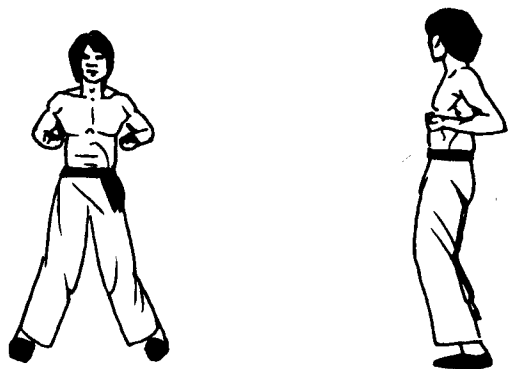
2)

Система тренировок Вин Чун



А. Сил Лум Тао

Форма Сил Лум Тао тренирует дыхание, концентрацию внимания, координацию движения рук, координацию ума и тела, движения конечностей в соотношении с движениями тела и баланс в нейтральном положении тела.



Нейтральная стойка: Поставьте ноги параллельно друг другу немного шире, чем на ширину плеч. Вес тела распределите равномерно на обе ноги. Ноги согните таким образом, чтобы центр тяжести приходился на середину высоты корпуса.

Вид сбоку

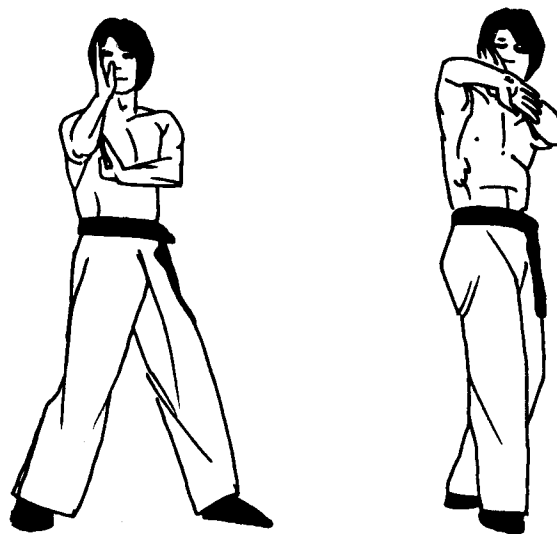
Б. Чам Куй

“Чам Куй” значит установление связи между собой и противником.

Эта форма использует шаги вперед, вбок и назад для избежания прямой конфронтации с силой противника. Она основывается на принципах Сил Лум Тао, но расширяет подвижность, тренирует координацию рук и ног и комбинацию ударов.

Нижеследующие рисунки являют собой примеры движений с использованием Чам Куй

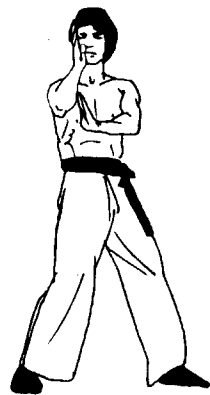
Бон Сао с шагом вбок вправо



1) Стойка

2) Шаг вбок правой ногой

Бил Сао и удар ногой вперед



1) Стойка



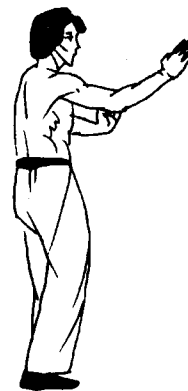
3) Удар вперед



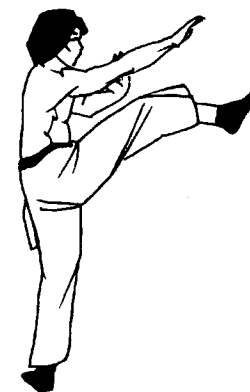
2) Шаг вбок и Бил Сао



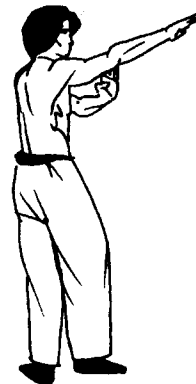
4) Шаг вперед со стойкой



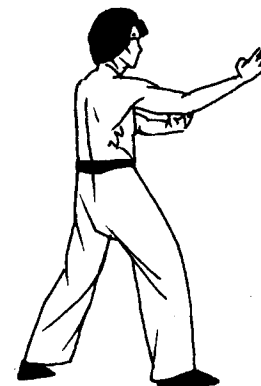
1)



3)



2)



4)

В. Чи Сао

Чи Сао представляет собой упражнение, направленное на улучшение фокусировки глазами и контактных рефлексов.

После блока существует точка контакта. В этой точке, движение, которое собирается совершить противник, передается вибрацией. Ответом на эту вибрацию является рефлексное действие контакта.

Принцип контактных рефлексов похож на принцип, использующийся при ловле рыбы. Когда удочка находится в воде, рыбаку не нужно видеть крючок, чтобы узнать что рыба клюнула. Когда рыба попадает на крючок, удочке передается вибрация и рыбак чувствует это движение в той точке, где он прикасается к удочке.

Во время тренировки развития контактных рефлексов по системе Вин Чун, тренирующийся должен делать попытку прервать следующее движение противника во время вибрации в точке касания немедленно при самом касании.

Побочными эффектами упражнений Чи Сао является улучшение подвижности, скорости движений, точность удара, выработка силы удара на близком расстоянии и контроль баланса противника и его рук в точке контакта.

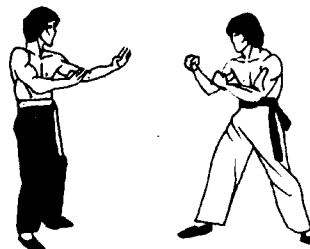
Существует три ступени тренировок Чи Сао:

- а) Чи Сао с использованием одной руки, руки параллельны;
- б) Чи Сао с использованием одной руки, руки скрещены;
- в) Чи Сао с использованием обеих рук.

На каждой из ступеней тренировки нужно переходить от намеренных движений к случайным, и затем на продвинутой стадии к тренировке с завязанными глазами.

Важно понимать, что техника, используемая в Чи Сао, может не всегда встречаться в самих ситуациях боя. Но несмотря на это, опыт и умение координировать свои движения, получаемые при выполнении этих упражнений, необходимы для ведения боя.

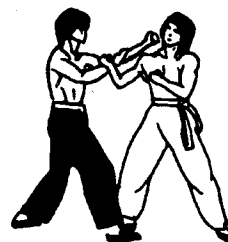
Пример Контактного Рефлекса.



1) Позиция готовности.



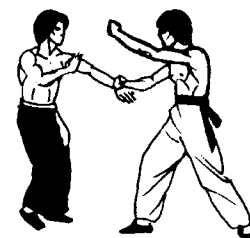
2) Противник (слева) входит в контакт...



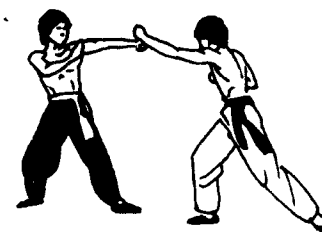
3) и наносит удар в лицо.



4) Его противник (справа) наносит удар.

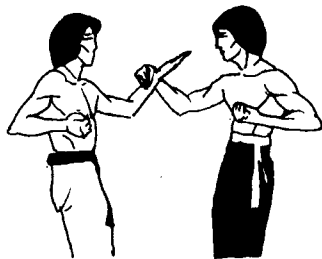


5) Противник слева прерывает его движение.

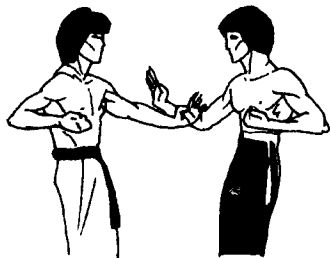


6) Противник слева отступает назад с помощью Фут Сао.

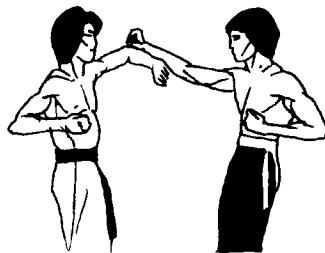
Пример Чи Сао с использованием одной руки



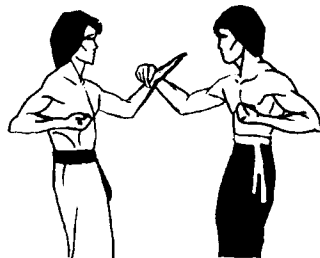
1) Противник слева использует Тан Сао против Фок Сао противника справа.



2) Противник справа использует Джут Сао для отклонения удара руки своего соперника.



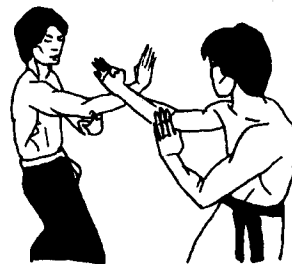
3) Противник слева использует Бон Сао для отклонения удара соперника.



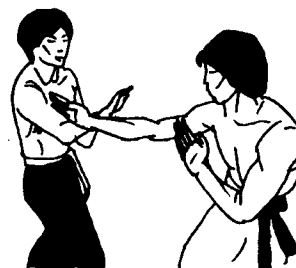
4) Возвращение в начальную позицию.

Упражнения Чи Сао.

Чи Сао со скрещенными руками используется для тренировки контактных рефлексов в передней стойке. Это упражнение практикуется в сочетании с Чи Сао с использованием одной руки и Чи Сао с использованием обеих рук.

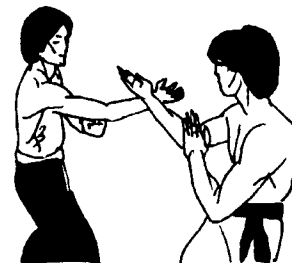


1) Контакт правых рук противников.

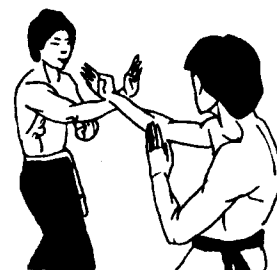


2) Противник слева использует Джут Сао для создания открытого пространства для нанесения

удара правой рукой.

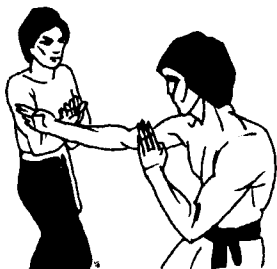


3) Противник слева наносит удар в голову соперника, а противник справа отклоняет его с помощью Тан Сао.

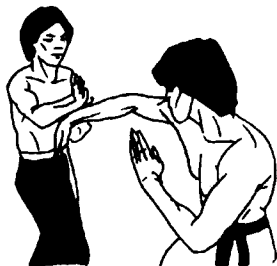


4) Контакт правых рук противников.

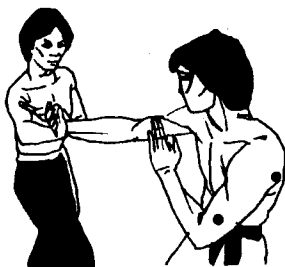
Продолжение.



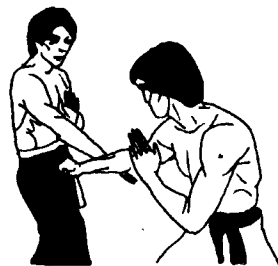
5) Противник слева использует Джут Сао для открытия пространства для нанесения удара правой рукой.



