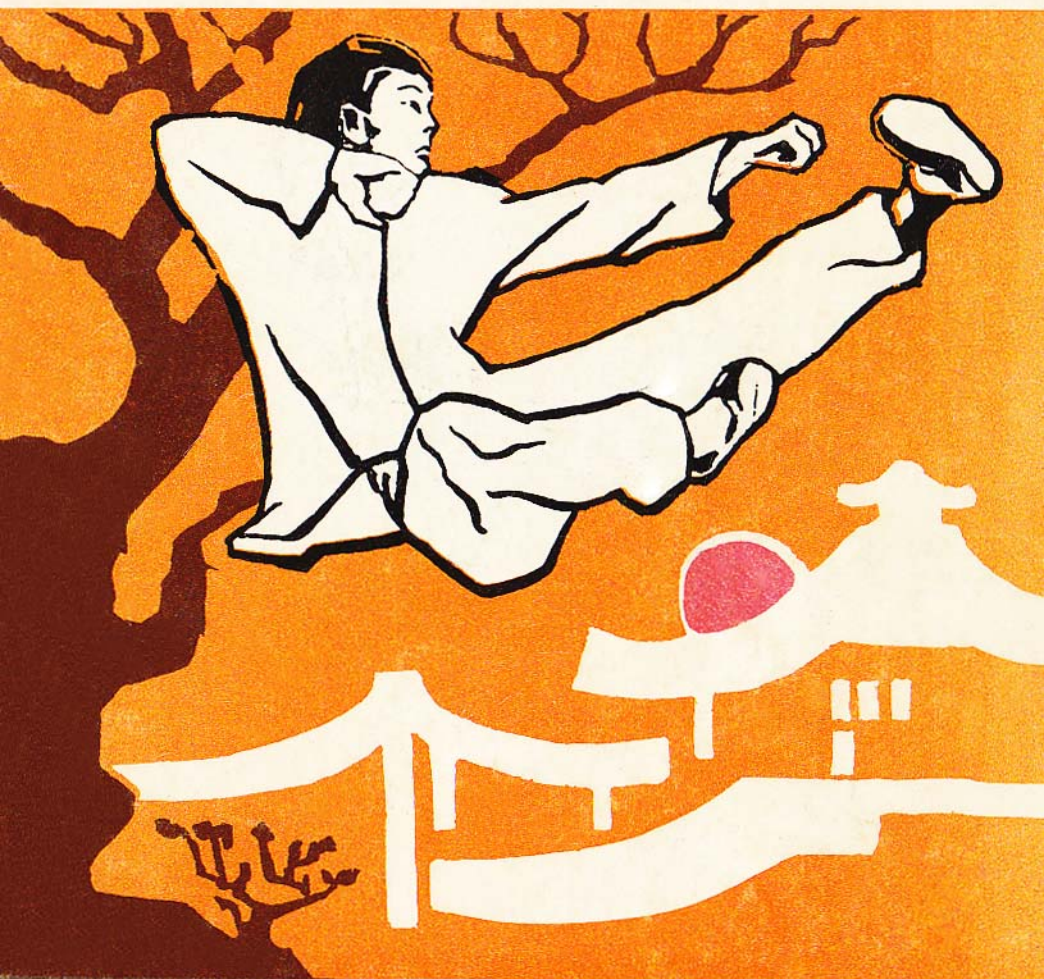


ИСКУССТВО У-ШУ



ШКОЛА САНЬ-ДА

ТЕХНИКА ШКОЛЫ САНЬ-ДА

Составители:

КУДИН Андрей Вячеславович

СЕМКИН Александр Борисович

Предлагаемая вниманию читателей книга является пособием для самостоятельного изучения техники ведения боя без оружия, согласно школе сань-да.

Пособие подготовили:

КУДИН Андрей Вячеславович — старший преподаватель Киевского государственного института физической культуры, старший тренер школы китайских У-ШУ при ОСКВВ Киевского Горсовета «Динамо», член совета Ассоциации У ЧАН СИ провинции Хэйлунцзян (КНР).

Являясь выпускником Харбинской школы китайских У-ШУ (КНР), прошел стажировку в Пекине и университете У-ШУ при монастыре Шао-линь (пров. Хэнань, КНР).

СЕМКИН Александр Борисович — востоковед, автор многочисленных статей и публикаций, посвященных истории, культуре и национальным видам спорта Китайской Народной Республики.

Консультант: РОДИН Александр Михайлович.

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

В основу данной разработки легла техника одной из наиболее распространенных школ китайских У-ШУ. Достаточно заметить, что указанная школа выбрала в себя наиболее действенные приемы для ведения боя без оружия, отбросив лишние движения, присущие большинству классических школ. Мы обращаем внимание на психологическую подготовку спортсмена, так как без умения внутренней саморегуляции невозможно стать хорошим бойцом. Именно поэтому данная разработка направлена прежде всего на укрепление и совершенствование внутренней саморегуляции.

Китайские спортсмены не приступают к тренировкам раньше, чем овладеют искусством ЦИ ГУН, в основе которой лежит умение перемещать в теле особую энергию ЦИ, которая питает и восполняет жизненные силы организма, позволяет в течение долгого времени, практически без усталости, вести тяжелую схватку. Перемещаясь по телу, она служит психическим противовесом, который помогает китайцам так эффективно выполнять прыжки и работать в максимальном, почти фантастическом темпе. Поэтому мы бы хотели, чтобы вы стремились овладеть этой системой внутренней саморегуляции и научились управлять психическими процессами вашего организма. Чистое владение приемами У-ШУ еще не означает, что вы стали первоклассным спортсменом, хотя для этого и требуется огромная степень трудолюбия. Самое главное в У-ШУ — овладение самим собой, умение управлять своим сознанием и внутренней энергией, всегда быть спокойным и уверенным в себе. Необходимо постоянно тренировать волю и усидчивость и не бояться противников, какими бы сильными они не были.

Перед началом тренировочного комплекса мы предлагаем на ваше рассмотрение несколько упражнений ЦИ ГУН, которые помогут вам на начальном этапе. Безусловно, их нельзя рассматривать, как совершенную методику для овладения всей системой психофизических упражнений, однако постоянное выполнение этого комплекса сможет в значительной мере помочь в тренировочном процессе. В дальнейшем мы настоятельно советуем вам приобрести любые, доступные для вас методики ЦИ ГУН и тщательно осваивать их. Вы сразу почувствуете насколько легче станет ваше тело, насколько яснее начнете мыслить. Вы не будете чувствовать усталости и даже после утомительного трудового дня или бессонной ночи, вы будете чувствовать себя бодро и уверенно. Мы надеемся, что данная методика поможет вам научиться основам внутренней саморегуляции, сделает вас спокойнее, увереннее, сильнее и сдержаннее.

ВВЕДЕНИЕ

Мы представляем на ваш суд школу САНЬ ДА или, если перевести название на русский язык, — школу свободного удара, еще известной у нас как школа «распущенной руки». Она несколько непохожа на те традиционные виды китайского бокса, которые мы привыкли видеть на соревнованиях и показательных выступлениях, поражающих нас блеском акробатических трюков или наоборот — плавностью оздоровительных движений. Эта школа берет свои корни из течения У-ШУ под общим объемным названием «цюань» (кулак) и является единоборством без оружия. Кроме этой большой группы единоборств в древнем У-ШУ существовали еще две большие школы: единоборство с коротким оружием и единоборство с длинным оружием. Правила соревнований были просты и немногочисленны. В связи с этим в ходе схватки бойцы получали тяжелые травмы и увечья. С течением времени правила были переработаны и усложнены, к схваткам стали подходить более осторожно и серьезно.

САНЬ ДА долгое время развивалась среди народных масс, не посвятивших себя серьезно ни одной из существовавших в то время школ У-ШУ и, соответственно, не подчинялись правилам ни одной из них. В дальнейшем, приобретая массовый характер, она привлекла к себе внимание, была организована и введена в рамки правил, но до сих пор остается очень жестоким видом единоборства. Тем не менее, она представляет огромный интерес для всех спортсменов, занимающихся различными видами борьбы. Нам бы очень хотелось, чтобы советские атлеты в скором времени смогли с честью выступать на международных соревнованиях по САНЬ ДА.

ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Жизнь человека неразрывно связана с окружающим его миром. Разнообразные природные изменения, такие как смена погоды или географических условий непосредственно влияют на психику человека, на его развитие, рост, старение, заболеваемость. Другими словами, изменения в природе накладывают свой отпечаток на внутренние изменения, происходящие в человеке; однако в то же время человек стал приспосабливаться к этим природным изменениям, и даже научился сам оказывать влияние на природу. Данный процесс известен как взаимодействие человека и природы.

В течение года существует четыре основных изменения в природе. Весна — теплое время года, лето — жаркое, осень — прохладное, зима — холодное. Человек приспосабливается к этим изменениям через регуляцию внутренних функций организма. Древние китайцы представляли саморегуляцию организма через две основные энергии: Ци и энергию крови. В течение весны и лета Ян, или «положительный» Ци высвобождается из организма, кровь и Ци циркулируют по поверхности тела, поэтому кожа более расслаблена и выделяет много тепла. Осенью и зимой Ци замирает, и кровь уходит в глубину тела, кожа больше сжимается и выделяет значительно меньше тепла. Но если в природе происходят аномальные изменения, ослабляется и приспосабливаемость организма, что приводит к различным функциональным расстройствам и заболеваниям.

Каким же образом человек может укрепить внутреннюю приспособляемость своего организма к изменениям в природе и противостоять болезням? В результате долгой борьбы с природой и болезнями древние китайцы разработали чудодейственное искусство для укрепления и закаливания организма. Они научились регулировать внутренние процессы жизнедеятельности человека.

Мы хотим представить на ваш суд некоторые упражнения китайской волевой гимнастики, способствующие контролю над сознанием биоэнергией и чувствами, что крайне необходимо для занятия активной жизненной позиции в наше непростое, бурное время.

Наиболее полезное время для выполнения упражнений — с пяти до семи часов утра или поздно вечером. В это время окружающая природа наиболее спокойна и воздух прохладен и свеж. Частота выполнения упражнений зависит от индивидуальных особенностей человека. Пожилым людям, страдающим серьезными заболеваниями, так же как и людям с ослабленным здоровьем, следует выполнять упражнения не более чем 2 раза в день по 20—40 минут. Молодые же люди должны заниматься по 3—4 раза в день по 40 минут. Лучше всего начинать выполнять упражнения сразу после подъема с постели. Длительность выполнения зависит от особенностей занимающегося.

Выполнять упражнения следует в направлении, параллельном магнитным линиям земли, то есть на север или на юг. И надо помнить, что результат приходит лишь в процессе длительной и постоянной практики.

Основные требования перед началом упражнений

Перед выполнением упражнений необходимо освободиться от всех тревожных мыслей, полностью отключить внимание от окружающей обстановки. Надо сосредоточиться на энергии Ци, наполняющей организм. Дышать надо легко и свободно, выдыхая через нос и выдыхая через рот. Дыхание должно быть медленным, глубоким, спокойным. Если во время выполнения упражнения внезапно возникает какой-то шум поблизости или нечто, отвлекающее внимание, необходимо сосредоточиться и выполнять, не отвлекаясь на происходящее вокруг. Так, находясь в Китае, мы неоднократно наблюдали группы людей, выполняющих упражнения ЦИ ГУН и У-ШУ среди городской суеты. Следует подчеркнуть, что место для занятий надо выбирать спокойное, где-нибудь на природе, если это возможно, в окружении деревьев, цветов и свежего воздуха. Если упражнения выполняются в помещении, то оно должно быть предварительно хорошо проветрено. Перед началом занятий неплохо было бы почистить зубы, умыть лицо и сходить в туалет. Воротник одежды и пояс не должны быть тесными.

