

ШКОЛА ЦЗИНГАН-ЧАНЬ
ШАОЛИНЬСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

(Ван Синьдэ)



64

**МЕТОДА
АТАКИ
НОГАМИ**

**ШКОЛА ЦЗИНГАН-ЧАН
ШАОЛИНЬСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

Ван Синьдэ

(Клуб боевых искусств «Мангуста»
сибирского филиала совместного советско-шведского
предприятия «Хорос»)

64 МЕТОДА АТАКИ НОГАМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Об авторе

Естественная Школа Цзинган-Чань Шаолиньских боевых искусств

Основы применения методов атаки ногами

ЧАСТЬ I

Одиночные методы атаки ногами (30)

1. Змея высовывает язык
2. Жёлтый питон размахивает хвостом
3. Феникс расправляет крылья
4. Дикая лошадь бьёт копытом
5. Змея вращает языком
6. Удар по точке Куньлунь
7. Короткий фронтальный удар
8. Змея жалит в живот
9. Белый журавль вытягивает талию
10. Леопард качает хвостом
11. Монах пинает камни
12. Чёрный тигр качает лапой
13. Змея жалит в сердце
14. Сердитый лев топает лапой
15. Чёрный дракон подметает землю
16. Чёрный медведь топает лапой
17. Всадник вскакивает на лошадь
18. Носорог пронзает жертву
19. Носорог наносит удар
20. Голодный тигр разрывает сердце
21. Атакующий гриф складывает крылья
22. Удар в живот и зацеп под промежность
23. Маховый удар задней ногой в голову
24. Удар по щеке ногой
25. Задний удар в голову
26. Носорог пьёт воду
27. Скачущая галопом лошадь бьёт копытом
28. Жёлтый питон выползает из норы
29. Золотой дракон машет хвостом
30. Дикая лошадь наступает на голень

ЧАСТЬ II

Методы атаки ногами в прыжке (9)

31. Летящий тигр проглатывает сердце
32. Летящий дракон метёт хвостом
33. Летящая змея проходит через отверстие
34. Свирепый тигр оглядывается назад
35. Золотой дракон пьёт воду
36. Золотое копьё вонзается в цель
37. Золотой леопард перепрыгивает через яму
38. Архат бьёт в гору
39. Атакующий стервятник взмахивает крыльями

ЧАСТЬ III

Сложные методы атаки ногами (25)

40. Сердитый лев мчится галопом
41. Подсечка и удар в колено
42. Два дракона машут хвостами
43. Козёл бодается
44. Лев сражается с двумя леопардами
45. Всадник изящно вскакивает в седло
46. Чёрный медведь кланяется
47. Удар в голень и удар по почкам
48. Удары в голень и в сердце
49. Удар в голень и маховый удар
50. Удар в голень и «Захлопывание двери»
51. Удар в голень и разворот талии
52. Удар по берцовой кости и удар по рёбрам
53. Удар в голень и вскакивание на лошадь
54. Удар по берцовой кости и удар в горло
55. Удар в голень и удар коленом
56. Летящий журавль вытягивает ноги
57. Летящий дракон бьёт в колокол
58. Летящий тигр наносит удар в грудь
59. Дракон нападает, тигр защищается
60. Три дракона выпускают когти
61. Последовательность маховых ударов
62. Золотой леопард бросается на жертву
63. Серия ударов в живот
64. Лев выпускает когти

Послесловие

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждое живое существо на Земле должно бороться за существование. За долгую историю человечества люди развили свои способности к самообороне для того, чтобы существовать и развиваться, что объясняет возникновение и расцвет У-ШУ.

На протяжении нескольких тысяч лет У-ШУ занимались широкие массы китайцев, многие мастера У-ШУ развили его. Они внесли большой вклад в обогащение его содержания, оттачивание форм и совершенствования мастерства.

Современное У-ШУ – это не только средство самозащиты от противников, но также и форма физической тренировки в уникальном национальном стиле.

У-ШУ – это вид боевого искусства как с оружием, так и без него, который объединяет движение и неподвижность, скорость и спокойствие, энергичность и мягкость, обманный маневр и действительную атаку. Обладая огромными комбинационными возможностями, свободный бой (свободный спарринг) является вершиной Китайского У-ШУ. Благодаря культурному обмену с другими странами, У-ШУ распространилось далеко за пределы Китая, и искусство свободного боя является одним из пунктов соревнований. Ведение свободного боя мастерами всегда захватывает. Так называемые фильмы «Кунг-фу», основанные на искусстве свободного боя, пользуются большой популярностью.

Школа Цзинган-Чань – редко встречающаяся школа У-ШУ в Китае с уникальной боевой теорией, включающей множество внутренних и внешних методов. Особенно сильна школа в атаках ногами. Будучи исследователем монаха Цзин У в течение нескольких лет, я изучил различные техники школы Цзинган-Чань, включая 108 методов атаки ногами. Для того, чтобы популяризовать эту редкую школу боевого искусства и внести хоть небольшой вклад в общее развитие У-ШУ в Китае, я решил изложить в этой книге, несмотря на мои относительно небольшие знания, то чему научился, и я буду признателен за отзывы и критику от читателей, особенно от старшего поколения мастеров У-ШУ.

Настоящая книга предназначена для первоначального изучения последовательности и комбинации движений, использовании силы, правильной оценки боевых ситуаций, включенный в 64 метода, и служит введением в изучение различных техник Школы Цзинган-Чань. Оставшиеся 44 метода, а именно «32 метода атак ногами на Земле» и «12 смертельных методов атак ногами» когда-нибудь будут опубликованы.

Я уже говорил, что свободный бой является одним из пунктов соревнований. Поэтому для безопасности бойцов должны быть введены определенные ограничения в использовании опасных движений или техник. Читатели, заинтересованные в изучении 64 методов атак ногами, должны иметь в виду, что с целью представления традиционных приемов, применяемых в реальном бою, автор не берет во внимание запреты, принятые на соревнованиях.

Ван Синьдэ
Февраль 1982 г.

ОБ АВТОРЕ

Вану Синьдэ 38 лет. Он хорошо известен в провинции Чжэцзян как мастер У-ШУ и Цигун. Он овладел стилем «Цзинган-Чан Школы Боевых Искусств Шаолиня», который является комбинацией У-ШУ и Цигун (т.е. комбинацией кулака и медитации), что редко встречается в Китае.

Ван с детства горячо полюбил У-ШУ. В возрасте 5 лет он под руководством своего отца изучил основы Гунлицюань (упражнения для развития ловкости), Дахуньцюань и Сяохуньцюань. В 7 лет он получил уроки Хуацюань. В 15 лет его взял Цзиньфу Чаньши, буддийский монах школы Цзинган-Чан. Так он начал заниматься Цзиньфу. Каждый день он днем ходил в школу, а вечером занимался У-ШУ. Менее чем за год он преодолел 32 ступени У-ШУ и приобрел хороший стиль Цзинган-Чан. Затем Цзиньфу посвятил его в секреты 6 основных методов цигун: 3 внешних метода работы тела, работа дыхания и работа на концентрации, и 3 внутренних метода – выражение, смысл и гармония. В конце концов он объединил У-ШУ и Цигун. Благодаря кропотливой работе под умелым руководством Цзиньфу Ван значительно повысил свое мастерство как в У-ШУ, так и в Цигун.

После смерти любимого учителя Ван Синьдэ продолжал придерживаться учения Цзиньфу и самостоятельно упорно тренировался в течение 10 лет, и другого мира не знал. В 1979 году он занял пост инструктора по ведению боя команды У-ШУ провинции Чжэцзян. Под его руководством за несколько месяцев разрозненная команда значительно окрепла. Команда дебютировала на национальных соревнованиях по У-ШУ, которые проводили в Наньнине, провинция Гуанси. Затем они были приглашены для совершенствования своего мастерства в Пекин и на Четвертые Национальные Игры, завоевав признание как в кругах специалистов У-ШУ, так и среди широких масс зрителей. Так люди узнали о школе Цзинган-Чань Шаолиньских Боевых Искусств. В 1981 году Ван Синьдэ был приглашен в качестве судьи на национальные соревнования по У-ШУ.

Пока он занимал пост инструктора по ведению боя, он обучил своих учеников «Трем правилам ведения боя в стиле змеи». Это один из семи защитных стилей Школы Цзинган-Чань. Это уникальный стиль с изящными стойками, который внешне выглядит мягким, но по существу является очень сильным. С этим стилем, доведенным до совершенства, ученица из его команды по имени Шэнь Цуцзюань заняла 5-е и 1-е места соответственно в 1980 и 1981 годах на национальных соревнованиях по У-ШУ. Другая девушка по имени Чжан Сяоянь имела сенсационный успех в Японии во время посещения этой страны в 1980 году. Ей горячо аплодировали японские специалисты в области боевых искусств. Еще одна из воспитанниц Ван Синьдэ – Ци Чуньхуа играла роль «орла» в фильме «Монастырь Шаолинь».

С 1967 года Ван занимался применением системы Цигун в обследовании пациентов и лечении от болезней. В апреле 1980 года он занялся специальными исследованиями системы Цигун и с тех пор провел 5 курсов обучения системе Цигун, каждый из которых посещало порядка 100 человек. Сейчас Ван Синьдэ стал знаменитым в кругах специалистов по У-ШУ провинции Чжэцзян.

Чун Бен

ЕСТЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ЦЗИНГАН-ЧАН ШАОЛИНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ.

Школа Цзинган-Чан Шаолиньских боевых искусств – редко встречающаяся в Китае ветвь У-ШУ. Хотя, как видно по названию, эта школа вышла из Монастыря Шаолинь в горах Сунжань провинции Хэнань, по ее системе занималось лишь небольшое число монахов из провинции Сычуань, и о ней так мало известно другим, что сейчас никто не может проследить истории возникновения и развития этой школы. Говорят, что местом рождения этой школы был величественный монастырь Аньпу, находившийся на горе к юго-западу от Чэнду, провинция Сычуань, построенный во времена династии Тан (618-907 гг.). Монах Цзиньбу, современный мастер этой школы, когда-то был аббатом Монастыря Баолун в той же провинции.

Хотя Школа Цзинган-Чан следует традиции Боевых Искусств Шаолиня, по многим чертам она отличается от других ветвей Шаолиньской школы. Первое: все ветви Шаолиньской школы основателем Шаолиньских Боевых Искусств считают Бодхидхарму, индийского монаха, который основал школу Чань-Буддизма в Китае. Школа же Цзинган-Чань считает основателем Монастыря Шаолинь его первого настоятеля Бато. Второе: все ветви Шаолиньских Боевых Искусств отделяют занятия У-ШУ от практикования в Буддийском учении, и между этими двумя направлениями нет внутренней связи. Школа Цзинган-Чань, напротив, объединяет эти два направления в одно. Третье: с точки зрения Буддизма Шаолиньские Боевые Искусства произошли из школы Чань, а школа Цзинган-Чань считает прародителями Чань и Тантризм.

Символом Цзинган-Чань является круг, разделенный на две равные части: Ин (женская часть – отрицательная) и Ян (мужская часть положительная). Эти две части разделены на четыре, обозначенные Ин, Ян и наоборот. Две разделяющие кривые линии в круге пересекают друг друга, как показано на рисунке и обозначают независимость Ин и Ян и единство противоположностей.

Этим знаком Цзинган-Чань пытается не только объяснить эволюцию и революцию всего бытия, но также пытается поставить теории и опыт У-ШУ в соответствии с идеями Буддизма. Каждое боевое движение школы тесно связано с этим знаком. Что же обозначает название «Цзинган-Чань естественная школа»? Чань – как ядро названия – это сокращенная транслитерация слова «Дхана», которое на санскрите означает «успокоится и думать» или «духовная трансформация». В соответствии с доктриной Цзинган-Чань человек по своей натуре является от рождения чистым и идентичным Будде. Эта чистая натура человека со временем пропадает в связи с тем, что подвергается воздействию и подавлению эмоциями и желаниями внешнего мира, и сердце человека приходит в замешательство. От этого замешательства можно избавиться благодаря занятиям Чань. В соответствии с Буддистской доктриной Цзинган-Чань почти идентична школе Чань-Буддизма. Изучение заповедей и практикование в Чань приведут человека от «заповеди» к «медитации», от «медитации» к «мудрости», пока, наконец, он не овладеет «небесной мудростью» и не войдет в царство «неделания ничего и в то же время делаая все».

Три шага «заповедь, медитация и мудрость» являются также основными принципами Цигун (искусства дыхания), используемого Естественной Школой Цзинган-Чан. Современный мастер этой школы – монах Цзиньбу, однажды сказал своим ученикам: «Занятие Чань закалит вашу природу, ваше дыхание, вашу позу и ваше мастерство. Другими словами, тренировка своей природы, дыхания, позы и повышение мастерства – все входит в категорию Чань». Доктрина Цзинган-Чань не только формирует принципы, но также составляет содержание Цигун и Угун (боевые методы) этой школы. Таким образом, Чань сочетает в себе Цигун и Угун или, проще говоря, Чань – это искусство, а искусство – это Чань.

«Цзинган» - китайское название алмаза, самого твердого вещества в природе. Тот факт, что слово Цзинган выбрано для названия искусства и применимости Чань говорит о том, что

искусство Цзинган-Чань является великолепным, несравнимым, непобедимым в реальном бою.

Название «Естественная Школа» указывает на то, что эта ветвь У-ШУ следует принципу природы. Все множества свободных движений и поза (за исключением позы Будды) представляет либо «небесные светила», либо «земное бытие». Кроме того, в обычных боевых искусствах всегда можно найти применение «моста» (подготовительных поз для рук в целях атаки или защиты) и бойцы часто пытаются создать «мост» если нет готового. В боевом искусстве Естественной Школы не нужен «мост». Применяя различные методы «прилипания и поглощения» боец может справиться с противником без использования «моста» противника или создания собственного моста. Он готов в наиболее естественной манере встретить атаку противника и найти наиболее слабые его места. Каждое движение бойца естественной школы, будь то атака или защита, наступление или отступление, является ловким, изящным и естественным.

Просуммировав сказанное выше, в названии Естественная Школа Цзинган-Чань, Чань относится к теории, принципам и внутренним методам. Другими словами Цзинган-Чань представляет спокойствие «тишины», а Естественная Школа – неистовство движения. С другой стороны, обе составляющие органически соединяются и методы Чань становятся одним целым.

Система Цигун, входящая в Естественную Школу Цзинган-Чань, находится в соответствии с категорией Буддистской системы Цигун, которая имеет свою собственную теорию. Буддистская система Цигун включает: пять положений Дхарани, семь положений Бато, пятьсот положений Цзиньи (восемнадцать из которых используются часто). Начинать занятия по Буддистской системе Цигун следует с Дхарани, затем Бато и Цзиньи.

Естественная Школа Цзинган-Чань имеет тридцать два комплекса серий боевых искусств, каждый из которых имеет непосредственное отношение к вышеупомянутым положениям Цигун. Начальные положения Дхарани (положение Будды, дракона, журавля, тигра и ястреба) являются методами Цигун известные под названием методов Угун. Семь положений Бато являются вершиной Угун этой ветви У-ШУ и представляют собой защитный вид боя, который тесно объединяет Цигун и Угун. Центральными являются три положения: журавля, дракона и льва, с которыми соответственно связываются энергия, дух и импульс. Положения в четырех направлениях являются следующие: тигра, леопарда, змеи и грифа, с которыми можно связать кость и жизнеспособность соответственно. Положения Цзин и включают высшие методы Естественной Школы Цзинган-Чан, так как они тесно объединяют практику Чань с ведением боя.

Как ранее отмечалось, Естественная Школа Цзинган-Чан включает два основных раздела, которые тесно взаимосвязаны. Это методы «неподвижности» и методы «движения». В соответствии с этими двумя разделами существует два вида методов: первый – ведение боя как с оружием, так и без него (то есть видимые методы), второй – Цигун (или невидимые методы). Видимые методы Естественной Школы Цзинган-Чан включают семь Гуннов, пять Работ, две Техники, семь Методов и восемь Тактик.

7 Гунов:

1. *Муигун* – искусство выдерживания ударов (Муой означает «купание»);
2. *Ицзиньгун* – методы развития твердости кулака, ладони, подошвы, боковой части подошвы, пальцев ног, локтя, предплечья и пальцев рук (Ицзинь означает закаливание костей и мышц);
3. *Чжуангун* – искусство сохранять устойчивость под воздействием ударов руками и ногами (Чжуан означает «столб»);
4. *Тхуйгун* – искусство двигаться быстро и ловко (Тхуй означает «нога»);

5. *Цибигун* - искусство колена и локтя, включая голени (Циби означает «колени» и «локоть»);

6. *Цзингун* – видимая часть видимого цикла невидимых методов (Цзин означает «неподвижность»);

7. *Цигун* – видимая часть невидимого цикла видимых методов (Ци означает «дыхание»).

5 Работ:

1. Работа глаз;
2. Работа шага;
3. Работа ног;
4. Работа тела;
5. Работа рук.

2 Техники:

1. *Лимайшу* – техника регулирования атретий и вен других людей;
2. *Тяошешу* – техника регулирования своих артерий и вен.

7 Методов:

1. Удар ногой – 100 методов атак ногами;
2. Удар – композиция движений кулака, ладони, пальцев и других частей верхней половины тела;
3. Бросок – различные методы борьбы с целью повалить противника на землю;
4. Захват – замок или другие методы удержания такие, как захват противника, освобождение от захвата противника, противодействие захвату;
5. Наскок – методы акробатики;
6. Толчок – метод отбрасывания противника с использованием силы;
7. Бамп – ближний бой с использованием коленей, локтей, запястий, плеч и головы.

8 Тактик:

1. Раскрывание – естественное раскрывание и одиннадцать других раскрываний;
2. Заряжание – тактика для подзарядки;
3. Прессинг – тактика для ближнего боя;
4. Шифтинг – сдвиг сначала вправо или влево, а затем за спину противника;
5. Наступление и отступление – тактика, применяемая при фронтальных движениях;
6. Доджинг – тактика уклона (увертывания) и атаки слабых точек противника в верхней и нижней части тела;
7. Липинг – прыжок вверх и удар противника в воздухе;
8. Тамблинг – преднамеренное падение на землю с целью дальнейшей атаки.

Из сказанного выше видно, что содержание Естественной Школы Цзинган-Чан чрезвычайно богато. Однако до настоящего времени только три комплекса серий боксирования в стиле Змеи (всего семь серий) опубликовано Чжицзи, учеником монаха Цзинью. Это первая книга о боевом искусстве Естественной Школы Цзинган-Чан Шаолиньских Боевых Искусств, написанная Чжицзи.

ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ АТАКИ НОГАМИ

1. Толкование Основ.

В свободном бою Естественной Школы Цзинган-Чан Шаолиньских Боевых Искусств бойцы стремятся быстро поразить противника методами: ударом ноги, ударом, броском, захватом, наскоком, толчком и бампом, из которых лидирующее положение занимают удары ногами, которые и являются наиболее предпочтительными и эффективными методами. Ниже приводится краткое толкование основ применения методов атаки ногами. Эти основы относятся к так называемым пяти внешним методам, пяти внутренним методам и четырем принципам. Эффективная атака ногами зависит от комбинированного применения как пяти внешних методов, так и пяти внутренних методов. Это значит, что успех атаки ногами лежит не в самой атаке, а в комбинированном применении всех вышеупомянутых методов: пять внешних методов относятся к пяти работам, а именно к работе глаз, работе шага, работе ног, работе тела и работе рук; пятью внутренними методами являются смелость, проникательность, сила, мастерство и дух.

Так называемые внешние и внутренние методы являются общими требованиями в искусстве свободного боя. Наиболее важными для атаки ногами из этих методов являются: работа глаз и работа шага (перемещение), которые заслуживают дальнейшего объяснения, хотя конечно, нельзя недооценивать и значение остальных.

Глаза – это орган зрения. Без слов ясно, что боец прежде всего должен быть уверен в органе зрения, чтобы распознать обманные действия противника. Угрожающее выражение глаз может напугать противника; дикое выражение глаз предупреждает противника, что он может быть убит; удрученный взгляд вызывает у противника потерю бдительности и он оказывается неподготовленным к внезапной атаке; обманный взгляд может заставить противника защищать не то место, куда будет нанесен удар. Поэтому работа глаз является очень важной в боевом искусстве.

Второй по важности является работа шага (перемещение). «Медлительный, бесполезный и неправильный шаг приведет бойца к неудаче, даже если он использует уникальную технику». Это означает, что первым требованием для успешного проведения атаки ногами является умение правильно передвигаться. Медлительность или инертность перемещения ведет к потере мобильности и очень серьезно сказывается на таких движениях как наступление и отступление, поворот и скручивание, уклон и сдвиг, в результате чего не может быть успешно выполнен ни один из методов атаки ногами.

«Выберите наиболее эффективные методы атаки ногами, действуйте в соответствии с обстоятельствами и следуйте четырем принципам: быстроте, внезапности, искусности и неистовости» Объясним эти принципы более подробно.

Быстрота и ловкость – это требование для любого боевого движения. Быстрота и ловкость особенно важны высоких атак ногами, которые наносятся в верхнюю или нижнюю часть тела противника. При выполнении таких атак можно легко (гораздо легче, чем при низкоуровневых атаках) попасть в опасное положение в результате контратак. Но они являются более эффективными и могут полностью вывести противника из строя, если они нацелены в такие части тела, как голова, ребра, под ложечку и т.д.

Каждый боец должен помнить, что он должен быть готов психологически также как и технически изменить «уловку», для того чтобы минимизировать опасность быть контратакованным. В таких условиях быстрота является наиболее важным принципом для успешной атаки.

Внезапность, которая означает неожиданную атаку в незащищенную область тела противника, является другим важным принципом боевого искусства. Формула кулачного боя

учит нас «...прервать движение противника и мгновенно атаковать его в незащищенную часть тела». Двумя преимуществами методов атаки ногами по сравнению с руками являются: длинная боевая дистанция (в 2,5 или даже в 3 раза больше, чем при атаке руками) и неожиданность или внезапность. В быстро меняющейся боевой обстановке эта внезапность может быть реализована только путем:

А) определения слабых мест противника еще до того, как эти точки будут полностью открыты;

Б) принятия мгновенного решения и использования любой возможной возможности для атаки противника, чтобы он не был готов к защите;

В) неистовости при проведении атаки.

Искусность относится к уровню мастерства владения методами атаки ногами. Тренировка работы ног требует, чтобы боец был способен «двигаться и остановиться когда нужно; быть точным и своевременным в атаке». Но этого недостаточно. Боец должен и дальше повышать свое мастерство до тех пор, пока не достигнет стадии искусности, которая означает, что он должен уметь «действовать под управлением воли, атаковать независимо от склонности и достичь вершины совершенства».

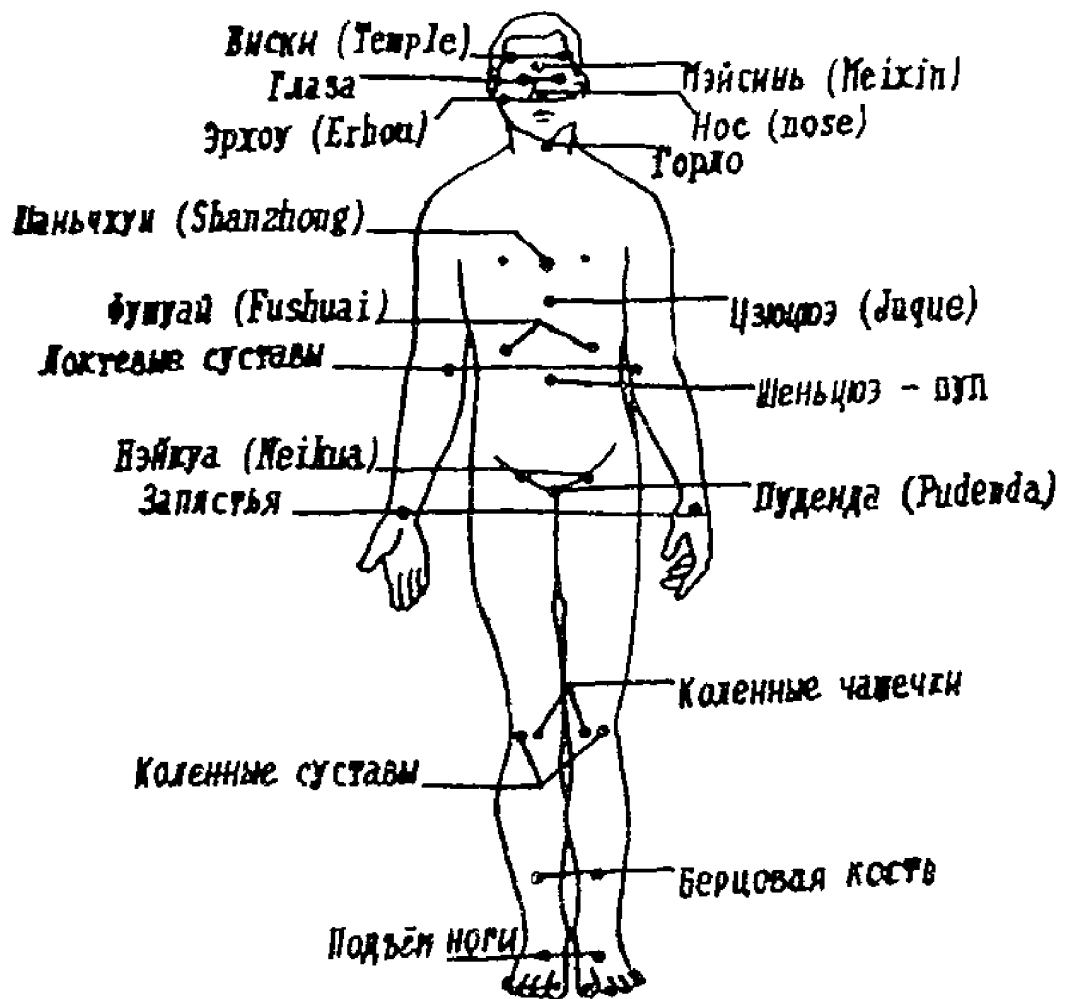
Четвертым принципом является неистовость. Для того, чтобы атака была неистовой необходимо закалять колени, кости, голени, пятки, подошвы, внутренний и внешний края подошвы, чтобы они приобрели твердость и силу. Другими словами, неистовость – это «комбинация твердости, силы и решимости вести бой».

Пять внешних методов, пять внутренних методов и четыре принципа в дальнейшем будут разъясняться при детальном обсуждении методов атак ногами.

2. Основные целевые точки на человеческом теле.

Под «основными целевыми точками» мы понимаем важные анатомические точки, находящиеся в связи с внутренними органами, нервной системой и суставами. Эти точки специалисты по традиционной китайской медицине называют Сюэ, (что означает «отверстие» или «акупунктурная точка»). Считается, что жизненная энергия в человеческом теле ци, циркулирует по Цзинло, или по основным и дополнительным каналам тела, вдоль которых расположены акупунктурные точки. Одной из квинтессенций китайских У-ШУ является нанесение ударов по акупунктурным точкам, тем самым препятствуя циркуляции жизненной энергии по Цзинло и поражая внутренние органы. Мастер У-ШУ, владеющий техникой нанесения ударов по акупунктурным точкам, способен смертельно поразить в один момент, простым движением ноги или руки.

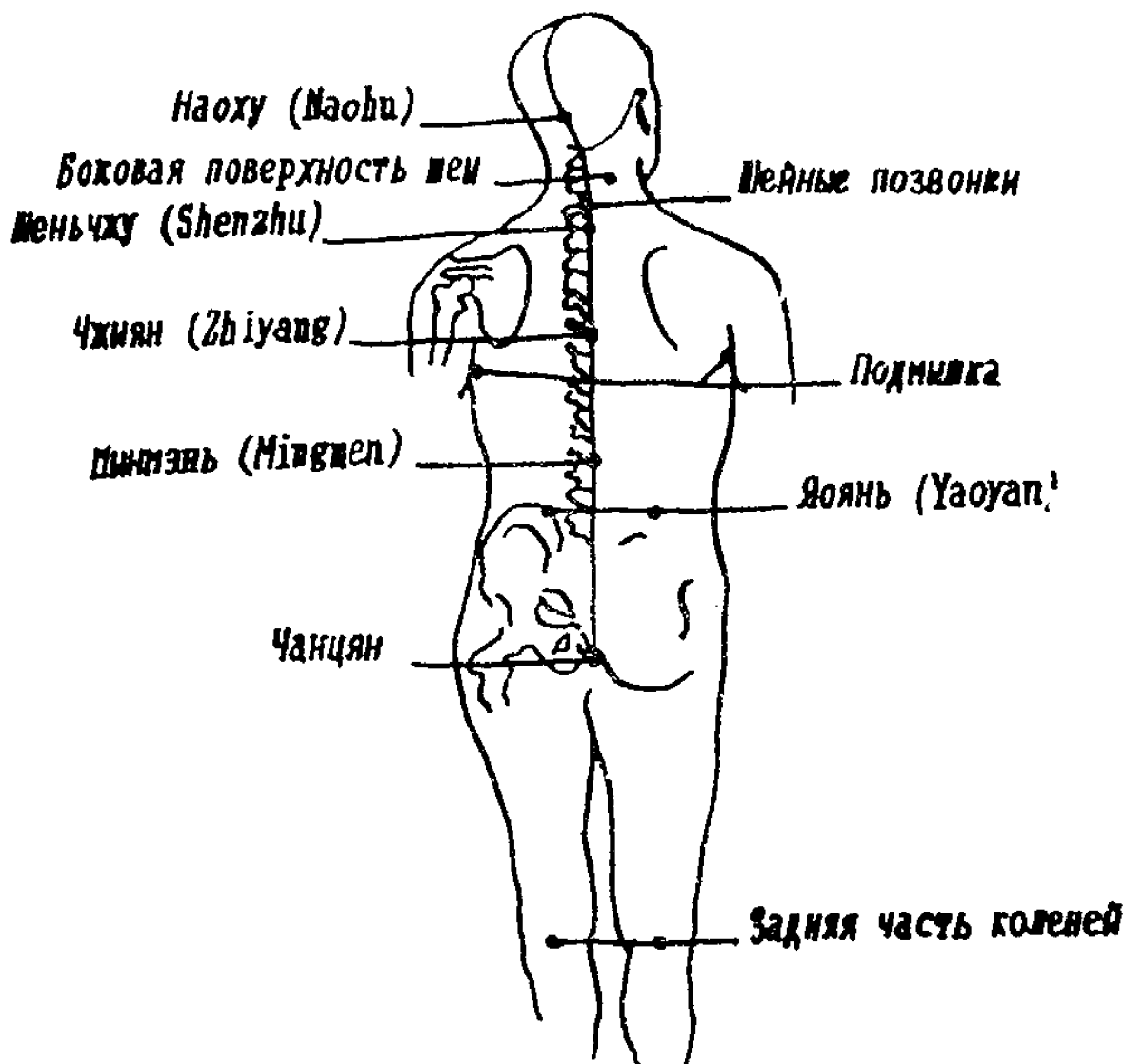
Согласно теории Цзинган Чань на человеческом теле находится более 130 акупунктурных точек. 43 основные целевые точки, являющиеся мишенью описываемых ниже атак ногами, расположены в 28 участках человеческого тела.



Фиг. 1: Вид человеческого тела спереди.

29 целевых точек на передней части человеческого тела показаны на Фиг.1. Это следующие точки:

1. Мэйсинь (Meixin) – между бровей;
2. Нос (nose);
3. Виски (2) (Temple);
4. Эрхоу (2) (Erhou);
5. Глаза (2);
6. Горло;
7. Шаньчжун (Shanzhong) – под ложечкой;
8. Цзюцюэ (Jiuque) – желудочная впадина;
9. Фушуй (Fushuai) – края ребер;
10. Шеньцюэ – пуп;
11. Пуденда (Pudenda);
12. Нэйкуа (2) (Neikua);
13. Коленные чашечки (2);
13. Коленные суставы (2);
16. Запястья (2);
17. Подъем ноги(2);



Фиг. II: Вид человеческого тела сзади.

14 целевых точек на задней части человеческого тела показаны на Фиг. II. Это следующие точки:

1. Подмышка (2);
2. Яоянь (2) (Yaoyan);
3. Наоху (2) (Naohu);
4. Шейные позвонки;
5. Шеньчжу (Shenzhu);
6. Чжиян (Zhiyang);
7. Минмэнь (Mingmen);
8. Чанцян;
9. Задняя часть коленей (2);
10. Боковая поверхность шеи (2);

Выше перечислены 43 целевые точки для атаки ногами. Так как нет общего правила когда, при каких обстоятельствах и как атаковать эти точки, детальное обсуждение их будет проведено при описании 64 методов атаки ногами.

ЧАСТЬ I ОДИНОЧНЫЕ МЕТОДЫ АТАКИ НОГАМИ (30)

В реальной схватке одиночные удары ногами относятся к работе ног, включающей только одно эффективное движение ногой, при внезапной яростной атаке, которая тесно связана с другими четырьмя из пяти работ – работой глаз, работой шага, работой тела и работой рук.

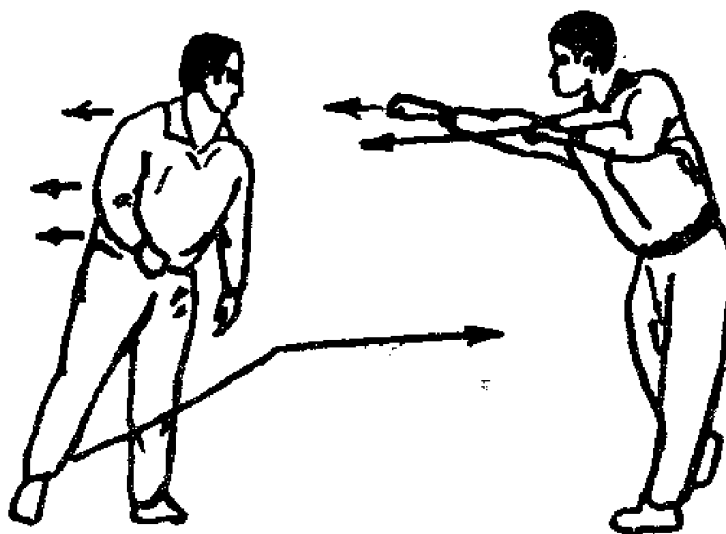
Методы атаки, использующие одиночные удары ногами, являются базой для атак в прыжке и других сложных методов. Такие удары могут быть как независимым законченным техническим движением в нападении или защите, так и составной частью более сложного технического движения. Атаки ногами должны быть быстрыми и неожиданными: «Птица упадет на землю прежде, чем услышит звук выстрела». Хороший боец одной ногой способен «поразить цель, повергнуть противника и выиграть схватку».

Повторение и отработка атак одной ногой должны выполняться в ситуации, близкой к реальной, для того чтобы боец мог адаптироваться к быстро меняющейся обстановке и провести своевременную точную и эффективную атаку.

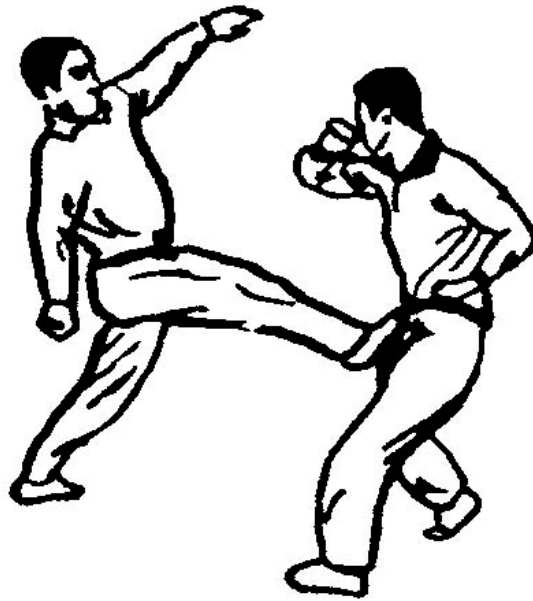
1. ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК

Этот удар наносится в среднюю часть тела противника, в частности, в пах. Поэтому он еще называется «Метод атаки в пах». При выполнении этого удара боец вытягивает тело подобно тому, как змея выбрасывает язык, отсюда и название техники.

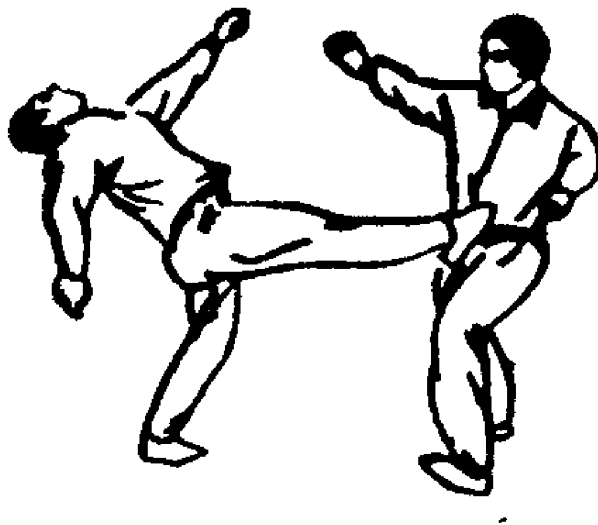
В связи с тем, что этот удар прост в исполнении, быстр и чрезвычайно силен, говорят, что «Метода атаки в пах» не должен применяться. Это значит, что удар не следует применять в любой случайной ситуации, применяйте его только против настоящего врага.



Фиг. 1. Противник выполняет фронтальный удар кулаком. Я слегка отклоняюсь.



Фиг. 2. Немедленно после указанных выше действий я контратакую его с помощью техники «Змея высовывает язык».



Фиг. 3. Противник поражен и падает назад, держась за живот.

Это важно:

1. Уклонение и контратака должны выполняться почти одновременно, уклон должен быть чуть-чуть раньше.
2. Уклон должен быть только на необходимое расстояние, а удар ногой вытянутым для того, чтобы придать ему взрывную силу. Поэтому боец должен добиться максимальной дистанции атаки.
3. Удар наносится носком ступни.

Ключевые моменты в реальной схватке:

4. Избегайте нападения противника, не мешая ему. Это принцип «спокойствия и естественности», являющийся уникальным в боевом искусстве Естественной Школы Цзинган-Чан Шаолиньских Боевых Искусств. «Если не отражать удар, то будет только один удар; если отразить удар, то последует десять ударов». Это говорит о том, что сильное отражение удара в схватке кулаком побуждает противника изменять свои действия в атаке и даже атаковать еще яростнее. В то же время, сущность правильного уклонения состоит в создании ситуации «не прикасания, ни отдаления и объединения реальных атак с обманными движениями». Такая быстрая реакция в реальном бою достигается тренировками.

5. Будьте спокойны и целитесь точно в незащищенные части тела.

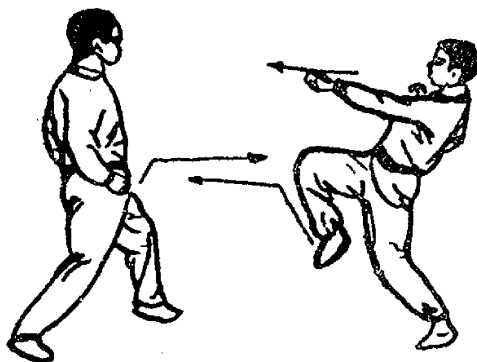
Во время атаки противник будет выполнять так называемые «ложные атаки», при этом открывая такие жизненные точки, как живот и пах. Встречая атаку противника, нужно быть спокойным и естественным. В то же время, пытаюсь точно и своевременно обнаружить его незащищенные места, используя малейшую возможность, которая через мгновение может исчезнуть, провести эффективную и сильную контратаку.

6. Будьте уверенными в себе и готовыми контратаковать.

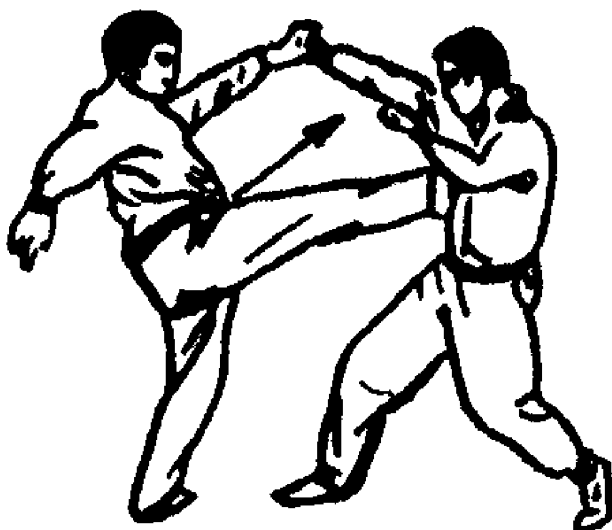
Перед лицом атаки противника нужно иметь решимость драться, быть уверенным в окончательной победе и смело маневрировать вместо того, чтобы убежать, так как ваша трусость прибавит уверенности вашему противнику и побудит его атаковать еще яростнее. Необходимо уяснить, что только тогда, когда противник увлечен атакой, его незащищенные места могут оказаться в пределах досягаемости «эффективного огня». Лучшая возможность для достижения победы открывается тогда, когда противник яростно атакует и вы выполняете контратаку в тот момент, когда он продвигается вперед. Атака в жизненные точки противника вдвойне эффективна.

2. ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ

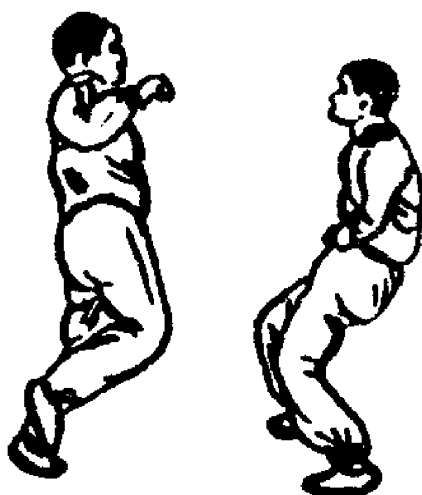
Это фронтальная атака, нацеленная в точку Вэйвань (Weiwn) противника. В этом методе атакующая нога поднимается сбоку от тела и наносит маховый удар (свинг) по дуге, отсюда и название. В связи с тем, что эта атака в схватке может использоваться либо как метод против атаки ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК, либо как наступательный метод, она применяется довольно часто. Работа ног в этом методе относится, в соответствии с теорией Естественной Школы, к «позе змеи», одной из пяти поз. Это базовый метод атаки ногами.



Фиг. 4. Противник атакует кулаком и пытается меня поразить ударом ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК. Я слегка разворачиваю тело и ухожу немного влево (вправо).



Фиг. 5. Сразу после этого я захватываю бьющую руку противника и в то же время быстро выполняю свинг задней ногой в точку Вэйвань (Weiwan), описывая дугу в 90 градусов.



Фиг. 6. После удара ногой я добиваю противника ударом кулака.

Это важно:

7. Бьющая нога должна быть точно нацелена в точку. Постарайтесь правильно оценить траекторию атакующей ноги противника, чтобы избежать столкновения. Столкновение двух ног может привести к травмированию обоих соперников и свидетельствует о том, что удар выполняется неправильно.

