



ЧЭНЬ ЯОЦЗЯ

ВХОДНЫЕ
ВОРОТА

УШУ

Annotation

Книга, переведенная известным китаистом М.М.Богачихиным, содержит комплекс методов тренировки фундамента «кулачной техники» ушу, включающий базовую работу, а также основы тренировок для рук и ног, основы равновесия, прыжков и их сочетания.

- [Чэнь Яоцзя](#)
 - [От переводчика](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [1. Тренировка плечевой части](#)
 - [2. Тренировка поясничной части](#)
 - [3. Тренировка ног](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [1. Позы рук](#)
 -
 - [А. Общие моменты](#)
 - [Б. Различающиеся моменты](#)
 - [2. Способы для кулака](#)
 -
 - [А. Общие моменты](#)
 - [Б. Различающиеся моменты](#)
 - [3. Способы для ладони](#)
 -
 - [А. Общие моменты](#)
 - [Б. Различающиеся моменты](#)
 - [4. Способы для локтя](#)
 -
 - [А. Общие моменты](#)
 - [Б. Различающиеся моменты](#)
 - [Глава 3](#)
 -

- 1. Типы шагов
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- 2. Способы шагов
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- Глава 4
 - 1. Способы для ног с прямым махом
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
 - 2. Способы для ног с выпрямлением
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- Глава 5
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- Глава 6
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- Глава 7
 - 1. Тренировка форм и способов шагов в комбинации с позами и способами для рук
 - 2. Комбинированная тренировка способов для ног и рук
 - 3. Комбинированная тренировка прыжков и типов шагов
 - А. Общие моменты
 - Б. Различающиеся моменты
- Приложение
 - 1. На что следует обращать внимание на тренировках
 - 2. Сведения, сообщаемые рисунками
- Послесловие

Чэнь Яоцзя

Входные ворота ушу

От переводчика

УШУ. ВХОДНЫЕ ВОРОТА



Первое издание этой книги вышло в 1989 г. общим тиражом 80 000 экз. Тогда наблюдался бум интереса к ушу, тем более что каратэ было под запретом. Потом появилась масса пиратских изданий по всему Советскому Союзу. Затем долгие годы перед многими стояли совсем другие задачи, а сейчас не вредно бы вновь обратить внимание на эту систему самосовершенствования.

История европейского ушу началась в послевоенные годы, когда люди западной культуры столкнулись в Японии с совершенно непонятным каратэ и увидели в нем особый вид боевого искусства, вид драки, на котором можно делать деньги. И не заметили или не обратили внимания на один существенный элемент: **до** (по-китайски **дао**). Полное название этой системы **каратэ-до**, что значит **путь с**

пустыми руками. То есть предлагалось идти по жизни с пустыми руками, не стремясь загребать всё больше и больше. Прямая противоположность принципу капитализма.

Когда стали искать источник появления каратэ, пришлось обратить взгляд на Китай (вся японская культура, включая письменность и даже запас слов, имеет источником эту Серединную империю). Там, в горах Суншань, есть монастырь Шаолинь-сы, куда в VI веке прибыл буддийский патриарх Бодхидхарма, оказавший огромное влияние на Китай и его окрестности: тут и ушу, и чайная церемония, и медитативный буддизм (**чань**, по-японски **дзэн**). Патриарха для краткости китайцы называют Дамо.

Ушу – воинское искусство или воинская техника – термин современный. Редко какие генералы обучали этой технике своих солдат. Ею занимались в народе для самообороны, а еще в монастырях для той же цели. На Западе ушу превратился в кунфу от китайского гунфу, что значит: мастер, становиться мастером. Показывали на занимающегося и говорили: гунфу. Европейцы и решили, что это название системы. Это напоминает историю с монахом Д'Антреколем, который пытался узнать секрет изготовления фарфора и сообщил, что делают его «из петунзии». От китайского **бай дуньцзы**, что значит «белые кирпичики» – в таком виде сырье привозили на фарфоровые заводы.

Каковы достоинства ушу и вообще восточных воинских искусств?

Главное – они способствуют гармоничному развитию всего организма. Не только мышц, суставов, связок, но и ловкости, подвижности, эмоционального и умственного уровня. Используются направленность взгляда и создание мыслеобразов («стиль обезьяны», «стиль змеи» и пр.).

Данная книжка – лишь вводный курс, а совершенствование, как всегда, бесконечно. Ушу богаче, чем каратэ, поэтому многие, позанимавшись каратэ и достигнув там высот, перешли на ушу.

По книжке можно заниматься самостоятельно. Только не следует торопиться и забегать вперед. Начинайте с простых упражнений и выполняйте поначалу медленно, если это возможно, постепенно наращивая скорость. В конце желательна максимальная скорость выполнения.

При отклонении корпуса назад желательно чуть потягиваться, чтобы не защемить что-нибудь между позвонками.

Растяжки желательно выполнять с использованием сознания. Расслабить нужный сустав и мысленно представлять то, чего желаешь достичь. Только осторожней, не переусердствуйте: мысль – очень мощный, а потому весьма опасный механизм.

Обратите внимание на требования к взгляду. Это важный элемент в ушу, поскольку куда направлен взгляд, туда идут мысль и энергия ци, о которых в данной начальной книжке не говорится.

В книжке сохранены китайские названия (в переводе, конечно), это поможет нам понять образ мысли китайских мастеров. Термин «лошадиный шаг» **мабу** означает позу наездника. Так и называли: **ци ма бу** – шаг верхом на лошади, но любовь китайцев к двухсложным словам привела к сокращению.

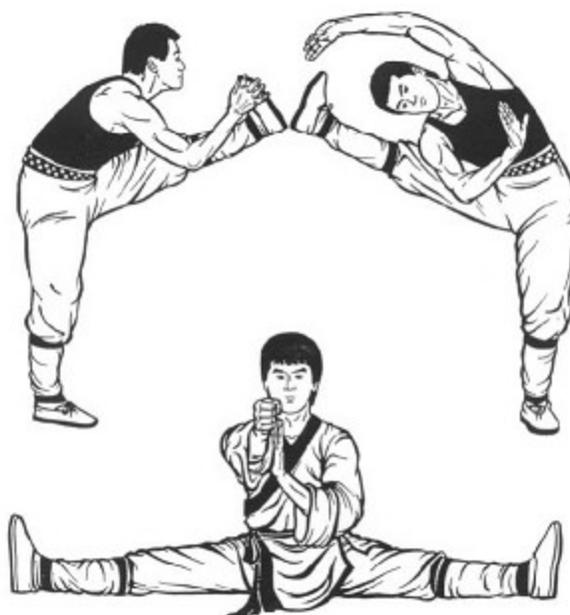
«Ладонью» китайцы называют кисть с раскрытой ладонью.

Следует заметить, что, несмотря на кардинальные различия, ушу имеет много общего с другими китайскими гимнастическими стилями: цигуном и тайцзи-цюанем. Ушу – прекрасная физкультура для молодежи и для тех, кто считает себя молодым. Наш организм отзывчив: ты только позанимайся с ним, приложи усилия, и забудешь про усталость, слабости, болезни.

Глава 1

ОСНОВНАЯ РАБОТА

(цзибэнь гун)



Ушу (боевое искусство или боевая техника) включает формы и способы для рук и шагов, способы для ног, равновесие и прыжки. Когда тренируют эти основные движения, необходимо, чтобы суставы, мышцы и связи тела обладали хорошей эластичностью и растянутостью. Поэтому базовые тренировки также включают основную работу, т. е. повышение указанных эластичности и растянутости. В ушу главным образом движутся суставы, мышцы и связки плечевой, поясничной частей тела и ног, поэтому основная работа относится главным образом к ним.

Тренировки, относящиеся к основной работе, позволяют расширить амплитуду движений, увеличить способность мышц сокращаться, движения при этом становятся более быстрыми, живыми, а, кроме того, предотвращаются вывихи суставов, растяжения мышц и связок.

1. Тренировка плечевой части

Цель этой тренировки – главным образом повысить эластичность и подвижность плечевого сустава и расширить амплитуду движений, а также повысить растянутость и силу мышц рук. Методы тренировок следующие: давить плечами, руки делают круг и делают круг вперехлест. Количество повторений определяется состоянием и физической подготовкой человека.

Обычно эффективно, когда ощущают раскованность плечевого сустава.

а) Давить плечами (я цзянь).

Подготовительные движения. Ноги расставить чуть шире плеч, стать прямо. Верхнюю половину тела согнуть вперед, руки вытянуты вперед и держатся за опору, расположенную примерно на высоте груди.

Движения. Верхнюю часть тела много раз надавливают вниз, голова слегка приподнята (рис. 1–1).

Особенности. Выпрямлена грудь, распрямлена поясница, подобран живот. Во время надавливания используемая сила не должна быть слишком интенсивной.



Рис. 1-1



Рис. 1-2

б) Руки делают круг (шуан би жао хуань).

Подготовительные движения. Ноги на ширине плеч, стать прямо. Левую руку вытянуть вперед, правую – назад.

Движения. Руки по отдельности рисуют дугу: левая идет вверх, назад, вниз и снова вперед, делая круг; правая идет вниз, вперед, вверх, снова назад, делая круг. Затем руки крутят в обратном направлении. Так повторяют неоднократно. Взгляд устремлен вперед (рис. 1–2).

Особенности. Плечевой сустав должен быть расслаблен. Процесс вращения должен быть непрерывным.

в) Круг вперехлест (цзяо ча шао хуань).

Подготовительные движения те же.

Движения. Руки по отдельности рисуют дуги: левая рука, вытянутая вперед, идет вниз, назад, вверх, снова вперед, делая круг в прямом направлении; правая, вытянутая назад рука, идет вниз, вперед, вверх, снова назад и делает круг в обратном направлении. Затем меняют направления вращения рук. Повторяют неоднократно. Взгляд устремлен вперед (рис. 1–3).

Особенности те же.

2. Тренировка поясничной части

Главная цель этой тренировки – повышение эластичности позвоночника с тем, чтобы увеличить амплитуду и подвижность во время движений. При этом также повышается сила, растянутость и координация действий поясничных мышц. Кроме того, благодаря активной деятельности поясничных позвонков тренируются мышцы живота.

Методы тренировок следующие: наклоны вперед в пояснице, «упругая поясница», скручивание в пояснице и опускание поясницы (мостик).

Количество упражнений также определяется состоянием и тренированностью, обычно эффективно, когда ощущают раскованность поясничного сустава.

а) Наклон вперед в пояснице (цянь фу яо).

Подготовительные движения. Ступни ставят вместе, руки вытягивают вверх, ладонями вверх, пальцы сжаты вперехлест, взгляд устремлен вперед (рис. 1–4).

Движения. Корпус наклоняют вперед, руки перед носками ног касаются земли, затем выпрямляются до первоначального положения и снова наклоняются, и т. д. Смотрят на кисти (рис. 1–5).

Особенности. Во время наклонов ноги остаются прямыми.

б) Упругая поясница. (тань яо).

Подготовительные движения. Ноги поставить на ширину плеч, стать прямо. Корпус наклонить вперед, руки выпрямить вперед на уровне груди, смотрят на кисти (рис. 1–6).



Рис. 1-3



Рис. 1-4



Рис. 1-5



Рис. 1-6

Движения. Корпусом сделать мах назад, имея поясницу в качестве оси, одновременно прямые руки, следуя силе, также делают маховое движение назад; чуть задержаться, затем вернуться в исходное положение. Повторяют неоднократно, смотрят на кисти (рис. 1–7).

Особенности. При отклонении назад нужно максимально прогнуть спину.

в) Вращение в пояснице (чжуань яо).

Подготовительные движения. Ноги расставить на ширину, равную примерно трем длинам стоп, корпус согнуть влево вперед, прямые руки свисают перед грудью, взгляд устремлен вперед (рис. 1–8).



Рис. 1-7



Рис. 1-8

Движения. Вращать корпус по кругу: вперед, вправо, вперед и снова влево, имея поясницу осью. При этом прямые руки вращаются, следуя силе вращения корпуса. После некоторой паузы начинают вращать в обратную сторону. Повторяют неоднократно (рис. 1–9).

Особенности. Амплитуда вращения должна быть большая, но сила не должна быть чрезмерной.

г) *Опускание поясницы (ся яо).*

Движения. Стать прямо, ступни немного шире плеч, прямые руки поднять вверх, затем согнуться назад и вниз, так чтобы ладонями рук коснуться земли. Немного подождав, отталкиваются руками от земли и встают, принимая первоначальную позу (рис. 1-10).



Рис. 1-9



Рис. 1-10

Особенности. Это упражнение нужно тренировать только на базе предыдущих трех; при необходимости выполняют с посторонней

страховкой.

3. Тренировка ног

Главная цель тренировки ног – повышение эластичности суставов: щиколоточного, коленного и тазобедренного, а также повышение амплитуды и подвижности. Одновременно повышаются сила, растянутость и координация мышц ног.

Методы тренировок следующие: прямое, боковое и заднее давление на ногу, прямое и поперечное раскрытие ног (шпагат), прямое и боковое качание ногами.

На тренировках меняют левую и правую ноги, количество упражнений определяется индивидуальными особенностями и тренированностью.

Эффективно, когда в суставах ощущается растянутость, а в мышцах ноющая боль.

а) Прямое давление на ногу (чжэн я туй).