Не нужно думать, что после первого же занятия у вас наступит резкое улучшение самочувствия. Впоследствии же занимающийся заметит, что его мозг будет работать с большей ясностью, тело будет легко и расслаблено, улучшатся острота зрения и слуха. Утренние занятия улучшают аппетит, заряжают энергией на целый день.

Итак, приступим к изучению упражнений.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, постарайтесь полностью расслабить тело, дыхание должно быть спокойным и равномерным. Стопы ног должны располагаться параллельно друг другу. Глаза полуприкрыты. (Для лучшей концентрации внимания глаза не должны быть широко открыты и не должны быть закрыты, оптимальный вариант именно полуприкрытые глаза). Смотреть прямо перед собой. Руки свободно свисают вдоль корпуса. Рот закрыт без напряжения, кончик языка слегка касается верхних десен. Постарайтесь освободить сознание от тревожных мыслей.

1. Медленное поднятие рук.

Одновременно с вдохом медленно поднимите руки прямо перед собой до уровня плеч. Старайтесь, чтобы до момента, когда вы поднимите руки, ваши легкие медленно и свободно наполнились воздухом.

2. Медленное опускание рук.

С выдохом начинайте опускать руки, пока ладони не коснутся

бедер. Следить, чтобы во время выполнения этих движений ваше тело оставалось расслабленным.

3. Медленный подъем рук через стороны.

Вдох и одновременно поднимайте руки через стороны. Ладони смотрят вниз. Следите за тем, чтобы по завершении вдоха руки достигали уровня плеч.

4. Опускание рук через стороны, присев и удержание ЦИ.

На вдохе медленно опустите руки через стороны с небольшим наклоном корпуса вперед и постепенно присядьте, словно вы хотите подобрать с земли большую охапку цветов. Задержитесь в этом положении, представив, что вместо цветов вы держите в руках энергию ЦИ, похожую на большой энергетический шар.

5. Подъем рук с выпрямлением корпуса.

На вдохе медленно выпрямляйтесь. Представьте, что вы подняли с пола огромный шар и медленно поднимаете его над головой. Взгляд при этом должен следовать за движением рук так, что по окончании вдоха глаза должны смотреть вверх.

6. Выдох с опусканием рук.

На вдохе опустите руки, причем опустите вначале только предплечья. В конце движения ваши локти остаются поднятыми на уровне плеч, ладони также находятся на данном уровне, пальцы обеих рук почти соприкасаются, ладони развернуты вниз.

7. Вдох и концентрация энергии ЦИ.

На вдохе опустите ладони до уровня точки «дань-тьен», разверните ладони к себе и представьте, что энергия ЦИ проникла вовнутрь и покоится внутри вас.

8. Вдох и разведение рук в стороны.

На вдохе медленно поднимите руки до уровня плеч и разведите в стороны. Взглядом следите за движением рук. Во время разведения рук поднимите голову вверх и посмотрите на небо. Руки немного согнуты в локтях.

9. Выдох и сведение рук над головой.

На вдохе сведите руки над головой и переплетите пальцы рук, голову опустите и смотрите прямо перед собой.

10. Вдох и опускание рук за голову.

На вдохе медленно, не разнимая, опустите руки за голову. По окончании вдоха руки ложатся ладонями на затылочную часть головы, локти разведены в стороны. При правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете приятную легкость в области затылка.

11. Выдох и наклон корпуса вперед.

На вдохе начать медленно наклоняться вперед, взгляд направлен прямо перед собой, руки остаются в прежнем положении. Постарайтесь в последней стадии наклона коснуться лицом коленей, при этом полностью завершить выдох, во время упражнения полностью сосредоточиться на энергии ЦИ.

12. Вдох и выдох с распрямлением.

На вдохе медленно выпрямитесь, руки остаются в прежнем положении. Представьте, что ЦИ перемещается снизу вверх по телу и сконцентрировать внимание на затылочной части головы. Закончить вдох и медленно сделать выдох.

13. Концентрация ЦИ на выдохе.

Расцепить пальцы рук и медленно опустить руки вниз перед собой до уровня солнечного сплетения. Одновременно сделайте вдох. Закончив вдох, представьте себе, что энергия ЦИ сконцентрирована в области солнечного сплетения и начните выполнять выдох.

14. Поднятие энергии ЦИ.

Добейтесь отчетливого представления, что энергией ЦИ наполнились все внутренние органы, голова совершенно освобождена от мыслей, тело кажется невесомым. Развернуть руки ладонями вверх и на вдохе медленно поднять руки. Локти расставлены в стороны, ладони развернуты вверх. Остановить руки на уровне груди и представить, что энергия ЦИ начнет медленно подниматься, проникая в легкие и обволакивая сердце.

15. Вращение локтями на выдохе.

Большие пальцы рук касаются груди. На выдохе медленно вращайте локтями, причем, когда локти движутся вперед и вниз, следует выдох, когда назад и вверх — вдох. Выполнить два, три вращения.

16. На вдохе наклониться вперед.

На вдохе медленно наклониться вперед, но не слишком низко. Взгляд направлен прямо перед собой.

17. Выдох и разведение рук в стороны.

Оставаясь в предыдущем положении, медленно развести руки в стороны, ладони направлены вниз.

18. Присесть на вдохе.

До окончания выдоха оставаться в предыдущем положении. На вдохе медленно наклониться вперед и присесть на корточки, ладони развернуть вовнутрь, представив, что вы обхватили, как шар, энергию ЦИ.

19. На выдохе поднять энергию ЦИ над головой.

На вдохе медленно выпрямиться, поднять руки над головой, представив, что поднимаете над головой огромный шар.

20. На вдохе развести руки в стороны.

Медленно развести руки в стороны до уровня плеч, ладони развернуты вверх, представить, что на раскрытых ладонях покоится синее небо, которое наполняет грудь, голову. Глубоко вдохнуть и на несколько мгновений задержать воздух.

21. На выдохе опустить руки.

На выдохе медленно опустить руки. Одновременно с этим движением можно опустить голову и прикрыть глаза. Расслабить все тело и представить, что в это расслабленное тело вливается сильная жизненная энергия.

Упражнения закончены. Запомните ощущение легкости и расслабленности и постарайтесь в ходе рабочего дня почаще возвращаться к нему. Постарайтесь чаще отдыхать. Хотя бы на пять или десять минут.

Берегите организм и вы надолго сможете сохранить молодость и душевное равновесие.

ТРАДИЦИОННОЕ КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО У-ШУ

Искусство У-ШУ получило в Китае очень широкое распространение, как способ самообороны, укрепления здоровья, регулирования энергии мозга и имеет в настоящее время огромное социальное значение.

Соревнования по У-ШУ подразделяются на две главные категории: соревнования в показе обязательных упражнений с оружием или без и схватки в виде свободного боя (сань-шу) и в виде взаимных толчков руками (туй-шоу).

В древнем Китае У-ШУ являлось не только важнейшим способом закалки организма и самообороны, но также важнейшим способом отбора солдат. Эта система отбора возникла в период династии Тан в седьмом веке и была переделана для рекрутского отбора. Во времена династии Сун (960—1279) возникли первые соревнования по У-ШУ, называемые «лейтай», буквально «борьба на сцене».

Во время династии Мин (1368—1644) спортивные соревнования по У-ШУ широко были введены в вооруженных силах. Вплоть до династии Чин (1644—1911) подобные соревнования оставались очень популярными в народе.

В двадцатые годы был создан центральный институт по У-ШУ с целым рядом филиалов в провинции. Начиная с 1932 года соревнования по У-ШУ в Китае проводились практически каждый год. В 1933 году У-ШУ получило статус национального вида спорта. На шестых государственных играх, состоявшихся в Шанхае в 1935 году, уже принимали участие спортсмены из Филиппин, Малайзии и Явы. В 1936 году на Одиннадцатых Олимпийских играх в Берлине участвовали китайские спортсмены, и были горячо встречены зрителями.

После образования Китайской Народной Республики У-ШУ, как вид спорта, было включено в программу Национальных Игр. В 1958 году Государственной Комиссией по Физической культуре и Спорту были приняты первые официальные правила соревнований. Для содействия спортсменам У-ШУ в овладении более высоким уровнем ведения соревнований Государственная Комиссия по Физической культуре и Спорту, учитывая характерные черты данного вида спорта, опубликовала в 1985 году пробный свод правил, определяющих степень совершенства атлета. Эти правила определяются следующим образом: военные герои, военные атлеты первого класса, военные атлеты второго класса, военные атлеты третьего класса и юные атлеты.

Для того, чтобы развивать У-ШУ на научной основе, в 1986 году Государственная Комиссия по Физической культуре и Спорту создала Исследовательский институт по У-ШУ, как орган академического исследования этого искусства на высоком уровне. В спортивных институтах Китая были открыты специальные курсы для студентов, желающих получить спортивное образование по У-ШУ.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО У-ШУ

Глава 1. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ И ИХ ОБЯЗАННОСТИ

Статья 1. Состав судейской коллегии

1. Один главный судья и три помощника главного судьи.
2. Каждая группа рефери состоит из главного рефери и пять-семь рефери, включая наблюдающего за счетом и наблюдающего за временем.
3. Один старший сборщик информации и два-три помощника.
4. Один старший регистратор и два-три помощника.
5. Один или два информатора.

Статья 2. Обязанности судей и рефери

1. Главный судья должен:
 - а) быть ответственным за правильный ход соревнований, направлять деятельность групп рефери с целью, как можно более полного соблюдения правил, проверять теоретическую подготовку судей и рефери и полностью контролировать подготовку к соревнованиям;
 - б) объяснять и разрешать проблемы и неясности, которые не раскрыты в правилах, но не имеет права самостоятельно изменять предписанные правила;
 - в) перемещать рефери по мере необходимости в ходе соревнований;
 - г) проверять и объявлять результаты соревнований и докладывать о работе всей судейской коллегии.
2. Помощники главного судьи обязаны:

помогать главному судье в его работе или в его отсутствие выполнять его обязанности.
3. Главный рефери обязан:
 - а) организовать техническое обучение каждой группы рефери и следить за эффективностью их работы;
 - б) давать разрешение на возобновление прерванных соревнований, следить за правильным ходом времени, за ошибками в начале движения и в конце движения, объявлять конечный счет схваток;

в) предлагать главному судье принять необходимые меры, если рефери допустили серьезные ошибки в судействе.

4. Рефери обязаны:

а) выполнять все решения, принятые в ходе чемпионата, участвовать в техническом обучении и обеспечивать необходимую подготовку к соревнованиям;

б) правильно применять правила, самостоятельно вести счет и делать подробные записи.

5. Главный сборщик информации обязан:

а) организовать всю работу в информационном бюро, проверять списки участников и выполнять программу соревнований согласно требованиям чемпионата;

б) подготавливать информационные бланки, изучать и выверять результаты, вести счет и определять заслуженные места.

6. Помощники сборщика информации обязаны:

тщательно выполнять все задания главного сборщика информации.

7. Наблюдающий за счетом и наблюдающий за временем обязаны:

а) аккуратно следить за исчислением времени схваток и информировать старшего рефери о различных нарушениях временного счета;

б) вести счет своей судейской группой и определять финальный счет.

8. Старший регистратор обязан:

а) вести всю работу в регистрационном отделе и поддерживать связь со старшим рефери, если происходит какое-то изменение.

9. Регистраторы обязаны:

а) собирать спортсменов для получения инструкций перед соревнованиями в соответствии порядку соревнований, предлагать одному из участников возглавить команду и представлять списки главному рефери;

б) контролировать одежду и оружие участников.

10. Информаторы обязаны:

объявлять о ходе соревнований, результаты, правила, характеристики каждого вида единоборства, происходящего на сцене, так же как и информацию о видах У-ШУ, утвержденную руководящим органом чемпионата.

Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Статья 1. Порядок соревнований должен быть утвержден Управлением соревнований и включает:

1. Индивидуальные выступления.

2. Индивидуальные выступления по полному кругу.

3. Командные выступления.

Статья 2. Виды выступлений:

1. Чан цюань (длинный кулак).
2. Нань цюань (южный кулак).
3. Тай цзы цюань.
4. Бой с саблей.
5. Бой с мечом.
6. Бой с копьем.
7. Бой с многозвенной палкой.

Статья 3. Демонстрационные выступления

Любые виды бокса или упражнений с оружием, любые виды спарринга или командных выступлений, кроме тех, которые входят в список видов, определенных программой соревнований.

Статья 4. Порядок определения мест

1. Индивидуальные выступления: спортсмен с самым высоким счетом в каждом отдельном выступлении занимает первое место, следующий за ним, — второе и так далее до четвертого места.

2. Индивидуальные выступления по полному кругу: места распределяются по результатам общих баллов, заработанных спортсменом в трех отдельных видах.

3. В случае, если два или более участников или команд набрали одинаковое количество баллов, и разрешение такой ситуации не отражено в правилах, должны быть использованы следующие методы:

а) если спортсмены имеют одинаковый счет в одном из индивидуальных выступлений, тот, который набрал большее количество баллов в другом индивидуальном выступлении, должен быть определен первым; если же совпадение остается, оба должны занять одно место в данном выступлении;

б) если спортсмены имеют одинаковое количество баллов в выступлениях по полному кругу, тот, у кого больше баллов в индивидуальном выступлении занимает первое место:

в) если команды имеют одинаковый счет, то та, в которой больше победителей, становится первой.

Статья 5. Одежда, вход, выход, начало движения, конец движения, музыка, ведение протокола

1. Все судьи носят единую униформу и эмблемы.

2. В течение всего хода соревнований спортсмены носят спортивную форму. Форма с открытой спиной не допускается.

3. Услышав свое имя, спортсмен должен приветствовать главного рефери «ладонью и кулаком», затем выходить на арену. После сиг-

нала главного рефери спортсмен должен стать на стартовое пятно и начать выступление. Как только одна из частей тела спортсмена начала движение, включается отсчет времени, и выступление считается начатым. После выступления участник ожидает оценку за пределами ковра. Как только старший судья объявит счет, спортсмен должен поприветствовать его движением глаз.

4. Приветствие ладонью и кулаком. Стать прямо, левая ладонь и правый кулак соприкасаются друг с другом на уровне груди и на расстоянии 20—30 см от нее.

5. Когда движение закончено, участник принимает положение «ноги вместе», отсчет времени останавливается, затем участник поворачивается в сторону главного рефери. Поворачиваться к судье до выполнения финального движения нельзя.

6. Первое движение и финальное движение должны выполняться в одной и той же стороне ковра, и в одном и том же направлении. В случае, если спортсмен предусмотрел расхождение в начальном и конечном движениях, он должен предупредить старшего рефери заранее.

7. Музыка во время соревнований и выступлений не допускается, за исключением случаев, когда выступают команды.

Глава 3. СЧЕТ

Статья 1. Счет в соревнованиях и показательных выступлениях

Во всех соревнованиях счет не должен превышать десяти баллов. Специальные критерии повышения или понижения оценки следующие:

1. Для чан цюань, упражнений с мечом, копьем.

а) Качество движений оценивается в шесть баллов. Одна десятая балла отнимается в случае небольшой неловкости в технике движений рук, ног, технике прыжков и упражнений с оружием.

Заметная неловкость стоит спортсмену две десятых балла, а серьезная — три десятых. Оценки ставятся судьями только в момент выполнения спортсменом фиксированной позиции. Если во время выполнения одного движения спортсмен допускает несколько ошибок, общая сумма вычитаемых баллов не должна превышать 0,3 балла.

Если спортсмен во время выполнения упражнения с оружием случайно ранит себя, он штрафуются баллами за неуклюжесть. Если спортсмен, выполняя упражнение с одним из видов оружия, путает движения из упражнения с другими видами оружия, он штрафуются баллами за несовершенное владение данным видом оружия.

б) Сила и координация оценивается в два балла.

Два очка присуждаются спортсмену, выполняющему все движения в полную силу, плавно и аккуратно, с четкой координацией рук, глаз и движений корпуса.

За небольшую неуклюжесть вычитается от 0,1 до 0,5 балла; за

заметную неуклюжесть соответственно от 0,6 до 1,0 балла и за серьезную ошибку вычитается от 1,1 до 2,0 баллов.

в) Дыхание, ритм, стиль, осанка и хореография оцениваются двумя баллами.

Два балла присуждаются спортсмену, великолепно владеющему дыханием, обладающему четким ритмом, богатым содержанием движений и отточенной хореографией.

От 0,1 до 0,5 балла вычитаются за небольшую неуклюжесть, от 0,6 до 1,0 балла вычитается за заметную ошибку и за серьезную ошибку вычитается от 1,1 до 2,0 баллов.

2. Критерий для тай цюань.

а) Качество движений оценивается в шесть баллов.

Одна тысячная балла вычитается за легкую неуклюжесть в техническом плане: движении рук, осанке, движении ног и т. д.

Две десятых могут быть вычтены за заметную ошибку и три десятых вычитаются за серьезную ошибку.

б) Сила и гармония оцениваются в два балла.

Очки присваиваются спортсмену, выполняющему движения в полную силу, плавно и аккуратно, в соответствии с требованиями для движений рук, тела и корпуса.

За небольшую неуклюжесть вычитается от 0,1 до 0,5 балла; за заметную от 0,6 до 1,0 и за грубую — от 1,0 до 2,0 баллов.

в) Дыхание, шаг, стиль, содержание и хореография оцениваются в два балла. Они присваиваются спортсмену за полную внутреннюю концентрацию, спокойное выражение лица, чистый шаг, богатое содержание и сбалансированную хореографию.

От 0,1 до 0,5 балла вычитается за небольшую неуклюжесть; от 0,6 до 1,0 балла вычитается за заметную ошибку и от 1,1 до 2,0 баллов вычитается за серьезный промах.

3. Критерии для нань цюань (южного кулака).

а) Качество движений оценивается в шесть баллов.

Одна десятая балла вычитается за небольшую неуклюжесть при выполнении. Две десятых балла вычитается за заметную ошибку, и три десятых балла вычитается за ошибку серьезную, особенно когда совершается несколько ошибок за одно движение.

б) Сила и координация оцениваются в два балла.

Они присуждаются за силу и плавность в сочетании с аккуратностью и гармонией.

От 0,1 до 0,5 балла вычитается за небольшую ошибку; от 0,6 до 1,0 балла вычитается за заметную ошибку, и от 1,1 до 2,0 баллов вычитается в случае серьезной ошибки.

в) Дыхание, стиль, ритм, хореография оцениваются в два балла.

За ошибки вычитается соответственно от 0,1 до 0,5 балла в первом случае, от 0,6 до 1,0 балла во втором и в третьем случае — от 1,1 до 2,0 баллов.

4. Критерии оценки для других видов индивидуальных выступлений:

- а) точность оценивается в четыре балла;
- б) плавность и скоординированность оцениваются в три балла;
- в) содержание оценивается в два балла;
- г) концентрация и ритм оцениваются в один балл.

5. Критерии оценки для имитационного боя:

- а) аккуратность и разумная атака и оборона оцениваются в четыре балла;
- б) опытность и хорошее взаимодействие оцениваются в три балла;
- в) полнота содержания оценивается в два балла;
- г) действенность схватки и четкость оценивается в один балл.

6. Критерии для командных выступлений:

- а) качество: правильность, четкость, мастерство, внутренняя концентрация и профессионализм оцениваются в четыре балла;
- б) содержание: богатое содержание, четкие движения с отточенной базовой техникой оцениваются в три балла;
- в) взаимодействие: синхронность и гармония оцениваются в два балла;
- г) рисунок и хореография: целостность и красивый рисунок оцениваются в один балл.

7. Снижение оценки происходит за следующие ошибки:

а) незаконченное обязательное движение: баллы не присуждаются, если спортсмен не выполнил обязательного движения или не закончил программу выступления;

б) неисправность оружия или погрешность в костюме: от одной десятой до двух десятых балла могут быть вычтены, если в процессе выступления ломается или приходит в негодность оружие, или если расстегивается одежда, падает на пол часть костюма, оружие касается пола и т. д.;

в) падение оружия на землю: от одной десятой до трех десятых балла вычитаются в случае падения оружия на землю: в случае, если оружие приходит в негодность, судья может прервать соревнования и позволить выступающему поменять оружие;

г) выход за площадь ковра: от одной десятой до двух десятых балла вычитается, если спортсмен частью корпуса или оружия коснулся площади пола, находящегося за ковром;

д) возобновление выступления: спортсмен может снова начать прерванное выступление, если остановка произошла по независящим от спортсмена причинам.

Спортсмен, забывший в процессе выступления последовательность движений, может возобновить выступление, но при этом теряет один балл.

В случае, когда спортсмен не может продолжать выступление из-за полученной в ходе выступления травмы, судья останавливает выступление. Если спортсмен успел за короткое время оправиться от травмы, судья может позволить ему выступать после выступлений всех спортсменов его группы или же выступать на следующий день в том же виде соревнований. В этом случае вычитается один балл.

8. Прочие замечания.

Время для показа обязательных упражнений Тай цзы цюань обычно ограничивается пятью-шестью минутами, для остальных выступлений — не менее одной минуты двадцати секунд.

Ковер: представляет собой прямоугольник 14×18 м, ограниченный по краям линиями шириной пять сантиметров.

Спортсмен, не вышедший на выступление в обозначенное расписанием время, подлежит дисквалификации.

РАЗМИНКА ПЛЕЧ И РУК

1. Разминка плеч.

Исходная позиция: стать на расстоянии большого шага от вертикальной стойки или брусьев ноги на ширине плеч.

Движения: опереться обеими руками о брусья, наклониться вперед, прогнувшись в пояснице. Разминать плечи, ритмично прогибаясь вниз. Следить за тем, чтобы ноги оставались ровными. С каждым новым прогибом увеличивать амплитуду (рис. 1). Упражнение очень эффективно в паре с партнером.

2. Разминка рук.

Для разминки правой руки встать в левостороннюю стойку лучника, левой рукой опереться о левое колено. Выполнять активные махи правой рукой вперед и назад. Для разминки левой руки поменять стойку на противоположную (рис. 2).

3. Круговые движения рук.

Стать прямо, ноги на ширине плеч. Вращать руками в разные стороны с максимальной энергией (рис. 3).

4. Качание руками со стойкой припавшего к земле.

Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, обе руки вытянуты в левую сторону, взгляд направлен влево (рис. 4).

Движения: вращать руками перед грудью одновременно с разворотом корпуса, затем поднять руки вверх (рис. 5), затем развести левую руку вперед, а правую назад (рис. 6), затем взмахом рук и разворотом корпуса поменять положение рук (рис. 7), затем левая нога делает выпад вперед и в сторону.

Левосторонняя стойка лучника. Одновременно левая рука идет из-за спины, вперед и сгибается в локте, правая рука остается сверху (рис. 8). Затем следует перемена стойки в правостороннюю, одновременно правая рука широким махом над головой выбрасывается вперед, левая рука отведена назад (рис. 9). В этой же стойке следует перемена рук широким махом (рис. 10). Затем корпус разворачивается влево, вес тела переносится на левую ногу, левая рука широким махом отводится влево, правая рука сближается кистью со ступней правой ноги, одновременно выполняется глубокий сед на левой ноге, правая нога совершенно прямая. Правосторонняя стойка припавшего к земле (рис. 11). Научиться выполнять весь комплекс движений в противоположную сторону.

