



Ученье - свет, а неученье - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)

[форум](#)

[каталог](#)

Ма Лэй, Цун Ясянь

Единоборство саньшоу



Издательство
«Архипелаг»
Приднестровская республика, г. Тирасполь.
Перевод сделан О. С. Бендер

*Перевод сделан с текста:
Издательство
Академии общественной безопасности КНР
1988*

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

Предисловие

«Единоборство саньшоу» – это неологизм, более привычными являются термины «поединки саньшоу» или «поединки на помостах».

За последнее десятилетие произошёл резкий рост популярности единоборства саньшоу, этот вид спорта стал популярен как в нашей стране, так и за её пределами; немало профессионалов использовали базу традиционного ушу для его дальнейшего усовершенствования и развития, придавая ему нормативность и научность. Широкие массы любителей, а в особенности молодёжи, со всё большим энтузиазмом изучают единоборство саньшоу. Этот предмет уже занял своё место в учебных планах спортивных учебных заведений.

Занятия таким единоборческим соревновательным видом спорта как саньшоу оказывает огромное влияние на развитие ловкости, силы, выносливости, техничности; при этом развиваются такие качества, как точность и настойчивость, вырабатывается взаимное уважение, взаимно совершенствуется техника. Поэтому выход в свет книги «Единоборство саньшоу» поможет активизировать развитие этого вида спорта.

Товарищ Ма Лэй родился в семье мастеров ушу, с детства воспринял от отца истинную традицию стиля «шаолиньский кулак богомола», и познал его глубины. С десяти лет он регулярно и систематически тренировался в Любительской спортшколе района Дунчэн города Пекина, познал достоинства разных стилей, развил себя и внешне, и внутренне, впитал в тело методы действий мечом-*дао*, копьём, мечом-*цзянь*, секирой-*цзи*. После поступления в ВУЗ он усердно овладевал науками, учился хорошо, и завершил факультет ушу Пекинского института физкультуры, получив степень бакалавра по специальности «ушу». Таким образом, он стал профессиональным работником сферы ушу, совместив в себе как знания традиционного ушу, так и современные научные методики познания.

Во время учёбы в Институте товарищ Ма Лэй неоднократно принимал участия в соревнованиях по саньшоу всекитайского и регионального уровней, много раз был судьёй Чемпионатов КНР по саньшоу; работая преподавателем Академии общественной безопасности он также побуждал студентов к участию в соревнованиях, и его ученики показывали неплохие результаты. Книга товарища Ма Лэя «Единоборство саньшоу» имеет в качестве базы соответствующий богатый практический опыт в преподавании техники и тактики, одобренный многолетней преподавательской практикой, потому изложение материала строгое, язык ясный, этапы обучения изложены правильно. Она является ценным вкладом в развитие саньшоу.

Желаю товарищу Ма Лэю и его соавтору Цун Ясяню продолжения их работы и богатого урожая на полях ушу!

заместитель декана
факультета ушу
Пекинского института физкультуры,
преподаватель ушу
Чэн Чуаньжуй
декабрь 1987 года, Пекин

От составителей

Единоборство саньшоу – важная составная часть китайского ушу, а также ценное народное культурное наследие. Его история длинна, распространённость широка, оно пользуется большой популярностью среди широких масс любителей ушу. В последнее десятилетие единоборство саньшоу распространялось особенно быстро, был накоплен большой опыт в области техники и законов, преподавания и тренировки, соревнований и правил, в результате чего уровень этого вида спорта поднялся очень высоко.

Ради преобладания и развития этого вида спорта, чтобы добавить единоборческой технике ушу реализма и совершенства, ради повышения прикладного уровня навыков занимающихся ушу, чтобы они могли правильно уяснить основные положения саньшоу и овладеть ими, и посредством тренировок повысить уровень своей развитости, а потом добавить практического опыта и посредством этого достичь успехов в укреплении тела, единоборческих состязаниях и реальной самозащите, мы обобщили и упорядочили многолетний опыт преподавания, тренировки, соревновательной и научной работы и составили книгу «Единоборство саньшоу».

