

НГО СУАН БИНЬ

БОРЬБА НЯТ-НАМ

В двух томах
Том 2



МИНСК
ПКФ «ИЛВОС»
1993

ББК 75.715
Н 37

Перевод с вьетнамского Чан Фу Кы
Рисунки автора

Нго Суань Бинь
Н 37 Боряба Нат-Нам В 2 т. Т.2 / Пер. с вьет. Чан Фу Кы;
Рис. автора. Мн.: ПКФ "ИЛВОС", 1993.—192 с.илл.

Н 4204000000

ББК 75.715

© Нго Суань Бинь, 1992
© Перевод Чан Фу Кы, 1992

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ГЛАВА I.	
I. КУЕН	7
Что такое Куен?	7
Сознание Куен. Анализ техники применения Куен.	10
II. ТРЕНИРОВКА ЧИСТОЙ ТЕХНИКИ	15
Техника перемещений.	15
1. Техника простого перемещения.	16
2. Техника перемещения с изменением направления движения.	17
3. Техника перемещения прыжками.	18
4. Техника перемещения с падением, катанием по земле.	19
5. Техника перемещения способом вращения и скольжения тела.	19
6. Техника перемещения центра тяжести без передвижения ног.	20
7. Техника обманного перемещения.	21
Техника рук.	22
1. Техника рук при перемещении.	22
2. Техника рук при обманном перемещении.	23
3. Техника рук для выполнения блока.	25
4. Техника рук для отведения связки.	27
5. Техника рук кружения, захватов, замком.	27
6. Техника рук при падениях.	28
7. Техника рук при контратаке.	29
8. Техника рук при активной атаке.	29
9. Техника захвата, броска руками.	30
10. Техника рук в сочетании с приемом ногами.	30
Техника ног.	31
1. Техника подсечки для сбивания противника.	33
2. Техника отведения и захвата ноги противника.	33
3. Техника прямой встречи удара противника ногой.	35
4. Техника контрудара ногой одновременно с атакой противника.	35
5. Техника связки ноги и тела противника.	36
6. Техника многократных непрерывных ударов ногами.	36
7. Техника активной атаки ногами.	38
8. Обманная техника ног.	38
9. Техника ног в сочетании с ударами руками.	39

Техника головы и бедра.	39
1. Техника удара головой вперед.	40
2. Техника удара головой назад.	41
3. Техника толчка головой.	41
4. Техника бедра для остановки нападения противника.	41
5. Техника толчка, броска бедром.	41
6. Сочетание техники головы и бедра.	42
Техника регулирования дыхания.	44
1. Техника дыхания животом.	45
2. Техника дыхания ртом.	48
3. Техника быстрого короткого дыхания.	49
4. Техника задержки дыхания.	50
5. Техника сочетания дыхания и движения.	50
6. Техника дыхания для расслабления.	51
III. ТРЕНИРОВКА С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ ОБРАЗА ПРОТИВНИКА	51
Техника обманных движений.	52
1. Исходная стойка для обманных движений.	53
2. Техника обманных перемещений.	53
3. Техника рук при обманных движениях.	54
4. Техника сочетаний различных движений.	54
5. Тренировка психологии.	54
Тренировка изменения приемов и ударов.	55
1. Изменение приемов и ударов при прямом контакте.	55
2. Изменение направления приемов и ударов по вертикали.	56
3. Изменение приемов и ударов в защите.	56
4. Изменение приемов и ударов в атаке.	57
5. Тактическое изменение приемов и ударов.	57
6. Специфическое изменение приемов и ударов.	58
ГЛАВА II	
ОСНОВНЫЕ КУЕНЫ	59
(Руководство к тренировке Куенов).	
Са-куен (Куен 1).	59
Чзо-куен (Куен 2).	81
Дао-шон-глан-фан-куен (Куен 3).	106
ГЛАВА III	
ТЕХНИКА ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ	134
I. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ	134
II. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ	135
Требования безопасности.	135
Требования к разминке.	135

III. ТЕХНИКА ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ	137
IV. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПАРНЫХ ТРЕНИРОВОК	138
Тренировка перемещения с партнером.	138
Тренировка прикладной техники отдельных ударов, приемов в атаке и защите.	139
Тренировка по комплексам.	140
Тренировка ведения боя (с защитными предметами).	140
V. РУКОВОДСТВО К ТРЕНИРОВКЕ В ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРИЕМОМ ЗАЩИТЫ В КУЕН	140
Тренировка техники одинарных приемов руками.	140
Тренировка техники одинарных приемов ногами.	145
Тренировка техники серийно-непрерывных приемов.	151
Некоторые дополнительные парные упражнения.	164
ПРИЛОЖЕНИЕ	184
Змонг-там-за-фан (упражнение внутренней энергии) ч. II	187

ОТ АВТОРА

Анализировать, объяснять Куен нелегко, особенно трудно осуществить желание передать его совершенный дук, тем более, если учесть, что желание, обычно, субъективно и часто исходит от одной из сторон.

Я помню предисловие к одной книге о Карате, в котором автор — учитель писал: «Лучший метод обучения — вовсе не иметь столкновений. Надо уметь своим спокойствием победить конфликт — это самый надежный вариант защиты.» В этих словах разумная и очень простая истина гармонии Вселенной. Учиться искусству борьбы нельзя просто «руками и ногами» или способом насилия. В древности люди занимались этим для защиты себя и других.

Дьявол, живущий в каждом человеке, будет бессилен перед упорством и волей в закаливании характера.

Спокойствие, стремление к добру и справедливости являются важнейшим содержанием в учебе искусству борьбы.

Сейчас соревнования в современных видах спорта проходят под лозунгом «Fair play», и это свидетельство высокого развития культуры человека, что даже важнее успеха.

Во втором томе книги я хочу более углубленно изложить не только проблему боевого искусства, но и основную идею, которая поможет начинающим уловить смысл духа Куен, заключающийся в его движениях, разнообразности, чуткости.

От всей души благодарю за всестороннюю помощь, оказанную мне руководством Госкомитета спорта, Горкомитета г. Ханоя, мастеров боевого искусства за высказанные замечания.

Буду благодарен читателям за высказанные замечания и советы.

Профессор Нго Суан Бинь

ГЛАВА I

I. КУЕН

Что такое Куен?

Куен — это творчество, это умение найти во Вселенной нужное и приемлемое, это искусство превращений.

«Всякое существо сильно своими индивидуальными качествами, которые способствуют восприятию и излучению энергии, превращению и существованию».

Основываясь на этой идее, люди с давних времен наблюдали за природой, наблюдали за животными, перенимали их повадки, считая своими учителями.

Гибкость и прочность лианы, острое отсеченной поверхности бамбука, быстрота и ловкость обезьяны, гибкость и пластичность змеи, спокойствие и устойчивость медведя, сила и смелость тигра и слона, мягкость и грациозность кошки, пластичность змеи, неопределенность облака, стремительность ветра, неподвижность горы — все это соединяется в Кхи (энергия), Ам-Зьонг (Инь и Ян), образует Вселенную и направлено в человека.

Когда мастера объясняют, что такое Куен, они говорят: «Небо и земля имеют все, надо только открыть двери своего сознания, понять, поставить на свое место». На первый взгляд такое объяснение кажется слишком абстрактным, непонятным, но если хорошо подумать, нельзя не согласиться с ним. В детстве я понимал Куен как последовательность непрерывных движений, приемов, ударов, рационально сочетающихся друг с другом и со держащих в себе подход к отработке мастерства.

Куен имеют различные направления:

- оздоровительное, или медицинское (Куен-змонг-пинь);
- подражания (Куен-ньай-конг);
- внешнее (Куен-нгоай-конг);
- для парных упражнений (Куен-зило-фан);
- для развития интуиции (И-знак);
- с оружием;
- особое.

Из-за ограниченных размеров книги будут излагаться только основные черты, анализирующие понятия о Куен, как руководство к тренировкам. В этом томе будет детально рассказано о нескольких Куен направления Куен-ньай-конг.

Любая школа в своей системе упражнений имеет различные Куен «подражания», которые являются оригинальными древними методами тренировок. Например, китайские стили «дракон», «тигр», «черепаха» школы Шаолинь или 5 форм школы Винчун. Главной идеей китайской школы

Удан является идея даосизма и конфуцианства, которая основана на теории Инь и Ян и рассматривает все явления мира соответствующим образом.

Сами названия наших Куен: «Куен тигра», «Куен змеи», «Куен танцующего облака», «Куен обезьяны», отражают смысл Куен «отражения» школы Ня-там.

В выступлениях мастеров боевого искусства можно наблюдать множество движений, характерных для животных (захваты тигра, гибкое скольжение змеи, ловкие увертки обезьяны), которые на первый взгляд кажутся простыми. На самом деле в течение долгих лет поколениями мастеров эти движения выбирались, систематизировались и шлифовались, чтобы стать «своими». Идея «отражения» есть выражение любви к природе, желания самосовершенствования, она является сутью любви и культуры человека. В современной науке существует направление, которое называется «Биологическое отражение», рассматривающее и изучающее явления природы в приложении к человеку как частице этой природы. «Повторение», в понимании мастеров Востока, это не формальное копирование каких-то движений, явлений, это умение управлять своей жизненной энергией до степени полного слияния с природой, когда микро-космос растворяется в макро-космосе и наоборот.

Первым этапом «подражания» является формальное повторение, затем человек устремляет взор внутрь себя, в свой духовный мир, преодолевая трудности на этом пути, творчески совершенствуется, постигает мир, а значит становится его хозяином. Шагая по тернистой дороге постижения самого себя и окружающего мира, человек сближается с природой: дышит воздухом земли, наслаждается красотой и величием неба, ходит босиком по земле, питается ее дарами, пьет воду из реки, лечится травами. Это все так естественно и просто, как сама природа. Но осознать, понять и прочувствовать глубину и суть этой простоты может только мудрец. Старые мастера в методике тренировки мастерства использовали в какой-то степени элементы мистики, магии и гипноза. Но, конечно, главную роль в достижении мастерства, в постижении великой мудрости единства всего сущего играет вера человека в могущественную и таинственную силу неба и матери-земли.

Многие видят в медитации только ее внешнюю сторону, а потому она им кажется чем-то мистическим. Медитация — это достижение внутренней гармонии, это величайшая концентрация воли, это высшее мастерство, которого может достичь только тот, кто понимает истину единения земли и неба. Ровная циркуляция внутренней энергии Кхи в системе энергетических каналов, урегулирование внутренних движений, уравновешивание соотношений между органами — это процессы, играющие главную роль в сохранении гармонии духа и тела, а значит здоровья человека. На этом понятии и базируется принцип лечения в восточной медицине. Организм человека имеет способность самовосстанавливаться, и роль врача заключается в том, чтобы дать ему эту возможность, отрегулировав процесс движения потока Кхи, т.е. аккумулировать внутреннюю энергию в нужную часть тела или орган, где-то ее увеличить, где-то уменьшить, чтобы достичь равновесия в организме. Это приводит к рав-

ному движению Кхи, и таким образом побеждается болезнь. В процессе психологического лечения или медитации, что близко к самовнушению, в организме обнаруживаются таинственные силы, возникновение которых невозможно объяснить современными законами физики. Сейчас это общепризнанный факт.

Еще одну черту следует подчеркнуть в «подражании». Это результат долгой практической «шлифовки» и избирательности, а не простая копия. Сильное и быстрое побеждает, оптимальное и рациональное остается и называется. В многовековой истории войн одни государства одерживали победу над другими, благодаря своей «природной» силе. Эта несправедливость рождает активное желание самосовершенствоваться. Таким образом, боевое искусство существовало как секретное и драгоценное оружие, передаваемое из поколения в поколение, постепенно совершенствуясь и приобретая для каждого народа свои характерные особенности. Например, самурайство японцев, благородство европейской аристократии, справедливость и героизм китайцев. Главными чертами вьетнамского народа являются патриотизм, гордость, свободолюбие и независимость. Это и есть причина победы вьетнамского народа в борьбе против иностранных агрессоров. Оригинальной чертой характера вьетнамцев является боевой дух и любовь к боевому искусству.

Мне очень жаль тех, кто, занимаясь долгие годы восточным Куен, культивирует его только как чистый вид спорта. Куен сложен, он указывает Дао (Путь) совершенствования личности. В Куен есть душа, дух, форма и сущность движения Кхи. Чтобы совершить далекий путь, надо взять с собой все необходимое. Тренировка Куен должна стать привычкой — обыденной и естественной, в которой мышление и действие слиты воедино, а руки и ноги развиты и подвижны: «руки и ноги, когда вытянуты, достигают бесконечности, когда согнуты — охватывают Вселенную». При выполнении Куен человек находится в духовном полете, дух его бодр и стремится к добру и человечности, избавляясь от злых мыслей и дурных поступков. У каждого есть тайное желание — однажды утром проснуться совершенным, но такое желание невыполнимо без постоянной, длительной и упорной работы над собой.

Нелегко понять скрытую сторону Куен, когда в жесткости скрывается мягкость, в статике — движение, в плавности и пластичности — сильный и неравномерный поток (то «удлинение», то «сокращение»), различие и, в то же время, единство составляют главный принцип противоположностей.

Так что Куен для людей Востока является искусством движения, гармонично сочетающим силу, ловкость, пластичность, выносливость в едином неделимом ритме, что рождает гармонию между человеком и природой. Куен формирует очищенный дух, добродетельные мысли, любовь к людям.

На рис. 1 изображено «превращение» Куен — несколько окружностей с общим центром символизируют распространение и, в то же время, единство Куен. Три этапа — статика, распространение и слияние — отражают закон движения «единого» (Великий предел).

На Рис.2 изображено единство и противоположность двух начал Инь и Ян: Инь противопоставлен Ян, Ян противопоставлен Инь и Инь охватывает Ян. Это выражает анализ и применение Куен, которые более подробно будут изложены дальше.

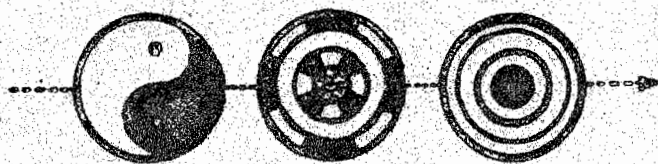


Рис. 1

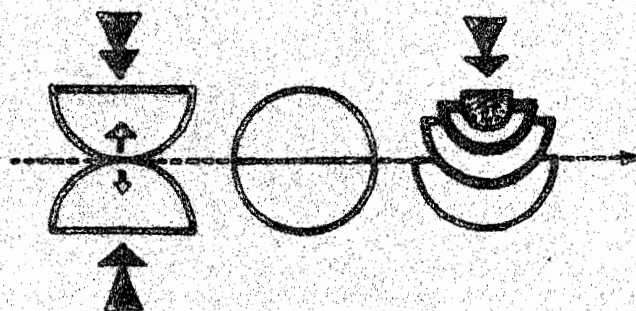


Рис. 2

Сознание Куен. Анализ техники применения Куен.

Понимание о Куен должно исходить из его духовной идеи, которая выражается в гармонии движений по разнообразным траекториям. Трудно достичь желаемых успехов, если не отличать специфику тренировки Куен от других видов тренировок. Кроме того, метод тренировки Куен требует от занимающегося еще и личного подхода, старания, воли, способности понять и решить в каждой конкретной ситуации.

Человек считает себя естественным существом в природе, он открывает «дверь своей души», чтобы мог войти ветер; с голой головой и босиком ходит по земле, спит на воздухе, возвращается к природе и сливается с ней. Таким он и должен быть, когда тренирует Куен.

Когда я беседовал со старшими о таком понятии, как физическая сила, то часто слышал такие интересные выражения: «вода обтекает камень», «ветер не ломает камыш», потому что они легко изменяют свою форму под действием силы, как бы «уступают» ей. Или еще: «сколько ни стучи палкой по барабану — не испортишь, но как легко уколёт его маленькая игла».

В провинции Тхань-Нгэ я наблюдал очень интересный случай, когда старень, пользуясь лишь мелкими ветками бамбука, легко отбивал стрелы, непрерывно летящие в него из четырех луков. Один старик мне объяснил: «Внезапная сила имеет большой потенциал, как брошенная веревка с привязанным к ней камнем».

В Куен мягкость и жесткость надо понимать как отражение в воде двух различных предметов, сливающихся только тогда, когда вода неподвижна.

Сознание Куен должно быть очень подвижно и рационально, подобно тому, как отдельные звуки в руках опытного музыканта складываются в прекрасную мелодию.

Каждая тактика: жесткость против жесткости, мягкость против жесткости, перемещение тела для «приема» силы, отклонение для контратаки — требует тщательной отработки. Таким образом, каждый Куен имеет свой неповторимый характер, свою специфику. Нельзя необдуманно изменять порядок движений, только строгая последовательность действий создает совершенный Куен.

В Куен, где основная тактика — «жесткость против жесткости», требуются скорость, точность, жесткие прочные стойки, сильные удары, быстрое чередование приемов. При этом занимающемуся не обязательно быть гибким, ловким, чувствительным. В других Куен, где основная тактика — «чистая жесткость», занимающемуся требуются смелость и упорство, а также точное выполнение всех требований к упражнениям. В Куен, где основная тактика — «мягкость против жесткости» (переход мягкости в жесткость, жесткости в мягкость, т.е. чередование мягкости и жесткости), требования совсем иные. Кроме необходимой соответствующей формы стойки, положения рук, более важным являются чувствительность к прикосновению, интуиция, чувство скорости, направления удара противника для его отведения и максимального использования для контратаки.

Поэтому тренировка Куен «мягкого стиля» требует от занимающегося большой чувствительности, умения представлять удар и, в зависимости от ситуации, войти в нужный образ: тигра, змея, обезьяны. Тело становится податливым, подвижным, способным легко выполнять трудные движения по сложным траекториям. В первое время тренировка этого стиля кажется трудной, неясной, но с каждым днем, побеждая лень и нетерпение, пре-

одолевая трудности, познавая научную и прикладную сторону этого Куен, знакомясь с применением техники, основанной на сложных перемещениях тела с применением скольжения, поворотов, разнообразных ударов руками и ногами, вы научитесь воспринимать силу противника для достижения своей цели. Осознав это, вы откроете для себя новый увлекательный мир, полный света и радостной духовной жизни. Эта радость имеет и общественное значение, так как помогает многим в их трудной и безысходной жизни найти спасительный выход и открыть свою душу для нового восприятия мира.

Изучив другие вьетнамские школы боевого искусства, особенно через Куен, я могу утверждать, что наши виды боевого искусства имеют свои специфические особенности. Например, техники Вуот-ти-ньян, Ванг-кот-тан, Ва-ха-бан из района Изи-тхэ, благодаря накапливаемому веками опыту, могут успешно противостоять таким приемам китайского ушу, как «длинный меч», «длинное копьё», «длинный кулак» или техникам Ланг-са-во, Ном-уп из районов Тхай-Бинь и Нгэ-Ан.

Если рассматривать разнообразные виды старинного оружия наших предков и сравнивать их с оружием китайских мастеров, то нетрудно заметить отличия и преимущества нашего оружия, особенно в ближнем бою, против более высоких и мощных противников. Когда исследуем старые виды тренажеров и другие различные приспособления для тренировки наших древних мастеров, то гордимся их знаниями, опытом и умением использовать всевозможные средства для достижения победы в борьбе за свое существование.

Разнообразные движения сопровождаются различными угрожающими криками, и это не просто повторение, копирование криков животных. Обычно такие психологические маневры имеют очень большое значение, особенно в начале боя. Этот эффект сейчас общеизвестен и часто применяется в современных видах спорта. Так называемые «кричащие» стили борьбы характерны для районов Нгэ-Ан, Тхай-Хон, где и сейчас еще сохраняются многие формы этого метода тренировки.

Изучение древней архитектуры Вьетнама еще больше подтвердило мою уверенность в существовании отличительных черт культуры нашего народа, в том числе и боевого искусства. Поэтому, как и другие древние вьетнамские искусства, наше боевое искусство имеет следующие отличительные черты:

- принципы не жестко-механические;
- направлены к эффектам, но не формально;
- стремление к совершенствованию личных качеств.

Если наше боевое искусство сравнивать только с китайскими стилями борьбы, можно выделить следующие отличия:

во-первых, стойки подвижные, не слишком жестко и низко опирающиеся на землю, легко меняющиеся, неопределенные, легкие перемещения и вращения;

во-вторых, много обманных движений;

а-третьих, положение рук, приемы руками выражают идею защиты больше, чем нападения, и не имеют жестких правил;

я-четвертых, особенно если боец небольшого роста, в поединке рациональнее использовать ближний бой, характерными чертами которого являются не сильные, высокие, далеко вытянутые удары, а движения, использующие технику скольжения, вращения, придавливания и приклеивания;

в-пятых, неопределенная техника перемещения, носящая обманный характер, в которой редки прямые столкновения, а прежде всего обеспечивается надежная собственная защита. Схема и формы перемещения не жесткие, а подвижные и зависят от конкретной ситуации.

Хочу отметить отличие вьетнамских видов боевого искусства от главных стилей китайского боевого искусства. С одной стороны, борьба людей маленького роста и слабой физической силы, которые используют собственные способности, чтобы победить, поэтому ее можно назвать «игрой без правил». С другой стороны, борьба рослых, физически сильных людей, в которой имеются четкие правила со стандартной системой упражнений, отработанных временем. В конечном счете, цена борьбы — это жизнь или смерть, что исключает всякие правила.

Из выше изложенных различий можно сделать вывод, что вьетнамские виды борьбы носят защитный, а не агрессивный, атакующий характер, поэтому Куен и тренировки являются необходимостью для существования.

Если рассматривать различия вьетнамских и китайских боевых искусств с точки зрения специфики духовной и трудовой жизни, то для Вьетнама характерны мелкие сельские хозяйства, в основном концентрирующиеся в районах рек и озер с религией солнца, что мало способствовало изменениям в духовной жизни, особенно в поселках и деревнях. Хотя наш народ очень любит боевое искусство, и история его славится самоотверженными подвигами и великими победами, он является миролюбивым народом, поэтому в жизни редко увидишь изображение людей, убивающих друг друга, а боевое искусство носит гуманный характер.

Вернемся к нашей теме «Куен». Куен — это последовательность непрерывных движений, расположенных в определенном порядке, что помогает занимающемуся развить хорошую координацию движений рук, ног, быстроту реакции, повысить физическую подготовку и выносливость организма, научиться хорошо управлять всеми частями тела, максимально использовать свой потенциал для достижения совершенства.

Куен содержат всю основную технику перемещения, стойки, связки, различные удары, которые ученик должен хорошо усвоить, чтобы в дальнейшем правильно использовать в конкретной ситуации и выбирать правильную тактику в каждом бою.

Техника Куен очень разнообразна. Выполняя какой-то конкретный прием, боец должен сочетать различные движения отдельных частей тела (рук, ног, корпуса), а также правильно выбирать ритм, направление и си-

ду: медленно или быстро, сильно или легко, прямо или со стороны, близкая или дальняя дистанция, высоко или низко, обманное движение или прямой решительный удар, один удар или серия различных ударов. В Куен различны и формы перемещений: простой шаг, прыжок, падение или поворот. Все зависит от конкретной ситуации.

Метод тренировки Куен имеет два направления:

- тренировка чистой техники;
- тренировка с воображаемым противником.

ТРЕНИРОВКА КУЕН

Тренировка
чистой техники

Техника
перемещений

Техника рук

Техника головы
и бедра

Техника ног

Техника
регулирования
дыхания

Тренировка с
представлением
образа противника

Тренировка обманных
движений

Тренировка изменения
приемов и ударов

Тренировка столкновения

Тренировка
чувствительности

II. ТРЕНИРОВКА ЧИСТОЙ ТЕХНИКИ

Техника перемещений

Техника перемещений в Куен значительно отличается от техники бега в легкой атлетике или от перемещений теннисиста или футболиста. Перемещения в Куен часто требуют от занимающегося внезапного резкого изменения направления, ритма, при этом хорошо отрегулированного дыхания, рационального сочетания движения всех частей тела. Поэтому при перемещениях в Куен почти всегда опускается центр тяжести тела, шаги подвижны, ноги поднимаются невысоко, тело расслаблено, плавно изменяется по направлению движения, руки широко не раскрываются.

Умение перемещаться дает занимающемуся возможность подвижно, ловко выполнять Куен, экономит его силы, что обеспечивает хорошую подготовку для проведения боя в соревнованиях.

Тренируя перемещения в Куен, следует выполнять следующие требования:

- положение тела должно быть достаточно низкое, центр тяжести — на опорной ноге, расстояние между ногами после перемещения обычно равно широкому шагу, пятка другой ноги приподнята;
- при перемещениях ноги быстро передвигаются, невысоко поднимаясь над землей. Обычно земли сперва касаются кончики пальцев, а затем вся ступня движущейся ноги. При перемещениях необходимо уметь сочетать вращения плеч, бедер и пяток одновременно.

Техника перемещений

Техника простого перемещения

Техника перемещения с изменением
направления движения

Техника перемещения прыжками

Техника перемещения с падением, катанием по земле

Техника перемещения способом
вращения и скольжения тела

Техника перемещения центра тяжести
без передвижения ног

Техника обманного перемещения

— Какое там! Я просто керосинщик, продаю керосин. Самый обыкновенный человек. Разве что керосин умю разливать осторожно, — ответил спокойно старик.

Музыкант и его ученики громко расхохотались.

— А ну-ка, покажи нам, как ты это делаешь. Тоже ведь талант.

Старик молча достал из кармана монету с небольшим отверстием посередине, тщательно оттер ее от пыли, наложил на высокое горлышко бидона и, высоко подняв бак с керосином, стал наливать в бидон тонкой струйкой керосин, который равномерно, минута за минутой, тек через отверстие монеты, пока бидон не наполнился. И ни одной капли не упало на землю.

Так, благодаря упорству и любви к своему делу, керосинщик достиг высочайшей ступени мастерства.

В системе упражнений школы содержится набор упражнений базовой техники. И хотя они довольно просты и легко могут надоесть в процессе тренировок, их необходимо упорно и тщательно отбатывать. Как говорится, "чем прочнее и глубже фундамент, тем выше башня". Поэтому именно в самом начале, при отработке техники рук, техники ног, внешних упражнений, техники перемещения, если ученик не проявит должного старания, трудно надеяться на дальнейший успех.

Чтобы добиться результатов в преподавании и тренировках, школа Няч-нам берет за основу древние методологические способы, которые будут изложены ниже.

2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ

Сначала закали волю и дух,
потом учишь мастерству.

В нашей школе из поколения в поколение ученики передают друг другу один рассказ:

"Попросились как-то десять юношей в ученики к одному мастеру боевых искусств. Но проходит три года, а учитель словно и не думает о них. Кое-кто из наиболее нетерпеливых вскоре покинули мастера. Через некоторое время еще несколько ребят последовали их примеру. В конце концов остался один-единственный парень, который, не считаясь со временем, с утра до поздней ночи гнул спину на работе по дому.

Однажды вызывает его мастер к себе и спрашивает:

— Ну, а ты почему не уходишь?

— Учитель, я решил учиться у Вас и хочу лишь одного — заниматься с Вами.

— Возвращайся домой, я не стану обучать тебя.

— Простите, учитель, но Вы не такой человек.

— Откуда тебе это известно?

— Об этом мне сказали Ваши повседневные дела.

— Ну чтож, тогда я рад, сынок!

— Я не понимаю, чему Вы радуетесь, учитель?

— Я рад потому, что ты успел усвоить три первых, самых трудных, из моих предметов.

И с той поры мастер стал посвящать ученика в секреты боевого искусства". Рассказ прост, но только после долгих раздумий я понял, что этими тремя предметами были: ТЕРПЕНИЕ, ВЕРА и НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ.

Когда мастера далекого прошлого заставляли новичков по два — три года прислуживать им по дому, это было отнюдь не желанием воспользоваться даровым трудом. Таким образом происходил отбор кандидатов, проверка их качеств. Вель недаром гласит древняя мудрость: "Огонь испытывает золото, а трудности — человека".

Чтобы достичь мастерства, необходимо пройти суровые испытания и столкнуться с большими трудностями. Поэтому школа Няч-нам вначале воспитывает человека, а лишь потом учит его мастерству. Это один из ее основополагающих принципов, ибо всегда и везде известно, что "воспитанный" — значит "образованный", хотя "образованный" еще не значит "воспитанный".

Сначала научись сознать, потом — действовать.

Этот подход в обучении искусству борьбы во многом сходен с принципом "сознание рождает действие", но в способе тренировки мастерства носит еще более глубокий смысл.

"Рассказывают, жил когда-то мастер боевых искусств, имя которого было известно по всей округе. Только методы обучения у него были настолько необычны, что мало кто мог пройти курс обучения. Но вот приходит однажды к старику какой-то худенький паренек и просится в школу, обещая послушно выполнять любые требования учителя.

Однако уже в первые дни видит ученик, как время от времени пожимается учитель с палкой и молча бьет его по задку. Считая, что ему попал по задку оплошность, паренек, несмотря на боль, покорно сносит удары. Но с каждым разом удары становятся все болезненнее, причем теперь болят не только задок, но и плечи, и спина, и руки, и даже голова. Не в силах больше сносить побои, ученик стал илю всех сил стараться не пропустить момента появления учителя и избежать, по возможности, его удара палкой. И странно, каждый раз, когда удары не достигали цели, учитель не только не ругался, а вроде бы даже оставался доволен, словно поощряя ученика в его усилиях.

Спустя год учитель изменил тактику: теперь он стал наносить удары сверху, то снизу, то справа, то слева, то открыто, то внезапно из-за укрытия. Не давая несчастному ученику ни минуты покоя, он бил его и во время работы, и за едой, и в минуты отдыха. Между ними словно возникла незримая нить, связывавшая учителя и ученика, они как бы условно играли в какую-то таинственную игру.

Вынужденный находиться в постоянном страхе, в постоянной готовности избежать ударов, когда все нервы и мышцы напряжены до предела и готовы к действию, ученик постепенно приобрел удивительную способность предугадывать появление старика, предчувствовать его агрессивные

намерения. Он так наловчился избегать ударов, что уже с закрытыми глазами, лишь по легкому колебанию воздуха догадывался о приближении учителя и успевал уклониться от вездесущей палки.

Спустя пять лет чувствительность ученика сделалась поистине фантастической. Да и самому ему уже нравилась эта странная игра. Только теперь, как бы бросив вызов, старик стал гоняться за парнем буквально повсюду, стремясь во что бы то ни стало достать его своей палкой. Однако все было напрасно.

И вот однажды ранней осенью, вечером, когда на небе взошла полная светлая луна, старик прислал за учеником, пригласив его в свою келью, куда тот не смел даже заглядывать. Ученик шел, обуреваемый волнением и полный приятных мыслей: "Видно, после стольких лет моего смиренного терпеливой службы учитель поверил мне, полюбил и хочет, наконец, передать секреты своего мастерства".

Войдя в келью, ученик опустился на колени, склонившись в приветственном поклоне, а когда поднял голову, увидел учителя, облаченного в торжественные одежды. От горшочка с воткнутыми в песок благоухающими палочками плыли клубы ароматного дыма. Подняв с земли ученика, старик заговорил дрогнувшим от волнения голосом.

— Сын мой, собирайся в дорогу. Завтра ты покинешь эти горы и уйдешь отсюда навсегда. Этим вечером мы должны проститься с тобой.

Ученик в смущении пал на колени перед стариком.

— Учитель! Скажите, чем провинился ваш сын, за что вы прогоняете его?

— Нет, сынок, ты не совершил ничего плохого. Просто ты изучил все, что я могу тебе передать, — мягко ответил старый мастер после минут молчания.

— Но, учитель, ведь я еще не приступал к занятиям!

— Мастером в нашем деле считается тот, кто овладел искусством защиты, умением избегать ударов. И уж если даже мне не удастся достать тебя своей палкой, то кто, скажи мне, может сравниться с тобой?"

В рассказе этом есть, конечно, некоторая натяжка, но по духу он хорошо передает смысл бесспорной истины: в боевом искусстве нет ничего, чем бы не смог овладеть каждый, кто обладает упорством и будет обдуманно, систематически работать над собой.

Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку.

Основным принципом школы Нят-нам в защите является "активная защита". Этот подход в тактике защиты основан на анализе психологического состояния атакующего, тех ошибок, которые он несколько допускает в той или иной ситуации. В таком понимании приемы защиты были построены с учетом специфики школы, обеспечивая как высокую личную безопасность, так и эффективность в контратаке.

Все тактические методы, такие, как "уход для контратаки", "принятие удара для контратаки" и т.д., которые будут изложены в разделе "Тактические методы защиты", были основаны на понимании принципов отраженного в заглавии метода. Его применение напоминает ситуацию, которую попадает охотник, стреляющий в упор крупную дичь. Если о

промахнется или только заденет жертву, зверь бросится на охотника и ему уже будет трудно сохранить свою жизнь.

Тактика активной защиты против атаки или, говоря иными словами, "опережающей контратаки", необходима для того, чтобы ударами в открытые места расстроить замыслы противника в тот момент, когда они только зарождаются, когда противник готовит или только начинает удар.

Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться.

Метод атаки, которая выражается таким образом, на первый взгляд кажется непонятным и противоречивым, однако имеет глубокий смысл, отражая правило борьбы: "прежде чем атаковать, обеспечить собственную безопасность", "хорошо держись перед атакой", "в атаке не забудь о защите". При этом, надо понять, обеспечивается собственная безопасность при достижении поставленной цели в атаке.

Указанный принцип сродни тактике удава, подстерегающего добычу: лисы, которая, не умея летать, умудряется ловить крупных птиц тигра, держащего быстрого ланя. Недаром говорится: "Умный не выставляет свои таланты" или "Принял решение — не раскрывай замысла". Все эти пословицы учат бойцов скрывать до времени свой главный план, не обнаруживать его перед противником.

Тактическое мастерство, собственно, и сводится к этому принципу. Создание неожиданной ситуации в бою, умение замаскировать свой главный замысел, свой главный атакующий прием, чтобы противник не смог принять ответные меры — в этом высшая тактическая мудрость, непреложный принцип таких приемов, как "прямая активная атака", "провокационная защита для атаки" и т.д., изложенных в главе об основных тактических методах. Все они так или иначе учитывают правило: "Главным является собственная безопасность".

Однажды на тренировке, увлекшись атакой, я стал наносить верхние удары по лицу противника. Вдруг он опустился в нижнюю стойку и нанес неожиданный удар по моей опорной ноге. Это не ускользнуло от глаз нашего учителя, однако он отвернулся, не произнеся ни слова. Потом я несколько недель ломал голову, размышляя над выражением упрека, мелькнувшего в его глазах. В другой раз, тренируясь с напарником, я уловил ошибку в его стойке и тут же решил провести удар. Но, бац! — и я лечу на пол, так как партнер подсек мою опорную ногу. И на этот раз я заметил на себе взгляд учителя, который также молча отвернулся в сторону. Только значительно позже, уже став взрослым, я понял, что выражал его взгляд: "Я раскрыл тебе все принципы древнего учения, сынок. Но чтобы овладеть ими, усвоить их, надо платить. И чем глубже хочешь проникнуть в них, тем дороже цена".

Воистину: "Немало нужно хлебнуть, чтобы сесть на один коврик с мастером".

Умение защищаться и атаковать — гарантия победы.

Это последний, обобщающий принцип древнего учения. Только тот, кто

понимает, что такое "горячо", понимает, что такое "холодно", и наоборот. Такова, казалось бы, простая, но, вместе с тем, труднодостижимая истина. "Внешне нет, но фактически есть, и внешне есть, но фактически нет".

Боец, хорошо владеющий искусством защиты, должен чувствовать психологию противника, предвидеть его тактику в атаке. И наоборот, когда представляется случай атаковать самому, то он лучше, чем кто-либо, должен чувствовать все уловки в защите противника ("ложная пустота", "настоящая пустота" и т.д.). Не случайно мой учитель любил напоминать историю о лисе, подстерегающей курицу и не замечающей, что ее само подстерегает волк. Необходимо, как бы говорил он этой историей, видеть перипетии жизни, не упуская из виду ничего. Добрый человек никого не обманет, но и себя никому не позволит обмануть. Настоящий боец, в нашем понимании, кроме обладания разумной тактикой должен уметь правильно действовать.

Вот почему в школе Нят-нам придан так большое значение тактике защиты, считая, что обладание ею есть фундамент, на котором строится вся подготовка бойцов, основной задачей которой является обеспечение собственной безопасности во всех боевых ситуациях, используя при этом не только тактику активной защиты, но и тактику разнообразных внезапных атак. В этом и состоит смысл последнего принципа.

На рис.1-6 представлены схемы с пояснениями, иллюстрирующие методический способ "Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку."

На рис.7,8 показаны некоторые случаи атаки, основанные на методическом способе "Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться."

Примечание (рис.1).

- A — атакующая сторона в исходной позиции;
- B — защищающаяся сторона;
- C — первоначальное направление атаки A;
- D — направление второй атаки A;
- E — направление отхода (ухода в сторону, уклон) B;
- F — направление контратаки B.

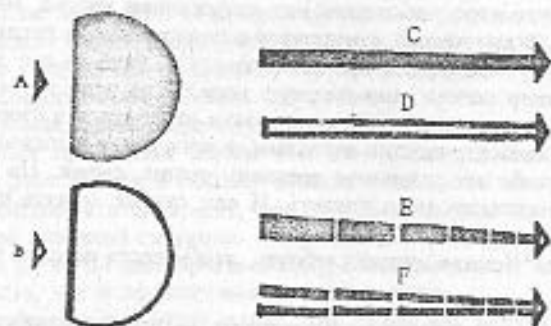


Рис. 1

Пример 1 (рис.2).

A/ атакует противника. Если атака настигает B/, когда тот находится в позиции D1, атакующий удар будет наиболее эффективен. В позиции D его эффективность будет практически сведена на нет, поскольку атака находится еще в начальной стадии своего развития.

Разгадав намерение и прием противника и трезво оценив обстановку, B/ предпринимает контратаку. Если A/ принимает его удар в нужной точке D1, успех будет обеспечен. Правда, от B/ в этом случае требуется высокая интуиция и решительность в действиях.

Пример 2 (рис.3).

A/ атакует, B/ отходит на позицию D1 и тут же переходит в контратаку на A/, находящегося в позиции D2, то есть атакует в тот самый момент, когда атака A/ закончилась безуспешно, его стойка не вполне устойчива, а в защите появились уязвимые места.

В данном случае, если A/ владеет техникой перемещения и способностью мгновенно развить атаку, то едва ли B/ сумеет воспользоваться приемом "ухода для контратаки". B/ может еще отпрыгнуть на безопасное расстояние, но при этом ему уже трудно будет неожиданно сблизиться с A/ и провести атаку.

Пример 3 (рис.4).

A/ атакует, B/ уклоняется влево или вправо, пытаясь сойти с главного направления атаки, тем более, если A/ наступит быстро, сохраняет равновесие и может развивать атаку по D.

В этом случае B/ может легко избежать прямого удара, однако контролировать ситуацию ему уже будет трудно, поскольку он только что сошел с линии атаки, а дальняя дистанция не позволяет осуществить внезапное сближение и атаку.

В случае, если радиус возможных ударов A/ достаточно велик, B/ сложно предугадать возможное развитие атаки противника и избежать опасной ситуации.

Пример 4 (рис.5).

A/ атакует, B/ отходит назад и в сторону под углом 45 градусов от главного направления атаки. Таким маневром B/, во-первых, выходит из-под удара A/, уклоняясь от его лобовой атаки, во-вторых, может заманить противника в ловушку, чтобы своевременной контратакой добиться серьезного успеха. Однако в этом случае следует быть исключительно внимательным и осторожным, особенно имея дело со способным, опытным противником, владеющим тактическими хитростями.

Пример 5 (рис.6).

Когда A/ атакует, B/, перехватив инициативу, идет вперед по методу перемещения по кривой Тхай-хои-лонг-фал или Ло-фал, чтобы контратаковать слева или справа, или с тыла в зависимости от складывающейся ситуации.

Такая смелая контратака с перехватыванием инициативы может показаться несколько рискованной, однако при умелом применении она безопасна и довольно эффективна.

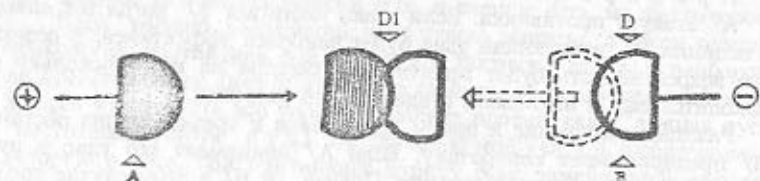


Рис. 2

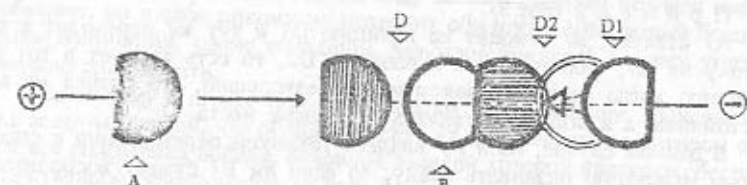


Рис. 3

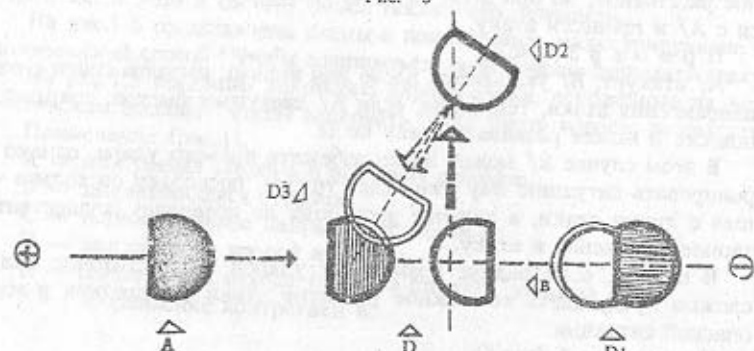


Рис. 4

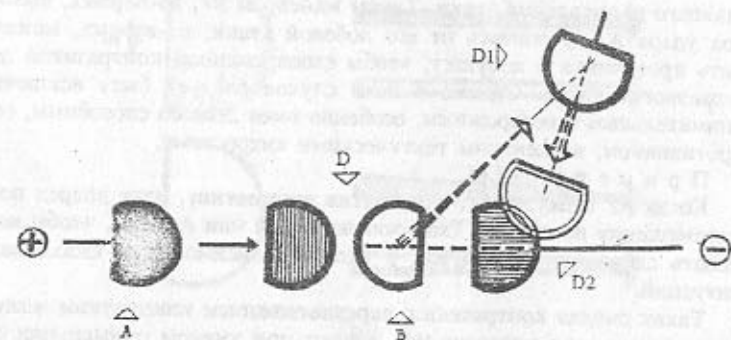


Рис. 5

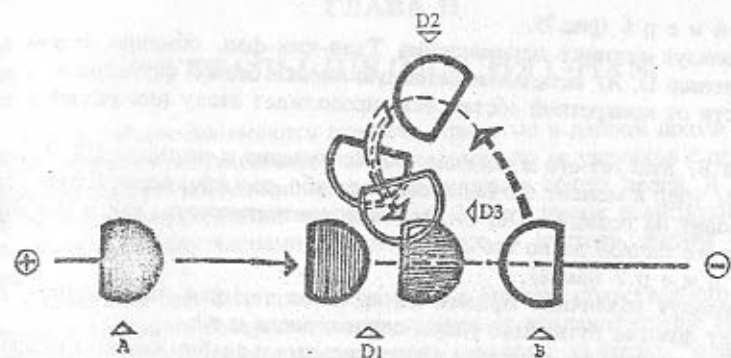


Рис. 6

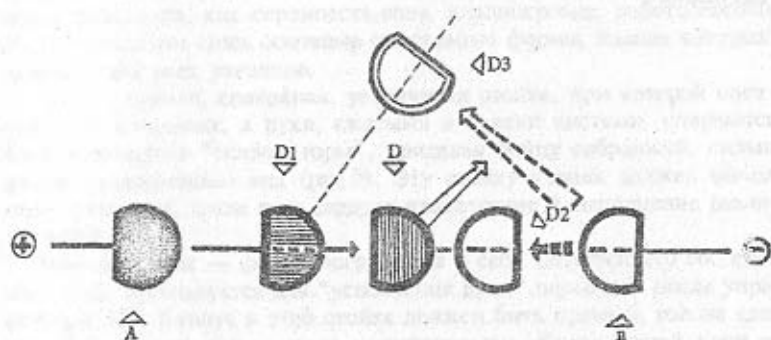


Рис. 7

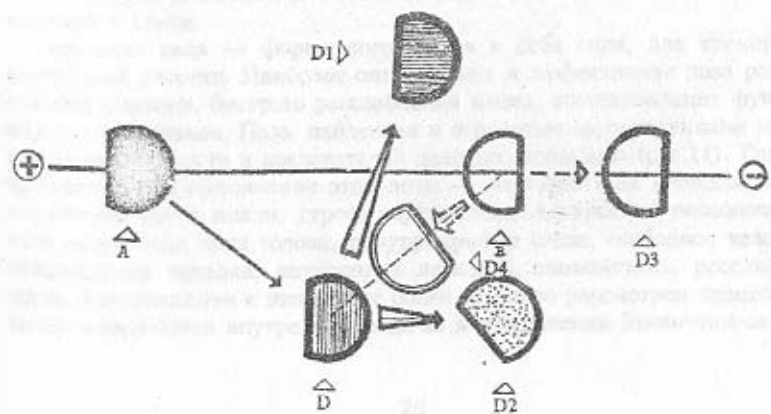


Рис. 8

Пример 6 (рис.7).

Используя технику перемещения Тхан-чэк-фал, обжимно атакуя по направлению D, A/ останавливается для оценки боевой ситуации и, в зависимости от конкретной обстановки, продолжает атаку или уходит в защиту.

Если B/ атакует его в позиции D2 или уходит в позицию D3, A/ наносит B/ удар в момент его перемещения либо, дождавшись ответной атаки, отходит на позицию D1, чтобы затем контратаковать, как в поговорке: "его же палкой да по его спине".