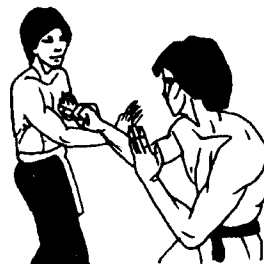
6) Противник слева наносит удар левой рукой в голову, противник справа вращает свою руку и



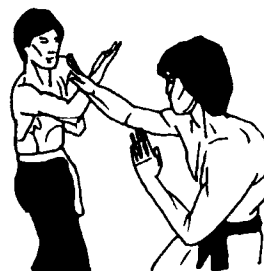
7) использует Джут Сао для отражения удара.



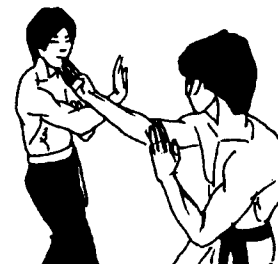
8) Противник справа наносит удар в образовавшийся между ними проход и противник слева использует Ган Сао для отражения удара.



9) Противник справа наносит удар в ворота, образовавшиеся сверху.

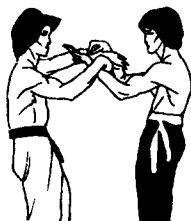


10) Противник слева использует Тан Сао для отражения нападения.

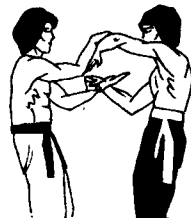


11) Противники возвращаются в первоначальную позицию со скрещенными правыми руками.

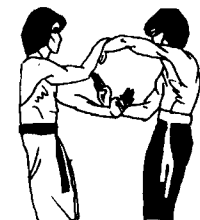
Пример Чи Сао с использованием обеих рук



1) Противник слева использует Бон Сао и Фок Сао, а его соперник использует Фок Сао и Тан Сао.

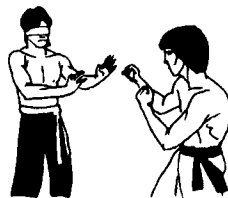


2) Выполняя Фок Сао, противник слева переводит Бон Сао в Тан Сао, а его соперник справа переводит Тан Сао в Бон Сао.

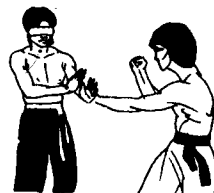


3) Противник слева наносит удар левой рукой, а противник справа использует Джут Сао для его отражения. Возврат к первоначальной позиции.

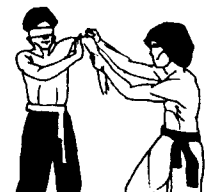
ВИН ЧУН Бьющие пальцы Пример Контактных Рефлексов с завязанными глазами.



1) У противника слева завязаны глаза. Он находится в позиции готовности.



2) Противник справа приближается, хватает своего соперника за руку и готовится нанести ему удар по голове.



3) Через точку соприкосновения противник слева чувствует направление готовящегося удара и использует Бон Сао для его отражения.

Г. Деревянный манекен

Существует 108 различных способов ведения боя с деревянным манекеном и 16 техник ударов для тренировок с использованием деревянного манекена.

Тренировка с деревянным манекеном улучшает временную ориентировку, скорость движений, точность ударов, подвижность тела, координацию рук и ног, визуальные и контактные рефлексы, крепость рук и ног и последовательность движений.

Все техники Вин Чун имели своим началом деревянные манекены. Жизненно необходимо знать правильное направление движений тела, как и когда применять силу во время выполнения техник и понимать значение каждого движения и их сочетания.

Использование деревянного манекена также полезно для ведения вольного боя.

Д. Бил Джи, Разящие пальцы

Эта форма упражнений тренирует удар пальцами во время коротких выпадов рукой, концентрацию энергии и дыхание.

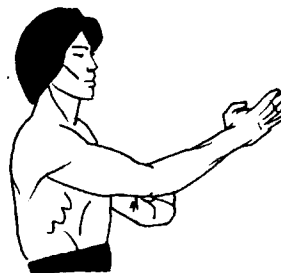
Для того, чтобы использовать пальцы для удара, согните большой палец, а остальные пальцы сведите вместе так, чтобы они защищали друг друга.



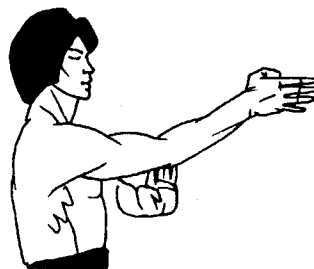
На рисунке изображена рука, перед нанесением удара пальцами.

На продвинутой стадии Бил Джи пальцы можно не сжимать, но это должно компенсироваться движениями кисти руки. Когда пальцы соприкасаются с целью удара, нужно поворачивать запястье в ту или другую сторону для отражения его силы. Если не поворачивать запястье, то суставам пальцев могут быть нанесены серьезные повреждения силой удара.

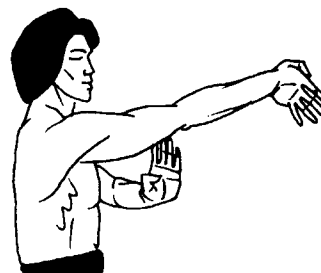
Практические упражнения Бил Джи.



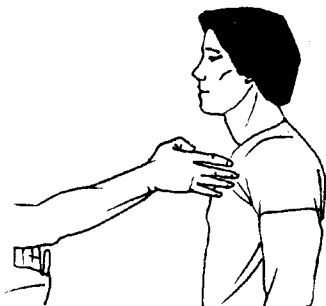
1) Стойка Вин Чун.



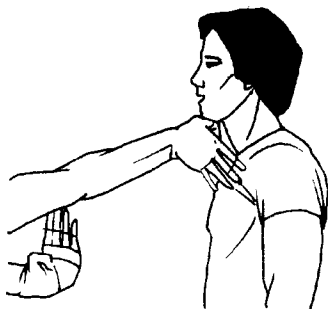
2) Перед тем, как коснуться цели, держите пальцы, запястье и всю руку на одной прямой линии.



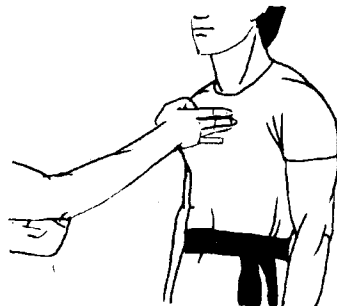
3) Запястье поворачивается вертикально вниз. Это действие подобно тому, как сгибается наконечник шпаги перед соприкосновением с целью.

Соприкосновение Бил Джи с целью.

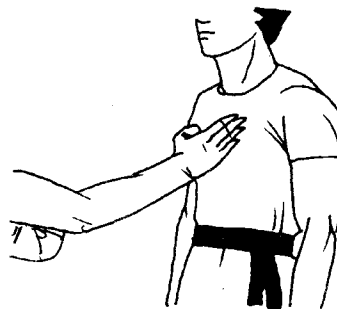
1) Бил Джи, направленный вертикально вниз, касается цели.



2) В точке касания запястье поворачивается вверх, и пальцы попадают в цель.



1) Бил Джи, направленный вертикально вверх, касается цели.



2) В точке касания запястье поворачивается вниз, и пальцы попадают в цель.

В горизонтальных Бил Джи, направленных вовнутрь или наружу, используется тот же принцип поворачивания запястья. При ударе вовнутрь запястье поворачивается наружу, а при ударе наружу запястье поворачивается вовнутрь.

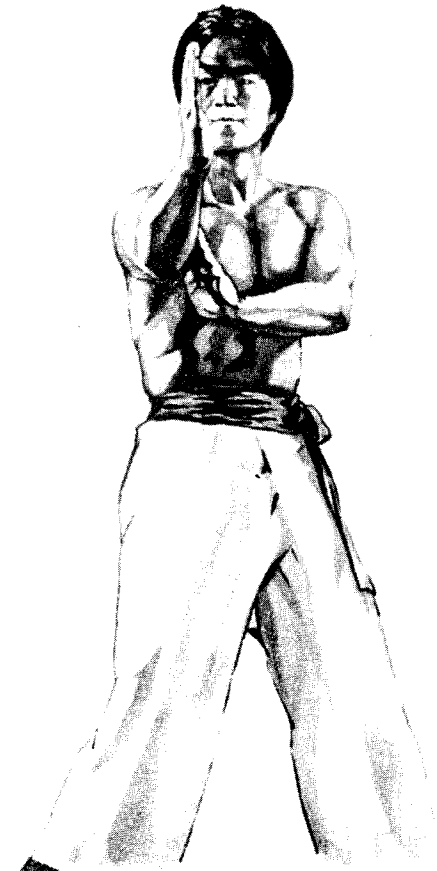
Для успешного выполнения этого вида упражнений необходимо тренировать согласованность движений и силу запястья, чтобы удар совпадал по времени с движениями запястья. Для выполнения Бил Джи нет необходимости разбивать пальцами твердые и полутвердые предметы, чтобы укрепить пальцы. Они становятся сильнее от каждодневных тренировок. Лишь концентрация воли и выработка силы при ударе необходимы для успешного выполнения Бил Джи.

Целью удара может быть любая верхняя часть корпуса или горло. В этих местах существует большое количество болевых точек. Целью удара могут быть также глаза, но для попадания в эту цель необходима быстрота и точность удара.

И наконец, необходимо помнить, что удар Бил Джи может быть смертельным.

Овладевшие техникой этих ударов должны использовать ее только в экстремальных случаях.

Система боя Вин Чун



А. Теория центральной линии.

Теория центральной линии определяет участки тела, где тренирующийся может скрещивать запястья в области верхних, нижних, средних "ворот" без движения бедрами во время нейтральной стойки.

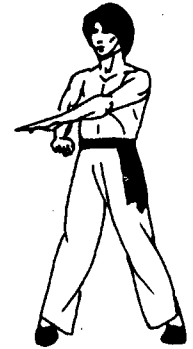
Демонстрация периметра центральной линии



1) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области нижних "ворот".



2) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области верхних "ворот".



3) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области нижних "ворот" справа.



4) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области верхних "ворот" справа.



5) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области нижних "ворот" слева.



6) Нейтральная стойка. Запястья скрещиваются в области верхних "ворот" слева.

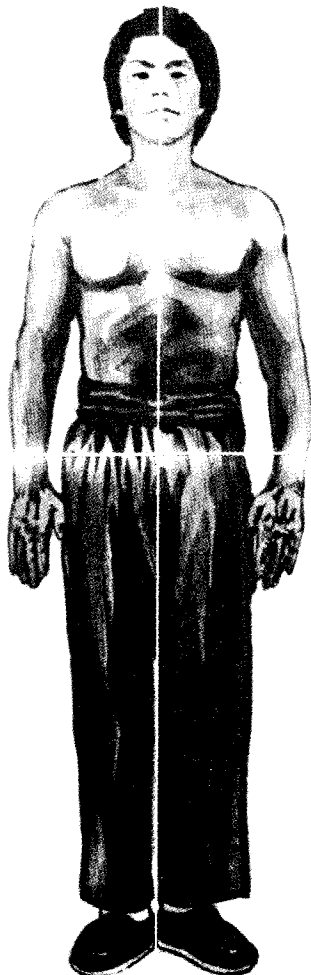
Нижние, средние, верхние ворота.

Центральная линия

Верхние "ворота" -
плечи и выше.

Средние "ворота" -
от бедер до плеч.

Нижние "ворота" -
бедра и ниже.



Система боя

Теория средней линии иллюстрирует недостатки некоторых стоек. Нижеследующие фотографии демонстрируют это.



1) Передняя стойка. Запястья скрещиваются на нижних "воротах".



2) Передняя стойка. Запястья скрещиваются на верхних "воротах".