8. Целью лёгкого разворота в сторону при атаке противника, как показано на Фиг.4, является нейтрализация наступающей силы противника. Наступая, противник движется с высокой скоростью. При таком условии вы можете его поразить без сильного разворота тела и без предварительного продвижения вперёд. Успех заключается в скорости.

9. Используйте лёгкий разворот тела для усиления удара. После удара ногой удар кулаком также должен использовать силу разворота тела.

10. Атакуйте противника передней частью ступни.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Энергичный захват-затяжка – хороший способ нейтрализации наступающей силы противника.

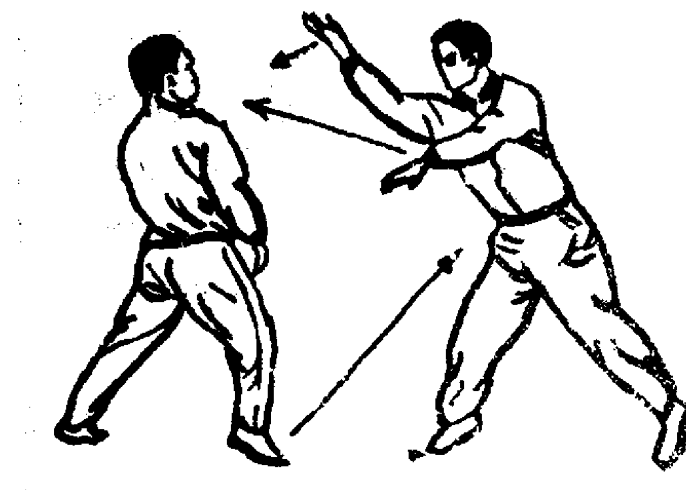
Движение руки в этой атаке не является ни блокирующим, ни парирующим. Оно используется для нейтрализации атаки. Оно не является средством противопоставления жесткому жесткости, а является ловким и умелым способом завладения инициативой.

2. После удара ногой наносится удар рукой.

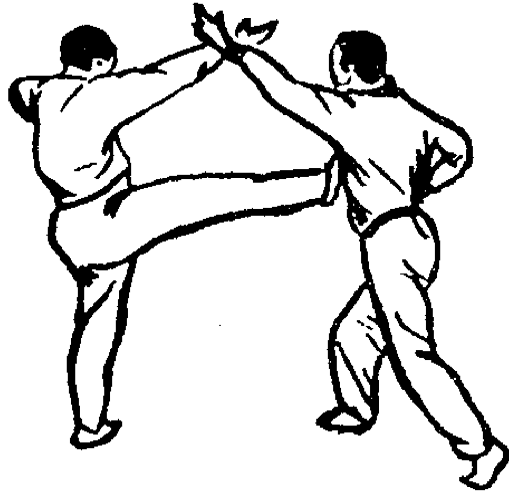
Удар в точку Вэйвань может не повергнуть противника, поэтому дополните атаку ударом кулака. Это называется «сложной атакой», в которую входят два удара – ногой и рукой.

3. ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

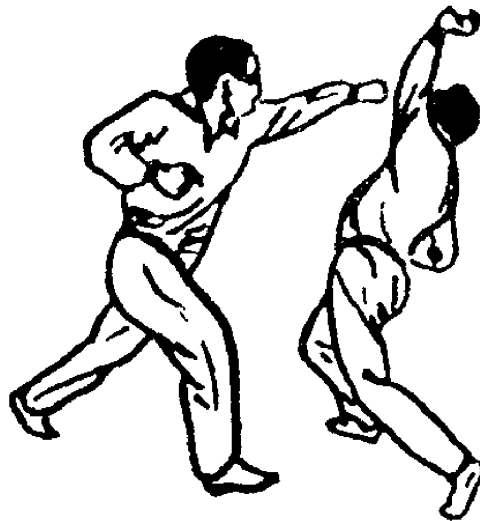
Это боковой удар ногой, нацеленный в точку, которая находится между акупунктурными точками Цицюань (Jiquan) и Фушуай (Fushuai). Название метода происходит от того, что при выполнении движения одноименные рука и нога бойца движутся одновременно, напоминая птицу, расправляющую крылья. Если вы ничего не знаете о наступательных и оборонительных навыках своего противника, его уровне мастерства и реакции, желательно сделать пробные движения, чтобы выяснить это, так сказать, провести разведку. Именно для этого и предназначена данная атака. Она используется как контрмера, когда противник не атакует безрассудно, а, наоборот, пытается разозлить вас и заставить броситься на него. Вашей целью является не только разрушить его обманные движения, но также вынудить его слепо броситься на вас, не позволяя ему раскусить вашу тактику. Ловкость, быстрота и непредсказуемость – вот основные черты этой базовой атаки.



Фиг. 7. Противники стоят друг против друга. Мой противник пытается вовлечь меня в действие, нанося верхние удары кулаком, чередуя лёгкие удары с сильными.



Фиг. 8. Вслед за этим я делаю ложное парирование и бросаю вверх руки, чтобы нейтрализовать удар противника кулаком, а затем быстро выполняю ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ, стараясь поразить точку между точками Цицюань и Фушуай.



Фиг. 9. После описанных выше действий можно действовать по-разному. На Фиг. 9 показано, как я продолжаю атаку кулаком.

Это важно:

1. При выполнении движения ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ особое внимание обратите на то, чтобы тело было прямым, движения естественными, а вы оставались спокойным, чтобы быть непонятным для противника.
2. Никогда не позволяйте противнику первым ударить вас при проведении своей атаки, которая может быть сильной и точной.
3. Движение ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ можно использовать повторно, и должно выполняться то открыто, то скрытно, то сильно, то легко, но никогда не стереотипно.
4. Поразите противника быстрым и сильным движением.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Направляйте удар прямо в целевую точку. Цзицюань (Jiquan) – первая акупунктурная точка Шоушаоиньсиньцзин (Shoushaoyinzing). Внезапный удар в эту точку вызывает чувство боли в половине тела, лица бледнеет и выступает холодный пот. Фушуай (Fushuai) – жизненная точка Цзутайиньпицзин (Zutaiyinpijing). Если нанести удар в эту точку, то острая боль пронизывает все тело, во рту появляется привкус крови и человек начинает задыхаться. Между этими двумя точками располагаются важные человеческие органы такие, как почки, селезенка, легкие и сердце. Рёбра, которые защищают эти органы, в свою очередь являются объектом атаки. Поэтому эту область тела нужно надёжно прикрывать. Удар ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ нацелен именно сюда.

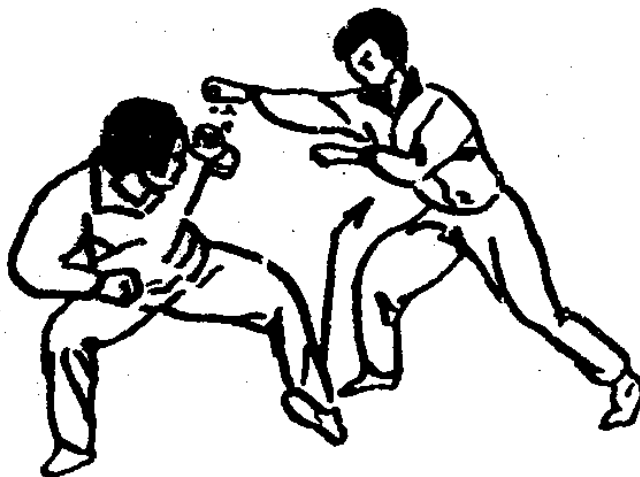
2. Атакуйте на расстоянии и используйте кончики пальцев ног.

Это основные черты атаки, гарантия ее эффективности. Поэтому важно постоянно тренировать кончики пальцев ног, чтобы сделать их твердыми, иначе можно травмироваться самому. Как средство для вызова противника на необдуманную атаку движение ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ часто используется в начале схватки. Если кончики пальцев ног еще недостаточно твёрды, можно наносить удар передней частью ступни.

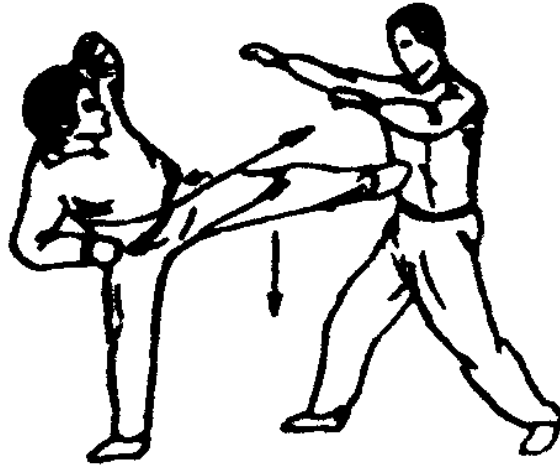
3. Рассчитывайте на серию атак. Для достижения полной победы движение ФЕНИКС РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ дополняется другими атаками.

4. ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ

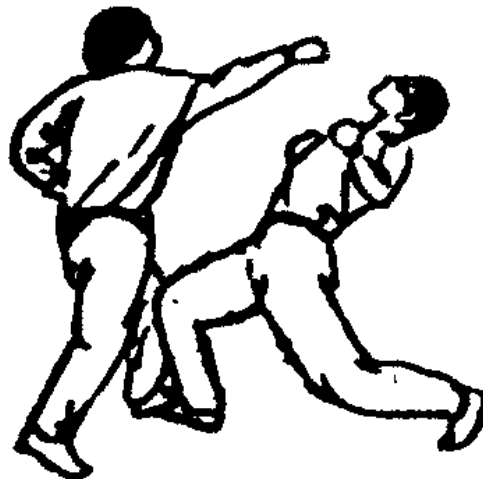
Это боковой удар в точку Шаньчжун (Shanzhong). Движение напоминает движение ноги несущейся галопом лошади, отсюда и название. Этот удар используется в реальной схватке путём выведения противника из равновесия, отвлечения его внимания и нанесения сокрушающего удара. Часто в ближнем бою можно встретиться с очень сильным противником, который полностью полагаясь на своё здоровье и мускульную силу яростно нападает, пренебрегая защитой. Это именно тот случай, когда нужно применить удар ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ.



Фиг. 10. Противник яростно атакует ногами и руками. Я отхожу в сторону.



Фиг. 11. Вслед за этим я разрушаю атаку противника движением руки, затем поднимаю ногу, разворачиваюсь в сторону и выполняю удар ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ в грудь противника.



Фиг. 12. В этот момент противник может действовать дальше, но в любом случае он будет поражён:

- а) Если противник выполняет фронтальную атаку, нанесите удар под ложечку.
- б) Если он уклоняется телом, поразите его в точку Фушуай (Fushuai).

Это важно:

1. Как следует из названия этот удар должен быть неожиданным и взрывоподобным.
2. При выполнении удара тело и нога должны быть вытянуты насколько возможно.
3. В связи с тем, что при выполнении атаки противник приближается к вам с большой скоростью, тактический отход в сторону должен быть выполнен также очень быстро.
4. Отход должен выполняться синхронно с атакой противника. Иначе удар будет малоэффективным, а неправильный тайминг перед лицом сильного противника может привести к печальным последствиям.
5. Удар наносится пяткой.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Тактический отход должен быть очень быстрым и синхронным с атакой противника.

Так как отход назад в сторону предназначен для того, чтобы избежать быстрой и яростной атаки противника, он должен выполняться синхронно со скоростью его атаки. Кроме того, разворот тела и контратака выполняются с максимальной скоростью.

2. Координация с работой шага будет обсуждаться в другой книге.

Естественная Школа Цзинган-Чань имеет особое отношение к работе шага: «Все зависит от работы шага – атака, защита, продвижение вперёд, отступление. «Школа тщательно изучила 28 путей шага, ориентация которых соответствует 28 созвездиям ночного неба:

Цзяо (Jiao), Канн (Kang), Ди (Di), Фан (Fang), Синь (Xin), Вэй (Wei), Цзи (Ji), Цзин (Jing), Гуй (Gui), Лю (Liu), Син (Xing), Чжан (Zhang), И (Yi), Чжэнь (Zhen), Куй (Kui), Лоу (Lou), Вэй (Wei), Ан (Ang), Би (Bi), Цзи (Zi), Цань (Can), Доу (Dou), Ню (Niu), Сюй (Xu), Вэй (Wei), Ши (Shi) и Би (Bi).

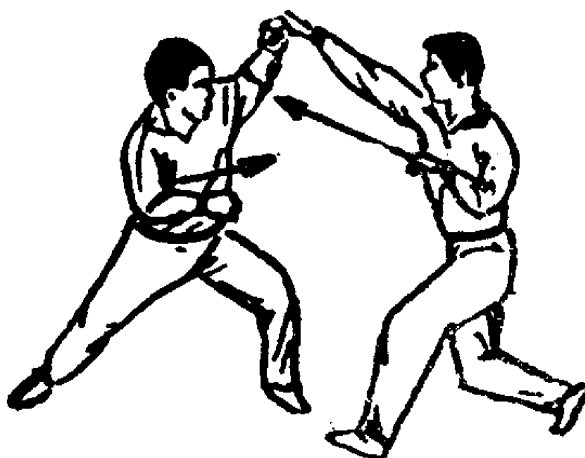
Пути шага названы в честь этих созвездий и будут обсуждаться в другой книге.

3. Атакуйте с фланга как бы прижавшись к земле и будьте готовы изменить действия.

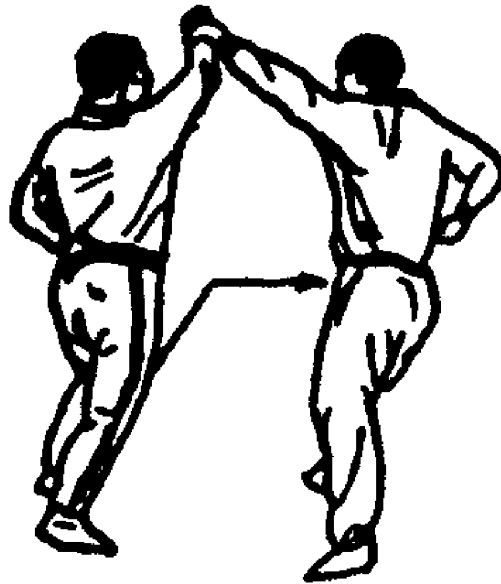
Всегда будьте готовы сразу же за этим ударом выполнить рубящий удар или удар в прыжке.

5. ЗМЕЯ ВРАЩАЕТ ЯЗЫКОМ

Это боковой удар, нацеленный в точку Zhongji (пуп). Когда в схватке сильный противник наносит удары кулаками и ногами, постепенно приближаясь к вам, он создаёт ситуацию, из которой, казалось бы, вам никуда не деться. Вы уклоняетесь телом влево (вправо), чтобы атакующий кулак или нога прошла мимо цели, в то же время парируете его руку и наносите удар ногой сбоку в точку Zhongji. Этот удар состоит из двух движений: защита своей центральной линии и круговая атака ногой. Отсюда и название.



Фиг. 13. Оба соперника равны по силе. Перед атакой противника я слегка склоняюсь влево (вправо).



Фиг. 14. Сразу после этого я защищаю среднюю линию обеими руками, парирую удар противника, а затем немедленно выполняю удар ЗМЕЯ ВРАЩАЕТ ЯЗЫКОМ в точку Zhongji.



Фиг. 15. Под действием удара противник падает назад. Я развиваю дальше.

Это важно:

1. Удар наносите пяткой.
2. Ключ удара лежит в уклоне, который должен быть выполнен правильно.
3. Уклон и удар выполняются одновременно, ваши глаза ловят момент открытия точки Zhongji противника.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Уклон и удар должны выполняться одновременно, ключ приёма находится в уклоне.

Успешный уклон телом – это ключ к эффективности всей атаки, а также гарантия избежать удара противника.

2. Уклон выполняется без сдвигания нижней части тела. Не нужно делать шагов при уклоне. Контратака выполняется через доли секунды после уклона.

3. Внимательно следите за защитой своей средней линии. Для того, чтобы избежать удара в среднюю часть тела, обе руки должны защищать эту область после выполнения уклона от атаки противника. Необходима также защита верхней части тела.

6. УДАР ПО ТОЧКЕ КУНЬЛУНЬ

Эта атака называется так потому, что ее целью является точка Куньлунь (Kunlun), находящаяся на пятке противника. Данная атака обычно применяется для оценки обстановки, чтобы действовать затем наилучшим образом.



Фиг. 16 а, 16 б. Противник атакует длинным боковым или прямым ударом кулака. Я быстро уклоняюсь назад.



Фиг. 17. Сразу после этого я делаю рывок за руку и шею противника, одновременно подцепляю его за точку Куньлунь и роняю на землю.

Это важно:

1. Удар по точке Куньлунь (Kunlun) наносится внутренней стороной ступни, где расположена точка *Гіехі* (перед лодыжкой).
2. Рывок руками должен быть точным.
3. Рывок руками и удар ногой должны выполняться одновременно, в противоположных направлениях.
4. Отклонение назад должно выполняться только на такое расстояние, чтобы избежать атаки противника. Слишком сильный наклон назад делает невозможным рывок руками.
5. Рывок руками и удар ногой должны выполняться сразу же за уклоном. Задержки не должно быть.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. При выполнении рывка и удара ногой, нужно тело слегка повернуть в сторону.

Общим принципом в боевом искусстве при проведении контратаки должно являться смещение в сторону. В данной же школе придерживаются принципа – стоять прямо против противника, однако при выполнении этого приёма предпочтение отдаётся первому из названных принципов.

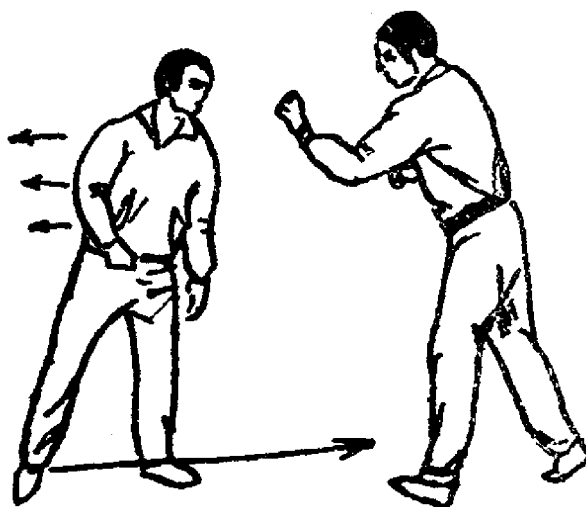
2. Удар по точке Куньлунь (Kunlun) вызывает онемение ноги.

Удар должен быть точным. При попадании в точку Куньлунь противник падает на землю и ощущает острую боль в ноге, голень сжимают судороги и нога немеет. Основной целью данной атаки является уронить противника. Это требует определённого уровня мастерства. Поэтому необходимо постоянно отрабатывать координацию при выполнении рывка и удара.

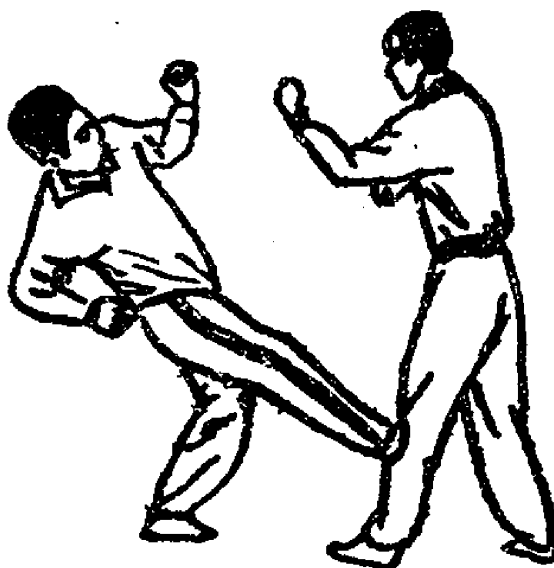
3. Рывок за руку и шею противника необходим для выведения его из равновесия. Его нужно выполнить потянув противника назад-вниз за руки и шею.

7. КОРОТКИЙ ФРОНТАЛЬНЫЙ УДАР

Это низкий удар в голень, препятствующий продвижению противника. Название удара происходит от того, что это низкий удар, выполняемый очень быстро, и если наблюдать со стороны, то он кажется гораздо короче, чем другие удары ногами. Так как это нижеуровневый удар, то он сравнительно безопасен для жизни человека, но не менее эффективен в реальной схватке, по сравнению с другими методами и, поэтому, часто используется начинающими. Короткий фронтальный удар можно применять против противника, уровень мастерства и намерения которого пока не ясны, а также против физически сильного противника, яростно атакующего вас. Поэтому этот удар является одним из основных методов атаки ногами.



Фиг. 18. Противники находятся в ожидании удобного момента для атаки.



Фиг. 19. В тот момент, когда противник вот-вот поднимет ногу для атаки я слегка приподнимаю ногу и наношу удар в голень (точка Саньцинъцзяо).

Это важно:

1. Ударяющим местом ноги может быть как передняя часть ступни, так и пятка, в зависимости от конкретной ситуации.
2. При выполнении удара ногу пронесите невысоко от земли.
3. Удар должен выполняться внезапно и точно, без каких-либо колебаний.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Короткий удар на самом деле не короткий.

Хотя удар и называется коротким, но это не совсем так. В момент удара верхняя часть тела должна быть отклонена назад насколько возможно, а ударяющая нога максимально вытянута вперёд, чтобы остановить противника на максимально возможном расстоянии. Этим удар отличается от других ударов ногами, где противник допускается как можно ближе.

2. Сила удара в поражении голени.

В связи с тем, что удар сравнительно скрытен из-за низкой траектории движения ноги, его легко применять в реальной схватке. Но непременным условием является точность, без которой нельзя говорить об эффективности удара. Для достижения успеха удар должен быть «обдирающим». Тогда, обдирая надкостницу, он вызывает очень сильную боль. В худшем случае происходит перелом кости.

3. Отклонение тела и движение ноги должны быть скоординированы.

Отклонение верхней половины тела назад выполняет две функции:

- а) даёт возможность вытянуть ногу на максимальное расстояние;
- б) избежать атаки противника в верхнюю половину тела. Поэтому координация двух движений чрезвычайно важна.

4. Делайте повторные удары и наступайте.

Если короткий удар ногой выполнен успешно, можно его повторить, чтобы заставить противника отступить.

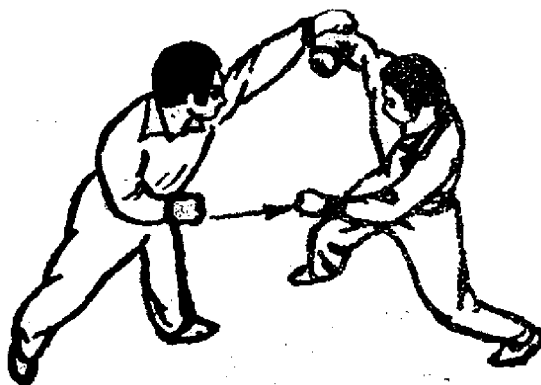
5. Применяемый в совокупности с другими приёмами, данный удар не позволит противнику ускользнуть.

В связи с тем, что удар очень быстрый и точный, он может быть использован в комбинации с другими приёмами, не оставляя противнику никаких шансов ускользнуть. Однако нужно быть очень осторожным, если противник внезапно изменит тактику и контратакует высокими ударами ног.

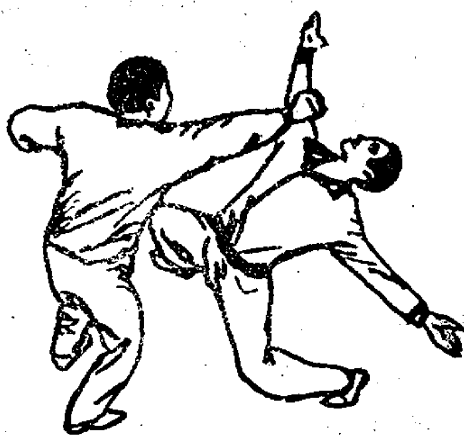
8. ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ

Это среднеуровневый фронтальный удар, например, в область пупа. Он относится к наступательной технике. Под прикрытием другого удара или без такого прикрытия, удар наносится прямо в среднюю часть тела противника. Отсюда и происходит название. Чрезвычайно быстрый, подобно извивающейся змее, удар часто применяется для вовлечения противника в активные действия или против сравнительно медлительного противника

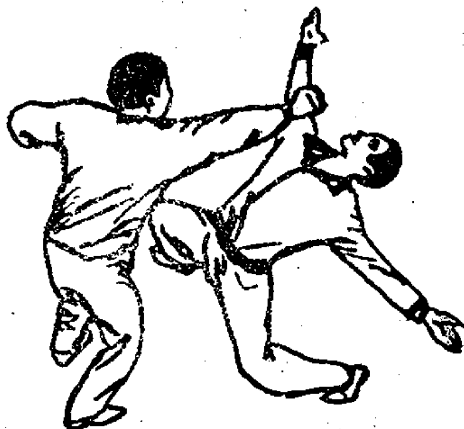
Это один из основных ударов в реальной схватке.



Фиг. 20. Наносится быстрый удар кулаком в тех случаях, когда: противник равен вам по силе; слабее вас или не предпринимает активных наступательных действий.



Фиг. 21. Сразу же после этого я выполняю удар ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ, независимо от того, что делает противник: стоит, отступает или наступает.



Фиг. 22. Завершаю атаку ударом кулака.

Это важно:

1. Удар наносится передней частью ступни.
2. Во время удара удерживайте равновесие.

3. Сразу же после удара нога отводится назад, независимо от того, достиг удар цели или нет. Это необходимо для того, чтобы быть готовым к дальнейшим действиям.

4. Удар должен быть неожиданным для противника.

Основные моменты в реальной схватке:

1. При проведении атаки сделайте шаг вперед для увеличения дальности удара.

Удар можно выполнить двумя способами:

а) ударить с места;

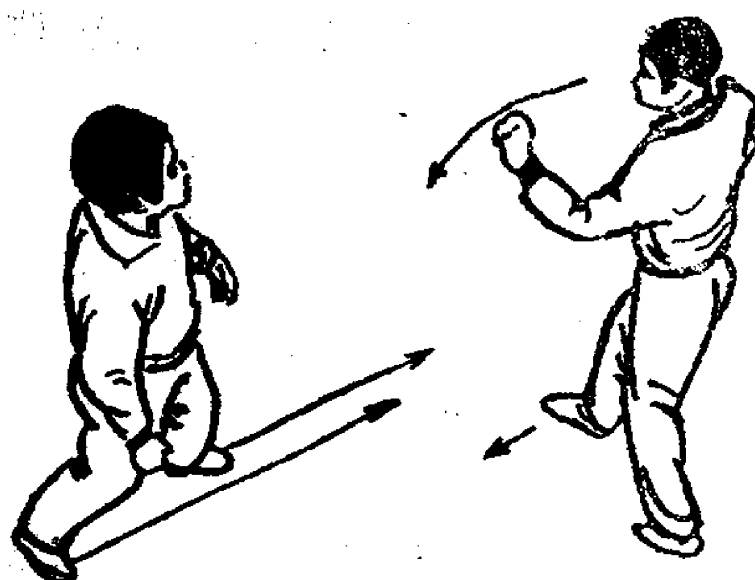
б) сделать шаг вперед для увеличения дальности удара. Это особенно важно в тех случаях, когда противник отступает.

2. Удар кулаком должен быть сильным.

Завершающий удар кулаком должен быть очень сильным, чтобы противник не смог контратаковать.

9. БЕЛЫЙ ЖУРАВЛЬ ВЫТЯГИВАЕТ ТАЛИЮ

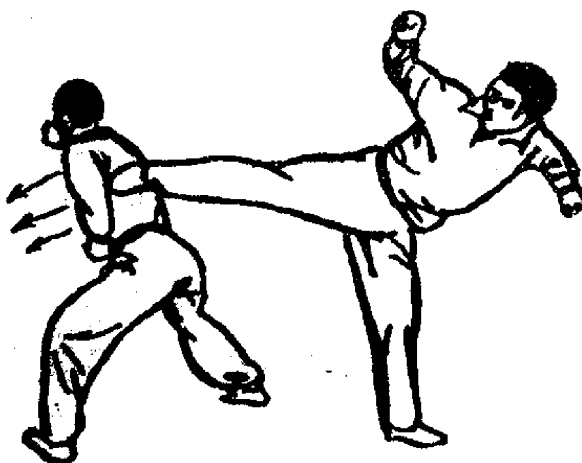
Это удар по туловищу противника. При выполнении удара боец разворачивает тело и бьет в цель подобно тому, как журавль вытягивает талию, откуда и происходит название. Это один из базовых ударов.



Фиг. 23. Противник яростно атакует. Я на полшага ухожу в сторону по диагонали, чтобы избежать его атаки.



Фиг. 24. Сразу же после этого, когда противник продолжает рваться вперёд, я начинаю выдвигаться, разворачиваю тело и бью пяткой в область талии.



Фиг. 25. Я разворачиваюсь, чтобы захватить противника, когда он упадёт.

Это важно:

1. Уход в сторону по диагонали на полшага, вынуждающий противника развернуть тело, нужен для того, чтобы покрыть расстояние такое же, какое покрывает продвигающийся вперёд противник
2. При обратном выдвижении нужно сделать большой шаг.
3. Разворот тела должен быть выполнен с хорошей координацией.
4. Удар наносится пяткой.
5. Удар наносится в область талии.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Уход и выдвижение выполняйте в быстрой последовательности.

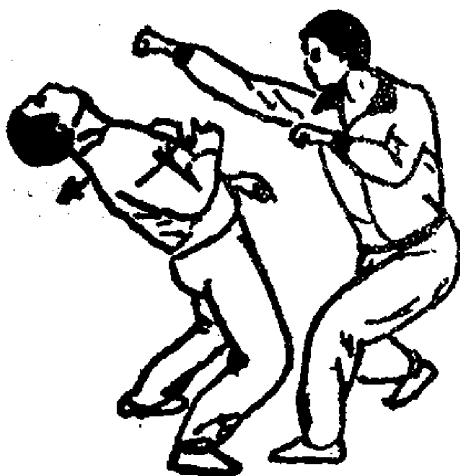
Оба движения предназначены для того, чтобы зайти противнику во фланг. Поэтому они выполняются именно в такой последовательности и быстро.

2. Удар наносите пяткой и используйте для усиления удара разворот талии.

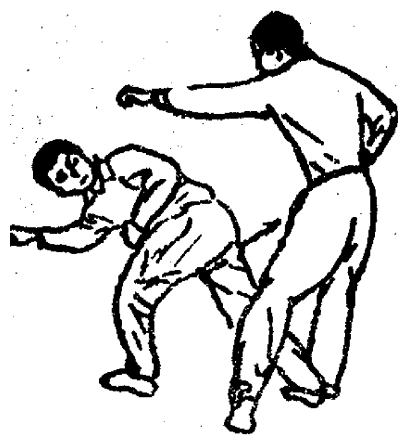
Сила удара заключается в использовании поворотного движения талии.

10. ЛЕОПАРД КАЧАЕТ ХВОСТОМ

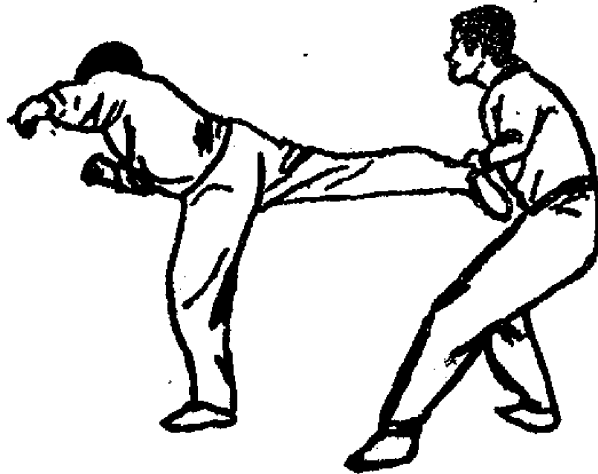
Это уникальный метод атаки, в котором используется техника работы тела (поворот при очень большой амплитуде движения, как бы припадая к земле). Удар наносится в пах. Движения похожи на движение леопарда, когда он готовится к атаке, отсюда и название. Метод уникален потому, что когда противник ставит вас в казалось бы безвыходное положение своими яростными атаками, вы делаете неожиданное и резкое движение и наносите ему поражение. Приём можно использовать против более физически сильного противника, или когда противник приближается к вам, атакуя ногами и руками.



Фиг. 26. Противник внезапно приближается, атакуя кулаками. Я отклоняюсь назад и тем самым создаётся впечатление, что мне не выпутаться из создавшегося положения и даже не сдвинуться с места.



Фиг. 27. Используя наклон назад, я внезапно поворачиваю тело, как бы прижимаясь к земле. Затем поднимаю заднюю ногу и наношу удар в пах.



Фиг. 28. Я поворачиваюсь, чтобы захватить противника, когда он будет повергнут ударом на землю.

Это важно:

1. Поворот тела выполняется очень быстро, взгляд должен быть устремлён на цель.
2. Удар наносится пяткой.
3. Удар ногой следует сразу же за разворотом тела, задержки не должно быть.
4. Последовательность действий: поворот тела – удар – поворот тела должна быть выполнена с хорошей координацией.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Будьте спокойны и готовы изменить тактику действий перед лицом внезапной атаки противника.

Если противник очень силён, нужно быть очень спокойным и не допускать суеты. Чем сильнее противник, тем точнее нужно провести удар.

2. Поворот тела напоминает качание хвостом леопарда.

Поворот тела и удар задней ногой выполняются одновременно. Чем внезапнее и неожиданнее движение, тем эффективней атака.

3. Если противник вас ударил, не колеблясь проведите данную атаку.

Противник может вас ударить, так как он тоже очень быстр. Продолжайте атаку и, не колеблясь, проведите точный удар в пах, чтобы перехватить инициативу.

11. МОНАХ ПИНАЕТ КАМНИ

Это низкий цепляющий удар. Выполняя этот удар, боец похож на монаха, пинающего камни, отсюда и происходит название. Эта атака отличается от удара по точке Куньлунь (см. 6). Приём выполняется с использованием энергии самого противника и требует высокого уровня мастерства и боевого опыта.



Фиг. 29. Предположим, противник атакует меня с левой (правой) стороны кулаком, я, находясь в низкой стойке, быстро ухожу ему за спину короткими шагами, поворачиваюсь вокруг его левого (правого) бока и тяну назад его правую (левую) руку своей левой (правой) рукой.



Фиг. 30. Вслед за этим, продолжая затяжку, я быстро делаю подсекающий удар по лодыжке противника (точка Цзиеси) и сильно толкаю двумя руками в спину. Противник падает.

Это важно:

1. Уход за спину, подсечка и толчок в спину должны быть хорошо скоординированы.
2. Затяжка и толчок соединены в одно непрерывное движение.

Ключевые моменты в реальной схватке:

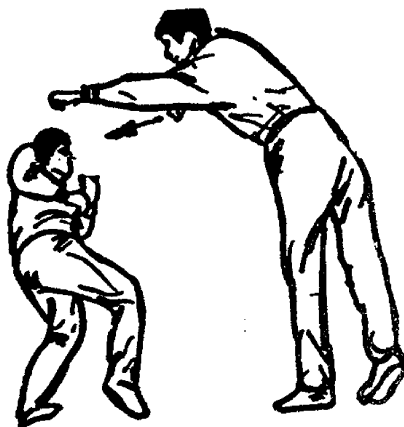
1. Обход противника с фланга выполняйте в момент, когда он «пролетает» вперёд и совместите затяжку и подсечку.

Когда противник «летит» вперёд – нужно обойти его с фланга короткими шагами. Это требует довольно высокого мастерства и смелости. Затыжка и подсечка выполняются в противоположных направлениях, но должны быть скоординированы.

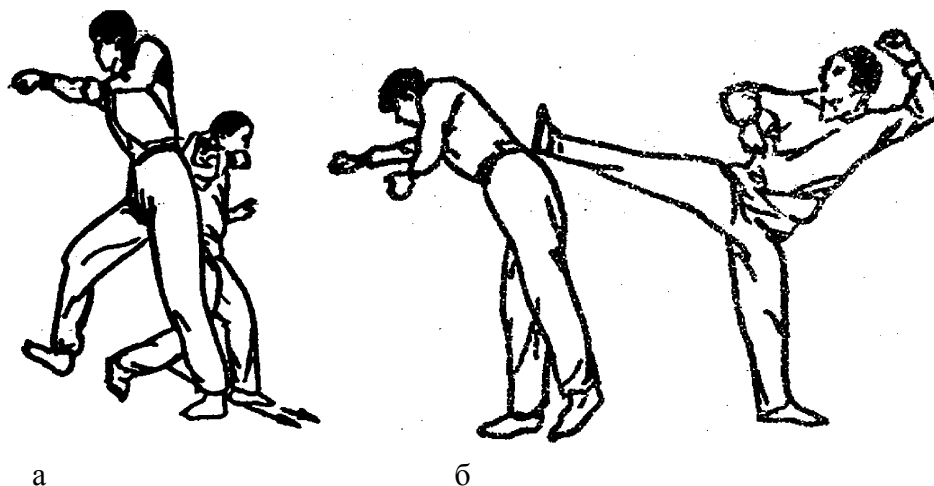
2. Если затыжку сделать не удалось, и вы не смогли провести подсечку, немедленно перемените тактику действий и проведите другую атаку, чтобы избежать поражения. От атаки **МОНАХ ПИНАЕТ КАМНИ** очень легко можно перейти к выполнению других наступательных действий.

12. ЧЕРНЫЙ ТИГР КАЧАЕТ ХВОСТОМ

Это атака ногой в точку Минмэнь, находящуюся на спине противника. Атака включает движения, образующиеся из первоначального отступления и последующего наступления, напоминающего прыгающего тигра. Отсюда и происходит название. Удар может применяться против физически сильного, но неопытного противника. Часто противника можно поразить одним таким ударом. Поэтому он относится к основным, применяемым в реальной схватке, ударам.



Фиг. 31. Предположим, противник атакует кулаком в верхнюю часть тела и быстро приближается. Для ухода от атаки я делаю шаг назад и немного влево (вправо) и одновременно разворачиваю корпус влево (вправо).



Фиг. 32 а, б.

Это важно:

1. Отход должен выполняться быстро. И сразу же за ним делается крючкообразное движение в обход противника. Оба движения выполняются в указанной последовательности с хорошей координацией
2. Во время удара ногой находите в низком положении, чтобы противник не смог контратаковать в верхнюю часть тела.
3. Отход и наступление должны быть скоординированы и взаимосвязаны.
4. Удар наносится пяткой.

Ключевые моменты в схватке:

1. Секрет успеха этой атаки лежит в перемещении.

Так как отход и крючкообразное движение в обход противника готовит позицию для завершающего удара ногой, перемещение должно быть ловким и хорошо скоординированным

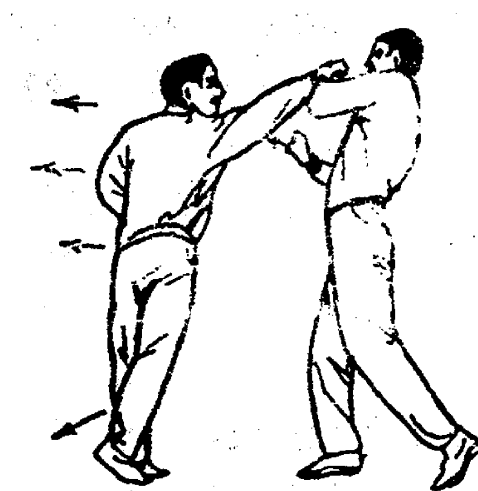
2. Используйте этот приём против противника, который предпочитает фронтальные атаки, имеет недостатки в перемещении и недостаточно опытен. В этом случае удар очень эффективен.

3. Соедините решительный удар с ловким перемещением.

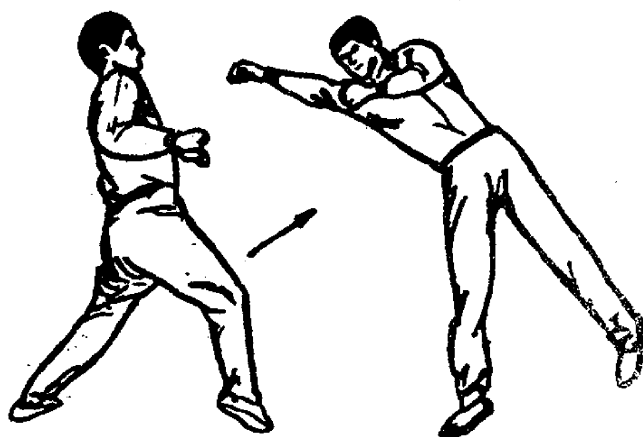
Основным условием выполнения данной атаки является навык в исполнении боевого удара. Удар должен быть решительным и своевременным. Поэтому после перемещения за спину противника ударная нога должна быть в удобном для удара положении.

13. ЗМЕЯ ЖАЛИТ В СЕРДЦЕ

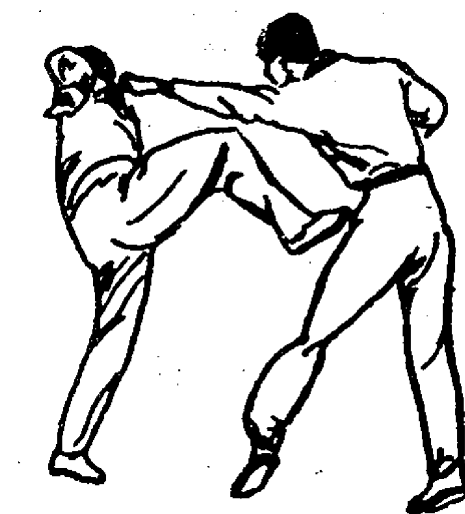
Это уникальная атака, нацеленная в среднюю часть тела противника, в частности, в точку Шаньчжун. Движение человека, выполняющего эту атаку, напоминает движение змеи, бросившейся вперёд в своей яростной, молниеносной атаке. Отсюда и происходит название. Часто случается так, что противник явно сильнее вас и, к тому же, не делает необдуманных атак. Вместо этого он приближается к вам, находясь в состоянии готовности отразить вашу атаку. Данный приём применяется именно в такой ситуации.



Фиг. 33. Противник приближается ко мне, я наношу кулаком удар в верхнюю часть тела, чтобы вовлечь его в активные действия.



Фиг. 34. Если мне это удаётся, противник бросается в атаку, я быстро делаю большой шаг назад, с последующим поворотом корпуса влево (или вправо) и с оттягиванием левой (или правой) ноги для того, чтобы уклониться от атаки. При дальнейшем приближении противника я наношу удар левой ногой в область пупа, используя при этом энергию, созданную поворотом корпуса.



Фиг. 35. Положение при контратаке.

Это важно:

1. Поворот корпуса должен быть быстрым и скоординированным.
2. Удар ногой должен быть решительным и своевременным
3. Четыре составляющих движения: атака, поворот корпуса, оттягивание ноги и удар связаны в единую цепочку.

Ключевые моменты в схватке:

1. Как атака, так и защита должны быть основательно подготовлены.