Пример 7 (рис.8).

Используя различные приемы из арсенала техники перемещения, A/ проводит ложные пугающие удары справа, слева и т.д.

Будучи достаточно опытным и зная сильные и слабые стороны каждого из маневров, боец может воспользоваться ими применительно к конкретной ситуации.

ГЛАВА II

РИТУАЛЫ ШКОЛЫ НЯТ-НАМ

Под ритуалом понимаются правила, принятые в данной школе и имеющие характер регламентаций, обязательных для ее учеников с целью их психологической мобилизации на осуществление общих целей. В это понятие входит определенное поведение, носящее оттенок религиозной почтительности между членами школы (ученик — учитель, ученик — ученик).

Школа Нят-нам с ее особым уклоном в сторону нравственного воспитания и духовного совершенствования придает исключительное значение дисциплине, уважительному отношению ученика к учителю, "младшего" к "старшему", воспитанию чувства дружбы и взаимопомощи единомышленников. В процессе занятий у учеников школы вырабатываются такие черты характера, как скромность, воля,кладнохропие, работоспособность. Ниже приведены лишь основные ритуальные формы, знание которых обязательно для всех учеников.

Тан — прямая, спокойная, устойчивая стойка, при которой ноги полусогнуты в коленях, а руки, сжатыми в кулаки кистями, упираются в в бока и образуют "склоны горы", придавая бойцу собранный, сильный и дисциплинированный вид (рис.9). Эту стойку ученик должен выполнять перед учителем, после чего следует приветствие и выполнение различных упражнений.

Няп-динь стоа — форма погружения в себя (внутреннего сосредоточения) стоа, используется для "успокоения духа" перед или после упражнений (рис.10). Корпус в этой стойке должен быть прямым, голова едва заметно наклонена вниз, глаза полуприкрыты. Кулак одной руки зажат кистью другой и находится в ложбине спины, тыльные части кистей рук прижаты к спине.

Няп-динь сидя — форма погружения в себя сидя, для тренировки внутренней энергии. Наиболее оптимальная и эффективная поза регулирования дыхания, быстрого расслабления мышц, восстановления функций внутренних органов. Поза, найденная и отработанная поколениями мастеров боевых искусств и врачей-целителей далекого прошлого (рис.11). Главное требование при выполнении этой позы — максимальная площадь соприкосновения ног с полом, строго вертикальное положение позвоночника, чуть склоненная вниз голова, полуприкрытые глаза, свободное тело, ненапряженная посадка, внутренняя легкость, спокойствие, расслабленность. В приложении к этой книге более детально рассмотрен процесс дыхания и выработки внутренней энергии в упражнении Зыонг-там-зя-фал.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Тяо в поклоне и низком поклоне — форма приветствия в поклоне и низком поклоне, выражающая чувство уважения и послушания ученика своему учителю. Кулак и раскрытая ладонь символизируют в этом жесте единство противоположных начал АМ (ИНЬ) и ЗЫОНГ (ЯН), состояния гармонии и согласованности в природе неба и земли, воды и огня. Приставив кулак к ладони, ученик как бы заверяет учителя в своем желании следовать ДАО ("ПУТИ") ВСЕЛЕННОЙ, жить и действовать в соответствии с законами мироздания, в соответствии с избранной целью.

Вот почему указанные формы приветствия одновременно и торжественно-поучительны, и сурово-сдержанны, что характерно для учеников боевых искусств. Перед началом занятий ученики приветствуют своего учителя в позе поклона, после занятий — в позе низкого поклона, подчеркивая тем самым глубину своей благодарности за полученные знания. Такое отношение к учителю целиком и полностью отвечает вьетнамской национальной традиции, выраженной в пословице: "Того, кто научил хоть одному или половине слова, все равно называют учителем."

С этими же формами приветствия обращаются и к судьям, в руках которых все правосудия, к людям, представляющим саму истину и справедливость.

Позы Тяо в положении поклона и низкого поклона показаны на рис. 12 и 13.

Тяо друг другу — кулак правой руки приставляется к ладони левой с одновременным кивком головы. Это жест уважения и почтительности, но лишенный, однако, сознания взаимного равенства и чувства собственного достоинства, характерных для взаимоотношений учеников одной школы. Этим жестом приветствующие как бы говорят друг другу: "Я настолько уважаю тебя, что приветствую символом ДАО".

Формы приветствия учеников одной школы изображены на рис. 14-16.

Тяо — приветствие людей не в школе. Очень схожи с приветствиями учеников одной школы, так как прежде всего являются знаком взаимного равенства и выражают чувство симпатии и уважения к тем, кто принадлежит к другой школе или вообще не занимается боевым искусством. Разница в том, что, соединив кулак с ладонью, приветствующий приставляет их к груди, смещая по разу вправо и влево.

Формы приветствия вне школы приведены на рис. 17, 18.



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ТЕХНИКА РУК

Ловкость, хорошая чувствительность, способность быстрого преобразования формы при выполнении сложных приемов в различных направлениях — этими и многими другими достоинствами обладает рука человека. Основываясь на них, мастера боевых искусств разработали разнообразные приемы и упражнения для тренировки техники рук, стремясь максимально использовать их огромные потенциальные возможности.

В школе Нят-нам используется пять основных форм рук:

- Тай-куен (кулак);
- Тай-чао (кисть-тигриная лапа);
- Тай-дао (рука-меч);
- Тай-са (рука-змея);
- Тай-те (локоть).

У каждой боевой формы имеются свои особенности, достоинства и недостатки. Совершенное владение техникой рук в бою невозможно без знания этих особенностей, умения воспользоваться достоинствами и обойти слабые стороны, предполагает развитие в себе интуиции и выявление скрытых в каждом из нас потенциальных возможностей.

Ниже приводится краткое изложение техники рук, методы выполнения различных боевых форм рук и их тренировки.

I. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ РУК

Форма Тай-куен (кулак).

Включает в себя движения кулаком для атаки или защиты в различных стойках. Преимущества боевой формы Тай-куен состоят в том, что как атака, так и защита с применением кулака отличается надежностью, удары — мощностью, почти исключаются травмы суставов пальцев. К недостаткам можно отнести сравнительно большую площадь соприкосновения ударной части с объектом атаки, ограниченность дальности действия, сложность сохранения внезапности удара, недостаточная быстрота маневра. В ближнем же бою кулак не в состоянии проявить всей своей эффективности в атаке и защите.

Понимая эти особенности, боец должен уметь сочетать технику кулака с другими боевыми формами руки, особенно с ударами локтем на близкой

дистанции. На рис.19-38 показаны некоторые основные виды боевой формы Тай-куен:

- рис.19 — Ан-тхюнг-куен (верхний блок кулаком);
- рис.20 — Ан-ни-тхюнг-куен (верхний блок двумя кулаками);
- рис.21 — Ан-ха-куен (нижний блок кулаком);
- рис.22 — Ан-ни-ха-куен (нижний блок двумя кулаками);
- рис.23 — Ан-ни-тхюнг-ха-куен (разновысокий блок кулаками);
- рис.24 — Чык-куен (прямой удар кулаком);
- рис.25 — Шонг-фа-куен (двойной разрубавший удар кулаками);
- рис.26-27 — Шонг-ап-куен (двойной придавливающий удар кулаками);
- рис.28 — Хоа-лонг-куен (удар кулаком "шесток дракона");
- рис.29 — Ха-шон-куен (удар кулаком "падающая гора");
- рис.30 — Лой-зянг-куен (удар кулаком "сверкающая молния");
- рис.31-32 — Тхьет-тханг-куен (удар "излетающий железный кулак");
- рис.33 — Ап-шон-куен (удар "кулак, толкающий гору");
- рис.34-35 — Хау-тхьет-куен (удар "железным кулаком" назад);
- рис.36 — Фат-зыонг-куен (поднимающий "ян" удар кулаком);
- рис.37-38 — Фат-ан-куен (поднимающий "инь" удар кулаком).

Форма Тай-чао ("кисть-тигриная лапа").

Данная боевая форма используется в самых различных стойках, при разных ударах, как в атаке, так и в защите. Свое название получила потому, что пальцы раскрытой кисти, растопыренные и согнутые, напоминают лапу тигра.

Преимущество боевой формы Тай-чао состоит в том, что при нанесении ударов кисть как бы "влипает к ногтям" и захватывает противника, позволяя осуществлять не только удары, но и броски в различных направлениях. "Тигриная лапа" легко преобразуется в другие формы благодаря подвижности суставов кисти и запястья. К слабым сторонам этой формы можно отнести то, что противник сравнительно легко парирует удары "когтей", диапазон активной атаки не широк, при ударах легко травмируются суставы пальцев.

На рис.39-62 показаны стойки и удары с применением боевой формы Тай-чао:

- рис.39 — Ан-тхюнг-чао (верхний блок "тигриной лапой");
- рис.40 — Ан-ха-чао (нижний блок "тигриной лапы");
- рис.41-43 — Ан-ни-тхюнг-чао (верхний блок двумя "тигриными лапами");
- рис.44 — Ан-ни-ха-чао (нижний блок двумя "тигриными лапами");
- рис.45 — Ан-ни-тхюнг-ха-чао (разновысокий блок "тигриными лапами");
- рис.46 — Тху-тхен-ни-чао ("тигриная лапа", поднятая к небу);
- рис.47 — Чык-чао (прямой удар "тигриной лапой");
- рис.48-49 — Шонг-чык-чао (двойной прямой удар "тигриными лапами");
- рис.50-51 — Зянг-лой-чао (удар "сверкающая молния");
- рис.52-53 — Ап-ни-чао (двойной придавливающий удар);



Рис. 19



Рис. 20

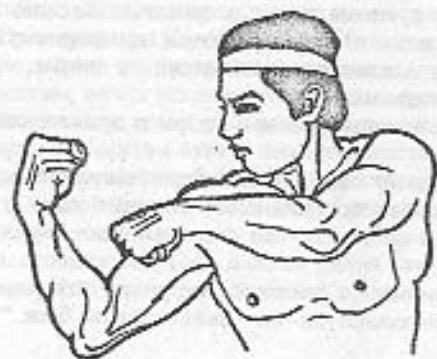


Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 37



Рис. 36



Рис. 38



Рис. 39

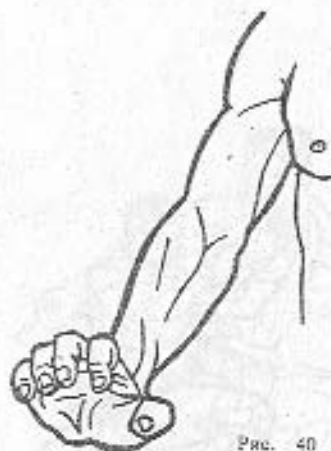


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

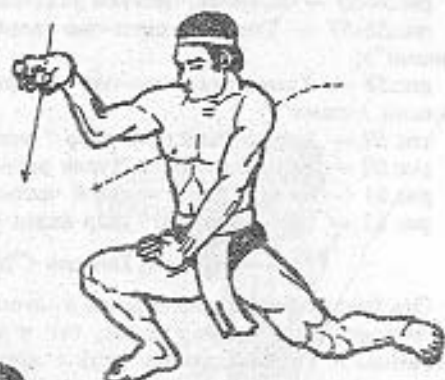


Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

- рис.54-55 — Фа-ни-чао (двойной разрушающий удар "тигриными лапами");
 рис.56-57 — Тиен-хау-шонг-чао (комбинированный удар "тигриными лапами");
 рис.58 — Тхыонг-ха-шонг-чых-чао (разновысокий прямой удар "тигриными лапами");
 рис.59 — Ва-чао (хлесткий удар "тигриной лапой");
 рис.60 — Тхань-кыонг-чао (удар ребром "тигриной лапы");
 рис.61 — Ви-чао (удар тыльной частью "тигриной лапы");
 рис.62 — Ху-кыонг-чао (удар назад ребром "тигриной лапы").

Форма Тай-дао ("рука-меч").

Эта боевая форма применяется в самых различных стойках, при самых различных присмахиваниях, как в атаке, так и в защите. Все пальцы руки выпрямлены и плотно прижаты друг к другу, образуя как бы лезвие ножа или меча.

К преимуществам этой формы следует отнести "удлинение" руки, довольно обширный сектор нанесения ударов, возможность легко поражать уязвимые точки противника, наносить мощные рубящие удары, при необходимости превращать удары в довольно эффективные толчки, отбивы, захваты, броски и т.д. Однако, в связи с тем, что удары Тай-дао требуют большого размаха, атака теряет фактор внезапности, что дает противнику возможность легко их парировать и проводить контратакующие присемы.

В ближнем бою эта форма руки тем более мало эффективна.

На рис.63-74 показаны основные стойки и удары с применением боевой формы Тай-дао:

- рис.63 — Ан-тхыонг-шонг-дао (верхний блок двумя "мечами");
 рис.64 — Ан-хау-тиен-дао (задний блок двумя "мечами");
 рис.65 — Фат-зыонг-дао (поднимающий "ян" удар "мечом");
 рис.66 — Фат-ам-дао (поднимающий "инь" удар "мечом");
 рис.67 — Ни-ап-дао (придавливающий удар двумя "мечами");
 рис.68 — Ап-тхист-дао (придавливающий удар "железной рукой");
 рис.69 — Хау-тхист-дао (удар "железной рукой" назад);
 рис.70 — Тхань-тхист-дао (удар ребром, соединенным с предплечьем "железной руки");
 рис.71 — Ва-дао (хлесткий удар "мечом");
 рис.72-73 — Дон-ким-дао (удар острием "меча");
 рис.74 — Шонг-ким-дао (удар острием двух "мечей").

Форма Тай-са (рука-змея).

Эта форма может применяться в различных стойках при атаке или защите. Форма собранных в пучок пальцев действительно напоминает голову змеи или черепахи (отсюда и старое название этой формы — "черепаха").

К важнейшим преимуществам формы Тай-са следует отнести исключительно высокую подвижность, способность к преобразованию ударной



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

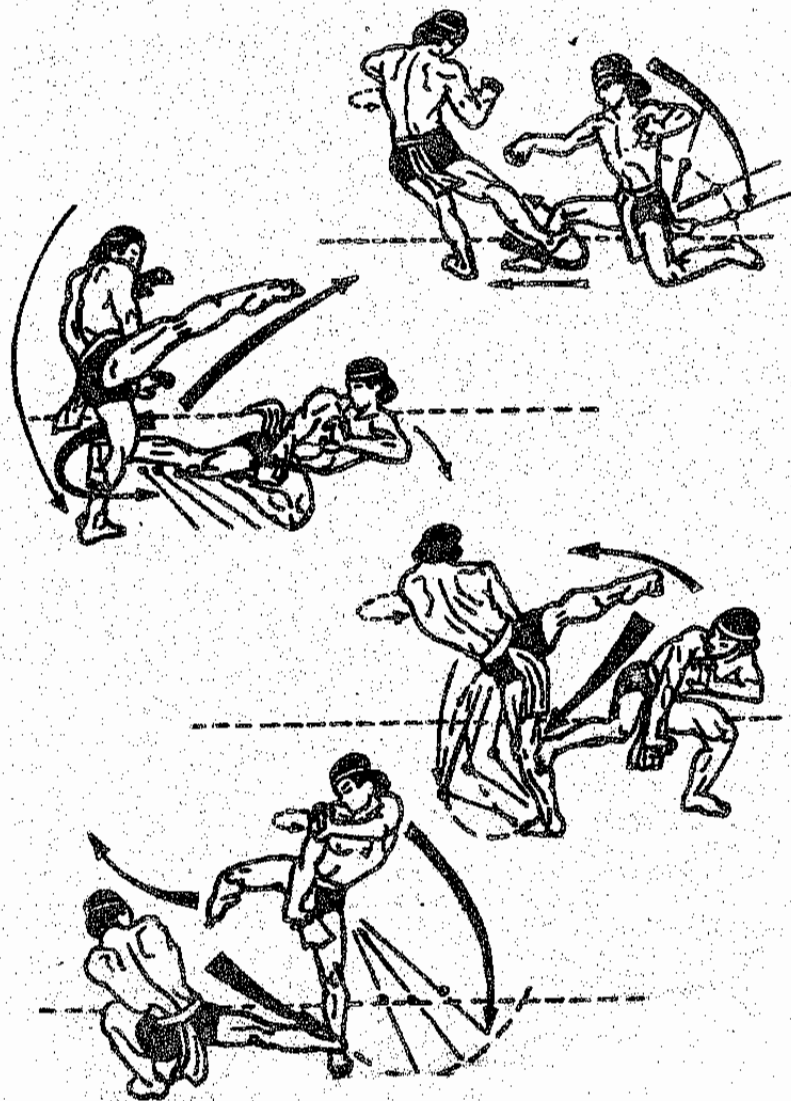


Рис. 18

3. Техника прямой встречи удара противника ногой.

Данная техника, используемая для остановки удара противника ногой, применяется в следующих случаях:

- удар противника направлен в нижнюю часть тела (от стопы до пояса);
- противник атакует с большого расстояния, делая длинный шаг, постепенно перемещая ногу, бедро, тело;
- противник низко опускается для нанесения удара в нижнюю часть тела.

В первом случае для остановки удара противника используем голень, колено или верхнюю часть стопы. Остановку удара производим, когда он еще не достиг максимальной силы, лучше всего, в самом начале удара.

Во втором случае обычно используем приемы, направленные в нижнюю часть тела противника. При этом эффективны толчок в голень, бедро, таз или нажатие на суставы ног. Эти приемы дают возможность остановить нападение и развить контратаку.

В третьем случае, когда противник активно атакует в нижнюю часть тела, при этом низко опускаясь, надо применить прямую встречу голенью, которая не только останавливает удар противника, но и носит характер контрудара, способного травмировать противника.

Техника прямой встречи удара противника требует большой точности и выполняется в момент начала удара.

4. Техника контрудара ногой одновременно с атакой противника.

На практике очень трудно занести контрудар во время атаки противника. Но слово «одновременно» можно трактовать как «сразу же после атаки». Эта техника эффективно применяется в следующих случаях:

- удар противника относительно высок;
- удар наносится с обеих сторон;
- удар с поворотом тела;
- удар по нижней части ноги со стороны;
- двойной удар или удар с полетом.

В первом случае, когда противник высоко поднимает ногу для удара, необходимо низко присесть и нанести контрудар в опорную ногу противника.

Во втором случае, когда противник наносит высокий или низкий удар со стороны, надо быстро и своевременно выполнить контрудар. Наиболее эффективен в этом случае удар Лой-кыок, нанесенный в нижние части тела или бедро противника.

В третьем случае, когда противник применяет удар с поворотом тела, контратаковать следует в момент начала поворота, и наиболее эффективными при этом будут контрудары, направленные в коленный сустав или

бедро опорной ноги противника, так как эти части тела наиболее статичны. В этом случае контрудар будет выполнять две функции: самого удара и остановки нападения противника.

В четвертом случае, когда противник низко опускается для нанесения удара со стороны по ноге, необходимо быстро и своевременно выйти вперед для прямой встречи или прыжком уйти от удара, сразу контратаковать.

В пятом случае, когда противник наносит двойной удар или удар в полете, очень эффективна техника прямой астрочки. При этом контратаковать начинают в следующих моментах:

- когда противник еще в воздухе;
- когда противник закончил удар, только что приземлился, но еще не зафиксировал тело в состоянии равновесия.

3. Техника связки ноги и тела противника.

Эта техника очень трудна и редко применяется на практике, но, с другой стороны, ее удачное применение даст большой эффект. В более трудных Куен, таких как Хоа-куен, Са-куен, Бат-куай-куен, приемы связки ногами тела противника встречаются часто. В этой технике максимально используется работа суставов стопы и колена для связки, приклеивание и вращение ноги противника в ближнем бою. Эту технику необходимо сочетать с техникой рук для ударов, захватов, бросков. В некоторых случаях применение этой техники сопровождается намеренной потерей равновесия или падением.

4. Техника многократных, непрерывных ударов ногами.

При непрерывной атаке во многих случаях применяют многократные удары ногами. При этом можно выполнить двойные, тройные и т.д. удары. Например, подсеку Дзо-кмок и затем удары Хыу-лой-кмок, Тя-лой-кмок или Нгик-лой-кмок.

Учитывая такие преимущества ударов ногами, как дальность, сила, скорость, следует их использовать и применять многократные удары в момент потери равновесия противником.

Приемы многократных ударов очень разнообразны и, благодаря этому, можно создать для противника много неожиданных и неприятных ситуаций.

Для результативного применения техники непрерывных ударов необходимо выполнять следующие требования:

- применять ее только после удачно выполненного первого удара и на удобном расстоянии;
- продолжать атаку в том случае, если противник находится в пассивном состоянии (не может ни уклониться, ни заблокировать удар);

— избежать автоматического выполнения многократных ударов, особенно, если противник успевает уйти от первого удара.

На рис. 19 изображено несколько приемов многократных ударов ногами.

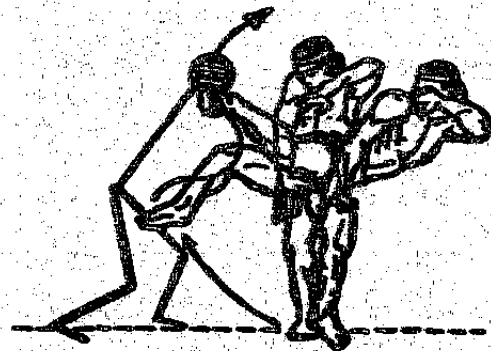


Рис. 19а



Рис. 19б

7. Техника активной атаки ногами.

Удары ногами имеют большие преимущества в силе, дальности, скорости, в случае необходимости легко перейти от атаки к защите или на оборот. Поэтому в активной атаке техника ног применяется как сильное оружие для скорого окончания боя. При хорошем умении сочетать различные приемы ногами можно создать безопасную и, в то же время, активную и сильную атаку.

Конечно, нельзя забывать о другой стороне проблемы. Уход после удара ногой обычно замедлен, а размах ноги влечет за собой потерю равновесия. В том случае, если противник угадал ваши намерения и парировал удар, возможны серьезные последствия. Поэтому необходимо следить за выполнением следующих требований:

- не делать слишком высоких ударов;
- не делать ударов ногами, если расстояние до цели велико;
- не делать широких размахов для ударов;
- уметь сочетать удары ногами с движением рук, чтобы увеличить силу удара и хорошо защищаться;
- перед нанесением удара использовать обманные движения;
- больше использовать прямые удары впереди стоящей ногой.

8. Обманная техника ног.

Эта техника преследует такую же цель, как и обманная техника перемещения или обманная техника рук. Надо отметить, что выполнять обманные движения ногами намного труднее, чем руками. Например, перемещаясь на правую ногу для нанесения удара левой, на самом деле переносим левую ногу направо для удара Фат-нхик-лой-кыок правой ногой. При таком обманном движении стойка должна быть прочной, перемещение быстрым, а движения тела и рук согласованными.

Обманные движения применяются при защите и при атаке. Обычно их используют, когда противник находится на расстоянии вне удара руки или ноги. В противном случае, может получиться по пословице: «Своего же палкой да по собственной спине».

На практике используют четыре основных техники обманных движений:

- имитация обманного движения (на самом деле наносится удар);
- обманный удар слева или справа (на самом деле наносится удар справа или слева);
- обманное движение в защите и последующая быстрая контратака.

9. Техника ног в сочетании с ударами руками.

Сочетание движений рук и ног является естественным в боевом искусстве. В любой технике рук или ног есть свои недостатки и свои достоинства. Их необходимо уметь использовать и сочетать так, чтобы достичь максимального эффекта в бою. Например: удар ногой сочетается с защитным положением рук, подсечка ногой сочетается с одновременным ударом рук и т.д.

Технику ног в сочетании с движением рук и, наоборот, технику рук в сочетании с движением ног — необходимо использовать очень рационально, разумно, избегая автоматического выполнения приемов. Все зависит от конкретной ситуации, возникающей в бою, потому что эффективность приемов определяет красоту движений.

Техника головы и бедра.

В прикладном бою умение рационально и естественно использовать специфические преимущества частей тела в различных ситуациях может привести к непредсказуемому результату. Техника, а которой используются движения головы и бедра в нужный момент, может дать лучший эффект, чем сильные удары ног и рук.

В том случае, если ноги и руки заняты выполняемой связкой, можно нанести удар головой (левой, правой или центральной частью лба), что может привести противника в состояние мгновенной потери сознания или равновесия, в зависимости от силы удара, и тогда легко перехватить инициативу в бою. В зависимости от конкретной ситуации, применяются следующие удары головой:

- удар центральной частью лба по лицу, ушам, виску, груди и т.д.;
- удар правой или левой частью лба;
- удар затылком по лицу;
- удар теменной частью головы в грудь, живот, по лицу.

Приемы, выполняемые бедром, более разнообразны, чем удары головой, особенно в защите. Техника бедра применяется для остановки нападения противника и дает хороший эффект — приводит его в замешательство, чем помогает развитию контратаки.

В случае ближнего боя умение применять приемы бедром дают возможность быстро и безопасно уходить от ударов противника и, кроме того, создавать необходимое расстояние для контратаки. В случае, если противнику удастся выполнить захват, резким поворотом бедра в сочетании с опусканием тела, можно легко сбить последнего на землю.

Применяя на практике данную технику, необходимо помнить о соблюдении следующих правил:

— приемы бедром применяются только на близком расстоянии, обычно в момент нападения противника;

— эта техника применяется только тогда, когда лицо и другие части тела защищены в боевом или защитном положении;

— приемы бедром применяются только в необходимых ситуациях, чаще всего в защите.

Техника головы и бедра

Техника удара головой вперед

Техника толчка головой

Техника бедра для остановки нападения противника

Техника толчка, броска бедром

Техника удара головой назад

Сочетание техники головы и бедра

1. Техника удара головой вперед

В этой технике для удара используются жесткие части головы: центральная, лобная части лба, верхняя часть. Удары наносятся по лицу, носу, ушам, в висок, грудь и т.д. Эта техника применяется, когда руки соперника заняты. Удар головой вперед во многих случаях может привести к удушению, так как в результате его противник может потерять равновесие, что даст возможность победить в дальнейшем развитии атаки.

Требования, предъявляемые к выполнению данной техники:

- применять только в близких боях;
- не делать широких размахов перед ударом;
- удары наносить только в височные области;
- можно использовать как контрудар в удобной ситуации;
- удар в грудь применять только в том случае, когда противник находится в неудобном положении или в состоянии дисбаланса, а атакуемый занимает удобную позицию.

2. Техника удара головой назад

Эта техника применяется в том случае, когда противник промахнулся захватом снизу, раст соперников приближающимся opponent, а расстояние удобно для нанесения удара. С помощью удара головой назад можно привести противника в состояние потери сознания, освободиться от захвата, выбить из неудобного положения, создать хорошие условия для развития атаки.

3. Техника толчка головой

Эта техника применяется, когда противник промахнулся захватом спереди в том случае, когда противник высокого роста атакует руками в лицо. В этой технике для удара и толчка используется центральная часть лба. Удары, как правило, наносятся в грудь или в живот. Правый удар или толчок, выполненный таким образом, имеет преимущество в силе, он эффективен. Конечно, эта техника применяется только в следующих случаях:

- когда удалось захватить противника за бедра;
- в момент, когда противник не имеет возможности ударить коленом кулаком снизу вверх;
- когда противник промахнулся и потерял равновесие;
- когда противник перемещается вперед и при этом открывает грудной живот для удара.

4. Техника бедра для остановки нападения противника

В этой технике применяются различные движения бедрами в обе стороны или вперед для прикрывания движущейся ноги противника, резкой остановки его движения, при этом нижние части тела руками защищаются от возможных ударов противника. Эта техника часто эффективно применяется против техники непрерывной атаки, высоких ударов ногами и внезапного нападения противника.

При выполнении этой техники необходимо обратить внимание на выполнение следующих требований:

- рука защищает лицо;
- тело низко опускается и одновременно отклоняется назад;
- одновременно с нанесением удара центр тяжести тела перемещается со стопы стоящей ноги на впередистоящую, и в момент столкновения опора должна быть на впередистоящую ногу;
- приемы бедром применяются только при достаточно близком расстоянии между соперниками в том случае, когда противник находится в состоянии движения;
- не следует делать больших размахов.

5. Техника толчка, броска бедром

Приемы толчка, броска резкими движениями бедра назад для защиты применяются в случаях, когда противник захватил вас сзади, атакует высокими ударами или нападает сзади всем телом.

При использовании этой техники необходимо обратить внимание на выполнение следующих требований:

- низко опуская тело, перемещаться вперед и выполнять толчок бедром в момент начала столкновения;
- прием броска бедром использовать только в том случае, когда противник захватил вас обеими руками сзади;
- толчок бедром назад применять только тогда, когда противник наносит верхние удары руками, атакует высокими ударами ног сзади или применяет удар ноги с поворотом.

6. Сочетание техники головы и бедра.

Сочетание этих двух изложенных выше техник применяется в том случае, когда ваши руки захвачены, или противник произвел захват.

Например, когда противник захватил вас сзади, лучше сначала нанести удар головой назад по лицу, затем быстро опустить тело противника на землю толчком бедра (при этом руки продолжают держать руки противника). В другом случае, когда противник захватил вас спереди, необходимо сначала выполнить удар головой вперед, а затем толчком бедра в сторону опустить тело противника на землю. Можно из этого положения выйти другим способом: удар коленом, связка ногами, падение, но применение техники головы и бедра в этом случае считается более безопасным и эффективным.

На рис. 20 изображено несколько приемов этой техники.

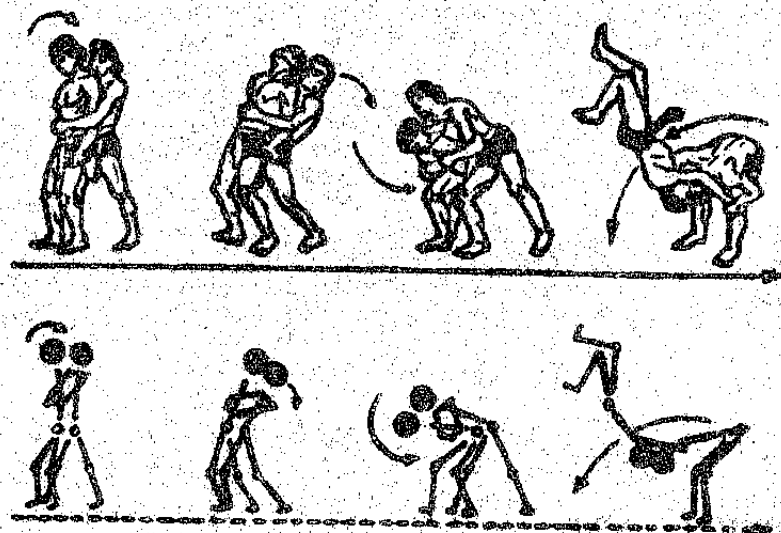


Рис. 20а

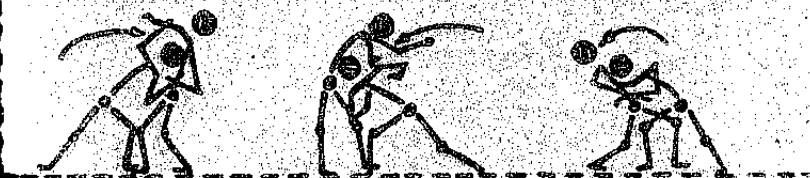
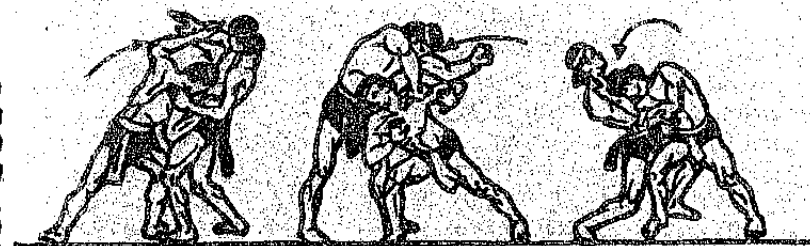


Рис. 20б

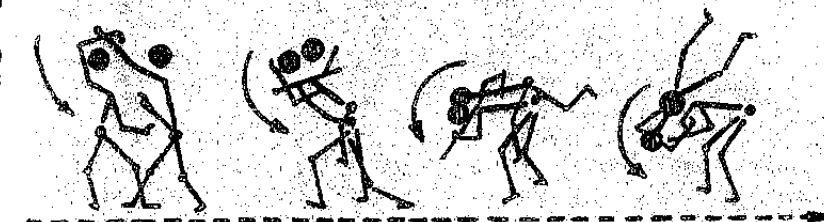


Рис. 20в

Техника регулирования дыхания.

Умение регулировать дыхание важно не только для занимающихся борьбой. Дыхание — это жизнь, следовательно, уметь правильно жить означает уметь правильно дышать, уметь регулировать дыхание. Наши предки учили: бог дал нам для жизни три незаменимых возможности — способность есть, пить, дышать.

В течение выполнения всего Куен или при ведении боя боец должен уметь правильно распределять свои силы с начала и до конца поединка. Хорошая подготовка бойца выражается не только в правильном выполнении техники, понимании тактики, но и в способности выполнять от начала и до конца упражнения или вести бой. Выносливость бойца имеет прямое отношение к его психологическому состоянию. Тренировка правильного дыхания повышает выносливость, что в свою очередь способствует улучшению выполнения движений. Обычно после большой физической нагрузки, когда силы человека исчерпаны, появляется одышка. Человек ощущает недостаток кислорода — не в состоянии удовлетворит потребности организма. Это угрожает здоровью человека. Умение сочетать дыхание с резким сильным движением в Куен можно сравнить с умением певца правильно сделать вдох или выдох во время исполнения песни или с бегуном, бегущим на длинной дистанции.

Следует подчеркнуть сложность регулирования дыхания в боевом искусстве. Это объясняется прежде всего сложностью движений в Куен, их разнообразием, за исключением упражнений оздоровительного стиля. Движения в Куен бывают то напряженные, то расслабленные, то спокойные, то резкие. Тело также находится в различных состояниях: изгибается, наклоняется, падает, вращается, сталкивается и т.д. Разнообразен и ритм движений. Все это требует регулирования дыхания, чтобы не задерживалось снабжение организма кислородом, сохранялось бодрое духовное состояние, не затруднялось создание силы для удара, была выносливость при столкновениях, сохранялось ровное дыхание даже при быстром движении.

Дыхание, о котором идет речь, относится к дыханию «внешнего стиля». (Это не тренировка на внутреннюю энергию).

В школе Нят-нам существует несколько методов тренировок, в которых сочетаются движения и дыхание, как два совместимых процесса.

Различается несколько форм выполнения дыхания:

- вдох носом, выдох носом и ртом;
- глубокий вдох носом, быстрый выдох ртом, сопровождающийся сильным криком;
- дыхание животом — «глубокое» дыхание (при вдохе живот выпячен, при выдохе — втянут);
- интенсивные вдох и выдох;
- вдох ртом, при этом зубы сжаты, выдох ртом и носом.

Техника регулирования дыхания

Техника дыхания животом

Техника задержки дыхания

Техника дыхания ртом

Техника сочетания дыхания и движения

Техника быстрого короткого дыхания

Техника дыхания для расслабления

1. Техника дыхания животом.

Дыхание животом является известным и популярным методом дыхания среди восточных видов боевого искусства. В нашей школе этот метод дыхания носит сложный характер, характеризующийся двумя степенями сложности:

- обычное дыхание животом;
- специальное дыхание для развития внутренней энергии.

В этом разделе из-за ограниченности объема книги речь пойдет только об обычном дыхании животом. Метод такого дыхания оптимален, приносит большую пользу человеку, выполняющему тяжелые резкие движения. Можно также добавить, что не существует трудностей в овладении им, и уже после короткого времени занятий можно добиться больших успехов.

Первый этап — вдох. Используя весь вдыхаемый воздух, толкаем его мышцами живота, нажимая при этом на внутренние органы, вниз. Живот максимально выпячен. Этим действием мы создаем наибольший объем для легких, а, следовательно, поглощаем больше воздуха.

Второй этап — выдох. Выдох основан на максимальном втягивании живота, что создает необходимое давление для выталкивания всего используемого воздуха. Тем самым освобождается место для принятия нового порции воздуха.

На рис. 21, 22 изображены схемы работы живота в процессе дыхания. А — сердце, В — легкие, С — диафрагма в обычном среднем состоянии, D — диафрагма в процессе вдоха, D — диафрагма в процессе выдоха).

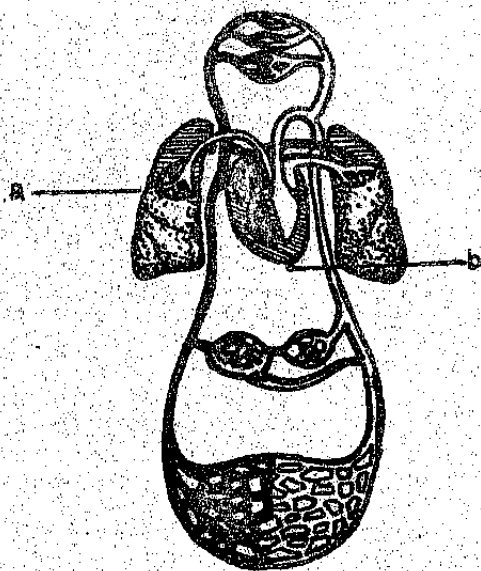


Рис. 21

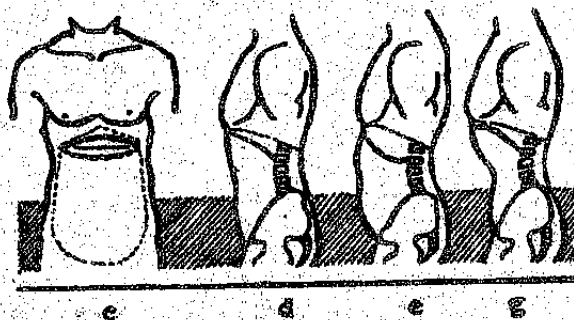


Рис. 22

В технике дыхания животом обычно вдох выполняется носом, а выдох ртом.

На начальном этапе тренировок не требуется прилагать усилия для растягивания дыхания, надо лишь следить за объемом воздуха в промежутках между вдохами и выдохами. Чтобы достичь гармоничности движений и дыхания, последнее должно быть ровным и постепенным.

На следующем этапе тренировок почти максимально растягиваются вдох и выдох, соответственно увеличивается давление мышц. На этом этапе тренировок занимающийся обычно быстро устает, так как нелегко сочетать движения и дыхание. Однако, в это же время, правильное дыхание улучшает процесс обмена веществ и кровообращения.

На третьем этапе выполняется максимальное растягивание вдоха и выдоха. Этот этап занимает немного времени и выполняется в конце тренировки (3-5 минут) и перед упражнениями на расслабление.

Максимально растягивая дыхание, мы заставляем органы дыхания и процесс кровообращения работать в особом режиме. В начале это приводит к некоторому расстройству функционирования внутренних органов, потому время тренировки, растягивание вдоха и выдоха, нагрузка, сила сжатия увеличиваются постепенно. Таким образом, организм постепенно привыкает к тяжелым условиям движения и напряженному психологическому состоянию.

Метод дыхания животом называется глубоким дыханием. Он имеет большое значение не только при выполнении тяжелых и сложных движений в борьбе, но и способствует процессу самолечения многих видов болезней, таких как бессонница, отсутствие аппетита, желудочные заболевания. Глубокое дыхание как волшебное лекарство укрепляет здоровье, успокаивает душу человека, помогает преодолевать трудности в жизни.

На рис.23 изображена схема, объясняющая принцип глубокого дыхания (А — направление вдоха, В — направление выдоха, С1 — обычный объем вдыхаемого воздуха, С2 — дополнительный объем воздуха, С3 — максимальный объем, С4 — остаток объема, D1 — необходимый объем легких, D2 — максимальный объем легких).

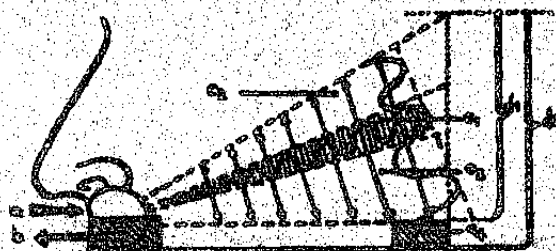


Рис. 23

На рис.24 изображен график, описывающий различные состояния дыхания (T2, T3, T4 — периоды, соответствующие этапам тренировки глубокого дыхания, C1 — объем вдыхаемого воздуха при обычном дыхании, C2 — дополнительный объем воздуха при тренировке глубокого дыхания, C3 — запасной объем легких, C4 — остаточный объем легких, D1 — объем используемый легкими, D2 — объем легких).

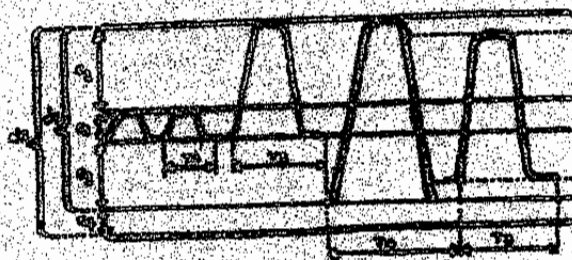


Рис. 24

2. Техника дыхания ртом.

При интенсивном движении возникает необходимость в усиленном обмене легких, т.е. в увеличении объема кислорода и ускорения процесса освобождения от углекислого газа.

При выполнении упражнений в среднем темпе и для некоторых видов тренировок дыхание ртом не является большой необходимостью. Занимающийся боевым искусством должен уметь в напряженный момент тренировки, или выступая на соревнованиях, дышать одновременно ртом и носом. Это является необходимым требованием при выполнении Куен введением боя. В критических ситуациях из-за недостатка воздуха может произойти расстройство функционирования внутренних органов, что существенно сказывается на силе, быстроте и выносливости бойца, и в итоге — на результате тренировки или соревнования. Особенно этот метод дыхания является незаменимым в случае травмы, когда дыхание затруднено, или при столкновениях.

Метод дыхания ртом при выполнении быстрых движений осуществляется резко в отличие от постепенного, плавного выполнения его в длительных упражнениях на тренировку внутренней энергии.

Объем вдыхаемого воздуха в конечный момент вдоха мышцами живота толкается вниз, после чего открытым ртом со звуком «ха» резко производится выдох. Рот при выдохе должен иметь форму круга, язык изогнут, кончик его касается неба нижней челюсти.

Техника дыхания ртом используется в тренировке Куен и в парных упражнениях.

На рис.25 изображен процесс выполнения дыхания ртом.

Кроме уже изложенного выше подхода к выполнению дыхания ртом существует дополнительный прием, когда при вдохе зубы сжаты, губы полуоткрыты, язык изгибается вверх. Используя эту разновидность выполнения вдоха, можно избежать простуды при вдохе холодного воздуха или раздражения при вдыхании пыльного воздуха.

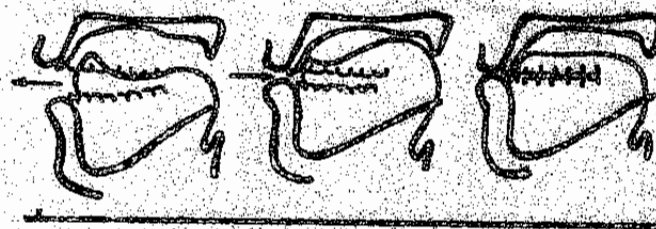


Рис. 25

3. Техника быстрого короткого дыхания.

Уже говорилось, что техника короткого дыхания является необходимой мерой в процессе выполнения быстрых и напряженных движений. В этой технике время вдоха, выдоха и промежутка между ними короткое. Необходимо стараться выполнять вдох и выдох так, чтобы они совпадали с ритмом биения сердца. Оптимальным дыханием является дыхание, время вдоха и выдоха которого составляет 1/4 времени одного дыхания.

Дыхание, таким образом, дает возможность лучшим способом обогатить кровь кислородом, удалить из нее углекислый газ, иначе говоря, улучшить дыхательный процесс организма. В различных ситуациях на тренировках и в бою организм испытывает недостаток кислорода, что влечет за собой расстройство дыхательного процесса и нарушение сердечного ритма. Быстрое короткое дыхание является методом регулирования процесса дыхания и, в свою очередь, процесса кровообращения, чем помогает избежать расстройства нервной системы. В критический момент быстрое короткое дыхание и последующее глубокое дыхание легко возвращают организм в естественное состояние.

Этот метод дыхания на тренировках выполняется в конце занятий за 3-5 минут до начала выполнения упражнений на расслабление и является необходимым. Естественно, при таком дыхании и движения должны быть сильными и быстрыми.

4. Техника задержки дыхания.

Задержка дыхания является методом активной тренировки выносливости организма. Задержка дыхания выполняется в двух моментах: в конце вдоха и в конце выдоха. С помощью такой техники мы специально создаем критическое состояние для организма, что приводит к временному напряжению нервной системы, функциональному расстройству, возбуждению клеток головного мозга, к интенсивной работе дыхательной системы и системы кровообращения.

В первое время тренировки вы чувствуете непривычное состояние, которому с течением времени организм привыкает, и происходит процесс самоурегулирования. Специально тренируемое критическое состояние позволяет организму научиться преодолевать усталость, нехватку кислорода, которые часто появляются в реальной обстановке.

Сердце должно уметь хорошо работать, причем частота сокращений сердечной мышцы важнее количества перегоняемой крови. Для того, чтобы увеличить работоспособность сердца, надо использовать нужный метод тренировки. Это необходимо для всех занимающихся любым видом спорта, не говоря уже о занимающихся борьбой. Итак, тренируя задержку дыхания, мы, тем самым, создаем условия тренировочного боя для сердца и легких, что повышает запас их выносливости, готовит к любым условиям действительности.

Конечно, тренировка задержки дыхания должна иметь четкие требования: принципы и правильные методы, учитывающие позы дыхательных упражнений (сидя, лежа, в стойке), время, этапы тренировки и т.д.

5. Техника сочетания дыхания и движений.