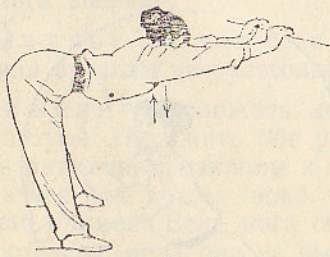


FIG. 1.

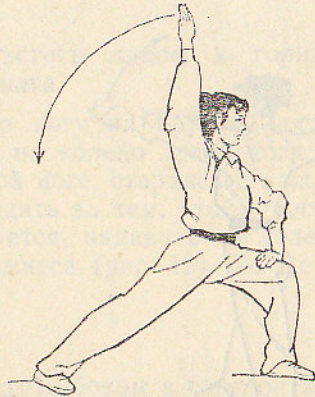


FIG. 2.



FIG. 3.

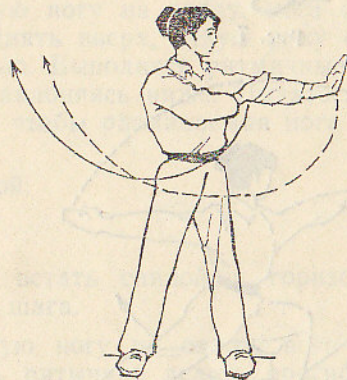


FIG. 4.

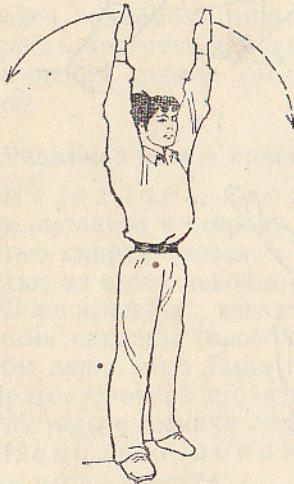


FIG. 5.

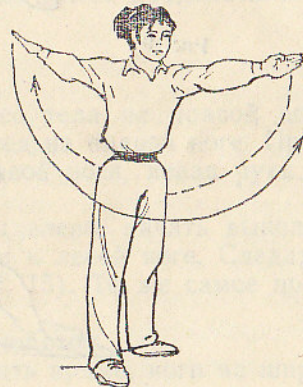


FIG. 6.



FIG. 7



FIG. 8

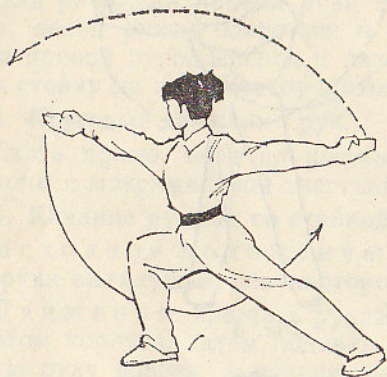


FIG. 9



FIG. 10

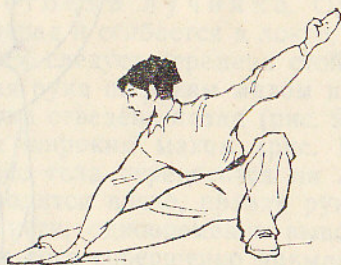


FIG. 11

РАЗМИНКА НОГ

1. Нога впереди.

Исходное положение: встать лицом к горизонтальной опоре или брусью на расстоянии шага.

Движение: положить левую ногу на брус, нога касается опоры пяткой. Положить обе руки на колено левой ноги, затем выполнить ритмичные наклоны к левой ноге, стараясь с каждым разом наклониться как можно ниже. Следить за тем, чтобы нога была совершенно прямой. Если нога сгибается, надавить на колено руками до той степени, пока она не выпрямится (рис. 12). То же самое выполнить и с правой ногой.

2. Нога сбоку.

Исходное положение: встать боком к горизонтальной опоре или брусью на расстоянии шага.

Движения: положить левую ногу на опору, нога опирается только пяткой. Правую руку поднять вверх, левую руку согнуть в локте и поместить ее перед грудью. Выполнять ритмичные наклоны к левой ноге, с каждым разом наклоняясь ниже. Пытаться достать головой до ноги. Следить за тем, чтобы разминаемая нога была совершенно прямой (рис. 13).

То же проделать с правой ногой.

3. Нога сзади.

Исходное положение: встать спиной к горизонтальной опоре или брусью на расстоянии шага.

Движение: положить левую ногу на опору, нога касается брусев подъемом стопы. Начать ритмично делать прогибы назад, стараясь прогнуться максимально. Следить за тем, чтобы нога была совершенно прямой (рис. 14). То же самое проделать и с правой ногой.

Разминка ноги в приседе.

Исходное положение: вес тела на правой ноге, левая нога вытянута в сторону, глубокий сед на правой ноге. Правая рука кистью соприкасается со стопой правой ноги, левая рука держится кистью за стопу левой ноги.

Движения: взгляд направлен влево, начать выполнять ритмичные наклоны головой и корпусом к левой ноге. Следить за тем, чтобы левая нога была прямой (рис. 15). То же самое проделать и в правосторонней стойке.

Методы разминки стоп в положении стоя.

Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса.

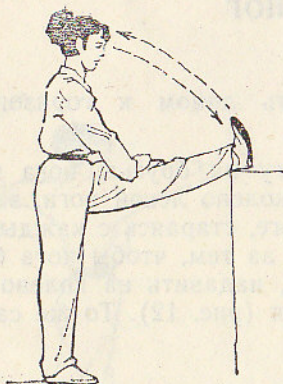


Рис. 12



Рис. 13

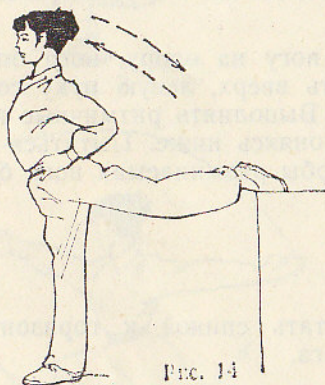


Рис. 14

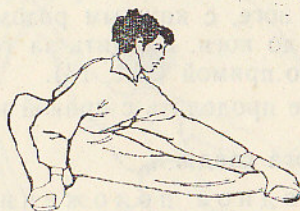


Рис. 15

Движения: поднять левую ногу, согнутую в колене, правой рукой обхватить стопу ноги. Ритмично вращать стопу, проводя разминку. То же проделать и со стопой правой ноги (рис. 16). Затем постараться, не отрывая кисти от стопы, максимально выпрямить ногу вперед (рис. 17). Продолжая разминку, обхватить правой рукой изнутри правую ногу. Постараться поднять через сторону ногу максимально вверх. Следить за тем, чтобы нога была прямой (рис. 18). Затем сменить ноги.

Закончив разминку ног, надо постараться сесть на шпагат. Сначала в продольный (рис. 19), затем в поперечный (рис. 20). В шпагате надо сидеть на каждой тренировке, приучая ноги к этому положению.



Рис. 16

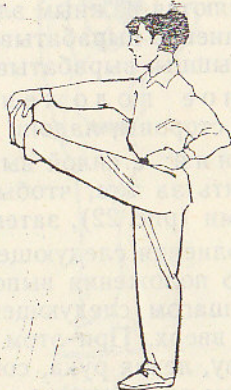


Рис. 17



Рис. 18

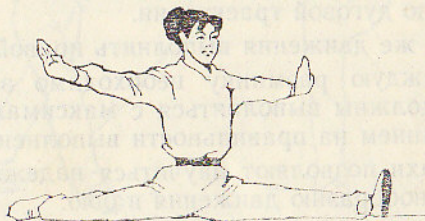


Рис. 19

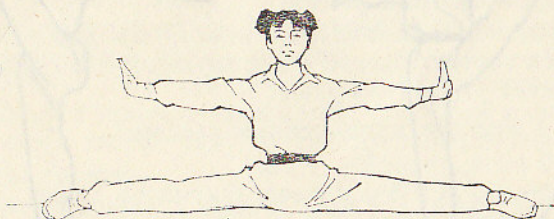


Рис. 20

Выполнение махов.

Махи являются важным элементом китайской разминки. Правильное их выполнение вырабатывает координированность ударов ногами, разминает мышцы, вырабатывает устойчивость.

Исходное положение: стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони развернуты вертикально (рис. 21).

Движения: с силой выполнить мах правой ногой прямо перед собой. Следить за тем, чтобы корпус оставался ровным и обе ноги были прямыми (рис. 22), затем выполнить мах левой ногой (рис. 23).

Для выполнения следующего маха необходимо из описанного выше исходного положения выполнить шаг вперед правой ногой и, помогая этим шагом следующему за ним маху, вынести левую ногу в сторону и вверх. При этом правая рука поднимается вверх, прикрывая голову, левая рука, согнутая в локте, прикрывает грудь (рис. 24—25). Затем аналогичное движение выполнить другой ногой.

Заканчивать упражнение с махами следует выполнением круговых махов.

Исходное положение прежнее.

Порядок выполнения: левая нога с силой выносится прямо и вверх с небольшим уклоном вправо и выполняет мах справа налево по круговой траектории (рис. 26—27). Скорости выполнения маха способствует небольшой разворот корпуса во время разворота ноги по дуговой траектории.

Те же движения выполнить правой ногой.

Каждую разминку необходимо заканчивать отработкой махов. Они должны выполняться с максимальной скоростью и тщательным вниманием на правильности выполнения.

Махи позволяют научиться надежной координации движения ног и разнообразию движения в бою.

После разминки следует перейти к описанной ниже тренировке. Необходимо тщательно отрабатывать каждый удар и не приступать к тренировке в бою без твердо приобретенных навыков и техники. Неправильно заученное движение может усложнить действие спортсмена на ринге и в реальном бою. Об этом следует постоянно помнить.



Рис. 21

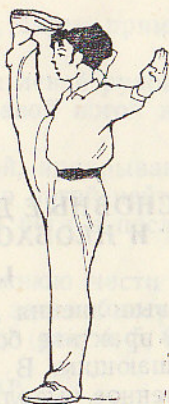


Рис. 22

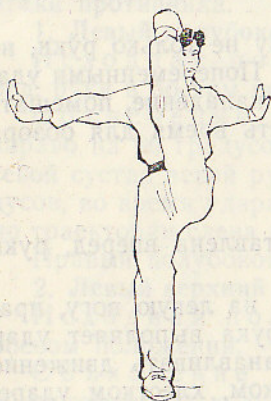


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ КУЛАКА, РУКИ И НЕОБХОДИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ПРЯМОЙ КУЛАК

В технике выполнения данного удара в У-ШУ нет ничего сложного, однако в практике боя это движение часто является наиболее сильным и решающим. В основе быстрой и мощной атаки обычно лежит попеременное выполнение прямых ударов обеими руками. Вне зависимости от классности бойца, будь он начинающий новичок или опытный профессионал в спортивной команде по Сянь-да, необходимо постоянно тренировать этот удар.

Надо стараться вкладывать в удар всю силу не только руки, но и корпуса, выполнять движение быстро и точно. Попеременными ударами можно противодействовать атаке, сорвать нападение, помешать противнику занять выгодную позицию, сократить время для обзора и в дальнейшем сбить противника с ног.

1. ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ

Подготовительная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Объяснение движения: вес тела переносится на левую ногу, правая нога всей стопой стоит на земле, левая рука выполняет удар вперед (рис. 1). Во время удара не надо останавливать движение предплечья, рука должна выпрямляться в резком, хлестком ударе, не сбрасывая напряжения с мышц.

Левое предплечье и плечо разворачивается вслед за движением руки во время выполнения удара. Следить, чтобы локтевой сустав во время удара не уходил в сторону. Правая рука, согнутая в локте, прикрывает верхнюю часть корпуса.

2. ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ

Порядок выполнения совпадает с описанным для левой руки. Вес тела переносится соответственно на правую ногу, а прикрывает верхнюю часть корпуса уже левая рука.

Тренировка с мешком, наполненным песком:

- удар левой 2 раза, правой — 1 раз;
- удары поочередно левой и правой руками по 1 разу.

Тренировка с шагом ноги:

- шаг вперед левой ногой, удар левой рукой 2 раза, правой рукой 1 раз;

— шаг назад левой ногой, затем правой, затем прямой удар левой рукой.

Если после выполнения прямого удара левой рукой в область головы удар блокируется, следует удар правой ногой в область паха (рис. 2—3).

Защита: удар рукой блокируется рукой, прикрывающей верхнюю часть корпуса и нижнюю часть лица; удар ногой нейтрализуется поворотом корпуса и выносом вперед левой ноги с последующим ударом правой рукой в голову противника.

Чередование ударов в верхнюю и нижнюю части корпуса: удар правой в голову, противник защищается, затем быстрый удар в область живота и тут же удар левой в голову (рис. 4, 5, 6).

II. БОКОВОЙ УДАР

Боковой удар очень эффективен с короткой дистанции, обычно применяется в сочетании с прямым ударом и ударами ног при срыве атаки противника.

1. Левый полубоковой удар.

Исходная позиция: левая нога выставлена немного вперед, руки в боевом положении.

Объяснение движения: верх корпуса разворачивается вправо на 90 градусов, одновременно начинает движение вверх локтевой сустав левой руки. Плечо образует с предплечьем угол в 90 градусов, во время удара предплечье находится выше кисти. Кулак идет по траектории слева направо и вниз (рис. 7).

Правый полубоковой удар выполняется по аналогии с левым.

2. Левый верхний боковой удар.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Объяснение движения: верх корпуса разворачивается немного вправо, кулак левой руки начинает двигаться от бедра вверх до встречи с объектом атаки, на всем протяжении удара рука согнута в локте (рис. 8).

Правый удар выполняется по аналогии с левым.

Тренировка

- отработка ударов по мешку, наполненному песком;
- отработка попеременно левой и правой рукой;
- серия 2 удара левой, один — правой.

2 человека друг напротив друга, первый наносит удар в живот, второй защищается правым предплечьем; первый наносит полубоковой удар в голову, второй уклоняется, затем меняются местами.

Боковой удар в бою.

Прямые удары левой и правой рукой в область головы, противник защищается; затем боковой удар в область живота (рис. 9—10).

Защита от атаки. Используя инерцию прямого удара, нырнуть под руку противника, атакуя его боковым ударом в живот (рис. 11).



Рис. 1



Рис. 2

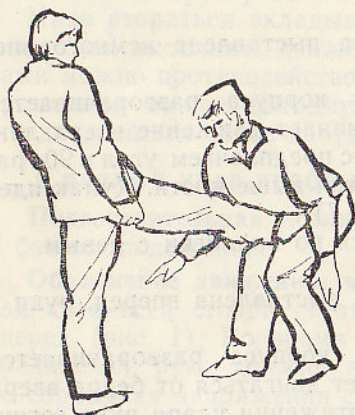


Рис. 3

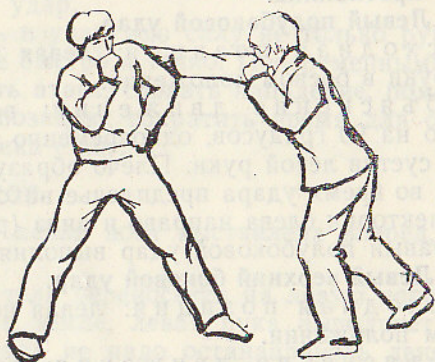


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

III. КАЧАЮЩАЯСЯ РУКА

Это способ противодействовать ударам руки противника. Вообще руки бойца У-ШУ должны быть достаточно сильны и хорошо тренированы, чтобы они могли служить реальной защитой, как против ударов руками, так и против ударов ногами.

Тренировать руки следует также о мешки с песком, чередуя произвольно. На рис. 12 пример блокирования левого бокового удара. На рис. 13 блокирование удара ногой.

IV. СПРЯТАННЫЙ КУЛАК

Используется на коротких дистанциях, против прямого, бокового удара руки, удара локтем и довольно успешно, особенно, когда противник уверен в победе и забывает об осторожности. Из сплошной обороны, на отступлении, спрятанный кулак позволяет провести внезапную атаку. Сэкономленная сила «спрятанного» кулака выливается в удары, направленные в места, защита которых затруднена во время атаки: область живота, паха, коленных суставов противника.

Исходная позиция: верх корпуса разворачивается вправо на 90 градусов, поворачиваются стопы ног, вес тела переносится на правую ногу, левая нога опирается только на кончики пальцев. Левая рука выставляется локтем вперед, плечо поднимается, закрывая голову, правая рука находится перед корпусом в готовности нанести ответный удар (рис. 14). Это правосторонняя позиция спрятанного кулака. Левосторонняя, соответственно, выполняется с противоположную сторону, и удар выполняется левой рукой.

Тренировка

- отрабатывать правостороннюю и левостороннюю позиции;
- отрабатывать удар по мешкам с песком;
- один из противников наносит прямой удар в область головы, другой закрывается плечом, становясь в позицию спрятанного кулака, затем атакует сам.

Боевое применение: например, атака левым боковым ударом, уход в позицию спрятанного кулака, левая рука блокирует атакующую руку, перехватывает запястье, выворачивает руку болевым приемом, и наносит удар снизу в область ребер (рис. 15—16).

V. ПАДАЮЩАЯ РУКА

Это движение выполняется на средних дистанциях. Используется сильный неожиданный удар внешними частями пальцев и кулака в область головы, шеи противника.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: левая рука поворачивается вокруг своей оси вправо, кулак находится прямо перед грудью и сильным движением выбрасывается вперед и вниз (рис. 17). Удар в этом положении может наноситься также и пальцами.



Рис. 12

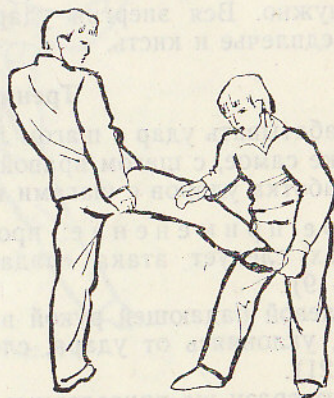


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Необходимо уделить достаточно внимания на отработку правильного движения. Следует помнить, что плечо и локтевой сустав напрягать не нужно. Вся энергия удара приходится на выбрасываемое вперед предплечье и кисть.

Тренировка

1. Отрабатывать удар с шагом левой ноги вперед, левой рукой.
2. То же самое, с шагом правой ноги, правой руки.
3. Отработка ударов с шагами назад.

Боевое применение: противник защищается против удара ногой в пах, следует атака «падающей» рукой в область головы (рис. 18—19).

Атака левой падающей рукой в область головы, противник отходит назад, уклоняясь от удара, следует удар левой ногой в корпус (рис. 20—21).

Не стоит сразу же приведенные приемы отрабатывать в контакте с партнером. Важно научиться правильно выполнять движения, приобрести чувство партнера, научиться чувствовать дистанцию, отрабатывать удары то медленно, то быстро, внимательно изучить рисунки.

VI. КУСАЮЩАЯСЯ РУКА

Движение принципиально похоже на «падающую» руку, с тем лишь отличием, что рука не выворачивается вдоль своей оси и удар наносится выпрямленными пальцами. Удар эффективен в бою на средних дистанциях.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: левая рука проходит перед грудью, одновременно выбрасывается вперед предплечье: рука выпрямляется, локтевой сустав расслаблен, энергия сосредоточена в напряженных выпрямленных пальцах руки, правая рука прикрывает голову и верхнюю часть корпуса (рис. 22).

Тренировка

Отрабатывать лучше всего в сочетании с ударом «падающая рука» по мешкам с песком, не менее 100 ударов каждый день.

Реальный бой

1. Защита от атаки падающей руки: противник атакует левой падающей рукой в область головы, заблокировать левую руку правой рукой снаружи вовнутрь и затем отвести круговым движением в сторону.

2. Атака противника левой рукой. Он блокирует удар левой рукой, затем следует атака правой рукой в область головы (рис. 23—24).



Рис. 17

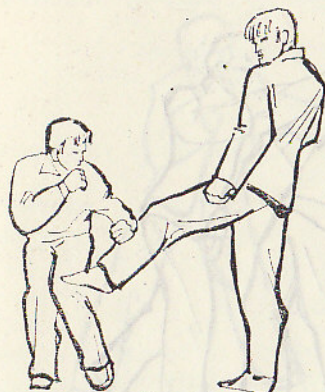


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

VII. РУКА-ХЛЫСТ

Удар наносится или ладонью или пальцами. В атаке удар может осуществляться слева направо или справа налево в область живота или головы. Осуществляется быстро, по возможности неожиданно.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: верх корпуса внезапно поворачивается вправо, левая рука сгибается в локте и располагается перед грудью. Затем левая рука быстро выбрасывается в левую сторону, пальцы выпрямляются, наносится удар в область живота (рис. 25—26).

Корпус можно неожиданно разворачивать в левую сторону одновременно с выбросом руки, тогда удар уже осуществляется слева направо.

Во время движения кисть руки расслаблена.

В правосторонней стойке выполнение удара проходит по аналогичной схеме, только руки меняются местами.

Тренировка

1. Отработка удара-хлыста по мешку с песком.
 2. Отработка удара-хлыста в совокупности с «кусающейся» рукой.
- Например: Атака «кусающейся» руки в область головы, уход и защита, ударом-хлыстом в область живота.

Боевое применение

1. Атака в голову «кусающейся» рукой, уход от удара и атака ударом-хлыстом в область живота.
2. Атака ногой в область паха, блокировка рукой, продолжение атаки ударом-хлыстом (рис. 27—28).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

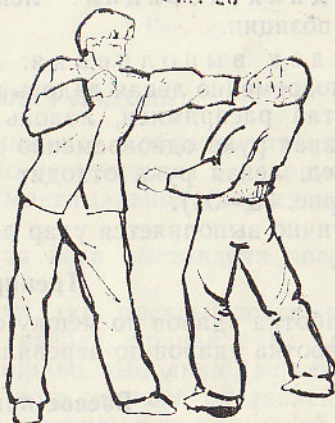


Рис. 28

VIII. РУБЯЩИЙ УДАР

Осуществляется ребром ладони или предплечьем в шею или горло противника. Очень важно научиться соизмерить силу удара, так как он может повлечь серьезные травмы. Удар может использоваться и как защита от ударов руками и ногами.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: левая рука идет сверху вниз слева направо, прикрывая от удара живот и пах, локоть руки вывернут вперед, затем рука резко выбрасывается влево и вверх, нанося удар кистью в сторону, затем слева направо осуществляется рубящий удар (рис. 29—30). Правая рука прикрывает голову.

Тренировка

- отрабатывать удар лучше всего по мешку с песком, напоминающим по плотности тело человека;
- отрабатывать по деревянной поверхности и кирпичу.

Боевое применение

1. Атака ногой в область паха, противник блокирует удар рукой, следует рубящий удар в область шеи.

2. Атака правым рубящим ударом в область головы, противник отступает и отклоняется от удара, следует атака прямым ударом в область паха (рис. 31—32).