Подготовительные движения. Левую прямую ногу положить на что-нибудь на высоте груди или живота, щиколоточный сустав сильно согнуть, носок смотрит вверх, руки свободно положить на бедро, корпус выпрямлен, опирается только на правую ногу, взгляд устремлен вперед (рис. 1-11).

Движения. Корпус нагибают вперед, надавливая вниз; немного выжидают и выпрямляются до исходного положения. Затем повторяют. Глаза смотрят на левую ступню (рис. 1-12).



Рис. 1-11



Рис. 1-12

Особенности. После давления вниз голову насколько возможно приближают к носку ноги (руками можно схватиться за левую ступню). Корпус образует прямой угол с опорной ногой. Движения давления вниз и восстановления в первоначальной позе нужно выполнять ритмично.

б) Боковое давление на ногу (цэ я туй).

Подготовительные движения. Левую ногу отклонить влево и положить на что-нибудь примерно на высоте груди или живота, щиколоточный сустав сильно согнуть, носок ступни направить косо вверх. Правая опорная нога выпрямлена, носок смотрит вперед. Правая рука согнута, лежит на голове, левая естественно свешена, корпус вертикальный, взгляд устремлен вперед, стойка на правой ноге.

Движения. Корпус наклоняют вбок, стараясь коснуться головой стопы, замирают и возвращаются в исходное положение (рис. 1-13). Повторяют неоднократно.

Особенности. Движения во время наклонов и при восстановлении вертикального положения должны быть ритмичными;

в) Заднее давление на ногу (хоу я туй).

Подготовительные движения. Левую ногу слегка согнуть и положить стопой на что-либо примерно на высоте живота подошвой вверх, руки на поясе, корпус вертикальный, стойка на одной правой ноге, взгляд устремлен вперед.

Движения. Корпус отклоняется назад и давит вниз, выждав немного, возвращаются в исходное положение. Повторяют неоднократно. Взгляд устремлен вперед (рис. 1-14)



Рис. 1-13



Рис. 1-14

Особенности. Во время отклонения назад корпус в опорная нога должны быть прямыми.

г) *Прямое раскрытие ног (чжэ ни туй).*

Движения. Левую ногу согнуть в колене и присесть, правую вытянуть назад, руками опереться о землю. Затем левую ногу медленно вытягивать и коснуться земли (щиколоточный сустав согнут и напряжен, носок направлен вверх); правая нога вытягивается назад и касается земли одновременно (носок оттянут, подошва направлена вверх). Корпус вертикальный, взгляд устремлен вперед (рис. 1-15).



Рис. 1-15

Особенности. Это движение нужно тренировать, имея базой три предыдущих упражнения, выполнять его можно только при определенной растянутости мышц и связок. Сила, используемая для раздвигания ног и касания земли, не должна быть слишком интенсивной. Время задержки в положении контакта ног с землей зависит от мышц и связок индивида.

д) *Поперечное раскрытие ног (хэн ни туй).*

Движения. Ноги согнуть в коленях и присесть, руками упереться в землю перед корпусом. Затем ноги медленно вытягивать влево вправо и коснуться ими земли (щиколоточный сустав резко согнут, носки направлены вверх). Корпус вертикальный, взгляд устремлен вперед (рис. 1-16).



Рис. 1-16

Особенности те же, что у предыдущего упражнения.

е) *Прямой мах ногой (чжэн бай туй).*

Подготовительные движения. Правой ногой сделать шаг назад, носок оттянуть и коснуться земли.левой рукой опереться на что-нибудь на определенной высоте. Правую руку на пояс. Корпус прямой, взгляд устремлен вперед.

Движения. Прямой ногой сделать мах снизу вверх до положения перед лицом, затем вернуть прямую ногу в исходное положение и снова делать мах. (рис. 1-17).

Особенности. Во время махов корпус должен быть прямым, ни в коем случае не должно быть дополнительных движений – наклона вперед или отклонения назад.



Рис. 1-17



Рис. 1-18

ж) Боковой мах ногой (цэ бай туй).

Подготовительные движения. Носок левой ноги оттянуть, касаясь земли правой стороной. Правой рукой опереться на что-нибудь на определенной высоте. Левую руку на пояс. Корпус прямой, взгляд устремлен вперед.

Движения. Левый носок оттянуть, прямой ногой сделать мах из правого нижнего положения вверх до уровня головы с левой стороны, затем прямую ногу вернуть в исходное положение и снова сделать мах (рис. 1-18).

Особенности. При махах ногой корпус должен быть вертикальный, ни в коем случае не должно быть качаний влево или вправо.

Глава 2

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ ПОЗ И СПОСОБОВ ДЛЯ РУК В «ДЛИННОМ» И «ЮЖНОМ КУЛАКЕ» И В ИХ ТРЕНИРОВКЕ



«Позы рук» (шоу син) подразумевают различные позы, принимаемые руками. Они включают: кулак, ладонь, крюк, когти, пальцы. «Способы для рук» (шоу фа) подразумевают способы перемещения пальцев, кистей, рук. В зависимости от поз рук способы для рук подразделяются на способы для кулака, ладони, локтя, крюка, когтей и пальцев. В данной книге рассмотрены первые три.

Путем тренировок поз и способов можно овладеть основными методами перемещений рук в ушу, а также можно закалить их силу, скорость и координацию.

1. Позы рук

«Длинный кулак» и «южный кулак» имеют общие места: кулак, ладонь, крюк, когти (когти тигра, дракона, орла), пальцы (пальцы-змея, пальцы-щипцы), но есть и различия. В «южном кулаке» есть еще «когти леопарда (пантеры)» и «отдельный палец», которых нет в «длинном кулаке».

Тренировать позы рук нужно строго соблюдая требования. Например, на тренировках ладони 4 пальца (кроме большого.) должны быть выпрямлены и в контакте друг с другом, большой палец плотно примыкает к боку указательного, изогнут и подобран с усилием. Если он не будет прижат к 4 пальцам и согнут, то ладонь не будет ладонью, а когти когтями. Этим не только изменится характер позы ладони, но также точка приложения силы. Кроме того, во время тренировок нужно также быть внимательным к названиям различных элементов поз рук.

На тренировках руки должны овладеть основами техники для рук. Необходимо вести отработку как для левой, так и для правой руки.

А. Общие моменты

а) Кулак.

Создание позы. Сначала соединяют вместе и вытягивают 4 пальца. Затем загибают внутрь первый и второй суставы пальцев. Затем подбирают третий сустав. На конец, сгибают большой палец и прижимают им вторую косточку указательного и среднего пальцев.

Наименования отдельных частей (рис. 2–1). Центр (сердце) кулака – поверхность около согнутых пяти пальцев. Спина кулака – поверхность на тыльной стороне кулака. Лицо кулака – поверхность, совместно созданная третьими косточками указательного, среднего и безымянного пальцев. Глаз кулака – отверстие, образованное сжатыми большим и указательным пальцами. Внешняя сторона кулака – весь внешний контур поверхности мизинца.

б) *Ладонь.*

Создание позы. Соединить вместе и вытянуть 4 пальца, большой палец плотно прижать сбоку к указательному и согнуть.

Наименования отдельных частей (рис. 2–2). Центр (сердце) ладони – поверхность в середине ладони. Спина ладони – поверхность тыльной стороны ладони. Внешняя сторона ладони – весь внешний контур поверхности мизинца.



Рис. 2-1. Кулак



Рис. 2-2. Ладонь

в) *Крюк.*

Создание позы. Кончики пальцев собирают пучок, кисть с силой сгибают внутрь, образуя крюкообразную форму.

Наименования отдельных частей (рис. 2–3). Острие крюка – верхушка пучка, созданного пятью пальцами. Верхушка крюка – выступающее место запястья в изгибе сустава.

г) *Когти.*

1) **Когти тигра.**

Создание позы. Пять пальцев естественно раскрыты, в первом и во втором суставе легкий изгиб вовнутрь, так что образуется когтеобразная форма. Центр когтей открыт.

Наименования отдельных частей (рис. 2–4). Пальцы когтей – 5 согнутых пальцев. Центр (сердце), когтей – поверхность в центре ладони.

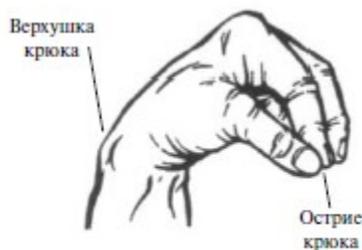


Рис. 2-3. Крюк

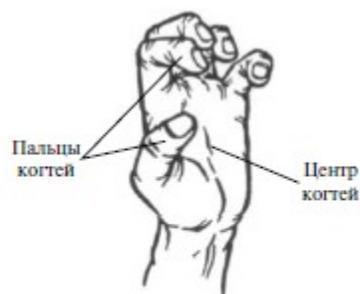


Рис. 2-4. Когти тигра

2) Когти дракона.

Создание позы. Вытянуть сжатые вместе 4 пальца, большой палец вытянуть вниз и отставить.

Наименования отдельных частей. (рис. 2–5). Кончик когтей – кончики первой фаланги 4-х пальцев (кроме большого) Центр (сердце) когтей – поверхность в центре ладони.

3) Когти орла.

Создание позы. Соединить пальца, в первом и втором суставе согнуть, большой палец отведен и согнут так, что его кончик находится примерно напротив центра когтей.

Наименования отдельных частей те же, что у когтей тигра (рис. 2–6).



Рис. 2-5. Когти дракона

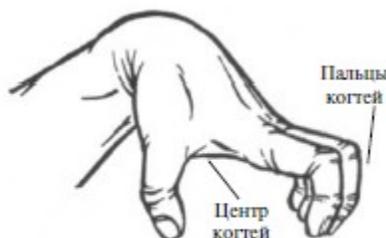


Рис. 2-6. Когти орла

д) Пальцы.

1) Пальцы змея.

Создание позы. После естественного раскрытия пяти пальцев сгибают и подбирают 1-й и 2-й суставы мизинца и безымянного

пальца, а указательный и средний распрямляют. Большой палец прижимают сбоку к указательному, сгибают и подбирают.

Наименования отдельных частей (рис. 2–7). Головки пальцев – кончики указательного и среднего пальцев. Центр (сердце) пальцев – поверхность в центре ладони.

2) Пальцы-щипцы.

Создание позы. После естественного раскрытия пяти пальцев средний, безымянный и мизинец соединить, согнуть в первом и втором случае, в третьем подобрать и сжать. Указательный и большой пальцы естественно вытянуты и раскрыты, образуя щипцеобразную форму.

Наименования отдельных частей (рис. 2–8). Рот пальцев – дуга, образованная после вытягивания и разведения указательного и большого пальцев. Верхушка пальцев – кончик второго сустава мизинца, безымянного и среднего пальцев.

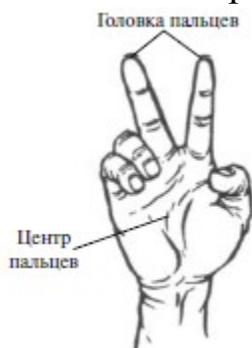


Рис. 2-7. Пальцы-змея



Рис. 2-8. Пальцы-щипцы

Б. Различающиеся моменты

Южный кулак

а) Отдельный палец.

Создание позы. После естественного раскрытия пяти пальцев соединить мизинец, безымянный и средний пальцы, в первом и втором суставах согнуть и подобрать. Указательный палец вытянуть. Большой плотно прижать сбоку к указательному, согнуть и подобрать.

Наименования отдельных частей (рис. 2–9). Вытянутый палец – выпрямленный указательный палец. Центр пальца – поверхность в центре ладони.

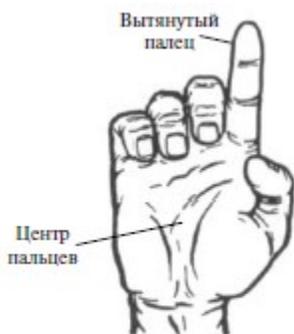


Рис. 2-9. Отдельный палец



Рис. 2-10. Когти леопарда

б) Когти леопарда.

Создание позы. После естественного раскрытия пяти пальцев соединяют 4 пальца, сгибают в первой и второй фаланге и подбирают, а большой прижимают сбоку к указательному, сгибают и подбирают.

Наименования отдельных частей (рис. 2-10). Верхушка когтей – выступы второго сустава четырех пальцев. Центр (сердце) когтей – поверхность в центре ладони.

2. Способы для кулака

«Длинный кулак» и «южный кулак» имеют такие одинаковые способы для кулака, как ударный, парирующий, отрезающий, обходной, сталкивающий, поперечно-преграждающий давящий, висящий и охватывающий кулак, но есть и различающиеся движения. Так, в «длинном кулаке» есть бьющий кулак, в «южном кулаке» есть опасный кулак, хлещущий и бросающий кулак.

В «длинном» и «южном кулаке» среди способов для кулака чаще всего используются такие части, как лицо кулака, спина кулака, глаз кулака, внешняя сторона кулака, центр кулака, а также внешняя и внутренняя сторона предплечья (рис. 2-11).



Рис. 2-11. Кулак

На тренировках руки должны овладеть основами техники способов для кулака. Необходимо поочередно тренировать левую и правую руки.

Внутренняя сторона предплечья – весь бок предплечья со стороны глаза кулака. Внешняя сторона предплечья – весь бок предплечья со стороны внешней стороны кулака.