Многие движения рук, ног, головы, тела благоприятствуют процессу дыхания, поэтому умение правильно сочетать движение и дыхание усиливает процесс обмена веществ, повышает выносливость организма при выполнении тяжелых и длительных движений.

Например, во время удара руками вперед дополнительное давление грудью помогает осуществить полный выдох, с другой стороны, уход рук себе способствует процессу глубокого вдоха. В случае неправильного сочетания движения и дыхания может возникнуть опасность для организма (сердца, легких). Поэтому последовательность движений в каждом упражнении была построена с учетом процесса дыхания, что конкретно будет рассмотрено во второй главе.

6. Техника дыхания для расслабления.

После тяжелых и напряженных движений организма устает, затрудняется процесс дыхания; лучшим методом восстановления является расслабление дыханием. Для этого надо уметь сконцентрироваться на процессе дыхания и выполнять его постепенно, глубоко и ровно. Восточная медицина учит: «Если Кхи и кровь циркулируют хорошо, болезни не рождаются. Там, где появляется нарушение циркуляции, — рождается болезнь.» Исходя из сказанного, можно сделать вывод — тренировка дыхательных упражнений помогает процессу циркуляции Кхи и крови, что, в свою очередь, укрепляет здоровье и лечит многие болезни.

Существует два способа дыхания для расслабления:

— дыхание сидя или лежа (Кхи-коп);

— дыхание в сочетании с легкими, ровными движениями по кряжам. Одно из упражнений этого способа дыхания для расслабления будет изложено в приложении ко второй части книги.

III. ТРЕНИРОВКА С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ ОБРАЗА ПРОТИВНИКА

После тренировки чистой техники переходим к более трудному этапу: тренировки с представлением образа противника.

В первое время тренировок этот метод кажется непонятным и нелепым, но по достижении первых результатов у занимающихся появляется интерес, что помогает легче и быстрее освоить его, а значит добиться успеха.

Такой метод тренировки заставляет нас представить некий воображаемый образ противника как бы в реальной обстановке поединка с ним, что дает чувство дистанции, ударов, приемов, столкновений. Это помогает развить реакцию, найти правильное решение в конкретной ситуации. Процесс тренировки этого метода вырабатывает способность точного выполнения движений, правильное понимание духа Куэн, владение чувством пространства, точное определение скорости и предела движения, то есть хороший контроль над собой.

С другой стороны, этот метод тренировки заставляет выполнять движения не автоматически, а с пониманием, чем помогает развивать чувствительность сознательной реакции, разнообразие мышления, достигать двустороннего общения, можно сказать, осваивать «пять чувств».

Следует отметить, что достичь всего этого можно лишь при упорной сознательной тренировке, так как изменить ранее приобретенные навыки или естественные реакции очень трудно. Поэтому такой метод тренировки требует, прежде всего, большой веры в него.

Когда я объяснял и анализировал метод тренировки с воображаемым противником старшим ученикам, то многие даже после некоторого времени тренировок не смогли уяснить его смысл и потеряли веру в результат. Однажды они мне задали вопросы: "Какие отличия между тренировкой чистой техники и этим методом?", «Цель этого метода бесконечна. Так чем же его конкретность?».

Вот ответ на первый вопрос. Тренировка чистой техники является основной тренировкой техники. Стойки, перемещения, координация движений и т.д. должны выполняться четко, точно по указанию. Тренировка с представлением образа противника является процессом тренировки духа Куен в направлении практического применения. Поэтому занимающийся должен не только выучить все движения, удары, перемещения в Куен, а что важнее всего чувствовать приемы, силу предстоящего удара, предугадать перемещение невидимого противника, ответить на свои действия. Таким образом, улучшается форма движений, улучшается реакция, достигается умение правильно оценивать ситуацию, рационально применять приемы защиты и атаки, можно сказать испытать чувство настоящего боя.

Что касается второго вопроса, то я бы ответил так. Верно, что достижение цели этого метода так же трудно и долго, как сделать из драгоценного камня алмаз. Ученик, тренируясь Куен, должен понимать это и стараться достичь высокого уровня мастерства в тренировке выбранных им сам движений. А конкретность этого метода не что иное, как вера, упорство и длительные тренировки.

Ввиду ограниченного объема книги, ниже будут изложены только движения из четырех видов тренировок с представлением образа противника. Другие виды тренировок будут изложены в других томах книги.

Техника обманных движений.

Тренировка техники обманных движений с представлением образа противника протекает на всех этапах учебы. Для более опытных учеников, которым данный метод хорошо знаком и поэтому легче поддается тренировке, упражнения должны быть разнообразными и более трудными, чем для начинающих и средних учеников, для которых упражнения должны быть намного проще, чтобы они постепенно освоили этот нелегкий метод тренировки. Тренируясь данным методом, необходимо поставить себя в единое соотношение между защитой и атакой, другими словами, представить образ противника и найти лучшее решение для защиты и атаки. Главным образом, этот метод позволяет развить способность определять направление и точки остановки движений противника. Обманные движения должны выполняться сознательно, как в реальном бою, в соответствии с собственным пониманием действия «своего противника». Упражнения должны быть четко построены с учетом постепенного развития способностей ученика при защите и атаке.

Основной целью этой тренировки является усвоение техники перемещения, быстрое изменение направления движения, крепкие стойки.

Тренировка обманных движений

Исходная стойка для обманных движений

Техника обманных перемещений

Техника рук при обманных движениях

Техника сочетания различных движений

Тренировка психологии

1. Исходная стойка для обманных движений.

В различные моменты боя боец находится в одном из следующих состояний: готовности к перемещению, защите, атаке. Каждый боец должен уметь выбрать оптимальное положение тела, чтобы обеспечить надежность перемещений, активность атаки и защиты. Правильный выбор стойки, ее изменение, определение нужного расстояния до противника является первоочередной необходимостью для дальнейших обманных движений.

Самая подвижная стойка — это положение, при котором центр тяжести находится назади стоящей ноге, а пятка впереди стоящей ноги приподнята. Руки находятся перед собой, обычно в форме Тай-дао, или кулака. Голова слегка наклонена, глаза смотрят вперед, тело не слишком напряжено, но и не расслаблено. Эта стойка наиболее часто употребляется в бою, но она может и изменяться в соответствии с ситуацией, всегда подчиняясь правилу: закрытая, прочная, легко меняющаяся.

2. Техника обманных перемещений.

Из-за того, что намерения противника в процессе боя постоянно изменяются (атака или защита, направление и сила удара, техника выполнения), в соответствии с этим изменяется и наше положение ног.

Техника обманных перемещений в тренировках с представлением образа противника является техникой, подчиняющейся принципу: «нет, но есть; есть, но нет». Эта техника дает возможность остановить нападение противника или заставить его изменить свое намерение с первого момента боя. Она может выполняться следующими двумя способами:

— перемещение веса тела на месте сочетается с вращением и скольжением (Ма-фан, Ао-фан);

— перемещение со скрепляющимися ногами (Хюа-лонг-фан, Ма-фан).

3. Техника рук при обманных движениях.

Положение рук при обманных движениях подчиняется общим принципам техники рук. Руки могут принимать различные формы Тай-дао, Тай-са, Тай-хуен, Тай-чао. Положение рук должно подчиняться принципу «есть, но нет; нет, но есть», чтобы угадать намерение противника, обмануть и подготовиться к наступлению. Поэтому технику обманных движений характеризуют разнообразные изменения позиций или положения рук вместе с положением тела, ног, выражением лица.

4. Техника сочетаний различных движений.

Сочетание различных движений частей тела должно быть рациональным, максимально использовать их потенциальные возможности для достижения высокого мастерства. Техника сочетаний требует единства двух противоположностей «есть» и «нет». В процессе тренировки этой техники представим себе следующие ситуации:

— момент перед атакой противника (надо создать такую психологическую обстановку, чтобы противник начал колебаться, менять свои намерения, легко обнаруживая свои недостатки);

— момент перед активной атакой (надо создать такую психологическую обстановку, которая помогла бы разведать намерения противника, оценить способности, обмануть его и найти удобный момент для атаки);

— выполнение обманных движений руками для истинного перемещения;

— выполнение обманных ударов вперед для действительного перемещения назад;

— выполнение отклонений тела с изменением направления.

5. Тренировка психологии.

В бою часто возникают различные ситуации, требующие от бойцов быстрой реакции, спокойствия, хладнокровия, мужества и разума. Поэтому тренировка духовных и психологических качеств бойца перед любыми практическими ситуациями является необходимостью. Любой боец должен обладать таким духовным качеством, как мужество, необходимым не только в повседневной жизни, но даже в тренировке столкновений, трудных упражнениях, падениях. Это касается и такого качества, как сила воли, которая вырабатывается и закаляется длительными напряженными тренировками и самопожертвованием.

Тренировка изменения приемов и ударов.

Так же как и в методе тренировок обманных движений, отработывая технику изменений приемов и ударов с представлением образа противника, необходимо сознательное применение ударов и приемов, рациональное изменение, как в реальном бою. Основная цель этого метода заключается в развитии чувства столкновения, выработке умения остановить удар в нужный момент, изменить его и развить в соответствии с собственным представлением ситуации. Причем ситуация должна представляться не односторонней, чтобы усложнить тренировку, отработать различные варианты приемов, ударов, связок, сравнить и выбрать из большого количества вариантов самые лучшие. Такой стиль тренировки помогает ученику совершенствовать свою технику, выполнять приемы и удары быстро, точно, ловко и разнообразно. Тренировка техники изменений приемов и ударов является первым шагом к тренировке ведения боя в реальных условиях. Процесс тренировки должен усложняться постепенно от простого к сложному, только таким образом можно достичь успехов в освоении искусства борьбы. Кроме этого, такой метод помогает занимающемуся добиться успехов и в других областях знаний, так как способствует гармоничному совершенствованию духовных и физических качеств.

Тренировка изменения приемов и ударов

Изменение приемов и ударов при прямом контакте

Изменение приемов и ударов в атаке

Тактические изменения приемов и ударов

Изменение направления приемов и ударов по вертикали

Изменение приемов и ударов в защите

Специфическое изменение приемов и ударов

1. Изменение приемов и ударов при прямом контакте.

Понимание характера, значения и эффективности каждого удара, разнообразие прикладного применения техники перемещения, длительные тренировки их в определенном соотношении играют большую роль в боевом искусстве и помогают достичь высокого мастерства.

Против прямого удара иногда необходимо лишь небольшое отклонение для ухода, при парировании сильного удара рукой или ногой можно

с успехом применять незначительную силу руки, или иногда против таких ударов очень эффективно использовать резкое движение опережения бедром вперед. В прикладной технике соотношение в момент прикасания ударов и приемов не имеет четких границ. Умение правильно оценить преимущества и недостатки каждого удара и приема, понимание силы и механизма движения, хорошее чувство момента удара обеспечивают своевременное принятие необходимого решения в защите и атаке. Изменение ударов и приемов при контратаке не должно быть механическим, а выполняется сознательно и четко.

Техника изменения приемов и ударов при прямом контакте очень разнообразна: прикасания, скручивания, отведения по кривой, вращения, сочетаемые со скольжением вперед. Каждый из этих методов используется в зависимости от конкретной ситуации.

Техника изменения приемов и ударов при прямом контакте с представлением образа противника требует абстрактного мышления, как у художника, рисующего дерево, глядя на его отражение в воде.

2. Изменение направления ударов и приемов по вертикали.

Изменение направления ударов и приемов по вертикали надо понимать следующим образом.

Во-первых, это метод изменения цели ударов, направления приемов сверху вниз и наоборот, в зависимости от конкретной ситуации. Непрерывное изменение направления ударов и приемов по вертикали обычно очень эффективно. Обычно человеческая психология такова, что ее внимание сосредоточено лишь на какой-то части целого, также и обучающийся сначала обращает свое внимание на верхние части тела, забывая о нижних, и наоборот. Поэтому внезапные опускания тела, падения или, наоборот, быстрое поднимание для нанесения внезапного удара в верхние части тела, а также сочетание этих приемов создают для противника затруднительное положение. Тренируя этот метод, необходимо обращать внимание на рациональное сочетание движений всех частей тела.

Во-вторых, рассмотрим метод изменения направления приемов по вертикали на примере схватки бойцов, когда противники ведут бой на земле. В этом случае тренировка с представлением образа противника довольно трудна. Чувство противника снижается из-за тяжести тела, силы надавливания при катании по земле, в связи с этим ограниченно тренируются основные приемы, ситуации, которые построены в Куен.

3. Изменение приемов и ударов в защите.

Тренируя защиту с использованием метода изменения приемов и ударов с представлением образа противника, мы сознательно ставим себя в трудную, пассивную ситуацию. Заставляем себя постоянно думать, искать

выход из различных ситуаций. Чтобы усвоить этот метод, необходимо сначала, тренируясь в медленном темпе, находить в каждом случае оптимальный выход из создавшейся ситуации (уход или блок, отведение удара или атака). Эти представляемые действия похожи на замедленные движения на экране, что позволяет нам хорошо развивать способность изменения ударов и приемов.

4. Изменение приемов и ударов в атаке.

Атака продолжается только в том случае, когда первый удар был успешно выполнен, то есть противник потерял равновесие, сознание. Изменение развития удара будет иметь хороший результат и в том случае, если атакующий сумеет правильно оценить эффективность своего удара и окружающую обстановку (состояние противника, направление дальнейшего развития атаки, цель и момент последующего удара).

Конечно, ситуации, возникающие на тренировках, далеки от реальных, и все-таки этот метод способствует совершенствованию техники бойца, готовит хорошую почву для ведения реального боя.

5. Тактическое изменение ударов и приемов.

Если нет хорошей, правильной техники, то в последующем не будет и хорошей тактики. Добиться хорошей техники можно только долгим и трудным путем усердных тренировок. Обычно тактика жестко не определена, а изменяется в соответствии с ситуацией. Существует тесная связь между техникой и тактикой. Тактика, применяемая при непосредственном контакте с противником, должна быть четко рассчитана, а это зависит от степени сложности техники, которой владеет боец. Тактика, как правило, рождается быстрее, а техника — со временем, поэтому, тренируя тактические изменения, параллельно необходимо создавать условия и для тренировки самой техники. В зависимости от выбранной тактики выбирается и соответствующая техника ведения боя (стойки, техники перемещения, удары и т.д.). Поэтому изменениями, несущими тактический характер, являются сочетание, развитие ударов и приемов в четко рассчитанной связи для парирования атаки противника и активной атаки. Тренировка тактического изменения с представлением образа противника является трудным делом и часто кажется занимающимся неинтересным. Тем не менее, этот метод тренировки имеет большое практическое применение, он необходим, так как закаляет волю бойца и развивает его интуицию, так необходимые в бою.

Специфическое изменение приемов и ударов зависит от индивидуальных особенностей бойца, его способностей и таланта. Например, некоторые бойцы, ловко выполняя обманные движения плечом и быстро отклоняя тело назад, умеют одновременно нанести удар Фат-нгик-лой-кыок или, выполняя особые движения головой и грудью, сочетая это с изменением выражения лица (как будто идет вперед в атаку), на самом деле быстро падают на землю, выполняя удар по ногам противника для сбивания.

В этом методе тренировок занимающемуся предоставлена максимальная свобода для развития своих индивидуальных способностей. Каждый боец имеет собственный подход к совершенствованию своего мастерства в боевом искусстве. Это зависит от уровня его подготовки, опыта, навыков и одаренности. Обычно боец уделяет больше внимания тренировке той техники, которая легче поддается освоению им. Из большого количества ударов и приемов он выбирает самые подходящие для его характера и навыков. Добившись успехов в освоении выбранного направления техники боевого искусства, боец, подчиняясь охватившему его азарту, тренирует ее до полного совершенства. Со временем выбранная техника превращается в его личное мастерство, недоступное для других. Этот метод очень естествен и соответствует нашему пониманию искусства борьбы — пути самосовершенствования человека.

ГЛАВА II ОСНОВНЫЕ КУЕН

(Руководство к тренировке Куенов)

Руководство к тренировке основных Куенов школы Нят-нам построено на следующих принципах:

- сохранить дух школы;
- можно незначительно сократить детали с целью лучшего понимания и усвоения предлагаемого материала;
- детальное объяснение каждого приема;
- подробный анализ каждого перемещения;
- анализ скорости и соотношение пространственно-временных характеристик движений;
- практическое применение и изменение действий в зависимости от характера контакта с противником.

Руководство к тренировке Куенов в этой главе будет необычным, оно содержит не только разъяснения, обычное описание и анализ движений, но и предчувствие всяких возможных ситуаций; поэтому к занимающемуся предъявляются более высокие требования. Кроме точного выполнения движений ученики должны хорошо подумать перед тем, как сделать перемещение, удар и т.д. Со своей стороны, я буду стараться как можно понятнее и доступнее объяснить смысл и тонкости проблемы. Искренне желаю всем занимающимся успехов на пути самосовершенствования.

Са-Куен (Куен I)

«Са» — переводится «змея». В этом Куен отражены многие движения и повадки змеи: мягкость, пластичность, прилипание, скручивание, скольжение. Поэтому Са-Куен имеет следующие особенности:

- движения мягкие, пластичные, прилипающие, скручивающиеся, скользящие;
- в тактическом плане этот Куен относится к мягкому стилю, движения выполняются по кривой, быстро, ловко и непрерывно.

Можно сказать, что искусство Са-Куен является одним из наиболее трудных в мягком стиле в школе Нят-нам.

Са-Куен содержит многие сложные элементы мягкой техники, тренируя которые, вы вырабатываете основные бойцовские качества боевого искусства.

Первые этапы тренировки должны подчиняться определенным требованиям, перечисленным ниже.

Требования к стойке. Основная стойка в Са-Куен — Кунг-тхеу-бо. Вес тела находится на одной ноге, вторая — подвижная, весом пальцев мягко касается земли. Такая стойка очень подвижна, удобна для перемещения веса тела с одной ноги на другую, тело легко совершает различные вращательные и колебательные движения.

Требования к перемещению. В Са-Куен чаще всего используется более трудная техника перемещений: Ма-фап, Ао-фап, Лонг-хоа-фап. Поэтому прежде, чем приступить к тренировке перемещений, ученик должен хорошо изучить и понять схему движений. Процесс тренировки должен усложняться постепенно при частом контроле правильности выполнения движений. Надо всегда помнить, что использование сложной техники может привести к противоположным результатам, без учета которых можно оказаться в ситуации: «своей палкой да по своей спине».

Требование к тактике защиты. Защита в Са-Куен основана на тактике активного ухода, надавливания, прилипания со скручивающим скольжением рук. Для того, чтобы выполнить тактический маневр, необходимо умение правильного сочетания выбранного момента и точности движений. Малейшая ошибка может привести к непредвиденной ситуации. Чтобы успешно применять тактику защиты в Са-Куен, ученик должен обладать такими личными качествами, как предвидение, быстрота реакции, психологическая устойчивость.

Требования к тактике нападения. Контакт или удар в Са-Куен не требует больших усилий, основное требование — найти нужный момент и сделать точное движение при активном участии всех частей тела во время контакта. Тренировка нападения должна быть осознанной, не должно быть автоматического выполнения движений.

Ниже подробно изложено описание тренировки Са-Куен.

Тхык 1.

Из положения Тан переместить правую ногу скрестным движением налево-назад под углом 45 градусов к первоначальному положению, перенести на нее центр тяжести, тело при этом отклоняется назад, плечи поворачиваются против часовой стрелки под углом 45 градусов, руки занимают положение Ан-ньи-тхыонг-ха-са (рис.26), при этом правая рука движется по кривой против часовой стрелки вниз.

Это перемещение является уходом назад в сторону от прямого удара, правая рука при этом блокирует удар противника, скручивающим движением отводя удар вправо. Тело при перемещениях должно быть мягким, его вращения должны сочетаться с движением рук и ног. Резко и быстро отклоняющееся назад тело в сочетании с двумя движениями ног создаст быстрое и ловкое движение, напоминающее уход головы змеи.

В конечном положении правая нога после касания земли готова для контрудара, например, Лой-нгик-кыок или может являться опорой для ухода левой ногой назад или влево с поворотом тела по часовой стрелке для контрудара со стороны.

Из вышеизложенного видно, что в перемещении всегда содержится много вариантов для дальнейших действий.

На рис.26 изображена схема начального и конечного положений.

В положении Тан перед началом перемещения необходимо сделать медленный выдох через рот, максимально втянуть живот, во время выполнения движения выполняется глубокий вдох через нос.

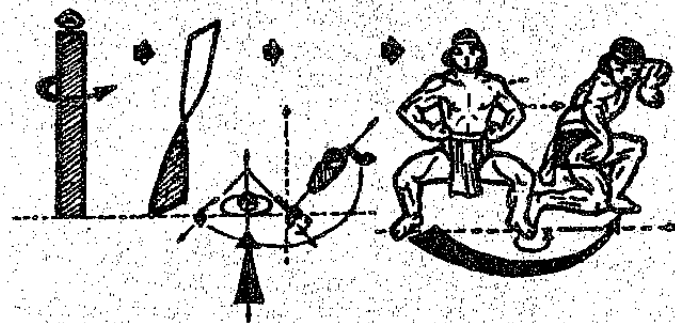


Рис. 26

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) повернуться против часовой стрелки на угол 140 градусов, тело вращается вокруг пяток, центр тяжести перемещается на левую ногу, руки сохраняют предыдущее положение и поворачиваются вместе с телом, стопы остаются на месте.

Это перемещение помогает легко уходить от непрерывных ударов и создает момент для внезапной контратаки. Используя такие перемещения, можно легко раскрыть намерения противника, создать для него неудобное положение и эффективно контратаковать.

В конечном положении правая нога легко опирается на землю, что дает различные варианты для контратаки, например, удара ногой с обеих сторон. Легко приподнимая колено, голенью можно остановить движение противника. Эта стойка также удобна для сближения с противником и нанесения ударов рукой по опасным точкам. Положение рук удобно для дальнейшей защиты.

Во время тренировки надо обращать внимание на схему действий, движения должны выполняться медленно, плавно и точно, положение тела должно быть устойчивым.

Это перемещение является одним из основных перемещений, помогающих освоить «мягкую» технику.

Движения сопровождаются быстрым выдохом через рот, живот при этом втягивается.

На рис.27 показана эта техника перемещения.

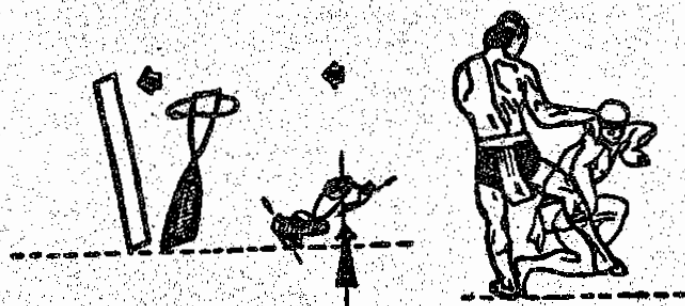


Рис. 27

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) правой ногой сделать большой шаг назад, опустив тело пониже, перенести на нее центр тяжести, тело и пятка левой ноги при этом поворачиваются на 180 градусов, левая рука, чуть приподнимаясь, выполняет движение по кривой сверху вниз.

Движение руки напоминает связывающее движение змеи. Удар противника блокируется левой рукой и скручивающим движением отводится в сторону.

Такое перемещение дает возможность уйти от удара противника, избежать прямого столкновения с ним, отвести удар.

В конечном положении тело находится в состоянии готовности для контратаки, особенно удара левой ногой. Положение можно сравнить с растянутым луком, готовым в любой момент выстрелить.

Движение сопровождается ровным адохом, подчиняющимся общему правилу глубокого дыхания.

На рис.28 показана схема действий в этом перемещении.

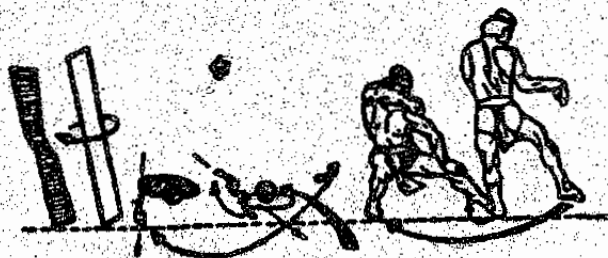


Рис. 28

Тхык 4.

Противник продолжает атаку. Чтобы уйти от ударов противника, надо переместить левую ногу влево, перенести на нее центр тяжести, при этом тело на короткий момент отклоняется назад, затем перенести центр тяжести на правую ногу (осью вращения является тело противника).

Это перемещение помогает не только уйти от удара противника, но и внезапно сократить расстояние для атаки.

Движение рук в этом перемещении можно разделить на два этапа: на первом этапе правая рука согнута, предплечьем блокируется верхний удар противника, левая рука защищает нижнюю часть тела; на втором этапе обе руки приподняты, согнуты в локтевом суставе и движутся вперед вместе с вращением тела, в конце движения следует удар локтями по груди или подбородку противника, а кончиками пальцев — по глазам.

В этом движении подряд совершаются два разных выдоха, сопровождающие каждый этап движения тела.

На рис.29 показана схема движений в этом перемещении.

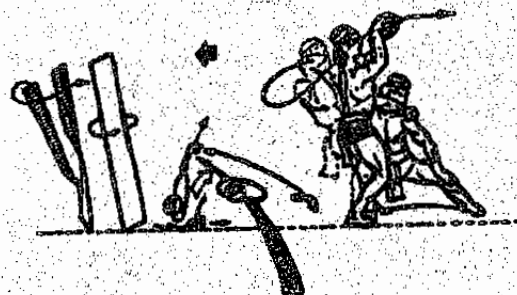


Рис. 29

Тхык 5.

Во время реального боя захватить преимущество с первого действия нелегко. После первого контакта с противником ситуация может складываться различно (противник уходит от атаки, блокирует удар, переходит в контратаку), поэтому последующие действия должны учитывать складывающуюся обстановку.

Например, противник уходит влево и наносит контрудар. Правой ногой сделать шаг назад, перенести на нее центр тяжести и тут же быстро бросить тело вперед, нанести удар противнику кончиками пальцев обеих рук в форме Дао по глазам и горлу (рис.30). Следует отметить, что этот прием применяется в случае, когда противник не успел прийти в устойчивое положение после удара. Поэтому уход и контратака должны выполняться быстро и точно, руки движутся с малой амплитудой, тело отклоняется чуть вправо, а не вперед.

В этом движении выполняется короткий вдох ртом на уходе и выдох на контратаке.

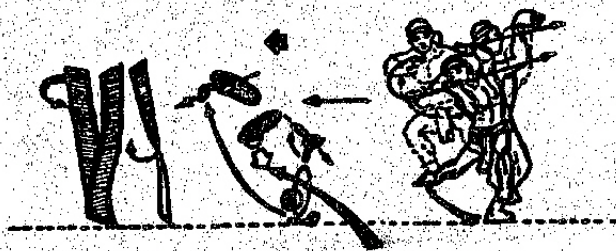


Рис. 30

Тхык 6.

Из предыдущего положения (Тхык 5) мягким прыжком уйти назад, низко опустив тело, перенести центр тяжести на правую ногу, левая нога, легко касаясь земли, оттягивается назад, пятка приподнята. Одновременно обе руки блокируют удар противника, затем правая рука продолжает контролировать руку противника, а левая наносит удар кончиками пальцев по лицу.

Уход с одновременной контратакой является надежным, неожиданным и эффективным действием. После такой контратаки легко развивать атаку дальше до полной победы, выполняя серию ударов левой ногой и локтем.

Следует помнить, что такой прием эффективен в случае, когда противник атакует в верхнюю часть тела рукой или ногой. В случаях, когда противник подсекает коленный сустав, создает давление или бьет тазобедренным суставом, использует различные обманные движения, необходимо быть очень осторожным и лучше выполнить еще один уход скрестным движением левой ноги назад, а при удобном моменте нанести контрудар левой ногой Лой-нгик-кыок.

В этом движении выполняется вдох при уходе и выдох при контратаке.

На рис.31 показана схема движений в этом перемещении.



Рис. 31

Тхык 7.

Из предыдущего положения (Тхык 6) в удобный момент нанести удар Нгик-хау-лой-кыок. Для этого быстро согнуть левую ногу в колене с одновременным вращением назад вокруг пятки правой ноги, нанести удар пяткой снизу вверх по восходящей, руки в положении формы Тай-са для сохранения равновесия и защиты уязвимых частей тела (рис.32).

Этот удар обычно очень опасен и неожиданен для противника, имеет довольно большую силу при столкновении. Однако, если противник предвидел удар, он может для защиты от него применить такой прием, как подсечку под опорную ногу, или отклониться назад для последующего удара ногой в нижнюю часть тела, или уйти назад.

Во время подготовки к удару делается вдох, во время удара — выдох.

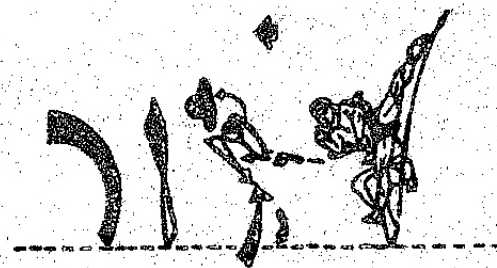


Рис. 32

Тхык 8.

Из предыдущего положения (Тхык 7) согнуть левую ногу в коленном суставе, упасть вперед на правое бедро и правое предплечье, при этом кисть левой руки в форме Чао касается земли. В момент касания телом земли нанести удар Тхо-гханг-лой-кыок (рис.33).

Этот удар следует за предыдущим как непрерывная атака, поэтому выполняется в том случае, если предыдущий удар достиг цели, или если противник уходит назад, отклоняя при этом нижнюю часть тела. Такой прием является внезапным для противника, а это положение можно использовать для выполнения удара Кау-лием-кыок или других, чтобы сбить его на землю.

Этот удар принадлежит к технике ударов, выполняемых ногами с земли, являющейся специфической для школы Нат-нам. Эта техника является одной из трудных техник и требует долгого и старательного процесса тренировок.

Процесс дыхания в этом движении аналогичен предыдущему.

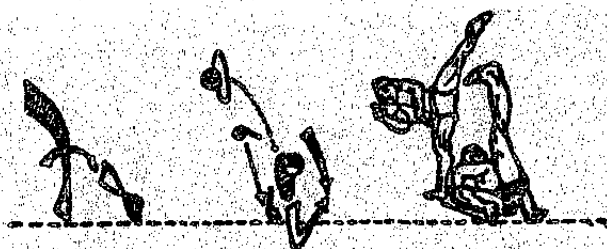


Рис. 33

Тхык 9.

Прием, описанный в Тхык 8, является особенным и выполняется только в особых ситуациях и при условии, что поверхность земли на месте боя позволяет его выполнить.

В случае неудачного удара или промаха необходимо повернуть тело влево или вправо для атаки правой ногой или ухода от атаки противника.

Для продолжения действий в Куен необходимо из последнего положения Тхык 8 согнуть левую ногу к себе, опустить ее назад на землю (обратно направлению противника), опираясь на руку и правую ногу, резким движением одновременно с вращением тела подняться и занять положение в стойке на ногах. В начале подъема центр тяжести находится на левой ноге, в конце подъема перемещается на правую ногу.

Это положение, в сущности, является уходом от атаки противника, но оно очень удобно для контрудара ногой или перемещений тела в различных направлениях. Техника рук в этом перемещении довольно сложная: вначале руки принимают участие в подъеме тела, затем, вращаясь вместе с телом, помогают сохранять его равновесие, в конце приема — находятся впереди в форме Тай-са, защищая от ударов противника.

В этом движении выполняется только вдох.

На рис.34 показана схема движений в этом перемещении.

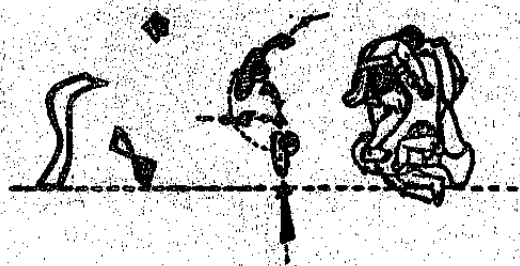


Рис. 34

Тхык 10.

Предыдущее положение (Тхык 9) очень неудобно для прямой атаки или атаки справа, поэтому противник в таких случаях применяет обманное перемещение влево относительно соперника, откуда удобнее наносить удары по передним частям тела или по дуге слева.

В такой ситуации необходимо переместить правую ногу вправо, отклонить тело назад против часовой стрелки, обе руки в форме Тай-са, согнутые и параллельные друг другу, блокируют удар противника сверху вниз (рис.35).

В этом Тхыке движения выполняются на вдохе.



Рис. 35

Тхык 11.

Из предыдущего положения (Тхык 10) переместить центр тяжести на левую ногу, правая нога согнута в положении Тью-лой-кмок, тело отклонить немного назад, обе руки движутся параллельно друг другу по дуге сверху вниз по часовой стрелке.

В этом перемещении необходимо представить, что противник нападает, подсекая правую ногу, наносит удары ногами по ребрам, атакует в нижнюю часть живота. Представляя атаку противника, надо телом уходить от ударов, руки движутся как бы по поверхности шарика, нажимая на него.

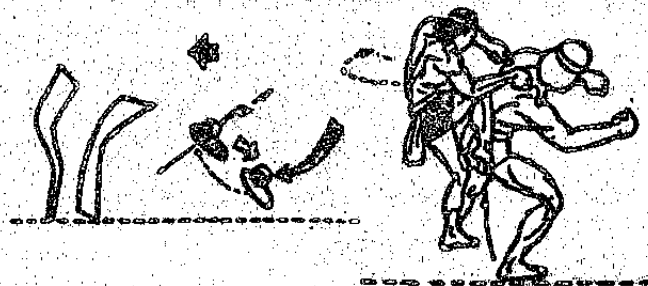


Рис. 36

Этот прием применяется для блокировки, притягивания и связывания противника в замок и относится к мягкой технике.

Необходимо представить дальнейшее развитие действий и, например, остановить атаку противника голенью, контратаковать пяткой, а также использовать другие варианты в зависимости от конкретной ситуации.

Движения рук при этом не должны быть широкими, руки движутся в сочетании с движением всего тела, напоминая движение головы змеи, играющей с шариком.

В этом движении совершается глубокий вдох.

На рис.36 показана схема действий в этом движении.

Тхык 12.

Необходимо внимательно следить за действиями противника и в тот момент, когда он промахнется, быстро опустить правую ногу на землю вперед, толкнуть его тазобедренным суставом и нанести удар тыльной стороной запястья правой руки.

Для достижения высокой скорости удара необходимо сочетать движения тела и поворот плеч. Следует подчеркнуть, что удар рукой выполняется только после толчка тазобедренным суставом.

При выполнении этого приема необходимо предвидеть различные варианты защиты и нападения. Например, противник смог начать атаку ногой, локтем или прямыми ударами руки в форме Тай-чао или атакует подсечкой под опорную ногу, или после собственного промаха вы чувствуете опасность, в таком случае необходимо расслабить тело и упасть по направлению удара противника для того, чтобы уменьшить силу его удара, или кувырком назад быстро уйти от опасности, принять боевую стойку и быть готовым к дальнейшей борьбе.

Если таким образом тренировать каждое движение в Куен, то в дальнейшем можно предвидеть самые различные ситуации и усвоить так называемый «дух» Куен.

В этом движении выполняется быстрый и сильный выдох через рот.



Рис. 37

Тхык 13.

После удара правой рукой (рис.37) переместить центр тяжести назад на левую ногу, одновременно отклонить туловище назад (тело похоже на максимально сжатую пружину), затем быстро нанести задний удар пяткой (рис.38). Такие удары, которые следуют сразу после ухода, применяются часто в том случае, когда противник контратакует, поэтому их надо выполнять очень точно и быстро.

В случае, когда удар не достигает цели, или если противник вовремя среагирует на него и продолжает атаку (толкает бедром, атакует в пах и т.д.) — лучше и надежнее опустить тело на землю и атаковать ударами ног с земли.

При выполнении этого удара руки защищают верхнюю и нижнюю части тела и готовы в любой момент к атаке.

Положение рук при ударе ногами в школе Нат-нам можно сравнить со стрелой, растягивающей тетиву лука и готовой в любой момент к выстрелу. Движения рук необходимо сочетать с движением плеч и всего тела.

В начале удара делается быстрый вдох, затем следует сильный выдох, который совпадает с окончанием удара.

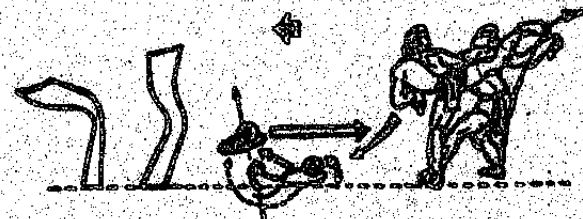


Рис. 38

Тхык 14.

Из предыдущего положения (Тхык 13) быстро опустить ногу на землю с одновременным поворотом туловища вперед, пятка при этом поворачивается на угол 45 градусов по часовой стрелке, что приводит к более устойчивому положению тела, руками в форме Тай-чао нанести вперед параллельный удар (рис.39).

Такое развитие дальнейших действий должно исходить из практической оценки предыдущей ситуации. Например, противник пропустил удар ногой и отлетел назад (рис.38), противник успел уйти назад, противник подсекал вашу опорную ногу. В таких ситуациях применение этого приема было бы неразумно. Продолжение атаки будет эффективным, только если предыдущий удар достиг цели, а противник от боли или по инерции наклоняется вперед.

Конечно, движения в Куе не могут охватить все возможные ситуации, складывающиеся на практике, но если тренировать одно какое-либо движение и хорошо представлять возникающие на практике ситуации, то тренировки приобретают творческий характер, становятся более увлекательными и подвижными. Тренируясь таким образом, можно хорошо контролировать свои движения, например, скорость — в нужный момент остановить движение или изменить его направление и т.д.

В этом Тхыке выполняются быстрый вдох и выдох.

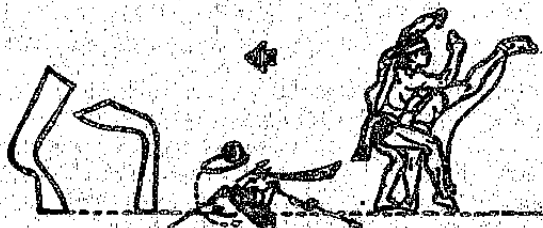


Рис. 39

Тхык 15.

Из предыдущего положения (Тхык 14) быстро двинуть тело вперед, переместить центр тяжести на правую ногу, левая нога напряжена и поддерживает устойчивое положение тела, тело быстро движется вперед, обе руки одновременно атакуют двумя параллельными ударами Шонг-тзи-са (рис. 40). Когда выполняется этот удар, надо представить, что руки, подобно телу змеи, скользят по трубе, через трубу.

Этот удар применяется в том случае, когда ваши руки касаются рук противника, которые находятся снизу, и контролируют их.

Эта техника применяется в ближнем бою и требует хорошей чувствительности рук и ловкости. Она относится к технике приклеивания, и если ее научиться правильно применять и сочетать с техникой ног, то можно добиться большого эффекта.

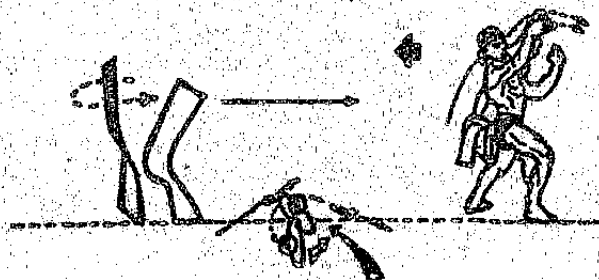


Рис. 40

Удары кончиками пальцев рук в форме Тай-са не являются целью, главное здесь — чувствительность рук, которые регулируют силу давления на руки противника и как бы приклеиваются к ним, а в нужный момент превращаются в другую форму, локоть и т.п. Сочетание между двумя ударами руками в форме Тай-са и локтями дает очень эффективный результат в ближнем бою.

Следует отметить, что в нашей школе нельзя выделить какой-либо прием, который можно было бы считать лучшим или самым надежным. Это также относится и к данному приему. Противник может использовать вашу силу и перейти к внезапной атаке в нижнюю часть тела.

В этом Тхыке выполняется выдох, следующий за предыдущим выдохом.

На рис. 40 показана схема движения этого удара.

Тхык 16.

Этот Тхык выполняется в два этапа.

На первом этапе из предыдущего положения (рис. 40) переместить вес тела на левую ногу, резко отклонить туловище назад влево, одновременно подкручивая правую кисть вниз к себе, нанести удар кончиками пальцев по лицу противника. Смысл этого приема заключается в уходе от атаки и одновременном контрударе. Тело в этом действии на месте (стопы остаются на месте). Такое перемещение помогает вовремя уйти от атаки на достаточное расстояние и точно нанести контрудар. Для достижения достаточной силы удара необходимо сочетать резкий поворот бедер и пятки правой ноги вперед в момент удара. Этот прием носит характер тактики: «защита и атака в единстве».

Необходимо учитывать силу столкновения и цель удара. Если целью удара являются не лицо и шея, то удар надо наносить не кончиками пальцев, а ребром ладони или какой-либо другой ее частью, чтобы удар был более сильным.

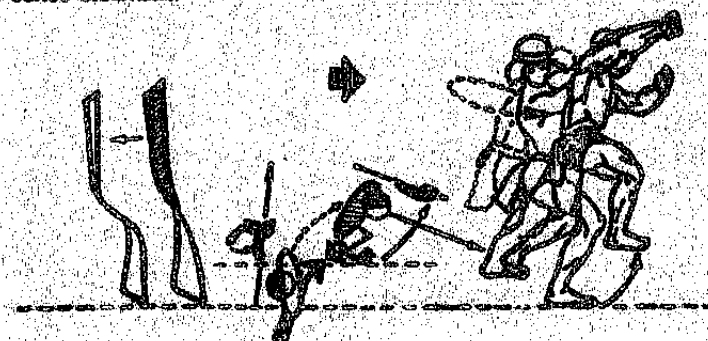


Рис. 41

На втором этапе действия должны исходить из представления, что противник успел среагировать на вашу контратаку, и сам атакует. Необходимо из предыдущего положения скрестным движением правой ноги сделать шаг назад влево, тело при этом быстро отклоняется назад и тянется за собой правую ногу. Правая рука согнута и защищает верхнюю часть тела, а в удобный момент контратакует кончиками пальцев.

На рис. 41 показана схема движений в двух этапах Тхыка 16.

На первом этапе движения выполняется выдох, на втором вдох.

Тхык 17.

Из предыдущего положения резко переместить вес тела на левую ногу, одновременно повернуться на 180 градусов, поворот осуществляется вокруг пятки левой ноги. В конце движения нанести одновременный удар вперед бедром и локтем левой руки, правая рука в форме Тай-чао следует за ударом (рис. 42).

Этот прием необходимо выполнять без перерыва сразу после окончания Тхыка 16 для внезапности удара.

В случае, если противник заметил ваш поворот с вращением и произвел подсечку правой ноги или пошел вперед, необходимо быть готовым уйти вправо или упасть, чтобы избежать неудобного для вас контакта.

При ударе локтем выполняется вдох.

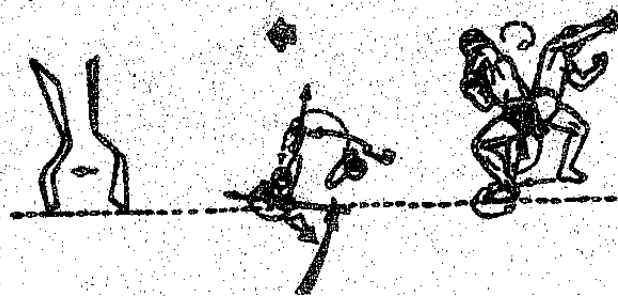


Рис. 42

Тхык 18.

Из предыдущего положения (рис. 42) перенести вес тела на правую ногу, корпус при этом отклоняется назад вправо, левую ногу согнуть «пружину», вперед слева нанести удар Та-лой-кыок (рис. 43). Обе руки защищают верхнюю и нижнюю части тела. Чтобы достичь максимальной силы удара необходимо одновременно повернуть оба плеча и пятку опорной ноги против часовой стрелки.

Любой удар в Куен, выполненный в каком-либо направлении, имеет формальное значение, так как, в зависимости от представляемых действий противника, в данный момент выбирается наиболее практический его вариант.

Например, если противник, отклонив тело, уходит от предыдущего удара локтем (рис. 42) и переходит в контратаку, то выпензложенный ногой выполнить трудно, поэтому в таком случае необходимо согнуть левую ногу и упасть, таким образом уйдя от атаки. При выполнении этого приема производится выдох.

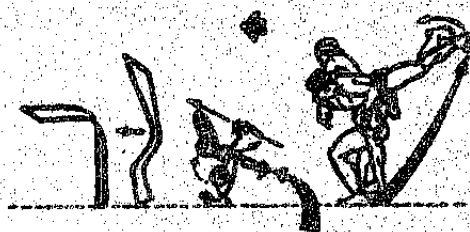


Рис. 43

Тхык 19.

Нанести удар пяткой левой ноги по дуге справа-налево и, не опуская, нанести удар пяткой назад. Затем, используя инерцию удара, опустить ногу на землю назад, перенести на нее вес тела. Затем нанести правой рукой рубящий восходящий удар снизу вверх, левая рука в форме Тай-чао занимает верхнее положение для защиты (рис. 44).

Следует отметить, что в случае промаха этих двух ударов можно оказаться в незавидном положении.

Этот двойной удар на практике применяется редко, он, в основном, служит для развития координации и «чистой» техники. Перемещение, которое применяется в этом Тхыке, помогает уйти в защиту, что трудно эффективно контратаковать.

В этом приеме сначала выполняется вдох, а затем выдох.



Рис. 44

Тхык 20.

После удара Фат-зыонг-дао (рис.44) перенести вес тела вперед, правую ногу, правая рука блокирует руку противника, отводит ее одновременно быстро повернуть плечи (тело движется вперед по часовой стрелке), кончиками пальцев левой руки нанести удар Тхыонг-чэ (рис.45). При выполнении удара стараться максимально наклониться вперед, левое плечо вывести вперед, голову отклонить вправо.