Сначала сделайте финт чтобы вовлечь противника в атаку. Когда он приблизится, быстро оттянитесь, разверните корпус и нанесите удар. Если противник не повергнут и начал отступать, вы можете поразить его, применив следующую последовательность действий: приближение, разворот тела, удар.

2. Сила удара происходит из разворота корпуса.

Разворот тела используйте для усиления удара, который в этом случае может быть очень мощным. Для эффективной атаки движения до и после удара должны быть хорошо взаимосвязаны.

3. Демонстрирование противнику своей слабости должно выглядеть вполне реально.

Для вовлечения противника в атаку необходимо показать ему свою слабость, и сделать это нужно как можно реальнее. Если он заметит фальш, то естественно, на обман не поддастся.

14. СЕРДИТЫЙ ЛЕВ ТОПАЕТ ЛАПОЙ

Это мощная атака, целью которой является колено противника. Её название происходит от того, что приём чрезвычайно быстр и очень силён.

Этот метод можно применять в тех случаях, когда оба противника проявляют нерешительность и не делают активных атакующих действий: противник не делает необдуманных атак, вы также не знаете его способностей. Поэтому данный метод часто используется как пробная атака. Кроме того он может использоваться в качестве контратаки не пробные действия противника.

Вы можете уклониться от пробной атаки противника и контратаковать его быстрым и сильным ударом. Это один из базовых методов атаки ногами, часто используемый в реальных схватках.



Фиг. 36. Противник проводит пробный прямой удар кулаком. Я быстро двигаюсь навстречу ему, заходя слева (справа).



Фиг. 37. Затем я делаю удар сбоку-сзади по правому (левому) колену противника внешней стороной своей правой (левой) ступни, повергая его на землю.

Это важно:

1. Удар наносится внешней стороной ступни.
2. Движение во фланг противника должно быть быстрым и решительным, без какого-либо колебания.
3. Удар по колену должен быть точным и резким.

Ключевые моменты в схватке:

1. Не теряйте возможности: идите вперёд, когда противник приближается.

В реальной схватке чаще всего оба противника идут навстречу друг другу. И неопытный боец в ответ на атаку противника часто отступает, вместо того, чтобы использовать «боевое пространство» вокруг противника. Если может, тогда и атаки, и оборона будет быстра и подвижна и приведёт к успеху.

2. Внимательно следите за противником и не забывайте о защите своей верхней части тела.

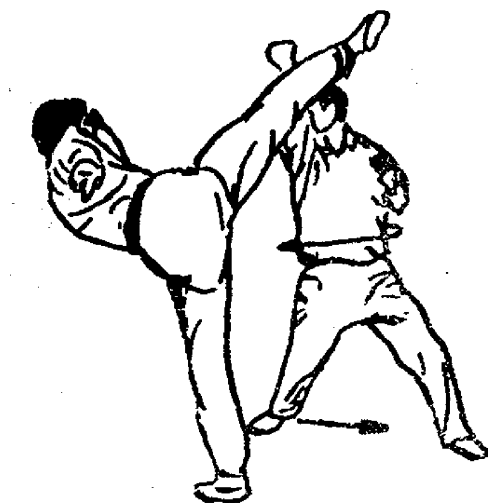
Двигаясь во фланг противника, будьте очень внимательны, следите за каждым его движением, чтобы не попасться на обманный финт или не пропустить настоящий удар. При движении вперёд верхняя часть тела должна быть полностью защищена.

3. Движения тела должны напоминать движения змеи, а удар должен быть твёрдым как железо.

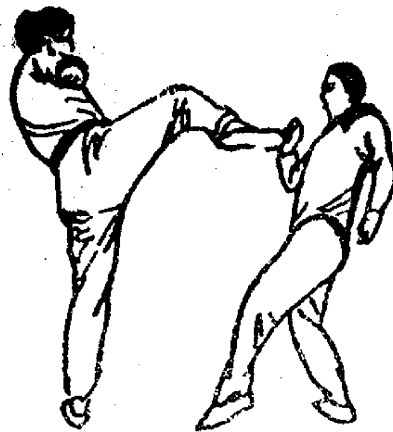
При нанесении удара вы должны быть похожи на рассерженного льва, а движения тела должны быть мягкими и гибкими как у змеи. В момент удара тело и нога должны быть вытянуты для достижения максимального радиуса действия. Кроме того, перемещение, работа тела и ноги должны быть очень хорошо скоординированы, чтобы поразить противника с первого раза.

15. ЧЕРНЫЙ ДРАКОН ПОДМЕТАЕТ ЗЕМЛЮ

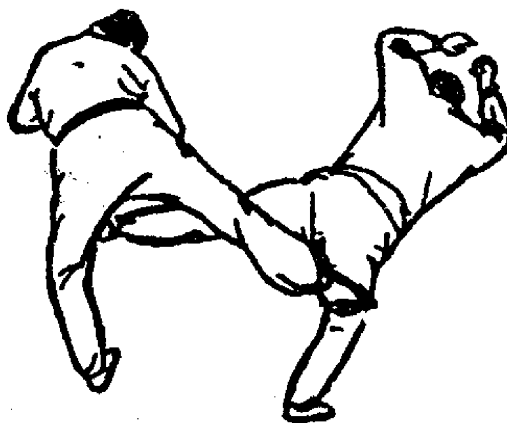
Эта атака нацелена на коленную чашечку противника. Название её происходит от того, что она напоминает кружащегося и несущегося дракона. В схватке, когда противник делает быстрый и сильный удар ногой в верхнюю часть тела, вы можете прервать его атаку именно этим методом.



Фиг. 38. Противник наносит удар в голову правой (левой) ногой.



Фиг. 39. Я разворачиваю тело влево (вправо) и двигаясь правым боком вперед, следуя принципу противопоставления наступлению наступления.



Фиг. 40. Затем я наношу удар левой (правой) ногой в коленную чашечку противника. Удар наносится внешним краем ступни. Противник падает.

Это важно:

1. Ключевой момент – это разворот тела, который должен быть очень быстрым и скоординированным.
2. Эффективный удар ногой получается благодаря полному использованию момента силы, образующегося при развороте тела.
3. Удар должен быть точным.
4. При повороте тела особое внимание уделяется защите верхней и средней части тела.

Ключевые моменты в схватке:

1. Ответить ударом ноги на удар ноги – такова сущность данного метода.

Принцип ответа на удар ноги противника быстрым и сильным ударом ноги – это принцип боя Естественной Школы Цзинган Чань Шаолиньских боевых искусств. Техника

ударов ногами – характерная черта китайских боевых искусств У-ШУ, которая делает их более сильными по сравнению с Западным боксом и другими болевыми искусствами, такие как Каратэ в Японии и Кикбоксинг в Западной Европе взяли технику ударов ногами из У-ШУ.

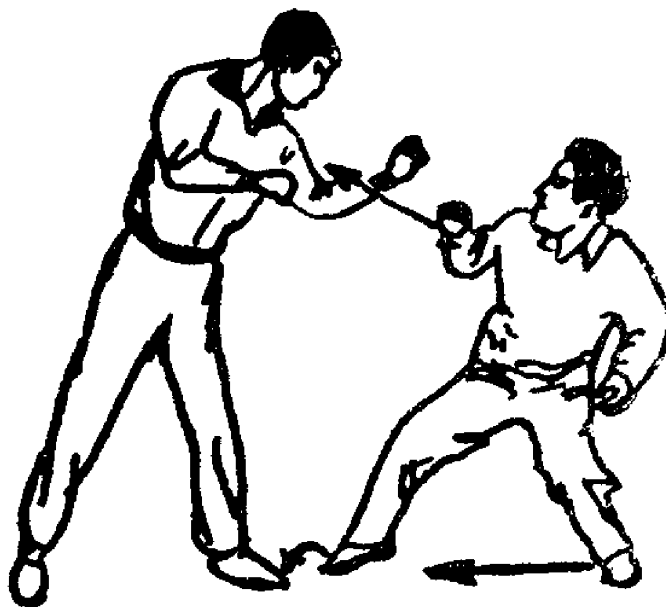
2. Когда противник атакует высоким ударом ноги и вы поворачиваете тело для контратаки его колена, опасайтесь того, что он может изменить движение и выполнить удар коленом.

Поэтому когда контратакуете методом ДРАКОН ПОДМЕТАЕТ ЗЕМЛЮ, следите за защитой верхней и средней частей тела.

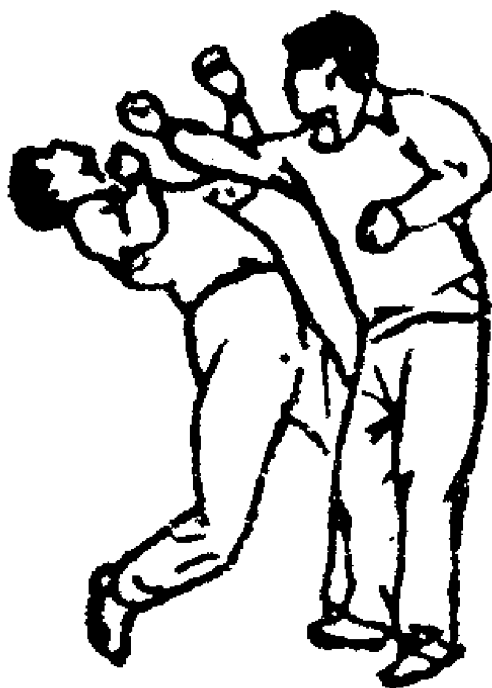
3. Движения должны быть точными и скоординированы, быстрыми и естественными. Точность в этой атаке особенно важна. Целью является коленная чашечка противника. Координация всех движений данного метода тесно связана с быстротой и естественностью выполнения. Только быстрые и естественные движения несут в себе силу. В противном случае удар не приведёт к желаемому результату.

16. ЧЁРНЫЙ МЕДВЕДЬ ТОПАЕТ ЛАПОЙ

Эта атака нацелена на подъём ноги противника. Название её происходит от того, что при отработке удара боец похож ковыляющего медведя. Даогэнь – специальный термин, используемый мастерами У-ШУ для обозначения атак, направленных на подъём ноги. Данный метод применяется довольно часто.



Фиг. 41. Предположим, противник угрожающе приближается, полностью полагаясь на свою физическую силу, я вынужден отступать.



Фиг. 42. Внезапно подпрыгнув, я наступаю на подъём ноги противника и, одновременно, бью кулаком в челюсть. Противник падает.

Это важно:

1. Прыжок должен быть внезапным. Это имеет решающее значение для успеха.
2. Удар по подъёму ноги наносится пяткой.

Ключевые моменты в схватке:

1. Ловите момент, когда противник откроется и прыгайте боком вперёд.

Чтобы ударить по подъёму ноги противника, нужно правильно поймать момент, когда он откроется и прыгнуть. В противном случае вы не прорвёте его оборону. Поворот тела боком во время прыжка необходим для того, чтобы избежать внезапной контратаки противника.

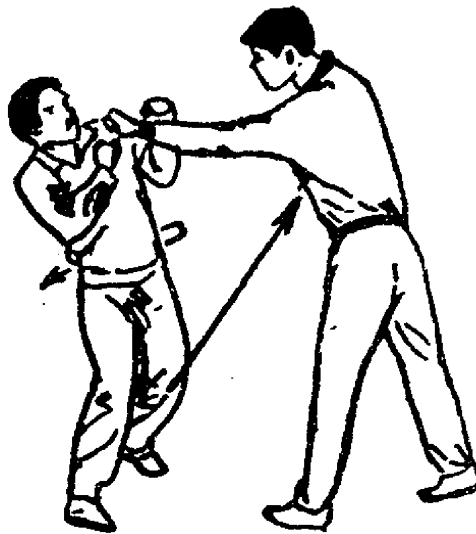
2. Чтобы отвлечь внимание противника от истинной атаки, выражением глаз вы должны показать ему, что собираетесь атаковать в верхнюю часть тела. Не смотрите на цель атаки (подъём ноги), иначе потерпите неудачу. Короче говоря, старайтесь скрыть свои истинные намерения.

3. Удерживайте равновесие, когда выполняете удар кулаком и бьёте по подъёму ноги.

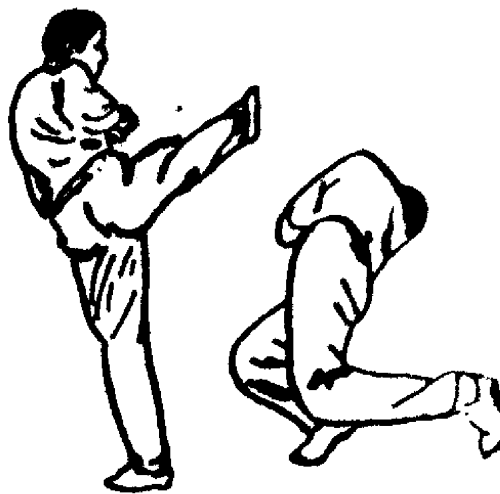
При выполнении удара кулаком и удара по подъёму ноги держите равновесие, следуя принципу «сопровождайте движение одной части тела движением каждой части тела» и «сопровождайте продвижение одной части тела продвижением каждой части». Иначе, когда более сильный противник оттащит ногу назад, вы можете упасть.

17. ВСАДНИК ВСКАКИВАЕТ НА ЛОШАДЬ

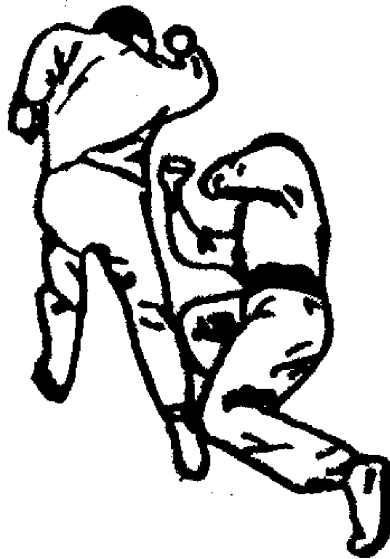
Это быстрый верхнеуровневый удар в точку Эрмэнь, выполняемый на средней дистанции. Название происходит от того, что движение похоже на движение всадника, вскакивающего на лошадь. Данный удар часто входит как составная часть в более сложные атаки, и поэтому является очень сильным приёмом. Иногда противника можно повергнуть одним этим ударом.



Фиг. 43. Я атакую противника кулаком. Противник действует одним из следующих способов: отступает, отбивается руками или контратакует кулаком.



Фиг. 44. Сразу после этого я быстро поднимаю ногу и выполняю ВСАДНИК ВСКАКИВАЕТ НА ЛОШАДЬ точку Эрмэнь с правой или левой стороны.



Фиг. 45. Я заканчиваю атаку ударом кулака.

Это важно:

1. Удар ногой следует сразу же за ударом кулака, он должен быть неожиданным и сильным.
2. Удар наносится внутренней частью ступни.
3. Нога при ударе должна быть вытянута.
4. Удар по форме напоминает маховое движение в направлении вверх-внутрь.

Ключевые моменты в схватке:

1. Фланговый удар должен быть решительным.

В схватке в ответ на атаку противник или идёт навстречу, или отступает. Как бы он ни повёл себя, область уха часто остаётся незащищённой. Удар ногой должен быть решительным и быстрым. Только тогда он будет сильным и своевременным.

2. Высокая мобильность и взрывная внезапность.

Удар должен быть ловким и внезапным как взрыв. Успех заключается в ловкости движения. В схватке бывает, что под воздействием этого удара противник теряет контроль над своими действиями. Чтобы достичь такого эффекта удар должен иметь взрывную внезапность. Выполнение удара в реальной схватке требует определённого уровня мастерства. Он должен быть скоординирован с поворотом талии и корпуса. При выполнении удара верхняя половина вашего тела отклонена назад, ударная нога вытянута вперёд, таким образом не только сохраняется необходимая боевая дистанция, но и противник лишается возможности контратаковать в верхнюю и среднюю части тела.

3. Измените тактику действий, если противник, открывая своё ухо, делает обманный финт.

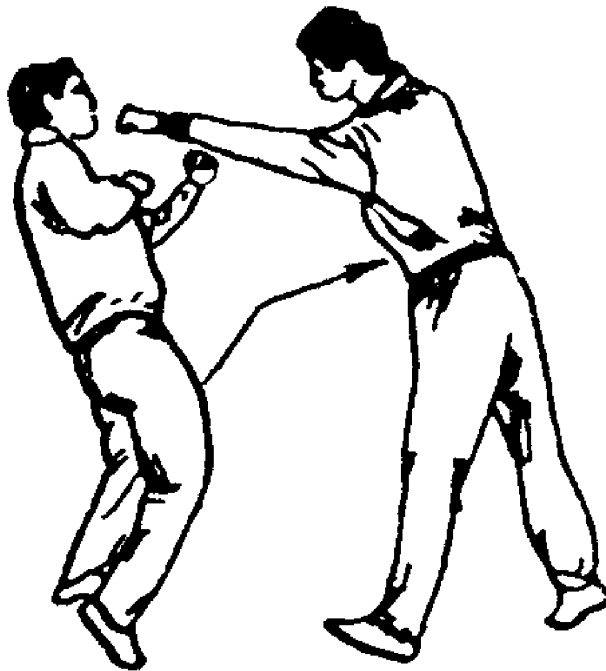
Если настоящей целью противника является – вызвать вас на этот удар, то можно действовать двумя способами:

а) продолжать выполнение атаки, обратив хитрость противника против него самого путём опережения его по скорости. Если вам это удастся, противник упадёт и может даже потерять контроль над собой.

б) если противник понял ваши намерения, немедленно прекратите выполнение удара, быстро оттяните ногу и прикройте среднюю часть тела коленом, подготовившись атаковать снова, но другим методом.

18. НОСОРОГ ПРОНЗАЕТ ЖЕРТВУ

Этот удар направлен в область желудка или живота. Удар выполняется коленом и является важным тактическим приёмом Школы Цзинган Чань в ближнем бою. Это один из самых сильных и эффективных ударов, который получил своё название от сходства с движением носорога, пронзающего жертву.



Фиг. 46. Противник яростно нападает. Я слегка отступаю, чтобы избежать его атаки.



Фиг. 47. Затем я выпрямляюсь и двигаюсь вперёд, целясь в открывшееся место на теле противника. Я бью правым (левым) коленом в желудок и живот противника и роняю его вниз ударом локтя сверху.

Это важно:

1. Удар наносится передней частью колена в грудь, желудок или живот противника.
2. Атака должна быть быстрой и сильной.
3. Следите за тем, чтобы удар пришёлся точно в незащищённое место и старайтесь морально подавить противника.

Ключевые моменты в схватке:

1. Для нанесения ударов в ближнем бою требуется достаточно высокий уровень боевого мастерства.

Этот удар коленом применяется в ближнем бою, когда противники находятся очень близко один от другого, их тела и руки соприкасаются. Чтобы выиграть схватку в таких условиях, первым требованием является высокое мастерство ведения ближнего боя. Безрассудная храбрость и необдуманная атака, без соответствующего уровня боевой подготовки, сделает ваш живот мишенью для противника и неизбежно приведёт к поражению. Удары коленями являются наиболее эффективными и чаще всего используются в ближнем бою.

2. Быстрые и ловкие удары коленями могут наноситься в восьми направлениях и имеют восемь вариаций движений.

Чтобы повышать мастерство нанесения ударов коленями необходимо развивать ловкость и скорость движений. Удар коленом дополняется работой тела и может выполняться для защиты и нападения в восьми направлениях: вперёд и назад; вверх и вниз; влево и вправо и по диагоналям.

3. Укрепляйте поверхность колена.

Колено для успешной атаки должно быть достаточно твёрдым. «Колено травмируется прежде, чем наносится удар» - это выражение показывает недостаток данного метода.

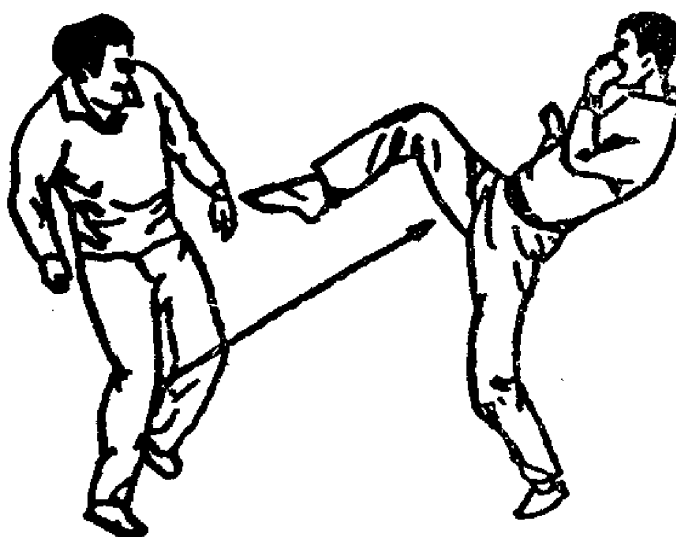
4. Будьте смелы, сильны и решительны.

Кроме хорошей техники владения коленом, гибкой тактики и крепкого колена необходимо иметь чувство ближнего боя, чтобы хватило смелости достаточно приблизиться к противнику и атаковать коленями или локтями. Пятью «смелостями» являются:

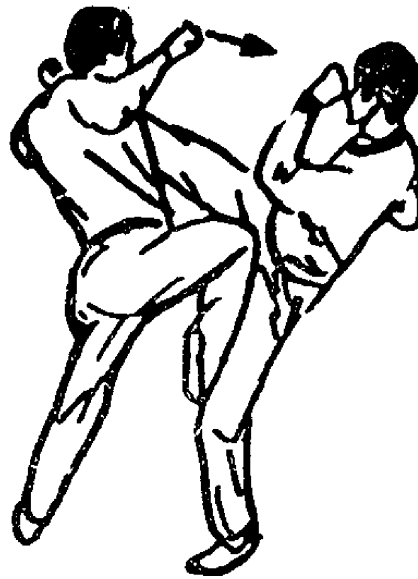
- a) Смелость для того, чтобы сблизиться с противником при первой же возможности;
- b) Смелость для того, чтобы сблизиться с ним, намереваясь атаковать коленями и локтями;
- c) Смелость для того, чтобы атаковать решительно;
- d) Смелость для того, чтобы, каждая атака была сильной.

19. НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР

Это защитное действие ногой против противника, выполняющего атаки ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК и ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ. Кроме выполнения защитной роли этот метод очень хорош для контратаки, поэтому он является одним из базовых в реальной схватке. Хотя на первый взгляд он и кажется простым, его можно использовать и как самостоятельную атаку, и как крайнюю меру для перехода к другим защитным или наступательным действиям. Таким образом, понятно, что отработка данной атаки обязательна.



Фиг. 48. Противник атакует методом ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК. На рисунке показан момент, когда нога находится в фазе удара, но удар ещё не выполнен полностью.



Фиг. 49. «Носорог» уже успешно отбил удар противника. Из данной позиции можно перейти к очень многим наступательным действиям (см. раздел СЛОЖНЫЕ МЕТОДЫ АТАКИ НОГАМИ).

Это важно:

1. Удар должен быть изящным и ловким.
2. При выполнении атаки держите равновесие, чтобы можно было перейти к защите или наступлению.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Необходимо разнообразие в поднятии колена для отбивания ноги противника.

В схватке конечной целью данного приёма не является нокаутирование противника. Когда противник яростно атакует, нужно иметь хороший «переход» от защиты к контратаке. Одним из лучших для этой цели является НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР. Ключ к успеху лежит в немедленном изменении своих действий в тот момент, когда противник ещё не оттащил свою атакующую ногу назад, так как в этот момент он даёт вам много шансов для захвата инициативы.

2. Удар должен иметь атакующую силу, чтобы контратаковать.

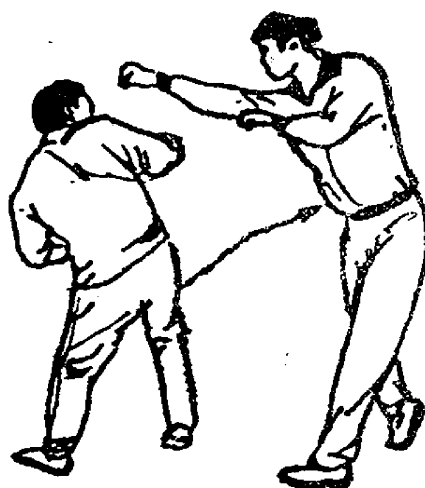
Цель приёма – не только защитить среднюю и верхнюю части тела, но и, используя атакующую силу, перехватить ногу противника, чтобы опередить его в дальнейших действиях.

3. Координация удара с работой тела и захват инициативы в непосредственном соприкосновении с противником.

После успешного отражения ноги противника нужно немедленно сблизиться с ним. Другими словами, чем ближе вы подойдёте к противнику, тем лучше для вас, так как в этом случае вы более уверенно можете поразить желудок и важные точки на его теле.

20. ГОЛОДНЫЙ ТИГР РАЗРЫВАЕТ СЕРДЦЕ

Это боковой удар, выполняемый в ближнем бою. Удар наносится под ложечку. Внешне удар выглядит очень неистовым, чем-то напоминает действие голодного тигра, разрывающего сердце своей жертвы, отсюда и происходит название. Действие можно охарактеризовать как «победить длинное коротким», или, другими словами, это контратака против длинного удара кулаком, проведенная в раскрытие противника. Данный приём резко ослабляет наступательную силу противника и имеет большое практическое значение.



Фиг. 50. Противник атакует как руками, так и ногами. Не зная его реальных намерений, я слегка отступаю. Увидев его незащищенные места, я начинаю движение вперед.



Фиг. 51. Затем я нацеливаюсь в открытое место противника и бью в правым (левым) коленом ему навстречу (в сторону относительного своего первоначального положения). Одновременно с этим, наношу удар двумя кулаками в верхнюю часть тела противника, вкладывая в удар импульс рванувшегося в атаку тела.

Это важно:

1. Отступление, наступление и использование преимущества над открывшимся противником должны выполняться быстро и точно. Основным является точность.
2. Хорошая координация рук и ног.
3. Колено движется из закрытой позиции в открытую. Для того, чтобы удар выполнялся на максимальную дистанцию, при ударе коленом в сторону ноги должны быть расставлены.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Хорошая координация в быстром переходе от отступления к наступлению.

Для того, чтобы «перехватить» верхний удар рукой, боец должен воспользоваться «временным окном», которое может мгновенно исчезнуть. Тот, кто использует это «временное окно» для завладения инициативой, обычно побеждает. Однако это требует хорошей координацией между «лёгким отступлением» и боковым ударом коленом.

2. Точность в оценке дистанции имеет особое значение.

Фронтальные удары руками и ногами можно выполнять на длинной дистанции, удар же коленом – только на короткой. Поэтому, в реальной схватке, при выполнении удара коленом точность оценки дистанции имеет чрезвычайно важное значение. Точность оценки дистанции является одной из основ ведения боя. Малейшая ошибка может привести к непредвиденным результатам. Это особенно относится к ударам локтями и коленями.

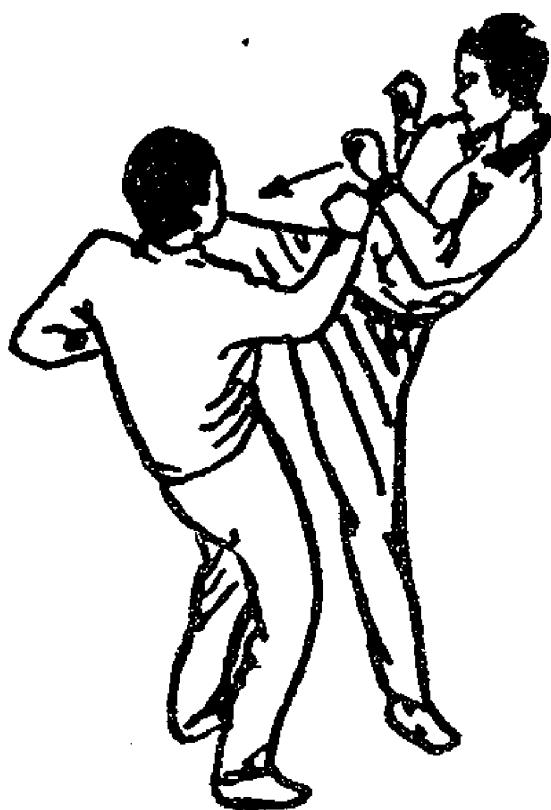
3. Раздвигайте бёдра для повышения ударной силы.

Раздвигание бёдер при выполнении описанной атаки позволяет развить взрывную силу и высокую скорость за очень короткое время.

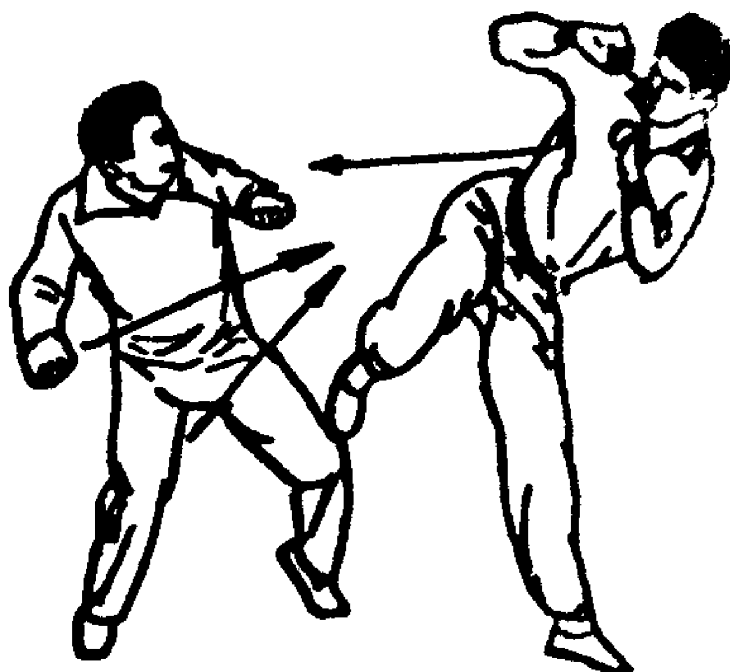
Такой удар очень грозен в бою. (Когда пытаются оценить дистанцию с целью овладения инициативой, часто забывают про этот принцип).

21. АТАКУЮЩИЙ ГРИФ СКЛАДЫВАЕТ КРЫЛЬЯ

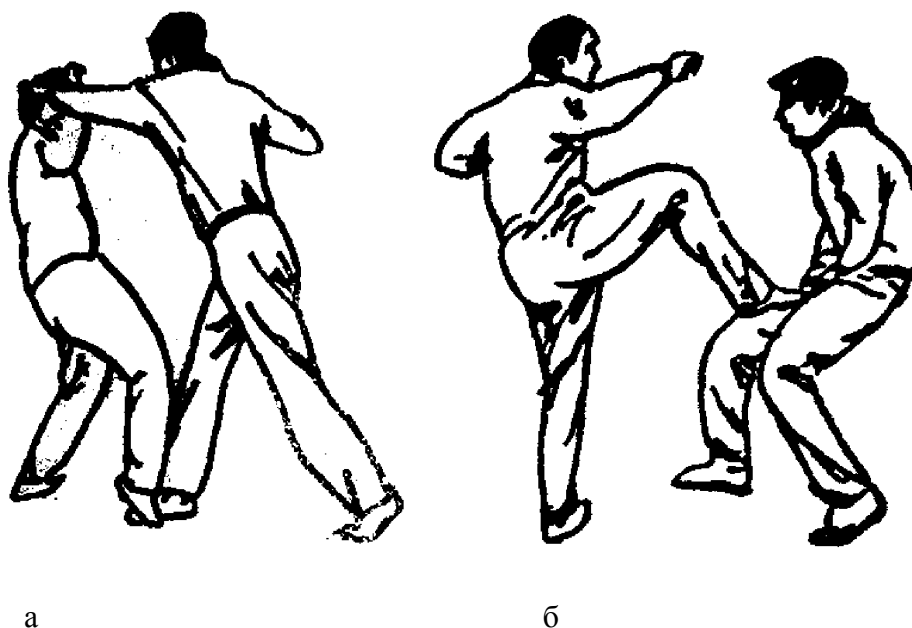
Это удар коленом в лицо противника. Название происходит от того, что пока колено находится в движении к цели, две руки подобно складывающимся крыльям птицы сжимают голову противника. Если оба противника хорошо владеют техникой ближнего боя, часто случается, что они подходят друг к другу очень близко. Это как раз тот случай, когда можно применить данный метод.



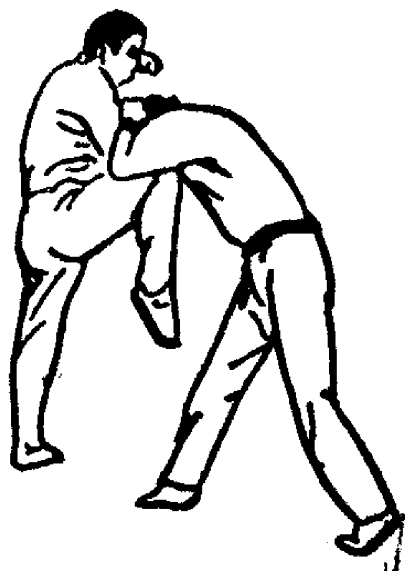
Фиг. 52. Уклонившись от моего удара кулаком с длинной дистанции, противник быстро приближается и собирается атаковать локтём и коленом.



Фиг. 53. Я телом уклоняюсь от удара.



Фиг. 54 а, б. Сразу после этого, используя долю секунды, которая появляется перед новой атакой противника, я целюсь точно в открывшуюся голову, пронюшу свои руки между его рук и захватываю голову сзади за шею. Резким движением наклоняю голову вниз и бью правым (левым) коленом в лицо.



Фиг. 55. Вслед за этим я делаю сильный удар в промежность поднятой ногой. Противник падает.

Это важно:

1. Уклон от удара коленом противника осуществляется не путём отступления назад, а корпусом. Сразу же за уклоном следует атака. Особое внимание обращается на координацию удара коленом и рывком руками вниз.

2. Два действия – удар коленом в лицо и удар в промежность – выполняются почти одновременно.

3. Будьте решительны в ближнем бою, иначе возможность для контратаки будет упущена.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Будьте смелы для вхождения в ближний бой с противником, когда он угрожающе приближается.

Когда противник приближается и делает угрожающие движения локтями и коленями, ни в коем случае не пугайтесь его. Вместо этого вы должны убедить себя, что можете справиться с ним и что бояться абсолютно нечего. Вместе с тем имейте в виду, что противник может атаковать кулаком, ногой, локтём и коленом. Последовательность ваших действий может быть следующая: отражая удары противника руками или нанеся удары в пах, сделайте несколько шагов назад. Противник намеревается продолжить сближение. В этот момент нужно провести атаку.

2. Пресечение коленных ударов с помощью колена – это правильный путь защиты.

Атакуя коленом, противник быстро входит в ближний бой и надеется одержать победу. Выдвигаясь ему навстречу, вы поднимаете колено, чтобы разрушить его атаку и в то же время ударить его. Одновременно с этим вставьте свои руки между руками противника, не давая ему таким образом возможности атаковать вас локтями. Обхватите его двумя руками за шею и резко рваните вниз. В результате получается сильный комбинированный (с использованием рук и ног) удар в лицо противника. Пресечение коленных и локтевых ударов с помощью коленей и локтей – одно из правил ближнего боя. Тренируйтесь в этом постоянно.

3. Будьте точны в нанесении ударов.

В ближнем бою точность нанесения ударов особенно важна, так как неудачный удар в ближнем бою может повлечь за собой более опасные последствия, чем неудачный удар на средней или длинной дистанции.

4. Успешно проведённые ножные атаки дают очень хорошие результаты.

Метод атаки, во-первых, лица противника, во-вторых, его промежности можно отнести к сложным методам, которые дают гораздо лучшие результаты, чем одиночные удары. Сложные методы атаки ногами рассматриваются в третьей части данного раздела.

22. УДАР В ЖИВОТ И ЗАЦЕП ПОД ПРОМЕЖНОСТЬ

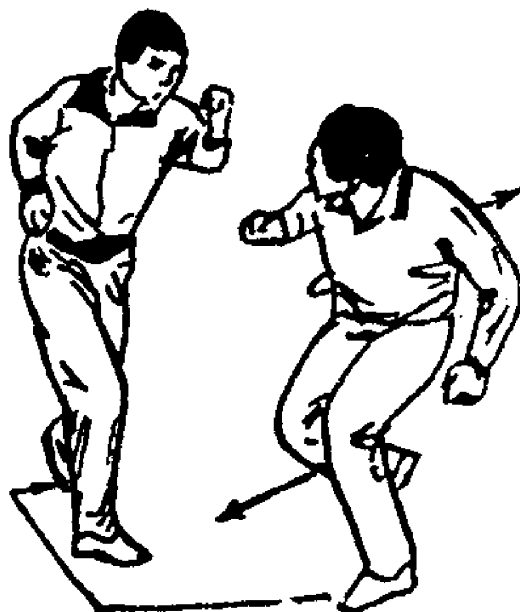
Название метода происходит от того, что он состоит из удара кулаком в живот противника и цепляющего удара ногой по точке Чэньшань. Для более подробного изучения смотрите шестой метод: УДАР ПО ТОЧКЕ КУНЬЛУНЬ.

Оба метода очень схожи за исключением трёх моментов:

а) Обсуждаемый метод выполняется в низкой стойке, в то время как шестой – в высокой стойке;

б) В данном методе наносится удар в живот, в то время как в шестом – тянущее движение руками;

с) В данном методе противник падает на спину, в том – на бок.



Фиг. 56. Противник атакует меня верхним ударом. Я поднимаю ногу, чтобы зацепить его за точку Чэньшань, в то же время бью ладонью по линии, соединяющей точки Чжунцзи и Шэньцюэ.



Фиг. 57. Противник падает назад.

Это важно:

1. Оба движения – удар в живот и подсечка по точке Шеньшань – выполняются одновременно, но в противоположных направлениях.
2. Удар рукой выполняется по направлению – вперед-вниз, а подсечка – горизонтально.
3. Движения должны быть скоординированными и решительными.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Цельтесь точно в открытое место противника и подсекайте внезапно.

Приём нельзя применять, пока не будет подходящего момента. Но если уж он появился – не теряйтесь.

2. Опасайтесь атаки противника при вхождении в ближний бой.

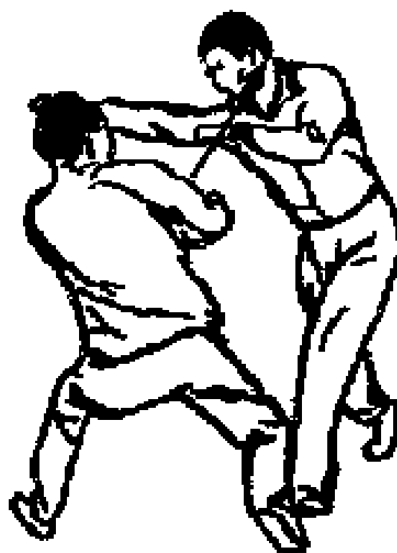
Эта атака относится к категории атак, используемых в ближнем бою. Поэтому опасайтесь ударов противника кулаком.

3. Атакуйте рукой и ногой одновременно, обходя его, когда требует ситуация.

Если противник усиленно проводит свои атаки руками и ногами, зайдите к нему во фланг и быстро ударьте по опорной ноге, используя данный метод.

23. МАХОВЫЙ УДАР ЗАДНЕЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ

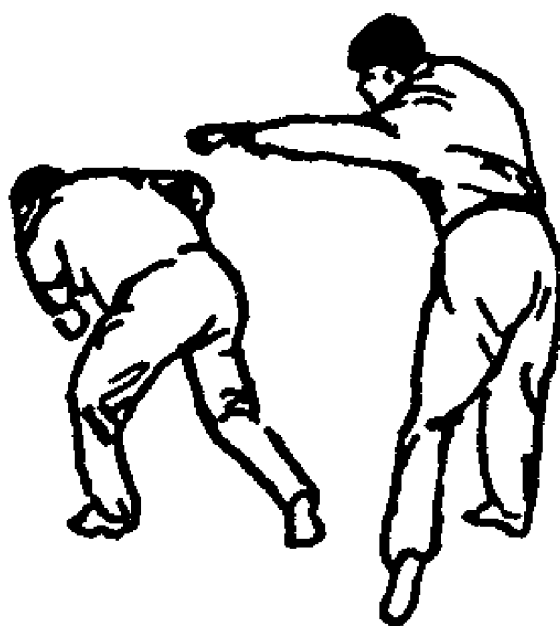
Это метод, при выполнении которого движения атакующего напоминают вращающееся колесо, при этом наносится маховый удар задней ногой в челюсть. Отсюда и происходит название. Применённый в схватке неожиданно, удар очень эффектен. Как один из самых уникальных ударов он требует высочайшего мастерства.



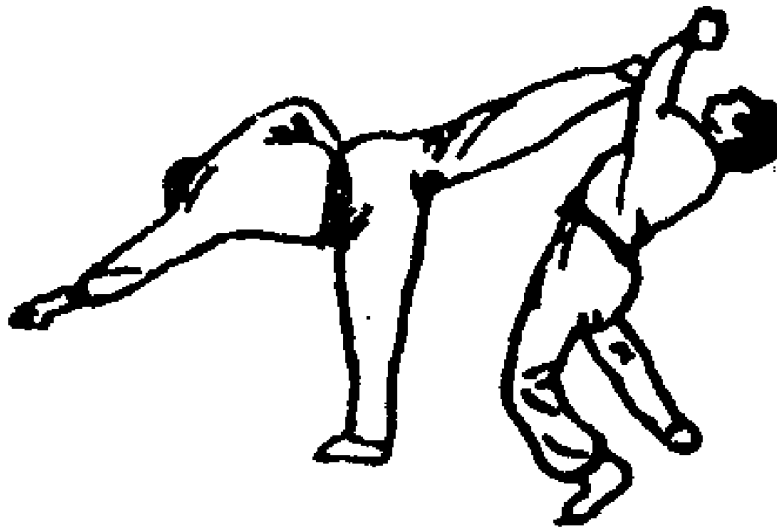
Фиг. 58. Противник приближается, атакуя кулаками.



Фиг. 59 а, б. Я поворачиваю корпус и использую силу левого (правого) поворота для того, чтобы остановить атаку противника слева (справа). Одновременно наношу удар правым (левым) локтём.



Фиг. 60. Противник уклоняется от моего локтевого удара вправо (влево). Я, пользуясь преимуществом своего положения, наклоняю тело влево (вправо), используя талию как ось, поднимаю правое (левое) бедро и разворачиваю ступню. Тело наклонено вниз.



Фиг. 61. Продолжая вышеописанные действия, противник, уклонившись от моего удара локтём, снова рвётся вперёд. В этот момент моя нога, уже находясь в движении, попадает ему в челюсть.

Это важно:

1. Остановка атаки противника, удар локтём и разворот корпуса выполняются фактически одновременно. Допускается очень короткая задержка между разворотом корпуса и ударом ногой для повышения взрывной силы.
2. Остановка атаки и давление своим локтём должны быть действенными.
3. Разворот тела выполняется по кругу, центр тяжести неподвижен, скорость при ударе должна быть высокой.
4. Во время удара глаза зафиксированы на цели.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. При выполнении удара талия выполняет роль оси.