Передняя стойка подтверждает теорию центральной линии.



1) Боковая позиция: невозможно скрестить запястья внизу.



2) Боковая позиция: невозможно скрестить запястья наверху.

В боковой позиции ведущая рука может и нападать и защищать, а вспомогательная рука может только защищать.

Позиция центральной линии. Стойка Вин Чун

Позиция центральной линии максимизирует использование обеих рук для одновременных атаки и защиты и минимизирует область тела, которая может подвергнуться удару. В этой позиции тренирующийся обладает прямой линией, по которой он может наносить удар, в то время как его противник может наносить свой удар лишь с внешней стороны, к тому же на увеличенном расстоянии.



1) Поставьте обе руки и локти на центральной линии вашего тела. Ведущая рука выдается вперед. Вторая рука находится возле локтя ведущей руки.



2) Стойка Вин Чун, позиция центральной линии. Вид сбоку.

Система боя

При использовании теории центральной линии, тренирующийся должен поворачиваться лицом к точке контакта. Это иллюстрируют нижеследующие рисунки.

Неправильный Тан Сао



1) Тренирующийся смотрит прямо вперед, используя Тан Сао.

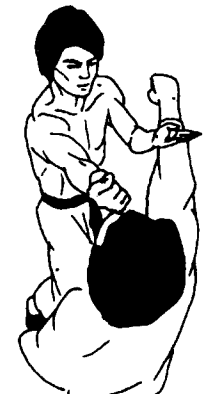


2) Неправильный Тан Сао не может остановить удара противника.

Правильный Тан Сао



1) Тренирующийся смотрит в точку контакта. Тело легко повернуть.



2) Когда тренирующийся смотрит в точку контакта, Тан Сао легко отражает удар и позволяет совершить одновременный ответный удар.

Неправильный Бил Сао



1) Тренирующийся выполняет Бил Сао непосредственно перед собой.

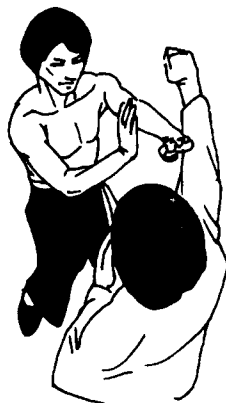


2) Неправильно выполненный Бил Сао не может остановить удара противника.

ВИН ЧУН Бьющие пальцы Правильный Бил Сао



1) Если при выполнении Бил Сао слегка повернуть корпус, то Бил Сао будет направлен в точку контакта.

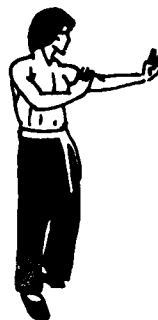


2) Правильно выполненный Бил Сао позволяет сделать удар гораздо более эффективным. Для этого следует при выполнении Бил Сао смотреть в точку контакта.

Система боя

Б. Лучшая защита тела.

Если вы расположите локти вдоль центральной линии вашего тела, то это даст вам возможность защитить средние "ворота" от удара противника. Для защиты нижней части тела вам надо будет лишь немного опустить руку вдоль центральной линии, чтобы иметь возможность отразить или заблокировать удар. К тому же расположив руки и локти на центральной линии вашего тела, вы вынудите противника действовать на отдаленном расстоянии и раскрыться, что позволит вам его атаковать.



Противостояние противников.



Стойка Вин Чун.



В. Независимые движения рук и ног.

При занятиях Вин Чун, тренирующийся по своему усмотрению использует обе руки или ноги для одновременного нападения и защиты. Для достижения этой цели, каждая конечность должна иметь возможность двигаться независимо от других, без всяких ограничений.

Сил Лум Тао помогает тренировать независимые движения рук, а Чам Куй и Бил Джи тренируют независимые движения рук и ног.

Вин Чун использует руки для линейных движений во время атаки и для круговых и линейных движений во время защиты. Сила вырабатывается координированием движений тела с движениями ног, а потом концентрируется и вырабатывается в районе локтя.

Г. Возможность прерывать движения.

Непосредственно во время боя следует делать движения, оставляя для себя возможность прервать их. Независимо от того, насколько быстро нападающий производит атаку, никогда нельзя забывать о том, что защищающийся успеет отразить этот удар.

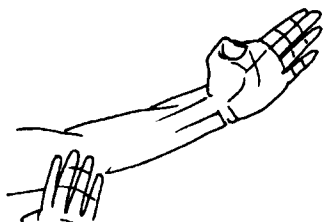
Если атакующий не сможет прервать свое движение из-за того, что не умеет этого, или из-за своей неподготовленности к отражению удара, то ему придется заплатить за это дорогой ценой.

При тренировках по системе Вин Чун, абсолютно необходимо уметь прерывать собственные движения. Лучше пожертвовать скоростью и силой удара, ради возможности вовремя прервать свое движение.

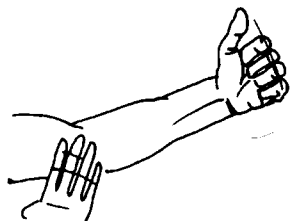
Д. Удар Вин Чун.

Удар Вин Чун наносится по прямой линии и направлен от локтя. При произведении удара вдоль центральной линии, тело получает лучшую защиту. Эта техника также позволяет как можно скорей восстановить защиту после атаки.

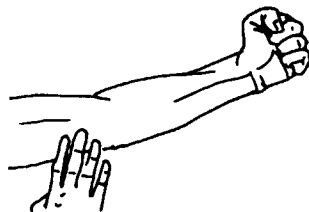
Как складывать кулак перед ударом Вин Чун



1) Левая ладонь раскрыта.



2) Отведите большой палец и крепко сожмите вместе остальные пальцы.



3) Крепко прижмите большой палец поверх остальных.

Демонстрация удара Вин Чун

Вид сбоку



1) Подготовка к удару левой рукой.



1)



2) Удар левой рукой.



2) Вид сбоку удара левой рукой. Заметьте, что правый кулак находится под левым локтем, для того чтобы защитить тело, а левый кулак сохраняет вертикальное положение во время всего удара.

Для удара правой рукой, повторите те же движения только с другой стороны тела.

Е. Пять ступеней боя

Первые три ступени боя (предшествующая контакту, ступень контакта и ступень обмена) определяются относительным расстоянием между двумя противниками.

Четвертая ступень, преследование, применима ко всем вышеуказанным ступеням ведения боя. Пятая ступень - отступление.

1) Ступень, предшествующая контакту

На ступени, предшествующей контакту, используется нейтральная стойка и стойка Вин Чун на центральной линии. Для того чтобы было легче двигаться в любом желательном направлении, не выдвигайте ногу вперед.

Понаблюдайте за игроками в теннис, футбол или баскетбол. Во время защиты они также не могут позволить себе выдвинуть ногу вперед или назад, так как это мешает им свободно двигаться.

В рукопашной борьбе один-на-один, где нельзя сказать, кто будет нападать, а кто защищаться, было бы ошибкой принимать стойку с выдвижением ноги вперед или вбок. Эти стойки почти не дают возможностей для защиты. В то же время нейтральная стойка позволяет достигать полной защищенности тела во время атаки и нападать самому.

На ступени, предшествующей контакту, фокусируйте глаза на ближних к вам локте и колене. Эти точки подскажут вам направление удара.

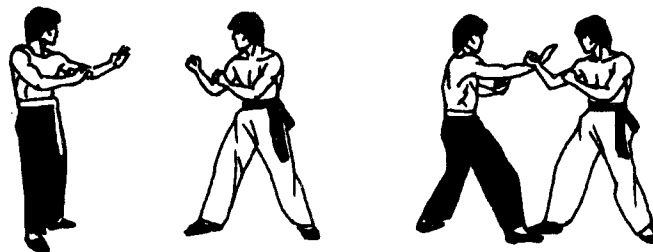
2) Ступень контакта

Ступень контакта происходит, когда дерущиеся достигают расстояния между собой, которое позволяет им соприкасаться руками и ногами, но не дает возможности направить удар в основные точки противника.

Система боя

На ступени контакта центральная линия используется на внешнем периметре с использованием передней стойки (нога выдвинута вперед). Тело слегка повернуто так, чтобы свести к минимуму не защищенные от удара противника участки тела.

Информацию о последующем ударе можно почерпнуть как из точки контакта, так и из визуальных наблюдений.



Ступень, предшествующая контакту. Ступень контакта.

Это дает тренирующемуся время для ответного удара или для нанесения своего собственного удара.

Умение наносить быстрые ответные удары и маневрировать руками и ногами, приобретенные во время занятий упражнениями Чи Сао, необыкновенно полезны на ступени контакта.

3) Ступень обмена

На ступени обмена возможен контакт с основными болевыми точками головы и тела.

В основном на этой стадии удары ногами не благоприятны.

Так как Вин Чун ставит на первое место умение обороняться, тренирующийся должен установить руки немного выше, чем обычно для защиты верхней части тела.

Его глаза должны фокусироваться на локте противника, так как в этой точке можно определить движение руки или кулака.

Когда одна или обе руки вошли в контакт с любой из частей тела противника, тренирующийся должен сделать попытку использовать точку контакта для того, чтобы найти ближайшую локтевую точку и по ее движениям определять баланс противника и/или мешать движениям противника. При контроле движений локтя противника, тренирующийся может контролировать те точки его тела, которые могут послужить ему целями для нанесения ударов по голове и телу противника и переместиться за спину противнику. Более того, руководствуясь рефлексамии контакта, приобретенными при выполнении упражнений Чи Сао, можно спользовать руки и ноги, находясь на близком расстоянии от противника.



Возможность использовать обе руки одновременно для атаки и нападения главное, чего необходимо достигнуть на ступени обмена.

4) Преследование

Когда противник отступает, его надо преследовать. Эта стадия боя называется преследованием.

Общее правило состоит в том, что тренирующийся должен держаться одной и тоже стороны контакта, перекрывая ближайшую локтевую точку противника и преследуя его половинным шагом вперед или полным шагом вперед. Иногда контакт прерывается и в таком случае

тренирующемуся лучше постараться достигнуть дальнейшего контакта. В общем при отступлении удар прямо вперед наиболее благоприятен. Необходимо большая осторожность.

Пример отступления Вин Чун



1) Примите начальную позу.



2) Отведите переднюю ногу назад.



3) Повернитесь и отступите назад.



4) Фут Сао для верхней защиты.

5) Отступление

Иногда находящемуся в неблагоприятном положении, необходимо отступить, для того, чтобы перестроить собственную позицию.

Для того, чтобы справиться с подобной ситуацией, тренирующемуся необходимо использовать Фут Сао и шаг назад. Часто бывает очень полезно использовать комбинацию Фут Сао и Бил Сао вместе с двойным шагом назад.

Несмотря на это, после проведения отступления следует вернуться к системе центральной линии для лучшей защиты.

Для отступления необходимо уметь работать ногами. Тренирующийся должен отводить ногу назад, так чтобы иметь возможность развернуться назад и закончить движение Фут Сао или Бил Сао.

Форма Бил Джи.





1) Станьте прямо, ноги вместе, руки опустите по бокам.

2) Поднимите руки вперед, ладонями вниз, на уровень плеч.



5) Согните руки в локтях, держа их на уровне груди, не прикасаясь к корпусу.

6) Слегка согните ноги в коленях, нагните бедра вперед.



3) Сожмите ладони в кулаки.

4) Поверните кулаки вверх.



7) Выбросьте левую ногу вперед и

8) круговым движением в сторону.



9) Подтяните правую ногу к левой и



10) выбросьте правую ногу вперед и



11) круговым движением в сторону. Это и есть нейтральная стойка.