Выполняя этот прием, необходимо представить, что противник, от предыдущего удара, наносит контрудар ногой снизу вверх.

При развитии ситуации таким образом необходимо идти вперед, раскрывая бедро, движением пятки правой ноги вперед остановить противника и продолжить атаку. Такой вариант действий в данном случае является не единственным.

В этом приеме продолжается выдох.

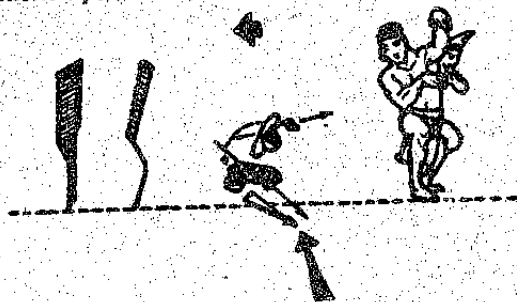


Рис. 45

Тхык 21.

После удара левой рукой (рис.45) быстро перенести вес тела на левую ногу, левая рука блокирует сверху вниз удар противника, отводит его назад в сторону, одновременно правая рука согнута и принимает положение готовности для удара локтем (рис.46).

Следует отметить, что при выполнении блока с отведением, левая рука не отводится, а подкручивается вниз и сочетается с одновременным поворотом плеч, стойка при выполнении приема довольно низкая.

На практике из этой стойки могут развиваться следующие варианты действий:

- остановка атаки противника толчком правого бедра вперед с временным поворотом тела вокруг пятки;
- в случае подходящей дистанции наносить правой ногой различные удары;
- в случае быстрого нападения противника использовать различные методы перемещений (Тхан-нигх-фан, Хов-лонг-фан) для ухода от направления атаки;

— если в случае прямого контакта противник успел выполнить подхват или захват, необходимо использовать различные варианты падений. В этом Тхыке выполняется быстрый и глубокий вдох.



Рис. 46

Тхык 22.

Действия основываются на представлении, что противник продолжает атаку, блокировать его удары не успели. В этом случае, чтобы уйти от удара, надо сделать шаг назад левой ногой, перенести на нее вес тела, правая нога впереди на носке, руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-са (рис.47). Тело максимально отклоняется назад.

Эта стойка носит защитный характер и мало эффективна в нападении. В контратаке необходимо в падении подсесть опорную ногу противника или отклониться назад и, опираясь на руки, нанести удары ногой. Если противник атакует в прыжке, и момент позволяет, надо идти вперед и столкновение: руки при этом впереди, правая нога согнута. Можно также уйти от атаки назад или в сторону.

В этом перемещении осуществляется выдох.

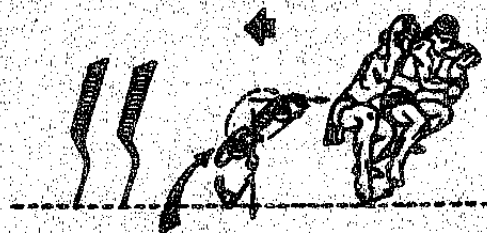


Рис. 47

Тхык 23.

Из предыдущего положения (рис.47) сделать правой ногой шаг вперед, перенести на нее вес тела, повернуть корпус по часовой стрелке на 90 градусов, левой рукой в форме Тай-дао нанести удар по восходящей спирали вверх, правая рука занимает положение Ан-тхыонг-дао. Этот удар можно направить в нижнюю часть тела, лицо или шею противника.

Такое перемещение позволяет не только легко уйти с линии атаки, но и контратаковать.

На практике после такого приема противнику трудно продолжать атаку, так как требуется время, чтобы изменить намерения и направление атаки. Но все-таки нам необходимо учитывать мастерство противника. Опытный соперник может легко понять сложившуюся ситуацию и реализовать ее в свою пользу, поэтому надо уметь изменять разнообразные варианты в случае необходимости.

На рис.48 показана схема действий в этом Тхыке.

При перемещениях выполняется вдох, при ударе — выдох.

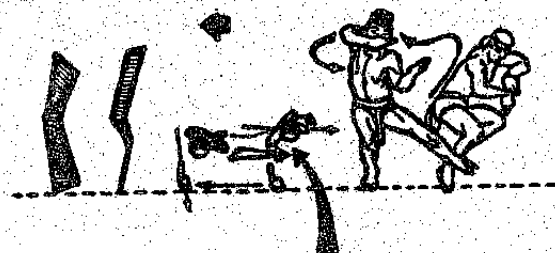


Рис. 48

Тхык 24.

Предполагаем, что удар был удачным и попал в нижнюю часть тела противника. Необходимо захватить инициативу и продолжить атаку ударом левым коленом Тхы-лой-кхык снизу вверх в живот, грудь или лицо противника. Для того, чтобы удар имел достаточную силу, необходимо быстро приподняться, при этом спина изгибается, плечи поворачиваются, обе руки нажимают вниз (рис.49). В этом положении левая нога находится в готовности и в нужный момент может атаковать ударами Тхы-кхык-Тхет-кхык.

Необходимо отметить, что удар коленом Тхы-лой-кхык имеет преимущество в силе, но его легко можно предотвратить подсечкой, толчком, тазобедренный сустав или, расслабив тело, уйти от удара. Этот удар обычно применяется в том случае, когда противник промахнулся, получил удар, в захвате, он особенно эффективен в ближнем бою и может привести к быстрому окончанию боя.

Во время этого приема выполняется выдох.

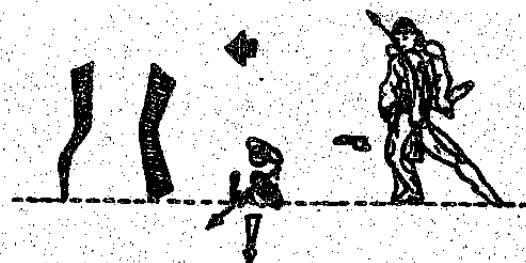


Рис. 49

Тхык 25.

Из положения (рис.49), низко опустив тело, перенести вес на правую ногу, левая нога выпрямлена и находится впереди, быстро продвинуть перед тело и согнутой левой рукой нанести локтем удар снизу вверх, правая рука — в защите (рис.50). Удар выполняется с одновременным поворотом плеч.

Из этого положения могут развиваться следующие варианты действий:

- противник опередил, придавливает, не дает подняться для удара. В таком случае необходимо уйти в сторону или назад на безопасное расстояние, используя толчок противника для падения;

- противник сбивает стойку, хочет нарушить равновесие. В этом случае необходимо повернуть корпус назад и, опираясь на руки, нанести удар правой ногой назад;

- противник уходит в сторону и контратакует. В этом случае надо выдвигаться вперед, уходя от контрудара противника.

Вышеуказанные варианты действий не исчерпывают всех, возникающих в реальной ситуации, и чем разнообразнее решения ситуаций, тем ближе теория к практике.

В этом Тхыке выполняется вдох.

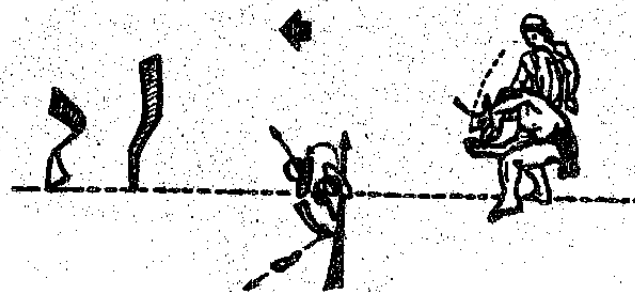


Рис. 50

Тхык 26.

Дальнейшее продолжение действий в Куси исходит из предположения, что противник уходит направо для контратаки. Из предыдущего положения (рис.50) перенести вес тела на правую ногу, корпус отклонить назад, резко приподнять тело на правой ноге, кончиками пальцев левой ноги нанести удар в верхнюю часть тела противника. При этом ударе тело отклоняется назад, голова опускается на грудь, обе руки внизу для защиты.

Необходимо отметить, что такое положение неустойчиво и поэтому используется только в случае уверенности в успехе, так как противник может доставить много неприятностей, атакуя в нижнюю часть корпуса или сбивая стойку.

На рис.51 изображена схема движений в этом Тхыке и удар ногой Ким-тхи-кыок.

При ударе производится быстрый и сильный выдох.

Тхык 27.

Из последнего положения быстро согнуть левую ногу в колене упасть влево. Падение необходимо выполнить так, чтобы левое плечо, левая сторона спины и бедро одновременно коснулись земли, тем самым уменьшая силу столкновения с ней. В момент касания тела земли правой ногой снизу вверх нанести удар Тхо-тханг-лой-кыок в направлении, противоположном падению (рис.52). Обе руки в форме Тай-са и левая нога при ударе занимают положение защиты.

Целью этого приема, следующего за предыдущим, является не только тренировка «чистой» техники, но и необходимость продолжения поединка, если противник контратакует после удара Ким-тхи-кыок (рис.51), так как

в этом случае трудно выполнить обычное перемещение ногами.

Падение создает внезапность ситуации для противника и дает возможность разрушить устойчивость его положения подсечкой по ногам или атакой в нижнюю часть тела.

В момент падения, до касания тела земли, выполняется вдох, а в момент касания тела земли — выдох.

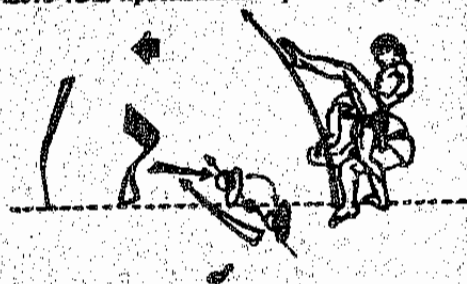


Рис. 51

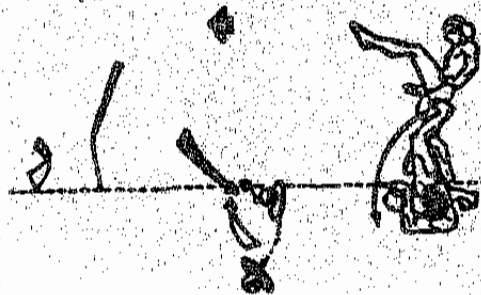


Рис. 52

Тхык 28.

Из положения (рис.52) быстро опустить правую ногу на землю скрестным движением через левую ногу, опираясь на руки и левую ногу, быстро подняться в обычную стойку. Руки в форме Тай-са в положении я-пхи-тхыонг-са (рис.53). Вес тела находится на левой ноге, правая нога впереди носком мягко касается земли. Естественно, такой подъем тела с земли выполнить нелегко, если не уметь сочетать опору на руки и левую ногу с напряжением мышц живота и резким поворотом тела на 180 градусов. Это движение является особенным для школы Нят-нам и требует серьезной работы и упорных тренировок для его усвоения.

Такой подъем, неожиданный для противника, помогает выйти из трудного положения, когда противник атакует непрерывно или атакуют несколько противников с разных направлений.

Когда стойка в этом движении зафиксирована, производится глубокий вдох.

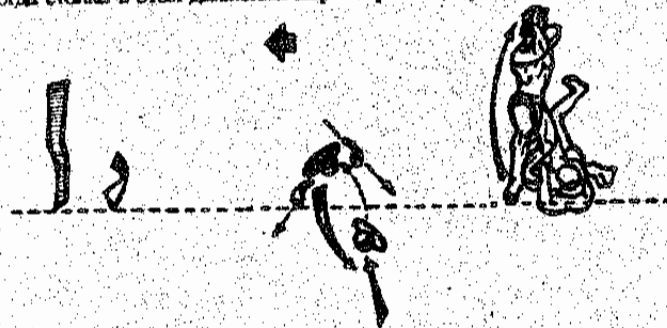


Рис. 53

Тхык 29.

Из последнего положения (рис.53) одновременно с вращением отклонить тело назад под углом 90 градусов, выполнить удар пяткой правой ноги Хау-лой-кыок в обратном направлении (рис.54). Для подготовки удара корпус опустить низко к земле, вес тела перенести на левую ногу.

Техника выполнения этого удара аналогична описанной в Тхыке 18, отличается только направлением

удара. Удар ноги носит характер контрудара и производится, в основном, в нижние части тела. Дисциплина между противниками позволяет выполнять разнообразные удары непрерывно в направлении атаки. В конце удара выполняется быстрый выдох.

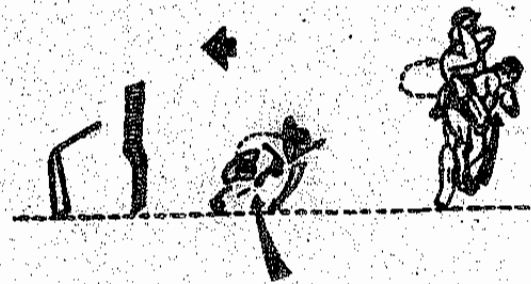


Рис. 54

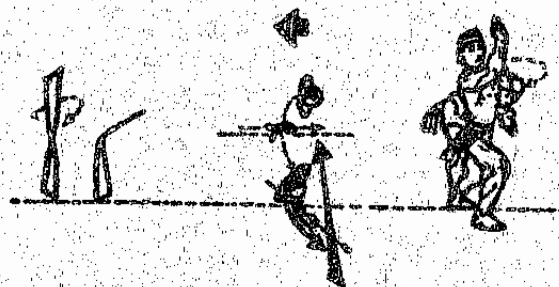


Рис. 55

этого удара необходимо представить различные варианты контратаки противника, например: отклонение назад и удар Дао-кыок в бок, в случае опорной ноги; уход влево и удар в пах; толчок тазобедренным суставом атака руками; блокировка удара, вращение корпуса влево и сразу же прямая атака. Чтобы не попасть в затруднительное положение, необходимо в зависимости от конкретной ситуации, уйти от контрудара, поворачивая корпус в сторону, или сразу идти на прямое столкновение, блокируя удар и продолжая атаку непрерывно.

В этом Тхыке при опускании левой ноги вниз выполняется вдох, при ударе рукой — выдох.

Тхык 31.

После удара (рис.55), предвидя опасный контрудар противника, вернуть корпус против часовой стрелки, чуть изгибая его в талии (целостность — кончики пальцев правой ноги), одновременно перемещая левую ногу вправо, перенести на нее вес тела. Запястьем левой руки нанести удар Ва-та-хыу-са (рис.56), правая рука движется вниз для защиты нижней части тела.

Такое перемещение и контрудар позволяют уйти с направления атаки, легко и быстро выходить на прямой контакт с противником, что является для него неожиданным.

Как и в предыдущем, в этом приеме сначала выполняется вдох, а затем — выдох.

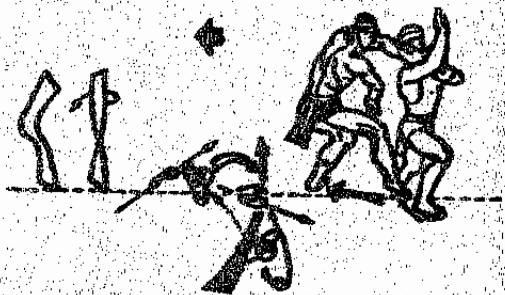


Рис. 56

Тхык 30.

Из последнего положения (рис.54) тро опустить правую ногу на землю, переместить на нее вес тела с одновременным поворотом корпуса против часовой стрелки, правой рукой в форме Тай-дао нанести удар снизу вверх (рис.55).

При выполнении

Тхык 32.

Из последнего положения (рис.56) повернуть правую ногу влево назад, в легком прыжке оторвать тело от земли на высоту 10-20 см, поворачивая корпус на 180 градусов против часовой стрелки. Переместить вес тела на правую ногу, левая нога, легко опираясь на кончики пальцев, движется по дуге против часовой стрелки. Обе руки к концу перемещения принимают положение Ныи-ан-тхыонг-ха-са (рис.57).

Такое перемещение применяется в случае непрерывной атаки противника, когда необходимо быстро изменить направление или оторваться от хватки противника.

В этом движении выполняется выдох.

Из последнего положения (рис.57) переместить вес тела на левую ногу, сделать шаг вперед правой ногой, возвратиться в исходное положение и закончить Куен.

Движение сопровождается глубоким вдохом.

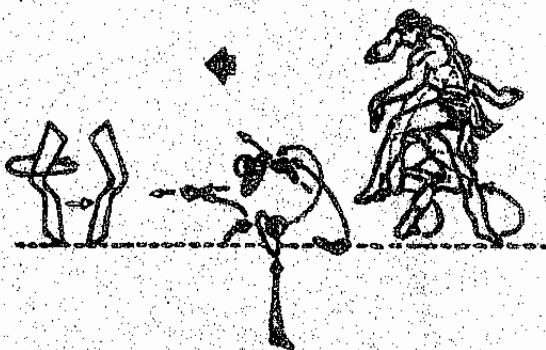


Рис. 57

Чאו-куен (Куен 2).

Слово «чао» переводится двояко: как «лапа тигра, кошки, когти орла» и как «сила, прочность, острота». Поэтому Чاو-куен содержит в себе движения, характерные для тигра (удары-шлепки, захваты, быстрые и сильные прыжки, гибкое движение тела), и такие качества тактики, как прочность и решительность. Благодаря этим особенностям, применение техники Чاو-куен очень эффективно и в защите, и в атаке.

Обычно, в начале тренировки Чاو-куен мы обращаем внимание и отрабатываем качества, характерные для тигра (быстрые и точные захваты, решительность в атаке, молниеносные броски, рычащие, особые движения лапой). Техника Чاو-куен формально относится к жесткому стилю, но на

самом деле она требует мягкости и ловкости движений. Тренируя Чао-куен, необходимо обращать внимание на выполнение следующих требований.

Требование к стойке. Основная, наиболее используемая в Чао-куен стойка по форме похожа на основную стойку в Са-куен, то есть на стойку Кунг-тсун-бо. Разница в том, что стойка в Чао-куен чуть шире и устойчивее, перемещение решительнее, движение, как правило, начинается с корпуса, затем подключаются руки и ноги. Это помогает экономить силы. Максимальное использование движений рук и ног в защите и в атаке представляет серьезную опасность для противника. Конечно, в совершенстве овладеть этой техникой нелегко.

Требование к перемещениям. В Чао-куен обычно используются такие перемещения, как Тхан-чак-фал, Тхан-чак-нги-фал, Ао-фал. Формально они проще, чем перемещения в Са-куен, и тренировать их легче, но в сущности, требуют очень сложного сочетания движений туловища другими частями тела. Перемещения в критических ситуациях должны быть быстрыми и точными, движения тела — мягкие и гибкие, а во время столкновений — жесткие и напряженные, тело в атаке «растягивается», в защите и в падении — «сужается». Можно сказать, что перемещения Чао-куен очень подвижны и разнообразны.

Требование к защите. В защите Чао-куен используется техника отведения ударов противника в момент соприкосновения, а также захваты, что очень эффективно, если противник атакует руками. В случае прямой атаки ногами, блок или захваты иногда очень опасны, поэтому необходимо переместиться в направлении атаки и в момент окончания удара противника выполнить захват или использовать тактический метод на опережение (то есть остановить удар в момент его начала), и перейти в контратаку.

Следует отметить, что обе руки в Чао-куен максимально выдвинуты вперед и непрерывно меняют траекторию движения для блокирования ударов противника и для контратаки с помощью захватов, ударов, блоков.

Требование к атаке. Если атака в Чао-куен начата, то решительная непрерывна, не дает противнику времени на раздумья и отдых. Это означает, что атака должна быть «слепой». Атака должна быть надежной и прежде, чем нападать, надо научиться беречь себя. Поэтому удары следует выполнять сознательно, один за другим, рационально, в зависимости от складывающейся ситуации. Если противник растерялся, промахнулся, потерял равновесие, то решительная и непрерывная атака может привести к быстрому и успешному окончанию боя. В бою с опытным противником автоматическая, без учета конкретной обстановки, непрерывная атака неизбежно приводит к неожиданным последствиям. Поэтому надо развивать умение быстрого перехода от нападения к защите и наоборот.

Во время тренировки Чао-куен необходимо представить себя в различных ситуациях для каждого момента движения и научиться быстро находить верное решение. Только таким образом можно натренировать быструю реакцию, психологическую устойчивость и отличную практическую технику.

Ниже изложены 32 Тхыка Чао-куен.

Тхык 1.

Из исходного положения Тан легко подпрыгнуть на 10–15 см вверх и мягко, беззвучно приземлиться сначала на носки, затем на всю стопу, одновременно двумя параллельными руками в форме Тай-чао выполнить удар вперед (рис.58).

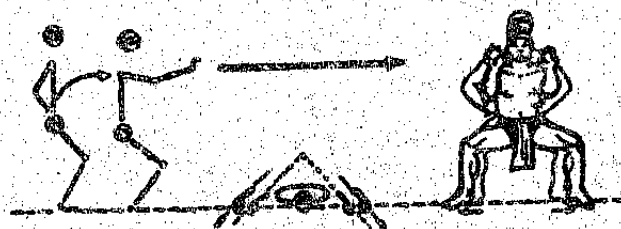


Рис. 58

Следует заметить, что расстояние между ногами немного больше, чем в исходном положении, и стойка ниже.

Это первое действие не носит боевого характера и прямо не связано с какими-то практическими ситуациями, оно имеет значение тренировки чистой техники одной из основных форм рук Тай-чао. В первое время необходимо многократное повторение этого действия. Оно, хотя и простое, но обладая большой силой и скоростью, может достигнуть цели на дальнем расстоянии. Это также одно из упражнений для разминки и физической подготовки перед выполнением других действий одного Куен.

Требования к выполнению этого движения: стойка в момент приземления должна быть крепкой, четкая остановка движения рук на максимальном дальнем расстоянии, сильный удар.

В положении Тан выполняется глубокий вдох, в момент удара — выдох.

Тхык 2.

Из предыдущего положения (рис.58) медленно и плавно вернуть руки к груди (ладони направлены вверх) и с напряжением толкнуть ими, как будто поднимаем тяжелый предмет. В конечном положении руки параллельны друг другу, согнуты в локтях, плечи параллельны земле, кисти рук в форме Тай-чао максимально отведены в стороны ладонями вверх, лицо поднято вверх (рис.59).

Требования, предъявляемые к этой стойке. Центр тяжести низко опущен, мышцы напряжены, толчок выполняется медленно и равномерно.

Движения сопровождаются глубоким вдохом, живот при этом максимально выпячен вперед.

Значение этого Тхыка аналогично предыдущему. Он служит для напряжения мышц и тренировки основной формы руки Тай-чао.

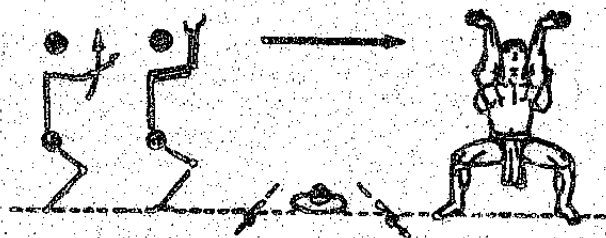


Рис. 59

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) шагнуть правой ногой вперед, перенести на нее вес тела, одновременно руками выполнить захват сверху вниз. Этот захват должен быть сильным, напряженным и тяжелым, как прыжок тигра с высоты на добычу, вслед за ним выполнить захват обеими руками, согнутыми в запястьях, так, чтобы обе кисти двигались одновременно по кругу, по часовой стрелке вперед (рис.60).

Действие этого Тхыка можно проанализировать следующим образом: первый этап — сильная и тяжелая хватка, как хватка тигра, сверху вниз за голову противника;

второй этап — после выполнения первого этапа для дальнейшего развития действий поворачиваем плечи против часовой стрелки, а обе кисти рук вращаем по часовой стрелке. Такое движение рук помогает притянуть голову противника вниз для нанесения удара Тью-лой-кхюк (удар коленом), а вращение тела создает дополнительную силу для захвата и помогает избежать возможного удара противника головой.

Надо отметить, что это движение довольно открытое, особенно на первом этапе, поэтому необходимо предусмотреть такие случаи: противник применяет подсечку опорной ноги, атакует прямым ударом ноги, уходит от захвата, применяет в ближнем бою удары головой, коленом или руками снизу вверх.

Отсюда необходимо соблюдать следующие требования:

- не наклоняться сильно вперед;
- не выпрямлять до конца руки (суставы не напряженно растянuty), чтобы в случае необходимости можно было легко изменять их траекторию движения;
- стойка очень прочная, опора на правую ногу, левая нога выпрямлена и отведена в сторону. Стойка устойчива и, вместе с тем, подвижная — в любой момент времени можно согнуть ноги в коленях для передвижения.

Дыхание в этом Тхыке выполняется в соответствии с этапами движения (на первом этапе — вдох, на втором — выдох).

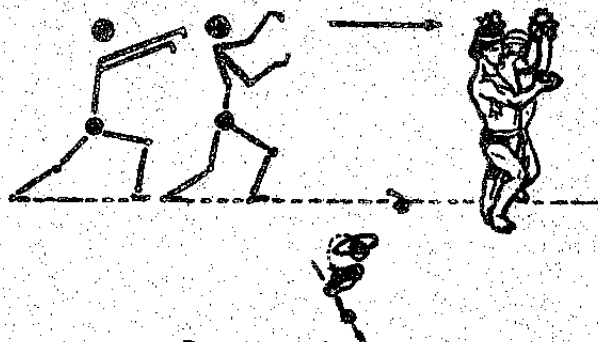
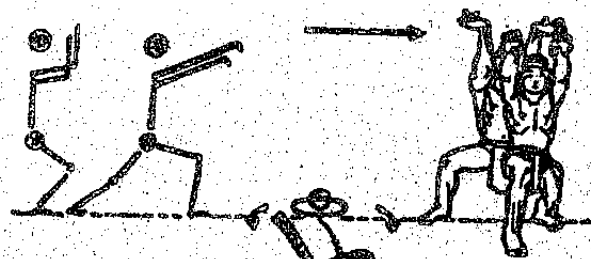


Рис. 60

Тхык 4.

Из предыдущего положения (рис.60) продолжим действия в Куен на следующих этапах:

первый этап — выполняется в представлении, что противник контратакует ногой. Перенести вес тела на левую ногу, руки отвести в положение Ан-ни-тхьонг-ха-чао;

второй этап — представляем, что противник для атаки передвигается влево. Перейти в стойку на одной левой ноге, правая нога согнута в колене. Это положение имеет защитное значение, но в нем скрыты различные удары правой ногой в открытые места на теле противника;

третий этап — представляем, что противник атакует. Согнув левую ногу, низко опустить на нее тело, правую пятку отвести по земле слева направо. Этим движением можно парировать удар противника по опорной ноге.

Конечно, эти действия отражают решение одной из многих ситуаций, возникающих в реальном бою, тем не менее оно помогает тренировать основные формы движения, основную технику в защите и атаке. Развитие действий в Куен обычно построено на более сложных и опасных ситуациях, тем самым вырабатывая высокие качества движения у бойца.

Дыхание в этом Тхыке осуществляется в три этапа в соответствии с этапами выполнения движения: быстрый выдох, вдох, выдох. На рис.61 изображена схема и этапы движений этого Тхыка.



Рис. 61

Тхык 5.

Из предыдущего положения переместить правую ногу назад, перенести на нее вес тела, обе руки в форме Тай-чао отвести назад к поясу, повернуть корпус по часовой стрелке. Быстро переместить тело вперед, руки стремительно выпрямить, меняя форму положения рук из Тай-чао в Тай-дао, при этом плечи и таз вращаются против часовой стрелки.

Уход назад и быстрое нападение таким образом можно применять в следующих случаях: если противник выполняет подсечку ударом по колену, нападает в прыжке или углубляет атаку.

Следует отметить, что положение рук в форме Тай-дао носит атакующий характер, но они всегда готовы парировать удар противника. Стойка в этом движении имеет «скручивающийся» характер и напоминает пружину, готовую в любой момент раскрутиться.

Движение в этом Тхыке сопровождается вдохом.



Рис. 62

Тхык 6.

Представим, что противник блокирует ваш удар или уходит и контратакует.

Из последнего положения предыдущего Тхыка отклонить тело назад, левую ногу приподнять в положение Тью-лой-кьюк, обе руки в форме Тай-чао движутся по полукругу сверху вниз, затем тело еще больше отклонить назад, передней частью стопы нанести удар в нижнюю часть тела противника (можно ударить коленом в грудь или в лицо противника). Эти удары выполняются высоко, так как стойка неустойчива, а расстояние до противника очень близкое. Такие удары ногами применяются только тогда, когда руки находятся в связке с руками противника.

Во время этого Тхыка выполняется выдох.

На рис.63 показана схема и движения в этом Тхыке.

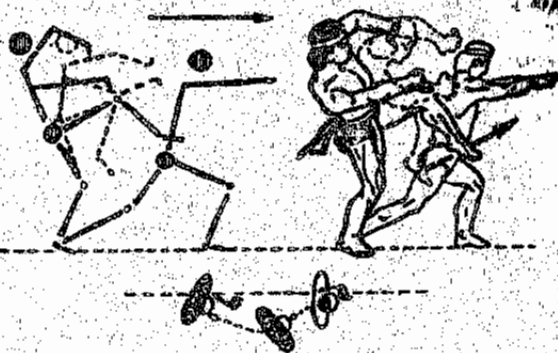


Рис. 63

Тхык 7.

Из предыдущего положения (рис.63) опустить левую ногу влево, в этом же направлении низко наклониться, обе руки движутся по окружности против часовой стрелки вниз и в конце этого движения выполнить удар Та-ху-чао снизу вверх (рис.64).

В реальном бою такое перемещение очень неожиданно, даже встретив опытного, быстрого в движениях противника, в критический момент легко можно уйти от его удара таким методом перемещения, а затем нанести внезапный контрудар. В этом Тхыке выполняется вдох.

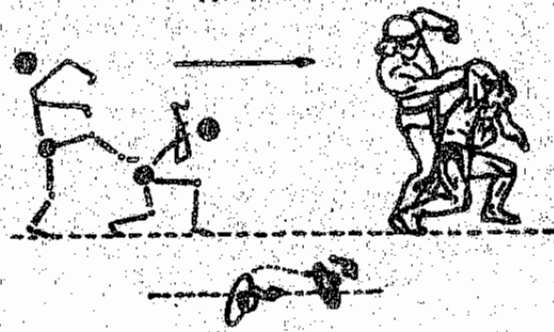


Рис. 64

Тхык 8.

Из предыдущего положения (рис.64) подняться на левую ногу, правая нога согнута в колене и поднята вверх, образуя хорошую защиту нижней части тела, обе руки в положении Ан-ни-тхьонг-чао (рис.65).

Продолжение действий выполняется в предположении, что противник продолжает атаку. В этом случае тело немного отклоняется назад, правая нога напряжена и находится в готовности для нанесения различных ударов или опускается на землю для дальнейшего передвижения.

Следует отметить, что это простое на первый взгляд перемещение скрывает в себе множество разнообразных превращений приемов защиты и атаки. Понимание его глубокого смысла требует от занимающегося долгих и упорных тренировок, чтобы постичь так называемый «дух Куен».

Вкусные плоды появляются на деревьях после испытаний дождем, ветром и солнцем, так и постижение «духа Куен», то есть, когда «одно положение превращается в сотни тысяч других, а сотни тысяч объединяются в одно» не может быть случайным процессом.

Движения в этом Тхыке сопровождается выдохом.

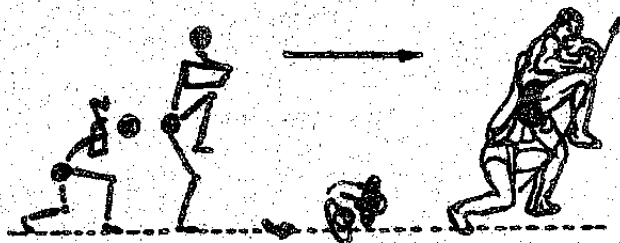


Рис. 65

Тхык 9.

Из предыдущего положения (рис.65) низко опустить тело и одновременно правой ногой выполнить подсежку, чтобы остановить нападение противника или сбить стойку, затем быстро переместиться вперед и нанести правой рукой прямой удар Чык-чао, левая рука внизу занимает защитное положение (рис. 66).

Такая атака должна выполняться быстро и точно, особенно подсежка правой ногой должна совпадать с моментом удара противником, создавая для него неожиданность столкновения и последующего удара в голову. Для достижения силы в этом ударе, надо уметь сочетать быстрое перемещение, поворот плеч, таза с движением рук. В момент столкновения левая нога выпрямляется и создает прочную опору для тела, тело наклоняется вперед, в сторону направления удара, будто готовится столкнуться с места тяжелый предмет.

Этот удар очень сильный, поэтому требует устойчивого положения, тело стараться сильно не наклонять и не делать широких перемещений, чтобы не потерять равновесия в случае промаха.

Во время удара ногой выполняется вдох, во время удара рукой — выдох.

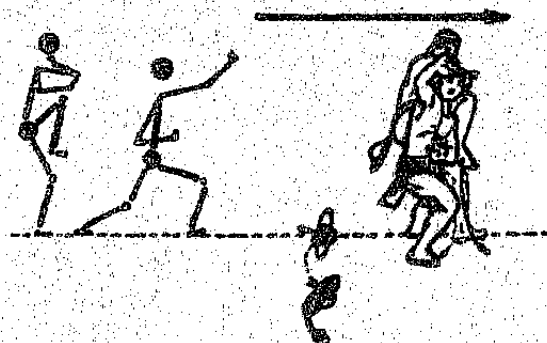


Рис. 66

Тхык 10.

Действия в этом Тхыке можно разделить на два этапа:

первый этап — чувствуя, что противник идет в нападение, быстро отклонить тело влево, одновременно левую ногу переместить в том же направлении и перенести на нее вес тела. Поворачивая кисть правой руки по окружности вниз, нанести основанием кисти удар снизу вверх по лицу противника (рис.67а). Это перемещение начинается с отклонения тела, затем следует движение ноги, позволяющее в этот момент отвести лицо от удара противника;

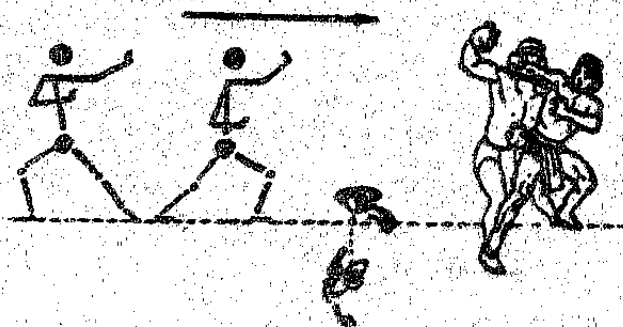


Рис. 67а

второй этап — по окончании первого этапа быстро переместиться вперед и нанести правой рукой удар вперед. Для этого отвести кисть правой руки к поясу по дуге по часовой стрелке, затем быстро нанести удар основанием кисти снизу вверх (рис. 67б).

Два вышеописанных удара выполняются друг за другом, без перерыва, одной рукой. Техника выполнения ударов одной рукой имеет много преимуществ: сокращает время, расстояние, удары быстрые и непрерывные, однако достичь достаточной силы нелегко.

На первом этапе выполняется вдох, на втором — быстрый и сильный выдох.

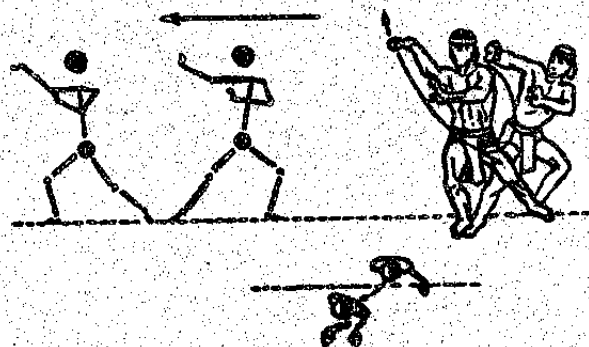


Рис. 67б

Тхык 11.

Из предыдущего положения (Тхык 10) прыгнуть обеими ногами вперед, тело опустить низко на правую ногу, обе руки отвести вниз и снизу вверх по дуге ударить параллельными руками, предплечья перпендикулярны полу. При этом амплитуда движения рук не должна быть большой (рис. 68).

На практике этот прием не применяется, если оба соперника находятся в равных условиях. Его используют только в том случае, если противник атакует только верхними ударами или до этого получил удар и падает вперед.

Необходимо обратить внимание на следующие возможные варианты развития ситуации:

— противник успевает нанести удар в лицо или грудь. В этом случае надо мгновенно упасть вправо, руки и ноги при этом согнуты в суставах для защиты тела и готовы для нанесения ударов;

— противник уходит для контрудара вправо от нас. В этом случае необходимо отклониться влево, обеими руками опираясь на землю, и нанести ногой удар в обратном направлении (влево);

— противник перемещается влево для контрудара. В этом случае можно применить аналогичное падение вправо (или назад), как в первом случае, либо быстро идти вперед в направлении противника для прямой встречи и остановить удар в момент его начала;

— противник уходит назад для блокировки удара и притягивает нас к себе для захвата. В этом случае, в зависимости от направления притягивания, надо использовать его силы для ухода падением.

В этом Тхыке вначале выполняется вдох, затем сразу же — выдох.

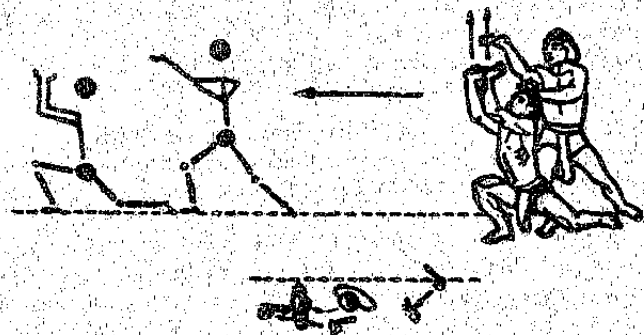


Рис. 68

Тхык 12.

В случае удачного применения предыдущего приема надо быстро поднять тело вперед на одной правой ноге, левой нанести сильный удар Тьюлой-кыок, одновременно поднять руки и сильно, жестко захватить противника снизу вверх (рис. 69).

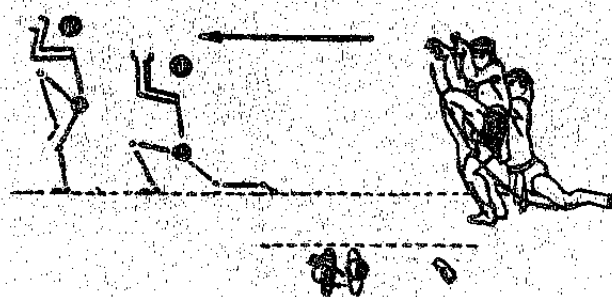


Рис. 69

Этот прием не только является продолжением непрерывной атаки, но и приводит к быстрому окончанию боя. С другой стороны, он имеет хорошо скрытую форму защиты, особенно если противник слабый и легкий.

В случае, если противник успел уйти на достаточное расстояние и ударом Тью-лой-кыок (удар коленом) его достать невозможно, следует превратить этот удар в удары стопой (Тхьет-кыок, Тьи-кыок, Лой-кыок) или опустить ногу вперед и нападать руками.

В случае, если противник ударит в опорную ногу, то лучше всего расслабить ее и прыжком мгновенно сверху упасть на него для атаки.

Если противник перемещается в стороны или уходит далеко назад, то самым разумным будет занять обычную стойку (обе ноги на земле), оценить обстановку и продолжать бой.

Движения в этом Тхыке сопровождаются вдохом.

Тхык 13.

Действия в этом Тхыке можно разделить на два этапа:

первый этап — наклонить тело вперед и одновременно опустить левую ногу в обратном направлении (назад), руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-чао;

второй этап — быстро переместить тело назад на левую ногу и, повернув корпус на 180 градусов, нанести стремительный удар кончиками пальцев правой руки в лицо противнику (пальцы руки разведены и напоминают пять стрел, пущенных из лука), левая рука защищает нижнюю часть тела.

Следует отметить, что переходное положение в конце первого этапа можно легко трансформировать в два следующих варианта: сделать перемещение скрестным шагом в различном направлении или атаковать всевозможными ударами левой ноги. Поэтому второй этап этого Тхыка можно рассматривать как один из множества вариантов развития предыдущего действия.

В этом Тхыке выдох совпадает с моментом удара рукой.

На рис. 70 показаны схема и этапы движения этого Тхыка.



Рис. 70

Тхык 14.

Действия в этом Тхыке можно разделить на два этапа:

первый этап — представим, что противник отвечает ударом ногой или блокирует наш удар и контратакует рукой. В этом случае надо переместить тело назад, оставив стопы на месте (перемещение на месте), руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-чао.

Конечно, при таком уходе, если будет удобный момент для контрудара, то им надо воспользоваться, но в данном Куси ситуация развивается другим образом;

второй этап — когда после первого удара нельзя сразу атаковать; чтобы уйти с направления атаки, надо переместить левую ногу влево и тыльной частью правой руки нанести удар снизу вверх в голову противника (рис. 71), стараясь максимально изогнуть корпус в пояснице в направлении удара. Затем атаку можно продолжить следующими ударами: пальцами в глаза, локтем в грудь, пяткой в живот.

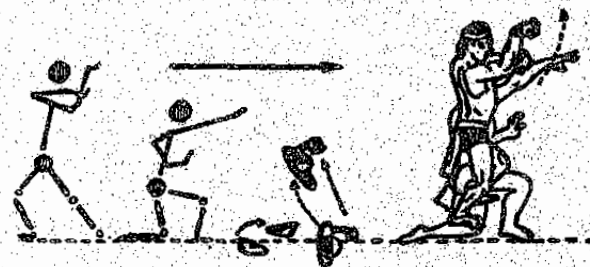


Рис. 71

В этом Тхыке вдох и выдох соответствуют этапам движения.

Тхык 15.

Чувствуя, что противник остановился и не атакует, надо из последнего положения (рис. 71) переместить тело обратно на правую ногу, правым бедром выполнить толчок, одновременно изогнуть правую кисть и основанием ладони выполнить удар сверху вниз. Для увеличения силы удар сопровождается резким поворотом плеч (рис. 72).

В данной ситуации противник может либо блокировать удар, либо выполнить подсечку ударом в коленный сустав, либо уйти и нанести контрудар ногой. В таких ситуациях можно противостоять противнику двумя способами:

— быстро пойти вперед и остановить атаку противника в начальном моменте, затем продолжить атаку;

— уходя, следует учитывать направление, силу и характер ударов, используемых противником, чтобы рационально выбрать направление и

способ перемещения. Например, при подсечке по коленному суставу для ухода лучше применить падение, а при ударе ногой можно использовать перемещение на месте или уход в сторону с поворотом.

Этот удар применяется только после удачно выполненного предыдущего удара или если противник находится в неудобном положении.

Во время удара выполняется вдох.

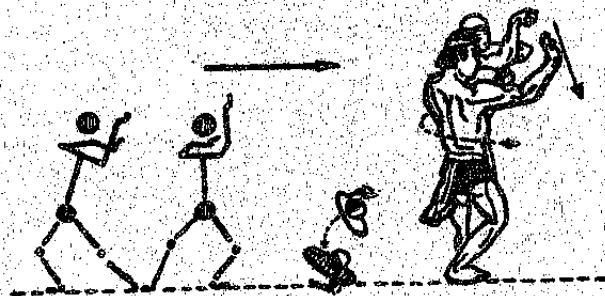


Рис. 72

Тхык 16.

Из предыдущего положения (Тхык 15) отклонить тело назад, выполнить толчок бедром в обратном направлении, правую руку отвести назад и нанести удар снизу вверх ребром ладони, левая рука занимает защитное положение. При этом движения таз и стопы поворачиваются против часовой стрелки на 45 градусов, тело и обе ноги перемещаются вперед на 20-30 см (рис.73).

Такой прием используется в следующих ситуациях:

- противник атакует верхними ударами;

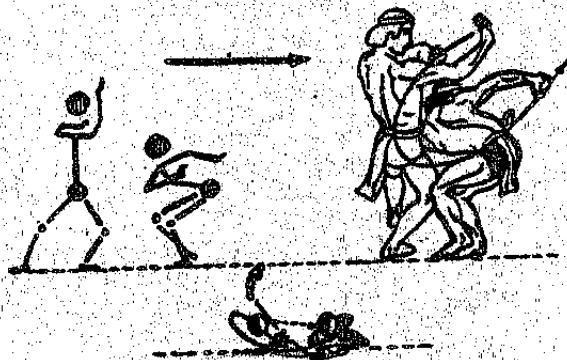


Рис. 73

— противник отклоняется для удара ногой;

— противник выполняет захват за руку для броска.

И еще во многих случаях применение этого приема будет эффективным, так как движения его необычны и неожиданны. Однако, несмотря на это, надо учиться применять его сознательно.

Действия в этом Тхыке выполняются на выдохе.

Тхык 17.

Почувствовав, что удар не достиг цели, быстро шагнуть левой ногой влево, перенести на нее вес тела, руки параллельны друг другу в положении Ан-ни-тхыонг-чао (рис.74).

При этом перемещении тело поворачивается на 45 градусов против часовой стрелки. Конечная стойка прочная, туловище изгибается, напряжено в готовности к нападению. Это положение напоминает положение тигра или кошки, затаившихся перед прыжком на добычу.

Перемещение с поворотом помогает не только уйти от удара противника, но и имеет большой потенциал для контратаки. Например, быстро передвинуться вперед на противника и нанести удар обеими руками.

Движения в этом Тхыке сопровождаются громким, протяжным выдохом, пугающим противника.

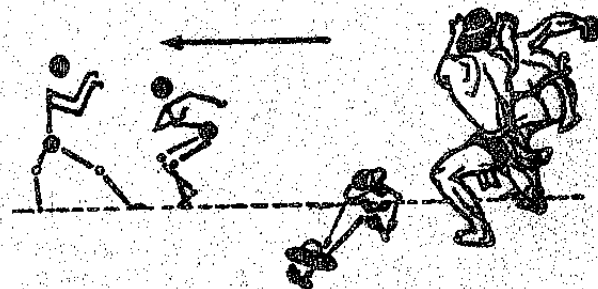


Рис. 74

Тхык 18.