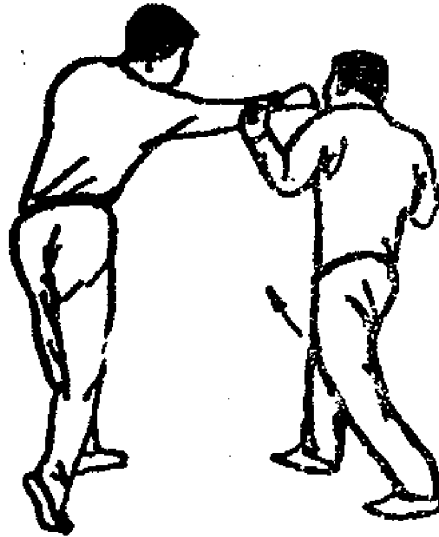
Атака складывается из движений руки, локтя, ноги и ступни. В схватке она очень внезапна, подобна колесу, вращающемуся в направлении противника. Останавливание руки противника, давление вниз локтём и поднятие колена – движения, подготавливающие завершающий удар. Поэтому эти три первых движения должны нести в себе силу, чтобы противник был вынужден уклоняться или испытывая боль в руках от ударов.

2. Движения должны быть ловкими.

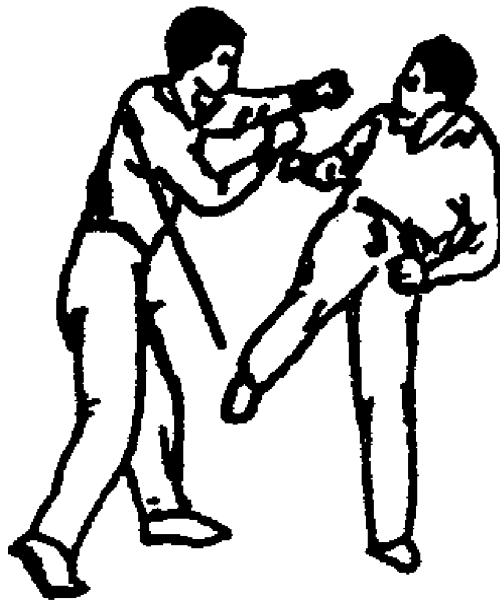
Это довольно трудная атака требует ловкости и быстроты, чтобы достичь какого-либо результата. При выполнении удара нельзя терять равновесие. Для того, чтобы удар в реальной схватке был завершён удачно, необходимо постоянно и кропотливо работать над ним.

24. УДАР ПО ЩЕКЕ НОГОЙ

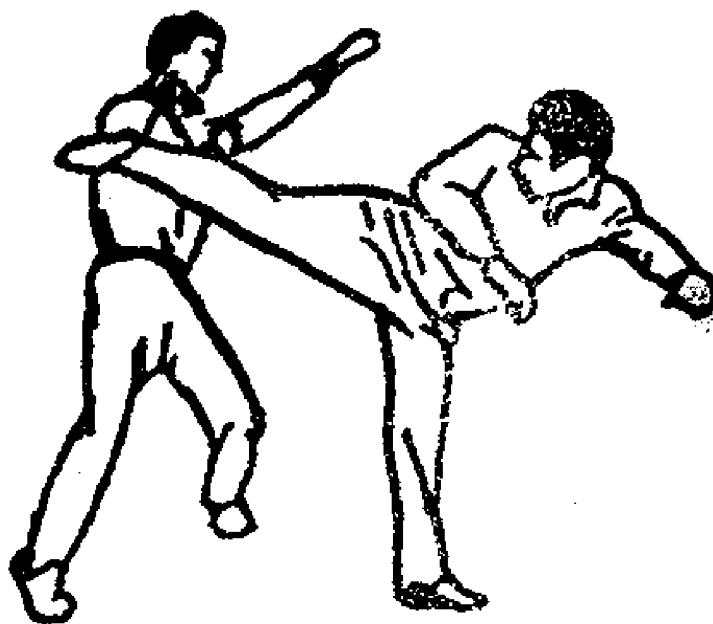
Это маховый удар ногой по щеке противника. Название происходит от того, что удар наносится подошвой ступни по щеке. Движение ноги довольно сложное, но эффективное.



Фиг. 62. Идя вперёд правой (левой) рукой и правой (левой) ногой, противник атакует серией ударов кулаками. Я слегка отклоняюсь назад.



Фиг. 63. Затем делаю шаг вправо (влево), подтягиваю правую (левую) ногу и наношу удар в направлении по диагонали-вверх подошвой ступни по щеке противника.



Фиг. 64. Момент перед тем, как противник получит удар.

Это важно:

1. Шаг вправо (влево) делается с лёгким поворотом тела, которое придаёт атаке скорость.
2. Уклон и шаг в сторону выполняются одновременно, образуя траекторию в виде буквы «У».
3. При выполнении движений тело остаётся прямым, центр тяжести находится на левой ноге.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Уклоняйтесь от удара противника и ловите удобный момент. Уклон и движение по траектории в виде буквы «У» заканчиваются одновременно. Удар ногой производится из угла буквы «У».

2. Атакуйте яростно, координируя движение руки и ноги.

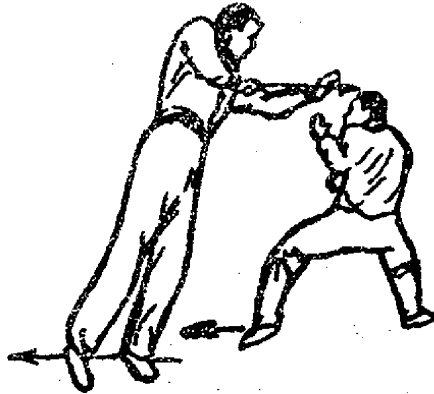
При перемещении и уклоне руки должны быть в готовности к блокированию ударов противника. Прежде чем начнёте выполнять удар, позаботьтесь о своей защите.

3. Применяйте данный приём в качестве контратаки, если противник атакует в точку Пуденда (Pudenda)/

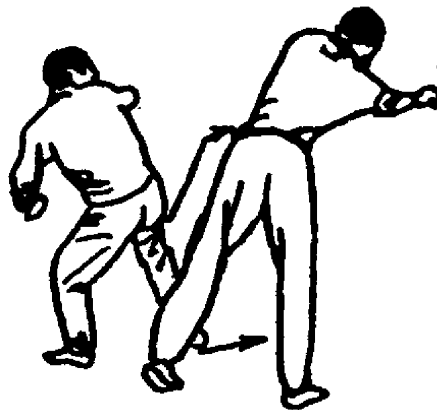
В схватке противник часто использует методы «змея высовывает язык» и «Жёлтый питон размахивает хвостом». В этом случае, в качестве контратаки можно применить данный приём. Но имейте в виду, что реакция на удар должна быть молниеносной, так как любая задержка приведет к вашему поражению.

25. ЗАДНИЙ УДАР В ГОЛОВУ

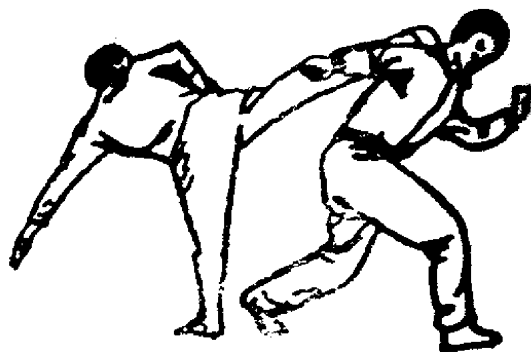
Это достаточно трудный удар, выполненный в точку Наоху (Naohu) противника.



Фиг. 65. Сдвиньтесь, развернитесь и отразите яростные удары противника, чтобы вызвать его на движение вперед и ослабить момент силы.



Фиг. 66. После того как противник пошёл вперед, обойдите его справа (слева) и зайдите за спину быстрым шагом.



Фиг. 67. Так как противник постарается быстро развернуться, поднимите правую (левую) ногу и нанесите удар в точку Наоху подошвой ступни.

Это важно:

1. Побуждение противника к продвижению вперёд и быстрый шаг должны быть согласованы друг с другом и дать вам скорость большую, чем у противника.
2. Быстрый шаг за спину выполняется по наикратчайшему пути, иначе вы упустите момент атаки.
3. Взгляд зафиксирован на движениях противника.
4. Быстрый шаг за спину и удар выполняются почти одновременно.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Ключ к успеху лежит в скорости.

Быстрота – это главное для достижения успеха. Перемещение за спину выполняется так быстро, что противник теряется в связи с вашим внезапным исчезновением. Такой скорости можно достичь только путём постоянных тренировок.

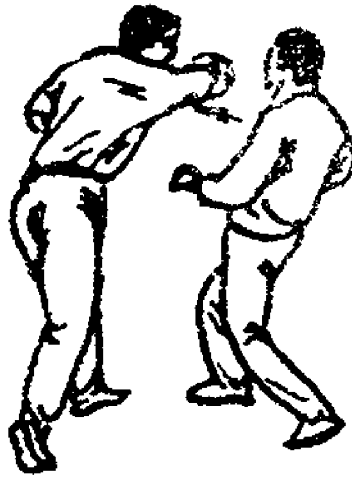
2. Продолжайте выполнение атаки, даже если противник успевает развернуться.

Даже если противник успевает быстро развернуться, у вас ещё остаётся время для выполнения удара, пока он не прикроет голову. Вообще говоря, сразу после разворота он не готов в вашей атаке.

3. Если же противник быстро развернулся и защитил при этом голову, выполняйте удар в точку Пуденда. Результат одинаково эффективен.

26. НОСОРОГ ПЬЁТ ВОДУ

Эта атака выполняется коленом в пах. В соответствии с Китайскими медицинскими теориями вода соответствует почкам, отсюда и происходит название. Эта атака часто применяется в ближнем бою и при успешном выполнении сразу же выводит противника из строя.



Фиг. 68. Противник яростно атакует обеими руками и ногой. Я делаю небольшой шаг в сторону.



Фиг. 69. Вслед за этим, находясь ещё в движении, я левой (правой) рукой блокирую атаку противника и наношу удар в лицо. Используя движение противника вперёд, я сближаюсь с ним.



Фиг. 70. Затем я поднимаю левое колено и наношу удар в пах. Противник упадёт.

Это важно:

1. Для того, чтобы блокировать яростные атаки противника недостаточно смелости и решительности. Нужно ещё иметь высокий уровень боевого мастерства. Ключ к успешному выполнению удара в лицо левой (правой) рукой лежит в правильном выборе дистанции. Удар наносится в голову левой (правой) рукой через руку противника. Противник быстр в атаке. Поэтому вы также должны быть быстры в уходе. Молниеносную контратаку, выполненную с правильно выбранной дистанции, можно провести только при условии точной координации всех движений.

2. Удар коленом должен выполняться в гармонии с ударом кулаком.

Колено поднимается для нанесения удара в пах почти одновременно с ударом в лицо. Продолжающееся движение противника вперёд и ваша встречная атака коленом, осуществляемые в противоположных направлениях, создают большую ударную силу.

Такая атака имеет 100-процентную эффективность. Но достичь её можно только тогда, если правильно выбрана дистанция и скоординированы движения рук и ног.

27. СКАЧУЩАЯ ГАЛОПОМ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ

Это метод, в котором удар коленом используется для защиты от атаки противника коленом и кулаком. Название происходит от того, что движения бойца напоминают движения скачущей лошади.



Фиг. 71. Противник атакует вас такими яростными ударами в верхнюю и среднюю части тела, используя колени и кулаки, что вам кажется, не убежать и не увернуться.



Фиг. 72. Для выхода из создавшегося положения ударьте коленом вперёд, независимо от того, открыт противник или нет в любую из нижеперечисленных точек: голень, бедро, кулак, ладонь, грудь и т.д.

Это важно:

1. Движение коленом вперёд должно быть быстрым, сложным и скоординированным с повторяющимися ударами кулаками.
2. Твёрдо и жёстко отражайте удары противника руками.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Повторяйте удары коленями и кулаками.

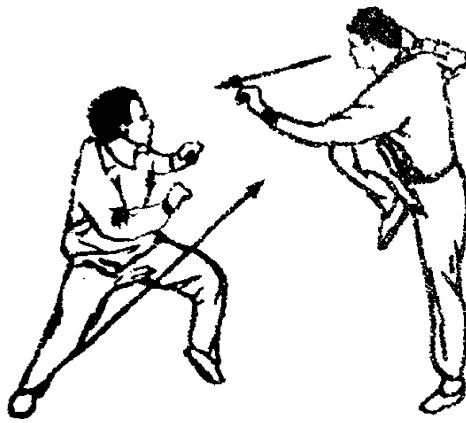
Сразу же после завершения первой атаки, повторите её, используя движение тела вперёд. Удары кулаками выполняются быстрой серией. Нужно стараться попасть по переносице. Ключ к успеху лежит в точности.

2. Центр тяжести перемещайте вперёд, будьте готовы изменить тактику.

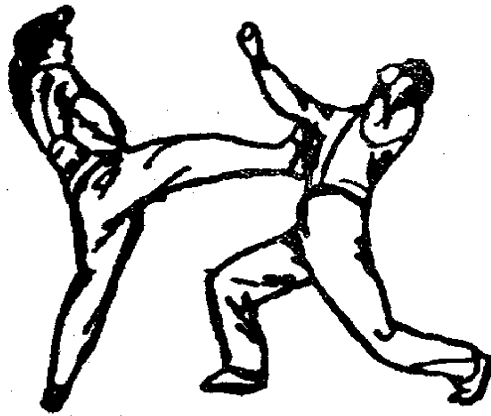
Для того, чтобы провести атаку повторно, центр тяжести нужно подать вперёд. Следите за любыми изменениями в движениях противника и старайтесь использовать любую возможность для завладения инициативой.

28. ЖЁЛТЫЙ ПИТОН ВЫПОЛЗАЕТ ИЗ НОРЫ

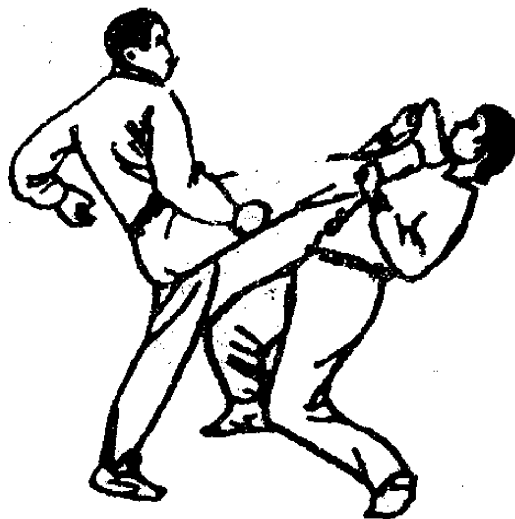
Это фронтальный удар в лицо противника. Название удара происходит от того, что он такой яростный и сильный, как будто питон выползает из своей норы.



Фиг. 73. Противник атакует с длинной дистанции. Я слежу за противником и ожидаю момента, когда он откроется.



Фиг. 74. Когда противник приблизился, я, уловив момент, когда он открылся, делаю фронтальный удар ему в лицо.



Фиг. 75. Противник поражён в лица, его голова движется назад.

Это важно:

При выполнении фронтальной атаки, тело держите прямо, не напрягайтесь.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Будьте безжалостны при выполнении удара.

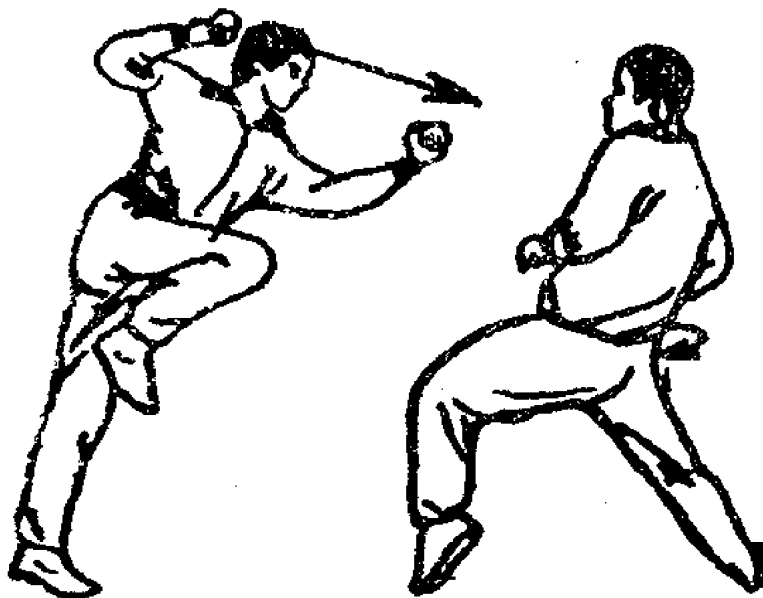
Если вы начали атаку, не должно быть жалости и колебания, только тогда удар получится сильным и даст вам возможность захватить инициативу.

2. Если противник очень быстр и резок, отступайте назад.

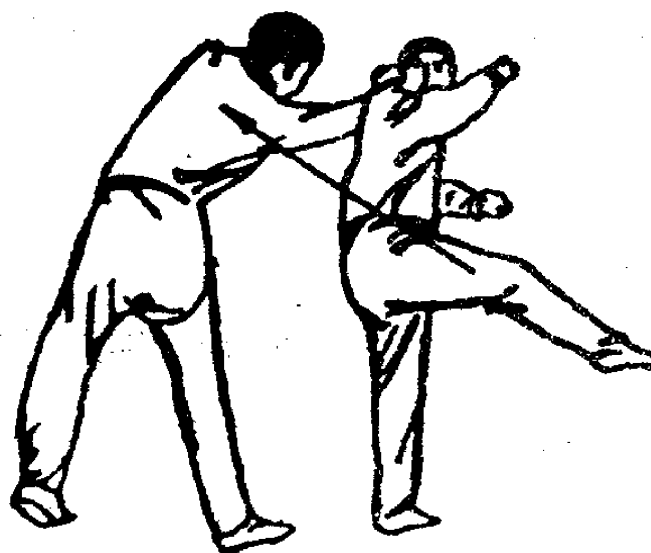
Если противник движется на вас очень быстро, яростно атакуя, прежде чем нанести удар, сделайте пол-шага назад.

29. ЗОЛОТОЙ ПИТОН МАШЕТ ХВОСТОМ

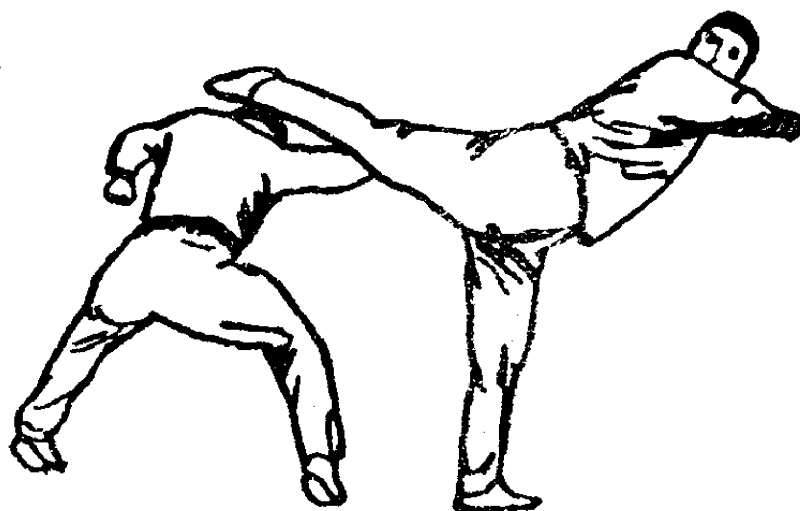
Эта атака выполняется с использованием поворота тела и нацелена в точку Яоянь (Yaoyan). Она отличается от атаки ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ тем, что является атакой с разворота тела, в то время как ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ – это фронтальная атака. Атака наиболее эффективна против опрометчиво действующего противника.



Фиг. 76. Противник готовится ударить кулаком. Встаньте в стойку: левая (правая) нога впереди, правая (левая) нога сзади.



Фиг. 77. Продвиньте левую (правую) ногу вперёд и, прежде чем противник ударит, развернитесь на опорной ноге как на оси и нанесите удар.



Фиг. 78. Момент удара противника.

Это важно:

1. Центр тяжести должен быть стабильным, избегайте наклона тела.
2. Удар должен быть упругим как распрямляющаяся пружина. Удар наносится пяткой в момент разворота тела.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Не разворачивайтесь, пока противник не начнёт атаковать.

Лучший момент для данной атаки – это когда противник начал выполнение удара, но не раньше. Это вы должны твёрдо усвоить.

2. Если атака не удалась, измените тактику действий.

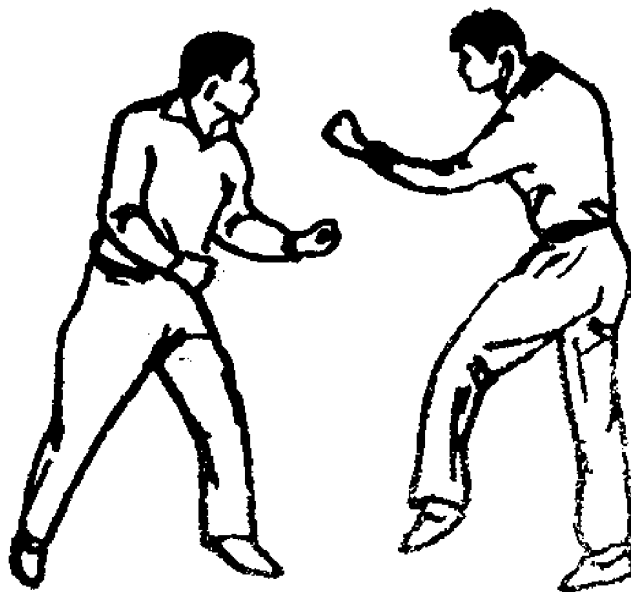
Если противник вас раскусил, когда вы ещё не развернулись, немедленно отойдите на такое расстояние, чтобы противник не смог достать ногой, затем сделайте шаг вперёд для выполнения атаки повторно. Если противник сумел воспользоваться преимуществом «временного окна» для организации контратаки, также быстро уйдите за пределы досягаемости и ловите следующий удобный момент.

3. После нанесения удара продолжайте атаку.

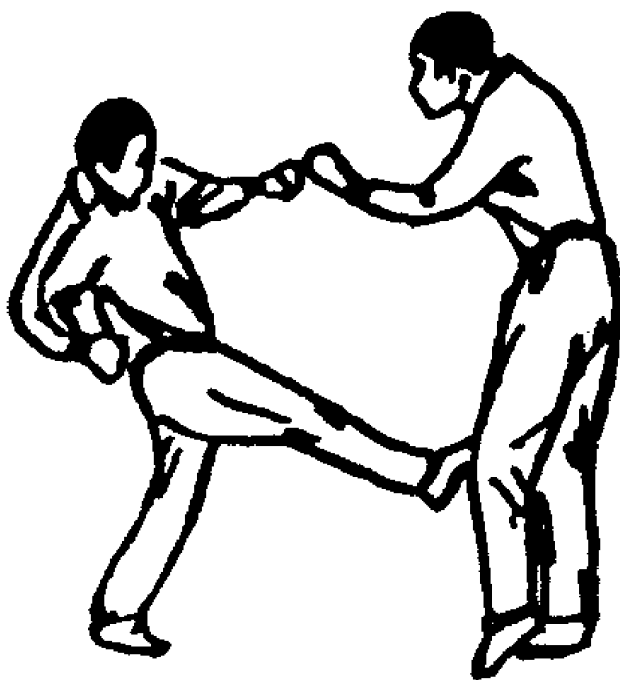
В случае, если по какой-либо причине удар получился не очень сильным, воспользуйтесь тем, что противнику всё же больно и он отвлечён болью, завершив атаку дополнительными ударами.

30. ДИКАЯ ЛОШАДЬ НАСТУПАЕТ НА ГОЛЕНЬ

Это блокирующий удар по голени противника. Удар называется так потому, что он похож на удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ, который наносится Шаньчжун (Shanzhong). Настоящий удар нацелен в верхнюю часть большой берцовой кости. Он часто применяется в схватках.



Фиг. 79. Соперники стоят друг против друга. Ваш противник готовится нанести удар кулаком.



Фиг. 80. Как только противник собирается идти вперёд, я наношу удар в бок по передней стороне большой берцовой кости его опорной ноги. Под воздействием удара противник упадёт и будет небоеспособен.

Это важно:

1. Удар наносится внешним краем ступни.
2. Подайте корпус назад и вытяните ударную ногу насколько можно. Этим вы достигнете максимальной дальности действия.
3. Все движения должны быть быстрыми и скоординированными.
4. Удар наносится в бок.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Будьте готовы изменить тактику, действуя по-разному.

Стоя против своего противника, делайте быстрые и ловкие шаги, таким образом создавая определённый «танец», непредсказуемый для него. В то же время выбирайте удобную позицию для атаки. В этом находится ключ к успеху.

2. Бедро вытягивайте вперёд, а корпус отклоняйте назад.

В практическом применении этого метода старайтесь максимально расслабить талию и бедро для увеличения боевой дистанции и достижения лучшего эффекта. При расслаблении талии корпус отклонится назад. В таком положении противник не достанет вас кулаком.

3. Старайтесь поймать удобный для атаки момент.

Лучшими моментами для атаки являются: когда противник собирается нанести удар ногой; когда он собирается остановиться в продвижении; когда он остановился. Поэтому в бою важно «читать мысли» противника и выбирать лучшую возможность для атаки.

ЧАСТЬ II МЕТОДЫ АТАКИ НОГАМИ В ПРЫЖКЕ (9)

К этим метода относятся атаки, при выполнении которых тело находится в воздухе.

Использование ударов в прыжке имеет очень важное значение для захвата инициативы. Если говорить языком тактики, то внезапный переход от низкой защитной стойки к высокой атакующей с последующим выполнением сильных и неожиданных ударов, позволяет захватить противника врасплох и выиграть схватку. Об этом говорит одна из боевых формул Естественной Школы Цзинган-Чань словами: «Один удар имеет множество вариаций, многочисленные вариации ведут к одному удару» и «Если удар выполнен, за ним последует ещё серия взаимосвязанных движений».

Высота нанесения ударов ногами – это спорный вопрос, потому что различные школы У-ШУ имеют на этот счёт различные взгляды и предъявляют различные требования. Одни говорят, что «удары ногами должны наноситься по точкам, находящимся выше колена», другие говорят «не выше талии», третья – «не выше плеча». А некоторые даже заявляют, что любой удар ногой – это 30 процентов поражения и полностью отрицают использование ног для атаки. Так много противоположных точек зрения, что трудно придти к какому-либо заключению насчёт правильности какой-либо из них. Ведь каждое из утверждений происходит из опыта различных школ. И каждая школа аргументировано старается доказать свою правоту. Мы и не будем делать этого. Мы придерживаемся иного мнения – пусть различные школы обогащают и развивают У-ШУ.

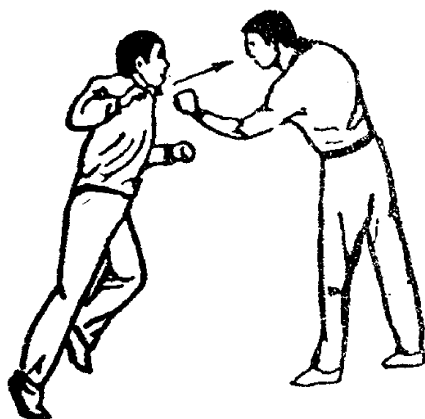
Согласно же учению Естественной Школы Цзинган-Чань: «высокоуровневые атаки ногами – это высшее мастерство»; «высокоуровневые атаки ногами гибки и быстры и, поэтому ведут к победе». Верхнеуровневые удары и удары в прыжке не менее эффективные, чем средне- и нижеуровневые. Успешно применяя в схватке высокоуровневые удары, боец может правильно выбрать момент, захватить инициативу, застать противника врасплох.

У любой медали есть две стороны. И там, где есть преимущества, есть и недостатки. Удары в прыжке обладают большой силой и скоростью, но в то же время от них довольно легко уклониться. Поэтому нужно постоянно следить за изменением ситуации, когда опускаешься на землю, чтобы не получилось так «в воздухе – дракон, на земле – червяк». Неправильное применение тактики поставит вас в пассивное положение.

В связи с тем, что атаки в прыжке более трудны и энергоёмки, чем одиночные удары, большое значение имеет общефизическая подготовка и высокая прыгучесть. Только тогда боец сможет вовремя прыгнуть и успешно и точно провести атаку.

31. ЛЕТЯЩИЙ ТИГР ПРОГЛАТЫВАЕТ СЕРДЦЕ

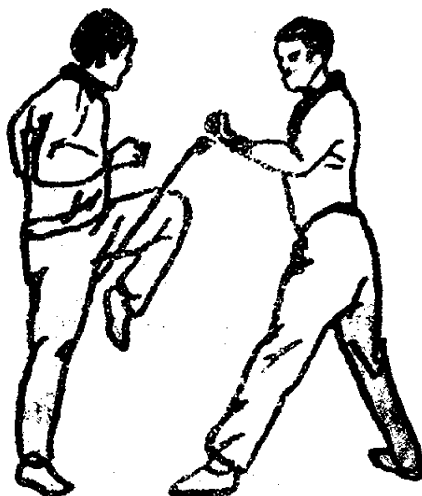
Это фронтальная атака в прыжке, нацеленная в точку Шаньчжун (Shanzhong). Название происходит от того, что данная атака такая же яростная и свирепая, как у тигра. Это один из базовых методов атаки в прыжке.



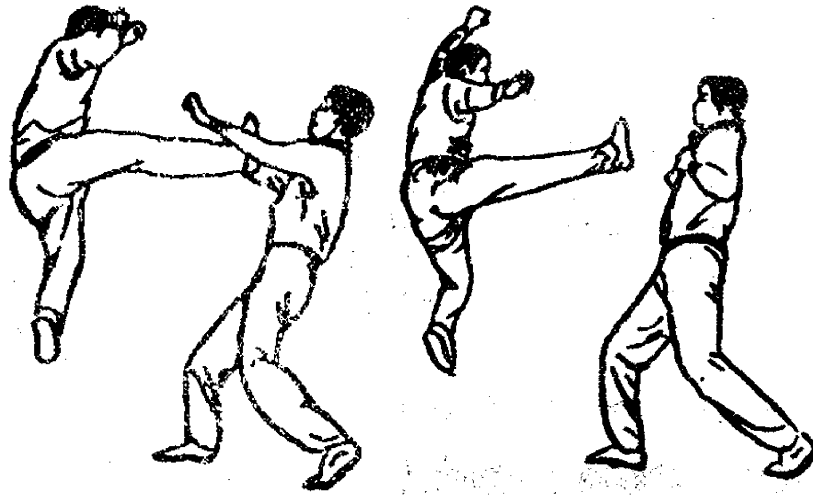
Фиг. 81. Противники находятся на достаточно большой дистанции друг от друга и ждут момента, чтобы ринуться вперёд.



Фиг. 82. Наношу противнику удар кулаком в лицо со средней дистанции. Как только противник начнёт отражение моего удара рукой, я левым (правым) коленом делаю рывок вверх.



Фиг. 83. Вслед за этим я отталкиваюсь правой (левой) ногой от земли и наношу ей удар в незащищённое место в средней части тела противника.



Фиг. 84 а, Фиг. 84 в. Противник поражён «летающим тигром» и падает назад.

Это важно:

1. Атакуйте быстро.
2. Удар наносится подошвой ступни.
3. Удар кулаком, перемещение, прыжок и удар ногой должны быть скоординированы.

Ключевые моменты в реальной схватке:

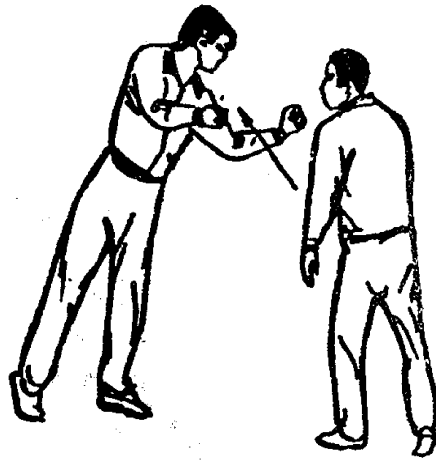
1. Удар кулаком должен быть сильным.

Удар кулаком – это отвлекающий маневр. Поэтому выполнять его надо так, чтобы противник почувствовал, что ему больше ничего не остаётся, кроме как отразить удар или убежать. К этому времени вы уже должны быть на необходимом для атаки расстоянии.

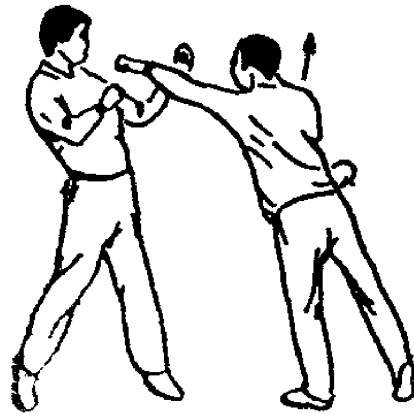
2. Атакуйте сразу же, как только будут заметны первые признаки реакции противника на удар кулаком. Если вы позволите ему полностью отреагировать на удар, у него будет достаточно времени на вторую реакцию – блок удару ногой.

32. ЛЕТАЮЩИЙ ДРАКОН МЕТЁТ ХВОСТОМ

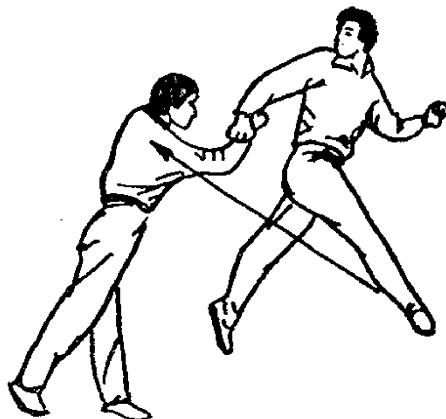
Это удар в прыжке с разворотом, нацеленный в плечо противника или по боковой поверхности груди. Он так назван потому, что при развороте тела в воздухе создаётся большая потенциальная энергия. Удар очень сильный и часто применяется в реальных схватках.



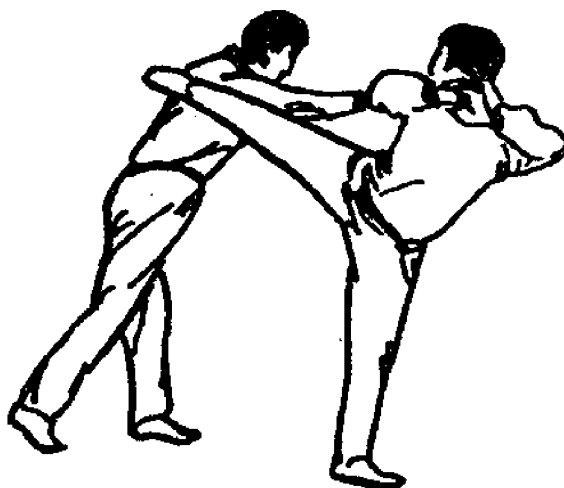
Фиг. 85. Я стою на средней дистанции от противника, одна нога впереди, другая сзади.



Фиг. 86. Быстро бью в лицо противника левой (правой) рукой, противник интуитивно начинает защищаться.



Фиг. 87. Сразу после этого, разворачиваю тело вправо (влево), вес тела переносится на левую (правую) ногу, а правая нога слегка согнута и поднимается. Разворот тела продолжается.



Фиг. 88. Затем быстро прыгаю и делаю метущий удар в тело противника или в шею. Противник падает.

Это важно:

1. Удар кулаком, разворот талии и тела выполняются почти одновременно.
2. Постарайтесь полностью использовать энергию вращения совместного воздействия прыжка и метущего движения ногой.
3. Взрывная сила удара получается в результате совместного воздействия прыжка и метущего движения ногой.
4. Удар наносится задней поверхностью пятки.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Удар наносится сбоку.

Удар по противнику наносится сбоку, поэтому главным моментом в этой атаке является скручивание талии и разворот корпуса. Полностью используйте энергию вращения и нанесите такой удар, чтобы противник потерял равновесие и упал.

2. Удар рукой, как обманное движение, должен быть простым и прямым.

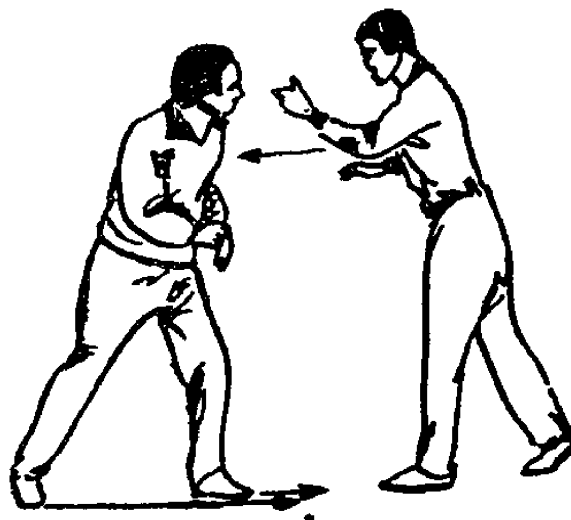
Боевой опыт учит, что чем мудрёнее движение, тем меньше шансов на успех; и чем оно проще, тем шансов на успех больше. Удар рукой, который выполняется в начале атаки, является обманным движением, прикрытием истинного намерения. Поэтому он должен быть простым и быстрым, но в то же время достаточно сильным, чтобы заставить противника отреагировать, а в случае, если противник не отреагирует, причинить ему боль. Но оставим эту тему для будущих дискуссий, так как удары руками не являются предметом обсуждения в данной книге.

3. Секрет успеха лежит в комбинации прыжка и метущего движения ногой.

Данная атака включает два слагаемых – это прыжок и метущее движение ногой, которые создают взрывную силу, от которой противнику трудно уклониться. Противник почувствует себя беззащитным при выполнении такой неожиданной атаки.

33. ЛЕТЯЩАЯ ЗМЕЯ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ

Это удар в прыжке в точку Эрмэнь (Ermen), находящуюся на верхней части человеческого тела.



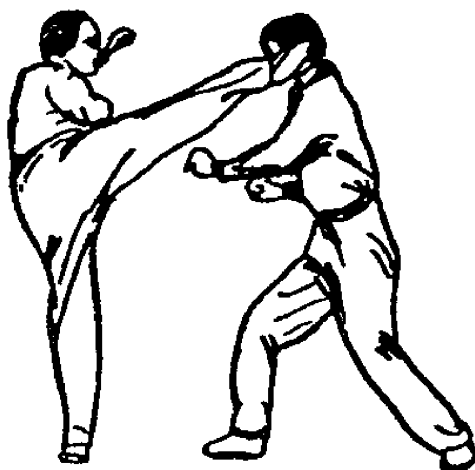
Фиг. 89. Противник делает обманный удар, чтобы проверить мою реакцию. Я уклоняюсь назад и в сторону.



Фиг. 90. Противник продолжает атаку сильным ударом рукой. Я быстрым движением тела уклоняюсь в сторону, выдерживая среднюю дистанцию.



Фиг. 91. Продолжая вышеописанные действия, я подпрыгиваю на левой ноге и подтягиваю вторую ногу к груди. Моё тело находится в воздухе.



Фиг. 92. Продолжая движение, я держу поднятой правую (левую) ногу и провожу удар в точку Эрмэнь (Ermen).

Это важно:

1. Уклон и прыжок очень тесно взаимосвязаны друг с другом и должны выполняться с максимальной быстротой.

2. Данная атака имеет много общего с атакой ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ. Но если последняя из названных выполняется в область желудка, то первая – в точку Эрмэнь (Ermen). В обеих атаках удар наносится подошвой ступни.

3. Атака должна быть изящной и эффективной, не допускайте небрежности в движениях. Прыгайте как можно выше.

Ключевые моменты в реальной схватке:

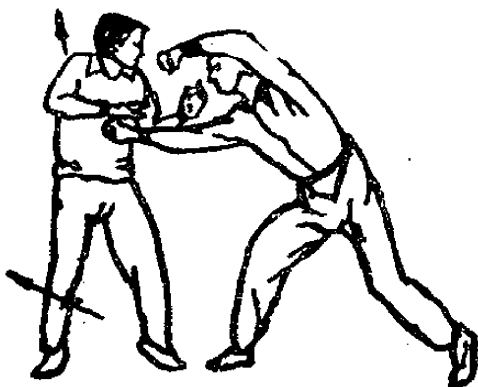
1. Атакуйте сильно и решительно. Когда вы уклоняетесь в сторону, противник продолжает быстро двигаться вперёд, подставляя голову и верхнюю часть тела под удар. Чтобы попасть точно в цель, нужно выдерживать правильную дистанцию. В связи с тем, что противник двигается, атака должна быть быстрой и решительной.

2. Изменяйте тактику действий, если противник меняет свою.

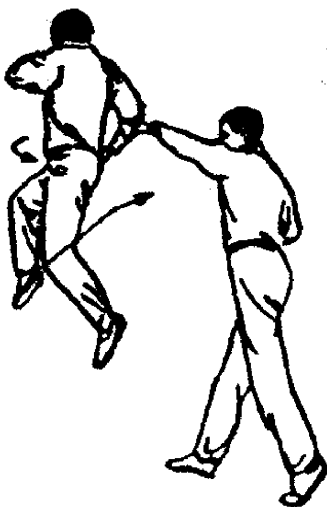
Изменяйте тактику действий, если противник раскусил вас и соответствующим образом подготовился отреагировать. Перейдите к комбинированной атаке коленом и локтём.

34. СВИРЕПЫЙ ТИГР ОГЛЯДЫВАЕТЯ НАЗАД

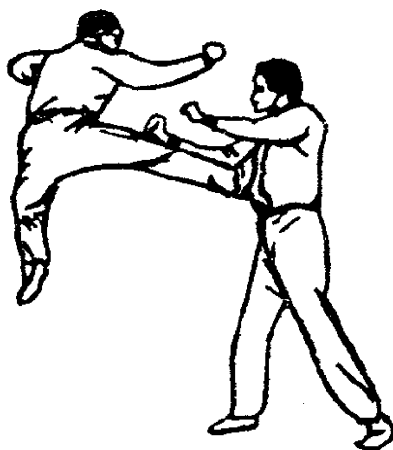
Это удар в прыжке с разворотом тела, нацеленный в лицо противника. Он так назван потому, что движения атакующего напоминают свирепого тигра, который оглянулся назад и увидел свою жертву. Это один из часто используемых ударов.



Фиг. 93. Соперники стоят друг против друга на длинной дистанции. Мой противник начинает быстро двигаться вперёд и наносит мне удар в солнечное сплетение. Я остаюсь в левосторонней стойке и готовлюсь к контратаке.



Фиг. 94. Затем я поворачиваю корпус вправо и прыгаю, таким образом избегая атаки противника. Правую ногу поднимаю к груди, тело находится в воздухе, глазами смотрю на противника.



Фиг. 95. Продолжая движение, я выполняю удар правой (левой) ногой в лицо противника. Противник падает.