12) Скрестите руки перед собой, левая над правой, ладонями вниз, на среднем расстоянии от корпуса.



13) Поднимите руки, согнутые в локтях. На рисунках 12-13 определяется область центральной линии тела.



14) Сожмите руки в кулаки.



15) Отведите локти в стороны, на уровне груди, не касаясь корпуса. Это и есть нейтральная стойка.

Б. Удары Бил Джи пальцами в вертикальной и в горизонтальной плоскости.

Направления Бил Джи - вверх, вниз, вовнутрь и наружу — на практике могут выбираться по собственному усмотрению. Но практикуя эту форму, следует чередовать их с тем же ритмом, который показан Мастером Чеуном, выбирающим цель по собственному усмотрению.



3) Согните левую руку и приготовьте ее к удару.



4) Вертикальный Бил Джи, направленный вниз.



1) Исходя из нейтральной стойки, перенесите левый кулак к центру груди, не прикасаясь к телу.



2) Удар прямо левой рукой.



5) Согните левую руку и приготовьте руку к удару.



6) Вертикальный Бил Джи, направленный вверх.



7) Согните левую руку и выполните вертикальный Бил Джи, направленный вниз.



8) Согните левую руку и выполните вертикальный Бил Джи, направленный вверх.



11) Согните левую руку и приготовьте ее к удару.



12) Горизонтальный Бил Джи левой рукой, направленный внутрь.



9) Разверните левую руку горизонтально, ладонью вниз. Согните левую руку и приготовьте ее к удару.



10) Горизонтальный Бил Джи левой рукой, направленный наружу.



13) Согните левую руку и выполните горизонтальный Бил Джи, направленный наружу.



14) Согните левую руку и выполните горизонтальный Бил Джи, направленный внутрь.



15) Поверните левую руку наружу, ладонью вверх.



16) Хуен Сао левой рукой. Сначала отведите ладонь назад. Вращайте ее внутрь и



17) вниз и



18) наружу и вверх и



19) поверните ладонь вертикально вовнутрь и нагните ее назад в запястье.



20) Сожмите кулаки.



21) Отведите локти в стороны, на уровне груди, не касаясь тела. Нейтральная стойка.

Выполните эти указания для правой руки, прежде чем переходить к следующему разделу.

В. Удар локтем и горизонтальный Бил Джи ведущей рукой, находящейся снизу.



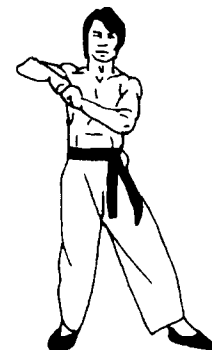
1) Из нейтральной стойки перейдите в правую нейтральную стойку, переведите правый локоть и

2) перейдите в левую нейтральную стойку. Поднимите левый локоть и



5) нанесите удар правым локтем.

6) Опустите локоть и начните отступать влево в



3) нанесите удар левым локтем.

4) Опустите локоть и начните отступать вправо в правую нейтральную стойку. Поднимите правый локоть и



7) левую нейтральную стойку. Поднимите левый локоть и

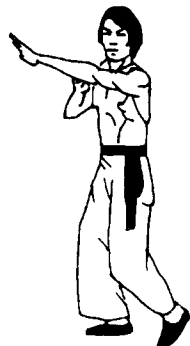
8) нанесите удар левым локтем.



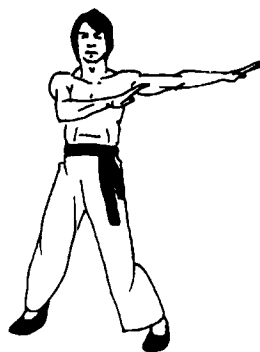
9) Приготовьтесь к выполнению горизонтального Бил Джи правой рукой из-под левой руки.



10) Горизонтальный Бил Джи правой рукой, направленный внутрь.



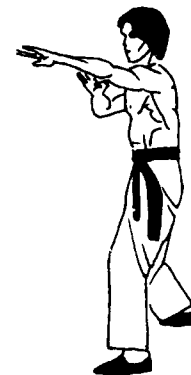
13) Одновременно сделайте шаг назад к нейтральной стойке и



14) выбросьте левую руку влево. Фут Сао.



11) Начинайте шаг вперед к передней стойке и приготовьтесь к выполнению горизонтального Бил Джи левой рукой из-под правой руки



12) Горизонтальный Бил Джи левой рукой, направленный внутрь.



15) Поднимите левую руку и

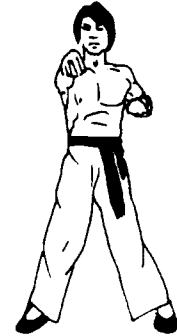


16) переведите левую руку вниз к центру груди. Правая рука находится возле левого локтя.



17) Одновременно выполните горизонтальный Бил Джи правой рукой, направленный внутрь, и отведите левую руку со сжатыми в кулак пальцами в сторону, держа ее на уровне груди, не касаясь корпуса.

18) Поверните руку наружу, ладонью вверх.

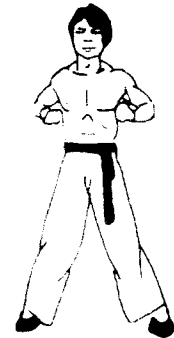


19) Хуен Сао правой рукой. 20) вниз и
Вращайте ладонь внутрь и



21) наружу и вверх и

22) поверните ладонь вертикально внутрь и согните ее назад в запястье.



23) Сожмите пальцы в кулак. 24) Нейтральная стойка.

Повторите эти же упражнения, меняя правую и левую руки, прежде чем переходить к следующему разделу.

Г. Удар локтем и горизонтальный Бил Джи над бьющей рукой.



1) Из нейтральной стойки перейдите в правую боковую стойку, передвиньте правый локоть к центру и



2) перейдите в левую боковую нейтральную стойку. Поднимите левый локоть и



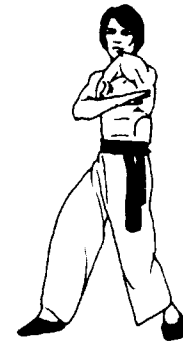
5) сделайте шаг вперед



6) в переднюю нейтральную стойку с выдвинутой вперед левой ногой. Выполните горизонтальный Бил Джи правой рукой, направленный вовнутрь, и одновременно держите левую руку над правой.



3) удар левым локтем.



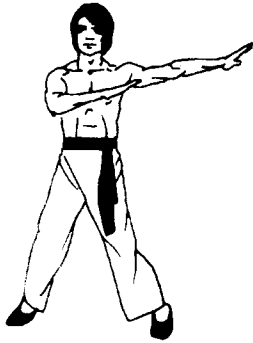
4) Приготовьтесь к выполнению Бил Джи правой рукой из-под левой и.....



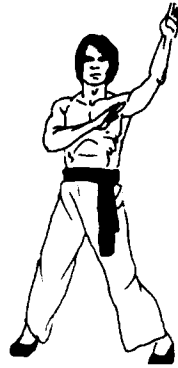
7) Выполните горизонтальный Бил Джи левой рукой, направленный вовнутрь, выводя правую руку из под левой.



8) Одновременно сделайте шаг назад в нейтральную стойку



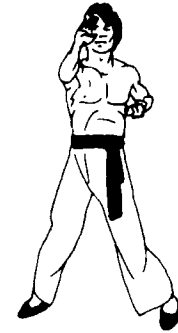
9) Выбросьте левую руку влево. Фут Сао.



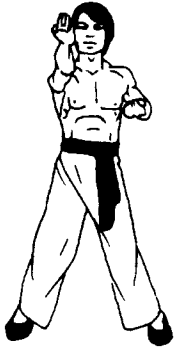
10) Поднимите левую руку и



11) перенесите полусогнутую левую руку к середине груди. Держите ее вдоль центральной линии. Правая рука должна находиться возле левого локтя.



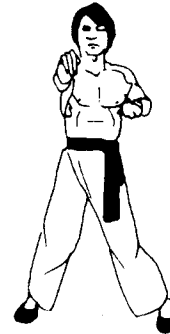
12) Сожмите пальцы левой руки в кулак и отведите руку назад, держа ее на уровне груди. Одновременно выполните горизонтальный Бил Джи правой рукой, находящейся над левой.



13) Разверните правую руку ладонью вверх.



14) Хуен Сао правой рукой. ..Сгибая запястье, вращайте ладонь внутрь и



15) вниз и



16) наружу и вверх и



17) поверните ладонь вертикально внутрь и согните ее в запястье.



18) Сожмите руку в кулак.

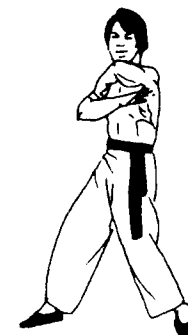


19) Отведите правую руку, согнутую в локте, назад. Обе руки на уровне груди. Нейтральная стойка.

Выполните весь раздел упражнений, поменяв левую и правую руки, перед тем, как перейти к следующему разделу.



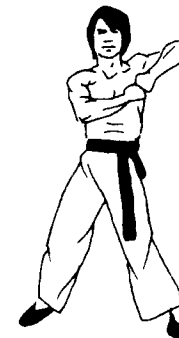
3) нанесите удар левым локтем.



4) Приготовьтесь к выполнению Бил Джи правой рукой из-под левой.



1) Из нейтральной стойки перейдите в правую нейтральную стойку. подведите правый локоть к центру груди и.....

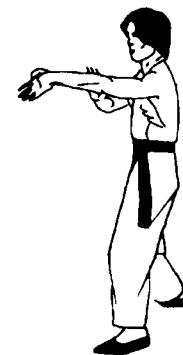


2) перейдите в левую нейтральную стойку. Поднимите левый локоть и



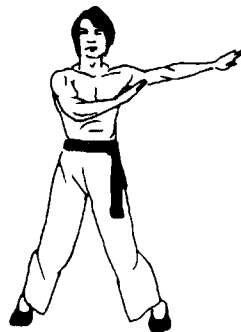
5) Поставьте левую ногу возле правой и

6) выполните правый горизонтальный Бил Джи.



7) Перейдите в переднюю стойку и

8) выполните левый вертикальный Бил Джи, направленный вниз.



9) Одновременно сделайте шаг назад в нейтральную стойку и

10) Выбросьте левую руку влево. Фут Сао.



11) Поднимите левую руку вверх.

12) Опустите полусогнутую левую руку к центру груди, держа ее вдоль центральной линии. Правая рука находится возле левого локтя.



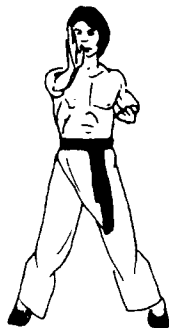
13) Сожмите пальцы левой руки в кулак и отведите ее назад, держа на уровне груди. Одновременно выполняйте правый вертикальный Бил Джи.



14) Поверните правую руку ладонью вверх.



17) продолжайте вращение наружу и вверх и



18) разверните ладонь вертикально внутрь и согните ее в запястье.



15) Выполните Хуен Сао правой рукой. Отведите ладонь назад. Вращайте ее вовнутрь и



16) вниз и



19) Сожмите ладони в кулаки.



20) Отведите руку назад. Держите обе руки на уровне груди, не касаясь тела. Нейтральная стойка.

Выполните весь раздел упражнений, поменяв левую и правую руки, перед тем как переходить к следующему разделу.

Е. Удар локтем и вертикальный Бил Джи, выполненный над бьющей рукой..