А. Общие моменты

а) Ударный кулак (чун цюань).

Подготовительные движения. Стопы расставить примерно на ширину плеч.

Руки, плотно сжатые в кулаки, охватывают с боков поясницу. Взгляд устремлен вперед. (рис. 2-12). (Ниже начала некоторых движений будут даны в качестве подготовительных движений, указанных здесь; Чтобы не повторять пояснения, будет сказано кратко: «руки сжаты в кулаки, прямая стойка»).

Особенности. Распрямить грудь, выпрямить поясницу, подобрать живот.

Движения. Корпус слегка повернуть влево, правый кулак движется снизу вперед вверх с выпрямлением руки. Центр кулака направлен вниз, смотрят на правый кулак (рис. 2-13).

Особенности. Поворот корпуса и движение кулака должны быть едины, рука находится примерно на высоте плеч, плечевой сустав должен быть максимально расслаблен.



Рис. 2-12



Рис. 2-13



Рис. 2-14

б) *Парирующий кулак. (цзя цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка.

Движения. Правый кулак идет снизу вверх вдоль тела спереди, рука согнута, защищая голову справа. Центр кулака направлен вперед. Взгляд устремлен вперед (рис. 2-14).

Особенности. Распрямить грудь, выпрямить поясницу, подобрать живот.

в) *Отрезающий кулак, (цзе цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка.

Движения. Правый кулак при согнутой руке поднимается снизу к левой стороне головы, затем быстро идет вдоль тела спереди с согнутой рукой и опускается перед правым боком. Центр кулака направлен вниз. рука немного согнута, взгляд – на правый кулак (рис. 2-15, 2-16).



Рис. 2-15



Рис. 2-16

Особенности. Корпус слегка наклонен в правую сторону, поднятие кулака вверх и отрезание вниз должны быть непрерывно связанными и быстрыми.

г) *Обходной кулак (чао цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка.

Движения. Левая нога делает шаг вперед, коленный сустав сгибается, а коленный сустав правой ноги выпрямляется, образуется лукообразный шаг. Правый кулак идет снизу вверх вдоль тела с внешней стороны с согнутой рукой, вперед и вверх. Центр кулака направлен вниз, рука немного согнута, смотрят вверх и вперед (рис. 2-17).

Особенности. Шаг и движение руки должны быть связаны, кулак несколько выше головы.

д) *Сталкивающийся кулак (чжуан цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Немного развернуть корпус влево, правый кулак идет снизу вперед и вверх с согнутой рукой. Центр кулака направлен внутрь, рука согнута (в локте и запястье), смотрят на правую руку (рис. 2-18).



Рис. 2-17



Рис. 2-18

Особенности. Поворот корпуса и движения рук должны быть едины, кулак – не выше рта.

е) Поперечно-преграждающий кулак (хэн гэ цюань).

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак идет снизу вверх при согнутой руке, достигая места перед грудью слева, затем делают быстрый мах вправо до места перед правым плечом. Центр кулака направлен внутрь, рука согнута (в запястье и локте), смотрят на правый кулак (рис. 2-19).

Особенности. Движения поднимания вверх и поперечного преграждения должны быть связаны между собой.

ж) Давящий кулак (я цюань).

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак идет снизу вверх при согнутой руке, достигая места перед грудью справа (центр кулака смотрит вниз),

затем предплечье быстро разворачивается наружу и давит вниз до места перед животом справа. Центр кулака направлен вверх, рука немного согнута, взгляд устремлен вперед (рис. 2-20).

Особенности. Подъем руки вверх и давление вниз должны быть связаны между собой и выполняться быстро.

з) *Висящий кулак (гуа цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка с сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак идет вверх, его поднимают сгибая руку, он достигает правой стороны головы (центр кулака направлен вниз). Затем предплечье быстро разворачивается наружу, и рука резко распрямляется вниз перед грудью. Центр кулака направлен вверх, смотрят на правый кулак (рис. 2-21).



Рис. 2-19



Рис. 2-20



Рис. 2-21

Особенности. Движения подъема руки вверх и опускания вниз должны быть связанными между собой и быстрыми.

и) *Охватывающий кулак (лоу цюань).*

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак преобразуется в ладонь, рука поворачивается внутрь и идет снизу вверх, проходя перед грудью слева, вправо вперед, двигаясь прямо и распрямляясь: рука на одной высоте с плечом, центр ладони направлен вправо, затем быстро

сжимают кулак. Центр ладони направлен вправо, смотрят на правый кулак (рис. 2-22, 2-23).

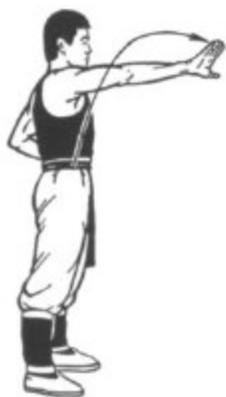


Рис. 2-22



Рис. 2-23

Особенности. Движения поворота наружу, вытягивания руки и захвата должны быть связаны друг с другом и быстры.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

Бьющий кулак (цза цюань).

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка.

Движения. Корпус немного разворачивают направо, одновременно правый кулак идет снизу вверх, поднимаясь до головы с правой стороны (центр кулака направлен вправо). левый кулак переходит в ладонь, вытягивается горизонтально (центр ладони направлен вниз). Затем правое предплечье быстро разворачивается наружу и рука сгибается. Когда правый кулак спиной ударяет вниз, левая ладонь быстро переворачивается (центр ладони смотрит вверх) и с согнутой рукой перед животом встречается и соединяется со спиной правого кулака. Смотрят на правый кулак (рис. 2-24, 2-25).



Рис. 2-24



Рис. 2-25

Особенности. Сила удара должна быть велика.

Южный кулак

а) Опасный кулак (цзи цюань).

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами (ноги расставлены пошире).

Движения. Одновременно с разворотом корпуса вправо правый кулак делает отмах с согнутой рукой снизу вверх до положения позади тела. Затем корпус быстро поворачивают влево, суставы руки слегка сгибают, и правый кулак рубит сверху вниз до положения перед нижней частью живота. Центр кулака направлен внутрь, рука чуть согнута. Смотрят на правый кулак (рис. 2-26, 2-27).



Рис. 2-26



Рис. 2-27

Особенности. Движения подъема руки вверх и вниз должны быть слитными и быстрыми.

б) *Хлещущий кулак (бянь цюань).*

Подготовительные движения: руки сжать в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак идет снизу вверх с согнутой рукой, достигая места перед грудью слева, затем рука быстро распрямляется вправо. Центр кулака смотрит вперед. Одновременно левый кулак преобразуется в ладонь и естественным махом достигает места перед грудью справа. Смотрят на правый кулак (рис. 2-28, 2-29).



Рис. 2-28



Рис. 2-29

Особенности. Мах должен быть слитным и быстрым.

в) *Бросающий кулак (пао цюань).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Корпус разворачивается влево, левая нога делает шаг вперед, колено сгибается, коленный сустав правой ноги выпрямлен – образуется левая лукообразная стойка. Одновременно правый кулак идет снизу вверх с прямой рукой бросающим движением с правой стороны от головы и далее вверх, левый кулак делает естественный мах вверх, рука становится горизонтальной на уровне плеч, смотрят на правый кулак (рис. 2-30).



Рис. 2-30

Особенности. Поворот корпуса и выбрасывание кулака должны быть одновременными.

3. Способы для ладони

У «длинного» и «южного кулака» есть такие общие места, как толкающая, рубящая, прикрывающая, парирующая, нажимающая, отмечающая и пресекающая ладонь. Но есть и отличающиеся места: в «длинном кулаке» есть пронизывающая и поднимающаяся ладонь, а в «южном кулаке» есть ладонь-две бабочки с облачными кистями.

Способы для ладоней в «длинном» и «южном кулаке» образуются главным образом пальцами, центром ладони, внешней ее стороной и внешней стороной предплечья.

Во время тренировок руки должны отработать технические особенности способов для рук. Следует поочередно работать левой и правой рукой.

А. Общие моменты

а) Толкающая ладонь (туй чжан).

Подготовительные движения: руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Корпус слегка развернуть влево, правый кулак превратить в ладонь и подать снизу вверх, делая толчок с распрямлением руки. Центр ладони направлен вперед, смотрят на правую ладонь. (рис. 2-31).



Рис. 2-31

Особенности. Поворот корпуса и толчок ладонью должны быть одновременными. После толчка рука находится на высоте плеч, плечевой сустав максимально расслаблен.

б) Рубящая ладонь (пи чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правый кулак превращается в ладонь и поднимается снизу вверх с согнутой рукой до положения справа от головы (центр ладони направлен вперед), затем предплечье быстро разворачивают наружу и согнутая рука движется вниз до положения справа перед животом. Центр ладони направлен вверх, рука немного согнута, взгляд устремлен вперед (рис. 2-32, 2-33).



Рис. 2-32



Рис. 2-33

Особенности. Движения поднятия руки и опускания вниз должны быть слитными и быстрыми.

в) Парирующая ладонь (цзя чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правый кулак превращается в ладонь и поднимается снизу вверх с согнутой рукой до положения справа от головы. Рука согнута, центр ладони направлен вперед и вверх, взгляд устремлен вперед (рис. 2-34).

г) Нажимающая ладонь (ань чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правый кулак превращается в ладонь и поднимается снизу вверх с согнутой рукой до места перед грудью справа (центр ладони смотрит вверх). Затем быстро поворачивают ладонь центром вниз и согнутой рукой давят вниз до положения перед животом справа. Рука согнута, центр ладони направлен вниз, смотрят на правую ладонь (рис. 2-35).



Рис. 2-34



Рис. 2-35

Особенности. Движения подъема вверх и давления вниз должны быть слитными и быстрыми.

д) *Отмечающая ладонь (бяо чжан).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Корпус слегка развернуть влево, правый кулак превратить в ладонь и, выпрямляя руку, сделать выброс снизу вверх. Центр ладони направлен вниз, смотрят на правую ладонь. (рис. 2-36).

Особенности. Движения поворота корпуса и отмечающей ладони должны быть одновременными.

е) *Пресекающая ладонь (бо чжан).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Правый кулак превращается в ладонь и поднимается снизу вверх с согнутой рукой до положения перед грудью слева (центр ладони направлен внутрь). Затем быстро поворачивают запястье внутрь, и согнутая рука совершает мах до места справа от головы.

Рука согнута, центр ладони направлен вперед, взгляд устремлен вперед (рис. 2-37).



Рис. 2-36



Рис. 2-37

Особенности. Движения подъема и пресечения должны быть слитными и быстрыми.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Пронизывающая ладонь (чуань чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Левый кулак превращается в ладонь, рука идет снизу вверх, выпрямляется и вытягивается до положения слева от головы. Центр ладони направлен вправо (рис. 2-38). Движением вверх не ограничиваются, левая ладонь с согнутой рукой быстро делает мах вниз до положения ниже правой подмышки, центр ладони направлен вниз. Одновременно правый кулак превращается в ладонь, поднимается снизу к правой стороне головы, проходит внутри дуги, образованной левым плечом (частью руки), которое давит вниз, и прямой рукой делает пронизывающее движение вверх. Центр ладони направлен влево, смотрят на левую ладонь (рис. 2-39).



Рис. 2-38



Рис. 2-39

Особенности. Сочетание движений левой руки, поднимающейся вверх, а затем давящей вниз, и правой руки, делающей пронизывающее движение вверх, должно быть слитным и быстрым.

б) Поднимающаяся ладонь (ляо чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Корпус повернуть влево, правый кулак превращается в ладонь и идет снизу вверх с согнутой рукой поднимающимся ударом до положения перед правый плечом. Центр ладони направлен вперед, рука согнута, смотрят на правую ладонь (рис. 2-40).

Особенности. Движения поворота корпуса и поднимания руки вверх должны быть одновременными.

Южный кулак

Ладони – две бабочки с облачными кистями (юнь шоу шуан хуе чжан).

Подготовительные движения те же.

Движения. Левый кулак превращается в ладонь и идет снизу вверх с согнутой рукой перед телом до положения снаружи и сбоку от правой половины груди. Центр ладони направлен вправо, пальцы ладони смотрят вверх. Правый кулак около груди превращается в ладонь, центр ладони направлен вперед, пальцы-вниз (рис. 2-41). На движении вверх не останавливаются, левое предплечье

поворачивается наружу, левая ладонь идет сверху вниз, проходя перед корпусом с согнутой рукой махом до положения слева от пояса, центр ладони направлен вперед, пальцы – вниз.

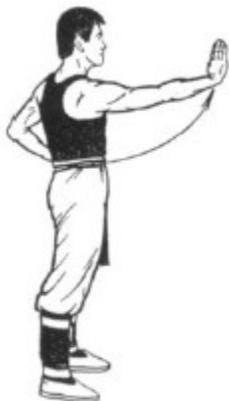


Рис. 2-40



Рис. 2-41

Одновременно правое предплечье поворачивается внутрь, правая ладонь идет снизу вверх, проходя перед корпусом с согнутой рукой, поднимаясь до положения с наружной стороны у груди слева, центр ладони направлен влево, пальцы – вверх (рис. 2-42). На движении вверх не останавливаются, обе ладони вместе делают толчок вперед, выпрямляя руки. Центр левой ладони направлен вперед, пальцы – вниз, центр правой ладони направлен также вперед, но пальцы – вверх (рис. 2-43).