IX. КОЛЮЩАЯ ЛАДОНЬ

Удар, направленный снизу вверх раскрытой ладонью в область паха или живота, вместо раскрытой ладони может применяться кулак.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: левая нога делает небольшой шаг влево, одновременно левая ладонь выбрасывается вниз и вперед, локтевой сустав распрямлен, ладонь раскрыта. Затем выбрасывается вперед правая рука одновременно с разворотом тела и шагом правой ноги вперед, левая рука отходит назад, прикрывая верхнюю часть корпуса (рис. 33—34).

Аналогично выполняется удар левой рукой.

Тренировка

1. Отработка ударов по мешку с песком.
2. Отработка ударов по деревянной поверхности.

Боевое применение

Атака правой рукой в область головы, противник закрывается плечом, атака колющей ладонью в область паха (рис. 35—36).



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

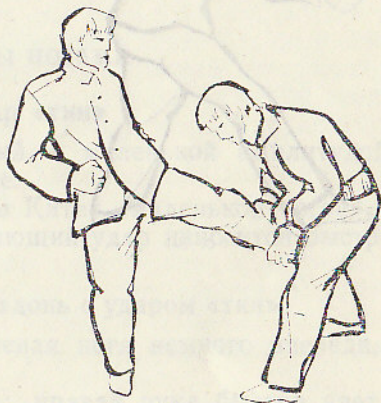


Рис. 32

Х. ПРОТЫКАЮЩАЯ ЛАДОНЬ

Удар, выполняемый кончиками пальцев в область глаз, лица, применяется чаще всего в атаке. Часто совмещается с ударами ногами, ладонью, кулаком, выполняется с максимальной скоростью на средних дистанциях.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: кулаки раскрываются в ладони, правая нога немного выдвигается вперед, правая рука резко идет вперед, немного левая направо, выполняя удар «протыкающей ладонью», одновременно левая нога немного выставлена вперед. Удары могут выполняться сериями, попеременно то правой, то левой рукой.

Тренировка

1. Отработка ударов на мешке с песком.
2. Отработка по деревянной поверхности, не менее 100 раз ежедневно.

Боевое применение

Атака проводится протыкающей ладонью правой руки, затем следует удар правой ногой в область живота (рис. 37—38).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

УДАРЫ НОГАМИ

Удар «тин»

Удар «тин» быстрый, сильный, с маленькой амплитудой, имеет большое наступательное значение.

Удар «тин» еще называется в Китае «маленькой ногой», так как в атаке этот, можно сказать, колющий удар наносится быстро и почти незаметно.

Протыкающая ладонь с ударом «тин»

Исходная позиция: левая нога немного впереди, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: правая рука быстро идет вперед, выполняя удар «протыкающая ладонь», одновременно вес тела переносится на левую ногу и выполняется правой ногой удар «тин» (рис. 39), правая нога выпрямлена и напряжена, носок ноги смотрит вверх.

Основное назначение: предупреждение атаки противника быстрым ударом в подколенную чашечку. Пример боевого применения (рис. 40—41). Противник блокирует выполнение удара «протыкающая ладонь», следует удар «тин».

Следующий рисунок демонстрирует продолжение атаки из удара «тин». Сначала выполняется обманное движение с намерением нанести удар в область коленного сустава, затем нога выпрямляется и наносится неожиданный удар в область головы (рис. 42—43).

Использование удара «тин» в обороне

Противник атакует прямой левой в область головы. Отклониться и одновременно нанести левой ногой удар «тин» в подколенную чашечку (рис. 44) или в область живота (рис. 45).

УДАРЫ НОГОЙ

(1) ПРЯМОЙ

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: левая нога выносится еще немного вперед, левая рука проходит перед грудью и уходит назад, помогая маху правой ноги, которая с силой выносится вперед и вверх (рис. 46).

(2) ПРЯМОЙ УДАР В ПРЫЖКЕ

После шага левой ногой следует шаг правой и выполняется прыжок с опорой на правую ногу. Левая нога устремляется вверх, согнутая в колене, и в этот момент правая нога, получив ускорение от толчка о землю, выносится вперед и вверх, выполняя удар.

(3) УДАР В СТОРОНУ

Исходная позиция: левая нога немного впереди, руки в боевой позиции.

Порядок выполнения: правая нога выполняет шаг вперед, левая нога сгибается в колене, вес тела переносится на правую ногу, верх корпуса наклоняется вправо, ступня правой ноги разворачивается на 90 градусов, в то же время левая нога быстро распрямляется, выполняя удар в сторону (рис. 47).

(4) УДАР В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Порядок выполнения: шаг правой ногой, вес тела переносится на правую ногу, левая нога сгибается в колене, верх корпуса разворачивается вправо, правая нога выталкивает корпус вперед и подгибается. Туловище падает на землю с опорой на обе руки и на подогнутую правую ногу; во время падения левая нога выбрасывается вперед, выполняя удар (рис. 48).



Рис. 39



Рис. 40

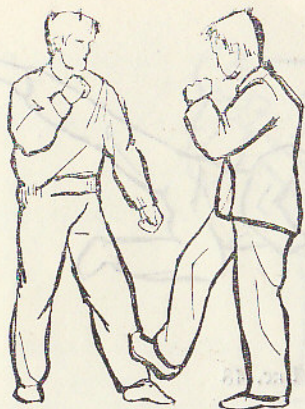


FIG. 41



FIG. 42

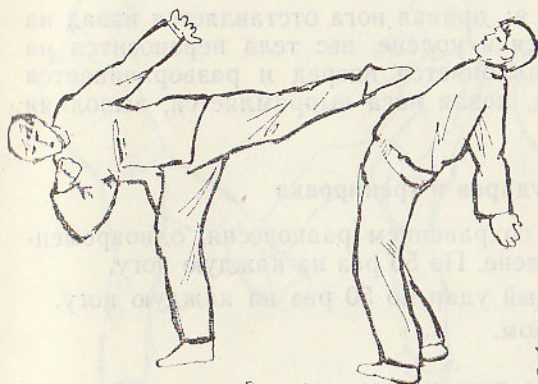


FIG. 43

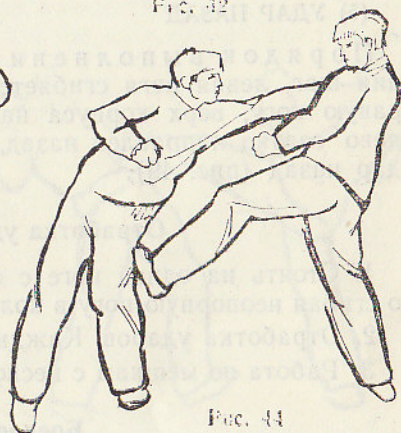


FIG. 44



FIG. 45



FIG. 46

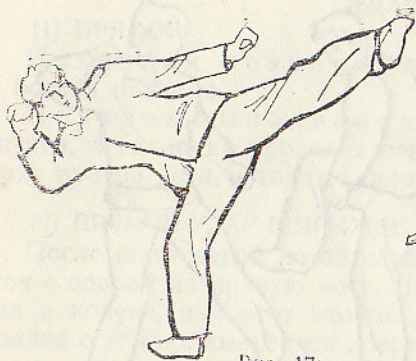


Рис. 47



Рис. 48

(5) УДАР НАЗАД

Порядок выполнения: правая нога отставляется назад на один шаг, левая нога сгибается в колене, вес тела переносится на правую ногу, верх корпуса наклоняется вперед и разворачивается влево, взгляд направлен назад, левая нога выпрямляется, выполняя удар назад (рис. 49).

Отработка ударов и тренировка

1. Стоять на одной ноге с сохранением равновесия, одновременно сгибая неопорную ногу в колене. По 50 раз на каждую ногу.
2. Отработка ударов. Каждый удар по 50 раз на каждую ногу.
3. Работа по мешкам с песком.

Боевое применение

Противник атакует ударом ноги, удар блокируется выставленной ногой вперед, затем эта же нога выполняет прямой удар в область груди (рис. 50—51).

Атака рукой в область груди. Уход от удара или блокирование, затем следует прямой удар (рис. 52—53).

3. ХИТРАЯ НОГА

Удар, используемый на близких дистанциях, так как в нем активно участвует коленный сустав ноги; удар выполняется согнутой в колене ногой.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Последовательность выполнения: правая нога идет вперед на один шаг, левая нога поднимается, одновременно сгибаясь в колене, стопу, по возможности, оттянуть книзу (рис. 54).

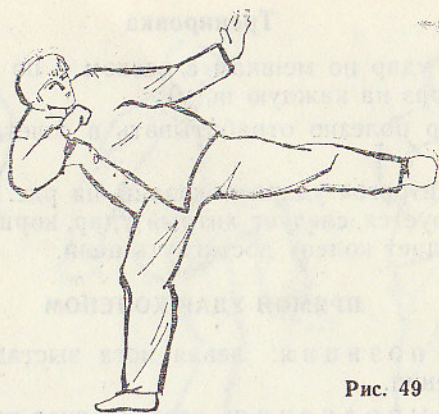


Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Тренировка

- отрабатывать удар по мешкам с песком и по деревянной поверхности (по 50 раз на каждую ногу);
- «хитрый» удар полезно отрабатывать в сочетании с различными ударами рук.

Защиты от «хитрого» удара показаны на рис. 55—56. Атака правой рукой блокируется, следует хитрый удар, корпус разворачивается и предплечье не дает колену достигнуть цели.

ПРЯМОЙ УДАР КОЛЕНОМ

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: верх корпуса немного наклоняется вперед, вес тела переносится на левую ногу, одновременно согнутая в колене нога выносится вперед и вверх (рис. 57).

БОКОВОЙ УДАР КОЛЕНОМ

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: правая нога выносится на один шаг вперед и немного влево, корпус разворачивается вправо на 45 градусов, левая нога выносится вперед, согнутая в колене; левая рука отводится назад, помогая левой ноге нанести удар слева направо (рис. 58).

Удар правой ноги выполняется по аналогии с ударом левой ноги.



Рис. 54

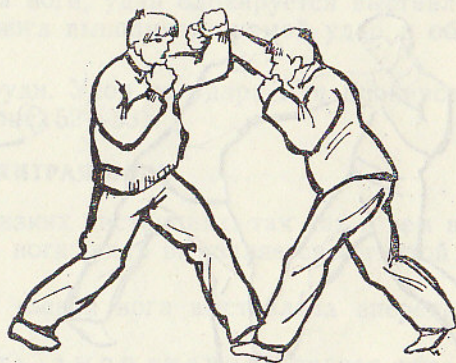


Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

УДАР В СТОЙКЕ НА КОЛЕНЕ

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: левая нога отставляется больше вперед, корпус разворачивается вправо на 45 градусов, правая нога сгибается в колене и максимально приближается к земле; вместе с ней сгибается и корпус, правая рука наносит сильный удар вниз, левая защищает голову (рис. 59).

Эта позиция может служить и для защиты от ударов.

Боевое применение ударов коленом

1. Противник атакует боковым ударом правой руки, уход из-под руки и атака правым коленом; противник блокирует удар коленом, продолжая атаку следует удар левой ногой в область живота или головы (рис. 60, 61, 62).

2. Атака начинается ударом руки в область головы, противник блокирует удар, следует удар левым коленом в область живота (рис. 63, 64).

ХРОМАЮЩАЯ НОГА

Этот хлесткий удар, применяемый как на ближних, так и на средних дистанциях. Он используется и в атаке, и в обороне, выполняется быстро с полным разворотом корпуса.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: верх корпуса разворачивается немного вправо, в то же время левая нога высоко поднимается, согнутая в колене, затем, следуя слева направо, резко, хлестко выпрямляется, разворот корпуса помогает удару (рис. 65).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

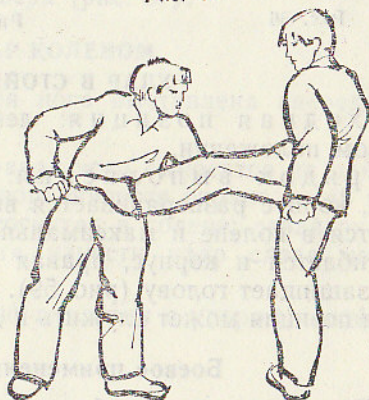


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

Удар очень эффективен, но его довольно легко можно блокировать и даже поймать в тиски, как показано на рис. 66.