1) Из нейтральной стойки перейдите в правую нейтральную стойку, разверните к центру правый локоть и

2) перейдите в левую нейтральную стойку. Поднимите левый локоть и



5) поставьте левую ногу возле правой.

6) выполните правый горизонтальный Бил Джи из-под левой руки



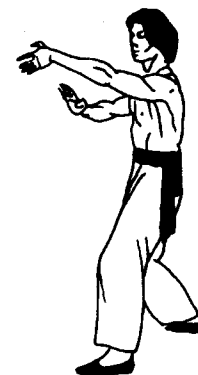
3) удар левым локтем.



4) Подготовьтесь к выполнению правого горизонтального Бил Джи из-под левой руки и.....



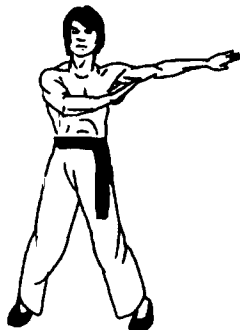
7) Одновременно сделайте шаг вперед в переднюю стойку, слегка отведите правую руку, перенесите левую руку к правому локтю и



8) выполните левый вертикальный Бил Джи над правой рукой.



9) Одновременно отступите назад в нейтральную стойку и



10) выбросьте левую руку влево. Фут Сао.



13) Сожмите левую руку в кулак, отведите ее назад, держа на уровне груди. Одновременно выполните правый вертикальный Бил Джи.



14) Поверните правую руку ладонью вверх.



11) Поднимите левую руку и



12) перенесите левую руку вниз к центру груди, держа ее полусогнутой вдоль центральной линии. Вторая рука поддерживает левый локоть.



15) Правый Хуен Сао. Отведите руку назад и вращайте ее внутрь,



16) вниз и



17) продолжайте вращение наружу и вверх и

18) Разверните руку вертикально ладонью внутрь и согните в запястье.



19) Сожмите пальцы в кулак,



20) Отведите правую руку назад, держа ее на уровне груди. Нейтральная стойка.

Выполните все указания, поменяв руки, прежде чем переходить к следующему разделу.

Ж. Ган Сао.



1) Из нейтральной стойки поднимите левую руку, согнутую в локте, так, чтобы ладонь находилась на уровне головы. Правая рука расположена поперек груди, ладонь возле локтя левой руки и



2) перейдите в левую нейтральную стойку. Не убирая локти с центральной линии, чтобы иметь возможность защитить верхнюю и среднюю части тела. Согните левую руку в локте и слегка приподнимите, а правую вытяните вниз по диагонали. Это левый Ган Сао.



3) Поднимите правую руку, согнутую в локте, ладонь на уровне головы. Левая рука пересекает грудь, ладонь возле правой руки и



4) перейдите в правую нейтральную стойку. Локти держите на центральной линии, чтобы защитить верхнюю и среднюю части тела. Правая рука слегка согнута и поднята, а левая рука, с ладонью опущенной вниз, протянута по диагонали. Это правый Ган Сао.



5) Перейдите в левый Ган Сао.

6) Поднимите левую ногу для удара вперед и



7) удар левой ногой вперед.



8) Разверните ногу и наклонитесь назад для нанесения бокового удара вниз левой ногой. Выполните Бон Сао, расположив левый локоть и руку поперек тела, а правую руку возле левого локтя, чтобы иметь возможность защититься.



9) Низкий боковой удар левой ногой.



10) Сделайте шаг вперед по диагонали в



11) левую переднюю стойку и выполните левый Хуен Сао. Правая рука поддерживает левый локоть.



12) Одновременно перейдите в левую нейтральную стойку и поднимите левую руку, расположив ее вдоль центральной линии.



13) Левый Джут Сао. Правая рука поддерживает левый локоть.



14) Из левой нейтральной стойки выполните левый Хуен Сао, одновременно переходя в правую нейтральную стойку.



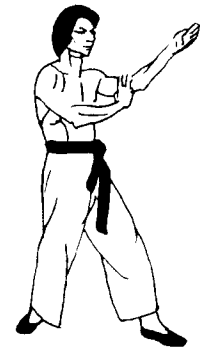
17) Перейдите в левую нейтральную стойку и выполните левый Джут Сао.



18) Перейдите в правую нейтральную стойку и
и
и



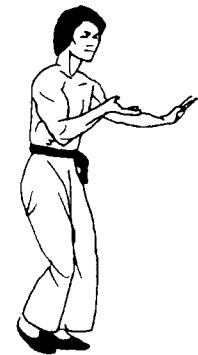
15) Выполните левый Хуен Сао в правой нейтральной стойке.



16) Поднимите левую руку, согнутую в локте, и расположите ее вдоль центральной линии..



19) выполните левый Хуен Сао и



20) сделайте шаг вперед и



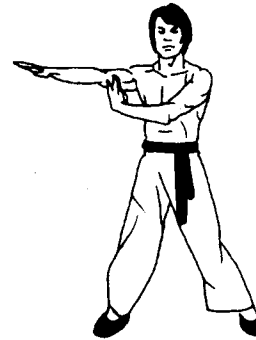
21) выполните левый Пак Сао одновременно с ударом ладонью правой руки.

22) Готовясь к выполнению Фут Сао, отведите правую руку назад, правой ногой сделайте шаг назад и



25) перенесите полусогнутую правую руку вниз к центру груди и расположите ее вдоль центральной линии. Левая рука расположена возле локтя правой.

26) Опустите правую руку, а левую разверните внутрь, ладонью вверх и слегка приподнимите ее.



23) выбросьте правую руку в сторону. Фут Сао.



24) Поднимите правую руку и



27) Нанесите удар левой ладонью, в то же время отводя правую руку назад. Держите ее на уровне груди.



28) Слегка поднимите ладонь и руку.



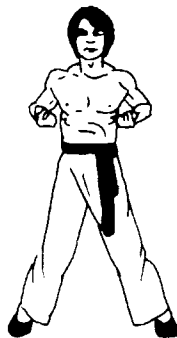
29) Выполните Хуен Сао левой рукой. Разверните ладонь назад, вращайте ее внутрь и



30) вниз и



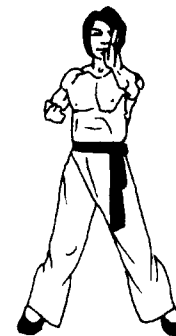
33) Сожмите пальцы в кулак.



34) Отведите левую руку назад, на уровень груди, так чтобы не касаться тела. Нейтральная стойка.



31) продолжайте вращение наружу и внутрь.



32) Разверните ладонь вертикально и согните ее в запястье.

Повторите все упражнения раздела, поменяв руки, перед тем как переходить к следующему.

3. Куэн Сао.



1) Нейтральная стойка. Расположите правую руку поперек средней части корпуса так, чтобы ладонь находилась возле локтя левой руки. Согните левую руку в локте и вытяните вперед, ладонью вверх и

2) перейдите в левую нейтральную стойку и начните переносить правую руку вперед и по диагонали вверх, вдоль центральной линии. Ладонь этой руки должна поворачиваться внутрь. Одновременно поднимите и разверните левый локоть и руку, ладонью вниз, вдоль центральной линии и



5) перейдите в правую нейтральную стойку. Вытяните левую руку, согнутую в локте, вперед. Ладонь руки должна быть развернута внутрь, расположите ее по диагонали вдоль центральной линии. Одновременно поднимите и выверните наружу правую руку согнутую в локте, ладонью вниз, и расположите ее вдоль центральной линии и

6) выполните левый Тан Сао, расположив левый локоть вдоль центральной линии. Руку, согнутую в локте, и ладонь выверните наверх. Выполните правый Бон Сао, повернув согнутую в локте руку наружу так, чтобы она была вытянута по диагонали поперек тела. Локоть находится на уровне плеча. Эта позиция называется правым Куэн Сао.



3) выполните правый Тан Сао, расположив правую руку вдоль центральной линии, ладонью вверх и левый Бон Сао, держа левый локоть на уровне плеча, ладонью наружу. Руку вытяните по диагонали поперек корпуса. Эта позиция называется левым Куэн Сао.

4) Левую руку расположите поперек средней части туловища, ладонь возле правого локтя. Правая рука согнута в локте и вытянута вперед ладонью вверх и



7) Перейдите к левому Куэн Сао. 8) Нанесите удар левой ногой вперед.



9) Выполните низкий левый Бон Сао и согните левую ногу для нанесения бокового удара вниз.



10) Левый боковой удар вниз.



11) Сделайте шаг по диагонали вперед и влево.



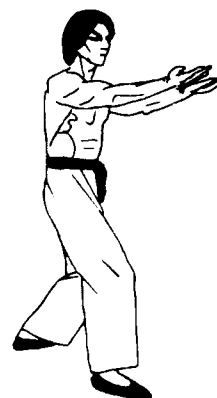
12) Приготовьтесь к выполнению По Пай Церн. Разверните левую руку согнутую в локте вперед и вниз. Затем слегка вытяните обе руки вперед, соединив запястья так, чтобы правое оказалось над левым. Ладони разверните наружу



13) Сделайте шаг вперед левой ногой и



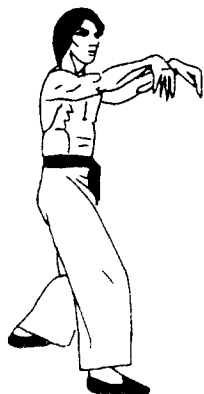
14) нанесите удар обеими ладонями. По Пай Церн.



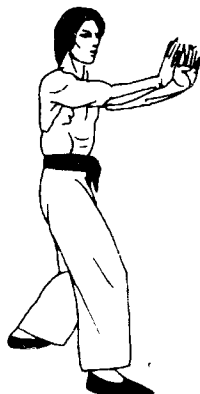
15) Разверните ладони вверх и



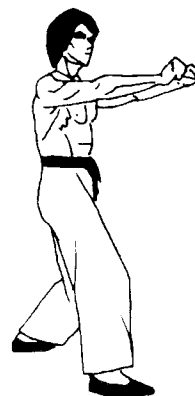
16) выполните двойной Хуен Сао. Вращайте ладони назад и внутрь и



17) вниз и



18) наружу и вверх.



19) Сожмите пальцы в кулаки.



20) Отведите руки назад, согнув в локтях. Держите руки на уровне груди.



21) Верните правую ногу назад и



22) отступите назад и вправо и



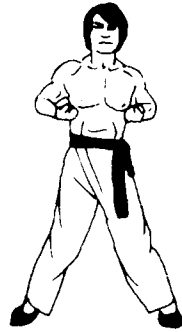
23) установите правую ногу и



24) перенесите левую ногу к правой и



25) выбросьте¹ левую ногу вперед и



26) круговым движением в сторону. Нейтральная стойка.

Повторите все упражнения этого раздела, поменяв правую и левую стороны, перед тем, как переходить к следующему разделу.

И. Фут Сао и Бил Сао



1) Из нейтральной стойки перейдите в левую нейтральную стойку и расположите правую руку, согнутую в локте поперек нижних "ворот".



2) Поставьте правую ногу возле левой.



3) Сделайте шаг вперед и вбок и выбросьте правую руку снизу вбок. Левая ладонь поддерживает правый локоть, ладонь повернута наружу.



4) Слегка разверните корпус вправо. Левую руку расположите под правой.



5) Одновременно поставьте левую ногу возле правой и отведите правую руку вдоль центральной линии.

6) Выполните левый горизонтальный Бил Сао из-под правой руки.



9) Выполните правый горизонтальный Бил Сао из-под левой руки.