Это важно:

1. Удар наносится внешним краем пятки.
2. Движения должны быть простыми, а разворот тела – внезапным.
3. Опустите талию и расслабьте бедро. Прыгайте как можно выше.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Внимательно следите за противником и выберите для атаки подходящий момент.

Так как целью удара является лицо, желательно его применять против противника, находящегося в низкой стойке или невысокого ростом. Попасть в голову достаточно трудно. Поэтому необходимо выждать момент, когда противник внезапно рванётся вперёд и подставит под удар верхнюю часть тела. В схватке, однако, мы часто упускаем возможность, даже если противник оставляет незащищёнными жизненно важные центры. В основном это происходит из-за высокой скорости движения. Однако, хотя скорость, несомненно, и имеет большое значение в бою, ещё большее значение имеет реализация возможности, что может быть осуществлено только в результате правильной оценки намерений противника. В тот момент, когда противник начинает выполнять какое-либо движение, ваше подсознание должно вам подсказать, что делать. В таком случае при появлении возможности для атаки, вы её не упустите и выполните её должным образом.

2. Быстро разворачивайте тело в воздухе.

Стоя против противника, находящегося в низкой стойке, вы должны быть достаточно быстры, чтобы своевременно прыгнуть. Разворот тела в воздухе должен происходить ещё быстрее. В этом случае противник будет беспомощен. Если ещё и крикнуть в этот момент, то противник будет поражён и морально. Тогда атака будет иметь потрясающий успех. Правильный выбор дистанции и правильное выполнение всех движений обязательно, даже если вы не ухватили момент для начала атаки.

3. Будьте готовы изменить тактику действий.

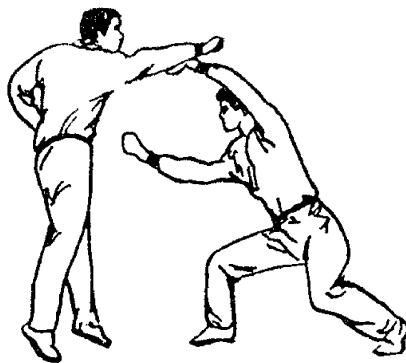
В случае, если противник специально подставился под атаку с целью обмана, а вы уже прыгнули, сделайте следующее:

а) Немедленно перейдите к другим атакующим методам, если противник отступает, так как момент безвозвратно потерян и удар пройдёт мимо цели.

б) Перейдите к ударам руками или увеличьте скорость выполнения атаки, если противник остановился. Очень важно запугать противника ещё до удара. Если противник эффективно защищается, попробуйте другие методы.

35. ЗОЛОТОЙ ДРАКОН ПЬЁТ ВОДУ

Это фронтальный удар в прыжке, нацеленный в пуденду (pedenda). Пуденда имеет непосредственное отношение к так называемой «почечной воде» в традиционной Китайской медицине. Отсюда и происходит название. Атака очень эффективна в бою, так как она позволяет вам занять ведущее положение, а также провести удар сверху в точку Байхуэй (Baihui). Эта атака имеет очень мало слабых мест и относительно безопасна для атакующего.



Фиг. 96. Противник защищается.

Он пытается проверить мою реакцию, выполняя различные удары руками.



Фиг. 97. Прежде чем противник оттянет руку назад для нового удара, я прыгаю вперёд и наношу удар локтём в лицо и ногой хук в промежность.



Фиг. 98. Если противник пытается захватить меня за ногу, то я наношу локтём удар в точку Байхуэй (Baihui), используя энергию опускающегося тела. Противник отпустит хват.



Фиг. 99. Немедленно ударьте противника в точку Вэйвань (Weiwán) коленом. Он упадёт.

Это важно:

1. Удар наносится подошвой или носком.
2. Удары локтём и ногой должны быть скоординированы так, чтобы противник не смог защититься от обоих ударов.
3. Без колебаний нанесите удар по макушке головы локтём, когда опускаетесь на землю, используя энергию падающего тела.
4. Нанесите удар коленом в среднюю часть тела противника. Все вышеперечисленные движения выполняются быстро.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Лучший момент для атаки – на отходе противника.

Когда имеешь дело с противником, который пытается с каждым шагом укрепить свою защиту, то не подходят ни высокоуровневые, ни удары на длинной дистанции, потому что они

сравнительно легко отражаются противником. С другой стороны, противник показывает, что он не собирается атаковать. В этом случае вы должны разрушить его защиту ударами рук, отвлечь его внимание и ввести в замешательство быстрыми перемещениями, постоянно изменяя дистанцию. Лучший момент для атаки – когда противник прощупывает вас быстрыми ударами рук и ног. Наиболее эффективно удар ЗОЛОТОЙ ДРАКОН ПЬЁТ ВОДУ может быть применён, когда противник поднял ногу для атаки или движения вперёд.

2. В прыжке сближайтесь с противником.

Эта атака включает прыжок вперёд и приближение к противнику и поэтому относится к атакам в прыжке и, одновременно, к приёму ближнего боя. Другими словами, приближайтесь к противнику прыжком, внезапно появитесь перед ним, войдите в ближний бой и нанесите удар в лицо и пуденду. Удобный момент для применения данного удара может возникнуть и при вашем продвижении вперёд. В момент прыжка оба локтя используйте для защиты верхней части тела, а поднятое колено – для защиты нижней части тела. В проведении атаки участвуют руки, локти, колени и передние части ступней, в то же время три силы: прыжок вперёд; удар локтём и вытягивание ноги; хук в промежность сливаются в одно, поэтому у противника создаётся впечатление, что все четыре точки (Мяньцзя (Mianjia), пуденда (pudenda), Байхуэй (Baihui) и солнечное сплетение атакуются одновременно. Данная атака не только сильная, но и относительно безопасная для атакующего.

3. Удары в лицо, пуденду, промежность и солнечное сплетение выполняются почти одновременно.

Если противник захватит ногу, у вас появится хорошая возможность войти в ближний бой.

4. Смело преследуйте противника, если он отступает.

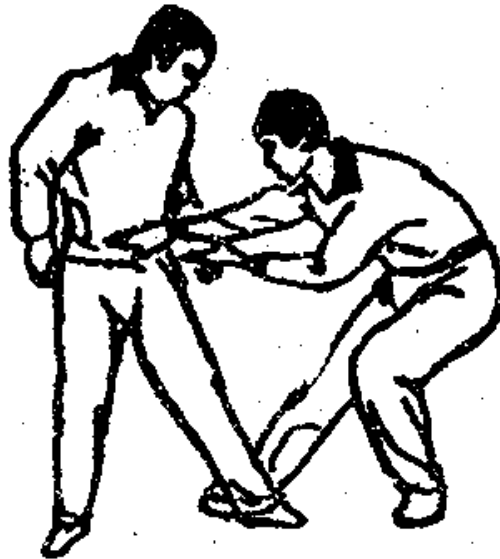
Если противник инстинктивно отступает, используйте силу от прыжка вперёд для перехода к другим атакам, так как он не успеет отойти слишком далеко.

5. Сознание управляет, когда вы находитесь в воздухе.

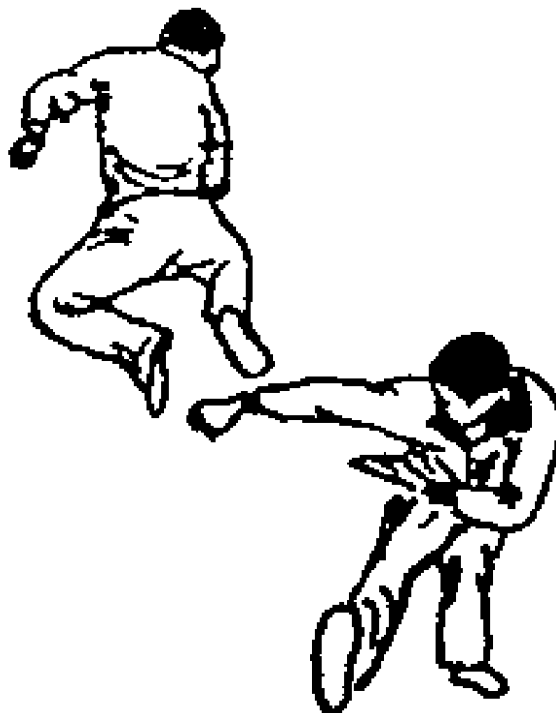
Это важный принцип для любой атаки в прыжке. Когда вы быстро продвигаетесь вперёд прыгаете, вы должны постоянно следить за движениями противника и пытаться разгадать его намерения, чётко представляя себе, куда будете наносить удар. Только в том случае, когда вы в мыслях проработали все движения противника, вы можете захватить инициативу и действовать в зависимости от обстановки.

36. ЗОЛОТОЕ КОПЬЁ ВОНЗАЕТСЯ В ЦЕЛЬ

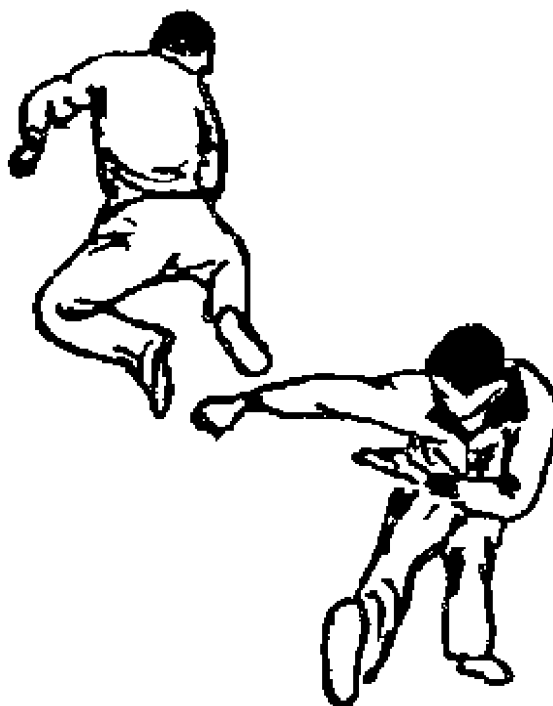
Это фронтальная атака, нацеленная в шею противника. Она называется так потому, что горизонтальный удар в противника похож на вонзающееся копьё. Данный приём может использоваться как контратака против низкого удара противника. Он быстр и очень эффективен в схватке.



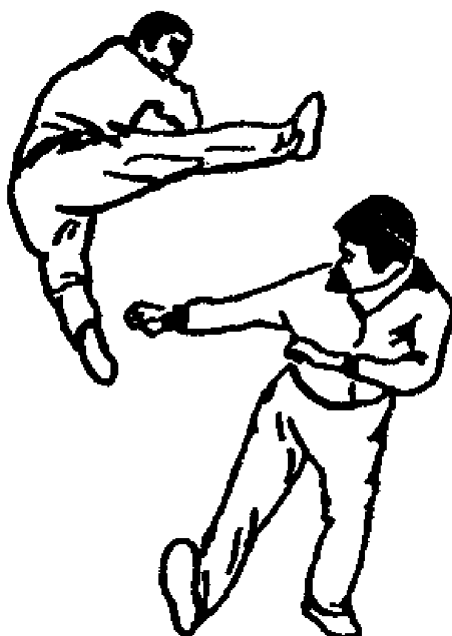
Фиг. 100. Я стою к противнику левым плечом. Он пытается подцепить меня за ногу своей ногой и ударить меня в живот ладонью.



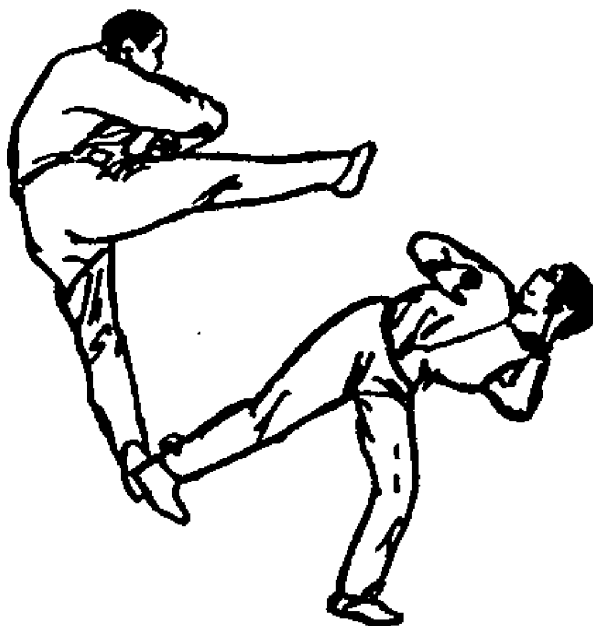
Фиг. 101. Я приподнимаю левую ногу, чтобы защититься от зацепа.



Фиг. 102. Продолжая движение, я прыгаю на правой ноге и разворачиваюсь влево сразу же, как только противник кончит делать зацеп ногой.



Фиг. 103. Затем я наношу удар правой ногой в сторону, целясь в шею наружной стороной пятки.



Фиг. 104. Противник падает.

Это важно:

1. Удар должен быть выполнен вовремя, то есть когда вы находитесь в воздухе, хотя прыжок не обязательно должен быть высоким.
2. После выполнения удара обратите внимание на правильное расположение лодыжек, чтобы не повредить ступни при приземлении.
3. Для защиты груди при развороте тела влево подтяните колени обеих ног как можно выше.
4. Ударная нога вытягивается как можно дальше и бьёт с силой.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Правильно оценивайте движения противника. В связи с тем, что данная атака применяется только тогда, когда противник атакует в нижнюю часть тела, вы должны полностью понять его намерения и движения для того, чтобы прыгнуть сразу же, как только он начнёт атаку. Правильное решение можно принять только на основе правильной оценки обстановки. Для того, чтобы атака была успешной, нужно в первые же минуты боя понять движения противника, состояние его сознания, сильные и слабые стороны тактики наступления и защиты, привычки и недостатки.

2. Для создания потенциальной энергии используйте разворот тела в воздухе.

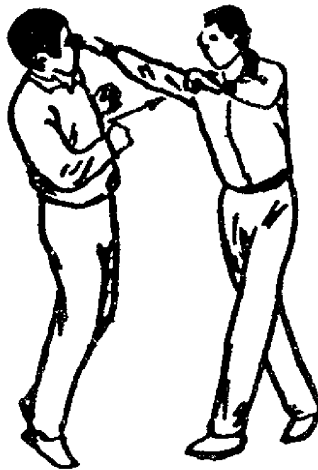
Чтобы защитить среднюю часть своего тела при выполнении прыжка, колени необходимо подтянуть. Верхнюю часть тела можно не защищать, так как противник атакует вниз. Разворот в воздухе необходим для усиления удара. Поэтому очень важно правильное выполнение этого движения.

3. Измените тактику действий, если противник отклонился назад.

Когда противник пытается зацепить вас за ногу своей ногой, ему очень трудно быстро отойти. Лучшим способом защититься от вашей атаки будет либо упасть на землю, либо отклониться назад и попытаться захватить вашу ногу. Если он сумеет это сделать, он может вас уронить. Поэтому вы должны перейти к другим методам атаки. Вообще говоря, противник не сможет сильно потянуть вас за ногу, поэтому вы можете снова прыгнуть и ударить, оттолкнувшись той ногой, которая раньше коснётся земли.

37. ЗОЛОТОЙ ЛЕОПАРД ПЕРЕПРЫГИВАЕТ ЧЕРЕЗ ЯМУ

Это удар коленом в солнечное сплетение, выполняемый в прыжке. Стоя лицом к противнику, боец атакует с длинной дистанции прыжком, быстро входит в ближний бой, подобно разъярённому леопарду, прыгающему через яму. Эта внезапная атака часто применяется в ближнем бою.



Фиг.105. Противник наносит удар в лица. Я отклоняюсь в сторону-назад.



Фиг. 106. После уклона я выполняю сильный удар. Противник вынуждена защищать голову.



Фиг. 107. В момент отражения противником моего удара я прыгаю вперёд и бью коленом в солнечное сплетение.



Фиг. 108. Вслед за этим, в момент опускания на землю я наношу противнику удар локтём по шее.



Фиг. 109. Противник поражён и падает в сторону.

Это важно:

1. Целью уклона является ослабление скорости движения противника. Уклон должен быть на необходимое расстояние.
2. Удар в голову противника должен быть сильным и достаточно продолжительным, чтобы противник успел на него отреагировать.
3. При выполнении прыжка верёд движения должны быть быстрыми и скоординированными. Удар локтём должен быть естественным, но сильным.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Будьте быстры и неистовы при выполнении атаки.

Атака коленом в ближнем бою – одна из самых сильных атаки и позволяет победить противника. Но, в связи с тем, что данная атака может быть проведена только на близком расстоянии от противника, который в этом случае становится намного опаснее для атакующего, и требует от него относительно высокого мастерства и большого опыта ведения схваток, большинство бойцов предпочитают её не применять. Естественная Школа Цзинган Чань, наоборот, тщательно занимается изучением атак коленями. Первым шагом в подготовке к выполнению атаки является сближение с противником, не подвергая себя опасности. Это может быть осуществлено благодаря серии быстрых и сильных атак на основе правильной оценки ситуации и своевременного использования удобных моментов.

2. Когда противник вынужден защищать свою голову, старайтесь поразить его в уязвимые места.

Противник неизбежно подставит под удар уязвимые точки, защищая голову. Поэтому удар в голову должен быть достаточно сильным, чтобы заставить противника защищаться. Атакуйте противника сразу же, как только вы заметили его намерение защищаться.

3. Опасайтесь атаки противника при сближении.

Использовать момент и войти в ближний бой можно либо подавляя его своими ударами, либо уклоняясь от его ударов. Основной принцип таков: приближаясь к противнику, оставаться нетронутым.

38. АРХАТ БЬЁТ В ГОРУ

Это атака коленом в прыжке по линии, соединяющей точки Цзяньюй (Jianyu) и Цицюань (Jiquan). Являясь вспомогательным движением в серии атак, данная атака при правильном применении достаточно сильна, чтобы сбить противника с ног.



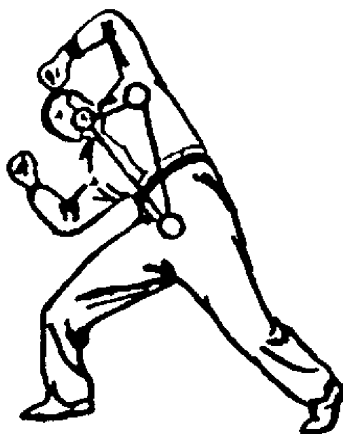
Фиг. 110. Я уклоняюсь на недосягаемую для ударов противника дистанцию, независимо от того, атакует он рукой или ногой.



Фиг. 111. Продолжая вышеописанное движение, я делаю прыжок, подняв левое (правое) колено для защиты средней части тела, отталкиваюсь правой (левой) ногой и наношу кривой удар по линии, соединяющей точки Цзяньюй и Цицюань.



Фиг. 112. Менее опытный противник несомненно упадёт.



Фиг. 113 (схематическая диаграмма). Хотя более опытный противник не упадёт, он будет вынужден подставить под удар свои уязвимые точки, которые вы можете поразить дальнейшими атаками.

Это важно:

1. Для успешного выполнения приёма совокупность движений: уклон, прыжок и удар должны быть быстрыми и внезапными. Одним уклоном невозможно уйти от атаки противника.
2. После уклона, примите низкую стойку, затем внезапно выполните прыжок и нанесите удар. Глаза смотрят на цель.

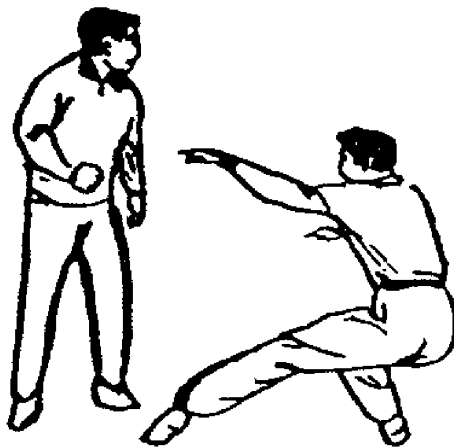
Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Удар наносится в плечо.
Это атака боковая, а не фронтальная. Она нацелена в незащищённое место возле плеча.
2. Будьте гибки.

Нанося удар кленом в плеча, вы, как атакующий, получаете следующие преимущества: вы защищены; противник подставляет уязвимые места под удар; вы находитесь в удобном положении для дальнейших действий.

39. АТАКУЮЩИЙ СТЕРВЯТНИК ВЗМАХИВАЕТ КРЫЛЬЯМИ

Это удар в прыжке, нацеленный в нижнюю часть щеки противника. Он выполняется с неистовостью атакующего свою жертву стервятника.



Фиг. 114. Противник подобно некоторым хорошо тренированным мастерам У-ШУ находится в очень низкой стойке, вызывая меня на атаку.



Фиг. 115. Я неожиданно приближаюсь к противнику со средней дистанции и поднимаю левое (правое) колено, чтобы защитить средний уровень.



Фиг. 116. Продолжая движение, я отталкиваюсь правой (левой) ногой, прыгаю вперёд и наношу удар по щеке противника коленом.

Это важно:

1. Подтяните вверх сначала одно колено, затем другое, чтобы защитить солнечное сплетение. Прыжок должен быть высоким, а атака – быстрой.
2. Движение вперёд должно обладать большой силой. Удар должен быть взрывным.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Атакуйте противника, находящегося в низкой стойке.

Используйте данную атаку против противника, находящегося в низкой стойке, и поэтому обладающего невысокой подвижностью. И хотя он крепко стоит на ногах, но ограничен в движениях.

2. Будьте неистовы, точны и вытяните колено.

Целью атаки является нижняя часть щеки. Вы должны нанести удар в цель быстрым движением. Вытяните колено для увеличения боковой дистанции. Будьте готовы провести серию атак, если противник увернётся.

3. Не уклоняйтесь, если противник поворачивается и готовится к контратаке.

Противник, находящийся в низкой стойке, готов к выполнению ударов, использующих развороты и метушие движения. Поэтому в ближнем бою с таким противником вы не должны отклоняться назад или отходить, когда он разворачивается, иначе вы этим только усилите его контратаку. Вместо этого, когда он развернётся, выполните удар в спину.

ЧАСТЬ III СЛОЖНЫЕ МЕТОДЫ АТАКИ НОГАМИ (25)

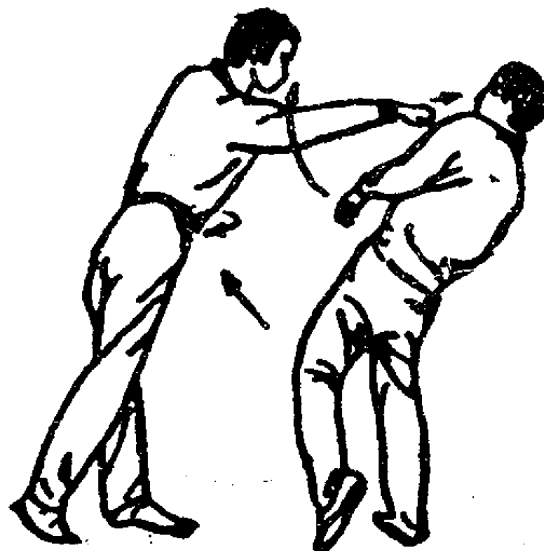
Комбинация двух или более ударов образует так называемую сложную атаку. По сравнению с одиночными ударами сложные атаки более сильные и применимые в боевой остановке, благодаря повышенной подвижности и гибкости. Они широко применяются в свободном спарринге и занимают важное место в боевом искусстве Школы Цзинган-Чань.

Сложные атаки, являются производными от одиночных или, другими словами, одиночные удары являются базовой техникой для сложных атак. Поэтому переходить к изучению сложных атак нужно только после того, как хорошо усвоены одиночные удары. Для того, чтобы суметь в схватке перехватить инициативу, боец должен изучать и отрабатывать сложные методы атаки ногами.

12 смертельных методов атак ногами и методы атаки ногами на земле являются сложными. Но так как они составляют независимую систему Естественной Школы Цзинган-Чань, они не включены в состав 64 методов и будут рассматриваться в другой книге.

40. СЕРДИТЫЙ ЛЕВ МЧИТСЯ ГАЛОПОМ

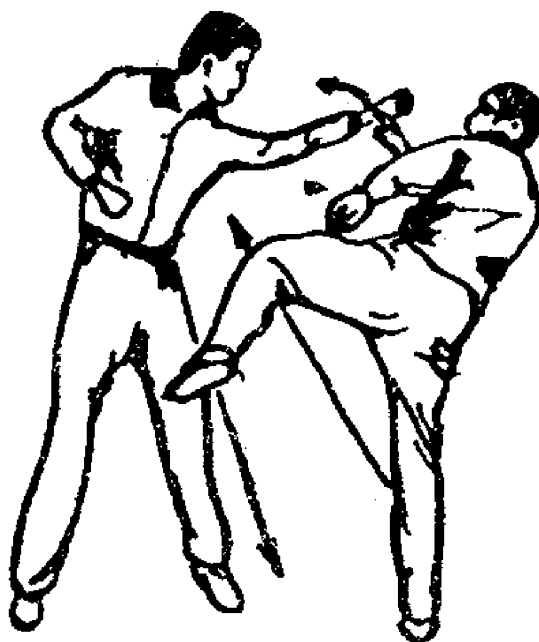
Этот метод включает в себя серию непрерывных атак, нацеленных по боковой поверхности груди, рёбрам, в нижнюю часть живота и промежность. Непрерывные движения при выполнении этого метода атаки напоминают прыгающего на свою жертву льва.



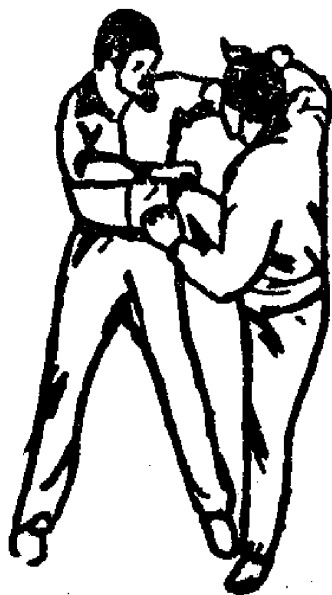
Фиг. 117. Предположим, противник атакует меня прямым ударом кулака. Я отклоняюсь назад. Противник продолжает наступать.



Фиг. 118. Вслед за этим я поднимаю левое (правое) колено и наношу удар в голову.



Фиг. 119. Противник уклоняется и поворачивается влево (вправо).



Фиг. 120. Затем я наношу удар в лицо и быстро бью правым (левым) коленом по рёбрам с другой стороны. Противник поржён.

Это важно:

1. Удар коленом наносится в момент уклона от удара противника.
2. Не упустите момент для начала атаки. При выполнении атаки колени движутся последовательно.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Начинайте выполнение атаки только после того, как противник поддастся на вашу уловку.

Только после того, как противник поддавшись на вашу уловку, начинает двигаться вперёд и вы успешно уклонились от его удара, можно успешно провести данный приём. Если вы неудачно уклонитесь или пропустите удар, то выполнить приём будет невозможно. С другой стороны, если противник не поддастся на уловку, то провести атаку также очень трудно потому, что она выполняется с короткой дистанции.

2. Ключ к успеху лежит в прыжке.

Хороший прыжок является необходимым условием для успешной и точной атаки, а также для увеличения радиуса действия данной атаки. Однако постоянно помните о защите верхней части тела, иначе успешное завершение атаки будет невозможным.

41. ПОДСЕЧКА И УДАР В КОЛЕНО

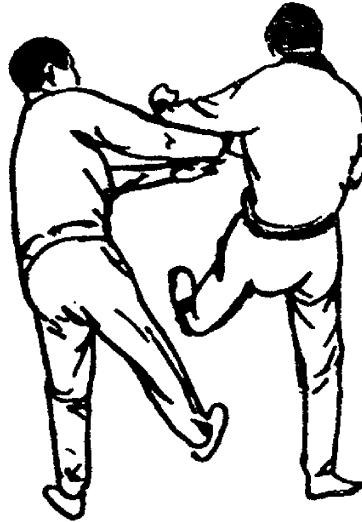
Это сложная атака, включающая два последовательно выполняемых движения одной и той же ногой: подсечку и удар в колено. Нога описывает траекторию в виде креста. При

выполнении данной атаки делается обманный удар по точке Куньлунь (Kunlun), а настоящий удар выполняется в солнечное сплетение.

Приёмы, которые применяются в реальных схватках, должны быть быстрыми и простыми по форме. Данная атака удовлетворяет этим требованиям.

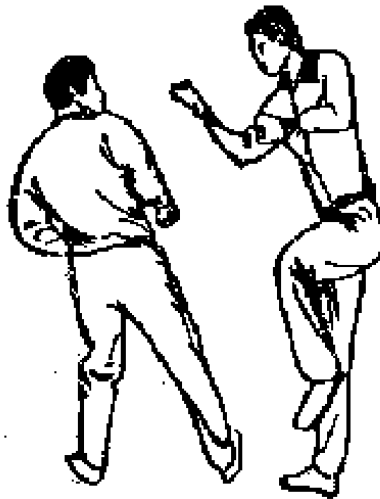
На проведение первого движения – подсечки, противник обычно реагирует следующим образом (Фиг. 121 – 125):

а) При проведении подсечки центр тяжести противника смещается (Фиг. 121);



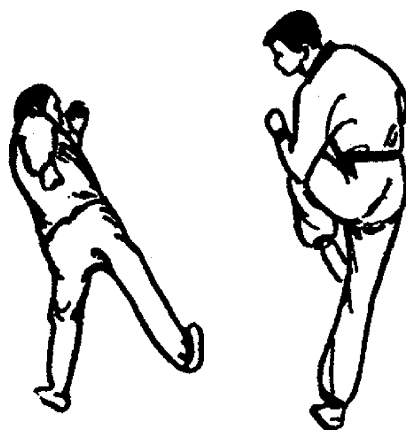
Фиг. 121.

б) Слегка поднимает ногу, чтобы избежать подсечки, а затем начинает контратаковать;



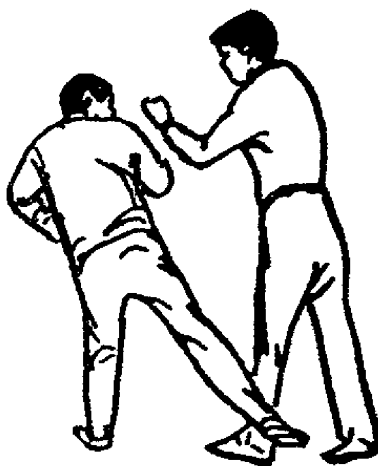
Фиг. 122.

с) Поднимает ногу достаточно высоко, чтобы быть готовым к дальнейшим действиям;



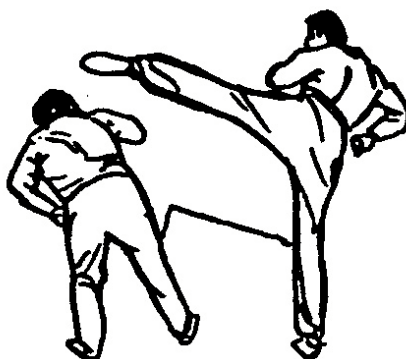
Фиг. 123.

d) Центр тяжести не смещается, так как противник хорошо владеет техникой Чжуаньгун (Zhuangong) (Фиг. 124).



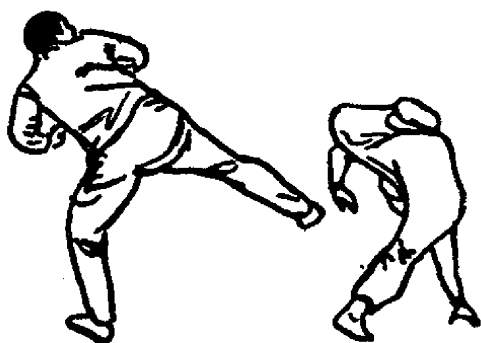
Фиг. 124.

е) Выполняет удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ (Фиг. 125).

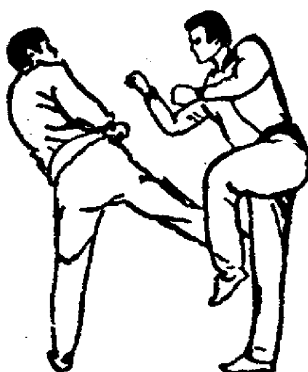


Фиг. 125.

Второе движение – удар в колено выполняется следующим образом.

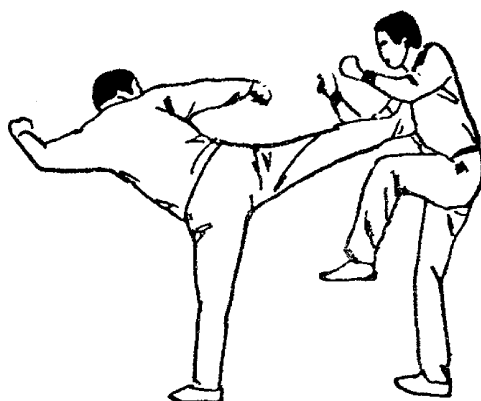


Фиг. 126. (после Фиг. 125). Избегая удара, я отклоняюсь назад и бью в колено опорной ноги противника.

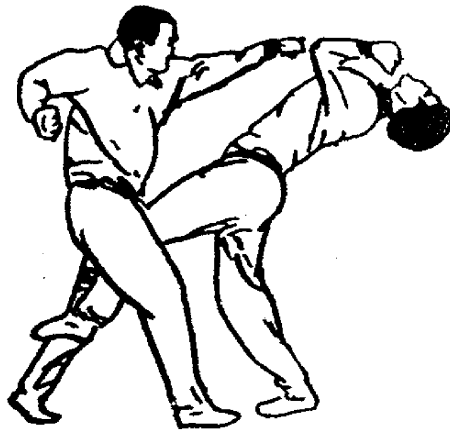


Фиг. 127. (после Фиг. 123). В данном положении противник не готов к выполнению быстрой атаки. Я бью в колено опорной ноги, он падает.

Фиг. 128 (после Фиг. 122).



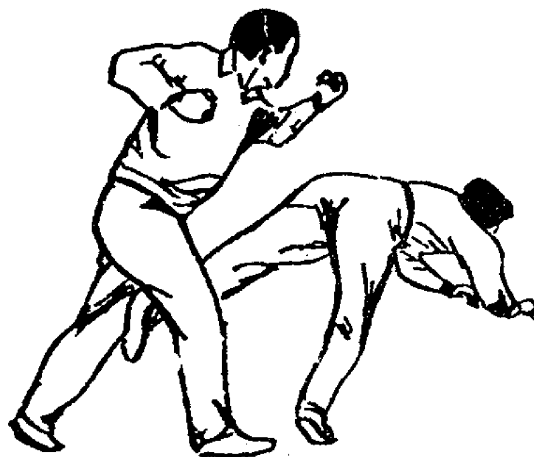
Фиг. 128. Противник имеет хорошую реакция, слегка приподнял ногу и быстро проводит контратаку. Я подтягиваю ногу и бью в солнечное сплетение, как и было запланировано.



Фиг. 129. После удара противник сразу теряется, и я завершаю атаку кулаком.
Фиг. 130-131 (после Фиг. 121).



Фиг. 130. Я бью по задней стороне колена в тот момент, когда он переносит на неё вес тела. Противник упадёт на землю.



Фиг. 131. Я завершаю атаку кулаком.

Это важно:

Непрерывность движений, скорость, решительность и сила – вот главные моменты для практического применения этого метода. Переходить к выполнению сложных атак можно только на основе хорошо поставленных одиночных ударов.

Ключевые моменты в реальной схватке:

Выше описаны различные варианты применения данного метода в реальной схватке. Отметим ещё два момента.

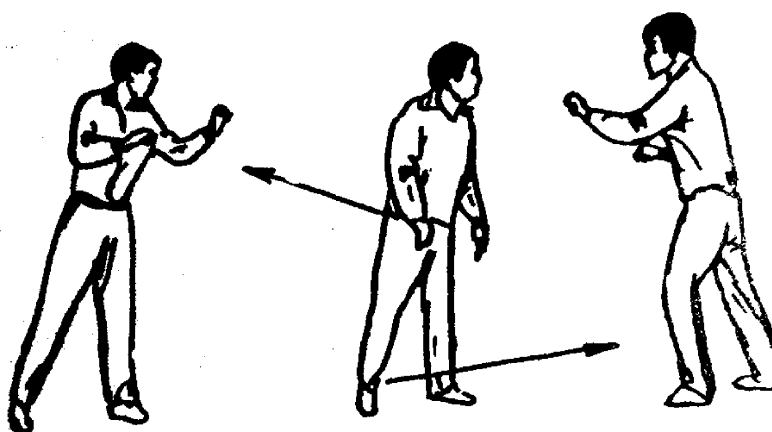
1. Хотя подсечка по сути и является обманным движением, она должна быть достаточно реальной и сильной, чтобы противник пассивно или активно отреагировал. Пассивная реакция включает: смещение центра тяжести, поднятие ноги и отход. Активная реакция включает контратаку. В том случае, если противник не отреагировал на обманный финт, так как он хорошо владеет техникой Чжуаньгун (Zhuangong), и не смещает центр тяжести, второе движение атаки выполнять не следует, лучше перейти к другим приёмам.

2. Подсечка должна быть реальной атакой.

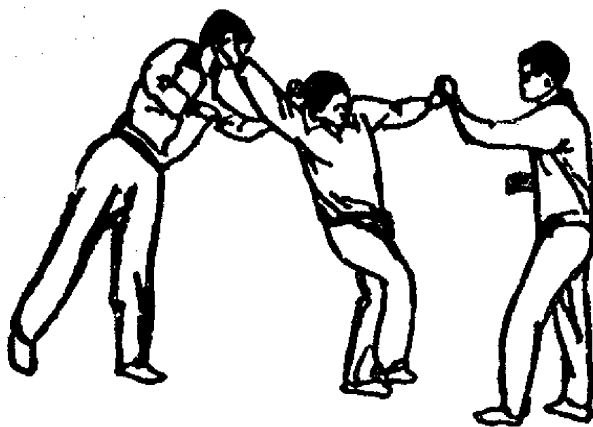
Подсечка должна быть одновременно и обманной и реальной. Это значит, что она должна быть достаточно сильной, чтобы свалить противника на землю, если он не отреагирует. Как первая часть сложной атаки, она имеет особое значение, так как говоря в широком смысле, он является ложной атакой, подготавливающей реальную. В узком смысле он сама является реальной атакой. Более того, при выполнении подсечки не переусердствуйте, чтобы не потерять равновесия, иначе вы не сможете провести удар в колено.

42. ДВА ДРАКОНА МАШУТ ХВОСТАМИ

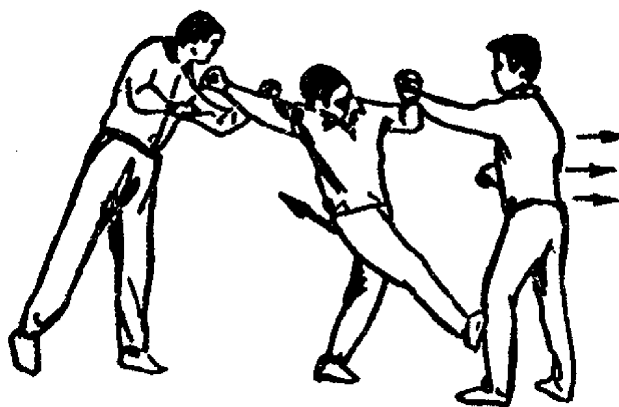
Это метод борьбы одного против двух. Боец выполняет передний и задний удары одной и той же ногой, используя талию в качестве оси.



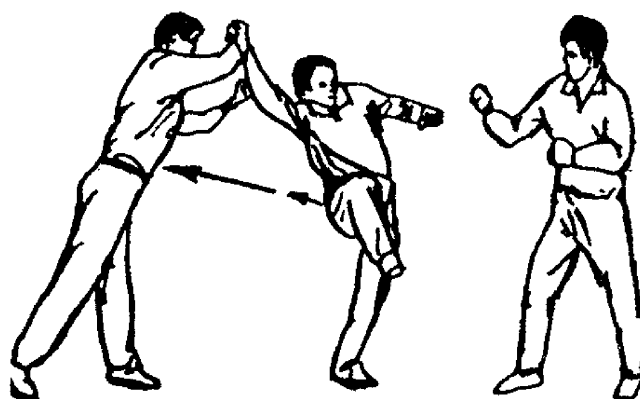
Фиг. 132. Боец находится в опасном положении. На него нападают двое, один спереди, один сзади.



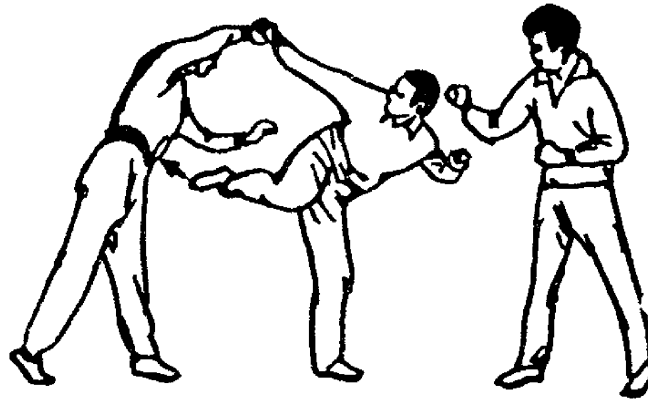
Фиг. 133. Я поворачиваюсь в сторону. Передний противник наносит удар кулаком; противник сзади приближается с длинной дистанции на среднюю.



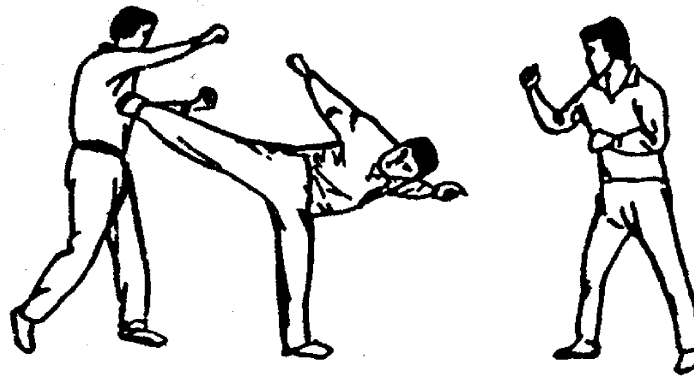
Фиг. 134. Я наношу переднему противнику короткий фронтальный удар в голень и делаю маховое движение кулаком назад, в лицо заднего противника.



Фиг. 135. Передний противник отходит, морщась от боли, задний руками отражает мой удар кулаком.



Фиг. 136. Продолжая движение, я подтягиваю ногу, поднимаю колени и наклоняюсь вперёд, используя талию как ось. Затем начинаю выполнять удар в заднего противника.



Фиг. 137. Продолжая движение, я наношу удар в солнечное сплетение. Противник в это время пытается отразить мой удар кулаком. Так как противник движется навстречу удару, то удар получается очень сильным. Противник, несомненно упадёт.