В реальном бою боковой удар часто следует в сочетании с прямым ударом в обход поставленного блока (рис. 67—68).

УДАР НОГОЙ НАЗАД

Сильный удар назад, применяемый на средних дистанциях и используемый как в атаке, так и в обороне. Выполняется быстро и, по возможности, неожиданно.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: корпус разворачивается вправо, левая нога заступает за правую, вес тела переносится на правую ногу, корпус немного наклонен вперед. Руки скрещены предплечьями перед грудью, левая рука находится сверху. Вес тела переносится на правую ногу, корпус разворачивается влево, и левая нога выбрасывается назад. Одновременно правая рука поднимается над головой, прикрывая ее, левая отводится назад, помогая движению ноги (рис. 69).

Тренировка

1. Из положения «шпагат» прогнуться назад.
2. Отрабатывать удар по мешку с песком или манекену, добиваясь точного попадания по определенному месту.
3. Учиться сочетать удар «ногой назад» с движением рук.

Боевое применение

Противник блокирует своей ногой атаку ноги, следует разворот корпуса и атака «ногой назад» в область паха (рис. 70—71).

ПОДСАДНЫЙ УДАР

Сильный удар назад, применяемый на средних дистанциях и используемый как в атаке, так и в обороне. В отличие от удара «лягающая нога» выполняется с разворотом корпуса назад, таким образом, нога идет по круговой траектории.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: корпус разворачивается вправо, левая нога заступает за правую, вес тела переносится на левую ногу, одновременно руки скрещиваются предплечьями перед грудью, правая нога сгибается в колене. Корпус немного наклонен вперед. Затем нога отставляется немного назад, вес тела сразу же переносится на нее, левая нога выпрямляется, одновременно корпус резко разворачивается влево, и за счет разворота наносится удар (рис. 72—73).

Тренировка выполняется по той же методике, что и удар лягающей ноги.

Боевое применение

Противник блокирует ногой атаку левой ноги, корпус разворачивается вправо, вес тела переносится на левую ногу, корпус продолжает разворачиваться и следует удар правой ногой (рис. 74—76).



Рис. 65



Рис. 66

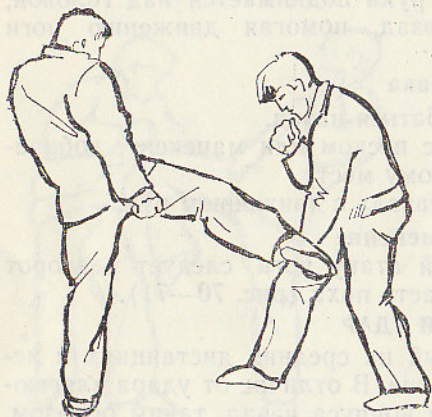


Рис. 67

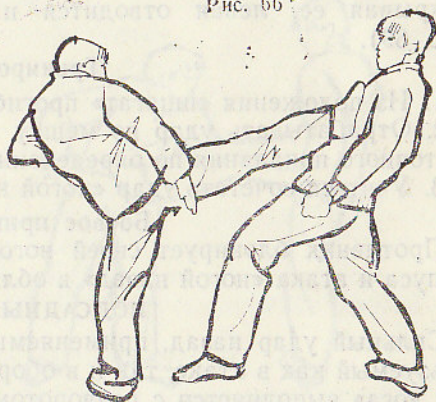


Рис. 68



Рис. 69

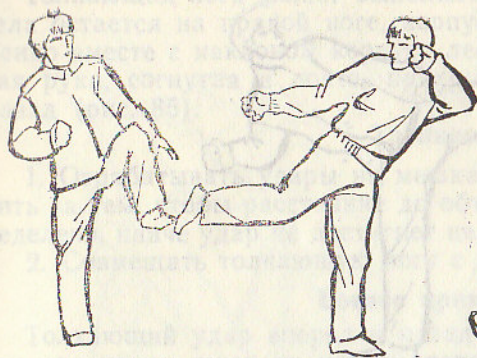


Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

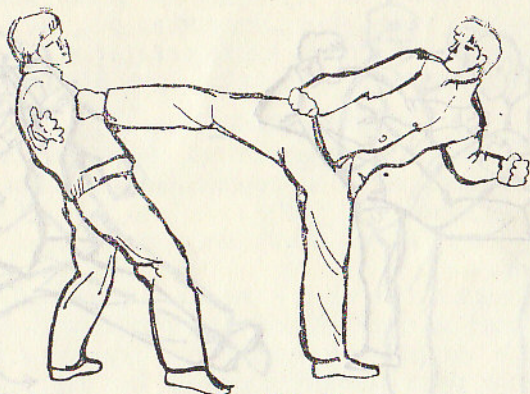


Рис. 76

ДАВЯЩАЯ НОГА

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: корпус разворачивается вправо, шаг правой ногой назад и вправо, вес тела переносится на правую ногу. Правая нога немного сгибается в колене, одновременно корпус немного наклоняется вперед, правая рука закрывает грудь и нижнюю часть лица, левая рука вытягивается вдоль левой ноги. В целом движение напоминает отпрыгнувшего человека.

Цель движения — уход от удара противника (рис. 77). Затем выполняется мягкое движение корпусом влево, левая нога немного приподнимается (рис. 78) и следует резкий удар левой ногой сверху вниз (рис. 79).

Боевое применение

Противник атакует прямой левой в область головы, уход от удара и атака «давящей» ногой в подъем стопы (рис. 80—81).

Давящую ногу можно совмещать с другими ударами ног.

Например: уход от противника движением отпрыгнувшего человека и затем боковой удар в область живота (рис. 82—83).

ТОЛКАЮЩАЯ НОГА

Сильный неожиданный удар, используемый на средних дистанциях, когда противник яростно наступает.

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: вес тела переносится на левую ногу, руки отводятся назад, помогая выносу вперед прямой правой ноги (рис. 84).

Толкающая нога может выполняться и назад. В этом случае вес тела остается на правой ноге, корпус наклоняется вперед. Одновременно вместе с наклоном корпуса левая нога выносится назад. Правая рука, согнутая в локте, прикрывает голову, взгляд направлен назад (рис. 85).

Тренировка

1. Отрабатывать удары на мешках с песком и на манекене. Следить за тем, чтобы расстояние до объекта атаки было правильно определено, иначе удар не достигнет цели или потеряет силу.
2. Совмещать толкающую ногу с движениями рук.

Боевое применение

Толкающий удар вперед и назад можно сочетать. Используя то, что противник ушел от удара вперед, развернуть корпус вправо и повторно атаковать ударом назад (рис. 86—87).



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

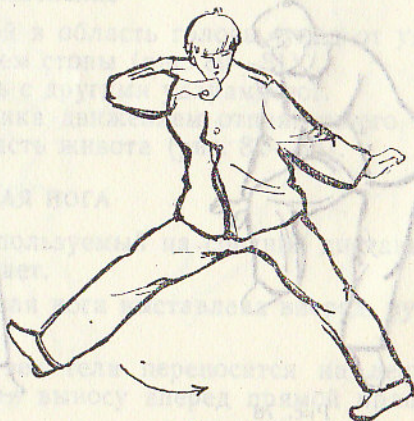


Рис. 85



Рис. 86

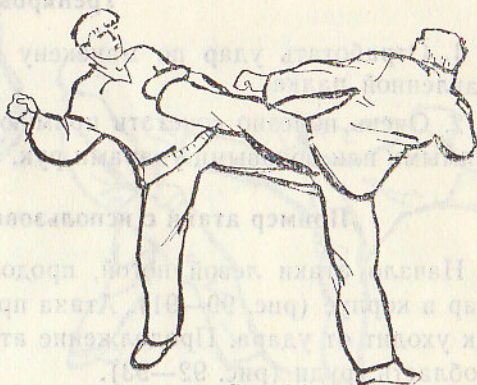


Рис. 87

БОКОВАЯ НОГА-ПРЕСС

Удар ногой, используемый на коротких дистанциях в обороне. Выполняется быстро и неожиданно.

Исходная позиция: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: вес тела переносится на левую ногу, корпус разворачивается вправо и наклоняется, правая нога отставляется назад и вправо, вес тела переносится на правую ногу, сгибаемую в колене. Получается низкий присед; правая рука заслоняет лицо, левая выполняет блокирующее движение вниз, одновременно освобожденная левая нога выполняет резкий и быстрый удар сверху вниз. Обычно этот удар наносят в подъем стопы или в область колена (рис. 88).

Тренировка

1. Особое внимание следует уделить правильности выполнения предварительного движения. Оно должно выполняться быстро и правильно, так как одновременно служит уходом от удара соперника.

2. Отрабатывать удар по мешку с песком или вертикально поставленной палке.

ПРЯМАЯ НОГА-ПРЕСС

Удар ногой, выполняемый на коротких дистанциях в атаке. Выполняется быстро, неожиданно, по возможности, незаметно.

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: вес тела переносится на левую ногу, корпус наклоняется вперед и в этот момент правая нога наносит удар вперед нижней частью стопы или пяткой. Обычно этот удар наносят в подъем стопы или в область колена (рис. 89).

Тренировка

1. Отработать удар по манекену с песком или вертикально поставленной палке.

2. Очень полезно сочетать прямую «ногу-пресс» с последующими прямыми или боковыми ударами рук.

Пример атаки с использованием «ноги-пресса»

Начало атаки левой ногой, продолжение той же ногой, прямой удар в корпус (рис. 90—91). Атака прямой «ногой-прессом». Противник уходит от удара. Продолжение атаки. Боковой удар левой ногой в область груди (рис. 92—93).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92

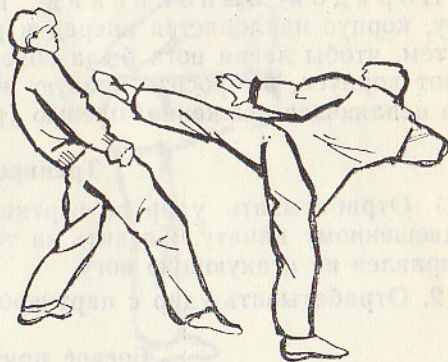


Рис. 93

ЦЕПЛЯЮЩЕЕСЯ БЕДРО

Элемент ближнего наступательного боя, напоминающий заднюю подножку в борьбе самбо. Элемент, попавший в школу сань-да в процессе становления этого вида У-ШУ в уличных схватках. Практическое применение этого броска подчеркивает необходимость его в реальных боевых схватках на ближних дистанциях.

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: противник стоит напротив в той же позиции. Сделать шаг левой ногой вперед, приблизившись максимально к противнику, левой рукой взять его правую руку за рукав, правой рукой обхватить его поперек груди, вынести правую ногу вперед и поставить ее позади ног противника, затем всем весом навалиться на противника, бросая его через правое бедро (рис. 94).

Тренировка

1. Отрабатывать бросок с манекеном.
2. Отрабатывать с партнером. Следить за тем, чтобы партнер активно сопротивлялся броску. Таким образом, вырабатывается чувство меры для определения силы, с которой надо наступать на партнера.

Боевое применение

Противник атакует правой ногой в область головы. Блокировка удара и бросок «цепляющее бедро» (рис. 95—96).

ЦЕПЛЯЮЩАЯ НОГА

Вариант бокового удара ногой, цель которого не поразить соперника, а нейтрализовать его ногу во время удара для обеспечения дальнейшей своей атаки.