Из предыдущего положения (рис.74) переместить вес тела обратно на правую ногу, одновременно притянуть по земле левую ногу немного к себе, тело и лицо поворачиваются назад, руки движутся по часовой стрелке, левая над правой, образуя крест, туловище в конечном положении поворачивается назад (рис.75).

Эта форма рук то «закрыта», то «открыта». Она «закрыта», когда применяется для блока, захвата рук противника в «замок», а «открыта» во время контратаки и очень удобна для выполнения серии непрерывных ударов в ближнем бою. Поэтому можно сказать, что эта форма рук носит как защитный, так и атакующий характер. Ее применение на практике очень разнообразно и эффективно. Более детально она будет рассмотрена в следующих книгах.

Техника эта сложна и применять ее рекомендуется только после хорошей отработки, в противном случае можно получить обратный эффект, особенно, если противник опытный, обладает хорошей чувствительностью и хорошо умеет развивать действие в ближнем бою.

Движения этого Тхыка выполняются на выдохе.



Рис. 75

Тхык 19.

Действия в этом Тхыке можно разделить на два этапа:

первый этап — представим, что противник перемещается вправо, низко приседает для удара в пах или для выполнения подсеки в коленный сустав.

В этом случае надо переместиться назад на левую ногу (перемещение сопровождается поворотом тела), перенести на нее вес тела, руки в прежней форме опустить вниз. В конце перемещения тело быстро опустить вниз, обе руки блокируют удар, придавливая руку противника. В течение всего времени действий сохраняется готовность к контратаке. Конечно, в этой ситуации, после перемещений, можно применить удар правой ногой, но вышеописанный прием является наиболее рациональным;

второй этап — представим, что противник правильно отреагировал на наше действие и продолжает атаковать. Необходимо быстро уйти от атаки

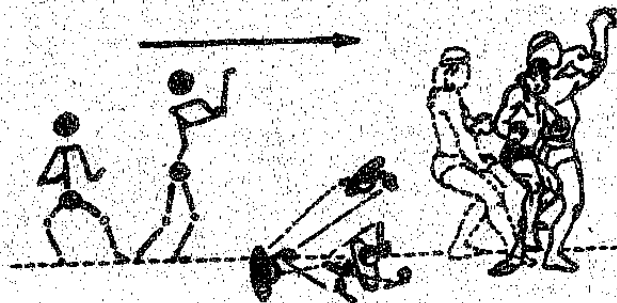


Рис. 76

противника, для этого быстро переместить левую ногу вперед, перенести на нее вес тела, руки принимают положение Аи-ни-ха-чао. Это перемещение должно выполняться очень быстро и сопровождается вращением тела и стоп, конечная стойка должна быть крепкой и устойчивой, правая нога находится в готовности для контрудара или других перемещений.

Следует отметить, что в этих положениях контратаковать удобнее всего обеими руками в форме Тай-чао.

На первом этапе этого Тхыка выполняется впад, на втором — выдох.

На рис. 76 изображены схема и этапы движения этого Тхыка.

Тхык 20.

Из предыдущего положения (Тхык 19) выполнить обманное движение правой ногой влево и внезапно переместить ее вперед для нападения, одновременно поднять обе руки в форме Тай-чао вверх и захватить противника сверху вниз (движение рук похоже на хватку тигра) (рис. 77).

Чтобы хорошо тренировать этот Тхык, надо пожать его следующим образом: угадав намерение атаки противника, выполнить обманное движение правой ногой, как будто уходим назад от атаки или готовимся к удару ногой. Противник колеблется: либо останавливается на месте, либо атакует, но с меньшей уверенностью. Затем быстро перейти в нападение. Так как в этот момент противник может атаковать, надо сначала в движении вперед выполнить толчок бедром, а потом захват противника обеими руками сверху вниз для отвода его удара.

На втором этапе этого Тхыка надо обратить внимание на следующее: представлять себе различные ситуации (удобные и неудобные), чтобы выбрать вариант действия, то есть продолжать непрерывную атаку или изменить свои действия.

Нападение должно быть быстрым, решительным и в тот момент, когда противник колеблется, мешкает, неуверенно перемещается, делает много бессмысленных движений.

Необходимо подчеркнуть, что несмотря на кажущуюся на первый взгляд сложность движений в этом Тхыке, они требуют качественного выполнения.

Движения этого Тхыка выполняются на выдохе.

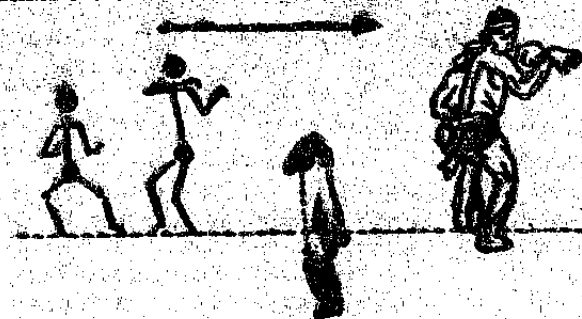


Рис. 77

Тхык 21.

Из предыдущего положения (рис.77) переместить правую ногу назад, при этом тело выполняет полный поворот против часовой стрелки, вес тела в конце движения на правой ноге, руки в положении Ан-ни-тхмонг-ха-чао. Затем быстро переместить тело обратно вперед, правой рукой выполнить восходящий удар вперед вправо, левая рука в положении Ан-ха-чао (рис.78).

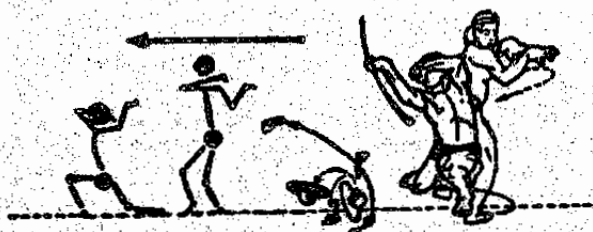


Рис. 78

Чтобы легче понять действия в этом Тхыке, разделим их на два этапа: первый этап — представим, что противник нападает сильным прямым ударом с давлением бедром. В этом случае затруднительно применить тактического метода «прямой встречи», поэтому надо переместить тело назад, стоящую левую ногу, опереться на нее, правая нога при этом поднимается высоко над землей и не отдалется далеко от левой. В конечном положении тело должно быть напряжено и находиться в готовности для атаки;

второй этап — быстро переместить вес тела вперед, при этом левая нога согнута в колене так, что бедро параллельно земле, это положение называется Ма-ку (одно из положений коня). При таком низком положении тела, если первый удар удачен, можно далее развивать низкую атаку или использовать прием Ланг-са-во (название одного из известных приемов борьбы района Иен-тхе). Ланг-са-во — это захват обеих ног противника с активным падением и поворотом тела в конце движения для захвата инициативы. В данном случае можно использовать падение различных направлений для контрудара ногой.

В этом Тхыке вдох и выдох соответствуют этапам движения.

Тхык 22.

Из предыдущего положения (рис.78) правой ногой переместиться вперед вправо, одновременно левой рукой в форме Тай-чао нанести удар вперед снизу по восходящей, левая нога выпрямлена, напряжена и служит, подобно столбу, опорой телу в момент удара, правая рука защищает нижнюю часть тела (рис.79). Этот удар выполняется в случае удачного предыдущего и сочетается с резким поворотом тела и достаточным размахом руки, поэтому очень сильный, но в случае промаха можно попасть

затруднительное положение из-за большой инерции и неподвижной стойки, поэтому атакующий должен учитывать это и уметь вовремя принять необходимые меры для защиты от контрудара.

В этом Тхыке выполняется выдох.

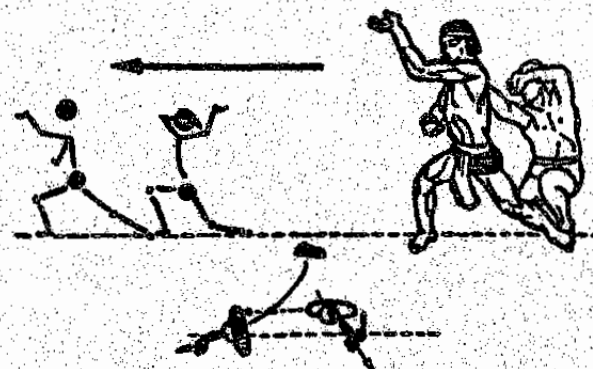


Рис. 79

Тхык 23.

Представим, что второй противник атакует нас сзади. В этом случае надо резко опустить тело, быстро переместиться назад и тазобедренным суставом ударить нападающего. Левая нога при этом согнута в колене, правая свободно перемещается в направлении движения, тело наклоняется вперед. Затем переместиться вправо на правую ногу, тело наклонить в том же направлении и левой рукой назад нанести удар Хау-чао (рис.80).

Проанализировать эти действия можно следующим образом.

В случае, если противник атакует верхними ударами, толчок бедром будет очень эффективен, им можно не только остановить движение противника, но и отбросить его от себя.

В случае, если противник атакует низкими ударами или идет на захват, лучше всего уйти дальше вперед и нанести контрудар ногой назад, чтобы не попасть в положение «самое вкусное мясо в рот лисе».

На втором этапе движения надо переместиться вправо, чтобы уйти с направления атаки, выпрямленная левая нога препятствует движению противника, что делает удар левой рукой более эффективным.

Этот прием может дать удивительный эффект в бою с быстрым противником, применяющим верхние удары.

Вдох и выдох соответствуют этапам движения этого Тхыка.

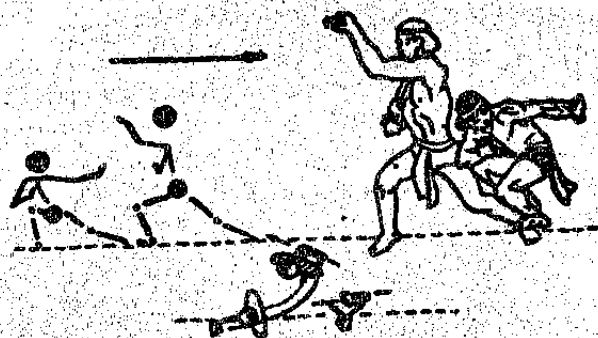


Рис. 80

Тхык 24.

После удара в предыдущем Тхыке, вследствие чего противник наклоняет тело вперед, продолжая атаку, переносим вес тела на правую ногу, одновременно левым коленом наносим удар Тью-лой-кмок. Правой рукой в форме Тай-чао выполняем захват сверху за голову противника, а левой рукой в форме Тай-чао наносим удар снизу вверх в подбородок. Оба движения образуют крепкий захват головы противника (рис. 81).

Кроме такого развития действия из положения (рис. 80) есть и другие варианты: — в момент, когда противник потерял равновесие, левой ногой наступить на его опорную ногу и одновременно правой рукой в форме Тай-чао нанести удар по лицу снизу вверх;

— если противник успел отклониться назад, быстро нанести удар ногой назад или в падении ногами захватить и сбить противника на землю;

— если противник продолжает атаку, то можно применить удар локтем снизу вверх либо упасть на землю и контратаковать ударами Тхыет-тханг-кмок, Лой-тханг-тхо-кмок, Занг-лой-кмок;

В случае, когда противник использует более сложные перемещения, уйти от контрударов и приблизиться к нам, надо использовать силу его удара и направление, чтобы уйти от атаки и занять хорошее положение.

В этом Тхыке выполняется длинный и громкий вдох.

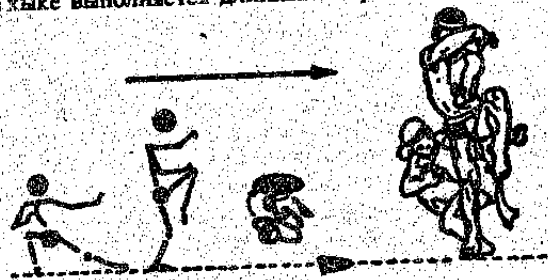


Рис. 81

Тхык 25.

Из предыдущего положения (рис. 81), представляя, что захватили противника за голову, быстро опускаем тело и одновременно поворачиваем обе руки в форме Тай-чао по часовой стрелке и бросаем противника на землю, при этом левой ногой подсекаем его по ногам, чтобы легче сбить. Сразу же после броска опуститься вниз на правую ногу, повернуть корпус на 90 градусов по часовой стрелке и нанести удар левой пяткой в лицо (рис. 82).

Этот удар является эффективным продолжением предыдущего приема (рис. 81) и ведет к быстрому окончанию боя.

При выполнении этого приема необходимо обратить внимание на следующие моменты:

— для удачного выполнения броска необходимо хорошее сочетание движений рук и левой ноги, выполняющей подсеку;

— в тот момент, когда противник отделился полностью от земли, необходимо быстро повернуть тело и резко опуститься вниз для увеличения силы броска и поддержания устойчивого положения;

— перед падением противника на землю (в последний момент) прекратить захват, чтобы не потерять равновесие и выполнить последующие удары. Если не удастся освободить руки, то в момент касания земли телом противника нанести удар ногой; если противник тянется за собой по инерции, то надо использовать его движение, чтобы быть в лучшем, чем у него, положении. Если противнику удалось уйти из захвата падением на землю и нанести с земли удар ногой, то необходимо следовать за ним и нанести сверху вниз удар коленом Лан-тью-лой-кмок.

В этом Тхыке выполняется быстрый выдох.

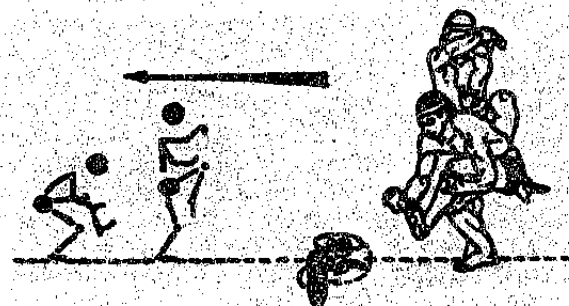


Рис. 82

Тхык 26.

Из предыдущего положения (рис.82) шагнуть левой ногой вперед, переместить на нее вес тела, нанести обеими руками мощный удар Шонг-чак-чао (рис.83).

Этот прием используется в том случае, когда противнику удается освободиться от захвата падением на землю и уйти на безопасное расстояние. Пока противник не успел зафиксировать стойку, надо быстро перейти в атаку. Такое развитие действий в Куюн создает сложную обстановку, решение которой подготавливает нас к любым практическим ситуациям реального боя, поэтому необходимо серьезно относиться даже к самым простым на вид движениям. Надо рассматривать любое движение в Куюн любой прием, как «точно в нужное место вбитый гвоздь».

В нашей школе приемы не разделяются на хорошие и плохие, опасные и безопасные, так как рассматривать их надо в конкретной ситуации, в которой они, какими бы ни были, подчиняются общим требованиям: цель, время, расстояние и техника.

Движения этого Тхыка выполняются на вдохе.

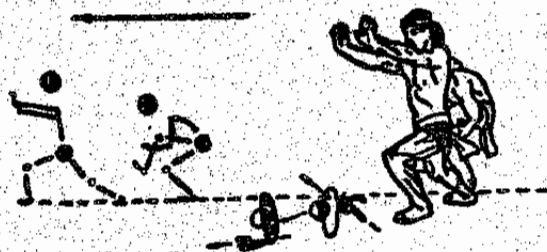


Рис. 83

Тхык 27.

После удара параллельными руками в форме Тай-чао (рис.83) переместить тело назад на правую ногу и одновременно нанести удар локтем правой руки назад, тело при этом соответственно поворачивается. После этого удара сразу же следует удар кончиками пальцев правой руки, наклонившись в направлении атаки. Эти непрерывные два удара не дают противнику уйти от атаки или нанести контрудар.

В некоторых случаях применять эти удары нежелательно:

- когда противник уходит далеко, и удары его не достают;
- когда положение тела неудобно для продолжения атаки, и противник легко может ударить по опорной ноге или остановить наше движение ударами ног;
- когда противник низко опускает тело;
- когда противник успел уйти вперед, на расстояние ближнего.

Поэтому атакующий должен уметь правильно оценить ситуацию, чтобы разумно применять эти удары, не допуская их механического выполнения.

В этом двойном ударе выполняется двойной выдох.

На рис.84 изображена схема и этапы ударов.

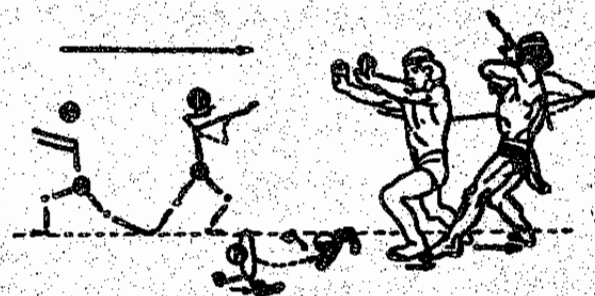


Рис. 84

Тхык 28.

Из предыдущего положения прыгнуть назад, опустить вес тела на левую ногу, при этом движении обе руки отвести вниз в форме креста. После этого перемещения мгновенно остановиться, плечи чуть приподнять, и нанести удар обеими руками в форме Тай-чао (рис.85).

Проанализировать этот Тхык можно следующим образом:

первый этап — представляем, что противник перемещается в сторону и атакует. В этом случае надо отпрыгнуть назад, двумя руками в форме креста захватить руку противника и отвести ее вниз;

второй этап — удачно отпарировав удар противника, надо мгновенно идти в контратаку ударом, показанным на рис.85. При этом ударе руки движутся по дуге снизу вверх.

Следует отметить, что этот удар применяется только тогда, когда после выполнения первого этапа этого Тхыка противник теряет равновесие.

В этом Тхыке вдох и выдох соответствуют этапам движения.

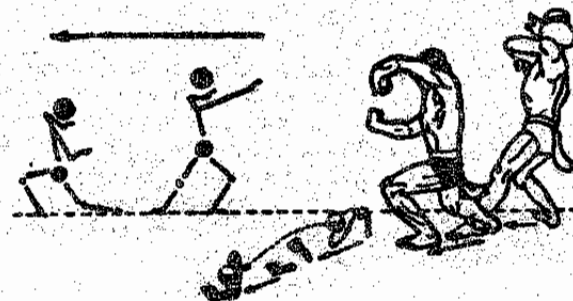


Рис. 85

Тхык 29.

Из предыдущего положения (рис.85) переместить вес тела на правую ногу, одновременно поднять левую ногу и нанести удар Ной-чхык-кмок (рис.86).

Этот удар выполняется не как продолжение атаки, а как уход вправо от удара противника для последующей контратаки. Контрудар очень неожиданный, быстрый и сильный.

Применяя такой прием, надо остерегаться следующих действий противника:

- обманной атаки;
- использование противником двойного удара ногой;
- удара в опорную ногу;
- удара ногой в пах (противник при этом отклонится назад).

В этом приеме вдох совпадает с процессом перемещения тела, а выдох — с ударом ногой.

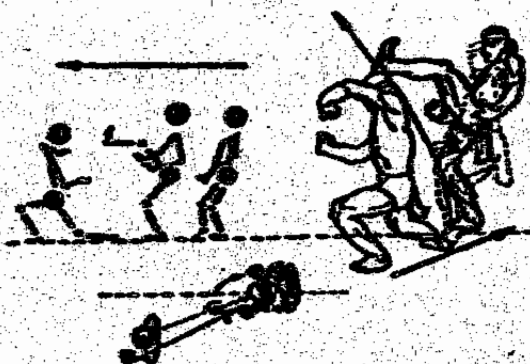


Рис. 86

Тхык 30.

Из предыдущего положения (рис.86) наклонить тело низко вперед, согнуть левую ногу и выполнить сги удар назад Ма-ниг-кмок (рис.87).

Этот прием выполняется в случае атаки противника сзади. Удар достаточно силён, но его трудно быстро выполнить и, кроме того, требуется определенное время, чтобы занять устойчивое положение. Поэтому этот удар следует применять неожиданно для противника, иначе он легко может удрить по опорной ноге или уйти в сторону для опасной контратаки.

В случае затруднительной ситуации можно легко уйти в другую сторону или упасть на землю в любом направлении. В таких случаях трудно опустить ногу на землю, чтобы принять естественную стойку на обе ноги.

В этом Тхыке выполняется вдох.

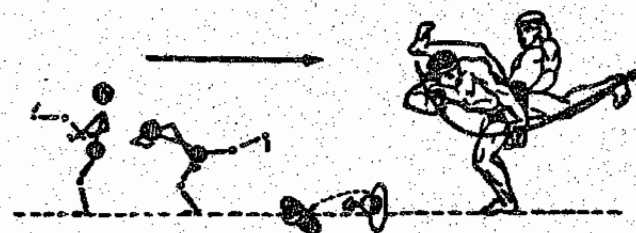


Рис. 87

Тхык 31.

Из предыдущего положения (рис.87) опустить левую ногу в обратном направлении, переместить на нее вес тела и нанести удар локтем левой руки, при этом левое плечо стараться максимально повернуть в направлении удара. После этого сразу же отклонить тело назад, выполнить толчок бедром вперед и нанести левой ногой назад удар Тханг-к्योंг-чао (рис.88).

Проанализировать этот Тхык можно следующим образом:

- первое перемещение не быстрое, поэтому во время его выполнения легко получить удар противника, чтобы избежать этого, надо согнуть левую ногу и руки для защиты корпуса;
- при нанесении удара надо уметь сочетать движение тела и его вращение для удара локтем, для этого необходимо согнуть левую ногу, а правую ногу выпрямить для опоры;

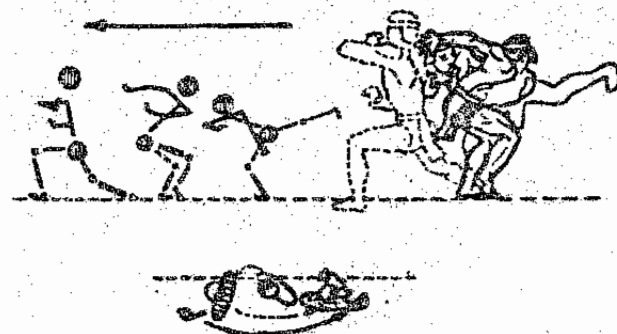


Рис. 88

— при нанесении удара Тхай-кыонг-чао левой рукой тело опускается низко на оба колена, правая рука защищает живот.

В этом Тхыке дыхание выполняется следующим образом: при ударе локтем — выдох, при ударе рукой — вдох.

На рис.88 изображены этапы движения в этом Тхыке.

Тхык 32.

Из предыдущего положения шагнуть правой ногой вперед, обеими руками нанести сильный удар Шонг-чых-чао (рис.89). После этого удара сделать шаг правой ногой назад вправо, вес тела находится на этой ноге, обе руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Отсюда легким прыжком на месте вернуться в исходное положение Тан, при этом руки переходят из формы Тай-чао в форму Тай-куен, и закончить этот Куен.

При выполнении удара (рис.89) руки движутся вверх, тело низко опускается на правую ногу так, что бедро правой ноги параллельно земле, другая нога выпрямляется и, опираясь на землю, образует прочную стойку для удара.

При ударе в этом Тхыке выполняется выдох, при окончании движения — глубокий вдох.



Рис. 89

Дао-шон-тхан-фал-куен (Куен 3).

Дословно слово «шон» переводится как «гора», слово «дао» означает неопределенные, подвижные перемещения, «тхан-фал», как уже известно, является тактическим методом перемещений, в котором, в зависимости от конкретной ситуации, применяются различные способы перемещений. Сочетание этих слов выражает смысл названия данного Куен, в котором разнообразие и подвижность сочетаются с силой и прочностью.

Перемещения в Дао-шон-тхан-фал-куен можно сравнить с катящимся круглым камнем, путь которого невозможно заранее предсказать, а движения сильны и жестки. Мягкий, подвижный способ перемещения несет в себе разнообразие, силу и жесткость горы. Можно отметить, что тактика защиты и атаки данного Куен содержит больше обманных движений и ударов нежели реальных, что выражает смысл борьбы Няг-нам: «есть, но нет; нет, но есть».

Необходимо отметить такие преимущества формы кулака, как сила, быстрота и безопасность, поэтому атаки с помощью кулака очень эффективны и приводят к скорому окончанию боя.

Тренируя данный Куен, необходимо обращать внимание на следующие требования.

Требования к стойкам. Формы стоек этого Куен мало отличаются от стоек Са-куен и Чао-куен. Однако, исходя из смысла названия Куен, можно сделать вывод, что они очень подвижны, неопределенны, центр тяжести перемещается с одной ноги на другую. Для того, чтобы усвоить все стойки, занимающемуся необходимо медленно и аккуратно тренироваться, не гонясь за количеством.

Требования к Тхан-фал. В этом Куен чаще используются такие способы перемещений, как Ма-фал, Ао-фал. Техника обманных движений в этом виде Куен основана обычно на движении различных частей тела, как плеч и туловища, так и рук, ног, а также включает в себя изменение выражения лица для более эффективного применения обманных движений.

Движения в Дао-шон-тхан-фал-куен должны быть мягкими, быстрыми, пружинистыми. Чтобы добиться этого, занимающемуся необходимо иметь большое желание, целеустремленность и упорство в тренировках.

Требования к тактике защиты и атаки. Методы защиты и атаки в этом Куен сочетают активную атаку, обманную защиту для атаки, а также обманные уходы в различных направлениях для контратаки. Основной формой рук является кулак. Метод атаки в Куен требует от занимающегося предвидения намерений противника, быстрого и правильного выбора решения в зависимости от конкретной ситуации, правильного определения расстояния и времени, а также высокой техники выполнения ударов, приемов. Атака не должна быть механической, а удар должен наноситься сознательно и решительно, но только после серии обманных движений, когда противник находится в неудобном положении. Техника Дао-шон-тхан-фал-куен позволяет развивать атаку, состоящую из серии непрерывных ударов, выполняемых сознательно, чтобы не возникла ситуация «за «сам связываешь себе руки».

Ниже изложена методика выполнения этого Куен.

Тхык 1.

Из исходного положения Тан переместиться влево, руки перевести в положение Ан-ни-тхыонг-ха-куен (левая рука — вверх, правая — вниз). Это перемещение обманное, поэтому следует сделать вид, что поворачиваешь плечи влево, чтобы противник ошибся в направлении удара.

Затем мгновенно переместить тело в обратном направлении, руки при этом занимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-куен (рис.90).

При выполнении этого двойного перемещения необходимо представить, что противник допустил ошибку и атакует влево. Таким образом, можно уйти с главного направления атаки и занять удобное положение для контратаки.

Дальнейшее развитие действий можно построить следующим образом:

— удар ногой в пах в случае, когда противник, шагая правой ногой, атакует руками;

— удар кулаком снизу вверх в подбородок, если противник атакует прямым ударом ноги;

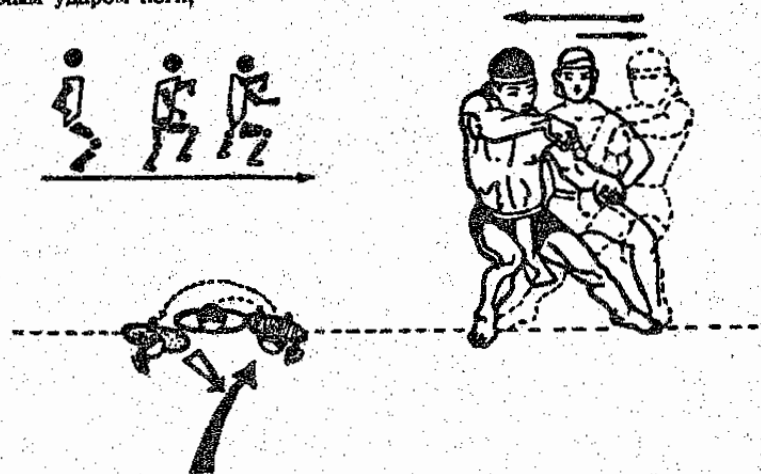


Рис. 90

— удар локтем или коленом в переднюю часть тела в том случае, если противник после атаки находится на близком расстоянии.

Если противник, разгадав двойное перемещение, быстро принимает правильное решение в развитии атаки, то, предполагая это, необходимо хорошо защититься, сделав блок или уйдя от атаки.

Пример. Правая нога продолжает движение вправо, переместить назад влево на один шаг, одновременно поднять правую ногу, согнуть колено для блока. Перенести вес тела на левую ногу, повернуть его в часовой стрелке и, уклонившись от удара, быстро атаковать.

В этом движении выполняется вдох и выдох.

Тхык 2.

Из положения Ан-ни-тхыонг-ха-куен (рис.90) резко шагнуть правой ногой вперед, обе руки высоко подняты, как будто готовы для удара кулаками вперед, тело мгновенно отклоняется назад, низко опускается

левой ногой, одновременно поднять правую ногу и повернуть корпус, а пяткой в обратном направлении нанести удар. Обе руки занимают положение защиты, тело сохраняет равновесие.

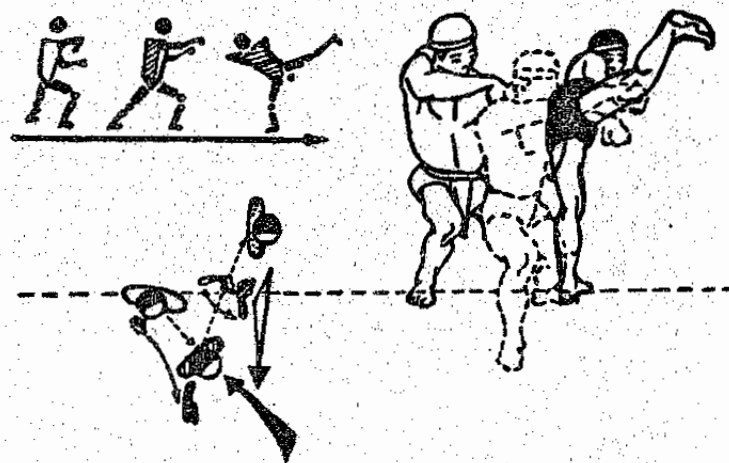


Рис. 91

Этот Тхык можно понимать следующим образом:

первый этап — это обманная атака вперед кулаками обеих рук. У противника складывается обманное впечатление проведения легкой контратаки в открытые места корпуса;

второй этап — почувствовав, что противник неосторожно пошел в нападение, необходимо резко отклонить корпус назад, перенести вес тела на левую ногу, правой ногой нанести удар Ма-нгик-фат-кыок. На практике после обманной атаки, в зависимости от движений противника, следует применять наиболее подходящие приемы. Например, если противник блокирует удары рук и опускается для нанесения ударов в нижнюю часть корпуса, очень эффективным будет применение удара пяткой назад в живот или в лицо противника. Если противник сразу же контратакует высоким ударом ногой, то лучше опуститься вниз и нанести удар по коленному суставу или в нижнюю часть корпуса. Если противник с поворотом тела уходит в сторону, то необходимо изменить направление удара ногой. Если противник не реагирует на обманное движение, то автоматически эти варианты применять нельзя, а в случае, если противник растерян и допускает ошибки, следует обманные удары превратить в реальные и атаковать его серией непрерывных ударов.

В этом Тхыке вдох выполняется во время обманного движения, а выдох — при ударе ногой.

На рис.91 показаны схемы и этапы движений этого Тхыка.

Тхык 3.

Из последнего положения (Тхык 2) опустить правую ногу вперед, опора на эту ногу. Руки принимают положение защиты (правая рука — вверх, левая — вниз). Быстро переместиться назад влево правой ногой на один шаг и нанести удар Фат-зыонг-куен кулаком правой руки (рис.92).

При выполнении этих движений необходимо обратить внимание на следующее:

первый этап — жесткий блок вперед обеими руками после удара ногой. Центр тяжести на впереди стоящей ноге. На практике опускание ног после удара, в зависимости от ситуации, может преследовать различные цели: продолжение атаки с помощью других ударов ногами или уход от атаки. Поэтому лучшим из вариантов будет тот, который больше соответствует возникшей конкретной ситуации. Данная техника блока с давлением применяется в случае, когда противник получил удар, далеко отошел или медленно контратакует;

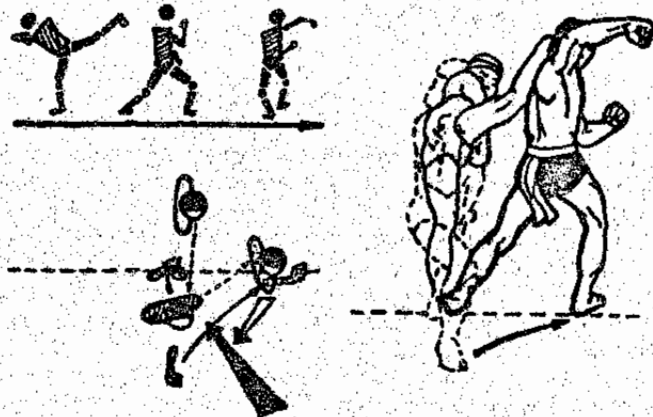


Рис. 92

второй этап — чувствуя, что противник продолжит прямую атаку, лучше уйти назад, как сказано было выше. Уход сочетается с контрударом (рис.92) и, обычно, он неожиданный, сильный и легко достигает цели. Однако, с другой стороны, корпус в этот момент открыт, и противник может успеть нанести контрудар, выполнить подсечку по ногам или пойти навстречу для захвата. Поэтому, тренируя этот прием, надо хорошо представлять себе все возможные и необходимые действия (отклонения, падения), чтобы избежать опасности.

В этом Тхыке выполняется вдох и выдох.

Тхык 4.

Из последнего положения прыжком переместить вес тела на левую ногу, обе руки согнуты, параллельны, в положении Ан-нхи-тхыонг-куен. Быстро переместить тело обратно (вперед, на правую ногу) и одновременно нанести удар Шонг-чых-тхыонг-куен (рис.93).

Движения в этом Тхыке можно объяснить следующим образом:

первый этап — перемещением назад вправо создается вид растерянности, испуга столкновения, далекого ухода. В действительности, это обманное движение является подготовкой для новой и быстрой контратаки;

второй этап — перемещение вперед прыжком и удар кулаками параллельных рук создают очень мощную атаку и давление на психику противника, что дает возможность развить серию непрерывных ударов руками и ногами.



Рис. 93

Следует отметить, что действия в этом Куен построены в определенном направлении развития ситуации. Они содержат в себе как обманное движение, так и реальные удары и приемы. Каждое движение Куен надо анализировать с точки зрения удачной и неудачной стороны его применения. Поэтому движения никогда не носят жесткий, заранее запланированный характер. Занимающийся должен уметь представить себя в различных ситуациях (когда противник ошибается в оценке движения, не успевает отреагировать на обманное движение или реагирует на него по-разному и т.д.), чтобы уверенно чувствовать себя в реальном бою.

Дыхание в этом Тхыке выполняется в соответствии с этапами движений (вдох, задержка и выдох).

Тхык 5.

Из последнего положения (Тхык 4) перенести вес тела назад на левую ногу, обе руки занимают верхнее положение для защиты. Быстро и легко повернуть тело на 180 градусов против часовой стрелки и одновременно переместить вес тела обратно на правую ногу.левой рукой нанести удар Хау-тхьет-куен (рис.94). При выполнении этого приема соответственно поворачиваются тазобедренный сустав и стопы.



Рис. 94

Движения в этом Тхыке можно объяснить следующим образом:

— если противник прямо атакует, надо уйти от удара назад так, как указано в первом этапе этого Тхыка, при этом уход должен быть естественным, а стопы должны оставаться почти на месте;

— после ухода от удара следует мгновенная и неожиданная контратака. Переход от защиты к атаке особенный, а прием надежный.

После удара развитие ситуации может быть различным. Если удар достигает цели, то атаку следует продолжить: нанести удар локтем снизу вверх или пяткой назад, или пойти на захват противника.

Чтобы быстро решать такие проблемы, необходимы длительные и упорные тренировки без учета времени.

В этом Тхыке на этапе удара выполняется выдох.

Тхык 6.

Из последнего положения (Тхык 5) прыжком уйти назад вправо, перенести вес тела на правую ногу, руки принимают положение Ан-ни-ха-куен и защищают живот. Затем быстро переместиться обратно на левую ногу, руки поднять в положение Ан-ни-тхыонг-куен и мгновенно выполнить обманный прямой удар левым кулаком. После этого сразу же отпрыгнуть назад на правую ногу. Тело в последнем положении напряжено,

руки находятся в готовности к атаке или к защите и занимают положение Ан-ни-тхыонг-куен.

Все действия в этом Тхыке должны подчиняться следующим требованиям:

первый этап — при первом уходе от удара тело опускается вниз так, чтобы правое бедро было параллельно земле, а левая стопа приподнята на носок;

второй этап — этап обманной атаки, поэтому движения должны быть очень быстрыми и неопределенными. При тренировке этого обманного движения необходимо заставлять себя находиться в напряженном состоянии реального боя, чтобы научиться выполнять его быстро и четко. Этот этап носит характер разведки, он должен создавать психологическое давление на противника, чтобы выбрать наилучший путь развития дальнейших действий; третий этап — уход в случае, если противник принял обманный удар за реальный и контратакует. Стойка должна быть напряженной, устойчивой и надежной, а тело находится в готовности к контратаке или к защите.

Следует отметить, что на втором этапе (этапе обманного движения) не исключается случай, когда противник не успевает вовремя среагировать на обманный удар, а в таком случае следует решительно продолжить атаку.

В этом Тхыке на первом этапе выполняется вдох, а на третьем — выдох.

На рис.95 показана схема движений в этом Тхыке.

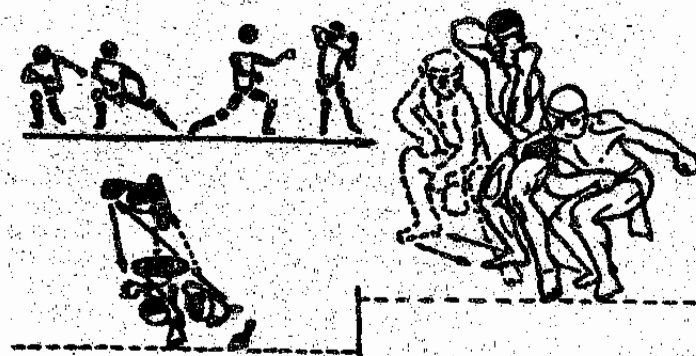


Рис. 95

Тхык 7.

Из последнего положения (Тхык 6) выполнить обманный маневр — движение левой ногой вправо. На самом деле остановиться на правой ноге, левая поднята в положении Тью-лой-кьюк, при этом левое предплечье и плечо поворачиваются направо и образуют с левой ногой надежную защиту (рис.96).

Эта стойка очень удобна для мгновенной атаки, а ее подвижность дает возможность легких перемещений в различных направлениях. При прямом контакте с противником из этой стойки можно наносить неожиданные удары. В случае, когда противник применяет технику контакта, надавливанием или подсечки, необходимо принять правильное решение: уйти в сторону или отвести удар.

Во время этого движения выполняется вид:

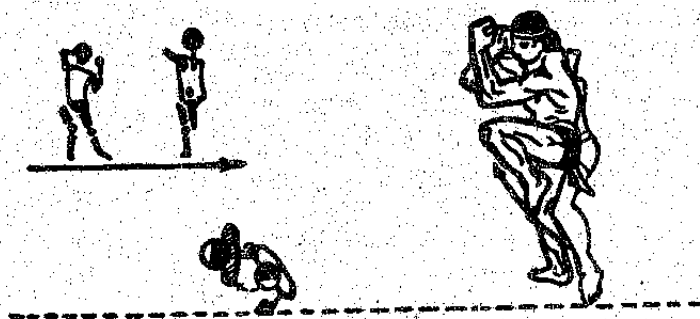


Рис. 96

Тхык 8.

Действия выполняются в предположении, что противник продолжает атаковать. Движения в этом Тхыке можно разделить на следующие этапы:

первый этап — опустить тело и переместить левую ногу влево, левая рука при этом переходит из верхнего положения защиты вниз для блокировки удара противника. Это действие носит двойственный характер: является перемещением с блоком от удара противника и содержит в себе технику подсечки для сбивания стойки противника;

второй этап — противник промахнулся, его тело находится на расстоянии, удобном для удара. Необходимо быстро продолжить движение, поворачивая плечи против часовой стрелки, нанести удар Тхет-тханг-куен правой рукой снизу вверх в подбородок или лицо противника. Так удар выполняется на близком расстоянии от противника, то, в случае

стижения им цели, необходимо продолжить атаку ударами локтем, кулаком, ногами;

третий этап — чуть отклонить тело назад и быстро шагнуть левой ногой вперед, правой рукой нанести удар кулаком по дуге сверху вниз. Этот удар является продолжением предыдущего, поэтому необходимо выполнить их последовательно, без перерыва. Если удар будет результативен, то следует продолжить атаку до завершения боя.

Движения в этом Тхыке сопровождаются вдохом и выдохом.

На рис.97 показана схема этапов движений в этом Тхыке.

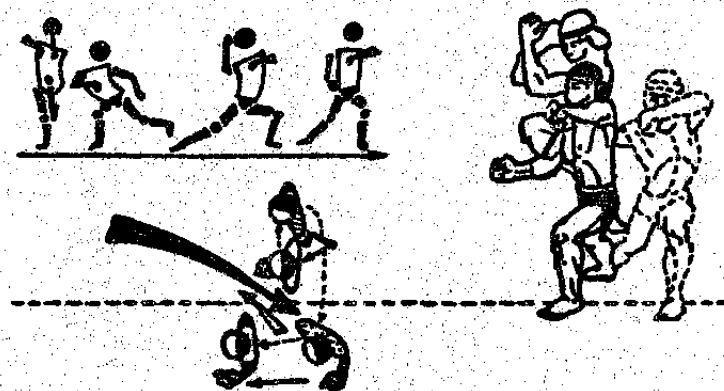


Рис. 97

Тхык 9.

Из предыдущего положения (Тхык 8), опираясь на левую ногу, повернуть тело по часовой стрелке на 180 градусов, одновременно перемещая правой ногой назад влево. Это перемещение носит обманный характер, поэтому после его выполнения следует у противника создать впечатление дальнейшего ухода, а на самом деле быстро шагнуть правой ногой обратно вперед, повернуть плечи и левой рукой нанести удар Тхет-тханг-куен (рис.98).

Применяя этот прием на практике, следует учитывать следующие замечания:

первый этап — обманное перемещение назад влево правой ногой, все части тела должны поворачиваться одновременно, руки занимают защитное положение Ан-ни-тхыонг-ха-куен. Так как это перемещение является обманным движением, то необходимо тщательно оценить обстановку,

чтобы в дальнейшем рационально выполнять движения как в уходе, так и в атаке;

второй этап — контратака. Движения на этом этапе должны быть решительными и быстрыми, тело стремительно, как стрела, движется вперед. При ударе левой рукой правая находится в положении Ан-гхмонг-куен, в готовности к проведению серии непрерывных ударов. Этот удар быстрый и сильный, но при этом тело открыто, что создает большую опасность в том случае, если противник опережает и наносит контрудар. Поэтому его рекомендуется использовать в следующих случаях: если противник промахнулся или потерял равновесие, если противник растерялся или потерял сознание.

В этом Тхыке выполняется вдох и выдох.

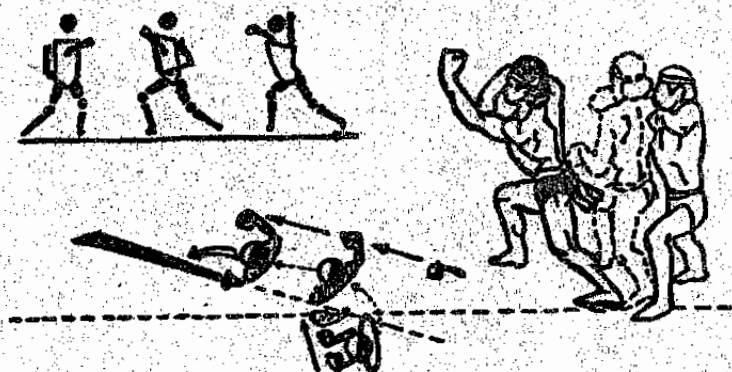


Рис. 98

Тхык 10.

Из последнего положения (Тхык 9) переместиться вперед на правую ногу и нанести пяткой левой ноги сильный удар Чык-лой-кхык (рис. 99).

Этот удар является продолжением успешной атаки левой рукой.

Однако, следует отметить, что противник при этом может нанести контрудар в нижнюю часть тела или выполнить подсечку опорной ноги.

Движение в этом Тхыке сопровождается выдохом.

Тхык 11.

После выполнения удара опустить ногу на землю впереди себя, быстро перенести на нее вес тела и одновременно выполнить параллельный удар кулаками. Затем левой ногой сделать большой шаг назад, перенести на нее вес тела, правая нога приподнята на носок, руки в защите (рис. 100).

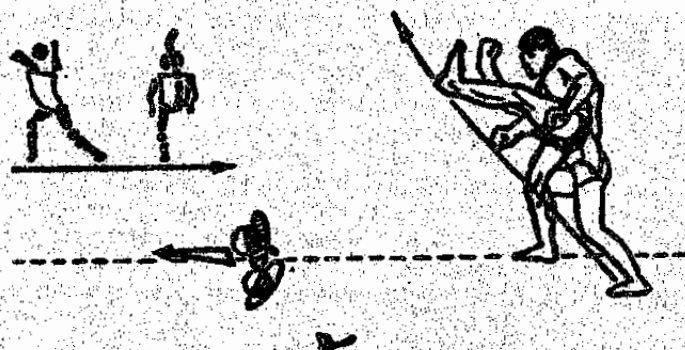


Рис. 99

Движения в этом Тхыке можно разделить на следующие этапы: первый этап — удар кулаками обеих рук. Основной целью этого удара является не столько поражение, сколько психологическое давление на противника, чтобы захватить инициативу и продолжить атаку серией непрерывных ударов. В случае, если предыдущий удар ногой неэффективен, подобная атака нежелательна. В таком случае лучше сначала уйти в защиту, а затем действовать в зависимости от конкретной ситуации;

второй этап — быстрый, дальний уход от атаки противника. Во время его выполнения есть момент, когда обе ноги не касаются земли. Дальние уходы очень надежны, но после них невозможна быстрая контратака, так как расстояние до противника велико и требуется время для перемещения вперед на нужное расстояние, за исключением тех случаев, когда противник продолжает нападать.