Рис. 2-42



Рис. 2-43

Особенности. Это движение пояснено тремя рисунками, на тренировках отдельные перемещения нужно связать воедино.

4. Способы для локтя

У «длинного» и «южного кулака» есть такие общие места, как поперечный, верхушечный и прямой сталкивающийся локоть. Есть и различающиеся места: в «длинном кулаке» – обвивающий, в «южном» – несущий локоть.

Способы для локтя еще называют короткой рукой (дуань шоу). В «длинном» и «южном кулаке» способы для локтя используются главным образом при сближении противников.

На тренировках нужно хорошо овладеть основами техники способов для локтя, отрабатывать поочередно для левой и правой руки.

А. Общие моменты

а) Поперечный верхушечный локоть (хэн дин чжоу).

Подготовительные движения руки сжать в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Правый кулак идет снизу вверх с согнутой рукой, махом до положения перед левым плечом, центр кулака направлен вниз (рис. 2-44). На движении вверх не останавливаются, острие правого локтя быстро направляется верхушкой вправо до уровня плеч, центр кулака направлен вниз, смотрят на острие правого локтя (рис. 2-45).



Рис. 2-44



Рис. 2-45

Особенности. Предплечье идет вверх, прижимаясь к плечу.

б) Прямой сталкивающийся локоть (чжэн чжуан чжоу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правое предплечье идет вверх со сгибом и подбирается, острый локоть идет снизу вверх, поднимаясь до положения перед правым плечом.

Локоть несколько выше плеч, центр кулака направлен вниз, смотрят на кончик локтя (рис. 2-46).

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

Обвивающий локоть (пань чжоу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правое предплечье идет вправо и вверх, рука согнута и подобрана, кончик локтя идет снизу вверх, проходит внешнюю сторону корпуса и поднимается до положения перед правым плечом. Рука на уровне плеч, центр кулака направлен вниз, смотрят на кончик локтя (рис. 2-47).



Рис. 2-46



Рис. 2-47

Особенности те же, что у прямого сталкивающегося локтя.

Южный кулак

Несущий локоть (дань чжоу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Левый кулак превращается в ладонь и с согнутой рукой поднимается вверх до положения перед головой (центр ладони направлен вверх), затем быстро поворачивают предплечье внутрь и согнутой рукой давят вниз до положения перед грудью. Центр ладони направлен вперед (рис. 2-48). На движении вверх не останавливаются, правое предплечье идет вверх с согнутой рукой и подбирается, кончик локтя идет снизу вверх, поднимаясь до положения перед правым плечом. Острие локтя немного выше плеча, центр кулака направлен вниз, смотрят на острие локтя (рис. 2-49).



Рис. 2-48



Рис. 2-49

Особенности те же, что у прямого сталкивающегося локтя.

Глава 3

ТИПЫ И СПОСОБЫ ШАГОВ



Типы шагов (бусин), это типы (позы), создаваемые ногами. Способы шагов (буфа), это способы перемещения ног, их задача – изменять типы шагов, чтобы сменять позиции стоек тела (т. е. типы шагов – это стойки, а способы шагов – способы передвижения). Пусть, например, первоначальный тип шага – лошадиный шаг, и если нужно заменить его на лукообразный шаг для ударного кулака, то это можно сделать только с помощью способа для шагов (верхнего или скачущего шага). Можно видеть, что отработка типов и способов шагов очень важна для движений и ушу.

Тренировка типов и способов шагов может помочь овладеть основными способами перемещения ног в ушу, а кроме того, может закалить скорость и силу ног. Это повысит их подвижность и устойчивость.

1. Типы шагов

В «длинном» и «южном кулаке» есть такие общие типы шагов как лошадиный, лукообразный, пустой шаг и шаг слуги, а есть такие отличающиеся моменты, как отдыхающий шаг, сидячий охват. Т-образный шаг в «длинном кулаке» и шаг стоя на колене в «южном кулаке».

Тренировать типы шагов следует исходя из особенностей тела данного человека. Кроме лошадиного шага в прочих типах шагов нужно сменять левую и правую ноги – только так можно легко овладеть основами техники типов шагов для обеих ног.

А. Общие моменты

а) Лошадиный шаг (ма бу).

Движения. Ступни расставить на расстояние, равное трем длинам стопы (длина стопы – от пятки до кончиков пальцев, обычная длина стопы 25 см), носки ног направлены вперед, вся стопа опирается на землю, колени в полуприсяде, бедра близки к горизонтали. Центр тяжести корпуса опущен между ног, кулаки прижаты к бокам пояса, взгляд устремлен вперед (рис. 3-1).

Особенности. Подтянута грудь, прямая поясница, подобран живот. (Таким образом, лошадиный шаг – по существу поза наездника).



Рис. 3-1



Рис. 3-2

б) лукообразный шаг (гун бу).

Движения. Левая нога делает шаг вперед на расстояние 4–5 ступней, расстояние между ступнями по ширине – ширина ступни, носок ступни немного свернут внутрь, коленный сустав согнут, бедро приближается к горизонтали. Правая нога выпрямлена, носок повернут внутрь (и немного вперед). Стопы всей подошвой касаются земли, кулаки плотно прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3–2). Если левая нога впереди, то это левый лукообразный шаг, правая впереди – правый лукообразный шаг.

Особенности те же.

в) Пустой шаг (сью бу).

Движения. Ноги расставлены вперед и назад на расстояние примерно 1,5 стопы, расстояние по ширине – примерно один кулак, правая нога развернута наружу примерно на 45° и согнута в колене в полуприсяде, левую пятку отрывают от земли, подошву сохраняют ровной, носок слегка повернут внутрь. Центр тяжести падает на правую ногу. Кулаки плотно прижаты к бокам, взгляд устремлен вперед (рис. 3–3). Левая нога впереди – левый пустой шаг, правая впереди – правый пустой шаг.

Особенности те же.



Рис. 3-3

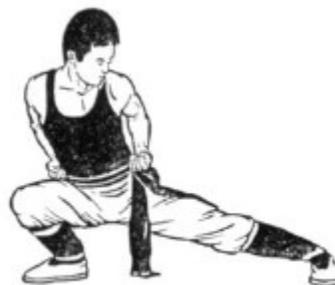


Рис. 3-4

г) Шаг слуги (ну бу).

Движения. Ноги расставлены влево и вправо, правая нога согнута в колене и полностью в присяде (голень и бедро плотно прижаты друг к другу), вся подошва касается земли, стопа и коленный

сустав развернуты наружу; левая нога выпрямлена, стопа повернута внутрь, вся подошва касается земли.

Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам, взгляд устремлен вперед (рис. 3–4). Когда левая нога вытянута – левый шаг слуги, правая вытянута – правый шаг слуги.

Особенности те же.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Отдыхающий шаг (се бу).

Движения. Лево́й ногой сделать шаг, поставив перед правой и скрестив ноги, присесть, левая нога всей подошвой касается земли и развернуть наружу левая голень опирается на правое бедро: правая пятка оторвана от земли, ягодичной частью сидят на правой голени. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен влево (рис. 3–5). Левая нога впереди – левый отдыхающий шаг, правая впереди – правый отдыхающий шаг.

Особенности те же, что у лошадиного шага.



Рис. 3-5



Рис. 3-6

б) Сидячий хват (цзо пань).

Движения. Левая нога делает поперечный шаг вперед правой ногой, одновременно со скрещением ног приседают. Колено правой ноги согнутого, внешняя сторона голени и бедра касаются земли.

Левая голень поперечно перемещается к правому бедру и плотно к нему прижимается.

Кулаки сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3–6).

Левая нога впереди – левый сидячий охват, правая впереди – правый сидячий охват.

Особенности те же.

в) Т-образный шаг (дин бу).

Движения. Стопы соединить вместе, ноги согнуты в коленях в полуприсяде, правая нога всей ступней касается земли, у левой пятка оторвана от земли, носок плотно прилегает к внутренней стороне правой ноги, центр тяжести падает на правую ступню. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед, (рис. 3–7). Носок левой ноги касается земли – левый Т-образный шаг, правой – правый Т-образный шаг.

Особенности те же.

Южный кулак

Шаг, стоя на колене (суй бу).

Движения. левой ногой сделать шаг вперед на расстояние трех стоп, расстояние по ширине – длина одной стопы, согнуть колено так, чтобы бедро стало горизонтальным, носок направлен вперед, стопа всей подошвой касается земли. Правая нога согнута в колене, голень горизонтальна, пятка оторвана от земли. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3–8). Когда левая нога впереди – левый шаг стоя на колене, правая впереди – правый шаг стоя на колене.



Рис. 3-7



Рис. 3-8

Особенности те же.

2. Способы шагов

«Длинный» и «южный кулак» имеют такие общие способы шагов, как скачущий, прикрывающий, вставной, отмечающий, дрожащий, верхний и отступающий шаг, есть и различающиеся: в «длинном кулаке» – ударный шаг и шаг движения по дуге, в «южном» – подпрыгивающий шаг и шаг верхом на драконе.

А. Общие моменты

а) Скачущий шаг (яо бу).

Подготовительные движения. Стопы составить вместе, руки сжаты в кулаки и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3–9).

Особенности. Распрямить грудь, выпрямить поясницу. подобрать живот.

Движения. Центр тяжести перенести на левую ступню и, опираясь на землю, сделать прыжок вперед, при этом правая нога в воздухе делает шаг вперед (рис. 3-10). Не останавливаясь, правая нога от передней части стопы переходит к полному контакту подошвы с землей. Когда правая нога опустится на землю и установится прочно, левая нога вновь приставляется к правой и образуется вертикальная стойка. Снова кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-11). Когда левой ногой отталкиваются от земли – это левый скачущий шаг, когда отталкиваются правой ногой – правой скачущий шаг.



Рис. 3-12



Рис. 3-13

Особенности. Прыгать как можно выше и дальше.

б) Прикрывающий шаг (гай бу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Лево́й ного́й сделать шаг вправо – вперед. Стопу развернуть наружу, коленный сустав согнуть. Одновременно, пока левая нога движется поперек, правая нога сгибается, пятка отрывается от земли, корпус немного поворачивается вправо. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-12).

Особенности. После левого прикрывающего шага правая голень должна оттолкнуться передней частью стопы назад, чтобы сохранить устойчивость шага.

в) Вставной шаг (ча бу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Левая нога делает шаг назад вправо, она вытянута, пятка оторвана от земли. Одновременно, вместе с вставным шагом левой ногой, правая нога немного разворачивается наружу и сгибается, корпус немного поворачивается вправо. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-13). Когда левая нога делает вставной шаг-это левый вставной шаг, когда правая – правый вставной шаг.



Рис. 3-12



Рис. 3-13

Особенности. После вставного шага левая голень передней частью стопы отталкивается назад, чтобы поддержать устойчивость шага.

г) *Отмечающий шаг (бяо бу).*

Подготовительные движения те же **Движения.** Правая нога делает шаг вперед примерно на три стопы.

Одновременно передняя часть левой стопы отталкивается назад, чтобы увеличить силу шагающей вперед правой ноги (рис. 3-14). На этом движение не останавливается, правая стопа естественно опускается впереди на землю, а левая стопа, следуя направленной силе, продвигается вперед, образуя лукообразный шаг. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам, взгляд устремлен вперед (рис. 3-15). Правая нога выдвигается вперед – правый отмечающий шаг, левая – левый отмечающий шаг.



Рис. 3-14



Рис. 3-15

Особенности. Отталкиваться ногой назад нужно с силой и быстро.

д) *Дрожащий шаг (чжэнь бу).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Левая нога сгибается в колене и поднимается вверх (коленный сустав примерно на уровне пояса), носок ноги немного направлен вперед. Затем быстро, с силой, топают левой стопой, всей подошвой. Когда левая нога идет вниз, правая нога быстро идет вверх, сгибаясь в колене (коленный сустав примерно на уровне пояса), носок направлен вперед, кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-16, 3-17). Когда топают левой ногой – левый дрожащий шаг, когда правой – правый дрожащий шаг.



Рис. 3-16



Рис. 3-17

Особенности. Топать ногой надо быстро, с силой, со звуком от удара о землю.

е) *Верхний шаг (шан бу).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Правая нога делает шаг вперед, левая продвигается вперед на шаг. Кулаки также плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-18, 3-19). Когда правая нога делает шаг вперед – правый верхний шаг, когда левая – левый верхний шаг.



Рис. 3-18



Рис. 3-19

Особенности. Верхний шаг, выполняемый левой и правой ногой, должен быть слитный, шаг должен быть легким.

ж) Отступающий шаг (туй бу).

Подготовительные движения те же.

Движения. Левая нога делает шаг назад, а правая отступает на шаг. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-20, 3-21). Левая нога делает шаг назад-левый отступающий шаг, правая – правый отступающий шаг.



Рис. 3-20



Рис. 3-21

Особенности. Отступающие шаги левой и правой ногой должны быть слитными, шаг должен быть легким.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Ударный шаг (цзи бу).

Подготовительные движения. Положив руки на пояс, образовать прямую стопку. Голова отклонена влево. Глаза смотрят влево и вперед (рис. 3-22).