Это важно:

1. При выполнении короткого фронтального удара ногой и удара рукой расслабьте корпус и талию. Старайтесь держаться на средней дистанции от обоих противников.
2. Считайте переднего противника целью номер один, а заднего – целью номер два. Поэтому короткий фронтальный удар должен быть точным, чтобы вы могли спокойно выполнить удар в заднего противника.
3. Талия служит в качестве оси, вокруг которой происходит движение. Попробуйте полностью использовать энергию тела. Взгляд направлен в сторону противника, которого вы в данный момент атакуете.
4. Оба удара ногой должны быть сильными и реальными. Они не являются обманными.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. В ситуации «один против двух» не спешите.

Это означает, что если на вас нападают одновременно двое нужно оставаться спокойным. Не спешить – это значит не теряться в опасной ситуации. Наоборот, вы должны действовать более решительно, яростно с большей силой и с лучшей координацией всех частей тела. Спокойствие может быть достигнуто только таким бойцом, который совершенствует своё мастерство, кто умеет использовать время и уверен в своих движениях.

2. Талия при ударах рукой и ногой расслаблена.

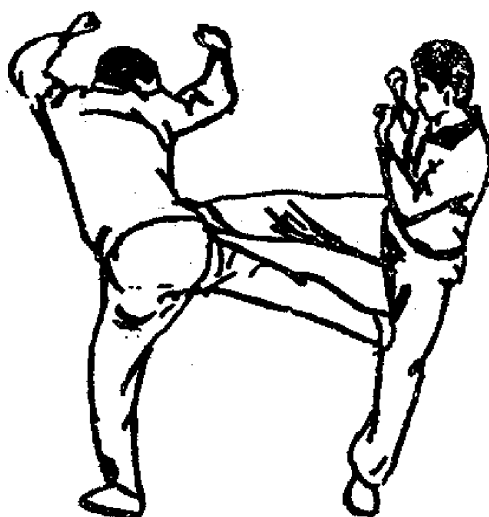
Правильно используя талию, старайтесь увеличить боевую дистанцию и поразить обоих противников. Отклонение назад и внезапный удар кулаком, по крайней мере, напугает противника и дезориентирует его. Но главная цель в это время – противник, стоящий впереди. Последовательность действий такова: нанести удар по голени впереди стоящего противника, убедиться что противник действительно поражён ударом и лишь после этого нанести удар по приближающемуся заднему противнику.

3. Глаза, которые убивают.

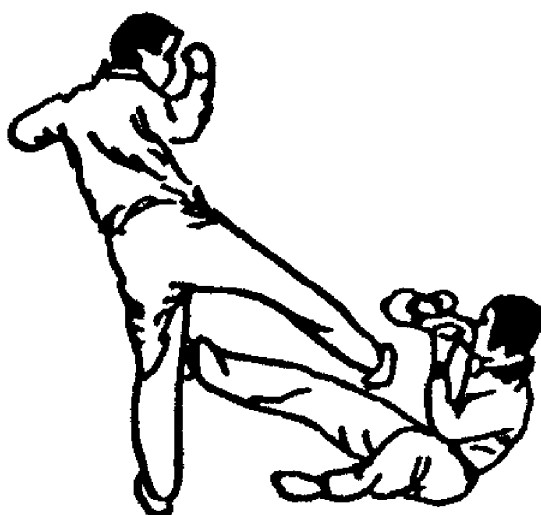
В схватке одного с несколькими противниками суровое и острое выражение глаз может подавить противников. Такие глаза не показывают страха, боли и т.д. Такие глаза выражают спокойствие и уверенность в победе. Это заставит противника заново оценить свои сильные и слабые стороны и ещё раз подумать, стоит ли ввязываться в драку. Говоря языком тактики, можно сказать, что в принципе, может быть и другое выражение глаз, например, чтобы обмануть противника, однако основной взгляд должен быть спокойным и уверенным. В данной атаке можно сосредоточить взгляд либо на переднем противнике, периферийным зрением следя за задним, либо наоборот. Если взгляд сосредоточен на заднем противнике, внезапный перевод его на переднего повышает эффективность атаки. Выражение глаз должно быть достаточно острым, чтобы проникать в сердце противника и убедить его в том, что вы читаете его мысли. Более того, противнику будет трудно вскрыть ваши намерения, если вы смотрите ему прямо в глаза и в то же время периферийным зрением выбираете точки, куда ударить. Это искусство, смотреть вверх, но бить вниз, смотреть влево, но бить вправо. Суммируя сказанное, можно отметить, что боец должен учиться использовать глаза, чтобы «убить», обмануть или заманить в ловушку. С другой стороны он сам не должен попасть под действие взгляда противника. В схватке с несколькими противниками выражение глаз – это сильное оружие.

43. КОЗЁЛ БОДАЕТСЯ

Это сложный метод, включающий сначала защитные действия, а затем атаку и удар по опорной ноге противника. Развитый на основе метода НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР, он применяется в качестве контрмеры против удара противника ногой в среднюю часть тела. Существует много различных вариантов действий после удачной защиты коленом в методе НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР и рассматриваемый метод – один из них.



Фиг. 138. (после Фиг. 49). Продолжая вышеописанные действия, я наношу удар в опорную ногу противника.



Фиг. 139. Противник падает.

Это важно:

Кроме того, что уже отмечено при описании атаки НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР, нужно постоянно помнить о координации всех движений. Без этого невозможно провести своевременную и точную атаку.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. При выполнении атаки НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР защищайте верхнюю часть тела.

В то время как вы закрываете среднюю часть тела коленом, защищаясь от атаки противника ЗМЕЯ ВЫСОВЫВАЕТ ЯЗЫК или ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ

ХВОСТОМ, необходимо внимательно следить за последующими атаками противника, которые он может провести в голову.

Удар КОЗЁЛ БОДАЕТСЯ, выполненный с отклонением корпуса назад как раз подходит для вашей цели. Он должен быть так тесно соединён с атакой НОСОРОГ НАНОСИТ УДАР, что оба движения сливаются в одно, и должен выполняться так внезапно, что противник не успевает оттащить назад атаковую ногу и защититься. Опорная нога противника является его слабым местом. Однако очень трудно попасть в неё, так как эта возможность появляется только на мгновение.

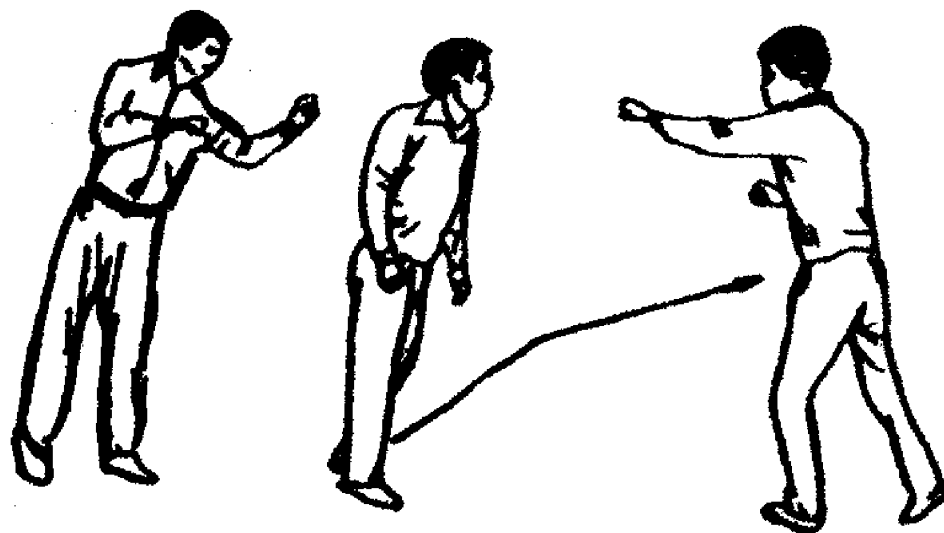
С другой стороны, вы должны быть полностью готовы к тому, что противник нанесёт вам удар в голову. И если ему это удастся, вы можете снова взять инициативу в свои руки, выполнив удар, как и планировалось, в опорную точку.

2. Если атака не получилась, будьте готовы к ближнему бою.

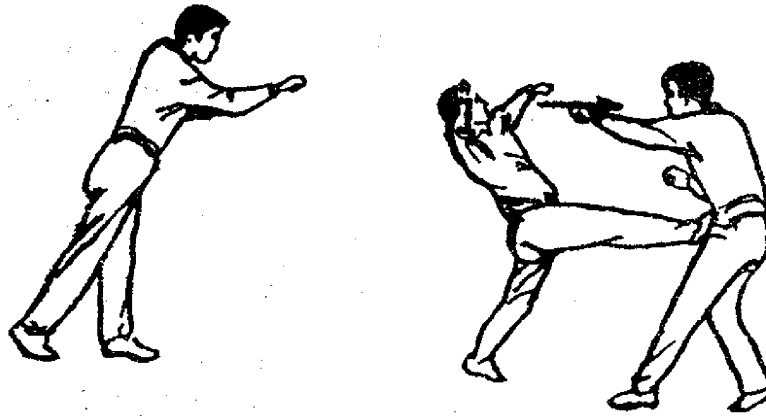
Если перед вами опытный боец, и он быстро переместится вперёд, ваша атака не достигнет цели. В результате вы будете вынуждены войти в ближний бой с противником. Поэтому вы должны быть готовы к такому повороту событий.

44. ЛЕВ СРАЖАЕТСЯ С ДВУМЯ ЛЕОПАРДАМИ

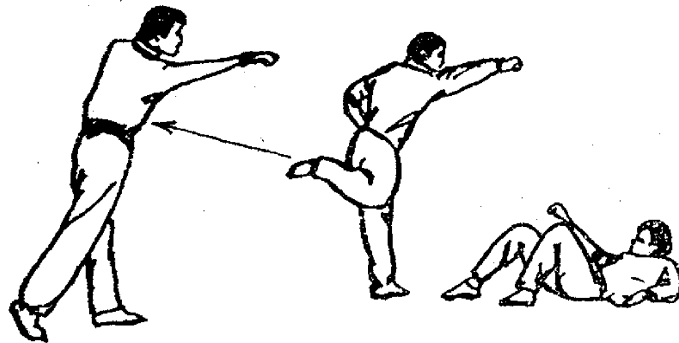
Это метод борьбы с двумя противниками, когда один находится впереди, а другой – сзади. Он отличается от метода ДВА ДРАКОНА МАШУТ ХВОСТАМИ тем, что передний и задний удары выполняются без разворота тела.



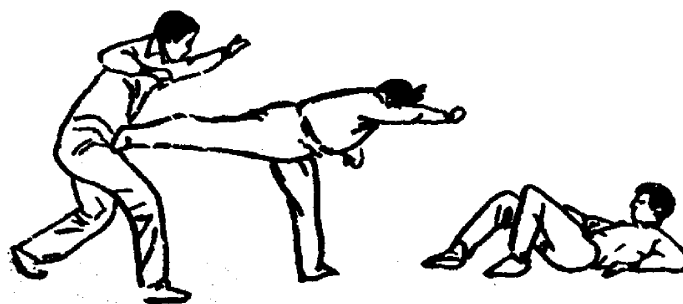
Фиг. 140. Меня атакуют два противника. Один спереди, один сзади. Передний противник находится на длинной дистанции, а задний – на средней.



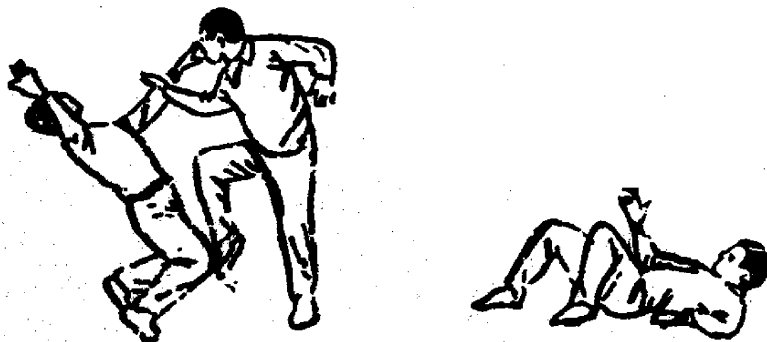
Фиг. 141 (см. Фиг. 20, 21, 22). Я атакую переднего противника, используя удар ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ. Дистанция с задним противником автоматически увеличивается.



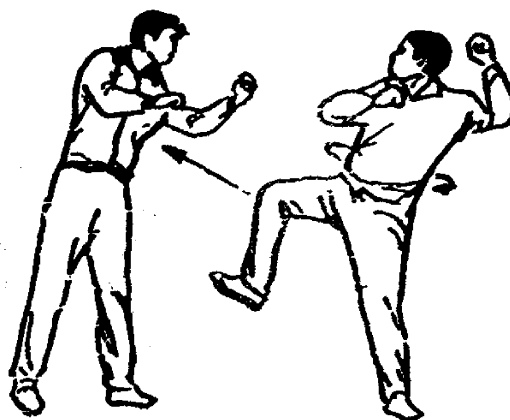
Фиг. 142. Продолжая вышеописанные действия, я одноимённой с ударной ногой рукой бью в лицо переднего противника, в результате чего он падает. Одновременно с этим оттягиваю ударную ногу назад. Задний противник быстро приближается.



Фиг. 143. Я бью назад в пах, используя для усиления удара энергию, создаваемую при оттягивании ударной ноги назад в ударе кулаком.



Фиг. 144 а. Противник падает. Я готов его захватить.



Фиг. 144 б.

Это важно:

1. Внезапное движение вперёд и удары ногой и рукой по переднему противнику выполняются очень быстро по скорости и сильно по воздействию.

2. Удар по заднему противнику наносится с использованием скоординированного движения всего тела и инерции, создаваемой оттягиванием ноги назад, ударом рукой и наклоном корпуса вперёд.

3. Для правильного выполнения удара вперёд, обратитесь к описанию приёма ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ. Удар назад наносится по высоте не ниже паха.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Удар ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ прост и эффективен.

Для успешного выхода из трудной ситуации, когда на вас нападает двое, нужно действовать просто, быстро и эффективно. Рывок вперёд при выполнении удара ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ выполняет двойную функцию. Во-первых, он позволяет отдалиться от заднего противника, а во-вторых придаёт дополнительную силу удару, выполняемому по переднему противнику.

2. Если передний противник отбежал, наносите удар по заднему.

Если передний противник быстро отбегает, выполните удар назад, чтобы поразить заднего.

3. Измените тактику действий, если первый противник собирается контратаковать.

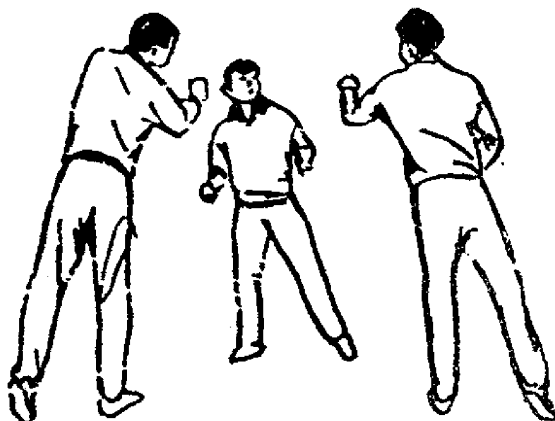
Если передний противник достаточно умён и опытен, сумел уклониться от вашей атаки и приближается для выполнения контратаки, и в то же время задний противник также приближается, то нужно изменить тактику и уйти в сторону.

4. Смотри на одного, атакуйте другого.

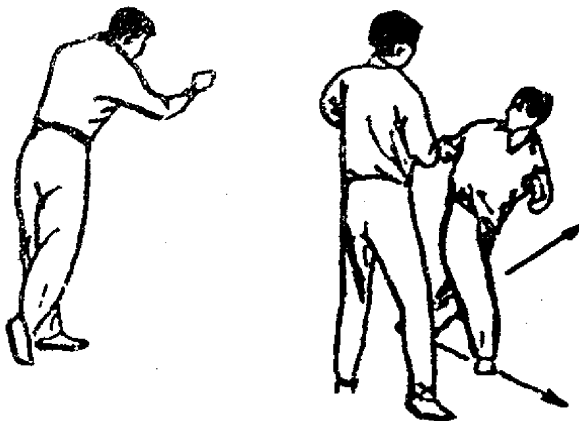
Под вашим острым и пристальным взглядом передний противник не осмеливается на вас напасть. Задний противник, пользуясь возможностью, быстро приближается с целью напасть на вас. Вы резко разворачиваетесь на 180 градусов лицом к заднему противнику и наносите удар первым. Такая неожиданная атака легко приводит к успеху. Для этого требуется очень быстрый разворот и координация движений тела и ног. См. Фиг. 144 в.

45. ВСАДНИК ИЗЯЩНО ВСКАКИВАЕТ В СЕДЛО.

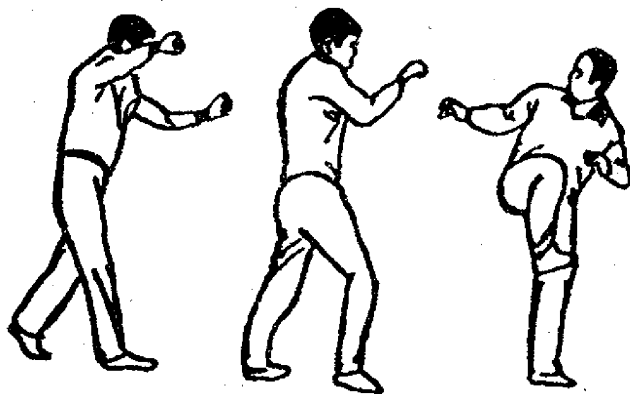
Это метод борьбы с двумя противниками, нападающими спереди. В схватке два противника, находящиеся к бойцу под углом 45 градусов каждый, одновременно приближаются, создавая сложную ситуацию. ВСАДНИК ИЗЯЩНО ВСКАКИВАЕТ В СЕДЛО – один из эффективных методов выхода из такой ситуации.



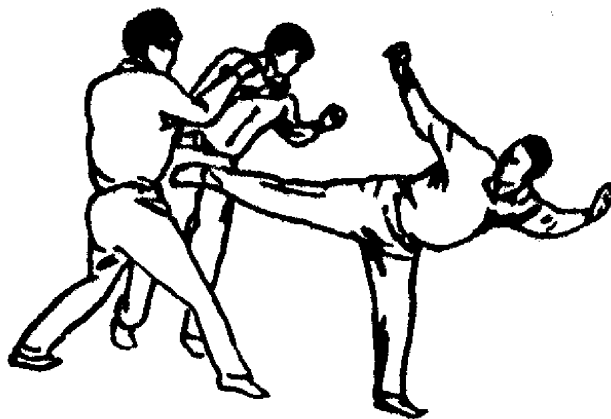
Фиг. 145 а. Два противника одновременно атакуют спереди, находясь от меня на одинаковом расстоянии.



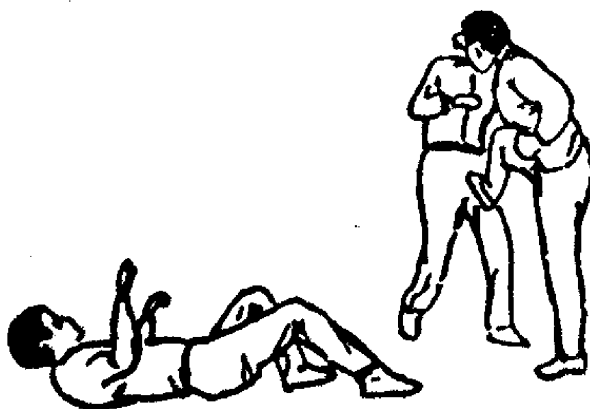
Фиг. 145 в. Я делаю шаг влево (вправо). Из рисунка видно, что дистанция до противников теперь разная. Я атакую только одного противника.



Фиг. 146. Продолжая движение, я поднимаю правую (левую) ногу для атаки ближнего противника.



Фиг. 147. Ближний противник поражен. Второй идёт вперёд.



Фиг. 148. В то время, когда первый противник падает, а второй приближается, я уже оттянул ногу после удара назад, но на землю её не ставлю, а снова выполняю удар по второму противнику. Он также падает.

Это важно:

1. В этом методе два удара выполняются последовательно одной и той же ногой. Поэтому удары выполняются очень быстро. Работайте телом так, чтобы при выполнении атаки центр тяжести оставался неподвижным, а удар ногой – сильным, точным и длинным.

2. В первой атаке удар наносится пяткой. При этом наружный край ступни доворачивается так, чтобы придать удару дополнительную силу.

3. Во второй атаке удар выполняется подошвой. Для того, чтобы удар был более эффективен, перед его выполнением подтяните колено атакующей ноги к груди.

4. Шаг в сторону и поднятие ноги выполняются как одно движение, иначе вы можете потерять цель.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Прежде чем что-либо делать оцените обстановку.

В ситуации «один против двух» очень важно правильно оценить обстановку и продумать возможные варианты.

Стоя против двух противников, вы должны внезапно и быстро переместиться. Такое перемещение не должно увести вас слишком далеко от противников, или слишком приблизить к ним. Оно может быть выполнено только благодаря постоянным тренировкам и большому практическому опыту ведения боя. Выбор правильной дистанции играет очень большую роль, иначе противник может ударить вас первым.

2. Удары должны быть точными и сильными.

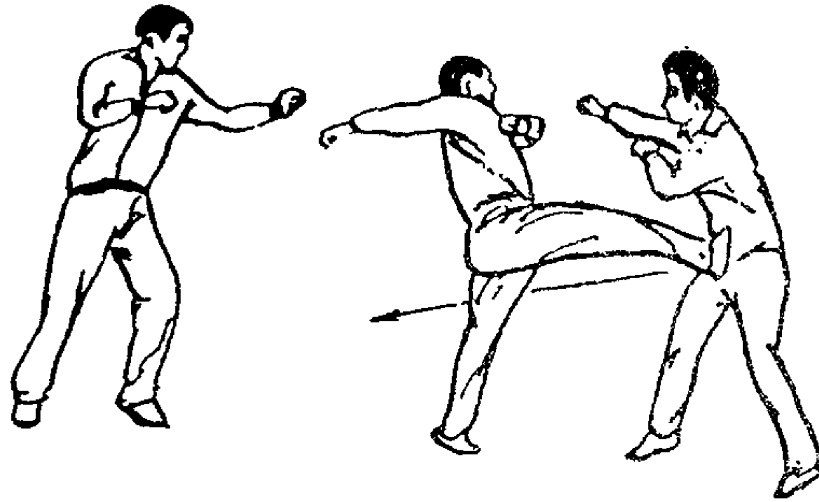
Удары следуют один за другим. Вы должны быть очень точны при выполнении первого удара и быть уверены после его выполнения, что первый противник поражен. Поэтому целью первого удара и являются такие уязвимые точки, как Пуденда и Вэйвань (Weiwan). Точное попадание в эти точки мгновенно выводит противника из строя. Второй удар должен быть сильным, чтобы быстро справиться со вторым противником и не осложнять ситуацию.

3. Падайте на землю, если противник вас захватил.

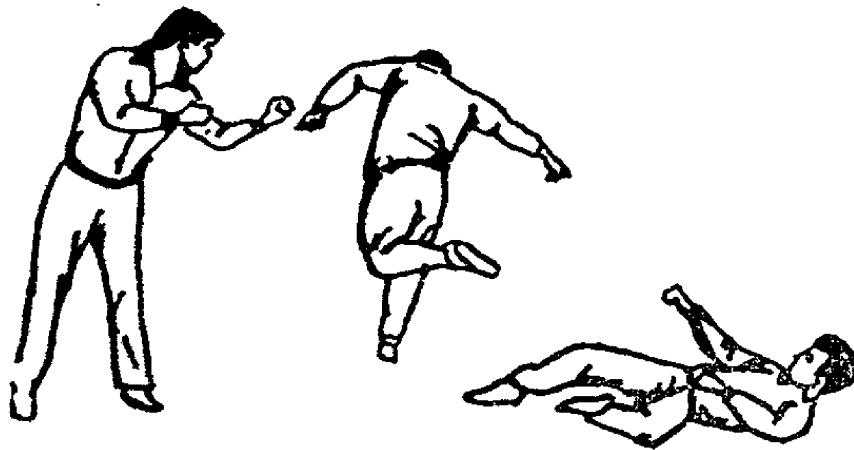
Возможен вариант, что первый противник сумеет захватить вашу ногу. В этом случае вы должны сразу же упасть на землю и попытаться справиться с противником наиболее эффективными приемами, а также попытаться отбить атаки второго противника. Настоящий боец должен уметь драться не только стоя на ногах, но и лёжа на земле.

ЧЁРНЫЙ МЕДВЕДЬ КЛАНЯЕТСЯ

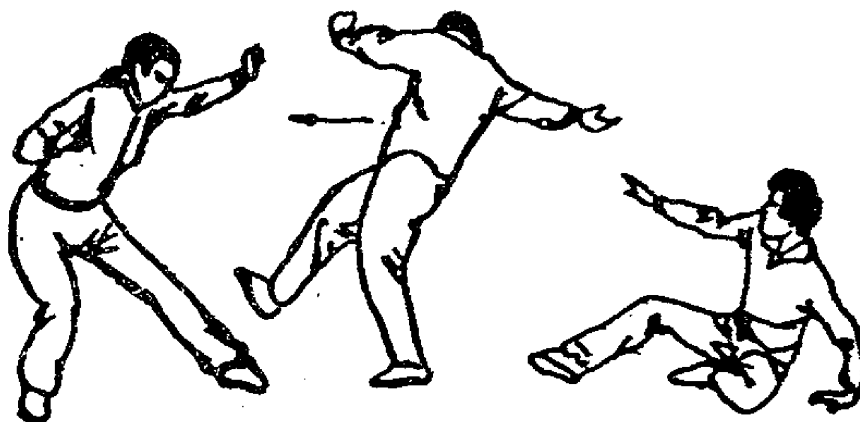
Подобно атаке ЛЕВ СРАЖАЕТСЯ С ДВУМЯ ЛЕОПАРДАМИ, это метод борьбы с двумя противниками, один из которых находится впереди, а второй – сзади. Отличие заключается в том, что удары в атаке ЛЕВ СРАЖАЕТСЯ С ДВУМЯ ЛЕОПАРДАМИ выполняются одной и той же ногой, а в атаке ЧЁРНЫЙ МЕДВЕДЬ КЛАНЯЕТСЯ – разными. Обе атаки похожи по форме, но различаются многими моментами в практическом применении. Данная атака более сложна, требует повышенного мастерства и очень гибка.



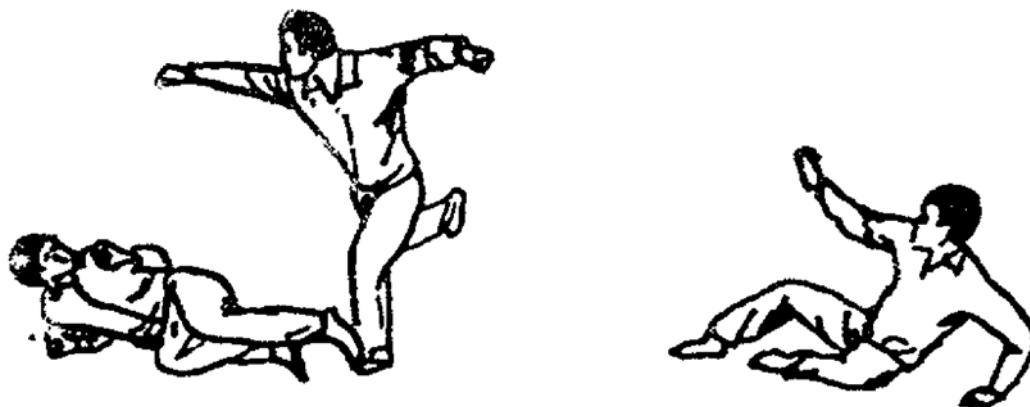
Фиг. 149 (после Фиг. 140). В быстром движении я бью в солнечное сплетение правой (левой) ногой, используя атаку ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ.



Фиг. 150. Передний противник падает. Пока задний противник колеблется в нерешительности, я быстро приближаюсь к нему в низкой стойке короткими прыжками.



Фиг. 151. Пока противник не пришёл от неожиданности в себя, я быстро приближаюсь к нему и наношу удар в голень.



Фиг. 152. Противник падает.

Это важно:

1. Передвигайтесь в низкой стойке и действуйте как неуклюжий медведь, прежде чем перейти к атаке.
2. Первая атака ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ должна быть настолько сильной, чтобы задний противник был шокирован, замедлил свои движения, воздержался от необдуманной атаки и находился на дистанции от вас. Эта дистанция для вас очень важна, так как в этом случае вы можете провести неожиданную атаку, быстро приблизившись к противнику короткими прыжками.
3. Вытяните талию и корпус, чтобы достать противника со средней дистанции.
4. Все движения должны быть простыми, быстрыми и хорошо скоординированными.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Используйте метод ЧЁРНЫЙ МЕДВЕДЬ КЛАНЯЕТСЯ в том случае, когда противники не равны по силе.

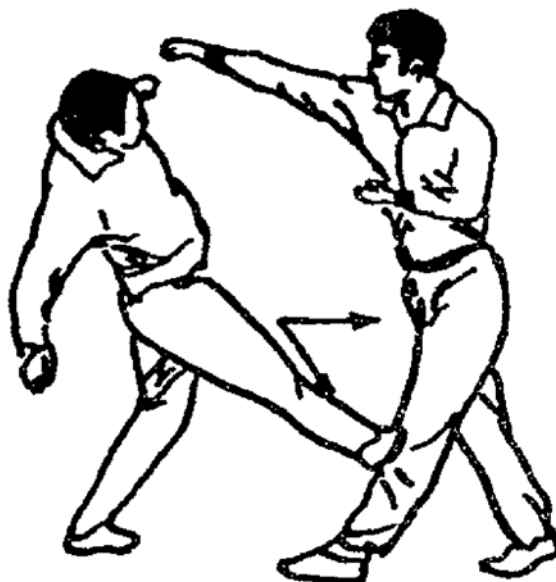
Это значит, что метод нужно применять тогда, когда оба противника не очень сильные или когда один из них сильный, а другой – слабый. Поэтому очень важно правильно оценить ситуацию. Многие бойцы терпят неудачу при выполнении атаки из-за недостаточной скорости. Скорость, безусловно, важный фактор, но не единственный. Другим важным фактором является правильное применение метода. Неправильное выполнение приёма не только снижает скорость движений, но и ставит вас в уязвимое положение. Ещё одним важным фактором, особенно в схватке «один против двух» является правильная оценка ситуации. Данная атака может быть проведена только в том случае, если вы уверены, что оба, или хотя бы один из противников, слабее вас. Удар ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ применяется против более сильного противника. В случае, если задний противник сильнее, нужно внезапно развернуться (если позволяют условия) и ударить его.

2. Будьте гибки.

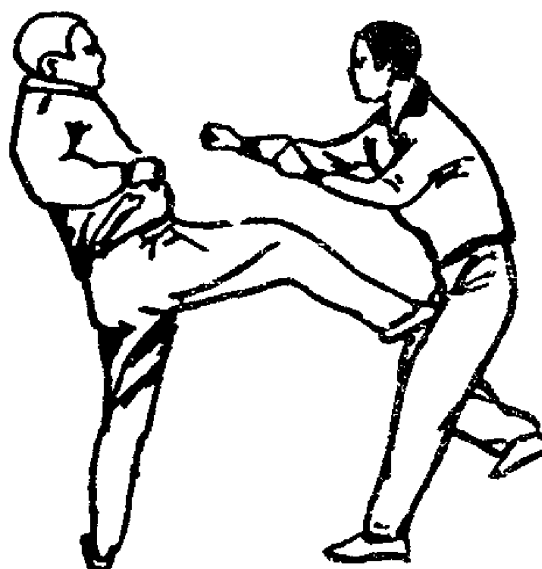
Вообще говоря, иногда бывает, что после удара по первому противнику вы теряете возможность нанести удар. В этом случае необходимо перейти к другим методам атаки.

47. УДАР В ГОЛЕНЬ И УДАР ПО ПОЧКАМ

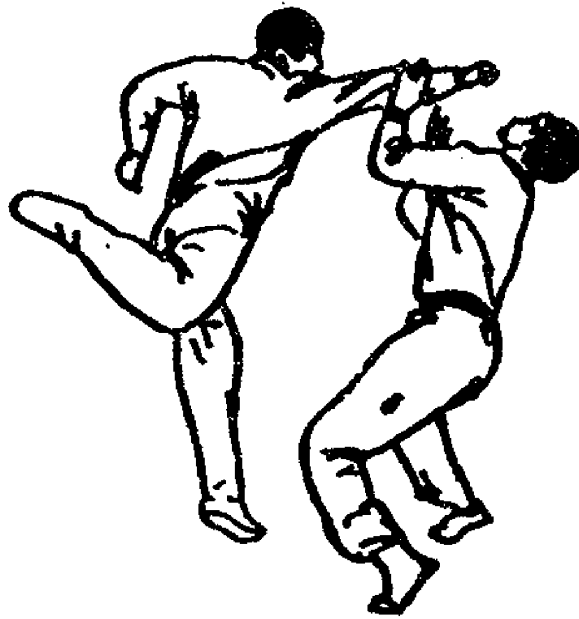
Это сложная атака, состоящая из двух ударов, первый из которых выполняется в голень, а второй – в пуденду. Атаку можно применить против противников, спешащих ударить. В реальной схватке атака довольно эффективна.



Фиг. 153 (после Фиг. 18, 19). Противник не чувствует боли в голени, так как он владеет техникой Муюйгун (Муyugong) и продолжает продвигаться.



Фиг. 154. Я быстро оттягиваю атакующую ногу и наношу удар в промежность той же ногой.



Фиг. 155. Завершаю атаку ударом кулака.

Это важно:

1. Первый и второй удары соединяются в одно непрерывное движение.
2. Второй удар должен быть точным, быстрым и неожиданным. Удар наносится подошвой.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Применяйте короткий удар для изменения тактики действия.

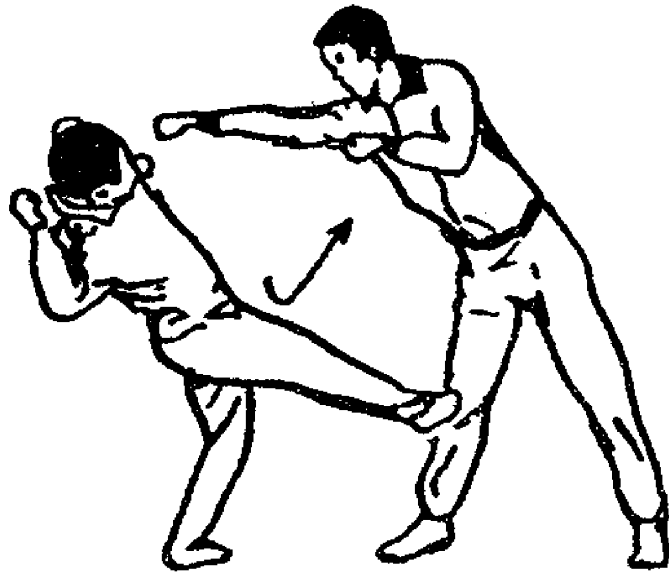
Короткий удар сдержит противника, но в общем случае проблемы не решит. Полагаясь на Чжуаньгун (Zhuanggong), он готов рисковать жизнью и даже после удара продолжает схватку. В этом случае особую важность приобретает следующая за коротким ударом атака. С другой стороны, данный метод эффективен даже против противников, владеющих Чжуаньгун (Zhuanggong), но медлительных. Основными моментами при выполнении данного приёма являются ритм и гибкость.

2. Смотрите вверх, а бейте вниз.

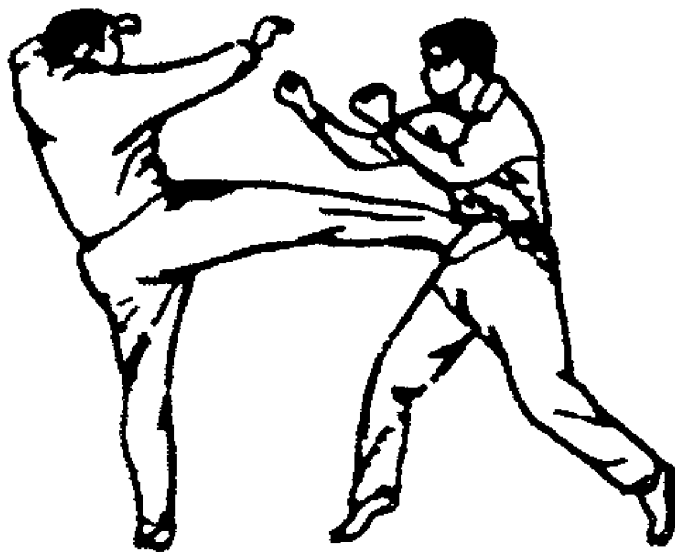
Тренироваться нужно до такой степени, чтобы поражать цель не глядя. Тогда взгляд можно использовать для отвлечения внимания противника.

48. УДАРЫ В ГОЛЕНЬ И СЕРДЦЕ

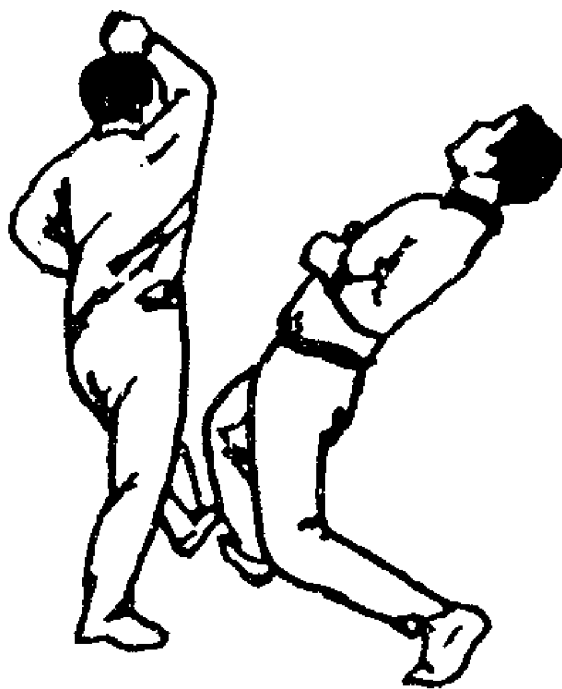
Это также сложная атака, в которой первый удар выполняется по берцовой кости, а второй – в солнечное сплетение. Оба удара наносятся одной и той же ногой. В данной атаке после первого удара противник пытается защитить пуденду, при этом оставляя незащищённой грудь.



Фиг. 156 (после Фиг. 18, 19). На противника не произвёл должного воздействия удар в голень и он продолжает наступать. Основное внимание он сосредоточил на защите пуденды, при этом оставляя неприкрытой среднюю часть тела.



Фиг. 157. Я немедленно оттягиваю ногу назад после первого удара и выполняю быстрый и сильный удар ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ в солнечное сплетение.



Фиг. 158. Для того, чтобы избежать удара, противник пытается быстро уклониться в сторону. Но, выполняя это, он подставляет под удар другие уязвимые места. На рисунке показано, как я пользуясь возможностью, появившейся в результате уклона противника, наношу удар в челюсть. Противник падает.

Это важно:

1. В связи с тем, что при выполнении данной атаки не используется разворот тела (что облегчило бы выполнение удара ЖЁЛТЫЙ ПИТОН РАЗМАХИВАЕТ ХВОСТОМ), для того, чтобы удар получился сильный нужно использовать скручивающее движение талии.

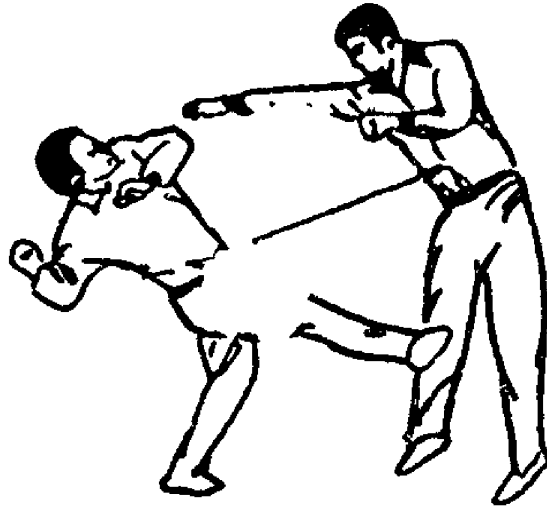
2. Важной проблемой при выполнении сложных атак является проблема соединения двух различных атак. Данная атака сначала использует прямой удар, а затем удар по кривой. Для достижения успеха оба удара должны быть хорошо скоординированы.

Ключевые моменты в реальной схватке:

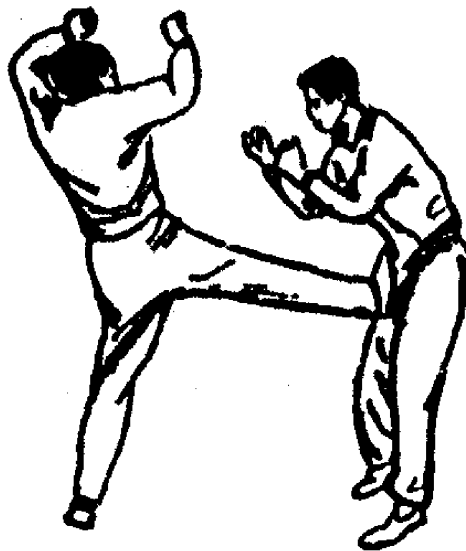
Данная атака может быть применена не только против противника, защищающего пах, но также и против такого противника, который, несмотря на первый удар, продолжает идти вперёд. В этом случае оттяните назад ногу после первого удара, сделайте лёгкий уклон в сторону, чтобы изогнуться в талии перед выполнением второй атаки. Уклон, удар ногой и удар рукой – основные элементы данной атаки.

49. УДАР В ГОЛЕНЬ И МАХОВЫЙ УДАР

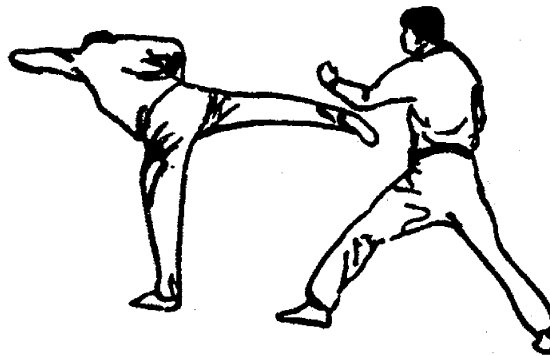
Это сложная атака, включающая два удара, первый из которых выполняется в голень, а второй маховый – в точку Шуньцюэ (Shenque). Она особенно эффективна против медлительного и нерешительного противника.



Фиг. 159 (после Фиг. 18, 19). После пропущенного удара противник убирает ногу, но из-за нерешительности не нападает. Я оттягиваю атаковую ногу назад для продолжения атаки.



Фиг. 160. Затем я делаю маховый удар, отклонив тело в сторону, в точку Шэньцюэ (Shenque), находящуюся в центре тела.



Фиг. 161.