Вся книга делится на четыре части и восемнадцать глав. В книге помимо знакомства с основными положениями единоборства саньшоу также содержится материал по методам действий кулаками, ладонями, ногами, коленями, локтями, защите и защите с контратакой, броскам и приёмам, связанным с захватами, а также тактике саньшоу, вспомогательным методам тренировки и тем пунктам тренировки саньшоу, на которые нужно непременно обращать внимание; при этом разъясняются основные моменты движений, типичные ошибки и методы их исправления.

Так как книга писалась быстро, трудно было избежать неясных мест, и мы просим читателей не стесняться исправлять ошибки. Напоследок, мы от всего сердца хотим поблагодарить товарища Сунь Ши за прекрасную работу.

Составители
октябрь 1987 года

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

Часть 1

Общие сведения о единоборстве саньшоу

Саньшоу – это рукопашный бой в ушу, то есть одна из форм единоборческой схватки в китайском ушу. Используя в качестве основных разделов техники удары руками, ногами, броски и приёмы связанные с захватами два человека ведут противоборство, применяя в соответствии с правилами атаки, защиты, наступления, отступления, контратаки и контрконтратаки. У этого вида спорта очень силен боевой характер, требования в нём высоки, его долговременная тренировка позволяет помочь овладеть боевой техникой ушу, позволяет всесторонне развить физические качества занимающегося, повысить уровень его атакующих и защитных возможностей, воспитать храбрость, упорство, ловкость мышления, повысить возможности по самозащите.

Глава 1

Краткие сведения о саньшоу

Саньшоу¹ ещё называют саньда², гошоу³, гочжао⁴, чайшоу⁵, цяншоу⁶, далэйтай⁷. В Японии есть «каратэ», в Таиланде – «муай тай», в Южной Корее – «хапкидо» и «таеквондо», в других странах есть «кунфу» или «любительский бокс»; но хотя названия и различны, однако внутреннее содержание этих вещей сводится к базе из четырёх видов техники – ударам руками, ударам ногами, броскам и приемам, связанным с захватами. Это всё есть представители единоборческих направлений, различающиеся лишь особенностями методов, правил, техники и тактики.

Единоборство саньшоу – это осуществляемое в определённой ситуации, в соответствии с определёнными правилами, в определённое время на строго определённой площадке в определённом защитном снаряжении сравнение техники и тактики двух людей, а также их физических и умственных достоинств, в результате чего формируется бой, осуществляется противоборство. Поэтому оно является единоборческим видом спорта, занятия которым повышают уровень развития физических и психических качеств, развивают боевые навыки, умение использовать для победы над врагом необходимую технику.

У саньшоу долгая история и обширный базис. Оно развивалось из противоборства человека с окружающим миром и методов боя древних солдат. Ещё в первобытные времена людям для выживания приходилось драться с дикими зверями. Суровые условия жизни вынуждали людей непрерывно развивать тело и разум, в процессе упорного труда рождались приёмы боя без оружия и с простейшими видами оружия: удары кулаками, пинки ногами, увёртки, перепрыжки, броски и опрокидывания. Так зарождались первые ростки ушу. Как видим, саньшоу является составной частью ушу, оно зародилось в повседневной деятельности и развивалось одновременно с ушу, неразрывно с ним.