Движения. Центр тяжести перенести на левую ногу и, оттолкнувшись от земли, прыгнуть вперед, при этом внутренняя сторона правой ноги ударяет в воздухе по внутренней стороне левой ноги (рис. 3-23). На этом движение не заканчивается, правая нога опускается на землю, затем левая. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-24). Левая нога бьет по правой – левый ударный шаг, правая бьет по левой – правый ударный шаг.



Рис. 3-22



Рис. 3-23



Рис. 3-24

Особенности. Взлетать в воздух нужно как можно выше, прыгать как можно дальше, ноги в воздухе при ударе должны быть прямыми.

б) Шаг движения по дуге (гуа син бу).

Подготовительные движения. Правая стопа развернута наружу, нога согнута в колене, в полуприсяде; левая нога выпрямлена, пятка оторвана от земли. Руки прижаты к поясу. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-25).

Движения. Левая нога делает шаг вперед по дуге (стопа чуть повернута внутрь), одновременно правая нога поднимается вверх, согнув колено, и идет назад, и сразу же делает шаг вперед по дуге

(стопа развернута наружу), так, чтобы траектория шагающей стопы описывала дугу. Размер шага – ширина плеч. Смотрят влево (рис. 3-26).



Рис. 3-25



Рис. 3-26

Особенности. Корпус должен быть прямым, при шагании ноги остаются в полуприсяде. Центр тяжести корпуса должен быть устойчив по высоте.

Движение опускания ноги идет от носка и переходит на всю подошву. При ходьбе следить за поворотами поясницы, можно отрабатывать путь «восьмеркой».

Южный кулак

а) Подпрыгивающий шаг (тяо бу).

Подготовительные движения те же, что при лошадином шаге.

Движения. Полуприсяд на правую ногу, затем быстро с силой оттолкнуться носком вверх. Одновременно с отталкиванием вверх правой ногой, левая нога быстро сгибается в колене и поднимается, носок направлен вниз (рис. 3-27). Движение на этом не заканчивается, левая нога первой касается земли, правая быстро поднимается вверх, носок направляется вперед, образуя стойку на одной левой ноге. Кулаки сжаты и прижаты к бокам. Взгляд устремлен вперед (рис. 3-28). Если правая нога отталкивается от земли – правый подпрыгивающий шаг, если левая – левый подпрыгивающий шаг.



Рис. 3-27



Рис. 3-28

Особенности. Движения приседания и подпрыгивания должны быть слитными, отталкиваться от земли нужно с силой.

б) Шаг верхом на драконе (ци лун бу).

Подготовительные движения те же, что при лошадином шаге.

Движения. Левая нога делает шаг вправо и вперед, ставя стопу поперек, обе ноги скрещиваются в полуприсяде, левая стопа развернута наружу, правая пятка оторвана от земли (рис. 3-29). На этом движение не заканчивается, центр тяжести корпуса переносят на левую стопу и на ней, как на оси, поворачиваются влево. Одновременно правая нога обходит левую и делает шаг влево вперед, ставя стопу поперек, обе ноги в полуприсяде, правая стопа развернута наружу, левая пятка оторвана от земли (рис. 3-30). На этом движение не заканчивается, корпус поворачивается влево, левая нога делает шаг вперед, образуя левый лукообразный шаг. Кулаки плотно сжаты и прижаты к бокам (рис. 3-31). Левая нога движется – левый шаг верхом на драконе, правая – правый шаг верхом на драконе.



Рис. 3-29



Рис. 3-30

Особенности. Когда сменяют позиции скрещения левой и правой ноги, движения должны быть слитными.



Рис. 3-31

Глава 4

СПОСОБЫ ДЛЯ НОГ



Способы для ног (туйфа) подразделяются на два типа. Первый – когда нога идет вверх, это способы для ног с прямым махом. Второй – когда нога идет вверх, распрямляясь, это способы для ног с распрямлением.

Способы для ног с прямым махом в «длинном» и «южном кулаке» имеют такие общие места, как спереди сметающая нога и сзади сметающая нога.

Есть и различающиеся места: в «длинном кулаке» – прямо пинающая нога, вбок пинающая нога, внутри соединяющая нога; наружу машущая нога и назад поднимающаяся нога; и «южном кулаке» есть крюком пинающая нога.

Способы для ног с распрямлением в «длинном» и «южном кулаке» имеют такие общие места, как пружинная нога, отталкивающаяся нога, вбок лежащая нога и сзади отталкивающаяся нога. Есть и различающиеся места: в «южном кулаке» есть вниз ступающая нога.

В обоих типах способов для ног используются подошва, носок ноги, передняя часть подошвы, ее задняя часть, внешняя и внутренняя тыльная часть, внешняя и внутренняя сторона голени (рис. 4-1, 4-2).



Рис. 4-1



Рис. 4-2

Нужно попеременно тренировать левую и правую ноги.

Путем тренировки способов для ног можно не только овладеть основными способами перемещения ног в ушу, но также можно закалить силу, скорость и координацию ног.

Вся подошва стопы – все, что касается поверхности земли, когда мы стоим.

Спина стопы (тыльная ее часть) – место на стороне, обратной направлению стопы. Внешняя сторона стопы – внешняя сторона спины стопы. Внутренняя стороны стопы – противоположна внешней стороне стопы. Передняя часть подошвы – передняя часть от центра стопы.

Задняя часть подошвы – задняя часть от центра стопы. Острие пальцев стопы-кончики пяти пальцев. Внешняя сторона голени – вся часть голени с той же стороны, что внешняя сторона стопы. Внутренняя сторона голени – вся часть голени с той же стороны, что внутренняя часть стопы. Задняя сторона голени – вся часть сзади голени.

1. Способы для ног с прямым махом

А. Общие моменты

а) Нога, сметающая спереди (цянь сао туй).

Подготовительные движения: руки упираются в землю, образуя правый шаг слуги.

Движения. Используя переднюю часть левой подошвы в качестве оси, острие правой стопы поворачивают внутрь и ведут ногу от направления вправо – вперед влево, назад, снова вправо, делая круг вокруг тела прямой ногой. Корпус следует за сметающей во вращении ногой и тоже делает круг (рис. 4–3). Когда выполняют сметающий удар левой ногой – левая сметающая спереди нога, когда правой – правая сметающая спереди нога.

Особенности. Сметающее вращательное движение должно быть непрерывное и быстрое.



Рис. 4-3



Рис. 4-4

б) Нога, сметающая сзади (хоу сао туй).

Подготовительные движения те же.

Движения. Переднюю часть левой подошвы используют в качестве оси, правую стопу ведут по направлению вправо-назад, влево, вперед, снова вправо, делая круг вокруг тела. Корпус следует за сметающей во вращении ногой и тоже делает круг, затем руками отталкиваются от земли, корпус поднимается, образуется левый лукообразный шаг. Взгляд устремлен вперед (рис. 4–4, 4–5).левой

ногой выполняют задний сметающий удар – левая задняя сметающая нога, правой ногой – правая задняя сметающая нога.



Рис. 4-5

Особенности. Процесс вращения должен быть непрерывным.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Нога, пинающая прямо (чжэн ти туй).

Подготовительные движения. Стать, стопы вместе, руки расставить в стороны горизонтально, пальцы направлены вверх (рис. 4–6).

Движения. Левая нога делает полшага вперед, правая стопа крючком, поднимают стопу снизу вверх с прямой ногой, пиная ли положения перед лбом. Подошва направлена вверх. Взгляд устремлен на правую стопу. Затем правую стопу опускают вперед (рис. 4–7). Когда левая нога наносит удар вверх – левая прямо пинающая нога, когда правая наносит удар – правая прямо пинающая нога.



Рис. 4-6



Рис. 4-7

б) Нога, пинающая вбок (цэ ти туй).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правая нога делает полшага вперед, носок развернут наружу.

Левая пятка отрывается от земли, корпус поворачивается вправо, левая рука выпрямлена, правая рука делает мах назад (рис. 4–8). На этом движение не останавливается, острие левой стопы с прямой ногой бьет вверх, взметаясь к левой стороне головы, подошва направлена вверх. Одновременно правая рука сгибается и поднимается над головой, центр ладони направлен вверх, а левая нога сгибается и естественным махом доходит до положения под правой подмышкой. Взгляд устремлен вперед. Затем левую ногу опускают влево и вперед (рис. 4–9). Когда левая нога взмечается вверх – левая вбок пинающая нога, когда, правая взмечается – правая вбок пинающая нога.



Рис. 4-8



Рис. 4-9

Особенности те же.

в) Нога, соединяющая внутри (ли хэ туй).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правая нога делает полшага вперед, острие левой стопы взмывается вверх и сворачивается внутрь, делают пинок прямой ногой вверх до положения перед левым плечом, затем быстро соединяют внутри путем движения вправо до положения перед правым плечом. Ладонь правой руки с правой стороны встречает удар, правая подошва издает ударный звук. Смотрят на левую стопу. Затем левая стопа опускается к наружной стороне правой стопы (рис. 4-10, 4-11). Левая стопа пинает вверх – левая соединяющая внутри нога правая пинает – правая соединяющая внутри нога.



Рис. 4-10



Рис. 4-11

г) Нога, машущая наружу (вай бай туй).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правая нога делает полшага вперед, острие левой стопы взмывает снизу вверх с прямой ногой, достигая места перед правым плечом, затем – быстрый мах влево наружу перед головой, после чего прямая нога опускается сбоку от правой стопы. Во время маха левой ноги вверх к левому плечу левая рука может создать ударный звук со спиной стопы. Взгляд устремлен вперед (рис. 4-12, 4-13). Когда вздымается левая нога – левая машущая наружу нога, когда вздымается правая – правая машущая наружу нога.



Рис. 4-12



Рис. 4-13

д) Нога, поднимающаяся назад (хоу ляо туй).

Подготовительные движения. Встать, соединив стопы. Затем правая нога делает полшага вперед. Правая рука естественно делает машущее движение вперед, левая – естественное машущее движение назад, (рис. 4-14).

Движения. Носок правой стопы оттянуть и взметнуть снизу назад вверх с прямой ногой. Одновременно тело слегка поворачивается вправо, корпус наклоняется вперед. Носок направлен вверх. Левая рука, делает естественный мах вперед, а правая рука делает естественный мах назад. Смотрят на правую ступню. Затем правую ногу опускают назад (рис. 4-15). Когда левая нога совершает пинающий удар назад – левая пинающая назад нога, когда правая – правая пинающая назад нога.



Рис. 4-14



Рис. 4-15

Южный кулак

Нога, пинающая крюком (гоу ти туй).

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Левая нога делает полшага вперед, носок правой ноги вздернут вверх, прямая нога быстро движется снизу вперед и вверх крюком. Носок направлен вперед. Смотрят на правую ступню. Затем правая ступня опускается спереди (рис. 4-16). Когда левая нога пинает крюком – левая пинающая крюком нога, когда правая пинает – правая пинающая крюком нога.



Рис. 4-16

2. Способы для ног с выпрямлением

А. Общие моменты

а) *Пружинная нога (тань туй).*

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Левая нога делает полшага вперед, правую поднимают вверх, согнув колено (коленный сустав – ил высоте живота), носок оттянут вниз (рис. 4-17). На этом движение не останавливается, правая нога распрямляется вперед, носок направлен вперед, выпрямленная нога – на уровне пояса. Смотрят на правый носок. Затем правую ногу опускают впереди (рис. 4-18).



Рис. 4-17



Рис. 4-18

Особенности. Левая опорная нога должна быть прямая, стойка – устойчивая.

б) *Отталкивающаяся нога (дэн туй).*

Подготовительные движения те же.

Движения. Левая нога делает полшага вперед, правую поднимают, согнув колено (коленный сустав – на высоте живота), носок поправлен вперед (рис. 4-19). На этом движение не заканчивается, носок правой ноги задирают вверх, правая нога

разгибается, выпрямленная нога – на высоте пояса. Смотрят на правую стопу. Затем правая нога опускается впереди (рис. 4-20).



Рис. 4-19



Рис. 4-20

Левая нога пинает – левая отталкивающаяся нога, правая пинает – правая отталкивающаяся нога.

Особенности. Левая опорная нога должна быть прямая, стойка – устойчивая.

в) Нога, лягающая вбок (цэ чуай туй).

Подготовительные движения. Руки поставить на пояс, образуя позу левого вставного шага (рис. 4-21).

Движения. Левую ногу поднимают, согнув в колене, левая стопа свернута внутрь, выпрямляют ногу влево и вверх, смотрят на левую стопу. Затем левую стопу опускают впереди (рис. 4-22).левой ногой наносят удар – левая вбок лягающая нога, правой ногой – правая в бок лягающая нога.



Рис. 4-21



Рис. 4-22

Особенности. Опорная нога должна быть прямой, стойка – устойчивой.

г) Нога, отталкивающаяся назад (хоу дэн туй).

Подготовительные движения те же.

Движения. Правую ногу поднимают, согнув в колене, корпус быстро поворачивают немного вправо, правую ногу выпрямляют назад, носок направлен вправо, смотрят на правую стопу. Затем правую ногу опускают на землю, приставляя к левой (рис. 4-23).



Рис. 4-23

Особенности. Движения подъема, поворота корпуса должны быть слитными и быстрыми, опорная нога должна быть прямой, стойка – устойчивой.