Это важно:

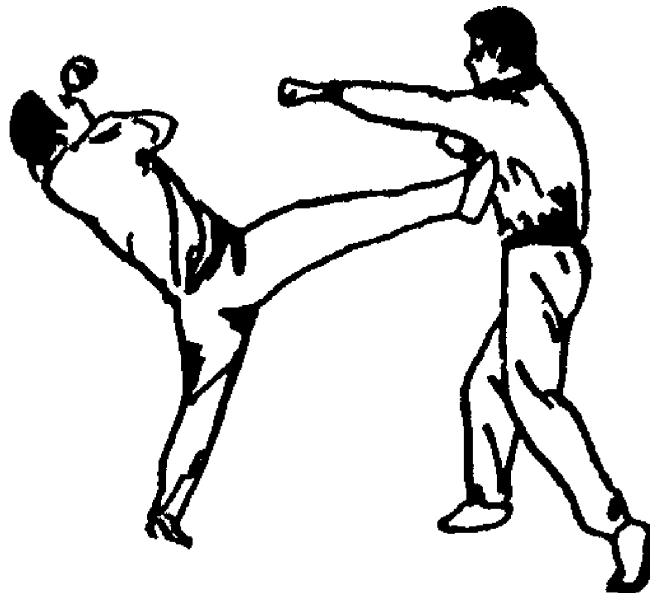
1. Кроме тесной связи между атаками, быстроты, координации движений, неожиданности, силы удара, требуется ещё вытянуть тело в горизонтальном положении, чтобы увеличить дистанцию удара.
2. После первого удара нога возвращается назад как можно скорее, чтобы сделать второй удар более сильным и быстрым. Защищайте свою грудь.

Ключевые моменты в реальной схватке:

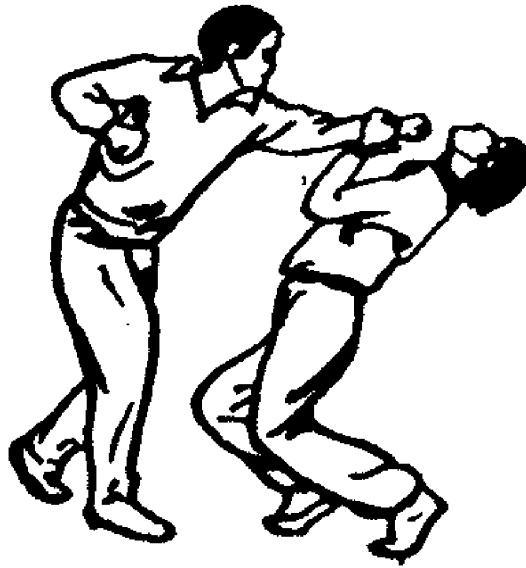
1. Очевидно данный метод очень эффективен против медлительных противников. Однако может быть применён и к противникам, имеющим быструю реакцию и успевающим убрать ногу из-под первого удара. Если при этом он не отошёл назад, то маховый удар проведите в бедро (см. Фиг. 161), так как противник стоит с поднятой ногой в этом положении неустойчив. Воспользуйтесь появившейся возможностью для дальнейшего развития атаки.

50. УДАР В ГОЛЕНЬ «ЗАХЛОПЫВАНИЕ ДВЕРИ»

Это ещё одна из сложных атак, в которых первый удар наносится в голень, а затем выполняется второй. Второй удар достаточно сильный, чтобы «закрыть ворота» противника. Отсюда и происходит название.



Фиг. 162 (после Фиг. 18, 19). Сразу же после удара в голень я продолжаю двигаться вперёд и провожу удар ЗМЕЯ ВРАЩАЕТ ЯЗЫКОМ в точку Чхунджи (Zhongji).



Фиг. 163. После чего завершаю атаку ударом кулака.

Это важно:

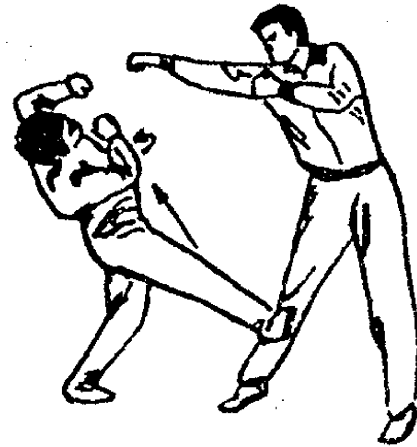
Самым важным для успешного выполнения данной атаки является движение вперед как при первом ударе, так и при втором, а также при ударе кулаком.

Ключевые моменты в реальной схватке:

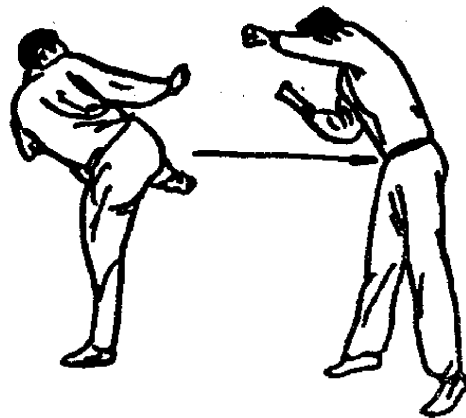
Это одна из самых сильных атак, базирующихся на коротком фронтальном ударе. Она особенно эффективна против противника, который хорошо нападает, но слаб в защите, а также противника, находящегося в неудобной позиции.

51. УДАР В ГОЛЕНЬ И РАЗВОРОТ ТАЛИИ

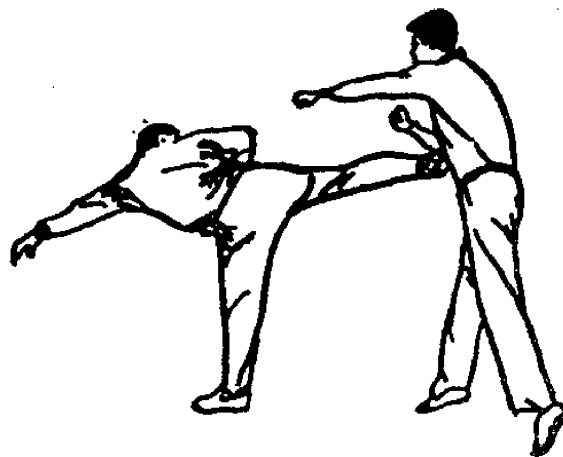
Это сложная атака, состоящая из удара в голень и махового удара ногой. Основная отличительная черта этой атаки – большой радиус действия.



Фиг. 164 (после Фиг. 18, 19). Противник после пропущенного удара продолжает идти вперёд. Я оттягиваю назад правую (левую) ногу.



Фиг. 165. Продолжая движение, я разворачиваюсь на 180 градусов влево (вправо) и поднимаю левую (правую) ногу перед собой. Противник всё ещё идёт вперёд.



Фиг. 166. Продолжая движение, я наклоняюсь вперёд, чтобы избежать удара кулаком и одновременно бью правой (левой) ногой назад в желудок противника.

Это важно:

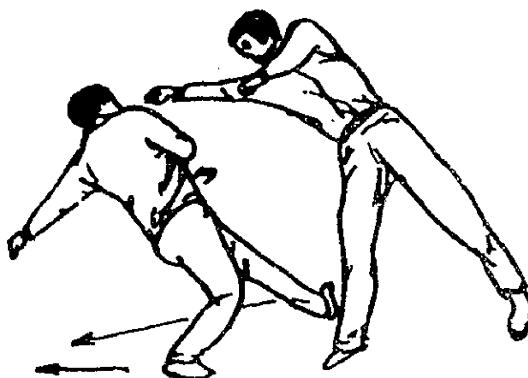
1. В данной атаке нужно учитывать всё, что относится к короткому фронтальному удару. Кроме того, разворот тела должен быть быстрым, и выполнять его нужно не колеблясь. Удар ногой получает дополнительную силу от поворота талии.
2. Не отрывайте взгляд от цели на протяжении всей атаки, даже при развороте тела и ударе назад.
3. Оба удара должны быть хорошо скоординированы и связаны.

Ключевые моменты в реальной схватке:

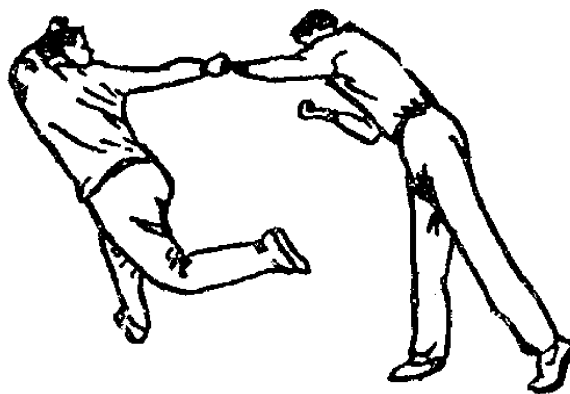
1. Никогда не суетитесь перед сильным противником, который яростно атакует. Если противник, несмотря на пропущенный первый удар, продолжает атаковать или ему удалось избежать первого удара и он быстро приближается к вам, не теряйте рассудка, а разверните тело, чтобы избежать атаки. Движения должны быть неожиданными и решительными.
2. Разворот корпуса и удар ногой должны быть хорошо скоординированы. При выполнении атаки не выпускайте цель из поля зрения, иначе удар может пройти мимо. Используя вращательные движения тела и оттягивание назад атакующей ноги, боец проводит маховый удар назад.
3. Будьте готовы развернуться после второго удара, если потребуют обстоятельства. Пропустив удар, противник может быть ранен. В этом случае вы должны развернуться и завершить атаку кулаками. Если же противник увернулся от удара и сам контратакует боковым ударом, немедленно сделайте большой шаг вперёд, чтобы избежать возможного удара.

52. УДАР ПО БЕРЦОВОЙ КОСТИ И УДАР ПО РЁБРАМ

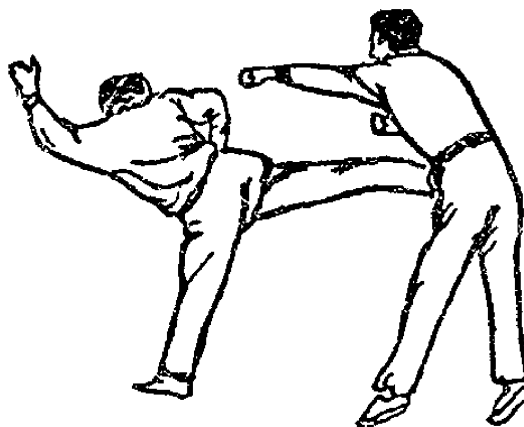
Это сложна атака, включающая во-первых, удар одной ногой по берцовой кости противника и во-вторых, удар другой ногой по его рёбрам. Благодаря своей простоте и эффективности, данная атака часто применяется в схватках.



Фиг. 167. Я принимаю правостороннюю (левостороннюю) стойку и ожидаю действий противника. Противник выполняет сильный удар кулаком. Я быстро контратакую, применяю короткий фронтальный удар в голень.



Фиг. 168. Противник испытывает сильную боль, но продолжает двигаться вперёд. Я слегка ухожу влево (вправо) быстрыми короткими шагами.



Фиг. 169. Противник продолжает приближаться, нанося новый удар кулаком. Я ухожу от атаки, отклонив тело назад в сторону, а затем быстро бью противника правой (левой) ногой по рёбрам, используя технику ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ. Противник падает.

Это важно:

1. Смотрите выполнение атак: КОРОТКИЙ ФРОНТАЛЬНЫЙ УДАР и ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ.
2. Ключ к успеху лежит в хорошей координации этих двух атак. Задержки между ударами не должно быть.
3. Всегда смотрите на противника. Для того, чтобы удар получился сильным, необходимо перед выполнением удара подтянуть правую (левую) ногу к груди.

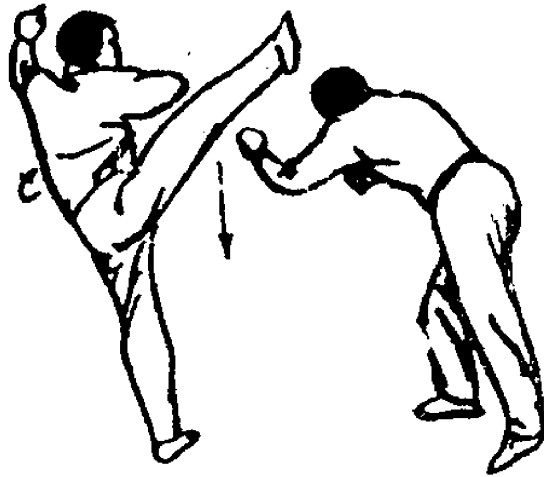
Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Для выполнения короткого фронтального удара выберите удобный момент. Лучшим для атаки является момент, когда противник начал поднимать ногу для удара.
 2. При проведении атаки ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ цельтесь точно в открытое место противника.
- Удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ быстро приводит к хорошему результату, так как он даёт выигрыш во времени за счёт оттягивания ноги по диагонали назад и ещё больше за счёт того, что переход к новому удару, благодаря оттягиванию ноги даёт бойцу возможность определить прорехи в защите противника и, таким образом, создать все условия для успешной

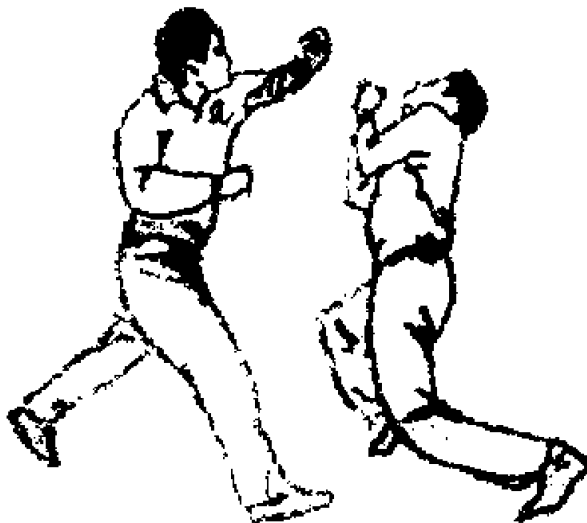
атаки. Естественно, чтобы закрепить успех нужно сразу же после удара ногой ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ перейти к ударам руками или захвату, сделав быстрый разворот.

53. УДАР В ГОЛЕНЬ И ВСКАКИВАНИЕ НА ЛОШАДЬ

Это сильная сложная атака, состоящая из двух ударов, один из которых выполняется в голень, а второй – в точку Эрмэнь (Ermen). Это атака очень эффективна в практическом применении.



Фиг. 170 (после Фиг. 167). Я немедленно переменяю ногу и выполняю метущий удар в точку Эрмэнь (Ermen) внутренней поверхностью правой (левой) ступни.



Фиг. 171. Пропустив удар, противник падает на бок. Я быстро поворачиваюсь для завершения атаки.

Это важно:

Кроме хорошей координации между ударами необходимо обратить внимание на то, что удар правой ногой должен быть высоким (выше плеча). Поворот верхней части корпуса и завершение атаки должны быть ловкими и решительными.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Комбинации нижеуровневого и вышеуровневого ударов.

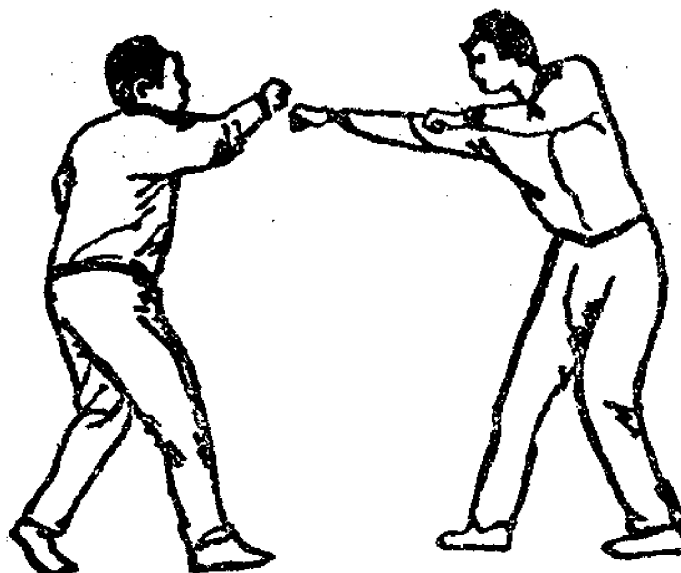
Оба удара, выполняемые один после другого, первый – нижний, второй – верхний, должны быть быстрыми. Кроме того, они должны быть хорошо связаны. Недумаящий противник, без сомнения, будет повержен.

2. Вышеуровневый удар требует высокого мастерства и большой силы.

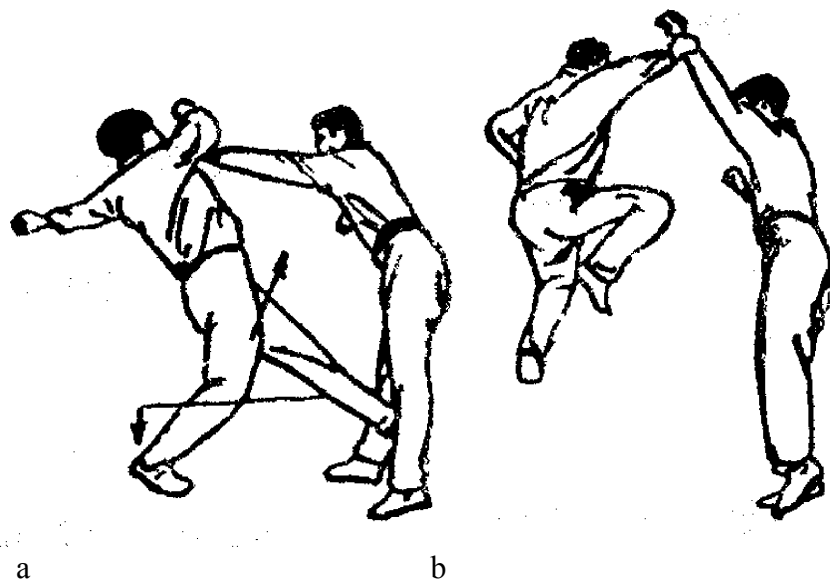
Если второй удар попадает в закрывающие голову руки противника, то результат будет зависеть от того, владеет ли атакующий Чжангун (Zhuanggong) и имеет ли он силу в ударе. Если атакующий слаб, то выполняя данную атаку он может попасть в очень опасное положение. Никогда не пользуйтесь этим методом, если вы недостаточно сильны или недостаточно подготовлены технически.

54. УДАР ПО БЕРЦОВОЙ КОСТИ И УДАР В ГОРЛО

Это сложная атака, включающая удар одной ногой по берцовой кости и удар другой ногой в горло противника. Она очень сильна и часто применяется в наступлении.



Фиг. 172. Противник в страхе отскочил (или другой вариант: обе стороны ждут удобного момента для атаки). Я начинаю двигаться, находясь в правосторонней стойке, и приближаюсь к противнику, сохраняя правостороннюю стойку.



Фиг. 173 а, б. Продолжая движение, я поднимаю левую ногу, чтобы провести **КОРОТКИЙ ФРОНТАЛЬНЫЙ УДАР**. Противник может отреагировать следующим образом:

- а) Убрать ногу, чтобы избежать удара;
- б) Провести быстро контратаку после ухода от удара;
- с) Контратаковать, идя напролом и не обращая никакого внимания на мои действия.

В любом из вышеописанных случаев, он открывает среднюю часть тела. Сразу же после выполнения **КОРОТКОГО ФРОНТАЛЬНОГО УДАРА** я прыгаю вверх.



Фиг. 174. Продолжая движение, наношу удар правой (левой) ногой в горло противника.

Это важно:

1. Сближайтесь с противником быстро. **КОРОТКИЙ ФРОНТАЛЬНЫЙ УДАР** выполняется в процессе сближения.
2. В прыжке, который следует за ударом, поднимите колени, чтобы создать движущую силу для удара.
3. После выполнения второго удара поднимите обе руки вверх, чтобы отразить возможные атаки противника.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Выполняя удар в прыжке, необходимо сделать сильный выкрик.

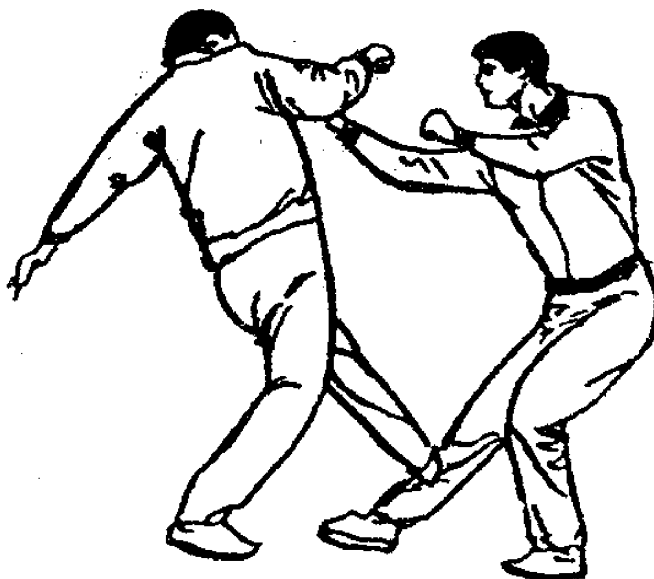
Кроме того, большую роль играет точность. Если противник достаточно ловок и способен избежать вашей атаки, для того чтобы захватить инициативу в свои руки, необходимо к силе удара добавить точность.

2. Закончив атаку, повторите её.

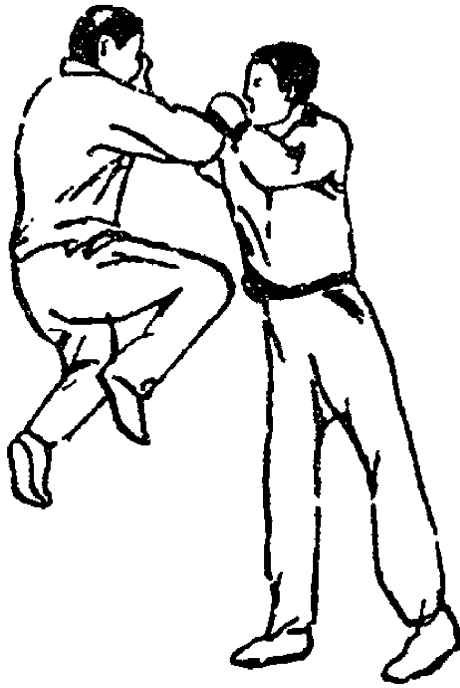
Опустившись на землю после прыжка, повторите атаку. Неудачно выполненная атака покажет противнику вашу слабость и заставит его контратаковать.

55. УДАР В ГОЛЕНЬ И УДАР КОЛЕНОМ

Это сложная атака, состоящая из двух ударов. Первый удар выполняется в голень, а второй – в солнечное сплетение. Удары выполняются различными ногами. Для выполнения данной атаки требуется более высокая скорость, чем для выполнения предыдущей, чтобы выиграть стычку в ближнем бою.



Фиг. 175 (после Фиг. 172). Продолжая вышеописанное движение, я бью левой (правой) ногой в голень противника.



Фиг. 176 а. Как только атакующая нога касается земли, я поднимаю правое колено и, используя импульс тела, прыгаю навстречу противнику.



Фиг. 176 б. Целясь в открытое место, я наношу удар в прыжке правым (левым) коленом в солнечное сплетение противника.

Это важно:

1. Старайтесь прыгнуть как можно выше, отталкиваясь левой ногой, в то время как правая подтягивается к груди, защищая среднюю часть тела.
2. Противник поставяет под удар уязвимые места когда вы прыгаете, поэтому, находясь в воздухе, выполните удар коленом.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Быстрые атаки локтями и коленями – основное содержание ближнего боя.

В связи с тем, что данная атака позволяет очень быстро войти в ближний бой, она очень сильна. Быстро сблизиться с противником, нанести удар коленом в солнечное сплетение, находясь в воздухе, с большой скоростью – всё что нужно для завоевания преимущества над противником.

Когда вы быстро сближаетесь с противником, он может действовать одним из следующих способов: уклониться, убежать, сместиться, отойти и даже пойти навстречу, в зависимости от опыта. Слабый противник в схватке может проявить следующие слабости: шок, страх, сомнение, нерешительность, смущение и легкомысленность. Опытный противник, в принципе, может справиться с вашей атакой, проявляя спокойствие. Однако он всё равно, защищаясь, поставит под удар уязвимые места.

2. Если удар коленом не получится, бейте ступнёй.

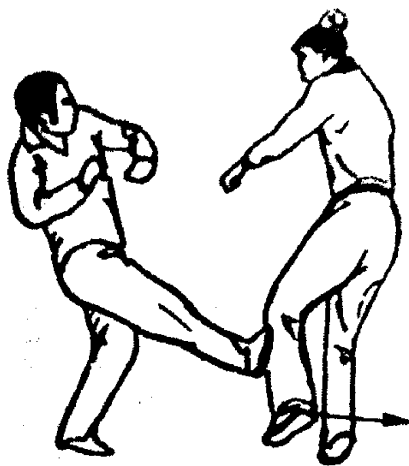
Если удар коленом выполнен неудачно, быстро проведите удар ступнёй в пах.

3. Защищайте голову в начале движения и наносите удар в нижнюю часть тела противника, преследуя его.

Нанося удар в пах при преследовании, нужно обрушиться на противника с яростью льва.

56. ЛЕТЯЩИЙ ЖУРАВЛЬ ВЫТЯГИВАЕТ НОГИ

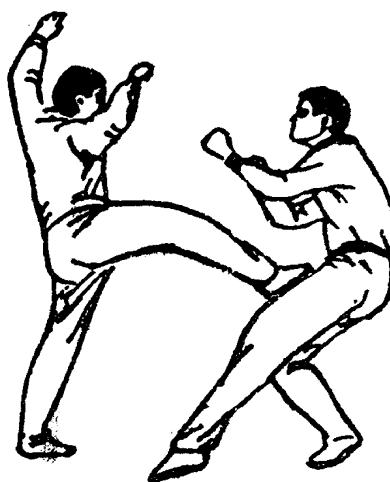
Это наступательная атака, по сути способ преследования, включающая два действия: удар в солнечное сплетение (или в голень) и удар типа «качания хвостом». Она очень эффективна в схватке при преследовании противника, который быстро отступает.



Фиг. 177 (после Фиг. 81, 82, 83). Пропустив удар или чтобы избежать удара противник либо быстро отскакивает назад, либо уклоняется телом.



Фиг. 178. Преследуя отступающего противника, я разворачиваю тело влево (вправо) и поднимаю в сторону правую (левую) ногу.



Фиг. 179. Я продолжаю разворачивать тело влево (вправо) и наношу удар в промежность.

Это важно:

1. Обе атаки: удар по берцовой кости и маховый удар связаны между собой коротким «преследованием». Последовательность движений такова: удар по берцовой кости – преследование – маховый удар. Движения должны быть скоординированы.

2. Преследование не должно быть ни слишком быстрым, ни слишком медленным, ни слишком близко к противнику, ни слишком далеко от него. Для достижения наибольшего возможного эффекта и выдерживания необходимой дистанции для махового удара, нужно нагнуть тело, выпрямить левую (правую) ногу и нанести удар правой (левой) ногой.

3. Взгляд всё время направлен на цель.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Постарайтесь понять основные элементы атаки. Скорость, превосходство над противником в непосредственном соприкосновении, правильное использование времени, ритм атаки, выбор дистанции, выбор момента атаки – вот основные элементы для успешного выполнения атаки. Выбор момента атаки имеет особое значение, поскольку данный приём имеет сравнительно большое «временное окно» между отдельными ударами. Таким образом,

при выполнении данной атаки важное значение имеют шесть вышеперечисленных элементов, среди которых на первом месте стоит выбор момента атаки. Ниже кратко обсуждаются основные элементы атаки.

2. Высокая скорость – путь к превосходству над противником в непосредственно соприкосновении.

Обсуждаемая скорость имеет два смысловых значения:

а) Скорость, которая позволяет поразить вам голень противника. Мастерски выполненный удар, даже не очень сильный, часто ошарашивает противника. И очень часто он не может уйти от удара. Исключение составляют опытные, обладающие высоким уровнем мастерства, противники. Однако, если атака выполнена с высокой скоростью и неожиданно, то даже опытный противник отступит. Таким образом, первое значение, которое имеет скорость – это неожиданность («сюрприз») для противника.

б) Бой в непосредственном соприкосновении с противником.

При преследовании противника нельзя быть ни слишком медленным, ни слишком быстрым и всегда сохранять с противником постоянную дистанцию, которую нельзя превышать. Если это атака, обсуждаемая в данном параграфе, то дистанция должна быть достаточной для выполнения махового удара. Однако для завершения атаки необходимо быстро сократить дистанцию. Это второе значение скорости.

3. Правильное использование времени, выбор момента атаки, ритм атаки.

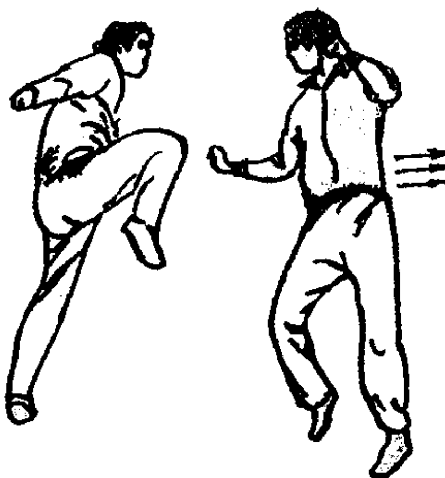
Умение вести схватку – очень трудное искусство. Если боец может правильно использовать время, правильно выбирает момент атаки, чувствует ритм (т.е. хорошо координирует медленные и быстрые движения), то можно сказать, что он овладел начальным уровнем мастерства этого искусства. Обсуждаемая в параграфе атака предъявляет особое требование к ритму.

4. Выбор дистанции и момента.

Выбор дистанции имеет особое значение для выполнения второго удара. Для успешного выполнения первого удара особое значение имеет выбор момента. Неправильный выбор приведёт к поражению, так как ошибка в воздухе в 10 раз опаснее, чем ошибка на земле.

57. ЛЕТЯЩИЙ ДРАКОН БЬЁТ В КОЛОКОЛ

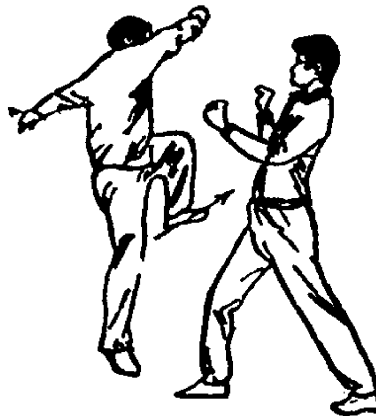
Это сложная атака, состоящая из двух ударов в прыжке. В схватке атака очень сильна.



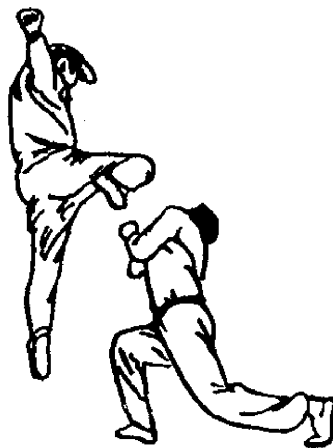
Фиг. 180 (после Фиг. 105, 106, 107). Противник быстро отходит, чтобы избежать моих ударов коленями.



Фиг. 181. После приземления я маленькими шагами следую за ним и быстро сближаюсь.



Фиг. 182. Прежде чем противник займёт устойчивое положение, я прыгаю во второй раз на правой (левой) ноге.



Фиг. 183. Продолжая движение, я бью в воздухе левой (правой) ногой в живот противника или, если противник находится в низкой стойке, в лицо.



Фиг. 184. Я завершаю атаку быстрым ударом кулака. Противник падает.

Это важно:

1. Перемещайтесь очень быстро и сразу же сближайтесь с противником после приземления.
2. Удар в живот или в лицо наносится носком ступни.
3. Прыгайте как можно выше, чтобы иметь достаточно времени для выбора наилучшей цели.
4. Для защиты средней и нижней частей тела в первом прыжке подтяните колени к груди.

Ключевые моменты в реальной схватке:

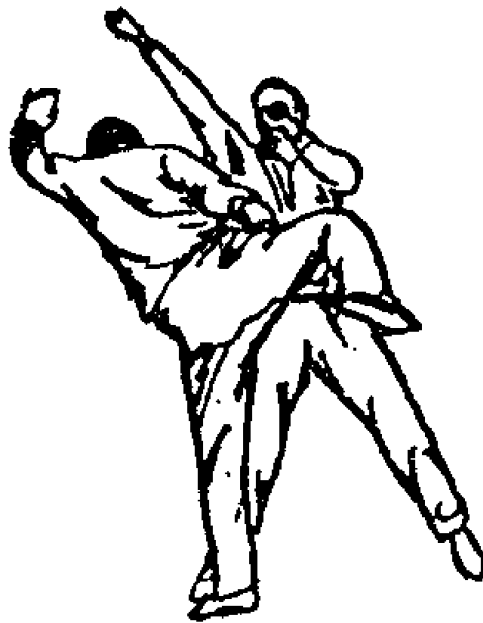
1. Будьте готовы наступать после атаки коленом.
Если противнику удалось увернуться от вашей коленной атаки, вы должны быть готовы продолжить атаку. Необходима координация между «уклоном и атакой» и между «прыжком – преследованием – прыжком».
2. Во время преследования противника старайтесь правильно выбрать цель для удара.
Когда преследуете противника во время его поспешного отступления, старайтесь найти его слабые места и выбрать самое слабое место для атаки.

ЛЕТЯЩИЙ ТИГР НАНОСИТ УДАР В ГРУДЬ

Этот сложный метод, включающий два удара в прыжке, используется для наступления. Предыдущий метод ЛЕТЯЩИЙ ДРАКОН БЬЁТ В КОЛОКОЛ применяется против поспешно отступающего противника, в то время как настоящий метод используется против противника, который уже пропустил один удар, но продолжает контратаковать.



Фиг. 185 (после Фиг. 81, 82, 83). Противник уклонился от моей атаки. Я опускаюсь к земле.



Фиг. 186. Противник атакует кулаком. Уклоняясь от удара, я быстро наношу удар в открытое место противника.

Это важно:

1. Нога опускается на землю, упруго касаясь её носком ступни.
2. Удар коленом наносится быстро. И, кроме того, вытянитесь в талии для увеличения дистанции атаки.

Ключевые моменты в реальной схватке:

Это чрезвычайно сильная атака, включающая удар в прыжке и удар коленом. Хотя главным после опускания является выполнение второго удара, нельзя забывать и о защите. Поэтому после приземления чуть-чуть поверните тело в сторону, чтобы защитить себя от

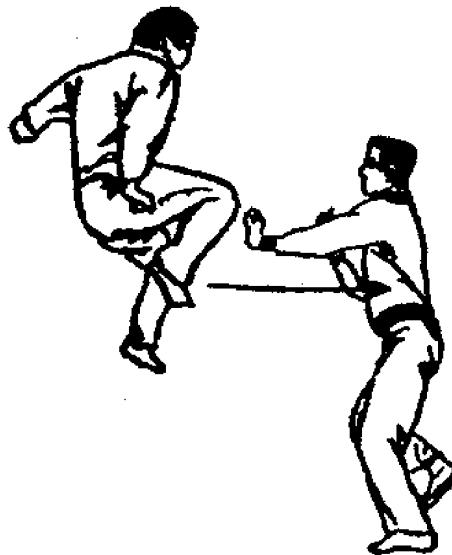
возможной контратаки противника. Хотя именно такая контратака и является очень удобным моментом для выполнения ударом коленом.

59. ДРАКОН НАПАДАЕТ, ТИГР ЗАЩИЩАЕТСЯ

Данный метод состоит из двух атак в прыжке и применяется исключительно в тех случаях, когда противник после пропущенного удара пассивно обороняется.



Фиг. 187 (после Фиг. 81). Я стою лицом к противнику на длинной дистанции. Затем внезапно прыгаю вперёд и наношу удар кулаком.



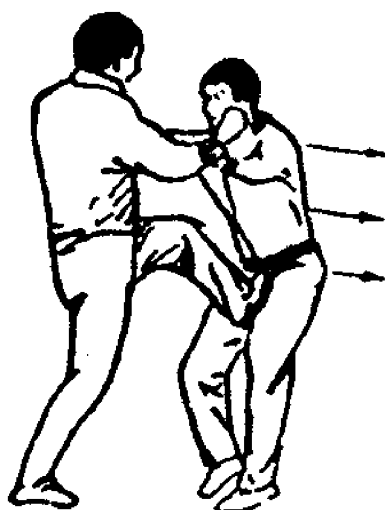
Фиг. 188. Не обращая внимания на реакцию противника, я провожу атаку в прыжке и бью в точку Вэйвань (Weiwan).



Фиг. 189. После небольшого отступления противник пытается контратаковать.



Фиг. 190. После приземления я продолжаю атаковать руками, затем снова прыгаю и наношу удар коленом в живот.



Фиг. 191. Затем той же ногой я бью в промежность, используя для удара носок ступни. Противник падает.

Это важно:

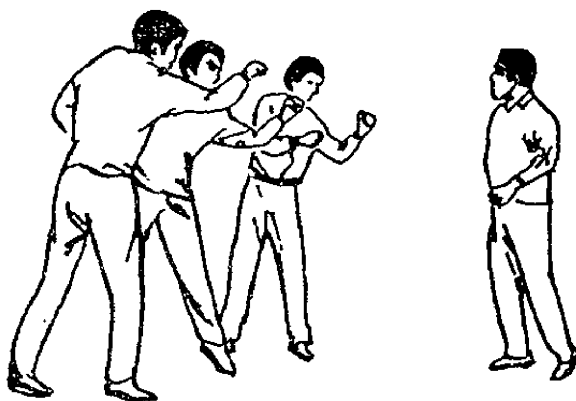
1. Связь между двумя прыжками.
2. Первый прыжок должен быть высоким, а второй – неистовым.

Ключевые моменты в реальной схватке:

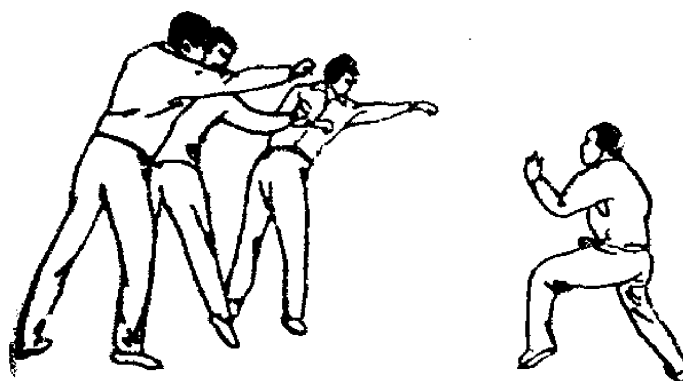
Данная атака более неистова и зла, чем ЛЕТЯЩИЙ ТИГР БЬЁТ В ГРУДЬ. Ключ к успеху лежит в неожиданном прыжке с длинной дистанции в правильно выбранный момент. Для того, чтобы удар в промежность был сильным, необходимо вложить в него энергию опускающегося после прыжка тела.

60. ТРИ ДРАКОНА ВЫПУСКАЮТ КОГТИ

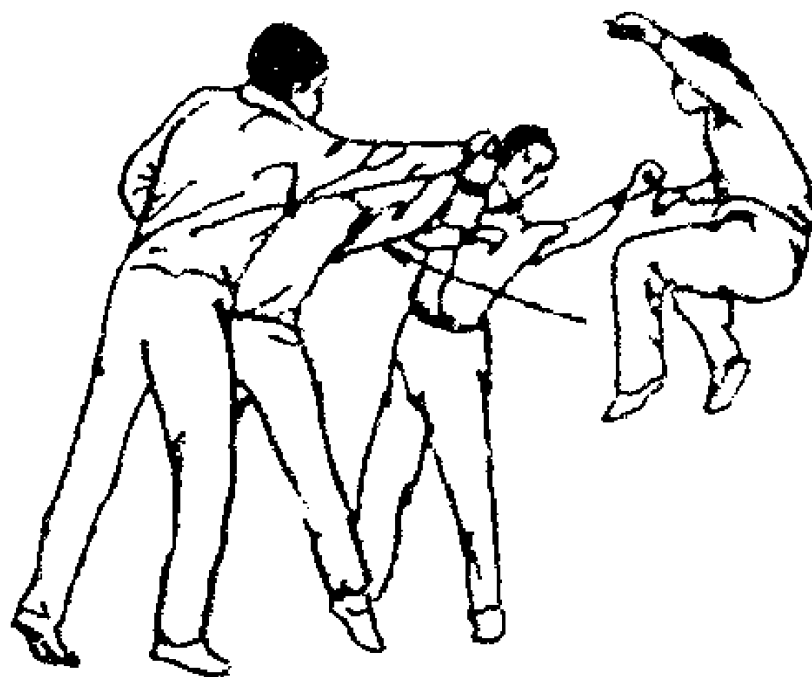
Это сложный метод, включающий три удара в одном прыжке, выполненные по трём разным целям. Метод часто применяется как в схватках, так и для тренировки.



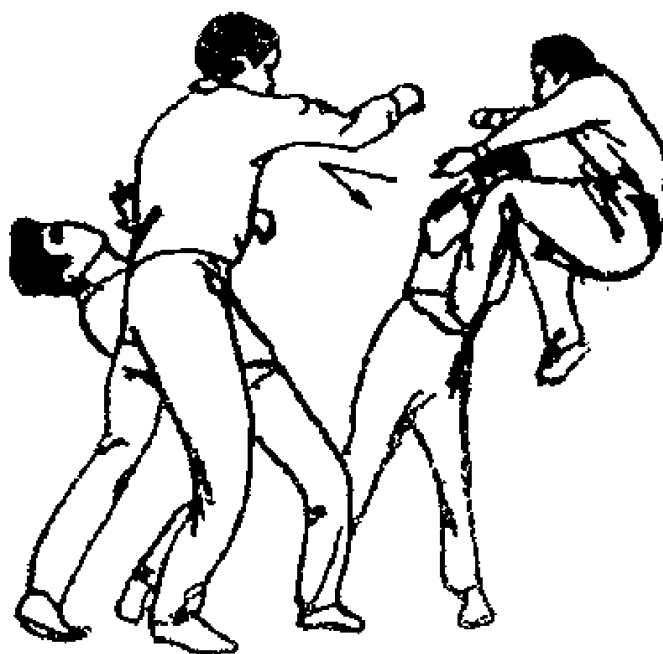
Фиг. 192. Три противника приближаются спереди и с флангов.