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Порядок выполнения: вес тела переносится на левую ногу, корпус наклоняется вперед и разворачивается вправо, следить за тем, чтобы левая нога была совершенно прямая. Используя разворот корпуса, выбросить правую ногу назад, одновременно выполняя цепляющее движение голенью (рис. 97).

Тренировка

1. Отрабатывать удар по вертикально поставленной палке или подвешенному канату. Следить за тем, чтобы взгляд постоянно был направлен на атаковую ногу.

2. Отрабатывать удар с партнером.

Боевое применение

Противник атакует боковым ударом назад. Блокирование удара цепляющей ногой (рис. 98).

* * *

Рассмотрим некоторые варианты ударов ног.

Противник атакует прямым ударом в область головы. Блокировка удара, затем атака прямой правой в область головы. Противник блокирует, и в этот момент следует неожиданный удар прямой правой в область живота. Этот удар и называется в сань-да «нога-плеть» (рис. 99—100). В реальном бою этот удар часто дублируется прямым ударом назад. Так как «ногу-плеть», в принципе, нетрудно заблокировать, то в качестве подстраховочного удара выполняется прямой ударом назад в область головы (рис. 101, 102, 103). Вариант ухода и использование «ноги-плетни» назад показан на рис. 104—105.



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

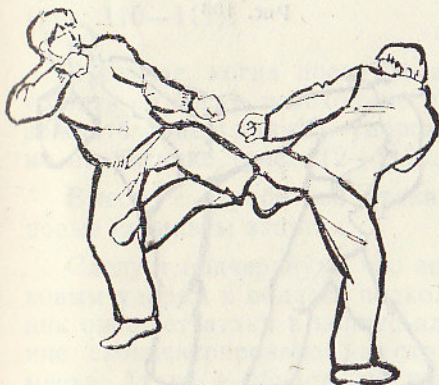


Рис. 98

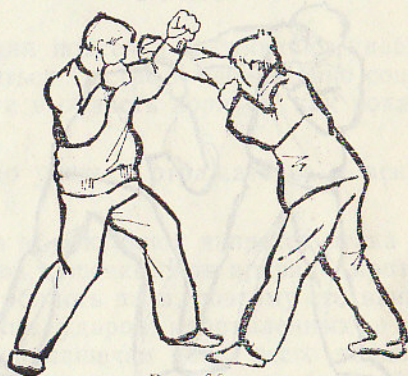


Рис. 99

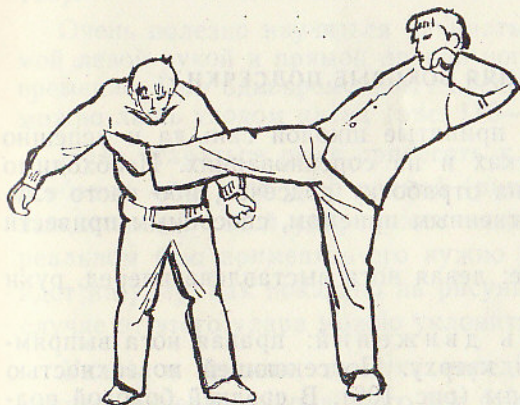


Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

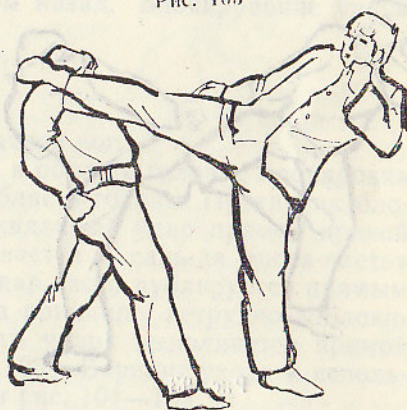


Рис. 105

НИЖНЯЯ И СРЕДНЯЯ БОКОВЫЕ ПОДСЕЧКИ

Приемы рукопашного боя, принятые школой саль-да и успешно используемые в боевых схватках и на соревнованиях. Необходимо уделить максимум внимания на отработку подсечек, ибо часто случается, что это остается единственным приемом, способным привести к победе.

Исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки в боевом положении.

Последовательность движений: правая нога выпрямляется, стопа приподнимается кверху. Подсекающей поверхностью является внутренняя часть стопы (рис. 106). В средней боковой подсечке левая нога приподнимается над землей и подсекающей поверхностью являются подъем стопы или голень (рис. 107).

Тренировка

1. Отрабатывать лучше всего вместе с партнером, так как необходимо в индивидуальном порядке хорошо уяснить момент, когда проведение подсечки будет эффективным.
2. Отрабатывать на манекене или вертикально поставленной палке.
3. Обязательно учиться сочетать с подсечкой удары руками и падения.

Боевое применение

Противник блокирует прямой удар правой рукой в область головы. Следует нижняя боковая подсечка (рис. 108—109). Уход от атаки противника и средняя боковая подсечка под разноименную ногу (рис. 110—111).

В случае, когда после проведения подсечки противнику удается устоять на ногах, необходимо научиться быстро и неожиданно сопровождать прием прямым ударом ноги в область корпуса, как показано на рисунке (рис. 112—113).

Вместе с отработкой атаки надо учиться отражать ее и искать новые варианты защиты.

Следует подчеркнуть, что весьма эффективной является атака боковым ударом в область подколенной чашечки. Как правило, противник ожидает атаки в корпус или в область паха, поэтому его внимание сконцентрировано на отражении ударов, направленных в эти места. Атака в область подколенной чашечки чаще всего является совершенно неожиданной и выводит противника из строя (рис. 114—115).

Очень полезно научиться начинать атаку сочетанием ударов прямой левой рукой и прямой правой ногой, или же выполнять их одновременно. При одновременном их исполнении спастись от такой атаки можно лишь уходом назад (рис. 116—117).

Надо стараться реже прибегать к удару ногой в область головы, особенно, если этот удар прямой (рис. 118—119). Как правило, верно выполненный такой удар может тяжело травмировать соперника. В реальном бою применять его нужно в том случае, когда противник идет на удар, как показано на рисунке (рис. 120—121), в противном случае от этого удара можно уклониться.

Удары в прыжке, техника передвижений, а также стратегия и тактика ведения рукопашного боя будут рассмотрены в последующих брошюрах сериала «Искусство У-ШУ. Техника школы САНЬ ДА».



Рис. 106



Рис. 107

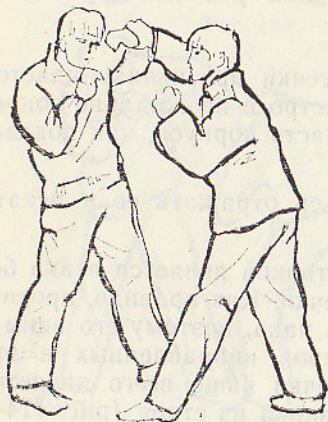


Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

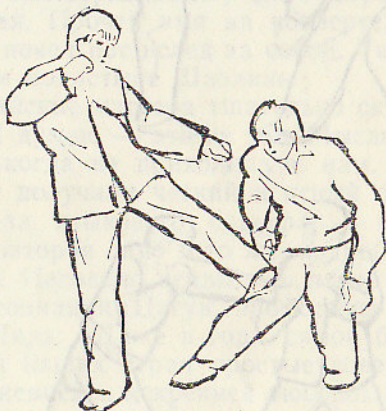


Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Fig. 118



Fig. 119

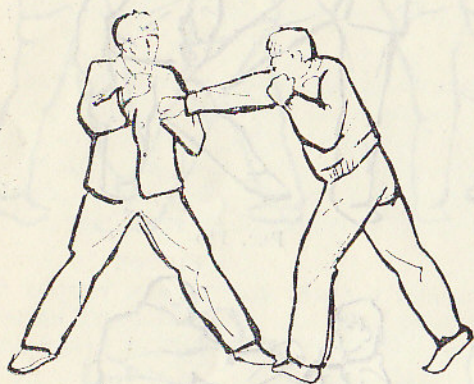


Fig. 120



Fig. 121

Кудин А. В., Родин А. М.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ИЛИ У СТЕН МОНАСТЫРЯ ШАОЛИНЬ

Первые лучи восходящего солнца, пронзив облака, осветили восточные склоны гор. За спиной тысячи километров пути, годы тренировок и Мечта, звавшая нас все время вперед. И вот мы у цели. Достав из спортивной сумки рекомендательные письма, мы передали их привратнику, с интересом рассматривавшему двух европейцев, пришедших в столь раннее время. Прочтя имя на конверте, монах утвердительно кивнул головой и повел нас вслед за собой. Так началось наше обучение в знаменитом монастыре Шаолинь.

Бытует мнение будто бы китайские мастера тщательно скрывают свое искусство от иностранцев. Я думаю — это не так. Мысль о том, что от нас что-то скрывают, никогда не приходила к нам. Скорее наоборот — на все вопросы мы получали четкий и ясный ответ. А когда возникали трудности из-за языкового барьера, — китайцы скрупулезно, по несколько раз повторяя одно и то же, подробно объясняли то, что нас интересовало. Невольно всплыли в памяти слова вице-президента Всемирной Ассоциации Цигун, профессора китайской народной медицины Фын Лида: «Даже в годы самой большой вражды между правительствами наших стран простые советские и китайские люди с огромным уважением и искренней любовью относились друг к другу».

Буддийский монастырь Шаолинь находится достаточно далеко в горах на значительном расстоянии от северной столицы Китая. От Пекина до города Лоян (провинция Хэнань), если ехать на поезде, свыше четырнадцати часов пути. Затем еще часа три езды на машине. Во время путешествия на юг мы не встретили ни одного европейца.

Как-то, после тренировки, я спросил у китайских друзей — часто ли здесь бывают иностранцы? «Бывают, — ответили мне монахи, — но не часто. Нужно обладать огромной силой желания, чтобы добраться сюда».

Древняя святыня Востока живет своей собственной жизнью.

Шаолинь — действующий монастырь. В нем живут люди, смысл жизни которых состоит в служении Богу. Казалось, волны мировой славы, разбиваясь об отвесные стены скал, едва докатываются до стен монастыря. Мирская суета не нарушает покой склонившихся в поклоне перед обликом Будды.

В тихой прохладе монастырского двора застыли статуи древних героев. Сцены битв монахов с хорошо вооруженными врагами открывают одну за другой трагические страницы в истории освобождения Китая от чужеземных захватчиков. А рядом — за монастырской стеной, на открытой прямоугольной площадке, под палящим солнцем оттачивают технику боевых приемов У-ШУ парни в спортивных костюмах. Они — живое свидетельство того, что Шаолинь жив и не забыты традиции прошедших столетий.

За минувший год мы неоднократно были в Китае. В общей сложности провели в нем около пяти месяцев. Нам повезло — мы учились у всемирно известных мастеров Китая, встречались со спортсменами из Гонконга, Тайваня, Японии и Непала. Стремление постичь Истину уводило нас вглубь Азии. И с каждым разом менялось наше понимание Востока. То, что вчера было тайной, — стало обыденностью сегодня. На что мы не обращали внимание раньше, заставляет нас вновь собираться в дорогу. Потому как путь к знаниям не имеет конца.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей	3
Введение	5
Психоэнергетические аспекты китайской народной медицины	7
Традиционное китайское искусство У-ШУ	11
Правила соревнований по У-ШУ	13
Разминка плеч и рук	20
Разминка ног	23
Основные движения кулака, руки и необходимые упражнения	28
Удары ногами, элементы ближнего наступательного боя, подсеки	41
Заключение, или у стен монастыря Шаолинь	65

Издано в 1980 г. Формат 60x84/16
Объем 4028 л. а. Тираж 25000 экз. 2418
Киевская государственная типография № 2, Киев-24, Украина
Цена договорная