Б. Различающиеся моменты

Южный кулак

Нога, ступающая вниз (ся цай туй).

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Движения. Левая нога делает полшага вперед, правую поднимают, согнув колено, правая стопа развернута наружу, одновременно тело немного разворачивают вправо, затем правую ногу быстро разгибают, подошва немного направлена вперед, Смотрят на правую ступню. Затем правую ногу опускают впереди, (рис. 4-24, 4-25).



Рис. 4-24



Рис. 4-25

Особенности. Во время ступания левая опорная нога опущена и согнута.

Глава 5

БАЛАНСИРОВАНИЕ



Когда стоят на одной ноге, а верхними конечностями еще нужно делать различные движения, то из-за смещения центра тяжести легко возникает потеря устойчивости. Тогда тело обычно совершает компенсирующие движения для выравнивания. Балансировочные движения – это различные движения определенной формы для поддержания равновесия тела. Для выполнения балансировочных движений нужно не только иметь довольно хорошую гибкость поясницы и позвоночника, но и достаточную силу управления мышцами. Поэтому тренировка равновесия может также эффективно повысить возможности тела, отрегулировать функции вестибулярного аппарата.

В «длинном» и «южном кулаке» есть такое общее место, как балансировка с поднятым коленом, есть и различающиеся моста: в «длинном кулаке» есть балансировки «наблюдение луны», «разведка моря» и «ласточка».

В движениях ушу различают поддержание длительного и не длительного равновесия. В первом случае после завершения движения остаются в статическом положении 2 сек. и более, во втором нет требования ко времени, достаточно после выполнения движения застыть, на мгновение. На тренировках же обычно поддерживают равновесие длительно.

А. Общие моменты

Балансировка с поднятым коленом.

Движения. Левую ногу поднять, согнув колено, носок оттянуть вниз, правая опорная нога прямая. Правая прямая рука поднята вверх, центр ладони направлен вверх. Левая рука образует крюк, выпрямлена и помещена позади тела, центр крюка направлен вверх, смотрят влево (рис. 5–1).

Особенности. Колено следует поднять выше пояса. Пальцы правой ноги хватают землю. Стоять нужно устойчиво.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Балансировка «наблюдение луны» (*ва юэ пинхэнь*).

Движения. Встать, соединив стопы, затем корпус наклонить вперед и немного развернуть вправо. Левую ногу согнуть к вздернуть назад вверх, носок направлен вверх. Правая опорная нога пряма. Руки прямые, естественно разведены и стороны, смотрят влево вперед (рис. 5–2).



Рис. 5-1



Рис. 5-2

Особенности. Распрямить грудь, поднять голову. Пальцы правой ноги упираются в землю. Стоять устойчиво.

б) Балансировка «разведка моря» (*тань хай пинхэнь*).

Движения. Встать, соединив стопы, затем поднять прямую правую ногу вправо вверх, подошва направлена назад, корпус наклонен влево вниз, левая опорная нога выпрямлена. Левую прямую руку помещают перед левой стороной внизу, правую прямую руку помещают перед правой стороной вверх, образуется боковое равновесие тела, смотрят вниз (рис. 5–3).

Особенности. Правую ногу надо поднять высоко. Стоять устойчиво.



Рис. 5-3



Рис. 5-4

в) Балансировка «ласточка» (янь ши пинхэнь).

Движения. Стать, соединив стопы, затем правую ногу поднять назад, вверх, подошвой вверх, корпус наклонить вперед, левая опорная нога выпрямлена.

Прямые руки разведены в стороны, смотрят вперед (рис. 5-4).

Особенности. Правую ногу следует поднять высоко, стоять устойчиво.

Глава 6

ПРЫЖКИ



Прыжками называют движения, выполняемые по определенным требованиям двумя ногами после подпрыгивания в воздух.

Прыжки – способ технического удара. Подпрыгивать необходимо как можно выше, опускаться на землю – легко.

Тренировкой прыжковых движений можно закалить силу ног, повысить прыгучесть и подвижность ног.

«Длинный» и «южный кулак» имеют такие общие места, как стопа-вихрь, стопа, отталкивающаяся в воздухе, и стрельба из лука в воздухе. Есть и различающиеся места: в «длинном кулаке» есть качающийся в воздухе лотос, волчок и стопа, летящая в воздухе; в «южном кулаке» есть нога, лягающая в воздухе вбок. Рассмотрим их по порядку.

А. Общие моменты

а) Стопа-вихрь (сюань фэн цзяо).

Подготовительные движения. Стопы расставлены примерно на длину трех стоп. ноги естественно согнуты, правая пятка оторвана от земли (рис. 6–1).

Движения. Центр тяжести переносят на правую ногу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают, при этом тело поворачивается в воздухе на 180, левую ногу с согнутым коленом поджимают, правая прямая. Взвившись в воздух, она быстро идет влево от головы, чтобы всей подошвой (стопа свернута внутрь) соединиться с левой рукой, издав звук удара. В тот момент, когда правая нога издает звук удара, левая нога выпрямляется, готовясь опуститься на землю, а тело продолжает в воздухе левый поворот еще на 180. Затем левая нога касается земли, за ней правая. Смотрят на правую стопу (рис. 6–2, 6–3).



Рис. 6-1



Рис. 6-2

Особенности. Стопа-вихрь – прыжковое движение, при котором в воздухе делают полный круг. Движения отталкивания от земли, вращения тела, ударного звука и опускания на землю должны быть слитными.

б) Стопа, отталкивающаяся в воздухе (тэн кун дэн цзяо).

Подготовительные движения. Встать, соединив стопы. Затем правая нога делает шаг вперед (рис. 6–4).



Рис. 6-3



Рис. 6-4

Движения. Центр тяжести тела перемещают на правую стопу и, столкнувшись от земли, подпрыгивают вперед и вверх, при этом левая стопа также подпрыгивает вперед и вверх (рис. 6–5). На этом движение не заканчивается, правая нога взмывается вверх, выпрямляется вперед; носок направлен вверх, В то же время левую ногу, согнув колено, поднимают вверх, руки естественно разводят в стороны. Смотрят на правую стопу (рис. 6–6).



Рис. 6-5



Рис. 6-6

Особенности. Движения взмывания в воздух, поднятия ноги и отталкивающегося удара должны быть слитными. Стопа правой ноги

должна быть примерно на высоте головы, корпус немного наклонен вперед.

в) Стрельба из лука в воздухе: (тэн кун цзянь тань).

Подготовительные движения те же.

Движения. Центр тяжести тела переносят на правую ногу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают вперед и вверх. Левая нога также подпрыгивает вперед и вверх, согнув колено, руки – в естественном махе наверху (рис. 67). На этом движение не останавливается, носок правой ноги оттягивается, нога выпрямляется, носок направлен вперед. Руки естественно разведены в стороны. Смотрят на правую стопу (рис. 6–8).



Рис. 6-7



Рис. 6-8

Особенности. Движения взмывания в воздух, поднятия ноги должны быть слитными. Правая нога должна быть примерно на высоте головы, корпус немного наклонен вперед.

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

а) Качающийся в воздухе лотос (тэн кун бай лян).

Подготовительные движения. Встать, соединив стопы, затем правая нога делает шаг вперед, кулаки превращаются в ладони и идут естественным махом вправо в качестве подготовки к прыжку (рис. 6-9).



Рис. 6-9



Рис. 6-10

Движения. Центр тяжести тела переносят на правую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают. Одновременно тело поворачивается в воздухе на 90, левая нога сгибается в колене и делает мах вверх, руки вздымаются вверх над головой, правая рука соединяется с левой, издавая звук удара (рис. 6-10). На этом движение не заканчивается, правая стопа поворачивается внутрь, нога распрямляется и делает мах наружу, снизу, в правую сторону. Одновременно с этим махом ноги, вправо вверх идут руки, встречаются со спиной правой стопы и издадут звук удара. Левая нога делает естественный мах вниз, а тело продолжает поворачиваться в воздухе еще на 180 (рис. 6-11).



Рис. 6-11

Особенности. Движения взмывания в воздух, вращения тела маха наружу и ударного звука должны быть слитными.

б) *Волчок (сюаньцзы).*

Подготовительные движения. Встать, соединив стопы, затем корпус развернуть плечом, левую ногу вытянуть назад, левую прямую руку вытянуть вперед вверх, правую прямую руку поднять горизонтально. Получается стойка на одной правой ноге (рис. 6-12).



Рис. 6-12



Рис. 6-13

Движения. Центр тяжести тела переносят на левую стопу, получается стойка на одной левой ноге. Одновременно тело повернуть налево и наклонить вперед. Правая нога прямая, отрывается от земли. Руки прямые, находятся по сторонам тела (рис. 6-13). На этом движение не заканчивается, оттолкнувшись левой ногой, подпрыгивают, одновременно тело поворачивается влево, правая, немного согнутая в колене, взлетает в воздух и делает мах вверх. Корпус наклоняется вперед, руки естественно размахиваются, голова

поднята, тело в воздухе горизонтально (рис. 6-14). Затем тело, следуя силе вращения, поворачивается в воздухе еще на 90 после чего правая нога первой касается земли, за ней левая.

Особенности. Это движение от поднятия в воздух до опускания на землю фактически образует круг, поэтому движения взмывания в воздух, вращения, опускания на землю должны быть слитными, поясница в воздухе должна быть прямой.

в) Стопа, летящая в воздухе (тэн кун фэй цзяо).

Подготовительные движения. Встать, соединив стопы, затем правая нога делает шаг вперед, левая рука, делает мах вперед и вверх (рис. 6-15).



Рис. 6-14



Рис. 6-15

Движения. Центр тяжести переносят на правую стопу, и, отталкиваясь от земли, подпрыгивают вперед и вверх. В то же время левая прямая нога делает в воздухе мах вперед и вверх, руки делают мах снизу вверх до положения над головой, тыльная сторона правой руки встречает удар левой ладони (рис. 6-16). На этом движение не останавливается, оттягивают носок правой ноги и быстро наносят удар вперед и вверх, чтобы спиной стопы встретить ладонь правой руки и произвести звук удара. Одновременно левая нога быстро опускается вниз, согнув колено, левая рука делает крюк и, прямая, делает мах наружу. Смотрят на правую стопу (рис. 6-17). Левая нога первой опускается на землю, за ней правая.



Рис. 6-16



Рис. 6-17

Особенности. Движения взмывания в воздух, ударного звука должны быть слитными. Подпрыгивать нужно высоко. Правая нога должна быть выше груди. При опускании на землю переходят с носка на всю подошву.

Южный кулак

Нога, лежащая в воздухе вбок (тэн кун цэ чуай тун).

Подготовительные движения те же.

Движения. Центр тяжести тела переносят на правую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают вперед и вверх. При этом прямая левая нога делает мах в воздухе вперед и вверх, руки делают мах снизу вверх к положению над головой (рис. 6-18). На этом движение не останавливается, правая стопа поворачивается вовнутрь, правая нога выпрямляется вперед и вверх. Руки делают естественный мах наружу. Смотрят на правую стопу (рис. 6-19). Левая нога первой опускается на землю, за ней правая.



Рис. 6-18

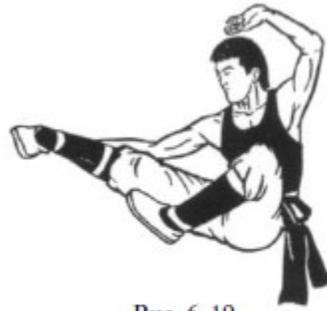


Рис. 6-19

Особенности. Движения взмывания вверх, поднимания ноги должны быть слитными.

Глава 7

КОМБИНИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА



Комбинация (цзухэ) – объединенный вид тренировки, осуществляемый после овладения основной работой и такими основными движениями, как позы и способы для рук, формы и способы шагов, способы для ног, балансирование, прыжки. Комплекс ушу практически представляет собой рекомендацию комбинированных тренировок. Поэтому на занятиях нужно следить за точностью каждого движения, а также за слиянием одного движения с другим, В то же время нужно во всем процессе тренировок учитывать принцип от легкого к трудному, от простого к сложному. Начинают обычно с 2–4 движений.

Тренируя комплексы, можно овладеть взаимодействием рук и ног. В то же время можно еще более увеличить силу, эластичность и координацию. Поскольку о роли ударов в отдельных движениях выше

уже говорилось, в комплексных движениях об этом упоминаний не будет.

1. Тренировка форм и способов шагов в комбинации с позами и способами для рук

Цель этой комбинированной тренировки – освоить смены и переходы между указанными формами и способами.

Длинный кулак

а) Дрожащий шаг и бьющий кулак – ударный шаг и отдельная толкающая ладонь – лукообразный шаг и обходной кулак.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Дрожащий шаг и бьющий кулак.

Движения. Правый кулак поднимают вверх с согнутой рукой до положения справа от головы. Левый кулак превращается в ладонь (центр ладони направлен вниз), вытягивается горизонтально вперед. Одновременно правая нога с согнутым коленом поднимается вверх (носок направлен вперед), образуется независимая стойка на левой ноге (рис. 7–1). На этом движение не останавливается, правая рука идет вниз, выставляя спину кулака, левая ладонь ударяется снизу о спину кулака и в то же время ладонь переворачивается (центр ладони направлен вверх), перед животом встречается со спиной кулака со звуком удара. Вся подошва правой стопы с силой опускается на поверхность земли и издает вибрирующий звук. Когда правая нога опустится, левая нога быстро поднимается вверх с согнутым коленом (носок смотрит вперед), образуется независимая стойка на правой ноге. Взгляд устремлен вперед (рис. 7–2).