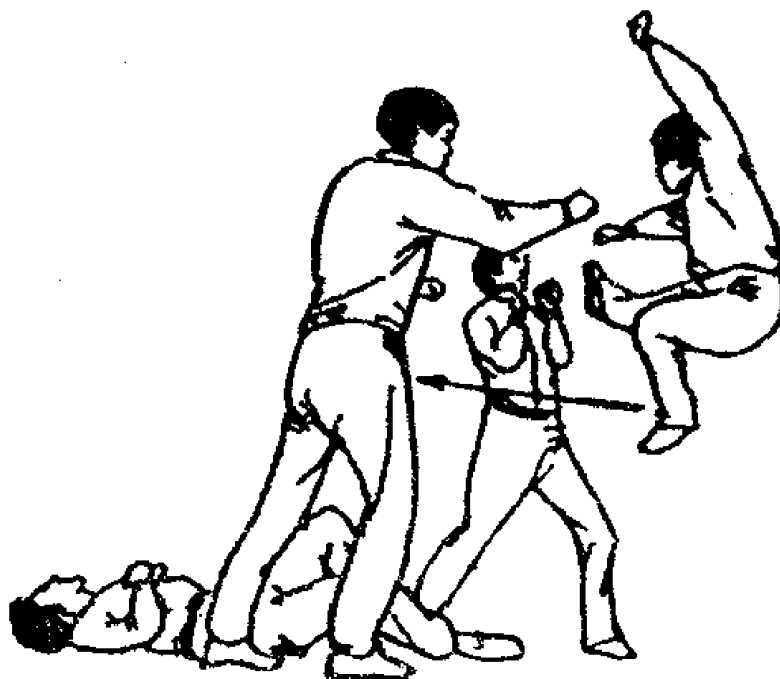
Фиг. 193. Я стою в естественной стойке и делаю полшага назад.



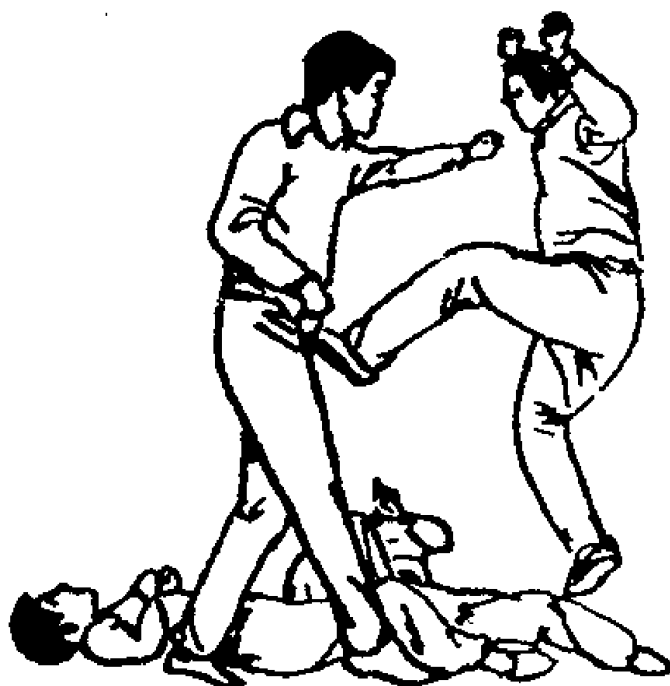
Фиг. 194. Сразу же после этого я прыгаю с правой (левой) ноги, подняв левую (правую) ногу.



Фиг. 195. Находясь в воздухе, я делаю удар левой (правой) ногой в переднего противника. Противники с флангов приближаются.



Фиг. 196. Продолжая движение, я оттягиваю правую (левую) ногу назад и, в то же время, разворачиваю корпус влево (вправо). Затем бью справа (слева) правой (левой) ногой в бок противника.



Фиг. 197. В это время моё тело начинает опускаться вниз. Я наклоняю корпус влево (вправо) и бью справа (слева) правой (левой) ногой в третьего противника.

Это важно:

Данный метод атаки требует от бойца очень хорошей прыгучести и координации всех движений. Приём труден для выполнения и сложен в реальной схватке, но очень хорош для

тренировки. Ключ к успеху лежит: во-первых, в очень тесной связи первых двух ударов, которые должны быть выполнены в высшей точке прыжка; третий удар выполняется на спуске. Во-вторых, в повороте корпуса перед вторым ударом. Боец должен полностью использовать энергию поворота тела, чтобы подпрыгнуть на максимальную высоту.

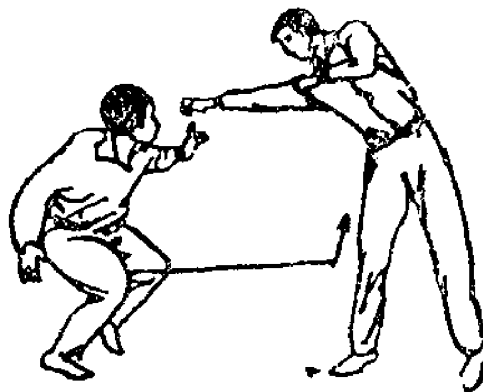
Ключевые моменты в реальной схватке:

Секрет успеха – внезапность. Кроме того – высокий уровень мастерства и уверенность.

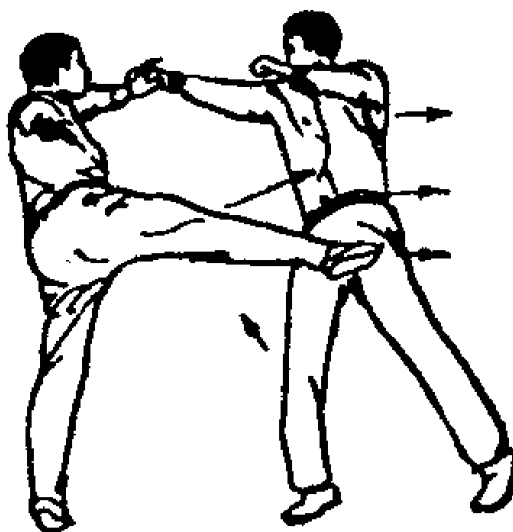
Все три последовательно выполняемых удара должны быть хорошо скоординированы. Последовательность действий: прыжок – первый удар – поворот корпуса – второй удар – подтягивание ягодиц – третий удар.

61. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МАХОВЫХ УДАРОВ

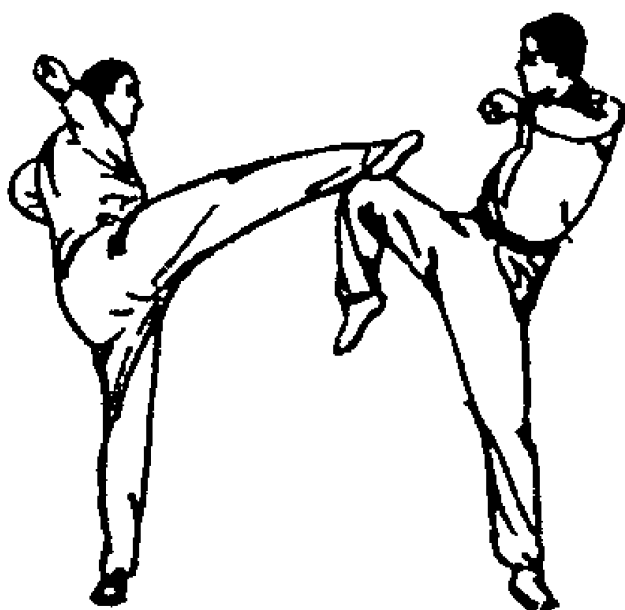
Это сложный метод, включающий несколько маховых ударов. В одной атаке может быть выполнено до 9 ударов. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МАХОВЫХ УДАРОВ – базовый метод.



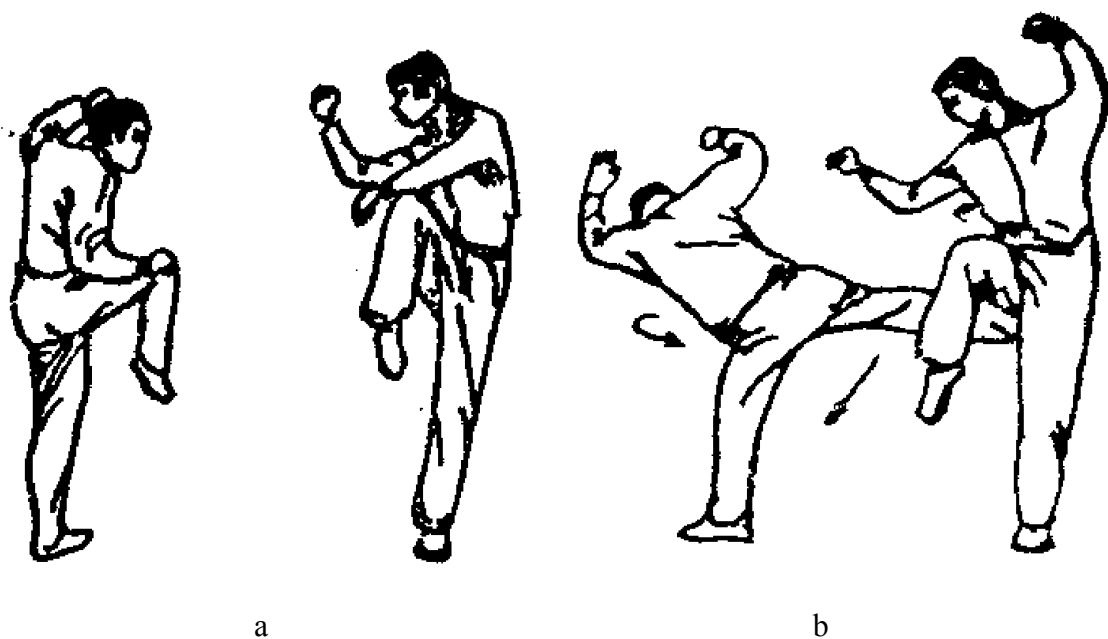
Фиг. 198. Я стою лицом к противнику в естественной стойке.



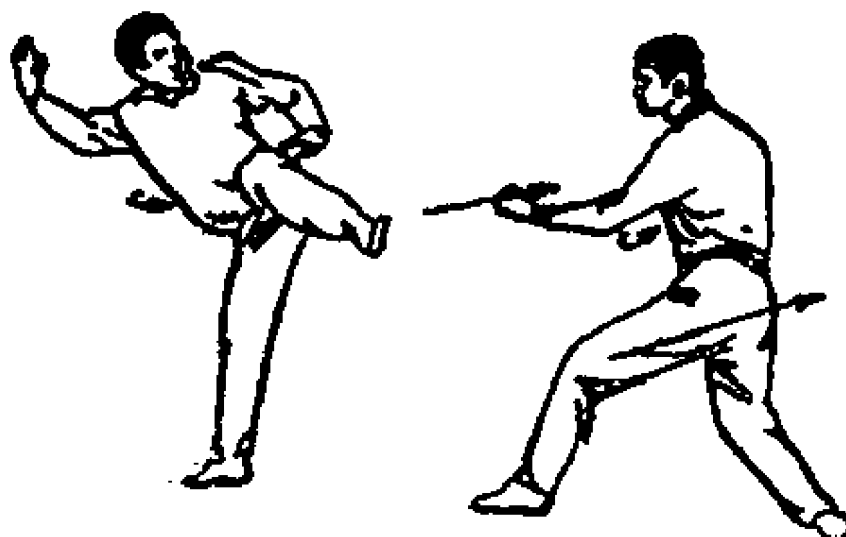
Фиг. 199. Я выполняю удар правой (левой) ногой в живот противника.



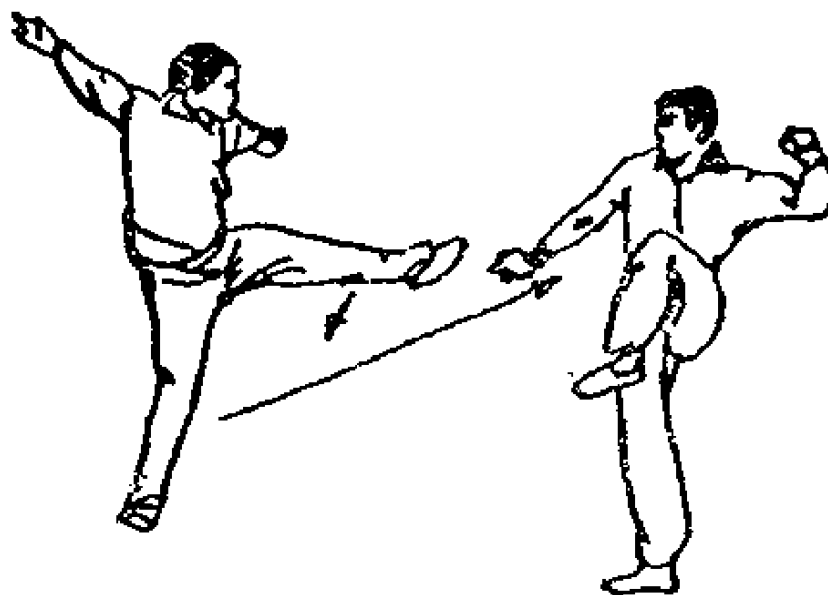
Фиг. 200. С целью защиты противник поднимает правое (левое) колено.



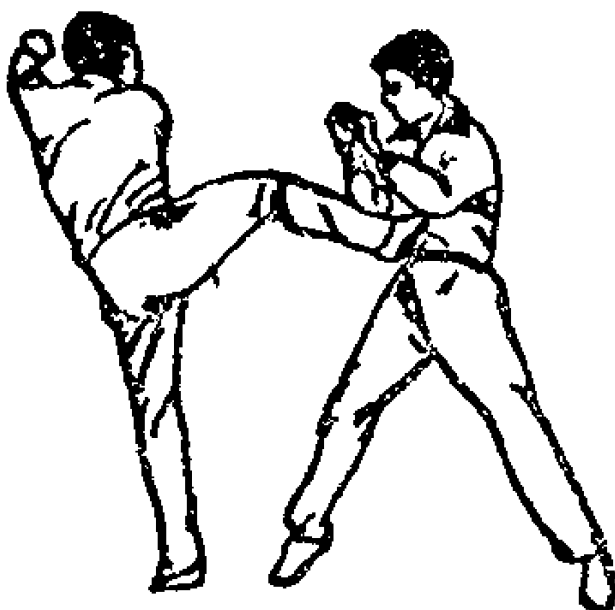
Фиг. 201 а, б. Продолжая движение, я внезапно меняю тактику и выполняю боковой удар ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ по опорной ноге противника.



Фиг. 202. Противник быстро разворачивает корпус и отходит, чтобы избежать удара. Продолжаю разворачиваться влево (вправо), опуская правую ногу на землю и поднимая левую (правую).



Фиг. 203. Продолжая движение, я выполняю удар левой (правой) ногой назад. Я уже почти достал противника.



Фиг. 204. Я продолжаю разворачивать тело дальше влево (вправо), а затем бью левой (правой) ногой в солнечное сплетение. Противник падает.

Это важно:

1. Данная атака состоит из четырёх последовательно выполняемых ударов в одном непрерывном движении с разворотом тела.

2. Выполнение атаки прямо зависит от правильности выполнения одиночных ударов. Сильный и неистовый, данный метод хорош в практическом применении. Однако он достаточно труден в выполнении. Обязательным условием правильного выполнения всей атаки является то, что каждый удар должен быть сильным. Никогда не оттягивайте ногу на полпути до цели. Возможность нанести в открытые места противника первые два удара достигается путём перемещения. Поэтому необходимо сразу, как противник предпримет защитные меры занять позицию, удобную для нанесения следующего удара, путём правильного перемещения.

3. Последние два удара выполняются за счёт использования разворота тела и выполняются без колебаний. Третий удар выполняется за счёт скручивания в талии с наклоном корпуса, в то время как при выполнении четвёртого удара корпус находится в прямом положении.

4. Сущность четырёх атак кратко можно выразить так: наступление, перемещение, скручивание и разворот.

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Передвигаясь, поразите противника ударами ног.

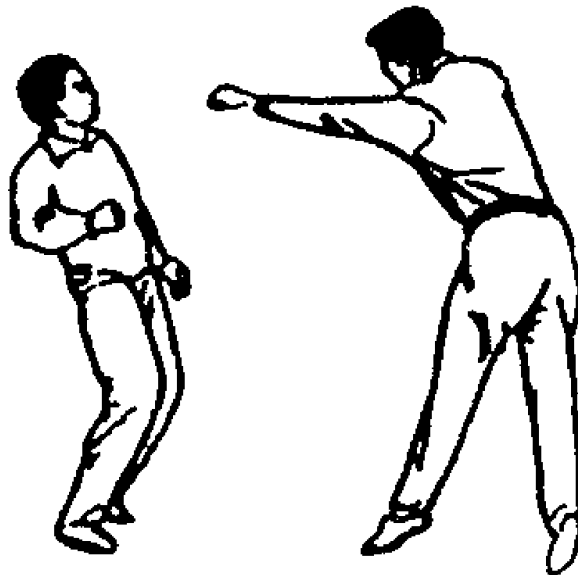
Первый удар, нацеленный в солнечное сплетение, является раскрывающим движением, за которым сразу же следует боковой удар. В реальной схватке, при выполнении второго удара, не следует ограничиваться, считая целью только опорную ногу. Удар может быть проведён в любой участок тела.

2. Непрерывность при выполнении последних двух ударов полностью достигается за счёт скручивания тела. Маховый удар ногой имеет больший радиус действия, чем удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ. Обычно после трёх ударов противник уже не может увернуться.

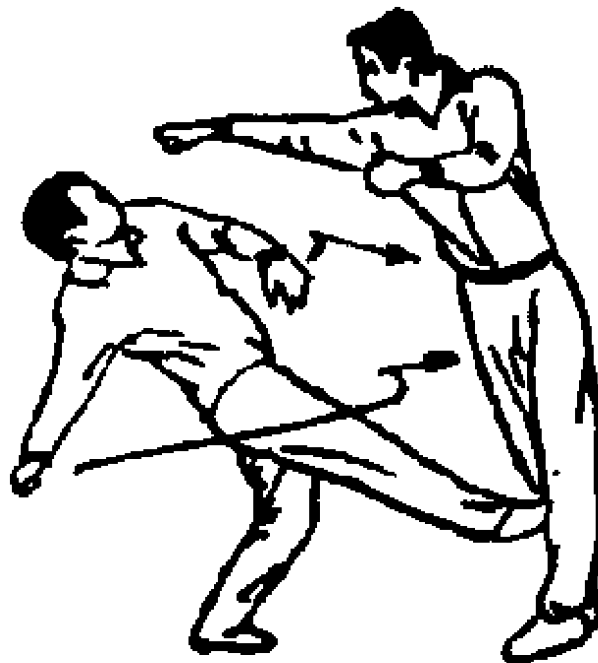
Однако для достижения полной победы необходимо выполнить четвёртый удар в солнечное сплетение, сопровождая его ударом кулака.

62. ЗОЛОТОЙ ЛЕОПАРД БРОСАЕТСЯ НА ЖЕРТВУ

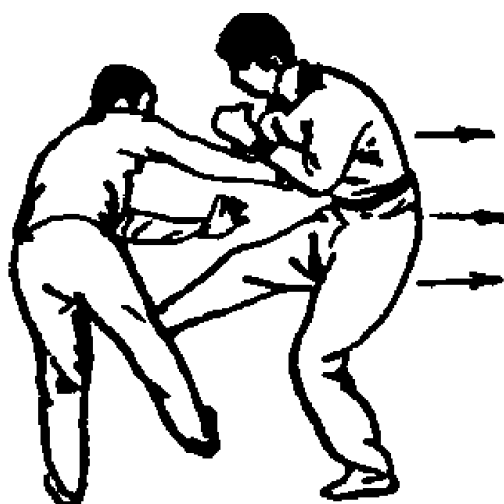
Это переходная атака, используемая для перехода к ближнему бою, после успешно проведённой сложной атаки. Она имеет большое практическое значение.



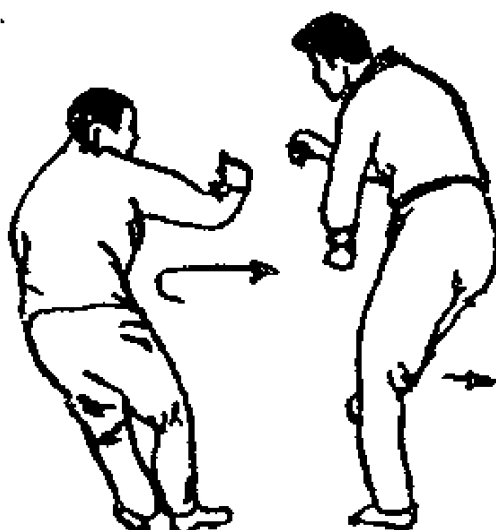
Фиг. 205. Противники стоят лицом друг к другу.



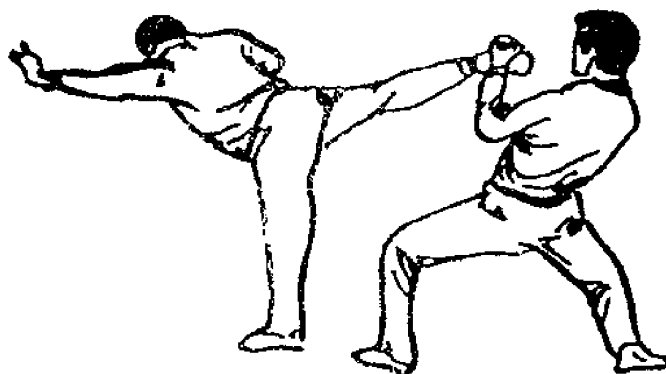
Фиг. 206. Я встречаю противника коротким фронтальным ударом в голень, используя левую (правую) ногу.



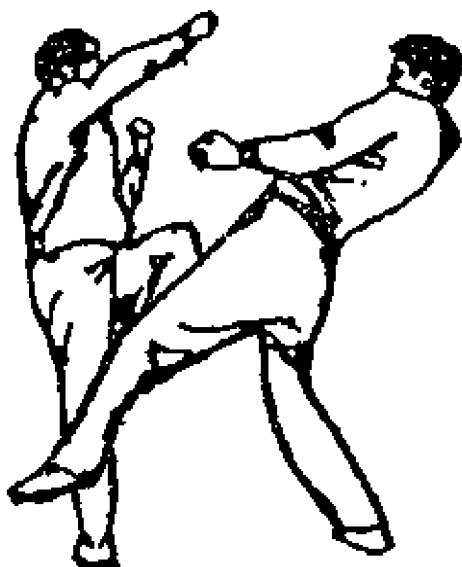
Фиг. 207. Противник продолжает приближаться. Я подцепляю его за ногу своей правой (левой) ногой и одновременно делаю удар ладонью в живот.



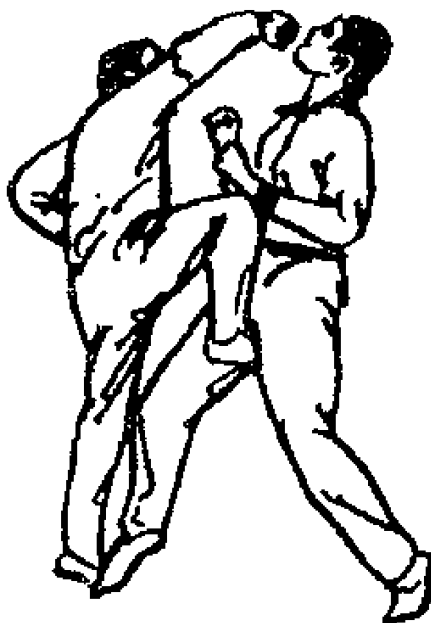
Фиг. 208. Противник останавливается и немного отступает, чтобы избежать моего зацепа и удара ладонью.



Фиг. 209. Затем я быстро делаю удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ в солнечное сплетение.



Фиг. 210. Противник уклоняется от моего удара, отступая или сдвигаясь вправо (влево).



Фиг. 211. Я оттягиваю правую (левую) ноги и, скручиваясь в талии, разворачиваю тело. Используя разворот, наношу удар в лицо и промежность локтём и коленом.

Это важно:

1. Фронтальный удар должен быть низким, нога идёт у самой земли. В то же время корпус отклоняется назад, чтобы избежать удара.
2. Зацеп за ногу выполняется другой ногой также из низкой стойки. Зацеп и удар ладонью в живот выполняются одновременно, но в противоположных направлениях.
3. При выполнении удара ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ вытягивайтесь в талии, чтобы увеличить радиус действия.
4. При выполнении удара с разворотом тела и скручиванием в талии необходимо создать большой момент силы, чтобы вложить её в удар коленом и локтём.
5. Требуется очень хорошая координация и быстрая смена ударов, особенно вхождение в ближний бой после удар ДИКАЯ ЛОШАДЬ БЬЁТ КОПЫТОМ.

Ключевые моменты в реальной схватке:

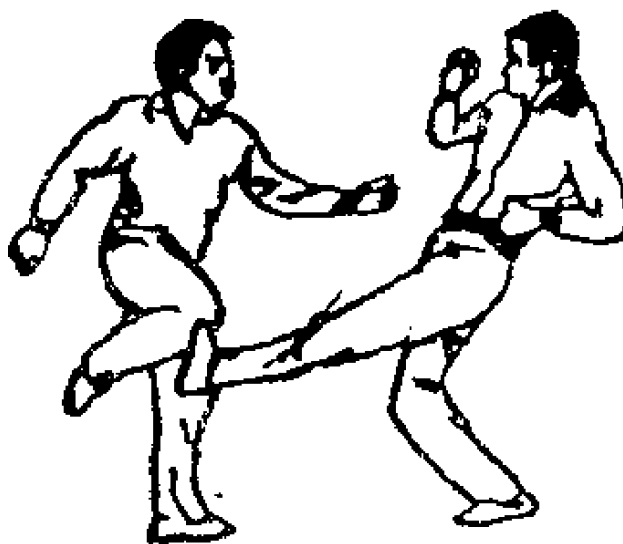
1. Данная атака специально предназначена против противника с хорошей реакцией, смелого в бою и ищущего пути к изменению тактики действий. Успешное выполнение атаки требует, чтобы каждый последующий удар был быстрее предыдущего.

2. В ближнем бою используйте локти и колени.

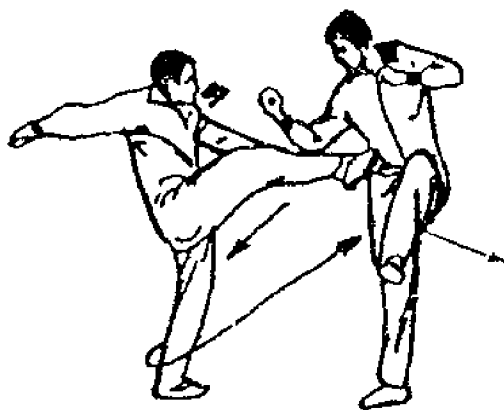
Окончательная победа достигается в ближнем бою с помощью локтей и коленей. Это требует быстрого и короткого атакующего ритма. Движение с коротким и быстрым ритмом против противника с медленным ритмом может быть достигнуто путём тесного приближения к противнику.

63. СЕРИЯ УДАРОВ В ЖИВОТ

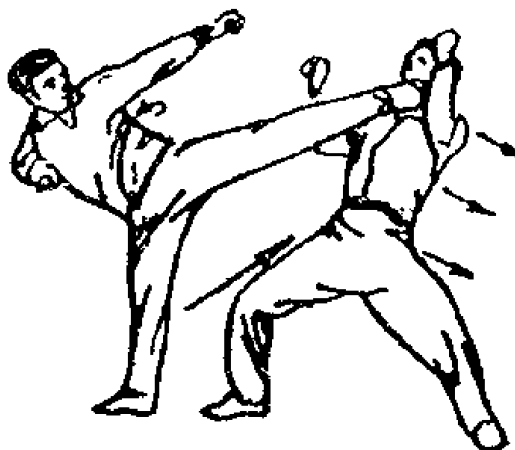
Это сложный метод атаки противника в точки Шаньчжун (Shanshong) и Шэньцюэ (Shenque), а также в пах. На практике метод применяется при преследовании противника.



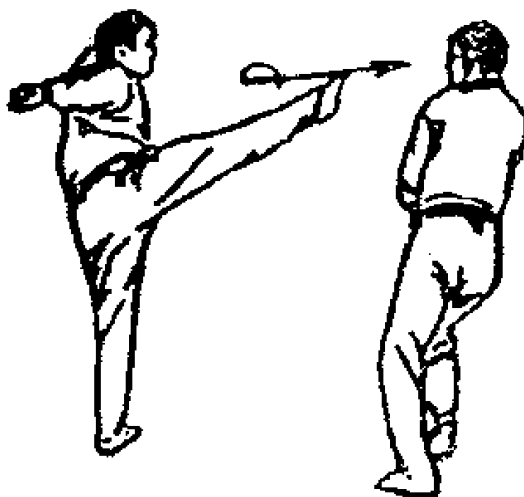
Фиг. 212. Противники стоят лицом друг к другу. Мой противник начинает выполнять короткий фронтальный удар левой (правой) ногой.



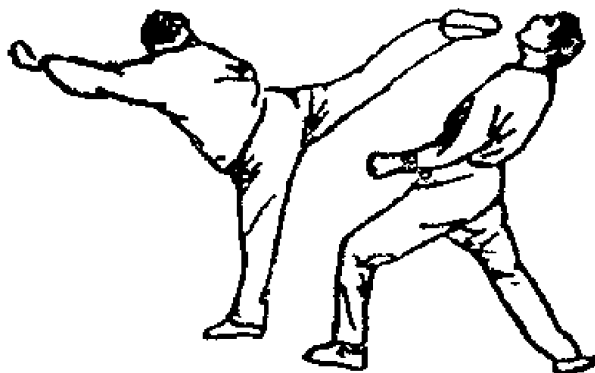
Фиг. 213. Я делаю удар, используя метод ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ.



Фиг. 214. Противник отходит и уклоняется от удара. Я скручиваю тело влево и бью назад левой (правой) ногой в желудок, используя разворот тела.



Фиг. 215. Продолжая движение, я скручиваю тело дальше влево (вправо), чтобы развить движущую силу для второго удара в точку Шаньчжун (Shanshong). Противник поспешно уворачивается.



Фиг. 216. В случае, если я промахнусь (обычно я попадаю), быстро разворачиваюсь влево, используя талию как ось. Правая нога описывает в воздухе кривую линию и бьёт в лицо противника пяткой. Противник падает.

Это важно:

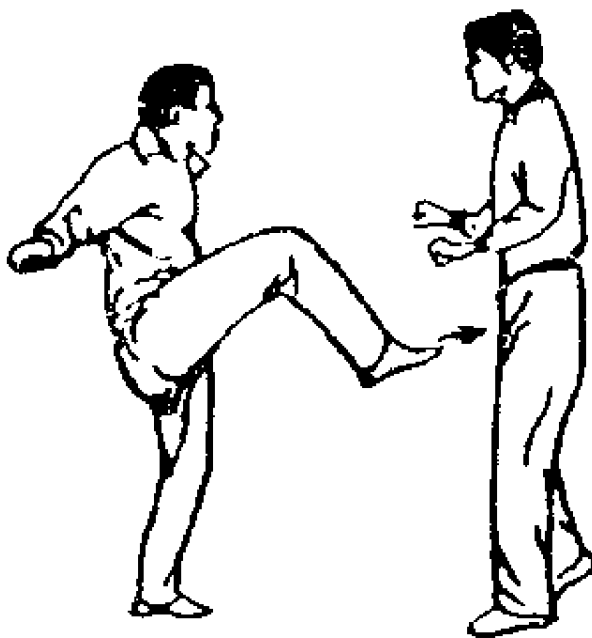
1. Отрабатывать данную атаку нужно в два этапа.
На первом этапе тренируется короткий удар и следующий за ним удар ЗМЕЯ ЖАЛИТ В ЖИВОТ. На втором этапе отрабатываются в целом.
2. Два шага непрерывно связаны, без малейшей задержки.
3. Полностью используйте энергию разворота тела для увеличения скорости и силы удара.
4. Первый удар мягкий, а следующие два, наоборот, быстрые и сильные.

Ключевые моменты в реальной схватке:

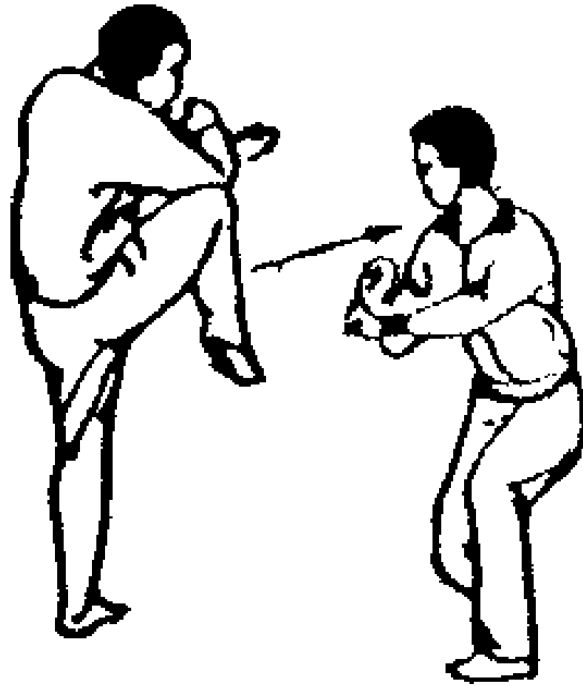
1. При развороте тела не упускайте цель из поля зрения.
В противном случае вы не только не попадёте в цель, но и сами подставитесь под удар.
2. Движения выполняются непрерывно, один удар быстро следует за другими.
Начав атаку, все четыре движения нужно выполнить с возрастающей скоростью.

64. ЛЕВ ВЫПУСКАЕТ КОГТИ

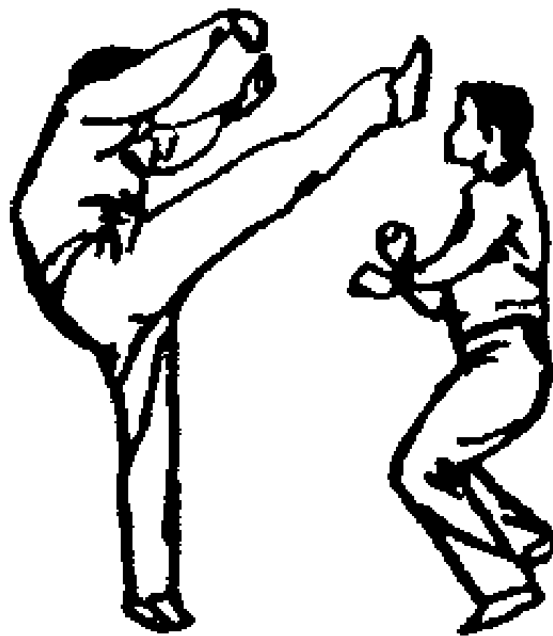
Это сложный метод, состоящий из четырёх различных ударов, выполненных одной и той же ногой за короткий промежуток времени. Он очень ценен в практическом применении и относится к категории сложных атак, выполняемых одной ногой. По тому как выполняется данная атака, очень легко определить уровень мастерства бойца.



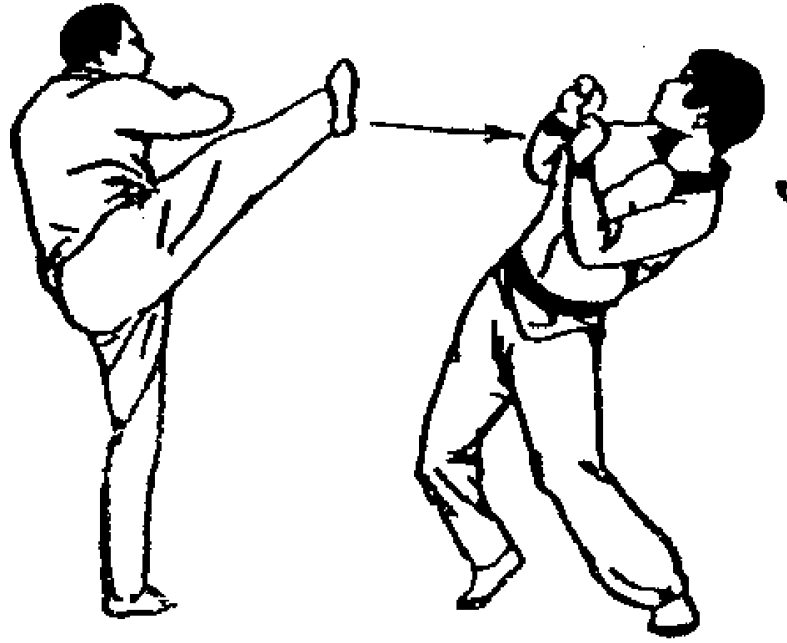
Фиг. 217. Я встречаю противника в естественной стойке. Выполняю удар в пах правой (левой) ногой.



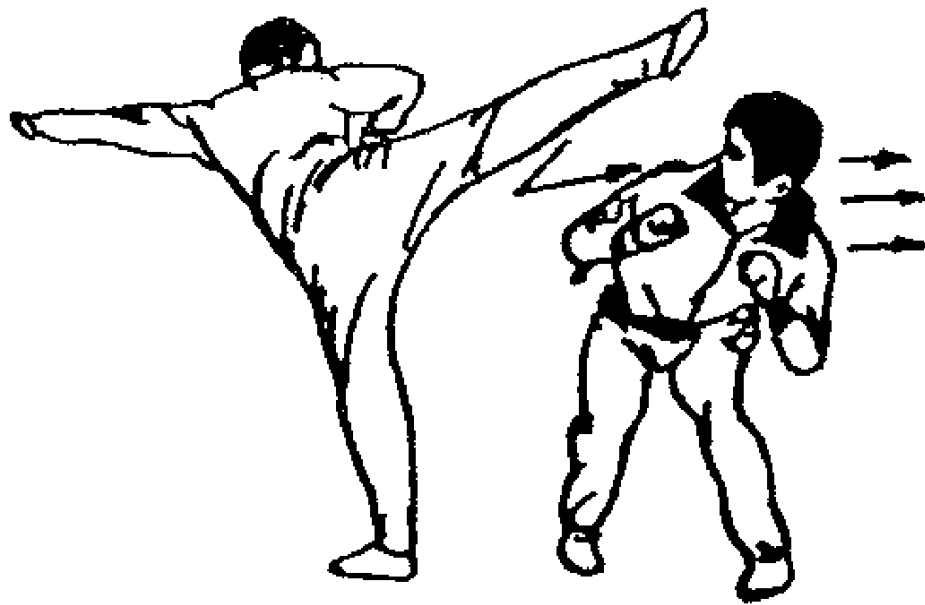
Фиг. 218. Противник опускает руки для защиты от удара. Я поднимаю и поворачиваю голень внутрь, используя колено как ось.



Фиг. 219. Противник собирается идти вперёд. Я делаю удар, используя метод ВСАДНИК ВСКАКИВАЕТ НА ЛОШАДЬ или метод удар в голову. Противник, избегая удара, пригибается. Моя нога проходит над его головой.



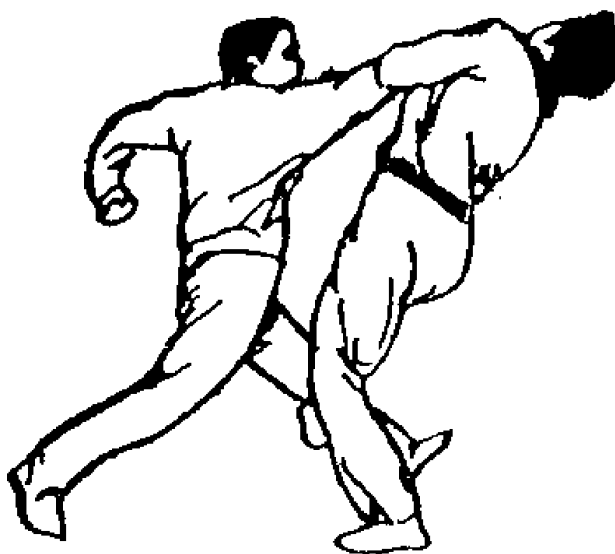
Фиг. 220. Скручивая талию вправо (влево), я наношу удар правой (левой) пяткой по затылку.



Фиг. 221. Противник уклоняется.



Фиг. 222. Я наношу удар в пах той же ногой.



Фиг. 223. Противник падает.

Это важно:

Все движения выполняются одной ногой. Для этого требуется пластичность, гибкость и жёсткость. Для успешного выполнения данной атаки требуется хорошая техническая база и хорошие технические качества бойца (сила, скорость, координация, взрывность).

Ключевые моменты в реальной схватке:

1. Научившись правильно выполнять данную атаку, боец сможет намного лучше выполнять любую из 64 атак. Таким образом, он может записать в свой актив каждый метод атаки и стремиться к совершенству.

Послесловие

В книге описаны 64 метода атаки ногами Шаолиньских боевых искусств. И это достаточно большое число. Однако, в процессе своего обучения, я понял, что это ещё не всё. Кроме этого есть ещё 32 метода атаки ногами на земле и 12 смертельных методов атаки. Возможно, что и это ещё не всё, и что этих методов гораздо больше. Атаки ногами не единственная тактика боя. Кроме этого есть ещё удары кулаками, броски, захваты, ближний бой с использованием локтей и коленей, методы контратаки лёжа на земле и т.д. Всё это множество приёмов входит в китайские боевые искусства. Главным является то, что вы должны суметь применить эти приёмы в схватке с высокой скоростью и большой силой. Данная книга затрагивает только вопросы, связанные с ударами ногами. Нет необходимости ещё раз подчёркивать их важность. Но вы не должны отрицать и другие методы борьбы. Вы должны применять их все, скоординировано и в подходящий момент.

Книга познакомила вас с основами боевого искусства Естественной Школы Цзинган-Чань. Эта школа базируется на принципах системы Цигун, дыхательных упражнениях. Её сущность объясняется фигурой, представляющей из себя круг, в котором находятся две непересекающиеся кривые линии. Только изучая глубоко и основательно её принципы, вы можете научиться боевому мастерству и постичь Цигун и затем применять их. К сожалению, в одной книге невозможно описать все тонкости боевого искусства Школы. Она даёт читателю только начальные знания по технике ног. Более глубокий анализ теории Цзинган-Чань ещё предстоит сделать. Поэтому я приношу свои глубокие извинения читателю, если он остался недоволен полнотой описания системы.

Когда я работа над рукописью, я давал её читать некоторым своим друзьям. И они часто задавали мне один и тот же вопрос: «Какой из 64 методов самый лучший и практичный?». Мой ответ таков: в любой технике, даже самой совершенной и в совершенстве освоенной другими людьми, вы должны искать свою. Вы должны изучать её, сравнивать с другими и проверять на практике. Любая техника становится хорошей, если вы научились правильно её использовать. Я не знаю, насколько данная книга будет полезной для начинающих и любителей У-ШУ, потому что я не могу находиться рядом с вами во время занятий, исправлять ваши ошибки, поправлять движения и учить вас. Однако я надеюсь, что книга будет вам полезна и вы найдёте в ней много нового. Что касается профессионалов и мастеров У-ШУ старшего поколения, то ничего не могу больше сказать, кроме того, что данная книга – это первый кирпич, заложенный чтобы привлечь внимание и вы можете внести свои ценные предложения, которые помогут мне в повышении знаний.

Я переключился от У-ШУ на изучение Цигун. Однако, я всё ещё хочу собрать и систематизировать все знания и написать книгу «Естественная Школа Цзинган-Чань Шаолиньских Боевых Искусств» в течение последующих 10 лет, чтобы это старинное культурное наследие Китая не было предано забвению.

Я хочу поблагодарить всех, кто прочитал эту книгу и особенно горячо тех, кто внесёт свои ценные предложения.

Ван Синьдэ