При выполнении движений в этом Тхыке производится вдох.

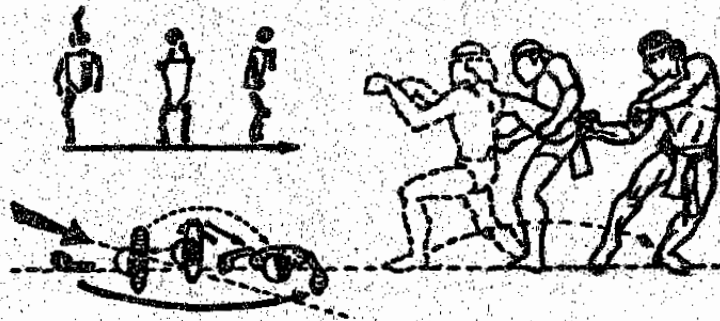


Рис. 100

Тхык 12.

Из последнего положения (рис.100) переместить правую ногу назад вправо, перенести на нее вес тела, руки меняются местами и занимают защитное положение. Затем быстро согнуть левую ногу в колене, поднять ее в положение Тью-лой-кыок, перенести вес тела на правую ногу. Опустить левую ногу влево, выполнить обманное движение в этом же направлении, после чего немедленно перенести вес тела на правую ногу, заняв положение Ан-ни-тхыонг-ха-куен.

Этот Тхык содержит многократные перемещения, выполняемые для ухода от атаки противника. На любом из этапов движения тело должно быть готово к атаке. Процесс перемещений носит обманный характер, поэтому, в случае ошибки противника, необходимо быстро перейти в контратаку.

Дыхание начинается с вдоха и заканчивается выдохом.

На рис.101 показаны основные этапы движения этого сложного перемещения.

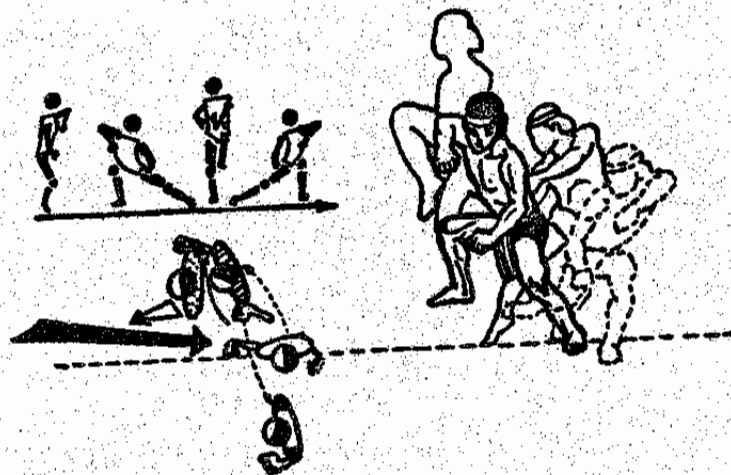


Рис. 101

Тхык 13.

Из последнего положения (Тхык 12), предполагая, что противник продолжает атаку, сделать шаг левой ногой назад влево. Поворачивая корпус на 180 градусов, перенести вес тела на левую ногу, после чего быстро переместиться на правую ногу толчком бедра вперед и нанести удар Хау-тхьет-куен ребром кулака левой руки назад. Поднять тело на правую ногу, левую ногу согнуть в колене для защиты нижней части тела, лицо повернуть в обратном направлении, обе руки перевести в положение защиты (рис.102).

Движения в этом Тхыке можно объяснить следующим образом:

первый этап — уход от удара. Применяется в том случае, если противник продолжает непрерывно атаковать. Быстро применить прием Хау-тхьет-куен — неожиданный и очень опасный для противника и, в то же время, надежный для обороняющегося;

второй этап — действия выполняются, исходя из предположения, что второй противник оказался сзади вас. Быстро поднять тело в положение готовности, чтобы нанести удар левой ногой или уйти от удара. Эта стойка довольно надежная, так как руки защищают корпус, и, вместе с тем, очень подвижная и удобная для дальнейшего развития действий.

Дыхание в этом Тхыке начинается с вдоха, в момент удара производится выдох, затем снова вдох.

На рис.102 показаны движения в этом Тхыке.

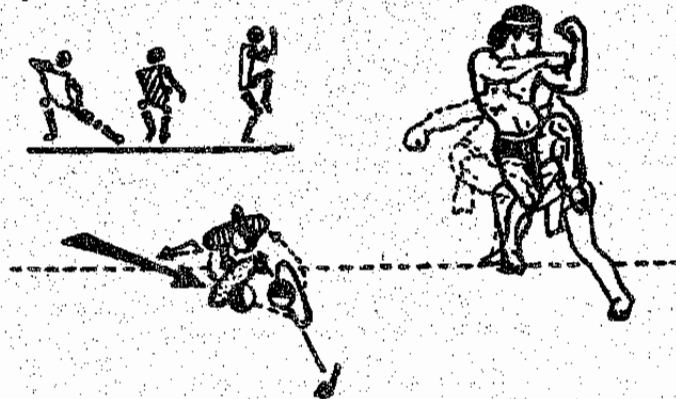


Рис. 102

Тхык 14.

Из последнего положения (Тхык 13) сделать шаг вперед левой ногой, одновременно выполнить резкий поворот плеч и нанести правой рукой удар Тхьет-тханг-куен, затем сразу же удар левой рукой Чых-куен (рис.103).

Действия в этом Тхыке можно объяснить следующим образом:

первый этап — для выполнения удара Тхьет-тханг-куен необходимо представить себя находящимся в неудобном положении. Иногда, если необходимо, перед этим ударом выполняется удар левой ногой по суставам ног противника. Если создать удобную ситуацию не удастся, лучше не идти в атаку, а принять другое, более разумное решение;

второй этап — продолжение атаки после успешно выполненного первого удара. Выполнить удар левой рукой из низкой стойки с одновременным резким поворотом плеч.

В этом Тхыке выполняется два выдоха.

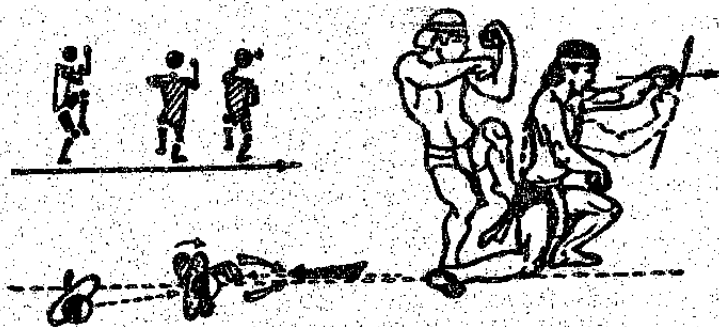


Рис. 103

Тхык 15.

Движения в этом Тхыке выполняются в два этапа: первый этап — выполнить шаг левой ногой назад влево и одновременно перенести на нее вес тела, руки в защите; второй этап — предполагаем, что противник промахнулся и его тело находится в неустойчивом положении. Быстро повернуть тело против часовой стрелки на 180 градусов, толкнуть бедром противника и нанести удар Хау-тхьет-куен (рис. 104). Если этот удар результативен, то атаку можно продолжить ударами локтем, кулаками и т.д. В том случае, если противник применяет толчок бедром, идет на захват или уходит в сторону, продолжая атаку, развивать нападение таким образом нельзя.

В этом Тхыке выполняется вдох.

На рис. 104 показана схема и этапы движения Тхыка 15.

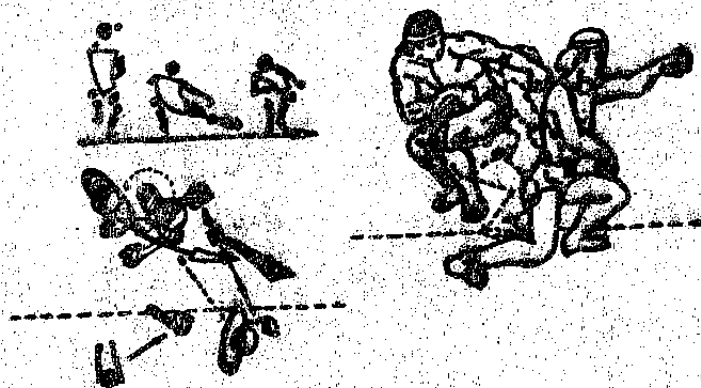


Рис. 104

Тхык 16.

Выполнить обманное движение. Для этого надо уйти правой ногой назад, низко присесть, обе руки в защите. Шагнуть левой ногой влево и, низко присев, наклонить тело.

Эти перемещения имеют разнообразные значения. Перемещаясь таким образом, можно легко ввести противника в заблуждение. Так как здесь техника перемещения носит обманный характер, надо внимательно следить за реакцией противника, чтобы в любой момент выбрать правильное решение:

— продолжать уход от ударов противника, когда он меняет направление атаки или слишком быстро наносит серию непрерывных ударов;

— нанести контрудар впереди стоящей ногой;

— атаковать серией непрерывных ударов.

Конечно, выбранное решение должно соответствовать складывающейся в данный момент ситуации, необходимо учитывать состояние противника, направление атаки, расстояние между соперниками, а также приемы, применяемые противником в защите и атаке. Если противник сильный и опытный, надо быть особенно осторожным, избегать автоматического выполнения приемов.

Движения в этом Тхыке выполняются на выдохе.

На рис. 105 показаны схема и этапы движений в Тхыке 16.

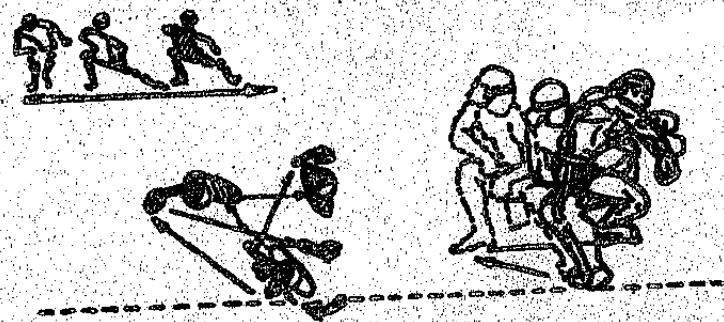


Рис. 105

Тхык 17.

Из предыдущего положения (Тхык 16) прыгнуть вперед, опираясь на левую ногу, приподнять тело, нанести удар правой ногой, сгибая ногу к себе, опустить тело и нанести второй удар пяткой этой же ноги (рис. 106).

В реальном бою эффективное применение двойных ударов ногами может привести к быстрому и успешному окончанию боя. Следует использовать такие удары, когда противник упустил момент, потерял равновесие, или тело его открыто для ударов. Для того, чтобы удар был высоким, сильным и дальним, необходимо выпрямить опорную ногу, а тело наклонить вперед. Первый удар можно выполнять в форме Дао-кыок или Лой-кыок. Следует отметить, что хотя эти удары и имеют определенные преимущества, тем не менее, если медленно опускать ногу или изменять направление, противник может нанести удар по опорной ноге, в нижнюю часть тела или просто своевременно пойти на прямое столкновение в момент подготовки вашего удара.

В этом Тхыке в момент подготовки к удару выполняется вдох, а сами удары сопровождаются выдохом.

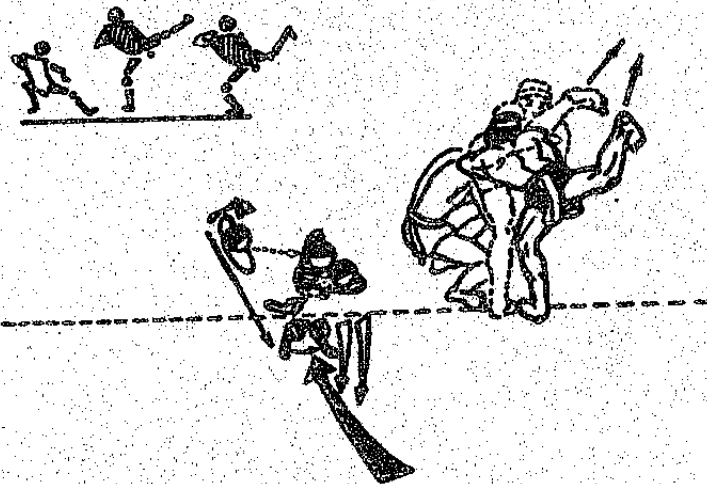


Рис. 106

Тхык 18.

Движения в этом Тхыке можно разделить на три этапа:

первый этап — опустить правую ногу на землю, перенести на нее вес тела, правая рука при этом занимает положение Ан-тхюнг-куен, а левая — Ан-ха-куен (рис. 107). Это положение позволяет легко выполнить толчок бедром или с помощью поворота уйти от удара противника. Однако следует предусмотреть случай, когда противник может ударить по ребру или подсечь в тот момент, когда правая нога еще не касается земли;

второй этап — выполнить обманное перемещение назад, вес тела перенести на левую ногу, руки в форме Ни-ан-ха куен;

третий этап — прыжком передвинуться вперед и обеими руками нанести параллельный удар кулаками. Этот удар неожиданный и сильный, но рекомендуется использовать его только в подходящей ситуации.

Движения в этом Тхыке сопровождаются вдохом, а в момент удара — выдохом.

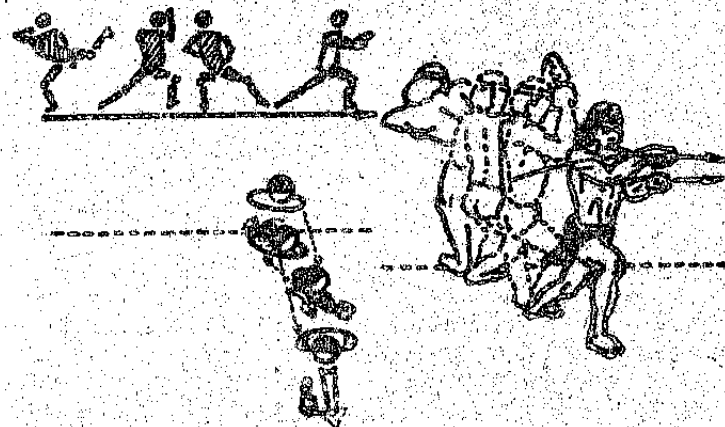


Рис. 107

Тхык 19.

Из предыдущего положения (рис. 107) правой ногой быстро уйти назад, руки защищают нижнюю часть тела, затем кулаками обеих рук с прыжком вперед нанести удар Шонг-чхик-куен.

При уходе корпус поворачивается и в последний момент немного отклоняется назад (рис. 108). Такой уход даст возможность во время отклонения корпуса сохранить нужное для контрудара расстояние и незаметный контрудар. После этого удара по лицу противника необходимо применить технику Тай-чао для быстрого выполнения захвата, удара локтем, ногой или для выполнения блоков. Конечно, такую контратаку применяют только в том случае, когда противник улекаясь атакой.

Если противник блокирует контратаку двумя руками, то, правильно среагировав, можно, не теряя времени, продолжить атаку.

Движения в этом Тхыке выполняются на выдохе.



Рис. 108

Тхык 20.

Действия выполняются в представлении, что второй противник атакует с другой стороны.

Чтобы уйти от удара, надо быстро прыгнуть направо, низко присесть, лицо повернуть влево в сторону противника. Затем резко переместиться на левую ногу и нанести обеими руками удар Шонг-чхык-куен (рис. 109).

Движения в этом Тхыке выполняются в два этапа:

первый этап — надо почувствовать, что как будто под действием ветра отлетаешь на 30-40 см вправо. Стойка называется Ха-бан-ки-ма, должна быть максимально низкой;

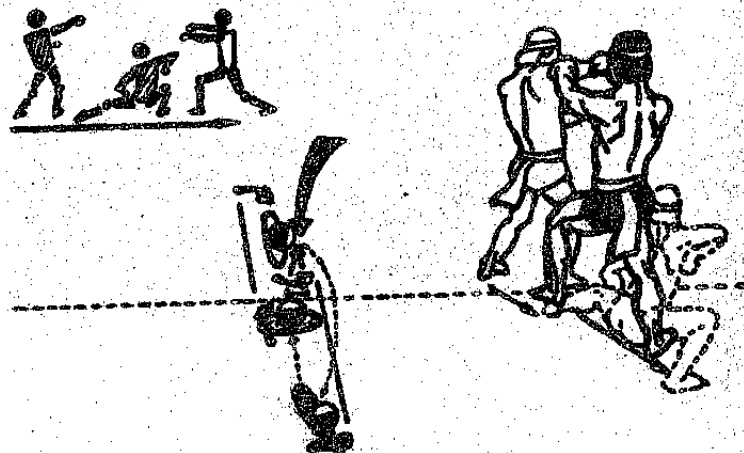


Рис. 109

второй этап — выполняется в тот момент, когда противник промахнулся. Следует отметить, что в этом случае можно также применять следующие удары правой ногой: Лой-кыок, Чью-лой-кыок, Тхьет-кыок. Если после промаха противник успевает снова пойти в атаку, лучше уйти от удара и найти более удобный момент для атаки.

Движения в этом Тхыке выполняются на выдохе.

Тхык 21.

Из предыдущего положения (рис. 109) переместиться, шагая правой ногой вперед вправо, руки с кистями, сжатыми в кулаки, занимают верхнее защитное положение. Представив, что противник атакует, уйти назад, шагая левой ногой назад влево, низко опустить корпус, руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-куен (рис. 110).

Первое перемещение выполняется для атаки левой ногой или для продолжения нападения руками, однако, почувствовав опасность в момент, когда стойка еще не зафиксирована, необходимо уйти назад. Такой уход недостаточно быстр и поэтому даже опасен, если противник атакует мгновенно слева, но, если противник атакует прямо или справа и не слишком быстро, то эта стойка удобна для контрудара правой ногой или руками.

В этом Тхыке вдох и выдох выполняется в соответствии с этапами движения.

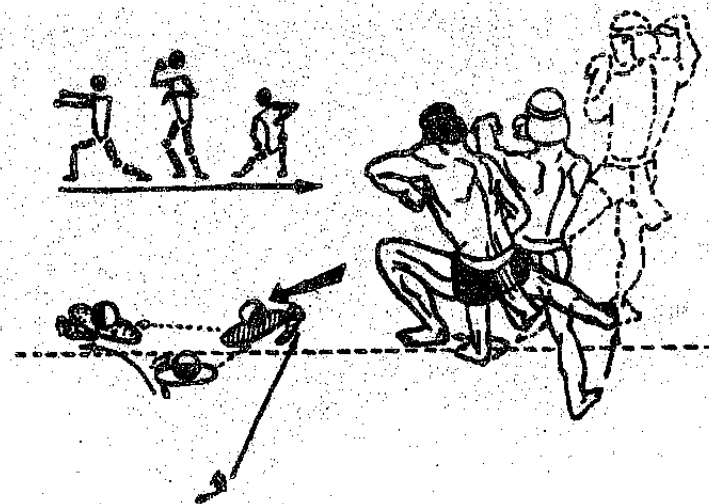


Рис. 110

Тхык 22.

Из предыдущего положения (рис.110) выполнить обманный движение подготовки к атаке, на самом деле перенести вес тела на правую ногу, руки — в положение защиты. Затем, предчувствуя атаку противника, повернуться на правой ноге против часовой стрелки на 180 градусов, перемещая вправо левой ногой, низко присесть на нее, руки меняются и занимают верхнее и нижнее защитное положение.

Движения в этом Тхыке можно разделить на три этапа:

первый этап — обманная атака. Поднять левую руку, как бы для удара, и резко повернуть плечо;

второй этап — опустить тело вправо и уйти от атаки;

третий этап — во время перемещения необходимо почувствовать, что тело вращается само вправо. Для этого необходимо хорошо сочетать движения ног, тела, стоп. Это перемещение применяется, когда противник атакует быстро, сильно и поэтому нет времени для выбора.

Конечная стойка низкая и поэтому удобная для ухода назад в падение.

Дыхание в этом Тхыке начинается вдохом и заканчивается выдохом. На рис.111 показана схема этапов движения в этом Тхыке.

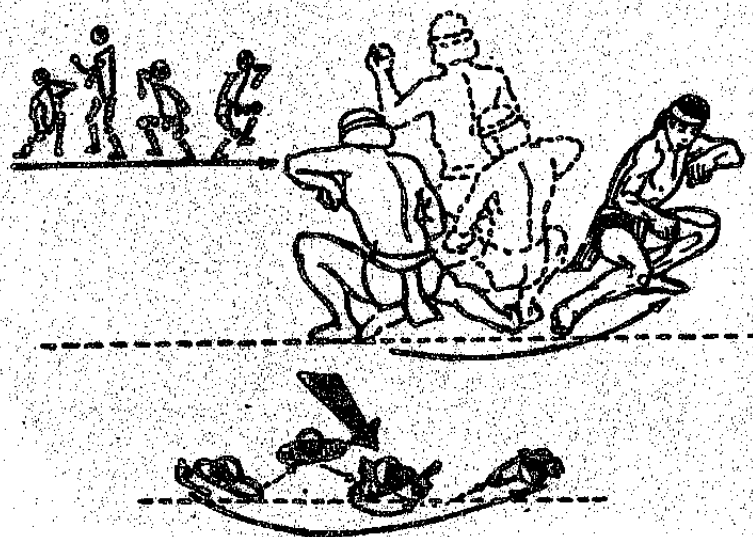


Рис. 111

Тхык 23.

Перенести вес тела на правую ногу, продвинуться вперед, удар противника захватить правой рукой и отвести вниз, одновременно левой рукой снизу вверх нанести удар Тхьет-тханг-куен. При этом ударе левое плечо резко поворачивается вперед. Затем прыжком уйти назад влево на левую ногу, правая согнута и приподнята на носок, руки занимают верхнее защитное положение (рис.112).

Удар левой рукой снизу вверх в этом Тхыке носит двойной характер: атаки и готовности к уходу в сторону. Конечно, при удачном выполнении этого удара атаку необходимо продолжить. Последняя стойка очень удобна для контрудара правой ногой или нападения руками.

Вдох совпадает со вторым этапом движения.

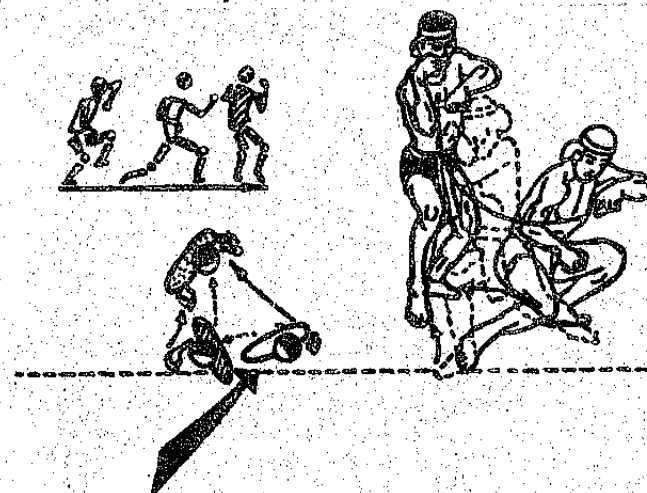


Рис. 112

Тхык 24.

Из предыдущего положения (рис.112) повернуться влево и одновременно поднять правую ногу, во время стойки на одной ноге лицом обратиться влево. Быстро шагнуть правой ногой вперед и правой рукой нанести удар Чык-куен, после чего прыжком уйти назад в стойку на одной ноге, руки в верхнем защитном положении.

Для применения этого приема надо учесть следующие замечания:

— на первом этапе движения поворот тела должен сопровождаться поворотом стоп;

— на втором этапе движения, если удар правой руки достигает цели, атаку следует продолжить ударом кулака левой руки снизу вверх.

Стойка на последнем этапе по форме похожа на стойку на первом этапе, отличие в том, что тело напряжено и находится в готовности к действию.

Каждое движение в этом Тхыке очень подвижно, поэтому развитие ситуации может быть очень разнообразным в зависимости от конкретного случая. Дыхание в этом движении начинается выдохом и заканчивается вдохом. На рис.113 показана схема этапов движения в этом Тхыке.

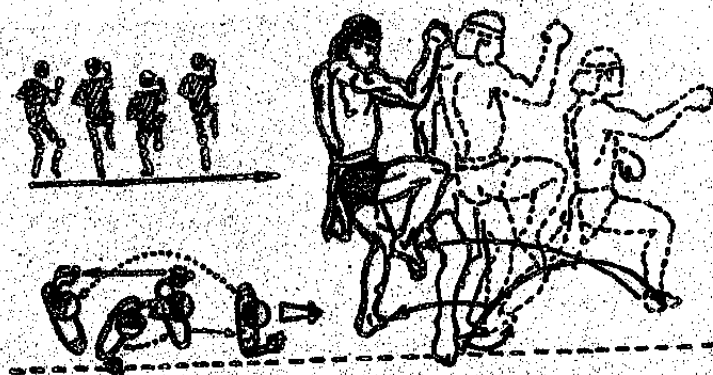


Рис. 113

Тхык 25.

Из стойки на левой ноге шагнуть правой ногой вперед вправо и нанести удар локтем правой руки, затем удар Фат-зыонг-куен (рис.114).

Два непрерывных удара должны выполняться быстро и сильно. Второй удар выполняется только в случае результативного первого, а первый будет эффективен, если противник находится на близком расстоянии.

Для выполнения удара Фат-зыонг-куен из положения предыдущего удара необходимо подкрутить кулак вниз против часовой стрелки по ладонной окружности.

Движение в этом Тхыке сопровождается выдохом.



Рис. 114

Тхык 26.

Из предыдущего положения (Тхык 25) правой ногой уйти назад, соответственно поворачивая тело, руки с сжатыми в кулаки кистями переводим в верхнее защитное положение. После ухода выполняем обманное движение левой ногой вправо и, отклоняя на зад тело, внезапно левой ногой нанести удар Чык-лой-кмок (рис.115), руки закрывают нижнюю часть тела.

Движения в этом Тхыке можно разделить на следующие этапы: первый этап — Тхан-чык-нигх-фан, быстрое перемещение назад, тело напряжено и находится в готовности для активной атаки. Такое перемещение создает надежное расстояние между соперниками, но исключает возможность внезапной контратаки;

второй этап — для успешного выполнения обманного движения необходимо уметь сочетать движение всех частей тела. Следует отметить, что порой обманные движения бывают лишними и даже дают обратный результат;

третий этап — удар Чык-лой-кмок выполняется только в том случае, если противник ошибся и во время обманного движения приблизился на нужное для удара расстояние. Этот удар обычно наносится в определенные части тела противника.

Дыхание в этом Тхыке начинается выдохом и заканчивается выдохом.

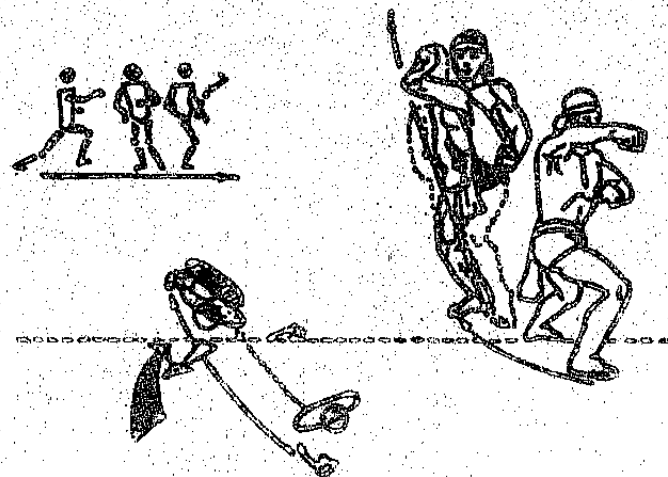


Рис. 115

Тхык 27.

Из предыдущего положения (рис.115) опустить левую ногу назад, перенести на нее вес тела и одновременно с уходом нанести удар локтем. Затем уйти дальше назад, скрестив правую ногу назад и низко присев, руки в положении Ан-ни-тхьонг-ха-куен (рис.116).

Движения в этом Тхыке можно разделить на следующие этапы: первый этап — уход от контратаки противника, подняв правый локоть для удара и одновременно для защиты верхней части тела; второй этап — продолжение ухода назад от прямой атаки противника. В последней стойке левая стопа приподнята на носок для того, чтобы легче было повернуться и нанести удар ногой назад.

Движение в этом Тхыке сопровождается вдохом и выдохом.

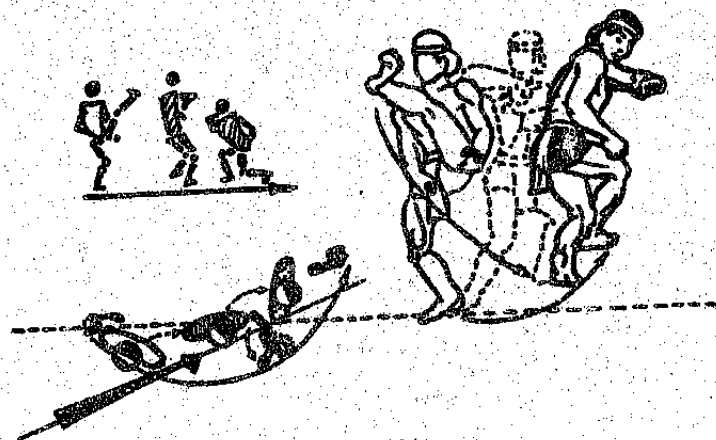


Рис. 116

Тхык 28.

Из предыдущего положения (Тхык 27) вернуть правую ногу назад, толкнуть противника бедром и нанести удар локтем правой рукой (рис.117). Этот прием очень эффективен. Противника атакуют на близком расстоянии верхними ударами, в момент толчка он теряет равновесие. Однако, если противник успевает уйти от удара назад, то применить этот удар автоматически не следует. В случае, если противник атакует низкими ударами, толчок бедром выполняется в момент начала приседа.

Движения в этом Тхыке сопровождаются вдохом.

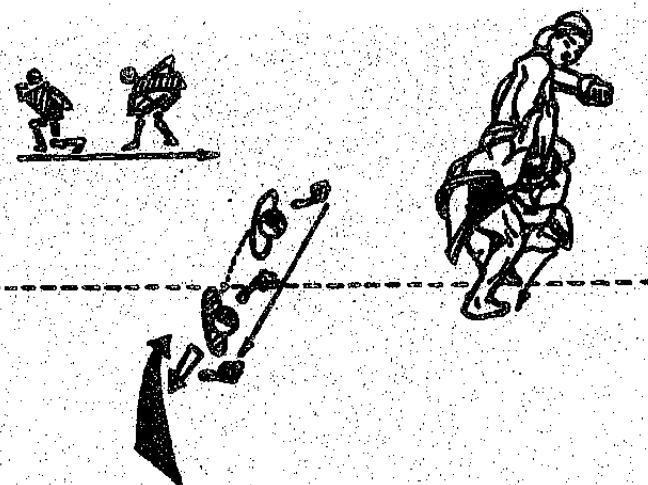


Рис. 117

Тхык 29.

Из предыдущего положения (Тхык 28) быстро переместиться влево на левую ногу, обе руки в положении Ан-ни-ха-куен защищают нижнюю часть тела. Отклониться назад, как будто для ухода дальше или для нанесения удара правой ногой (рис.118).

Это перемещение выполняется на выдохе.

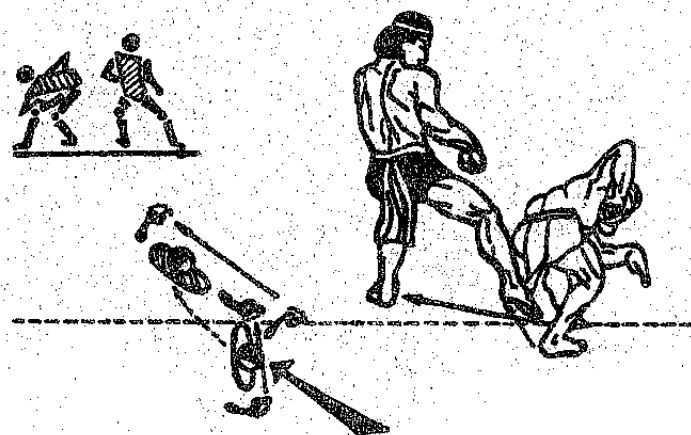


Рис. 118

Тхык 30.

Быстро отклониться назад, согнуть правую ногу, притянуть к себе и пяткой нанести удар. Затем опустить ногу на землю, быстро переместиться вперед и правой рукой выполнить удар Хов-лонг-куен (удар тыльной частью кулака по окружности с правой стороны), левая рука в защите. Из этого положения прыжком уйти назад на левую ногу, руки в положении Шонг-ан-тхмонг-тхе.

Во время последней стойки выполняется выдох.

На рис.119 показана схема этапов движения в этом Тхыке.



Рис. 119

Тхык 31.

Из предыдущего положения (Тхык 30) шагнуть правой ногой назад влево, повернуться на 180 градусов, вес тела перенести на правую ногу, левой рукой нанести удар Фат-зыонг-куен, правая рука защищает нижнюю часть тела (рис.120).

Такой прием, в котором сочетаются поворот туловища с внезапным ударом в обратном направлении, применяется нечасто, так как из-за большого поворота противник может успеть остановить удар в начальной стадии. Однако в некоторых случаях, например, в бою с несколькими противниками, этот прием может оказаться очень эффективным.

Движения в этом Тхыке выполняются на выдохе.

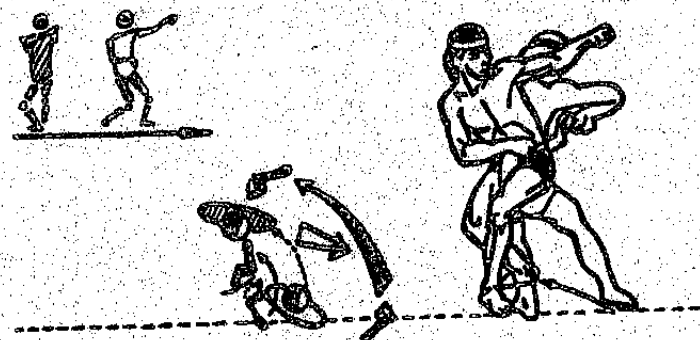


Рис. 120

Тхык 32.

Из предыдущего положения (Тхык 31) подняться на правую ногу, нанести удар левой пяткой в обратном направлении, кисти рук, сжатые в кулаки, защищают верхнюю часть тела. Повернуть корпус на 90 градусов против часовой стрелки, опустить ногу и прыжком вернуться в исходное положение Тан.

В этом Тхыке выполняются вход и выдох в соответствии с этапами движений. На рис.121 изображена схема движения в последнем Тхыке этого Куен.



Рис. 121

ТЕХНИКА ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

I. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Парная тренировка является одной из форм тренировки между учениками одной школы, основной целью которой является повысить уровень прикладной техники занимающихся, тренировка техники перемещения, когда партнеры в совершенстве владеют приемами и ударами защиты, атаки в Куен и в базовых упражнениях. Тренировка должна проводиться в ощущении реального боя.

В процессе тренировок развивается способность определять правильное расстояние, момент ударов, хорошо владеть пространством ведения боя, скоростью, направлением движения в атаке и защите. Самое важное, что парная тренировка способствует хорошему усвоению тактических методов и психологии ведения боя, развивает скорость реакции, совершенствует умение находить наиболее рациональное решение в бою. Все основные техники ударов и блоков, нападения и защиты, контратаки в парных упражнениях выполняются с целью попробовать свои силы, повысить степень выполнения их до полного совершенства.

Парная тренировка способствует развитию у занимающегося наблюдательности, способности сравнения, создает хорошую почву для развития чувства столкновения, изменения направления, силы, дает возможность быстро и правильно оценивать преимущества и недостатки каждого удара, приема в лобном соотношении.

Эта форма тренировок закаляет дух бойца, что является очень важным фактором в реальном бою, развивает скорость реакции, подвижность, выносливость при ударах и столкновениях, умение находить рациональное решение и правильный тактический метод в бою.

Тренировка парной техники имеет глубокий смысл. Она помогает нам спокойно реагировать на любые изменения в нашей жизни, в окружающей среде и, тем самым, стремиться к достижению своей цели мирным путем, уметь "отводить" острый конфликт в другую сторону или "тушить" его, что является стремлением к миру и взаимопониманию.

Все контактные виды спорта должны быть культурны, должны всесторонне совершенствовать человека. "Когда глаза светятся душа здорова и чувствительна, руки и ноги крепкие - человек всего добьется".

Понятно, почему еще в древности, когда спорт и наука находились на низком уровне развития, когда отношения между государствами были враждебными, различные виды соревнований и народных игр проводились без ограничения границ и имели четкие правила.

Такие соревнования, как стрельба из лука, борьба, метание копья, бег с каменной бабой, особенный вид "кнез", проводимые в одной деревне, между деревнями, между районами не только способствовали физическому развитию, но и объединяли людей духовно.

II. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Как было сказано ранее техника парной тренировки носит и воспитательный характер, развивает лучшие человеческие качества и способности учеников боевого искусства.

Поэтому к этому виду тренировок предъявляются принципиальные жесткие требования.

1. Требования безопасности.

Парная тренировка является одной из форм тренировок, в которой необходимо обязательное присутствие партнера, с которым отрабатываются удары, приемы, блоки, столкновения. Движения в парных тренировках построены на реальных, возникающих ситуациях боя. Ошибки, искажения техники могут привести к непредвиденным последствиям.

Бой в боевом искусстве значительно отличается от соревнований по другим видам спорта, например, волейбола, тенниса, легкой атлетики, где несерьезное отношение к разминке может привести лишь к небольшим травмам (вывиху, растяжению связок и суставов, ушибам), поэтому требования к безопасности в этих видах спорта не так принципиальны, как в боевом искусстве, особенно при тренировках в паре.

2. Требования к разминке.

Как я уже писал в первом томе этой книги, рекомендация выполнения разминки учениками является не просто хорошим советом, а принципиальным требованием, неотъемлемой частью работы в паре.

Ниже изложен пример процесса разминки перед тренировкой в паре (в зависимости от характера занимающихся групп время разминки может длиться от 10 до 30 минут):

— вращение в суставах рук и ног. Выполняется сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость и амплитуду до максимально широкой;

— прыжки на месте. Сначала выполняются медленно и низко, постепенно переходя к быстрым и высоким;

— перемещения на месте;

— выполнение одной какой-либо части Куен сначала в медленном темпе, затем постепенно увеличивая до быстрого;

— выполнение нескольких прикладных приемов с постепенным увеличением скорости выполнения;

— выполнение нескольких основных падений.

Процесс разминки должен длиться не слишком долго, чтобы большие нагрузки не повлекли за собой потерю вдохновения в основной части тренировки.

3. Требования к месту тренировки.

Место тренировки должно быть ровным, достаточно широким (для каждой пары отводится квадратное поле со стороны не менее четыре метра). Пол лучше всего деревянный с ковровым покрытием толщиной от 0,5 до 2 см. В случае тренировок на свежем воздухе желательно, чтобы поверхность была покрыта мягким песком или травой. В то же время, поверхность места тренировок не должна быть слишком мягкой. Стены зала для тренировок должны быть ровными, не допускается хранения в нем острых и жестких предметов. Вокруг площадки для тренировки не должно быть ям.

4. Условия, предъявляемые к партнеру.

Партнер - это человек, с которым выполняются упражнения в паре. От него зависит успех тренировки. Тренирующиеся в паре должны иметь одну и ту же степень мастерства, одинаково понимать одно и то же упражнение и старательно его тренировать. Наиболее важным качеством партнеров является их взаимопонимание и взаимоуважение. Так как основной задачей тренировки в паре является помощь друг другу на пути к прогрессу, действия одного партнера заключаются в создании определенной ситуации, другого - в решении ее и наоборот.

Следует отметить, что в процессе парных тренировок нежелательно иметь постоянного партнера длительное время, так как это понижает способность ведения боя с различными противниками, отличающимися друг от друга характерами, привычками и способностями.

5. Требования к форме тренировки.

Формы тренировки по парам могут быть самыми различными. Основные формы парных тренировок следующие:

- тренировка обманных движений и перемещений;
- тренировка отдельного удара, приема;
- тренировка комплексов упражнений (сочетание нескольких ударов, приемов в определенном порядке, подобном реальному бою);
- тренировка ведения боя с защитными принадлежностями.

Общие требования к различным формам тренировок:

- партнеры должны вместе изучать содержание упражнения по пособию или по объяснениям учителя;
- предварительное распределение порядка, ритма, силы ударов и приемов;
- на каждой тренировке необходимо менять порядок действий и соотношение между партнерами;
- тренировать отдельные удары, приемы от простых к сложным, а затем соединять их в комплексы (кроме упражнений в комплексе)

— по достижению хорошего выполнения упражнения (с точки зрения "чистой" техники) переходить к тренировкам, подобным реальному бою. Требования по безопасности на тренировках:

- перед тренировкой и после нее не использовать возбуждающих веществ (алкоголь, сигареты, кофе и т.д.);
- полная концентрация внимания, не отвлекаться посторонними делами;
- не оставлять длинные ногти на руках и ногах;
- во время тренировки не рекомендуется иметь при себе жесткие и острые предметы;
- запрещается наносить удары в легко ранимые части тела;
- необходимо следить за правильным распределением силы удара;
- ведение произвольного боя разрешается только в присутствии учителя с обязательным использованием защитных средств.

III. ТЕХНИКА ПАРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Как было сказано ранее, техника парной тренировки является конкретным проявлением основной техники Куэн, основных ударов и приемов.

Техника парной тренировки должна удовлетворять требованиям чистой техники и техники ведения реального боя. Она довольно интересная, увлекательная, способствует повышению уровня боевых качеств занимающегося.

Содержание тренировок данного вида очень разнообразно. Занимающийся обязан уметь правильно построить план тренировки в соответствии с уровнем и характером конкретной группы занимающихся, и, в то же время, тренировка должна быть увлекательной, должна совершенствовать способности ученика. Желательно, чтобы парная тренировка проходила под контролем учителя. В том случае, если тренировка рассчитана на самостоятельность ученика, он должен ознакомиться с руководством по ее технике.

План тренировки парных упражнений должен быть тесно связан с общим планом основных тренировок, должен подчиняться единому процессу и увлекать занимающихся. Такие тренировки повышают уровень культуры учеников, помогают раскрыться всем лучшим бойцовским и человеческим качествам, способствуют самосовершенствованию духа и тела.

Ниже изложены основные формы парных тренировок.

IV. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПАРНЫХ ТРЕНИРОВОК.

Тренировка перемещения с партнером.

1. Луан-хоп-тыюен (чистое взаимосвязанное перемещение партнеров).

Тренируя Луан-хоп-тыюен, оба партнера находятся на расстоянии широкого шага (1 - 1,5м) друг от друга. После сигнала партнеры начинают активно перемещаться, используя основные техники "чистых" перемещений: вперед-назад-в сторону, короткие шаги-длинные шаги, прыжки. Следует строго соблюдать правильное расстояние между партнерами, не слишком далеко, но и не близко.

Эта форма тренировок помогает ученику приступать к ознакомлению с передвижениями вместе с партнером.

К данной форме тренировок предъявляются следующие требования: партнеры должны уметь соблюдать правильное расстояние, выбирать нужное направление движения, сочетать движения всего тела (руки, голова, ноги).

Эта форма тренировок довольно безопасна и интересна, но, в сущности, довольно сложна, к ней предъявляются высокие требования, так как партнеры не должны сообщать заранее друг другу свои намерения.

На первом этапе занимающиеся должны понять сущность данной формы тренировок и тренировать простые движения, чтобы затем постепенно перейти к более сложным, наращивая скорость их выполнения. Достичь хорошего результата можно только в том случае, если оба партнера будут относиться к тренировкам серьезно и старательно, с постоянным ощущением реального боя.

2. Зи-тыюен-дон (перемещение с заранее зафиксированной стороной атаки или защиты).

Эта форма тренировок требует предварительного распределения ролей между партнерами (кто нападающий, кто атакующий).

На первом этапе тренировок атакующий должен медленно и легко наносить удары, что позволяет партнеру вовремя уходить от ударов, свободно ориентироваться в бою, т.е. выбирать правильное направление для ухода, следить за расстоянием. Кроме того, атакующий должен вести себя как в реальном бою, создавать напряженную обстановку и активно тренировать атаку. Следует избегать спешки, между партнерами не должно быть разногласий, их отношения должны строиться на взаимоуважении и взаимопонимании.

3. Зи-луан-дао.

Эта форма тренировок заключается в том, что один из партнеров атакует определенным ударом, а другой защищается. После выполнения этой связки партнеры меняются ролями, и так непрерывно, до тех пор, пока не устанут или не появится необходимость остановиться для обмена мнениями.

Эта форма тренировок рассчитана на более высокий уровень техники и мастерства партнеров, так как требует высокой скорости реакции и

большой силы воли у занимающихся. Успехов можно достичь только путем длительных и упорных тренировок.

ВНИМАНИЕ! Эта форма тренировок разрешает атакующему применять отдельные удары, менять формы ударов и цель.

4. Зи-хоп-тыюен.

Эта форма тренировок характеризуется самой высокой степенью перемещения. Тренируя эту форму перемещения, партнеры не должны сообщать заранее свои намерения друг другу. Занимающиеся свободны в своих действиях, могут принимать любое решение в зависимости от своей интуиции. При этом надо стараться не использовать блокировку, а рассчитывать только на перемещения для ухода от атаки. Эта форма тренировок небезопасна, поэтому удары следует наносить не слишком сильно, избегая ударов по легко ранимым частям тела. Если оба партнера атакуют одновременно, необходимо приостановить тренировку, а затем начать ее сначала. Если один из партнеров не может отпарировать удар, следует остановить тренировку для замечаний и выяснения причин срыва.

Тренировка прикладной техники отдельных ударов, приемов в атаке и защите.