Рис. 7-1



Рис. 7-2

Ударный шаг и отдельная толкающая ладонь.

Движения. Левая нога опускается налево, пятка оторвана от земли.

Одновременно левая ладонь совершает толчок снизу налево вперед и вверх, центр ладони направлен налево вперед. Правый кулак возвращается и подпирает поясницу. Голова поворачивается влево (рис. 7-3). На этом движение не заканчивается, корпус наклоняется вперед, центр тяжести переносится на левую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают вперед. В то же время внутренняя сторона правой стопы сталкивается в воздухе с внутренней стороной левой стопы. Смотрят на левую ладонь (рис. 7-4).



Рис. 7-3



Рис. 7-4

Лукообразный шаг и обходной кулак.

Движения. Левая нога первой опускается на землю, за ней – правая, образуется левый лукообразный шаг. Одновременно правый кулак, пройдя сбоку от тела с согнутой рукой, движется снизу вперед и вверх (центр кулака направлен вниз). Левая ладонь превращается в кулак и возвращается, подпирая поясницу сбоку. Смотрят на правый кулак (рис. 7–5). Затем правая ступня приставляется к левой. Образуется первоначальная стойка.

б) Лошадиный шаг и обвивающий локоть – правый пустой шаг и несущая ладонь – отдыхающий шаг и нижний ударный кулак.

Подготовительные движения те же.

Лошадиный шаг и обвивающий локоть.

Движения. Левую ногу отставляют влево, образуется лошадиный шаг (поза наездника). Одновременно левое предплечье идет влево и вверх, рука согнута и подобрана, острие локтя идет снизу вверх, проходит с наружной стороны тела, поднимаясь до положения перед левым плечом, рука горизонтальная на уровне плеча, центр кулака направлен вниз, смотрят на острие локтя (рис. 7–6).



Рис. 7-5



Рис. 7-6

Правый пустой шаг и несущая ладонь.

Движения. Корпус разворачивают влево, правая нога делает шаг вперед, образует правый пустой шаг. Одновременно правый кулак превращается в ладонь, проходит перед животом вперед и вверх несущей ладонью (рука слегка согнута), центр ладони направлен вперед. Левый кулак превращается в крюк и делает мах позади

корпуса, острие крюка направлено вниз. Смотрят на правую несущую ладонь (рис. 7-7).



Рис. 7-7



Рис. 7-8

Отдыхающий шаг и нижний ударный кулак.

Движения. Корпус разворачивают вправо и приседают, образуется правый отдыхающий шаг. одновременно правая рука-крюк превращается в кулак, проходит сбоку от пояса и выбрасывается влево вперед, центр кулака направлен вниз. Правая ладонь превращается и кулак и возвращается к поясу сбоку, Взгляд устремлен вперед (рис. 7-8). Затем, поднимаясь, левую ногу приставляют к правой – и образуется исходная позиция.

Южный кулак

а) Шаг верхом на драконе и облачная ладонь – пустой шаг и когти тигра – лукообразный шаг и несущий локоть.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Шаг верхом на драконе и ладони-облака.

Движения. Правая нога делает поперечный шаг влево вперед, обе ноги перекрещиваются в полуприсяде, правая стопа развернута наружу, у левой пятка оторвана от земли. Одновременно левый кулак превращается в ладонь и идет снизу вверх, проходит перед телом с согнутой рукой до положения справа у груди (центр ладони направлен

вправо, кончики пальцев – вверх). Правый кулак сбоку от пояса превращается в ладонь (центр ладони направлен вперед, пальцы – вниз). Голова поворачивается вправо, смотрят вправо вперед (рис. 7-9). На этом движение не заканчивается, центр тяжести тела переносят на правую ступню и, делая ее осью, вращаются вправо, левая нога вокруг правой делает поперечный шаг вправо вперед. Обе ноги в полуприсяде, левая стопа развернута наружу, пятка правой оторвана от земли. Одновременно правая ладонь поднимается снизу вверх, проходит перед телом с согнутой рукой, достигая места слева у груди (центр ладони направлен влево, пальцы – вверх). Левая ладонь опускается сверху вниз, проходит перед корпусом, с согнутым локтем делает мах, доходя до положения слева у пояса (центр ладони направлен влево, пальцы – вниз). Смотрят вправо вперед (рис. 7-10).



Рис. 7-9



Рис. 7-10

Пустой шаг и когти тигра.

Движения. Корпус разворачивают вправо, правая нога делает шаг вперед, образуется правый пустой шаг. Левая ладонь превращается в когти тигра идет снизу вперед и вверх. Центр когтей направлен вперед. Одновременно правая ладонь превращается в когти тигра, идет сверху вниз до положения сбоку от пояса, центр когтей направлен вперед. Смотрят на левые когти тигра (рис. 7-11).

Лукообразный шаг и несущий локоть.

Движения. Корпус разворачивают влево назад, левая нога делает шаг вперед, образуя левый лукообразный шаг. Одновременно левые когти тигра превращаются в ладонь, давят сверху вниз с прямой рукой

до положения перед грудью (центр ладони направлен вперед, пальцы – вправо). Правые копи тигра превращаются в кулак, острие локтя идет снизу вперед и вверх с согнутой рукой до положения перед грудью, центр кулика направлен вниз, взгляд устремлен вперед (рис. 7-12, 7-13), затем правую ступню приставляют к левой, ступни оказываются составленными, кулаки – у пояса.



Рис. 7-11



Рис. 7-12

б) Шаг, стоя на колене, парирующая ладонь и ударный кулак – вставной шаг и хлещущий кулак – отступающий лукообразный шаг и бросающий кулак.

Подготовительные движения те же.

Шаг, стоя на колене, парирующая ладонь и ударный кулак.

Движения. Левая нога делает шаг вперед, образуя левый шаг стоя на колене.

Одновременно левый кулак превращается и ладонь, и парирующе выдвигается с прямой рукой снизу вперед и вверх, центр ладони направлен вверх. Правый кулак выбрасывается снизу вперед и вверх, рука прямая, центр кулака направлен вниз, смотрят на правый ударный кулак (рис. 7-14).



Рис. 7-13



Рис. 7-14

Вставной шаг и хлещущий кулак.

Движения. Встают и поворачиваются вправо, левая нога делает шаг назад вправо, образуя левый вставной шаг. Одновременно правый кулак движется вправо, рука прямая, центр кулака направлен вперед, левая ладонь, следуя силе вращения тела, делает мах до положения справа перед грудью, центр ладони направлен вправо, смотрят на правый кулак (рис. 7-15).



Рис. 7-15



Рис. 7-16

Отступающий лукообразный шаг и бросающий кулак.

Движения. Корпус разворачивается влево, правая нога делает шаг назад, образуя левый лукообразный шаг. Одновременно правый кулак обращается вниз, вперед и снова вверх, прямая рука совершает движения вверх справа от головы, центр кулака направлен влево; левая ладонь сжимается в кулак прямой рукой делает естественный

мах влево примерно на уровне плеч, центр кулака направлен вниз. Смотрят на правый кулак (рис. 7-16). Затем правая нога приставляется к левой, образуется исходная поза.

2. Комбинированная тренировка способов для ног и рук

Длинный кулак

а) Правая пружинная нога и левый ударный кулак – прямо пинающая нога – Т-образный шаг, нижний отрезающий кулак в соединении с ногой, лежащей вбок.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Правая пружинная нога и левый ударный кулак.

Движения. Правую ногу, согнутую в колене поднять вверх, носок оттянуть вниз и распрямить ногу вперед и вверх. Одновременно левый кулак выбрасывается вперед и вверх, рука прямая, центр кулака направлен вниз, взгляд устремлен вперед (рис. 7-17).



Рис. 7-17



Рис. 7-18

Прямо пинающая нога.

Движения. Правую ногу опустить впереди... Одновременно кулаки превращаются в ладони и разводятся в стороны до горизонтального положения, центры ладоней направлены в стороны (рис. 7-18). На этом движение не заканчивается, левая стопа

задирается крючком, прямая нога идет снизу вверх до положения перед лбом, подошва направлена вверх. Взгляд – вперед (рис. 7-19).



Рис. 7-19



Рис. 7-20

Т-образный шаг, нижний отрезающий кулак в соединении с ногой, лягающей вбок.

Движения. Левая нога опускается впереди, корпус разворачивается влево; правая нога приставляется к левой, образуя Т-образный шаг. Одновременно правая ладонь превращается в кулак и идет снизу вверх с прямой рукой, центр кулака немного направлен вниз; левая ладонь превращается в кулак, подбирается сбоку на пояс (рис. 7-20). На этом движение не заканчивается, правая нога сгибается в колене и поднимается, правая стопа повернута внутрь, затем внешней стороной стопы, выпрямляют ногу вправо вверх. Правая рука делает естественный мах назад. Взгляд устремлен вперед (рис. 7-21). Затем правую ногу опускают впереди, левая стопа приставляется к правой, образуется стойка с кулаками у пояса.

б) Правый лукообразный шаг и толчок ладонью – нога, поднимающаяся назад.

Подготовительные движения те же.



Рис. 7-21



Рис. 7-22

Правый лукообразный шаг и толчок ладонью.

Движения. Правая нога делает шаг вперед, образуя правый лукообразный шаг. Одновременно левый кулак превращается в ладонь, делает толчок прямой рукой вперед и вверх, центр ладони направлен вперед, смотрят на левую ладонь (рис. 7-22).

Нога, поднимающаяся назад.

Движения. Носок правой ноги оттянуть и вынести прямую ногу спереди назад и вверх. Одновременно тело немного сворачивается вправо, правое плечо разворачивается назад, а левое – естественно вперед. Смотрят на правую поднимающуюся ногу (рис. 7-23). Затем правая нога подбирается и приставляется к левой, стопы составлены, образуется исходная позиция.

Южный кулак

а) Левый лукообразный шаг и ударный кулак – правая нога крючком.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

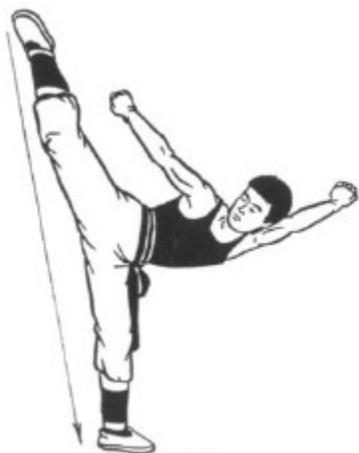


Рис. 7-23

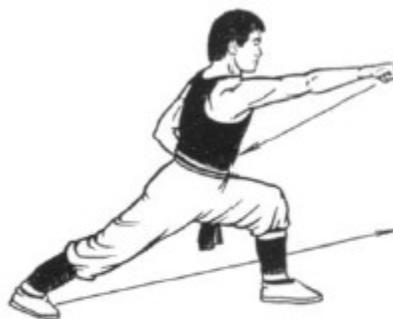


Рис. 7-24

Левый лукообразный шаг и ударный кулак.

Движения. Левая нога делает шаг вперед, образуется левый лукообразный шаг. Одновременно правый кулак движется вперед, центр кулака направлен вниз, смотрят на правый кулак (рис. 7-24).

Правая нога крючком.

Движения. Центр тяжести тела переносят на левую ногу и сгибают ее. Одновременно правый кулак подбирают и возвращают на пояс сбоку; носок правой ноги задирается вверх, прямая нога движется крючком снизу вперед и вверх, носок направлен вверх, смотрит на правую стопу (рис. 7-25). Затем правая нога опускается на землю левая стопа приставляется к правой, образуется исходная поза.



Рис. 7-25



Рис. 7-26

б) Кулак, рубящий вниз, и левая отталкивающаяся нога – нога, ступающая вниз.

Подготовительные движения те же.

Кулак, рубящий вниз, и левая отталкивающаяся нога.

Движения. Левую ногу, сгибая в колене, поднимают, носок задирают вверх, затем быстро выпрямляют вперед и вверх. Одновременно правый кулак с согнутой рукой поднимается до положения слева перед грудью (центр кулака направлен вниз), затем предплечье быстро разворачивается наружу и кулак движется вниз справа перед животом, центр кулака направлен вверх. Взгляд устремлен вперед (рис. 7-26).

Нога. ступающая вниз.

Движения. Левая нога делает шаг вперед и сгибается, правая стопа выворачивается наружу, правый кулак подбирается и возвращается к поясу сбоку. Одновременно корпус немного разворачивается вправо, правая нога сгибается в колене и поднимается, носок правой ноги задирается вверх и разворачивается наружу, затем быстро разгибается вперед и вниз. Смотрят на правую ступню (рис. 7-27), Далее правая нога опускается на землю, левая стопа приставляется к правой, образуется первоначальная стойка.



Рис. 7-27

3. Комбинированная тренировка прыжков и типов шагов

В «длинном» и «южном кулаке» есть одинаковые и различающиеся комбинации. Цель тренировок – добиться способности к равновесию после подпрыгивания и приземления с целью сохранения центра тяжести путем различных типов шагов.