10) Приготовьте и выполните левый горизонтальный Бил Сао из-под правой руки.



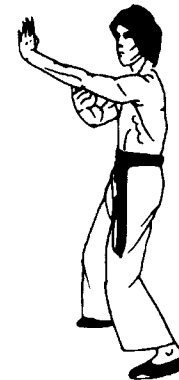
7) Отведите левую ладонь вдоль центральной линии, правую руку держите под левым локтем и



8) продолжайте отводить левую ладонь и приготовьтесь к выполнению правого Бил Сао.



11) Отведите назад левую ладонь и



12) нанесите удар левой ладонью вправо. Правая рука поддерживает левый локоть.



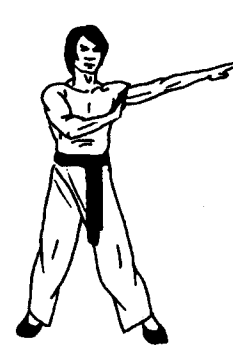
13) Слегка поверните корпус вперед и отведите левую ладонь к правому плечу.

14) Разверните корпус вперед, сделайте шаг назад левой ногой



17) опустите полусогнутую левую руку вниз к центру груди. Держите ее вдоль центральной линии. Правая рука поддерживает левый локоть.

18) Поставьте правую ногу рядом с левой. Правую ладонь расположите над левой.



15) в нейтральную позицию. Одновременно выбросьте левую руку в сторону.

16) Поднимите левую руку вверх и



19) Выбросьте правую ногу вперед и назад к нейтральной стойке и приготовьтесь к выполнению правого Бил Сао.

20) Правый Бил Сао.



- 21) Отведите левую руку назад и выполните правый Бил Сао.
22) Разверните правую руку вверх.



- 25) наружу и вверх и
26) разверните ладонь вертикально внутрь и согните назад в запястье.



- 23) Правый Хуен Сао. Разверните ладонь назад и вращайте ее внутрь и
24) вниз и ...



- 27) Сожмите пальцы в кулаки.
28) Отведите согнутые в локтях руки назад. Держите их на уровне груди, не касаясь тела. Нейтральная стойка.

Повторите все упражнения этого раздела, поменяв правую и левую стороны, перед тем как перейти к следующему разделу.

К. Двойной захват руками и вертикальный Бил Джи



1) Из нейтральной стойки перенесите руки вперед, раскрыв ладони перед собой.



2) Резко вытяните руки вперед.



5) Выполните правый Пак Сао. Левая рука поддерживает правый локоть.



6) Выполните левый вертикальный Бил Джи, направленный вниз.



3) Сделайте захват обеими руками.



4) Перейдите в правую нейтральную стойку.



7) Отведите назад левую руку и развернитесь вперед.



8) Выбросьте левую руку вверх и вбок по диагонали и



9) перенесите левую руку, полусогнутую в локте, вниз к центру груди и расположите вдоль центральной линии. Правая рука поддерживает левый локоть.



10) Сожмите пальцы левой руки в кулак.



11) Отведите левую руку назад. Расположите ее на уровне груди, а правой выполните вертикальный Бил Джи.



12) Разверните правую руку наружу, ладонью вверх и



13) выполните Хуен Сао. Разверните ладонь назад и вращайте ее внутрь,



14) вниз и



15) наружу и вверх и



16) разверните ладонь внутрь и согните ее назад в запястье.



17) Сожмите пальцы правой руки в кулак.



18) Вернитесь в нейтральную стойку.

Повторите все упражнения этого раздела, поменяв правую и левую стороны, перед тем, как переходить к следующему разделу.

Л. Наклон туловища.



1) Нейтральная стойка. Поднимите локти, раскройте ладони и слегка нагнитесь вперед.



2) Одновременно опустите обе руки вниз и нагните корпус вперед.



3) Поднимая корпус, резко поднимите обе руки выше, чем туловище.



4) Туловище поднимается. Руки вытянуты вверх и находятся на одной линии со всем телом.



5) Выбросьте обе руки с раскрытыми ладонями в стороны.



6) Стойка Вин Чун.



7) Сожмите пальцы правой руки в кулак и приготовьтесь к нанесению удара.



8) Нанесите удар левой рукой и отведите правую.



9) Нанесите удар правой рукой и отведите левую.



10) Нанесите удар левой рукой и отведите правую.



11) Вытяните правый кулак вперед к левому.



12) Разверните руки наружу ладонями вверх.



13) Выполните двойной Хуен Сао. Разверните ладони назад и вращайте их внутрь и



14) вниз,



15) наружу и вверх и



16) разверните их вертикально внутрь и нагните назад в запястьях.



17) Сожмите пальцы в кулаки.



18) Разведите руки, согнутые в локтях, в стороны на уровне груди.

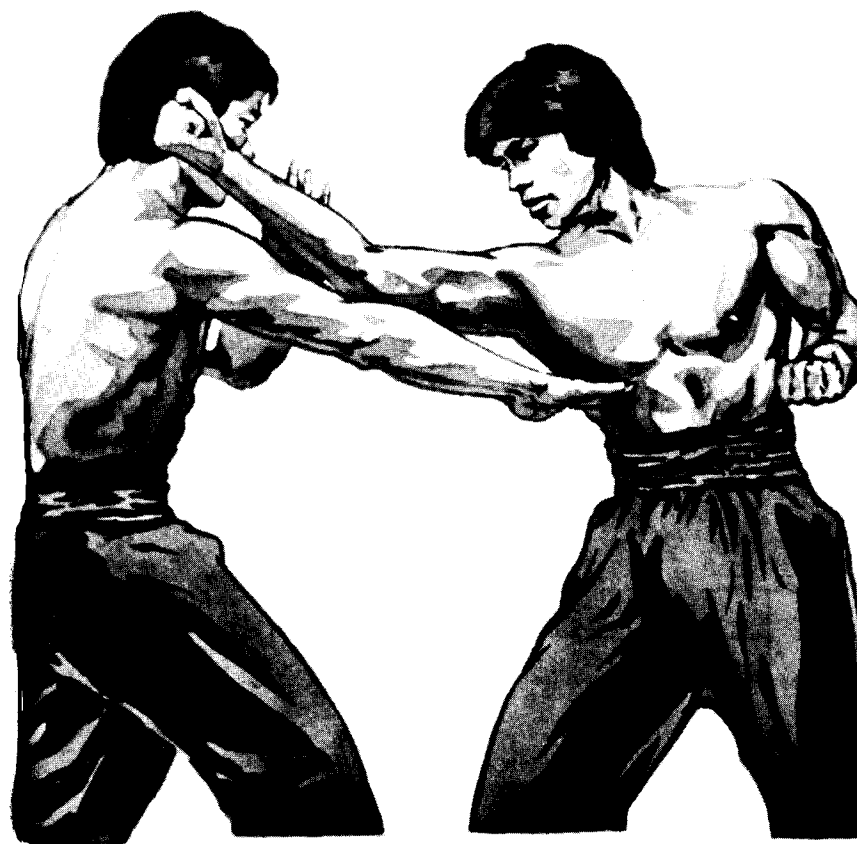


19) Поставьте левую ногу возле правой.

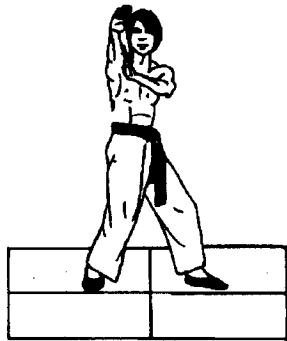


20) Опустите руки по бокам и станьте прямо.

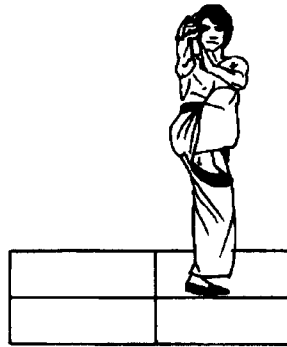
Техника борьбы



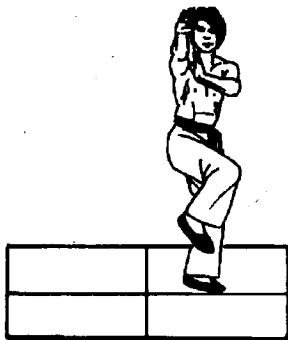
Техника вхождения



1) Выполните правый Бил Сао, чтобы занять центральную линию верхних "ворот".



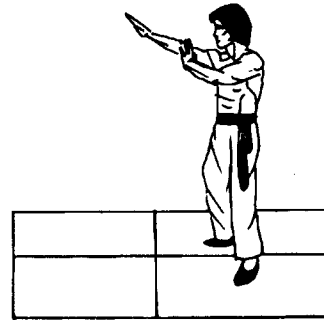
3) Поднимите правое колено вверх для прикрытия средних ворот и начинайте движение вперед



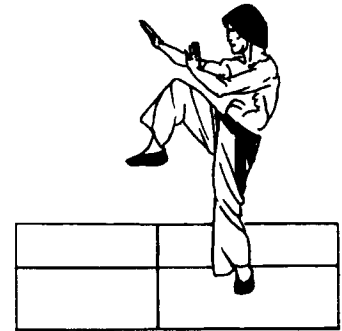
2) Чтобы закрыть нижние "ворота", поднимите правое колено вверх влево.



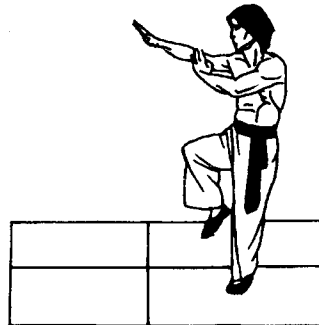
4) Сделайте шаг вперед.



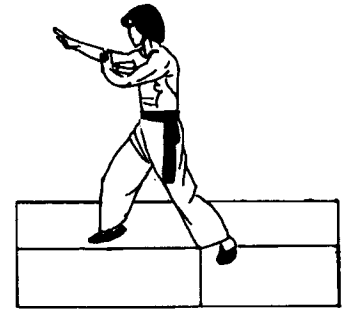
1)



3)

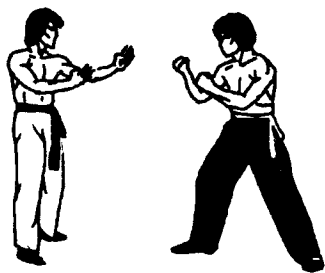


2)

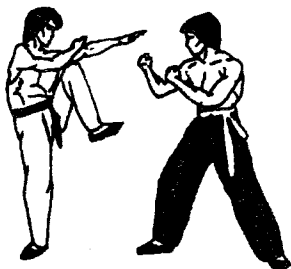


4)

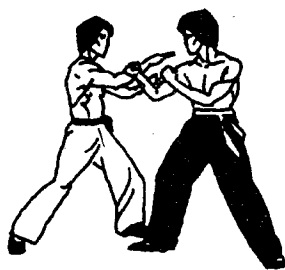
Техника атаки к внешней стороне ведущей руки противника.



1) Позиция готовности.



2) Противник в белом на-
чинает с Бил Сао, поднимая
левое колено по диагонали
вверх, для защиты средней
части тела и

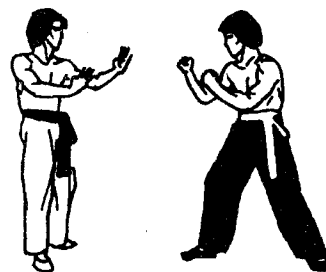


3) делает шаг вперед, на-
крывая локоть ведущей
руки противника в черном
своей рукой.