В этой форме тренировок различается несколько направлений.

1. Техника отклонения по прямой от контратакующего удара.

Партнеры находятся друг от друга на расстоянии длинного удара. Тренировка заключается в том, что один из партнеров сообщает свои намерения, другой обдумывает решение. Когда принято правильное решение, начинается тренировка. Это одна из форм самостоятельной тренировки. Отклонение от удара должно быть выполнено вовремя с учетом расстояния и направления. За отклонением следует мгновенный контрудар (удар останавливается на расстоянии от партнера, чисто символически).

Прежде, чем перейти к следующему упражнению, надо затратить достаточно сил и времени для тренировки определенного удара, приема.

2. Техника перемещений с вращением и скольжением для ухода от удара и контрудара.

Перемещения в этой форме тренировок более сложные. Выполняя их, обычно используют техники перемещений Тхан-хоа-лонг-фай, Ло-фай, Ма-фай, а не перемещения по прямой. Подход к этой форме тренировок аналогичен предыдущему.

3. Техника падений, катаний для контрудара.

Эта техника довольно трудна и требует длительного и постепенного процесса тренировок, чтобы избежать травм. Более подробно эта техника изложена в следующем томе этой книги.

4. Техника блокировки для контрудара.

5. Техника столкновения при ударах для контрударов.

6. Техника активной атаки.

Все эти перечисленные техники (4, 5, 6.) также характеризуются более высокой степенью сложности тренировок, о них будет рассказано в следующих томах книги.

Тренировка по комплексам.

Эта форма тренировок носит название Тху-фал-ам-тху-зыонг. Она заключается в том, что последовательность движений обоих партнеров рационально построена в определенном порядке, как в реальном бою. Это позволяет выполнять технику ударов и приемов уже в более высокой степени. С этими комплексами подробно можно ознакомиться в четвертой части книги.

Тренировка ведения боя (с защитными предметами).

Эта форма тренировок очень похожа на "свободный бой" по правилам. Такие тренировки рассчитаны на учеников, упорно занимающихся боевыми искусствами более двух лет. Ученики, тренирующие эту форму, должны в достаточной степени владеть "чистой" техникой, их отношения должны быть построены на взаимопонимании и взаимоуважении. Эта форма тренировок требует наличия защитных предметов, соблюдения строгих правил и присутствия судьи, в противном случае возможны физические и моральные травмы, которые могут повредить высокой цели тренировок боевого искусства. Вот почему только опытный и ответственный учитель имеет право организовать такую тренировку. Содержание этой формы тренировок будет изложено в следующих томах этой книги.

У. РУКОВОДСТВО К ТРЕНИРОВКЕ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИЕМОМ ЗАИТЫ В КУЕН.

Тренировка техники одиночных приемов руками.

А/ и Б/ стоят в положении Тан на расстоянии удара (1-1,5 м) друг от друга.

Упражнение 1.

А/ делает шаг вперед правой ногой к Б/, перемещает на нее центр тяжести, корпус поворачивается против часовой стрелки на 90 градусов. Правым кулаком наносит прямой удар в лицо Б/, левую руку переводит в положение Ан-тхьонг-чао.

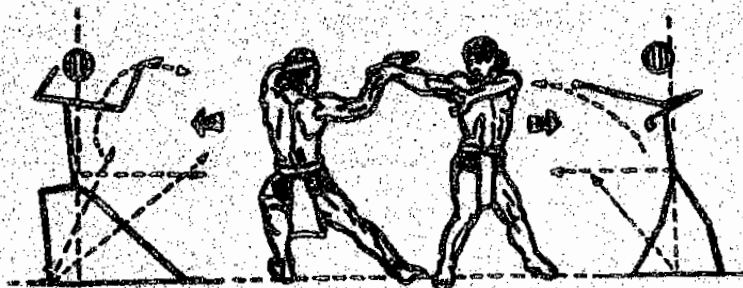


Рис. 122

Б/ делает левой ногой шаг назад - влево, низко опуская тело, перемещает на нее центр тяжести, корпус поворачивается против часовой стрелки. Правой рукой в форме Тай-са встречает удар А/ в запястье, левая рука принимает положение Ан-тхьонг-са (рис.122).

Когда А/ нападает, Б/ должен своевременно перемещаться, руки противников, соприкасаясь, должны "приклеиваться", "завязываться" друг с другом. Необходимо избегать парирования грубым насилием, отталкиванием руки А/ в сторону. Удар должен быть сильным, скорость нанесения и парирования ударов должна повышаться постепенно. Затем партнеры возвращаются в исходное положение и повторяют упражнение, меняясь местами.

Упражнение 2.

А/ быстро делает шаг вперед правой ногой, перемещает на нее центр тяжести, правой рукой в форме Тай-чао наносит прямой удар Чык-чао в лицо Б/, левую руку переводит в положение Ан-тхьонг-чао.

Б/ поворачивает корпус по часовой стрелке на угол 45 градусов, делает левой ногой шаг вперед - влево, перемещает на нее центр тяжести и одновременно левой рукой Тай-чао блокирует удар А/, правая рука принимает положение Ан-тхьонг-чао (рис.123).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

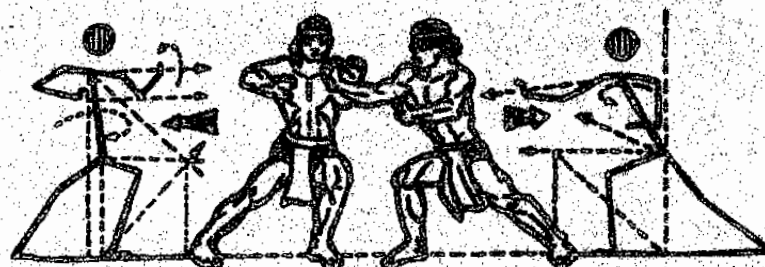


Рис. 123

Упражнение 3.

А/ правой ногой делает шаг вперед, перемещает на нее центр тяжести, правой рукой в форме Тай-дао выполняет рубящий удар Запг-чхь-дао в шею Б/, левая рука принимает положение Ан-хь-дао.

Б/ переносит центр тяжести на правую ногу, поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов, напряженной правой рукой в форме Тай-дао встречает удар А/, в зависимости от конкретной ситуации, отводит его слегка влево или вправо, одновременно переводя левую руку в положение Ан-тхьонг-дао (рис.124).

Затем оба возвращаются в исходное положение.



Рис. 124

Упражнение 4.

А/ делает правой ногой шаг вперед, низко опуская тело, перемещает на нее центр тяжести, правой рукой наносит удар Фат-зыонг-куен в нижнюю часть живота Б/, переводит левую руку в положение Ан-тхыонг-куен.

Б/ правой ногой делает шаг вперед, переносит на нее центр тяжести, резко поворачивает корпус против часовой стрелки и бьет ягодицами в бедро А/, руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-куен (рис.125).
Затем оба возвращаются в исходное положение.

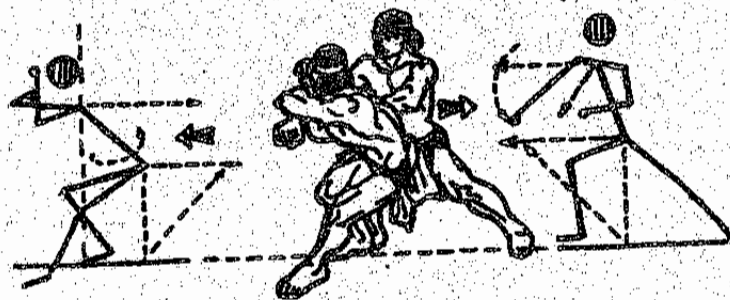


Рис. 125

Упражнение 5.

А/ правой ногой делает шаг вперед, перемещает на нее центр тяжести, правой рукой выполняет удар Фат-зыонг-дао слева - направо в шею Б/, левая рука принимает положение Ан-ха-дао.

Б/ правой ногой делает шаг вперед вправо, перемещает на нее центр тяжести, обе руки в форме Ан-ни-тхыонг-шонг-дао переводит вперед, блокируя удар Б/ (рис.126).

Затем оба возвращаются в исходное положение.



Рис. 126

Упражнение 6.

А/ правой ногой делает шаг вперед, переносит на нее центр тяжести, выполняет правой рукой удар Тхыонг-тэ, левая рука — в положении Ан-тхыонг-чао.

Б/ правой ногой делает шаг вправо, поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов, блокируя обеими руками удар А/ приемом Ан-ни-тхыонг-куен (рис.127).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

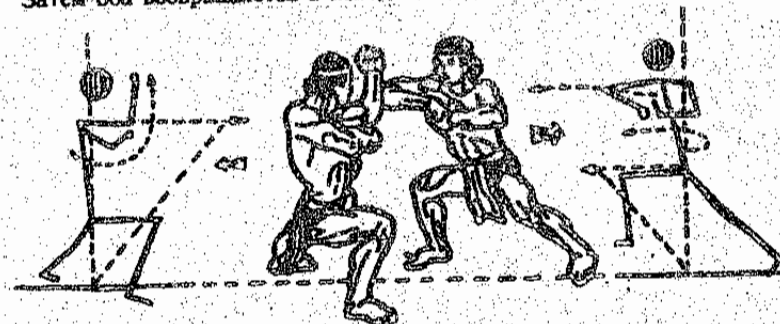


Рис. 127

Упражнение 7.

А/, высоко поднимая правую ногу, делает ею шаг вперед, быстро наносит правой рукой удар Чык-чао в лицо Б/, правая рука в положении Ан-тхыонг-куен.

Б/ правой ногой делает шаг вперед, резко поворачивает корпус против часовой стрелки на 180 градусов, быстро бьет ягодицами в опорную ногу А/ и правым локтем наносит удар Чык-те (рис.128).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

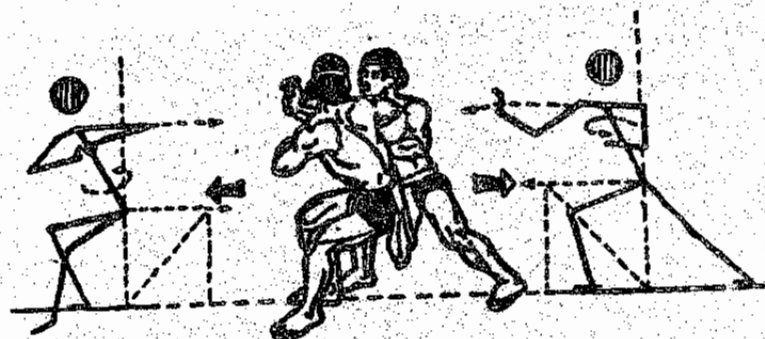


Рис. 128

Упражнение 8.

А/ правой ногой делает шаг вперед, наносит правой рукой удар Чык-чао, левая рука — в положении Ан-тхыонг-куен.

Б/ наклоняет корпус влево, уходя от удара А/, одновременно быстро шагает правой ногой вперед и правой рукой наносит удар Зянг-те (рис. 129).

Затем оба возвращаются в исходное положение.



Рис. 129

Упражнение 9.

А/ левой ногой быстро делает шаг вперед, обеими руками наносит удар Шонг-чык-чао.

Б/ переводит правую ногу назад, переносит на нее центр тяжести, уходя от удара А/, затем правой рукой наносит удар Чык-чао в подбородок А/ (рис. 130).

Затем оба возвращаются в исходное положение.



Рис. 130

Упражнение 10.

А/ правой ногой делает шаг вперед, переносит на нее центр тяжести, правой рукой наносит удар Зянг-чык-дао, левая рука — в положении Ан-тхыонг-дао.

Б/ встречает удар А/ обеими руками в форме Ан-ни-тхыонг-дао и одновременно правой ногой выполняет удар Чык-тхон-лой-кыок (рис. 131).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

Тренировка техники одиночных приемов ногами.

А/ и Б/ стоят в положении Тан на расстоянии удара (1-1,5 м) друг от друга.



Рис. 131

Упражнение 1.

А/ из положения Тан делает шаг вперед правой ногой, переносит на нее центр тяжести, правой рукой наносит удар Чык-куен.

Б/ из положения Тан переносит центр тяжести на левую ногу, левая рука — в положении Ан-тхыонг-куен, правая рука в положении Ан-ха-чао. Правой ногой в технике Кыок-дао выполняет подсеку в голеностопный сустав, препятствует и останавливает движение ноги А/ (рис. 132).

Затем оба возвращаются в исходное положение и повторяют упражнение в другую сторону.

Все приемы должны быть четкими, сильными, технически правильными. Скорость выполнения приемов должна увеличиваться постепенно.

Будьте внимательны и осторожны при выполнении контрударов ногам.



Рис. 132

Упражнение 2.

А/ делает шаг вперед правой ногой, перемещает на нее центр тяжести, одновременно слегка поворачивая корпус против часовой стрелки, правой рукой наносит удар Занг-тхо-куен, левая рука — в положении Ан-ха-куен.

Б/ наклоняет корпус влево, переносит центр тяжести на левую ногу, одновременно в технике Кыок-дао в коленный сустав подсекает движущуюся правую ногу А/ в момент касания ею земли (рис.133).

Затем оба возвращаются в положение Тан.



Рис. 133

Упражнение 3.

А/, высоко поднимая правую ногу, делает шаг вперед, перемещает на нее центр тяжести, наносит Б/ сверху обеими руками параллельный удар Чык-чао.

Б/, опираясь на левую ногу, слегка отклоняет корпус назад, руки в положении Ан-ни-гхыонг-дао. Одновременно резким движением ноги вперед встречает движущуюся правую ногу А/, отбивает ее вправо или втягивает ее вправо — назад, либо жестко препятствует ее дальнейшему перемещению (рис.134).

Затем оба возвращаются в положение Тан.



Рис. 134

Упражнение 4.

А/ атакует, как указано в упражнениях 1,2,3.

Б/ опирается на правую ногу, обе руки в положении Ан-ни-ха-чао. Одновременно в одной из следующих техник Кыок-дао, Тхьет-кыок, Лой-кыок, Ким-ти-кыок наносит правой ногой удар в живот, грудь или шею А/ (рис.135). Затем оба возвращаются в положение Тан.

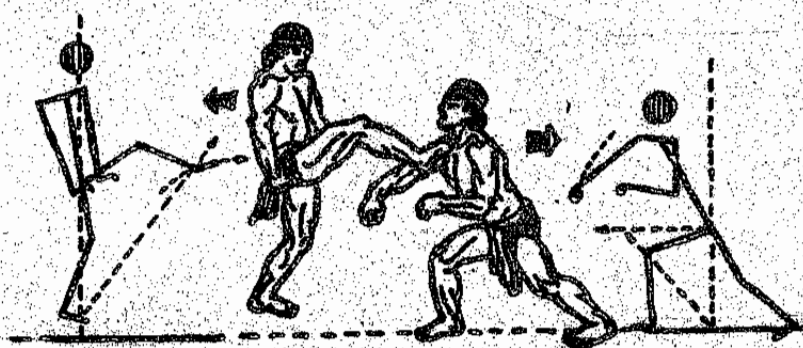


Рис. 135

Упражнение 5.

А/ атакует, как указано в упражнениях 1,2,3.

Б/ переносит центр тяжести на левую ногу, поворачивает корпус против часовой стрелки на 180 градусов, правая рука — в положении Ан-ха-чао, левая рука — в положении Ан-тхыонг-чао. Одновременно правой ногой наносит удар в технике Фат-пхик-кхюк или Ма-пхик-кхюк в живот, грудь или шею А/ (рис.136).

Затем оба возвращаются в исходное положение.



Рис. 136

Упражнение 6.

А/ атакует, как указано в упражнениях 1,2,3.

Б/ быстро делает правой ногой шаг назад вправо, руки — в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Одновременно левой ногой наносит удар в технике Та-лой-кхюк в живот, грудь или лицо А/.

Затем оба возвращаются в положение Тан.

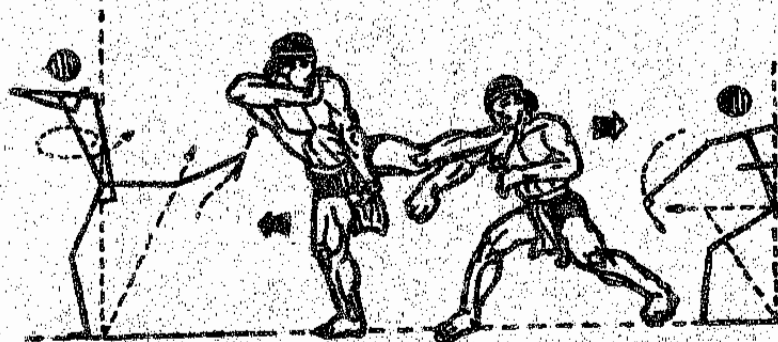


Рис. 137

Упражнение 7.

А/, опираясь на левую ногу, наносит правой ногой Б/ удар Чык-лой-кхюк или Хыу-та-тхик-кхюк.

Б/ переносит центр тяжести на левую ногу, опускает низко тело назад, наносит удар Дао-кхюк или Лой-кхюк в голеностопный сустав левой ноги А/ в момент, когда А/ готовится к удару правой ногой (рис.138).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

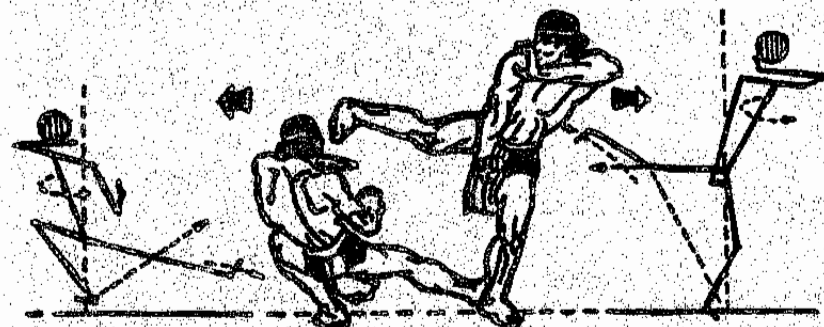


Рис. 138

Упражнение 8.

А/ делает правой ногой обманный шаг вперед, одновременно поворачивая корпус против часовой стрелки на 180 градусов и правой ногой наносит удар Та-ван-лой-пхик-кхюк.

Б/ переносит центр тяжести на правую ногу, наклоняясь вправо, низко опускает тело, используя технику ног Тхик-кхюк, Дао-кхюк или Лой-кхюк, наносит удар в коленный сустав опорной ноги А/, в нижнюю часть живота или в ягодицы для парирования удара или контратаки (рис.139).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

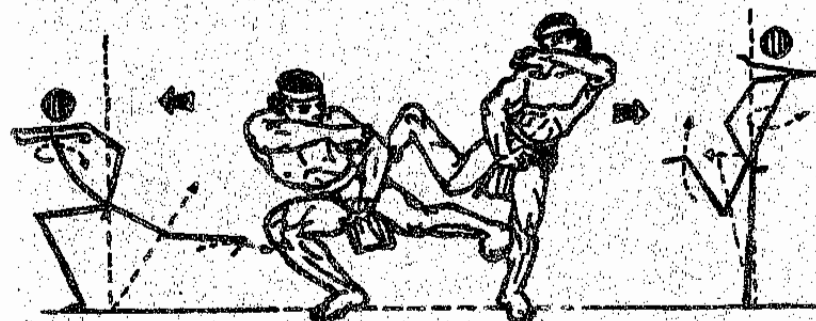


Рис. 139

Упражнение 9.

А/ делает шаг вперед правой ногой и, опираясь на нее, атакует приемами техники рук.

Б/ быстро сгибает правую ногу, умышленно падает назад, руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-чао, что необходимо для опоры и для уменьшения силы столкновения при падении, одновременно левой ногой выполняет прием Кау-лием-кыок, изменяя направление движения правой ноги А/ во время перемещения. Кроме того, Б/ может ударом Фат-тхьет-кыок атаковать А/ в область мышц голени в тот момент, когда нога А/ коснется земли (рис.140).



Рис. 140

Умышленное падение, приемы захвата, прямое столкновение с применением силы мало используются на практике и нет необходимости применять их в обычных ситуациях, но боец не знает, чего можно ожидать от противника, что тот может предпринять. Это особенно касается ситуаций, когда активно нападает группа противников, а защищающийся находится в неустойчивом положении. В такой ситуации умышленное падение для ухода от удара является надежным приемом защиты.

Завершив упражнение, партнеры возвращаются в исходное положение.

Упражнение 10.

А/ отклоняется назад, прыгает вперед, подсекает опорную ногу Б/ ударом в технике Кыок-дао.

Б/ уходит от удара, затем контратакует ударом ноги, либо, опираясь на левую ногу, наносит правой ногой прямой удар в основание голени или в коленный сустав ноги А/, либо отводит удар в сторону, а затем притягивает к себе передвигающуюся ногу А/, либо выполняет удар бедрами в момент нападения А/ (рис.141).

Затем оба возвращаются в исходное положение.

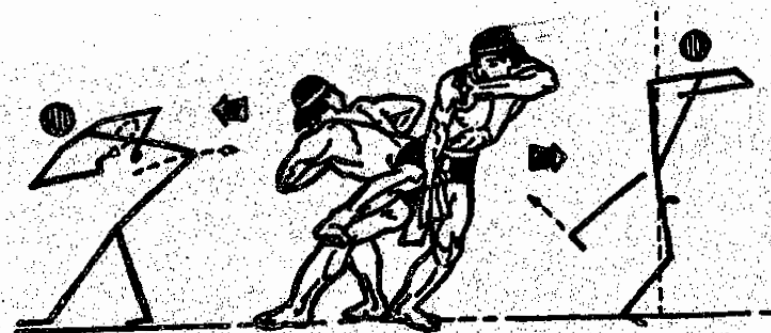


Рис. 141

Тренировка техники серийно-непрерывных приемов.

А/ и Б/ стоят в положении Тан на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.

Упражнение 1.

Шаг 1.

А/ переносит центр тяжести на левую ногу, поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов, руки занимают положение Ат-ни-тхьонг-дао, одновременно правой ногой наносит удар в технике Кыок-дао в нижнюю часть живота Б/.

Б/ переносит вес тела на левую ногу, наклоняет корпус влево, руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-ха-чао, одновременно быстро перемещает правую ногу вперед, встречает нападающую ногу А/ в области коленного сустава или мышц голени во время ее перемещения (рис.142).

Шаг 2.

А/, останавливаясь приземлением Б/, продолжает по инерции двигаться вперед.

Б/ быстро сгибает правую ногу, затем, оттягивая ее правую ногу А/ назад, отводит ее в сторону таким образом, чтобы вывести А/ из положения равновесия. Одновременно, перемещая тело вперед, наносит удар рукой в Тай-чао в грудь А/, сопровождающийся толчком для того, чтобы сбить А/ на землю (рис. 143).

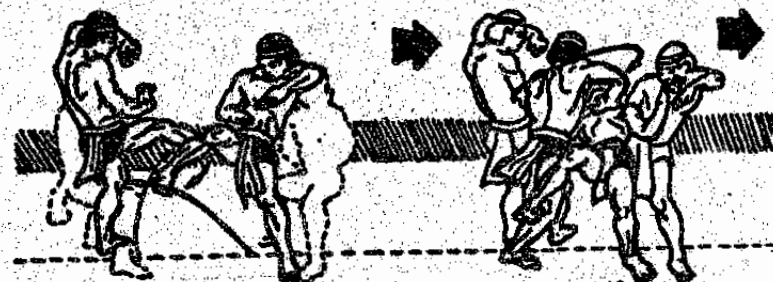


Рис. 142

Рис. 143

Шаг 3.

А/ падает назад влево.

Б/, низко опустив тело, делает подсечку правой ногой, способствующую падению А/. Одновременно с помощью плеча и вращения корпуса Б/ выполняет удар Тхен-зынг-чао левой рукой в лицо А/ во время его падения (рис. 144).

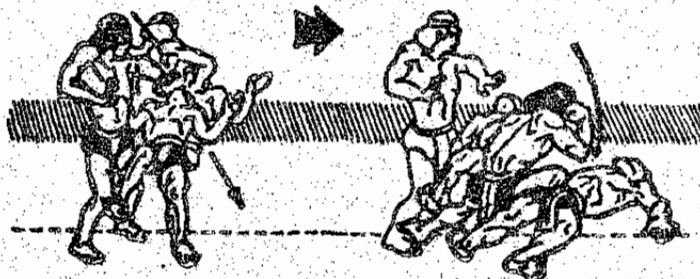


Рис. 144

Рис. 145

Шаг 4.

А/ окончательно упал на землю.

Следуя за А/, Б/ опускается и выполняет удар Зынг-те локтем правой руки (рис. 145).

Упражнение 2.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела, обеими руками наносит удар Шонг-чык-куен.

Б/ переносит вес тела на левую ногу, поворачивает корпус по часовой стрелке на 90 градусов и, отклонившись назад, переставляет правую ногу налево за левую ногу, руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-куен (рис. 146).

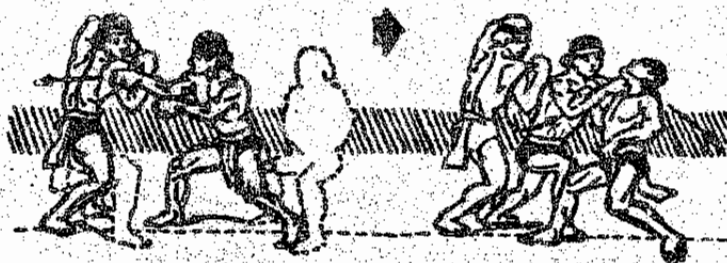


Рис. 146

Рис. 147

Шаг 2.

А/, промахнувшись, продолжает осторожно двигаться в прежнем направлении — вперед.

Б/ переносит вес тела на правую ногу и, поворачивая плечи, выполняет удар правой рукой в подбородок А/ во время его атаки или после того, как он промахнется (рис. 147).

Шаг 3.

Получив удар, А/ теряет равновесие и падает навзничь.

Используя результат первого контрудара, Б/ приближается к А/, опускается и наносит удар Лой-зынг-те локтем левой руки в грудь А/ (рис. 148).

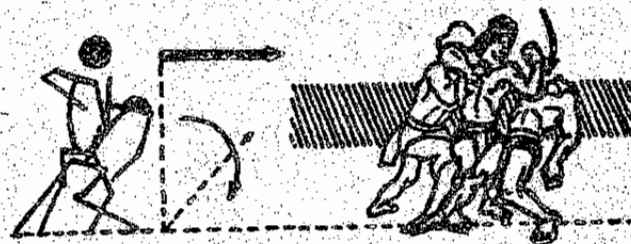


Рис. 148

Упражнение 3.

Шаг 1.

А/ шагает левой ногой назад, переносит на нее вес тела, правая рука — в положении Ан-тхьонг-куен, левая — в форме Тай-чао.

Б/ шагает левой ногой назад, низко опускается (левая нога — опорная), руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-ха-чао (рис. 149).



Рис. 149

Рис. 150

Шаг 2.

А/ выполняет удар Чык-дао правой рукой. Этот удар не рассчитан на дальние цели, он должен быть быстрым и сильным. Левая рука занимает положение Ан-тхыонг-дао.

Б/ переносит вес тела на правую ногу, поворачивает бедра против часовой стрелки вперед, причем левая нога движется за корпусом, одновременно правой рукой в форме Тай-дао блокирует удар А/ (рис.150).

Шаг 3.

В момент соприкосновения рук А/ и Б/, Б/, используя технику "мягкого скольжения", делает вращение правой рукой по часовой стрелке так, чтобы рука оказалась на внутренней поверхности руки А/, захватывает ее, при этом корпус тела соответственно поворачивается. В результате этого А/ теряет равновесие (рис.151).

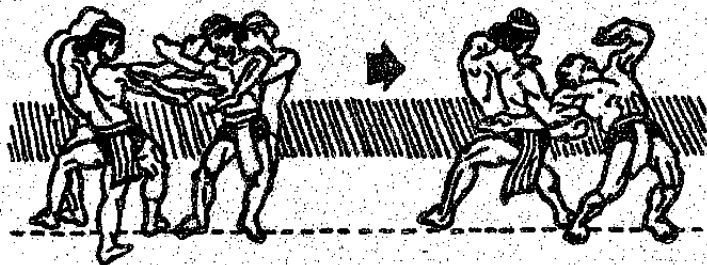


Рис. 151

Рис. 152

Шаг 4.

Используя удобный момент, Б/ до конца выполняет технику "мягкого скольжения": переносит вес тела на правую ногу, предплечьем руки притягивает, закручивает по часовой стрелке, а затем нажимает на руку А/, тем самым вынуждая А/ упасть назад налево. А/, не имея возможности сопротивляться, падает на землю (рис.152).

Шаг 5.

Во время падения А/, Б/ переносит вес тела вперед и наносит левой рукой удар Чык-чао в лицо А/ (рис.153).

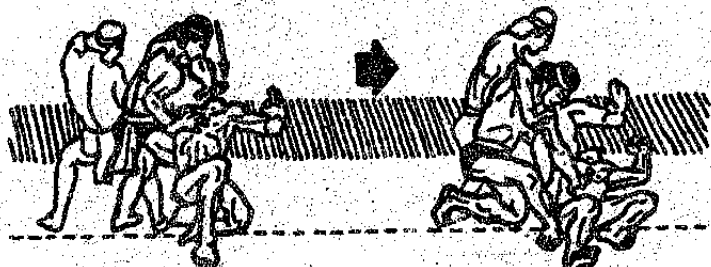


Рис. 153

Рис. 154

Шаг 5.

Во время падения А/, Б/ переносит вес тела вперед и наносит левой рукой удар Чык-чао в лицо А/ (рис.153).

Шаг 6.

А/ падает на землю направо.

Б/, низко опустившись на левую ногу, наносит левой рукой удар Ха-зинг-чао в нижнюю часть живота А/ (рис.154).

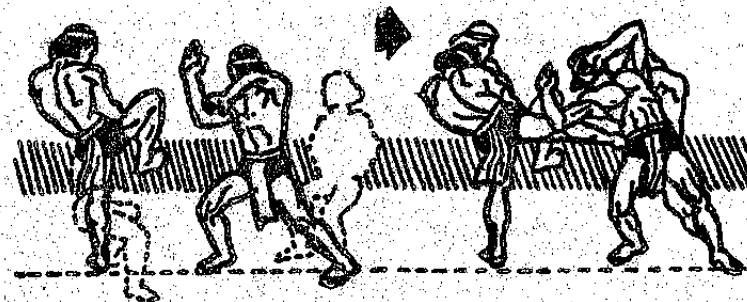


Рис. 155

Рис. 156

Упражнение 4.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед и выполняет удар Тхавь-кыонг-дао.

Б/ переносит вес тела на левую ногу, отклоняется назад и контратакует правой ногой ударом Чык-кыок-дао в ребра А/ (рис.155,156).

Шаг 2.

А/, получив удар, по инерции наклоняется вперед.

Успешно проведя удар, Б/ продолжает давить ногой в ребро А/, что способствует более быстрому падению А/ (рис.157).

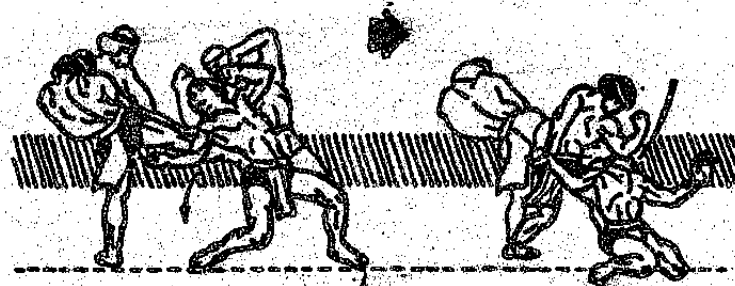


Рис. 157

Рис. 158

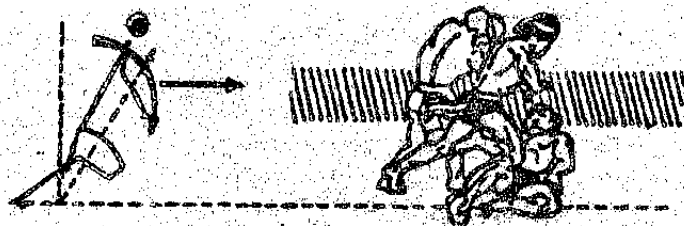


Рис. 159

Шаг 3.

Используя удобный момент, Б/, быстро сократив расстояние, левой рукой выполняет захват А/ за волосы и резко тянет их влево вниз, одновременно наносит правой рукой удар Чык-чао в подбородок А/.

Шаг 4.

Оказавшись в неустойчивом положении, А/ падает на землю.

Опустившись на левую ногу, Б/ поворачивает корпус тела против часовой стрелки и наносит локтем правой руки удар Зянг-чык-те в грудь А/ (рис. 158).

Шаг 5.

А/ в положении лежа на земле не лишен возможности контратаковать ногами. В таком положении особенно удобно выполнять удар Тхо-тханг-лой-кмок.

Б/ решительно прыгает на А/ и выполняет коленом правой ноги удар Да-хонг-тыон-лой-кмок (рис. 159).

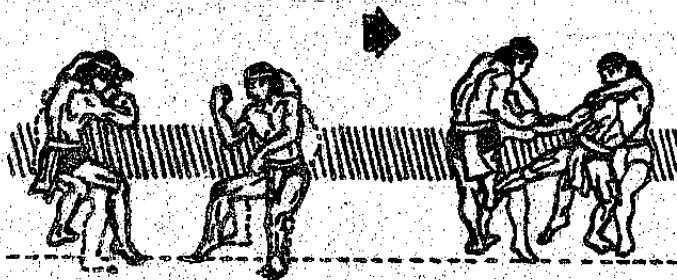


Рис. 160

Рис. 161

Упражнение 3.

Шаг 1.

Из исходного положения Тан А/ шагает правой ногой вперед, переносит вес тела на левую ногу, при этом левая рука занимает положение Ан-ха-куен, правая - Ан-тхюнг-куен.

Б/ шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела, делает обманное вращение плечом, как будто атакует, на самом же деле быстро переносит вес тела обратно на левую ногу, вследствие чего правая нога слегка касается земли и готова в любой момент контратаковать, при этом руки занимают положение Ан-ни-тхюнг-чао (рис. 160).

Шаг 2.

Недооценив ситуацию, рассчитывая, что Б/, перенесет вес тела на правую ногу, вращением плеча выполнит удар Чын-чао, А/ контратакует правой ногой ударом Кмок-дао.

Видя, что обманное движение дало хороший результат, Б/ сгибает правую ногу, переносит вес тела вправо и одновременно правой ногой выполняет прием Кау-лием-кмок (встречает ногу А/ во время атаки и резко оттягивает ее назад влево), одновременно обеими руками блокирует удар правой руки А/, "склеиваясь" с ней (рис. 161).

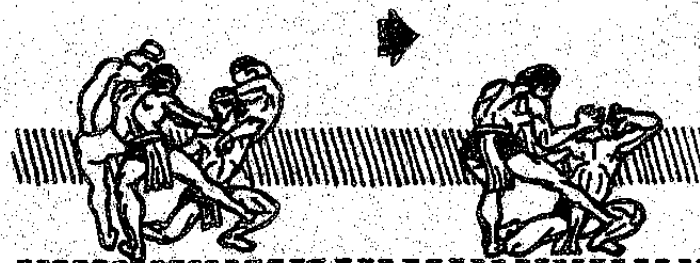


Рис. 162

Рис. 163

Шаг 3.

А/ теряет равновесие, по инерции наклоняется вперед вправо.

Чувствуя хороший результат выполнения приема Кау-лием-кмок, Б/ наносит правой ногой удар Ха-кмок-дао в область коленного сустава левой ноги А/ (рис. 162). А/ полностью теряет равновесие и падает на землю в положение сидя.

Шаг 4.

Взяв на себя инициативу атакующего, Б/ низко опускается и наносит А/ удар Чык-чао правой рукой в подбородок. В результате удара А/ падает навзничь направо (рис. 163).

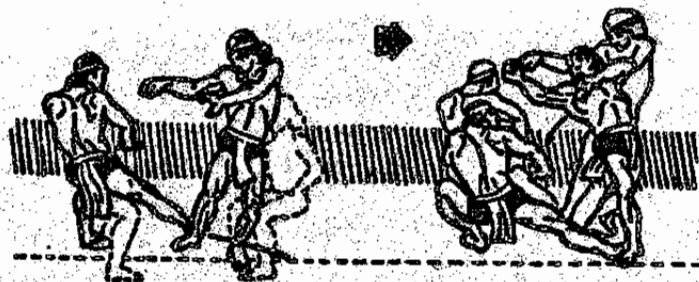


Рис. 164

Рис. 165

Упражнение 6.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела и выполняет удар Чык-куен.

Б/ переносит вес тела на левую ногу, поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов, причем пятка левой ноги также поворачивается в этом направлении на 90 градусов, одновременно Б/ контратакует правой ногой ударом Кыок-дао в нижнюю часть голени в тот момент, когда А/ только начинает атаковать (рис.164).

Шаг 2.

Будучи остановленным с самого начала атаки, А/ по инерции падает вперед.

Видя результат выполнения приема, Б/, используя удобный момент, низко опускается, отводит ногу А/ по технике "притяжения-отталкивания" в сторону, противоположную движению А/, и сбивает его с ног. Это способствует более быстрому падению А/ вперед (рис.165).

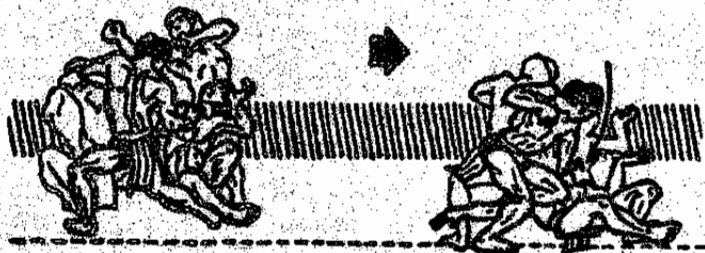


Рис. 166

Рис. 167

Шаг 3.

А/ падает в положение сидя вправо.

Чувствуя направление падения А/, Б/ опускается и наносит правой рукой удар Чык-чао в грудь А/ (рис.166).

Шаг 4.

А/ падает навзничь.

Б/, прыгая вперед, наносит удар коленом левой ноги Зян-тхой-лой-кыок в живот А/, одновременно с вращением плеч выполняет левой рукой удар Чык-чао в подбородок А/ в тот момент, когда А/ только упал на землю и не успел контратаковать (рис.167).



Рис. 168

Рис. 169

Упражнение 7.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела и выполняет обманную атаку, вследствие чего руки принимают положение Шонг-чых-чао.

Разгадав намерения А/, Б/ быстро шагает левой ногой назад и отклоняется, руки принимают положение Ан-ни-тхюнг-дао (рис.168).

Шаг 2.

Приняв атаку А/ за прием Шонг-чых-чао, Б/ быстро шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела и контратакует - 171 правой рукой приемом Зян-тхлет-куен.

Видя, что Б/ попался в ловушку, А/ мгновенно прекращает атаковать, и, повернув корпус против часовой стрелки на 180 градусов, низко опускается, затем выполняет толчок бедром по бедру Б/ во время его перемещения. Одновременно А/ левой рукой встречает правую руку Б/, используя для этого технику "мягкого соприкосновения", а правой рукой наносит удар Тхань-кыонг-те в ребра Б/ (рис.169).

Шаг 3.

Развивая контратаку, А/ опускается на правую ногу, надавливает бедрами на бедра Б/ и, отклонившись влево, левой рукой в форме Т-ай-са оттягивает Б/ вправо (вперед относительно А/) (рис.170).

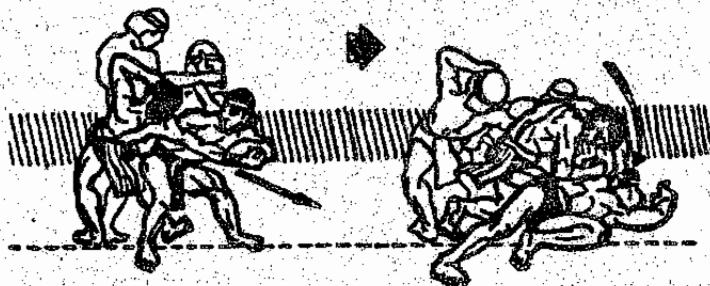


Рис. 170

Рис. 171

Шаг 4.

А/ поворачивает корпус против часовой стрелки, прыжком сбивает Б/ с ног и, мгновенно опустившись, наносит Б/ левой рукой удар Чык-чао в лицо. Б/, находясь в положении лежа на спине, занимает пассивную позицию, вследствие чего получает серию непрерывных ударов А/ (рис.171).

Упражнение 8.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела, правой рукой наносит удар Чык-куен, а левой - Тхиен-тханг-куен.

Б/, избегая удара А/, шагает левой ногой назад, переносит на нее вес тела, руки при этом занимают положение Ан-ни-тхмонг-ха-куен (рис.172).

Шаг 2.

А/, поняв, что промахнулся, прыжком вперед обеими ногами наносит удар Чык-чао.



Рис. 172

Рис. 173

Предвидя действия А/, Б/ низко опускается и выпрямляет вперед правую ногу с целью выполнения прямой контратаки (рис.173).

Шаг 3.

Разгадав намерения Б/, А/ опускается ниже и, нажав бедром в область коленного сустава правой ноги Б/, наносит локтем правой руки удар Ха-те по шее Б/.

Испытывая давление на правую ногу и получив сильный удар по шее, Б/ падает на землю (рис.174).

Шаг 4.

Продолжая атаковать, А/ наносит правой рукой удар Тханг-занг-дао в открытый затылок Б/. В результате этого Б/ окончательно падает на землю влево.

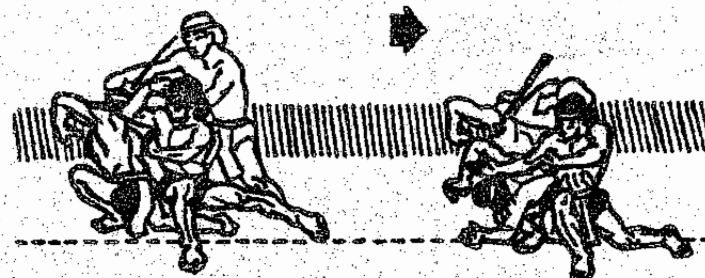


Рис. 174

Рис. 175

Упражнение 9.

Шаг 1.

Прыгнув вперед, А/ совершает обманную атаку руками, затем неожиданно отступает назад, причем напряженное и отклоненное назад тело опирается на левую ногу, правая нога слегка касается земли, руки в положении Ан-ни-тхмонг-са.

Приняв обманную атаку А/ за действительную, Б/ отклоняется влево и, опираясь на левую ногу, наносит правой ногой удар Чык-лой-кыок, руки в положении Ан-ни-ха-чао (рис.176).

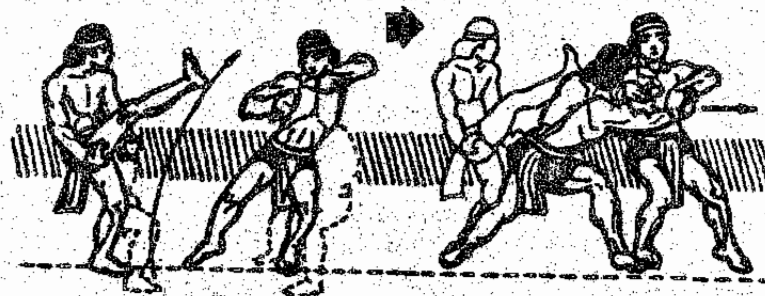


Рис. 176

Рис. 177

Шаг 2.

Б/, поняв что обманулся, опускает правую ногу и наносит удар Шонг-чых-чао.

А/ слегка отклоняется и поворачивается назад влево, одновременно обеими руками в форме Тай-са встречая руки Б/ в самом начале их движения (рис.177).

Шаг 3.

Вследствие неудачной попытки контратаковать, Б/ теряет равновесие и наклоняется вперед.

Используя удобный момент, А/ делает захват, а затем, вращением рук снизу вверх по часовой стрелке, сбивает Б/ с ног. Б/ падает вперед вправо.

Шаг 4.

А/, не отпуская Б/, опускается вслед за падающим противником, продолжая атаковать различными ударами (рис.179).

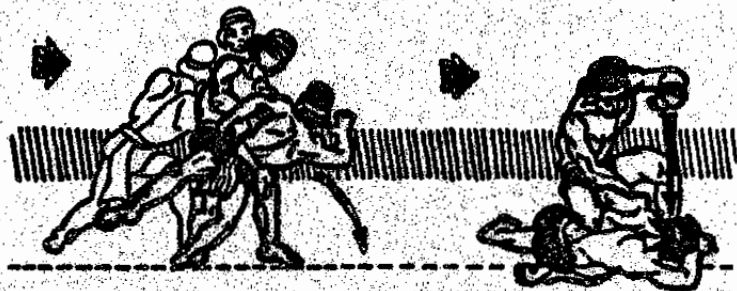


Рис. 178

Рис. 179

Упражнение 10.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, сгибает левую ногу и делает ею обманное атакующее движение, затем отклоняется влево, переносит вес тела на левую ногу, руки в положении Ан-ни-тхьмонг-дао.

Приняв атаку А/ за настоящую, Б/ переставляет левую ногу назад вправо, руки занимают положение Ан-ни-тхьмонг-дао (рис.180).

Шаг 2.

Используя удобный момент перемещения Б/, А/ быстро переносит вес тела на правую ногу и атакует левой ногой ударом Чых-лой-кьюк, руки в положении Ан-ни-ха-чао.

Будучи атакованным в неустойчивом положении, Б/, используя инерцию движения левой ноги и опираясь на правую, поворачивает корпус против часовой стрелки на 180 градусов для ухода от удара А/ и, в то же время, для сближения с ним с целью дальнейшей контратаки, руки не меняют исходного положения (рис.181).