А. Общие моменты

а) Нога-вихрь, лошадиный шаг, парирующая ладонь, ударный кулак.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Нога-вихрь.

Движения. Правая стопа отставляется в сторону, ноги естественно сгибаются в коленях, пятка оторвана от земли (рис. 7-28), На этом движение не заканчивается, центр тяжести переносят на правую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают. Одновременно тело в воздухе делает поворот налево на 180, левая нога немного изгибается и поднимается, а правая после взлета в воздух быстро идет вверх к левой стороне головы, чтобы всей подошвой (стопа повернута внутрь) встретить левую руку и издать ударный звук. В то мгновение, когда правая нога издает ударный звук, левая нога естественно выпрямляется, готовясь опуститься на землю. Тело продолжает вращаться в воздухе еще на 180. Затем левая нога первой касается земли, после нее – правая. Смотрят на правую ступню (рис. 7-29, 7.30).

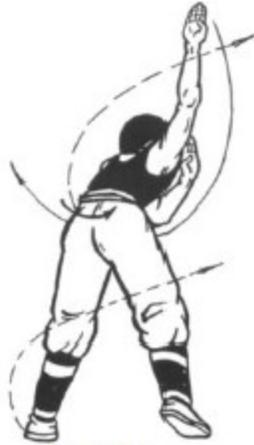


Рис. 7-28



Рис. 7-29

Лошадиный шаг, парирующая ладонь и ударный кулак.

Движения. Когда ноги, одна за другой, спустятся на землю, быстро приседают, образуя лошадиный шаг. Одновременно левая ладонь с согнутой рукой идет снизу вверх, правая ладонь превращается в кулак, рука подбирается назад на пояс сбоку и вновь выбрасывается направо вверх, центр кулака направлен вниз. Смотрят на правый кулак (рис. 7-31). Затем левая нога приставляется к правой, образуется исходная поза.



Рис. 7-30



Рис. 7-31

б) Стопа, летящая в воздухе – лукообразный шаг и толкающая ладонь.

Подготовительные движения те же.

Стопа, летящая в воздухе.

Движения. Правая нога делает шаг вперед, левая делает мах вперед и вверх (рис. 7-32). На этом движение не останавливается, центр тяжести переносят на правую ступню и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают вперед и вверх. В то же время лопая прямая нога делает в воздухе мах вперед и вверх, руки делают мах вверх к положению над головой, тыльная сторона правой руки налетает на ладонь левой (рис. 7-33). На этом движение не заканчивается. носок правой ноги оттягивается и быстро наносят удар вперед и вверх прямой ногой, при этом верхняя часть стопы встречается с правой ладонью производя звук удара. В то же время левая нога быстро опускается, согнув колено. Правая рука образует крюк и прямая делает мах наружу. Смотрят на правую стопу. Затем левая нога первой опускается на землю, после все правая (рис. 7-34).



Рис. 7-32



Рис. 7-33

Лукообразный шаг и толкающая ладонь.

Движения. Когда ноги одна за другой опустятся на землю, быстро образуют правый лукообразный шаг. Одновременно левая ладонь возвращается к боку поясницы и снова выбрасывается вперед и вверх с прямой рукой, делая толчок. Правая ладонь превращается в кулак и подбирается к поясу сбоку. Смотрят на левую ладонь (рис. 7-35). Затем левая нога приставляется к правой, образуется исходная поза.



Рис. 7-34



Рис. 7-35

Б. Различающиеся моменты

Длинный кулак

Качающийся в воздухе лотос – шаг слуги и парирующая ладонь.

Подготовительные движения. Принимают стойку со сдвинутыми стопами, затем правая нога делает шаг вперед, кулаки превращаются в ладони и делают естественный мах назад – готовность взмыть вверх (рис. 7-36).

Качающийся в воздухе лотос.

Движения. Центр тяжести переносят на правую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают. При этом тело в воздухе поворачивается на 90, левая нога сгибается в колене и поднимается, руки вздымаются вверх над головой, правая рука встречается с левой, издавая ударный звук (рис. 7-37). На этом движение не останавливается, правая стопа поворачивается внутрь, и нога делает мах наружу снизу направо вверх. Одновременно с махом правой ноги руки справа вверх встречаются с верхней стороной правой стопы, издавая звук удара. Левая нога делает естественный мах налево. Смотрят на правую стопу. Затем тело продолжает поворачиваться в воздухе еще на 180. Левая нога первой касается земли, затем правая (рис. 7-38).



Рис. 7-36



Рис. 7-37

Шаг слуги и парирующая ладонь.

Движения. Когда ноги, одна за другой, опустятся на землю, быстро образуют левый шаг слуги. Одновременно правая ладонь с согнутой рукой выставляется над головой, центр ладони направлен вперед. Левая ладонь превращается в крюк, и прямая рука делает мах за корпус, острие крюка направлено вверх. Взгляд устремлен вперед (рис. 7-39). Затем тело поднимается, левая нога приставляется к правой, образуя исходную позу.



Рис. 7-38



Рис. 7-39

Южный кулак

Нога, лягающая в воздухе вбок – лошадиный шаг и ударный кулак.

Подготовительные движения. Руки сжаты в кулаки, прямая стойка со сдвинутыми стопами.

Нога, лягающая в воздухе вбок.

Движения. Правая нога делает шаг вперед. Левая рука делает мах вперед и вверх (рис. 7-40). На этом движение не заканчивается, центр тяжести переносят на правую стопу и, оттолкнувшись от земли, подпрыгивают вперед и вверх. Одновременно прямая левая нога в воздухе делает мах вверх, руки идут снизу и поднимаются над головой (рис. 7-41). Правая стопа поворачивается внутрь, правая нога распрямляется внешней стороной стопы вперед и вверх. Одновременно тело немного разворачивается влево, левая нога с согнутым коленом поднимается, руки естественно разводятся в стороны. Смотрят на правую ступню. Левая нога первой касается земли, за ней правая (рис. 7-42).



Рис. 7-40



Рис. 7-41

Лошадиный шаг и ударный кулак.

Движения. Когда ноги, одна за другой, опустятся на землю, быстро приседают, образуя лошадиный шаг. Одновременно правая ладонь превращается в кулак, подбирается к боку пояса и снова выбрасывается прямой рукой справа вперед и вверх. Левая ладонь превращается в кулак и прижимается к поясу сбоку. Смотрят на правый кулак (рис. 7-43). Левая стопа приставляется к правой, образуется исходная поза.



Рис. 7-42



Рис. 7-43

Приложение

1. На что следует обращать внимание на тренировках

а) Тщательно различать общность и индивидуальность.

«Длинный кулак» и «южный кулак» – основные виды кулачной техники (цюань шу) Китая, они различаются по характеру и по компонентам комплексов, у каждого есть свои характерные удары и движения. Обычно «длинный кулак» протяженный и широкий, быстрый и силовой, где требуется, чтобы кулак или нога по возможности были выпрямлены для увеличения амплитуды движения. В «южном кулаке» способы для шагов устойчивые и уравновешенные, кулак и нога могут образовать «длинный мост» или «короткий мост» – в первом случае суставы выпрямлены, во втором согнуты.

Хотя характеры «длинного» и «южного кулака» различаются, однако их технические движения образуются сочетанием основных приемов форм и способов для рук, ног, шагов, равновесий, прыжков. Так что в этих движениях они также совпадают (в данной книге представлены характерные движения). Начинающие, тренируя основы, должны строго различать сходство и отличия, сначала овладеть сходными движениями, а затем, в зависимости от собственного интереса, выбрать движения одного направления или обоих.

б) Движения должны быть точными.

Точность движений особенно важна в ушу. Это ключ, определяющий характер движений. Каждое движение, описанное в книге, кроме требований, указанных в тексте, поясняется линиями перемещений и стрелочками. На тренировках нужно строго соблюдать эти требования.

Кроме того, нужно также следить за позами тела. Иначе не только возникнут препятствия для движения, но и грудь не сможет расшириться, вплоть до затрудненности в дыхании, а, кроме того, это полезно для роста и развития костной системы. Как видим, овладеть основами движений очень важно.

в) Нужно продвигаться поэтапно.

Поэтапное продвижение требует учета собственных сил и тренированности, следует научно определить усилие, скорость и количество.

Например, тренируют силу. С точки зрения физиологии любое движение выполняется взаимосогласованием ведущих и движимых мышц. Проще говоря, на какое-то новое движение ведущие мышцы реагируют быстрее, а ведомые медленно. Поэтому, чтобы скоординировать и согласовать ведущие и ведомые мышцы, зачастую требуются неоднократные тренировки. Здесь включается процесс поэтапного продвижения. Пели не различать простого и сложного, начального и последующего, легкого и тяжелого, с нарушением установленных форм, это может привести вплоть до невозможности освоения техники или даже принести вред для здоровья. Поэтому на тренировках следует заниматься формами последовательно, от легкого к тяжелому, от простого к сложному, последовательно и по ступеням, не переходя пределы. Только в этом случае ведущие и ведомые мышцы можно согласовать воедино и в движениях добиться, чтобы «сердце соответствовало руке», а мышцы и связки не травмировались.

Далее, если тренируют скорость, то также нужно исходить из состояния тела, учитывать принцип поэтапного продвижения, ни в коем случае не торопиться добиться результата. Обычный принцип: от низкого к высокому, от медленного к быстрому.

Наконец, когда тренируют многократность, количество тренировок, то важный показатель – определить количество движений: чем число больше, тем выше интенсивность. Поэтому на тренировках также следует исходить из состояния собственных сил и так определять число тренировок. Ни в коем случае нельзя превосходить предел физиологических нагрузок для данного тела. Например, человек с хорошими природными характеристиками на одной тренировке может повторять «ударный кулак» десятки и даже более сотни раз без переутомления. Но у человека с недостаточными природными качествами это количество избыточно. Обычно за соответствием концентрации сил следят по покраснению лица и возбуждению психики после тренировки. Если возникает обильное потоотделение, лицо бледнеет, реакции замедляются, пульс

ускоряется и долго не нормализуется-значит, количество движения избыточно. В этом случае число тренировок нужно сократить.

2. Сведения, сообщаемые рисунками

В книгах по ушу пояснения всегда даются в виде текста и рисунков, поэтому изучающие ушу должны не только иметь определенный культурный уровень, но и овладеть умением читать схемы. Для чтения схем главное – различать направления в позиции (рис. 1) и различные знаки перемещений (рис. 2), а также траектории движений, указанные ими.



Рис. 1



Рис. 2

Поворотом вовнутрь называют движение поворота руки вовнутрь, а поворотом наружу – движение поворота ее наружу. Траектории движения на рисунках обычно указываются сплошной и пунктирной линиями. В данной книге для правой используется сплошная линия, для левой – пунктирная. Хвост стрелки показывает исходную точку, а голова – конечную точку движения.

Послесловие

В последнее время мы все чаще и чаще слышим слово – «ушу». Что это такое? Ушу – культурное наследие Китая, результат непрерывного накопления и развития в процессе длительной жизненной практики, является народной физкультурой и спортом. Истоки образования ушу уходят во II тысячелетие до н. э. Не будем рассказывать об истории ушу, о его стилях, а попробуем осветить медицинские аспекты.

Наше время, динамичное и противоречивое, время стремительной научно-технической революции характеризуется прогрессирующим изменением условий жизни общества и окружающей среды, ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека. Уже сегодня от человека требуется небывало высокий уровень психической пластичности и адаптивности. Научно-техническая революция не только ведет к быстрому изменению окружающего нас мира и нарастанию темпа жизни, но и оказывает заметное воздействие на психологический облик самого человека.

Все более интенсивная технизация труда и быта создает серьезные предпосылки для хронической «недогрузки» мышечной системы современного человека, что лишает его эмоциональные центры того положительного заряда, который необходим для эффективного преодоления так называемых жизненных «психологических барьеров». И все больше людей обращается к ушу, так как помимо хорошо известного общеукрепляющего действия на организм регулярных физических нагрузок проводимые тренировки оказывают и специфическое воздействие на многие функциональные и нейрогуморальные системы организма.

Прежде всего необходимо отметить систему подготовительных упражнений, построенную исключительно на физиологической основе, присущей различным функциональным группам организма. Так, глубокая и последовательная «проработка» суставов – сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т. д. – значительно улучшает трофику (питание) суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику

хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности за счет улучшения нейрогуморальной мышечной регуляции.

Обязательное включение в комплекс подготовительных тренировок эмоционально-психических факторов значительно повышает уровень гормональной регуляции, что сопровождается увеличением частоты сердечных сокращений, увеличением минутного объема кровотока, понижением порогового уровня раздражения клеток, резким усилением микроциркуляции, насыщения кислородом тканей, активизацией обменных процессов, т. е. активным включением всех адаптационных механизмов организма и повышением уровня общей адаптации организма.

Можно еще много говорить о пользе ушу, но я лучше посоветую вам начать тренировки, и вы убедитесь в правильности моих слов.

Несколько советов:

1. Следовать принципу постоянства.
2. Увеличивать нагрузку постепенно.
3. Оптимальное время для занятий с 5 до 7 и с 19 до 22.
4. Утром перед занятием обязательно выполнение утренних гигиенических процедур.
5. Не делайте упражнений, когда голодны, и не занимайтесь ранее чем через 1,5–2 часа после еды.
6. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения, желательно из 100 %-го хлопка.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!