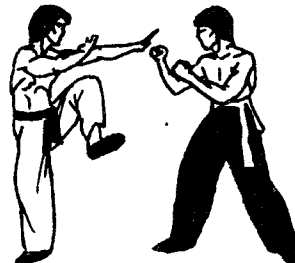


4) Противник в белом ис-
пользует Бил Джи для на-
несения удара в горло.

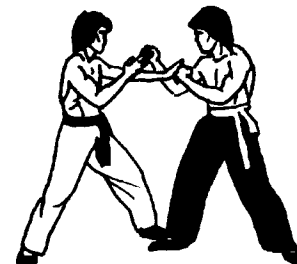
Техника атаки к внутренней стороне ведущей руки противника.



1) Позиция готовности.



2) Противник в белом на-
чинает с Бил Сао. Левое
колено он поднимает по
диагонали вверх, чтобы за-
щитить среднюю часть тела
и

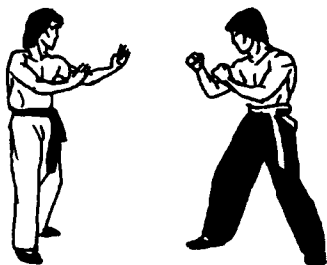


3) отступает в сторону так,
чтобы его нога находилась
за пределами ног против-
ника и накрывает его локоть
и ведущую руку.

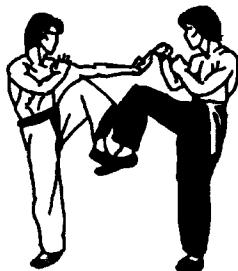


4) Противник в белом на-
жимает на локоть против-
ника в черном и использу-
ет Бил Джи для нанесения
удара в горло.

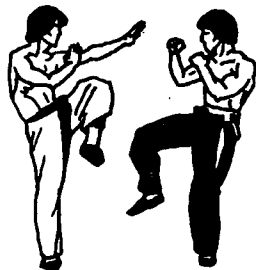
Техника защиты против переднего удара ногой



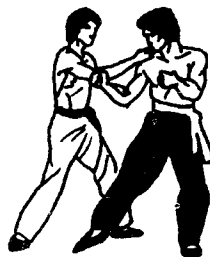
1) Позиция готовности.



3) Противник в белом ногой останавливает готовящийся удар и одновременно накрывает локоть ведущей руки противника своей левой рукой.

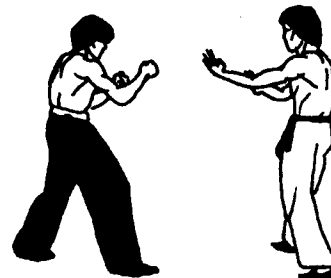


2) Противник в белом начинает с Бил Сао, поднимая левое колено по диагонали вверх, чтобы защитить среднюю часть тела. Противник в черном готовится к нанесению переднего удара ногой.



4) Противник в белом делает шаг вперед, контролируя локоть противника в черном, и использует Бил Джи для нанесения удара в горло.

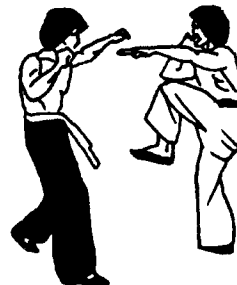
Техника защиты против кругового удара с внешней стороны



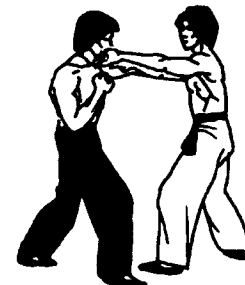
1) Позиция готовности.



3) Противник в черном начинает левый удар с внешней стороны.



2) Противник в белом начинает с Бил Сао, поднимая левое колено по диагонали вверх, чтобы защитить среднюю часть тела.



4) Противник в белом отражает удар в районе локтя и одновременно делает шаг вперед, нанося удар в горло с помощью Бил Джи.

Техника Бил Сао.

Защита против кругового удара



1) Позиция готовности.

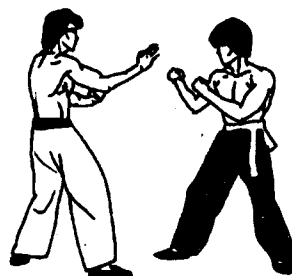


2) Сделайте шаг вправо, поставив левую ногу позади правой и одновременно выполните Бил Сао.



3) Сделайте шаг вперед правой ногой и выполните Лап Сао правой рукой.

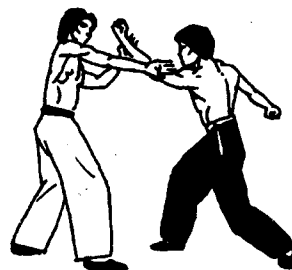
Фут Сао и Бил Сао против двойного кругового удара



1) Позиция готовности.



2) Противник в черном начинает круговой удар слева.



3) Противник в белом накрывает удар Фут Сао.



4) Противник в черном наносит круговой удар справа.

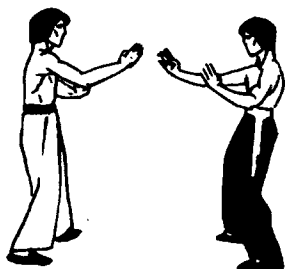


5) Противник в белом использует Бил Сао, чтобы остановить этот удар и

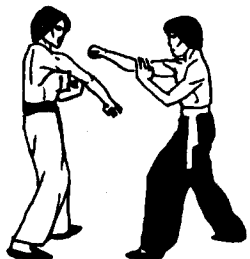


6) наносит Бил Джи в горло.

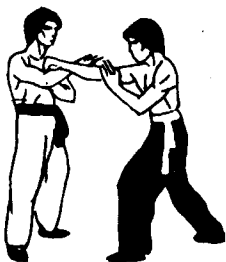
Удар локтем и пальцами



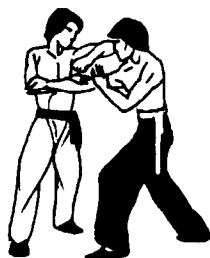
1) Позиция готовности.



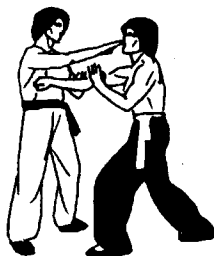
2) Противник в черном делает шаг внутрь, нанося обратный удар.



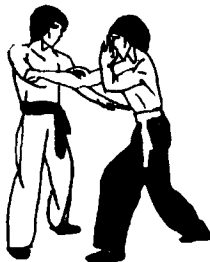
3) Противник в белом наносит удар, используя Лап Сао и



4) наносит удар локтем в висок противника в черном и

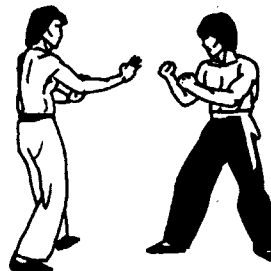


5) наносит удар в глаза, используя Бил Джи.

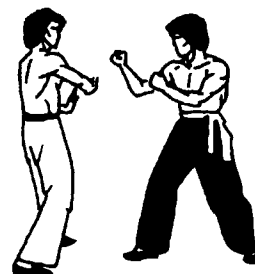


6) После чего наносит Бил Джи в корпус.

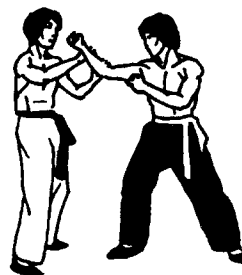
Техника Лап Сао



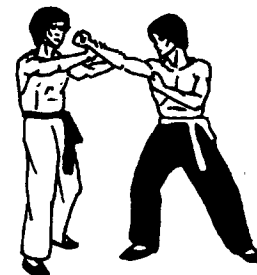
1) Позиция готовности



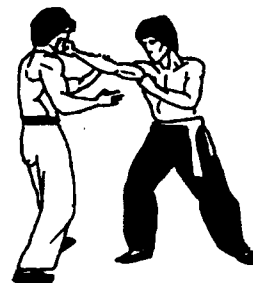
2) Противник в черном наносит прямой удар



3) Противник в белом блокирует удар двойным Лап Сао



4) и выводит противника в черном из равновесия сильным рывком

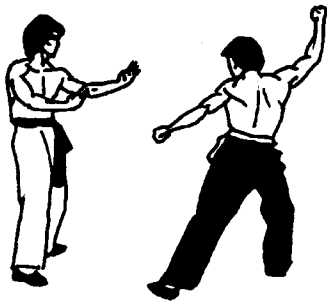


5) и продолжая контролировать атакующую руку

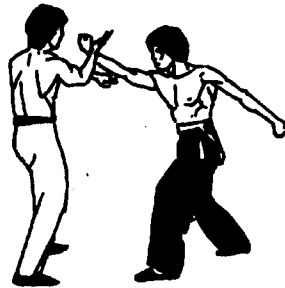


6) наносит Бил Джи в корпус противника

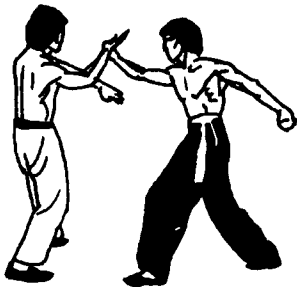
Использование Хуен Сао против кругового удара



1) Противник в белом находится в позиции готовности. Противник в черном начинает круговой удар.



3) Противник в белом отражает круговой удар с помощью Ган Сао и



2) Противник в черном делает шаг вперед, нанося круговой удар, а противник в белом начинает выполнять Ган Сао.



4) наносит удар ногой по ребрам противника в черном и



5) подготавливает ногу для нанесения второго удара и



7) выполняет правый Хуен Сао, отводя правую руку противника в черном в сторону и

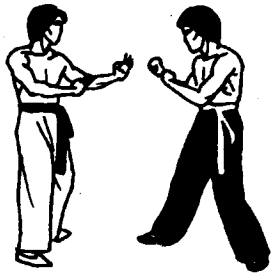


6) наносит удар по колену противника в черном и

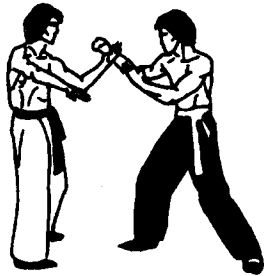


8) использует Бил Жи для нанесения удара по ребрам противника в черном.

Техника Куэн Сао



1) Позиция готовности.



2) Противник в черном начинает удар вперед.



3) Противник в белом выполняет Куэн Сао и....



4) захватывает руку противника в черном.



5) Противник в белом наносит удар ногой в колено противника в черном и



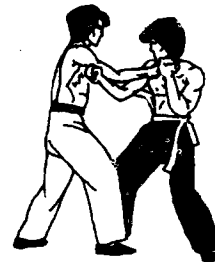
6) Сгибая ногу в колене и....



7) наносит удар в пах противнику в черном.



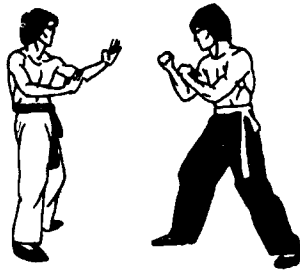
8) Вращая руки, противник в белом отводит руки противника в черном в сторону и



9) готовится к двойному удару ладонями.

Контратака против кругового удара ногой

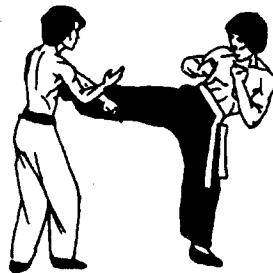
Контратака против удара ногой назад



1) Позиция готовности.