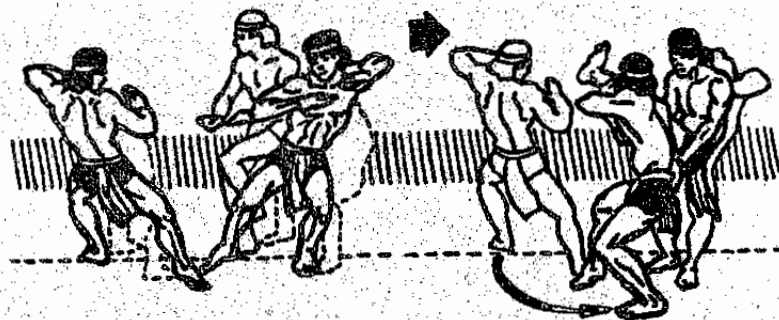


Рис. 180

Рис. 181

Шаг 3.

А/ понимая, что промахнулся и попал в ловушку, сгибает левую ногу, переставляет ее вперед влево, переносит на нее вес тела и поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов, руки при этом в положении Ан-ни-ха-тхьмонг-дао.

Поверив в свой успех, Б/ переносит вес тела на правую ногу и контратакует правой рукой ударом Ва-ап-дао (рис.182).

Шаг 4.

Промахнувшись, Б/ поворачивает корпус по часовой стрелке, прыгает в сторону противника и наносит ему правой рукой удар Тхань-кьонг-дао.

Во время прыжка Б/ А/ переносит вес тела на правую ногу, обеими руками в форме Тай-дао встречает правую руку Б/ и резким вращением обеих рук по часовой стрелке вынуждает Б/ упасть вперед влево (рис.183).

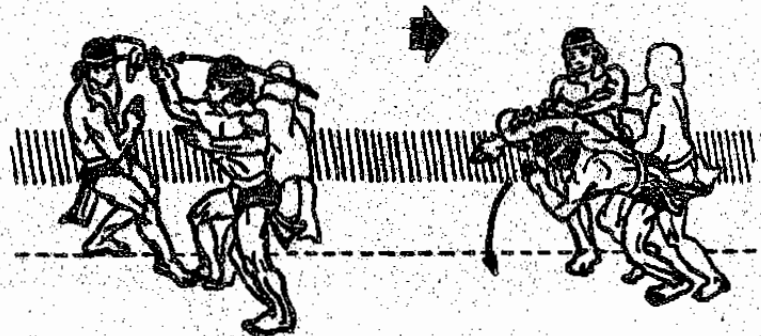


Рис. 182

Рис. 183

Шаг 3.

Б/ лежит на земле, тело не защищено.

В первый же момент падения Б/ на землю, пока он еще не успел собраться и организовать контратаку или защиту, А/, быстро воспользовавшись ситуацией, наносит сильные удары ногами или руками (рис.184).

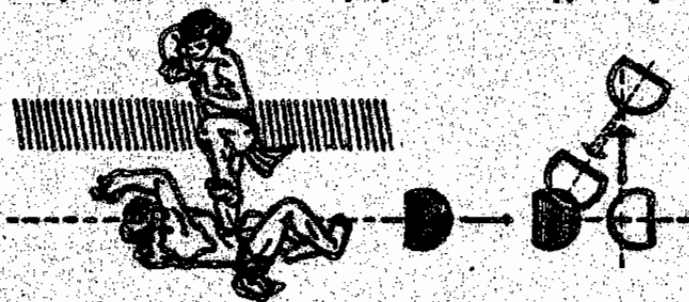


Рис. 184

Некоторые дополнительные парные упражнения.

Упражнение 1.

Шаг 1.

А/ и Б/ стоят в положении Тан на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга. А/ шагает правой ногой вперед, поворачивает корпус против часовой стрелки на 90 градусов и наносит правой рукой удар Чых-дао, левая рука — в положении Ан-тхьонг-дао.

Б/ переносит вес тела на правую ногу, опираясь на нее, поворачивается против часовой стрелки на 90 градусов, обе пятки вращаются в том же направлении, руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-куен (рис.185).

Шаг 2.

Почувствовав, что промахнулся, А/ наносит левой рукой удар Чых-чао, одновременно резко поворачивает плечи, правая рука в положении Ан-тхьонг-чао.

Внимание! Удар должен быть быстрым, сильным и максимально дальним, но при этом корпус вперед не наклоняется, вес тела находится на правой ноге, левая пятка слегка приподнята.

В момент, когда А/ начинает атаковать, Б/ делает шаг левой ногой назад вправо, низко опускает тело на эту ногу, и, уходя от удара А/, слегка отклоняется назад, одновременно обе руки переводит в положение Ан-ни-тхьонг-дао. Таким образом, Б/ не только уходит от удара А/, но и находится в готовности для блокировки ударов и контратаки (рис.186).

Шаг 3.

Увидев безрезультатность своего приема, А/ наносит левой ногой удар Чых-лой-кхюк, обе руки в положении Ан-ни-ха-чао.

Б/ переводит правую ногу вправо и, опираясь на нее, поворачивается против часовой стрелки, обе руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-

чао. Таким образом, уходя от удара, Б/ создает себе преимущество в дистанции и положении (рис.187).



Рис. 185

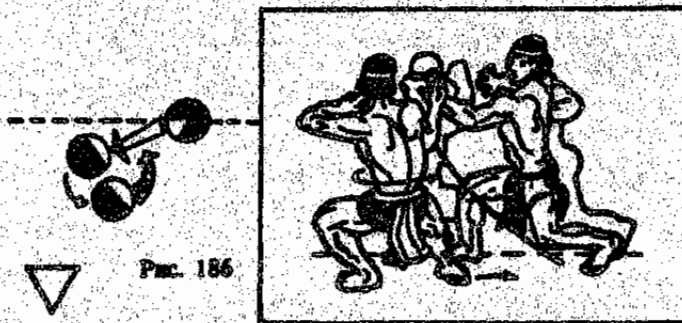


Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

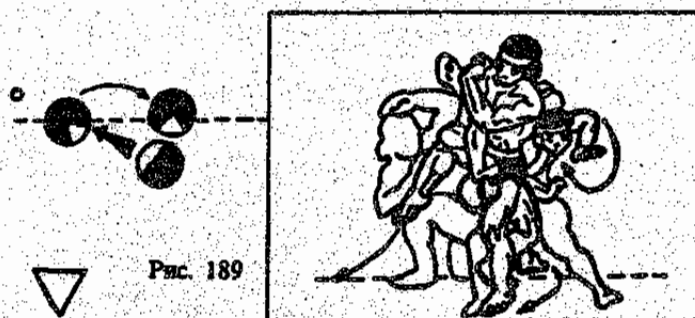


Рис. 189



Рис. 190



Шаг 4.

А/, попав в невыгодное положение после промаха, стибает правую ногу и, шагнув ею назад вправо, обеими руками выполняет прием Ан-ни-тхмонг-дао.

После третьего удара А/, имея большое преимущество, В/ контратакует, неожиданно перемещая вес тела на левую ногу и нанося удар Чык-дао.

Шаг 5.

Промашнувшись, В/ поворачивает корпус против часовой стрелки и наносит удар Хый-та-тхмет-кмок правой ногой, левая рука — в положении Ан-тху-тхмонг-чао, правая — Ан-тху-ха-чао.

Заметив, что В/ контратакует ударом ноги, А/ быстро приближается к нему, шагая левой ногой, и выполняет толчок бедром в начальный момент выполнения удара В/. Корпус А/ при этом скручивается и отклоняется назад, обе руки занимают положение Ан-ни-ха-чао (рис.189).

Шаг 6.

После результативного выполнения своего приема, А/ контратакует — наносит удар локтем левой руки Тханг-чхк-те.

В/, находясь в неудобном положении, быстро переводит правую ногу вперед вправо и, низко приседая, переносит вес тела на нее, при этом поворачивая корпус против часовой стрелки, обе руки в положении Ан-ни-тхмонг-ха-дао (рис.190).

Шаг 7.

А/ опирается на левую ногу, поворачивается по часовой стрелке на 90 градусов и наносит правой ногой удар Фат-нгик-лой-кмок.

В/ уходит левой ногой назад влево, слегка отклоняется назад, руки занимают положение в форме Тай-дао (рис.191).

Шаг 8.

Из удобного положения А/ поворачивает корпус против часовой стрелки и правой ногой наносит удар Хый-та-нгик-лой-кмок.

Промашнувшись и почувствовав, что В/ контратакует справа, А/ по инерции продолжает двигаться вперед вправо, переносит вес тела на правую ногу, поворачивает корпус по часовой стрелке на 180 градусов, обе руки — в положении Ан-ни-тхмонг-дао, лицо повернуто в сторону В/ (рис.192).

Шаг 9.

Не достигнув цели, В/ опускает правую ногу, переносит на нее вес тела, поворачивает корпус по часовой стрелке на 90 градусов и наносит обеими руками удар Чык-чао в лицо А/.

А/ приседает на правой ноге, слегка отклоняет корпус назад, обеими руками блокирует удар В/, затем переносит вес тела обратно на левую ногу, поворачивает плечи и правой рукой наносит удар Чык-чао в подбородок А/ (рис.193).

Шаг 10.

Получив удар, В/ останавливается, отклоняет голову назад, выгибает тело.



Рис. 191

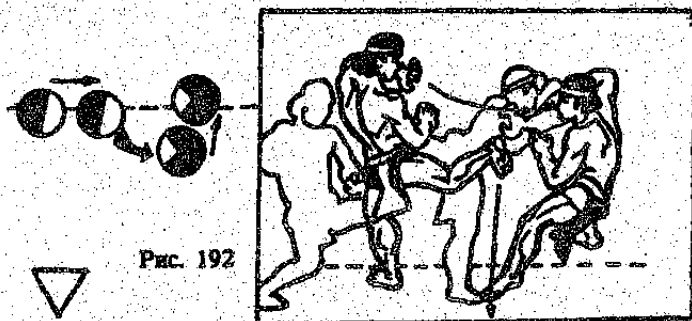


Рис. 192



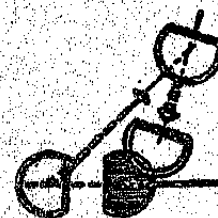
Рис. 193



Используя удобный момент, А/ переводит правую ногу вперед, переносит на нее вес тела, низко приседает и локтем правой руки наносит удар Зянг-чэк-те (рис.194).



Рис. 194



Упражнение 2.

Шаг 1.

А/ и Б/ стоят на расстоянии 1,0-1,5 м друг от друга, руки занимают положение Ан-ни-тхмонг-дао, правая нога находится впереди.

Из исходного положения А/ прыгает обеими ногами вперед, резко сокращая расстояние, и в момент касания левой ногой земли наносит правой ногой удар Кыок-дао. Левая рука занимает положение Ан-ха-чао, правая - Ан-тхмонг-чао.

Б/ переносит вес тела на левую ногу, правой ногой наносит удар в технике Тхист-кыок в голень правой ноги А/ в тот момент, когда А/ начинает выполнять удар. Обе руки занимают положение Ан-тхмонг-дао (рис.195).

Шаг 2.

После того, как удар А/ был парирован приемом Б/, А/ по инерции продолжает двигаться вперед. Используя данную ситуацию, А/ быстро стибает левую ногу и падает вперед направо.

Б/, чувствуя результативность своего приема, быстро переводит левую ногу назад вправо, одновременно поворачивается против часовой стрелки на 90 градусов, переставляет правую ногу вправо, уходя от приема-падения А/. Затем перемещает вес тела обратно на левую ногу и наносит обеими кулаками удары Шонг-чэк-чао (рис.196).

Шаг 3.

В то время, когда А/ выполняет движение на земле, Б/ в прыжке наносит правой ногой удар Зянг-тхо-кыок-дао.

А/, видя что Б/ продолжает атаку, поворачивается на земле на 360 градусов, затем поднимается, перемещает вес тела на левую ногу, обе руки в положении Ан-ни-тхмонг-ха-дао (рис.197).



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Шаг 4.

Вернувшись в положение готовности, А/ обнаруживает, что В/ еще находится в неустойчивой ситуации, А/ перемещает вес тела

- 179 на правую ногу, делает шаг левой в направлении к В/ и обеими руками наносит удар Шанг-зынг-чао.

В/, промахнувшись, переводит правую ногу назад вправо, поворачивается против часовой стрелки на 180 градусов, переносит вес тела на левую ногу, руки переводит в положение Ан-ни-тхюнг-дао. В момент, когда В/ находится в неустойчивом положении, А/ атакует, поэтому В/ быстро переводит правую ногу назад, низко опускает тело в положение Ма-хой и обеими руками блокирует удары А/ (рис.198).

Шаг 5.

Видя, что удар не принес нужного результата, а корпус В/ еще находится в слишком низком положении, А/ правой ногой наносит удар Чык-лой-кмок.

Разгадав намерения А/, В/ быстро падает назад и левой ногой выполняет удар Кау-лием-кмок по опорной (левой) ноге противника (рис.199).

Шаг 6.

Используя удобный момент, В/ поднимается и локтем левой руки во время падения А/ наносит ему удар Зынг-те в нижнюю часть живота.

После падения, видя, что В/ продолжает атаковать, А/ поворачивается на земле на 360 градусов против часовой стрелки и быстро возвращается в положение готовности: вес тела находится на правой впереди стоящей ноге, руки занимают положение Ан-ни-тхюнг-дао (рис.200).

Шаг 7.

После неудачной атаки В/, опираясь на левую руку, рывком поднимается, переносит вес тела на сзади стоящую левую ногу. Затем прыгает обеими ногами вперед одновременно с резким поворотом плеч и левой рукой наносит удар Чык-чао.

Заметив действия В/, А/ резко приседает, затем слегка отклоняется назад, опираясь на правую ногу, и наносит удар Кык-дао по коленному суставу левой ноги А/, руки в положении Тай-дао готовы к дальнейшим действиям (блокировке, захвату, нанесению ударов и т.д.) (рис.201).

Шаг 8.

После успешно выполненного приема А/ захватывает В/ за волосы и левой рукой наносит удар Чык-чао в подбородок.

В/, поняв опасность своего положения, сгибает левую ногу, резко наклоняется и падает вперед вправо. Таким образом В/ уменьшает силу приема захвата и удара до безопасной степени (рис.202).

Шаг 9.

Не получив ожидаемого результата, А/ в падении вперед наносит удар Тху-зынг-тхю-лой-кмок в грудь лежащего на земле В/.

В/ своевременно притягивает к себе согнутые в коленях ноги и таким образом, закрывая коленями грудь и живот, блокирует удар А/ (рис.203).



Рис. 198

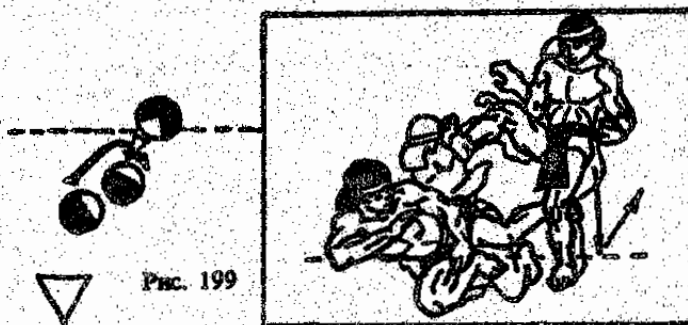


Рис. 199



Рис. 200

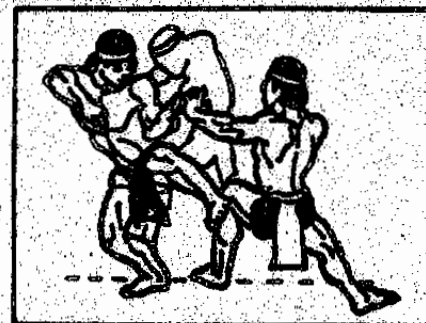


Рис. 201

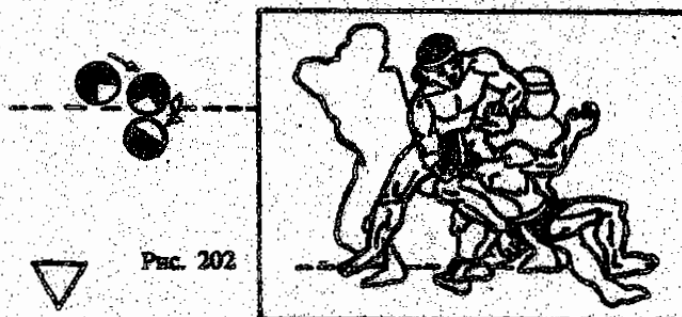


Рис. 202



Рис. 203



Не упуская удобный момент, Б/ поворачивает корпус вправо и бросает А/ на землю, после чего контратакует его ударами Занг-гхо-чао.

Оказавшись в неожиданной ситуации, А/ не успевает среагировать и попадает в трудное, почти безвыходное положение (рис.204).

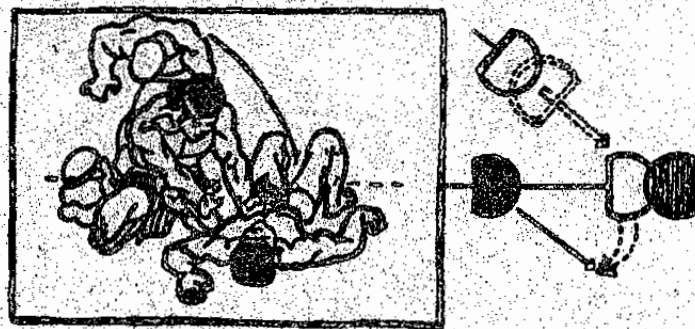


Рис. 204

Упражнение 3.

Шаг 1.

Из положения Там А/ делает левой ногой обманный шаг вперед, но неожиданно переводит ее назад вправо и переносит на нее вес тела, обе руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-куен.

Приняв обманный шаг А/ за подготовку к атаке, Б/ перемещает вес тела на правую ногу, а левой наносит удар Чых-тхьет-кмок (рис.205).

Шаг 2.

Увидев, что Б/ поддался на обман и промахнулся, А/ быстро перемещается вперед на правую ногу и наносит правой рукой удар Чых-чао.

Б/, промакнувшись и чувствуя, что сейчас А/ будет нападать, быстро перемещается назад на левую ногу, руки переводит в положение Ан-ни-тхьонг-ха-дро (рис.206).

Шаг 3.

А/ прыгает левой ногой вперед, наклоняет тело и наносит правой ногой удар Фат-нхь-лой-кмок, обе руки — в положении Ан-ни-тхьонг-ха-чао.

Б/, заметив удар, быстро использует технику "прямой контратаки" и левой ногой наносит удар по коленному суставу опорной ноги А/ (рис.207).

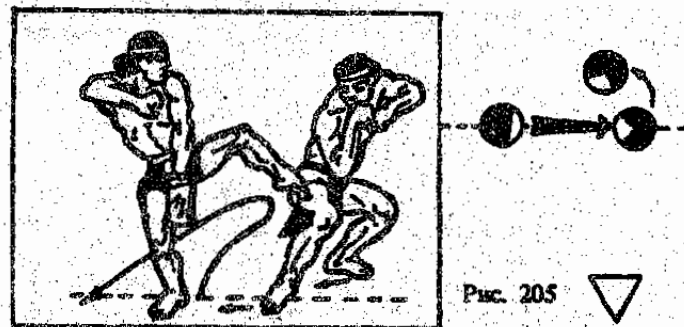


Рис. 205

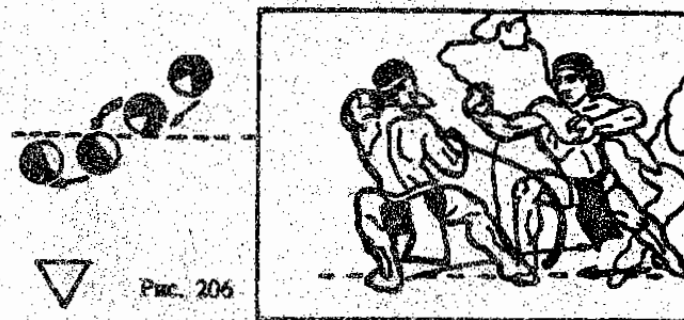


Рис. 206

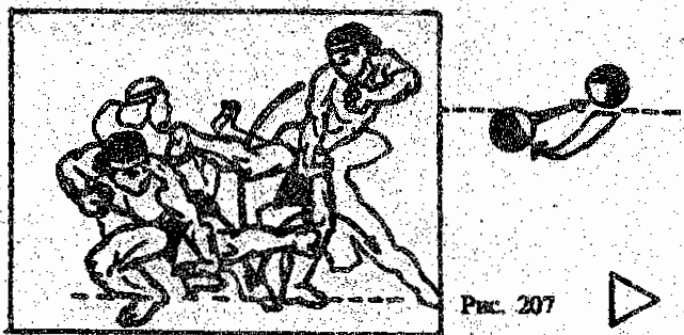


Рис. 207

Шаг 4.

В результате контрудара А/ падает вправо, но быстро возвращается в положение стоя (левая нога — вперед, центр тяжести — на правой ноге, обе руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-ха-чао).

В то время, пока А/ возвращается в положение стоя, Б/ перемещает вес тела на левую ногу и наносит правой ногой удар Чык-лой-кыок (рис.208).

Шаг 5.

Б/, видя, что А/ успел уйти от удара, но еще находится в неустойчивом положении, быстро поворачивает корпус и наносит правой ногой удар Фат-нгик-лой-кыок.

Будучи в неустойчивом положении и видя, что Б/ продолжает атаковать ударом ноги, А/ прыгает вперед, отклоняя корпус назад, и подсекает противника ударом Кыок-дао в основание голени опорной ноги (рис.209).

Шаг 6.

Б/ падает на землю, но сразу же поднимается, поставив правую ногу перед левой и повернувшись на 180 градусов против часовой стрелки, левая нога в конечной стойке находится впереди, вес тела — на правой ноге, руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-ха-дао.

А/ после результативного приема продолжает атаковать и наносит следующий удар, но так как Б/ успевает отклониться и вернуться в защитное положение, А/ также занимает положение готовности: левая нога — вперед, вес тела — на правой ноге, обе руки — в положении Ан-ни-тхьонг-ха-дао (рис.210).

Шаг 7.

Б/ возвращается в защитное положение, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар Фат-зыонг-куен, левая рука занимает положение Ан-ха-куен.

Видя, что Б/ атакует, А/ низко приседает на правую ногу, отклоняет корпус и с помощью техники "прикасания-надавливания" обеими руками встречает удар Б/, отводит его в сторону справа налево (рис.211).

Шаг 8.

После того, как А/ блокировал атаку противника, он с поворотом плеч наносит кулаком левой руки удар Тхьет-тханг-куен в лицо Б/.

Шаг 9.

В результате контрудара А/, Б/ отклонится назад, тело его полностью открыто.

А/, используя удобный момент, продолжает атаку ударом правой ноги Чык-лой-кыок (рис.213).



Рис. 208

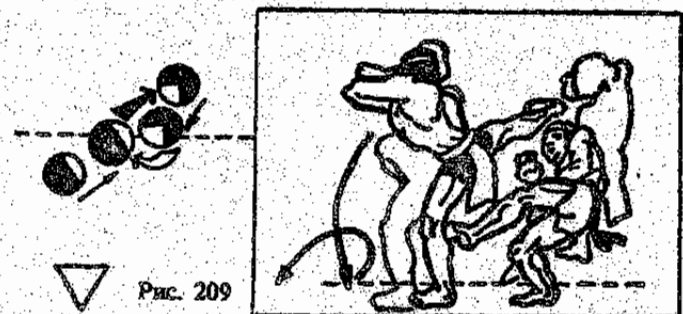


Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211

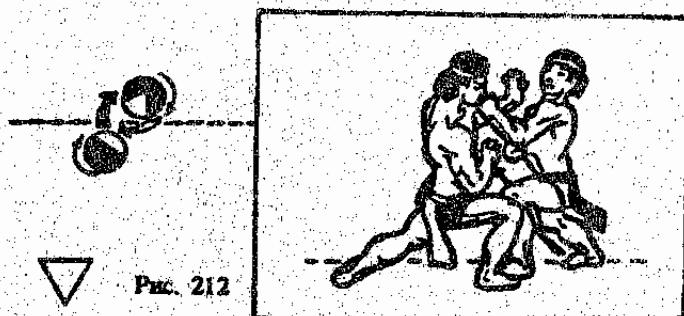


Рис. 212



Рис. 213

Шаг 10.

Б/, получив удар, падает.

А/ быстро следует за ним и наносит окончательные удары ногами (рис.214).



Рис. 214

Упражнение 4.

Шаг 1.

А/ шагает правой ногой вперед, перемещает на нее вес тела, одновременно совершает обманное движение: поворачивает плечи, как будто собирается нанести удар Шонг-ким-са, а затем неожиданно переводит левую ногу вперед вправо, перемещает на нее вес тела (руки — в положении Ан-ни-тхьонг-са) и наблюдает реакцию Б/.

Б/, приняв обманную атаку А/ за настоящую, перемещает вес тела на правую ногу, а левой, с одновременным поворотом корпуса по часовой стрелке, наносит удар Кьок-дао, обе руки занимают положение Ан-ни-тхьонг-ха-дао (рис.215).

Шаг 2.

Пока Б/ после удара не успел занять прочную стойку, А/ быстро переносит вес тела вперед на правую ногу и обеими руками наносит удар Ни-ап-чао.

Б/ поворачивает корпус назад вправо и левой ногой наносит удар Лой-кьок в грудь А/ (рис.216).

Шаг 3.

Б/, увидев результативность своего приема, опускает левую ногу, быстро шагает правой ногой вперед, переносит на нее вес тела и обеими руками наносит удар Ни-ап-чао (рис.217).

Получив удар ногой, А/ отступает назад и, думая, что Б/ будет продолжать атаку, быстро наклоняет тело и выполняет толчок бедром.



Рис. 215

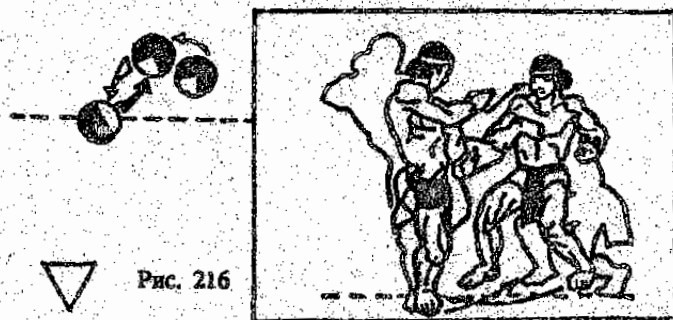
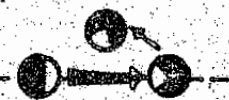


Рис. 216

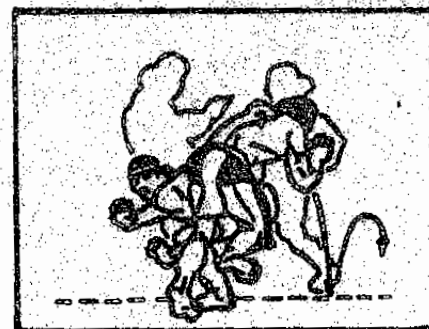
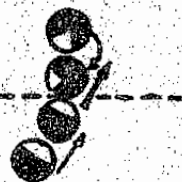


Рис. 217



Шаг 4.

Вследствие удачно выполненного противником приема Б/ промахивается и по инерции продолжает двигаться вперед, затем, чувствуя что А/ нападает, быстро падает и, выполнив кувырок вперед, поднимается в защитное положение: левая нога — впереди, вес тела находится на правой ноге, руки — в положении Ан-ни-тхмонг-дао.

Увидев результативность своего приема, А/ наносит удар обеими руками Нх-ап-чао (рис.218).

Шаг 5.

Промажнувшись, но видя, что Б/ еще находится в неустойчивом положении, А/ шагает левой ногой вперед, переносит на нее вес тела и одновременно правой ногой наносит удар Хый-кмок-дао, руки — в положении Ан-ни-тхмонг-ха-дао.

Заметив атаку А/, Б/ поворачивает корпус по часовой стрелке, перемещает вес тела на правую ногу, левой ногой наносит удар Ма-нхык-лой-кмок в нижнюю часть живота (рис.219).

Шаг 6.

Получив удар в живот, А/ наклоняется вперед.

Б/ опускает левую ногу, перемещает на нее вес тела, поворачивается на 180 градусов против часовой стрелки и правой ногой наносит удар Зянг-тхо-кмок-дао (рис.220).

Шаг 7.

Увидев, что Б/ опускает ногу, А/ правой ногой быстро наносит по ней удар. Б/ теряет равновесие и не может выполнить задуманный прием, поэтому он поворачивается на 180 градусов по часовой стрелке, переносит вес тела назади стоящую правую ногу, руки занимают положение Ан-ни-тхмонг-ха-дао.

Используя удобный момент, А/ рывком поднимается в защитное положение: левая нога — впереди, вес тела — на правой ноге, руки — в положении ан-тхмонг-шонг-дао. Затем перемещает вес тела на левую ногу и левой рукой наносит удар Фат-зыонг-куен.

Б/ низко приседает и правой рукой в форме Тай-дао блокирует удар А/ (рис.221).

Шаг 8.

Во время опускания Б/ А/ наносит ему правой ногой удар Тхьет-чых-кмок.

Б/ остается только упасть назад вправо и в падении обеими ногами захватить левую ногу А/ (рис.222).

Шаг 9.

А/ теряет равновесие и падает назад.

Увидев результативность своего приема, Б/ поднимается и наносит правой рукой удар Тхьет-зынг-куен (рис.223).

Шаг 10.

В то время, когда Б/ поднимается, А/ быстро сгибает ноги в коленях, поворачивает корпус вправо и отталкивает двумя ногами Б/. Затем, следуя за ним, поднимается и наносит удар ногой (рис.224).



Рис. 218

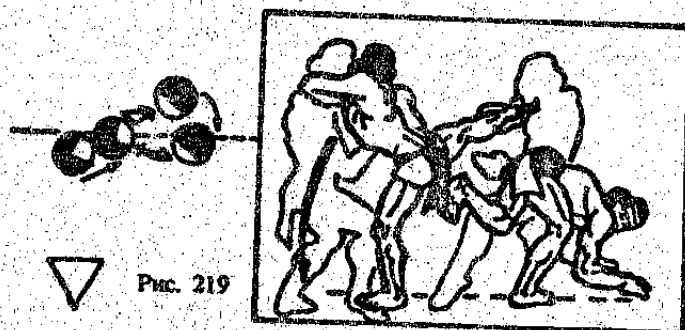


Рис. 219

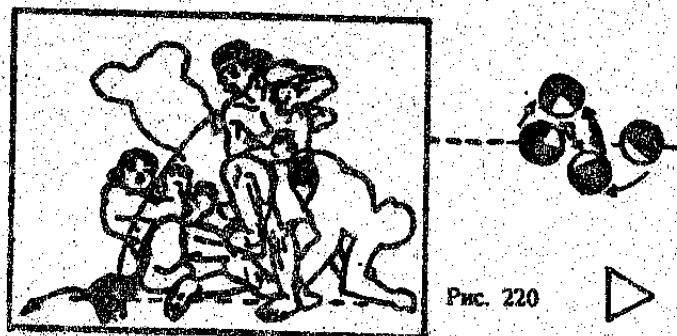


Рис. 220

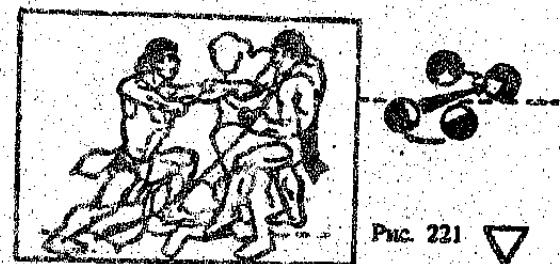


Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

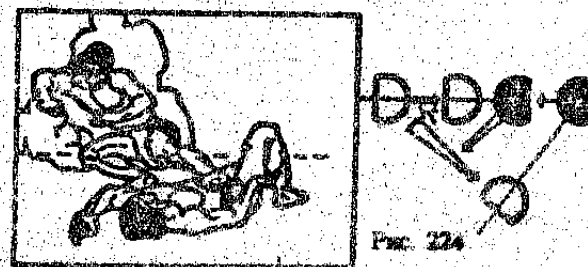


Рис. 224

ПРИЛОЖЕНИЕ

Зыонг-там-зя-фап (упражнение внутренней энергии) ч.II

Тренировка дыхания Кхи-конг, Ной-конг (мастерство внутренней энергии) играет большую роль в оздоровлении человека как физически, так и духовно. Она поддерживает его здоровье, силы, развивает выносливость, ум, помогает сохранять спокойствие и бодрость.

Для любого спортсмена, особенно бойца, тренировка дыхания, так называемое "умение дышать", является особой формой тренировки психологии. Такие тренировки способствуют развитию духовных качеств бойца, совершенствованию его мастерства. Следует отметить, что тренировки дыхания помогают научиться рационально использовать свои силы, свой потенциал как на тренировках, так и на соревнованиях. Кроме того, они помогают снять внутреннее напряжение, которое во многих случаях является главной причиной всех неудач.

Тренировка дыхания в понимании Кхи-конг очень трудна, так как этот метод тренировок довольно необычен и требует много времени.

В первом томе книги (Зыонг-там-зя-фап ч.I) я писал: "Невозможно сразу почувствовать внутреннюю энергию, невозможно сразу предвидеть результат владения ею. Для достижения успеха необходимо время. Если вы тренируетесь один год, то у вас будет результат тренировок одного года, если пять лет пяти лет, десять лет - десяти лет и т.д." Тем самым я хочу подчеркнуть важную роль времени.

Для того, чтобы достигнуть больших успехов в тренировке упражнения расслабления и всех этапов тренировки внутренней энергии, требуется большое упорство, воля, концентрация внимания, которые помогают победить самого себя.

В своей книге "Метод Зыонг-шинь" ("Оздоровительный метод") доктор Нгуен Ван Хыонг писал: "В древности говорили, что тренировка внутренней энергии требует соблюдения трех единых принципов, трех внутренних сущностей: души и мысли в единстве, мысли и Кхи в единстве, Кхи и силы в единстве. Единство между душой и мыслью необходимо для концентрации внимания на своем деле, единство мысли и Кхи способствует урегулированию Кхи путем наблюдения за дыханием, только единство Кхи и силы дает конечный результат. Старики считают, что в тренировке дыхания должна быть полная концентрация мыслей. Чем лучше умеешь концентрировать мысли на дыхании, тем лучше слушается и расслабляется тело. В восточной медицине различие между статикой и движением сводится к пониманию правильного дыхания: в дыхательных упражнениях должна быть статика других органов (расслабление тела). Поговорки о взаимосвязанной работе нервной системы и циркуляции крови. Большую часть времени нервы находятся в напряженном состоянии,

что вызвано движением. Необходимо уметь сохранять их спокойствие. Если же кровь плохо циркулирует, нужно уметь ввести нервы в движение."

Я вспомнил об этом для того, чтобы в очередной раз призвать всех занимающихся боевым искусством к упорным тренировкам, чтобы заселить веру в этот метод тренировок.

Известно, что каждая школа имеет свои формы и секреты - 188 тренировок, но у всех одна цель. Я хочу пожелать каждому занимающемуся крепкого здоровья, силы воли, выносливости, бодрости и человеколюбия.

Упражнение расслабления

Положение 1.

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки в форме Тай-дао сложены вверх ладонями друг над другом (левая снизу) и находятся на уровне нижней части живота (рис.225).

Постепенно поворачивать лицо вверх, одновременно поднимая обе руки через стороны вверх до тех пор, пока тыльные части кистей рук не соприкоснутся друг с другом (рис.226).

Положение 2.

Из конечного положения медленно опустить руки и вернуться в исходное положение (рис.225).

Положение 3.

Из исходного положения медленно отвести руки на уровень талии, руки принимают форму Тай-чао, как бы преодолевая сопротивление воздуха, вытянуть руки вперед и одновременно опустить тело вниз. В конечном положении руки максимально вытянуты вперед, параллельны друг другу, бедра параллельны земле, спина прямая и перпендикулярна земле (рис.227).

Положение 4.

Из конечного положения медленно вернуться в исходное положение (рис.225).

Положение 5.

Из исходного положения, так же, как и в предыдущем упражнении, медленно отвести руки в форме Тай-чао на уровень талии, прогнуть тело назад и одновременно медленно, как бы отталкивая воздух, опустить руки вниз. Следует заметить, что в этом упражнении ноги максимально напряжены и выпрямлены (рис.228).

Положение 6.

Из конечного положения медленно вернуться в исходное положение (рис.225).

Положение 7.

Из исходного положения медленно отвести руки в форме Тай-чао на уровень талии, повернуть корпус, шагнуть левой влево, вытянуть руки влево, как бы преодолевая сопротивление воздуха, вес тела перенести на левую ногу, корпус опустить низко над землей (рис.229).

Положение 8.

Из конечного положения медленно вернуться в исходное положение (рис.225).



Рис. 225

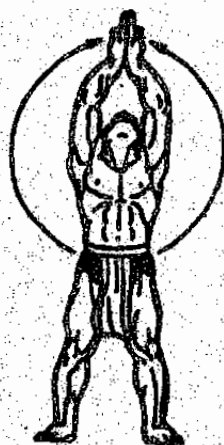


Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228

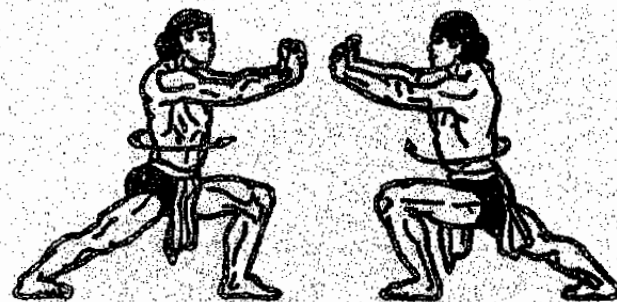


Рис. 229

Рис. 230

Положение 9.

Из исходного положения выполнить движение аналогичное описанному выше, но в противоположную сторону, влево (рис.230).

Положение 10.

Из конечного положения медленно вернуться в исходное положение (рис.225).

Все эти движения следует повторять сначала и до конца не один раз, но если вам больше нравится выполнять сразу не весь комплекс, а по положениям, можете тренироваться в таком порядке, как вам угодно. Желательно заниматься этими упражнениями утром или вечером перед сном. Кроме того, их хорошо выполнять после работы, в конце тренировки.

Дыхание. Вдох выполняется для нечетных этапов, выдох для четных. Глубокое дыхание выполняется с участием живота (вдох - носом, выдох - ртом). При этом время вдоха и выдоха одинаковое и совпадает с движениями каждого этапа.

Это упражнение формально является упражнением на расслабление в сочетании с движениями. Для тех, кто серьезно тренирует внутреннюю энергию (Ной-конг), это упражнение имеет более глубокий смысл. Оно является базовым упражнением подготовки естественных положений для ведения Кхи. Это первый этап мысленного процесса ведения Кхи.

Зюанг-гун-за-фан (часть II).

Этап 1.

Процесс вдоха. Выполняется аналогично первому этапу I-ой части этого упражнения (см. I том).

В положении сидя концентрируем всю Кхи в точке Дан-диен, но, в отличие от первого этапа, после этого надо мысленно не вести поток Кхи к горлу, а разделить его на две части и вести их вверх к рукам, чтобы затем излучать энергию из ладоней.

Процесс выдоха. После излучения энергии из ладоней снова собраться в точке Дан-диен и только затем выполнять выдох. (С процессом выдоха вы уже знакомы в I томе книги.)

После длительного процесса тренировок могут возникнуть следующие ощущения:

- "горят" ладони;
- во время ведения Кхи по рукам они слегка колеблются, как бы "отскакивая" от колен;
- ощущаются уколы в точках Тхен-чи, Лао-кунг, Чунг-сунг.

Когда вы достигнете определенной степени работы внутренней энергии, руки станут более чувствительными, "руки выдаты", увеличение чувствительности рук способствует гибкости и подвижности движений, увеличивается сила удара при касании. Чтобы достичь такого результата необходимо тренироваться в течение одного - двух лет.

Этап 2.

Этот этап можно тренировать параллельно с первым этапом. Процессы вдоха и выдоха выполняются аналогично первому этапу, но, в отличие от него, поток Кхи проводится не по рукам, а по ногам и излучается из ступней.

После длительного процесса тренировок (от 1 до 2 лет) могут наблюдаться следующие явления:

- ступни "горят";
- ноги слегка колеблются, ступни как бы отскакивают от земли;
- болезненные уколы в точках Кхук-кот, Там-ам-зию, Зунг-гуен.

Когда вы достигнете определенной степени работы внутренней энергии, ноги станут более чувствительными и управляемыми, увеличивается сила удара, движения ног становятся разнообразными и подвижными.

Достигнув таких результатов в тренировке первого и второго этапов, можно переходить к следующим этапам, третьему и четвертому.

Этап 3.

Процесс вдоха. Аналогичен процессу вдоха на первом этапе, но, в отличие от него, Кхи не излучается, а максимально концентрируется в ладонях, после чего руками в форме Чао мгновенно выполняется удар Шонг-чхык-чао.

Процесс выдоха. Руки вернуть в исходное положение и выполнить процесс выдоха аналогично выдоху на первом этапе.

После долгого процесса тренировок могут наблюдаться следующие ощущения:

- большой источник силы потока внутренней энергии в руках;
- сила удара сосредоточена как бы на расстоянии от ладоней;
- верхняя часть головы "опускает";
- "прохождение" энергии в точках Тхен-тань, Кхук-чи, Тхисеу-танг, Тхисеу-фу, Там-зиан, Ньн-зиан, Зик-мон.

Достижение такой степени работы внутренней энергии уже является серьезным результатом, так как это "переходный этап" на пути к настоящей тренировке внутренней энергии, к тренировке "внутренней" части

Кхи (Чунг-ной). До этого этапа проходила тренировка "внешней" части Кхи (Шо-ной).

Этап 4.

В системе упражнений Зыонг-там-за-фан этот этап является наиболее трудным и требует много времени.

Процесс вдоха. Аналогичен процессу вдоха на втором этапе, но, в отличие от него, Кхи не излучается, а максимально концентрируется в ступнях, после чего ногами вперед следует удар Лой-чхык-хмок.

Процесс выдоха. Возвращаемся в исходное положение и выполняем процесс выдоха, как на предыдущих этапах.

После долгих тренировок могут возникнуть следующие ощущения:

- большой источник силы потока внутренней энергии в ногах;
- сила удара сосредоточена как бы на расстоянии от ступней;
- "прохождение" энергии в точках Ла-доай, Ан-бак, Дай-до, Кхиен-ан, Тын-ан.

Общие замечания.

Не стоит спешить приступать ко второй части тренировки, если недостаточно тренировались на всех этапах первой части тренировки Зыонг-там-за-фан, так как поспешность не дает желаемого результата и даже может нанести вред организму.

В процессе тренировки необходимо сохранять полное спокойствие, обязательным требованием является расслабление тела и концентрация мысли.

Необходимо тренироваться каждый день минимум в течение часа.

Место, в котором проводятся тренировки, должно быть хорошо проветрено, должна сохраняться дружеская атмосфера.

Если в процессе тренировки ощущаются болевые уколы в выше указанных точках, значит тренировка результативна. Необходимо терпеливо перенести боль. Обычно такие явления наблюдаются в период восьми - девяти месяцев тренировок в течение одного или двух дней.

Желаю вам успехов!

На рис.231 показаны точки, в которых ощущается боль в процессе тренировок:

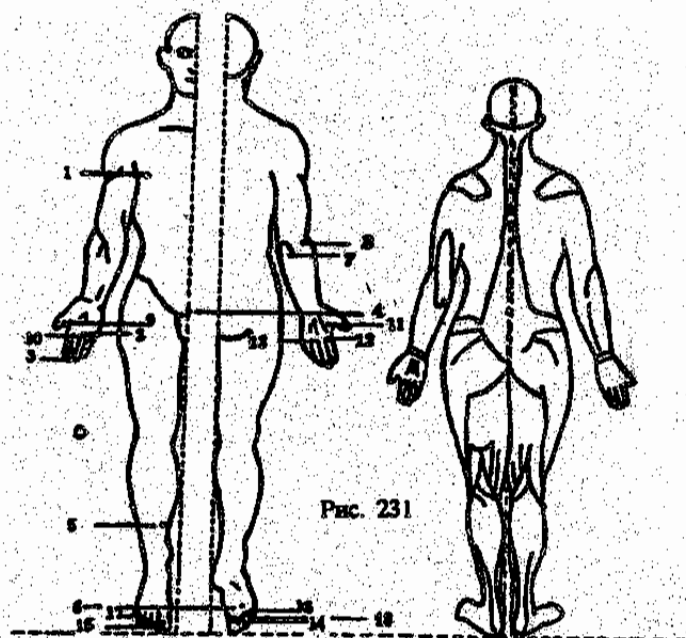


Рис. 231

1 - Тхен-чи;
2 - Лао-кунг;

3 - Чунг-сунг;
4 - Кхук-ког;

5 - Там-во-зиан;
6 - Зунг-туен;

7 - Тхен-тинь;
8 - Кхук-чи;

9 - Тхену-тхмонг;
10 - Тхену-фу;

11 - Там-зиан;
12 - Нь-зиан;

13 - Зик-монг;
14 - Ле-доан;

15 - Ан-бах;
16 - Дай-до;

17 - Кхен-ам;
18 - Ть-ам.

НГО СУАН БИНЬ БОРЬБА НЯТ-НАМ Том 2

Перевод Чан Фу Кы.
Редактор Иванов С.М.
Художественный редактор Фуников Д. А.
Технический редактор Корбит Д. Р.
Корректор Иванова Л. И.
Консультанты Корбит И. М., Новодворец В. Э.

Сдано в набор 28.09.92. Подписано в печать 5.04.93. Формат 60х90¹/₁₆.
Вулга офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 14. Тираж 1 000 экз.
Заказ

Издательство фирмы "ИЛВОС". г. Минск, ул. Короля, 9, к. 114.
Типография КТБ РБ. г. Минск, ул. Комсомольская, 30