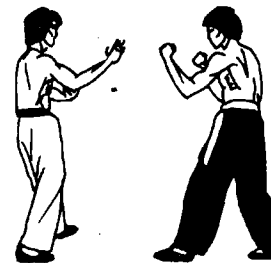
2) Противник в черном готовится к круговому удару ногой. Предвидя круговой удар, противник в белом делает шаг в сторону и начинает выполнение Ган Сао.



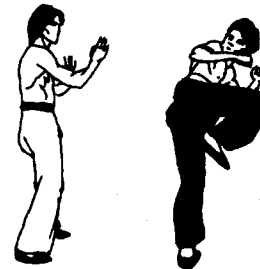
3) Противник в черном наносит круговой удар. Противник в белом останавливает удар с помощью Ган Сао, затем



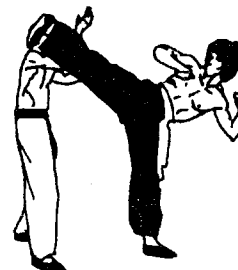
4) кладет левую руку на колено противника в черном и толкает ее вниз, нанося удар по ребрам с помощью Бил Джи.



1) Позиция готовности.



2) Готовясь к удару назад, противник в черном разворачивается.



3) Противник в белом использует Тан Сао, чтобы отразить задний удар



4) отклоняет ногу противника в черном в сторону.

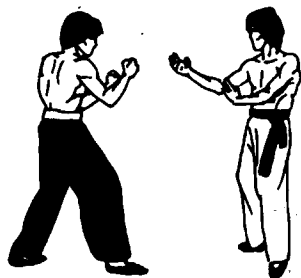


5) Противник в белом накрывает локоть противника в черном и

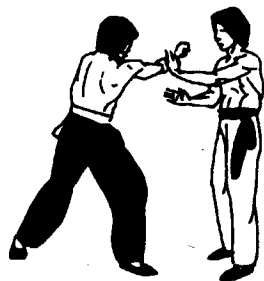


6) использует Бил Джи для нанесения удара в шею.

Контратака против прямого удара.



1) Позиция готовности.

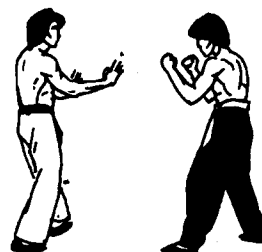


2) Противник в черном делает шаг вперед, нанося прямой удар, а противник в белом отражает его с помощью Пак Сао.

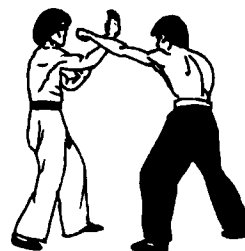


3) Противник в белом делает шаг вперед и использует Бил Джи для нанесения удара в среднюю часть тела.

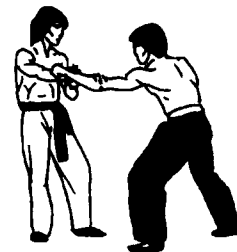
Контратака против кругового удара.



1) Позиция готовности.



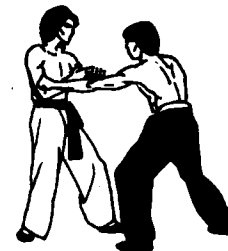
2) Противник в черном делает шаг вперед нанося круговой удар слева. Противник в белом останавливает удар с помощью Цун Сао и



3) используется Лап Сао для захвата руки противника в черном. Одновременно он отступает в сторону и готовится к удару.



4) Противник в белом наносит удар ногой в среднюю часть тела противника в черном и

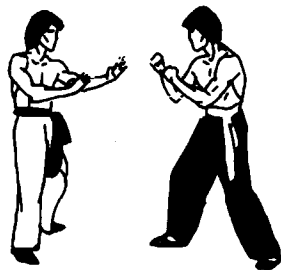


5) делает шаг вперед и

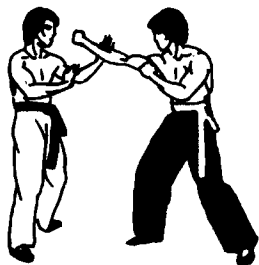


6) наносит удар в горло с помощью Бил Джи.

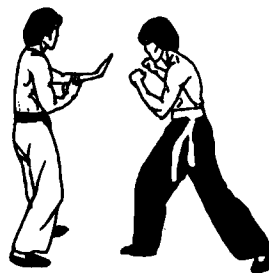
Контратака против двойных ударов



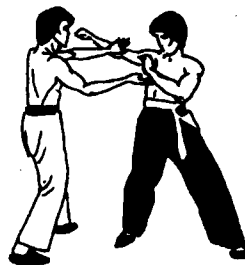
1) Позиция готовности.



2) Противник в черном делает шаг вперед нанося прямой удар правой рукой.

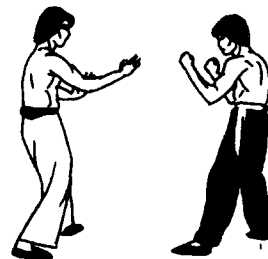


3) Противник в черном отводит правую руку и готовится к нанесению кругового удара правой рукой.

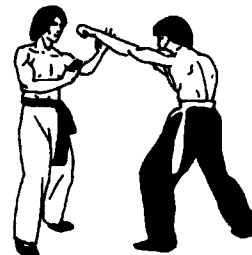


4) Противник в черном пытается нанести круговой удар правой рукой, а противник в белом поворачивается лицом к его локтю, одновременно использует Лап Сао, чтобы остановить удар в точке локтя и наносит удар в печень, используя Бил Джи.

Контратака против двойного кругового удара



1) Позиция готовности.



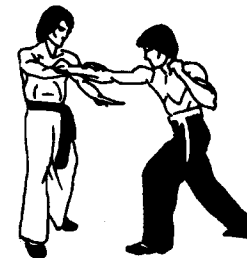
2) Противник в черном делает шаг вперед, нанося круговой удар левой рукой, а противник в белом использует Пак Сао для отражения этого удара с внутренней стороны руки.



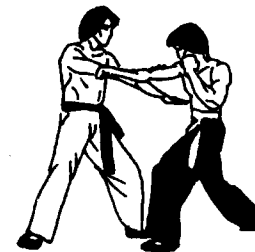
3) Противник в черном наносит круговой удар справа, а противник в белом поворачивается и использует правый Пак Сао, чтобы отразить удар.



4) Противник в белом отводит свои руки к внешней стороне руки противника в черном, чтобы иметь возможность отвести его руку в сторону.

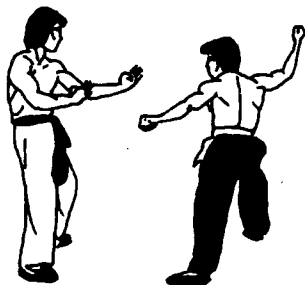


5) Противник в белом отходит вбок.

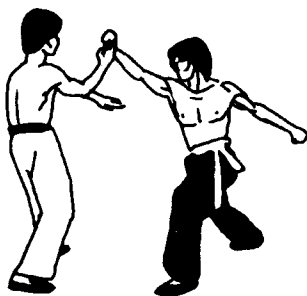


6) Противник в белом делает шаг вперед и использует горизонтальный Бил Джи для нанесения удара по ребрам.

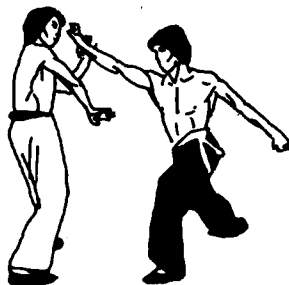
ВИН ЧУН Бьющие пальцы
Против Квар Цуи (Удар с большим размахом)



1) Противник в белом находится в позиции готовности. Противник в черном начинает удар с большим размахом.



2) Противник в черном делает шаг вперед и наносит удар с большим размахом, а противник в белом останавливает его с помощью Ган Сао.

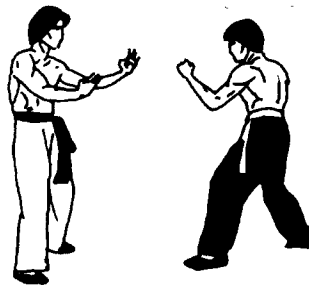


3) Противник в белом отводит правую руку противника в черном в сторону и отступает в сторону.

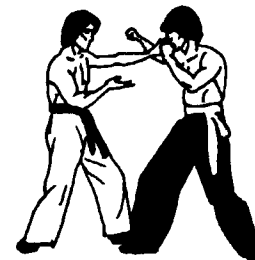


4) Противник в белом использует вертикальный Бил Джи для нанесения удара по ребрам противника в черном.

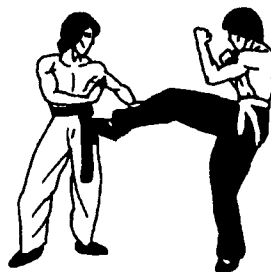
Техника борьбы
Против переднего удара ногой и кругового удара



1) Позиция готовности.



3) Противник в черном делает шаг вперед и наносит круговой удар. Противник в белом накрывает этот удар.



2) Противник в черном делает шаг вперед и наносит удар ногой вперед. Противник в белом отходит и отражает удар с помощью Гум Сао.



4) Противник в белом использует Бил Джи, для нанесения удара по ребрам.

Заключение

Книга «Вин Чун Бил Джи, бьющие пальцы» написана в качестве справочника для опытного мастера боевых искусств. Мастер Вильям Чеун имеет достаточную квалификацию для написания такой книги. Его достижения в области боевых искусств признаны во всем мире. Вильям Чеун вкладывает тридцатилетний опыт и преданность этому виду борьбы в свою книгу.

Вин Чун является научным подходом к боевым искусствам. Хотя в данной книге внимание сконцентрировано на формах Бил Джи, система Вин Чун, теория центральной линии и приемы предлагаются Мастером Чеуном с надеждой на то, что ему удастся проиллюстрировать необходимость научного подхода к боевым искусствам, как для тренирующихся, так и для самих боевых искусств.

В настоящее время Мастер Чеун работает в Австралийской Академии Кун-фу:

26А, Коррс Лейн, Виктория, Австралия 3000.

Готовится к изданию

Вильям Чеун

Кунг-фу шест дракона

Книга пятая

Кишинев
1995

Библиотека боевых искусств

Вильям Чеун

Вин Чун
бьющие пальцы
перевод с английского

Сдано в набор 14.08.95. Подписано к печати
07.09.95.

Формат 85x108/32. Печать офсетная. Бумага
типографская. Усл. печ. л. 10.4.

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

Перепечатано полиграфической фирмой
«Принтал»

В то время, как первая форма Вин Чун обучает базовой технике, а вторая форма — технике защиты — в Бил Джи содержатся только атакующие, очень агрессивные техники.

Одно из правил Вин Чун гласит, что лучшая защита - это нападение. Изучивший 3 форму может успешно защититься еще тогда, когда атака только разворачивается. Он практически не использует технику защиты и не блокирует атаку противника, а сразу отвечает контратакой (из этой формы берут свое начало большинство атакующих техник джит кун до Б.Ли).

Почти вся техника Бил Джи представляет собой хорошо продуманные атакующие действия локтем, пальцами, ладонью, кулаком, а также специальную работу ног. Техника ударов ногами в форме отсутствует, но есть способы захвата и освобождения от них, движения всем корпусом, имеющие в Вин Чун специфический оттенок.

Бил Джи — очень элегантная и мягкая форма, движения которой напоминают опасные движения змеи.

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

wbooks.ifolder.ru — бесплатный файловый хостинг