При династиях Шан и Чжоу в яростных войнах происходило развитие техники боя. В «Ши цзин»⁸ в разделе «Малые оды»⁹ в «Краснобайстве» сказано: «Нет кулака, нет

¹ неканонизированные руки

² неканонизированные удары

³ передавать руки

⁴ передавать приёмы

⁵ разрушающие руки

⁶ атакующие руки

⁷ поединки на помостах

⁸ «Книга Песен», первая из классических книг конфуцианского Пятикнижия

⁹ раздел, содержащий народные песни

храбрости – в должностях начинают путаться разряды». Видно, что в те времена необычайно поощрялись «обладающие кулаками и храбростью». В «Ли цзи»¹⁰ в «Ван постановил» говорится: «Все обладающие техникой и говорящие о силе приглашаются с четырёх сторон, с помощью рук и ног установить кто чего может»¹¹. Здесь также прославляются «обладающие кулаками и храбростью», демонстрируя, что в то время использовалась единоборческая форма сравнения «обладающих техникой и говорящих о силе» для определения победителей и побеждённых.

В периоды «Вёсен и Осеней» и Враждующих царств техника атаки и защиты ушу стала ещё больше цениться людьми. Каждый год весной и осенью удальцы со всей Поднебесной собирались вместе, чтобы померяться силами. Вот как это описано в «Гуань-цзы»¹² в главе «Семь правил»: «Весной и осенью борцовские испытания... собираются со всей Поднебесной герои, есть со всей Поднебесной удальцы». Во время борцовских испытаний «поднимаются – словно птицы летают, двигаются – словно гром и молния, выброс – словно ветер и дождь, спереди невозможно противостоять, сзади невозможно причинить вред, выброс – попадание, не осмеливаются схватить». В «Сунь-цзы бин фа»¹³ указывается, что «схватка укрепляет воинское тело», то есть что постоянные тренировки в рукопашном бое позволяют развить тело воина. В периоды «Вёсен и Осеней» и Враждующих царств появляется тезис «гражданское и военное идут разными путями», особо почитаются «кулачные удальцы», «искусные в ударах», особенно быстро развиваются «сянбо»¹⁴ и «доу цзянь»¹⁵.

При династии Хань прикладное искусство атаки и защиты ушу распространилось особенно широко, при этом появились такие его разновидности, как *цзюэди* (борьба), *шоубо* (рукопашная ударная схватка) и *цзицзянь* (фехтование на мечех). В «Хань шу»¹⁶ в разделе «Записки об изящном и культурном» среди тринадцати семей искусных в военном деле очень многие – мастера рукопашного боя. Так, в главе «Биографии Фу Чанчжэна и Гань Чэньдуаня» говорится: «*Бянь* – это *шоубо*. Воины испытываются в *шоубо*, искусстве жёсткого реального использования рук».

При династии Сун появились народные организации по занятиям боевыми искусствами – «общества». В исторических документах упоминаются «Общество лука и стрел», занимавшееся тренировкой стрельбы из лука, «Общество геройских планов», занимавшееся тренировкой применения копья и использования шеста, «Общество цзюэди», где тренировали борьбу. Все эти «общества» оказали значительное влияние на взаимобмен, преемствование и распространение боевой техники ушу.

При династии Мин Ци Цзигуан¹⁷ в своей книге «Цзисяо синьшу»¹⁸ в разделе «Необходимое для победы согласно трактатам о кулачном искусстве» рассказал о

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

¹⁰ «Книга Этикета», одна из основных книг конфуцианского Пятикнижия

¹¹ у Ма Лэя и Цун Ясяня цитата была приведена неверно; к счастью, вовремя удалось обнаружить, что авторы, не мудрствуя лукаво, просто-напросто переписали практически весь абзац из вышедшей парой лет ранее знаменитой работы Си Юньтая «История китайского ушу»

¹² «Гуань-цзы» – один из крупнейших древнекитайских философских трактатов; назван по имени Гуань Чжуна – главного министра царства Ци, прославившегося своими реформами, которые послужили толчком для развития теории и практики легизма. Состоял из 24 свитков и 86 глав (10 из них утрачены). «Гуань-цзы» считается ценным источником по истории китайской протологической и военной мысли, педагогики, календарной астрономии, математики, гидрологии и географии.

¹³ «Сунь-цзы о военном искусстве» – первый в Китае трактат по теории военного искусства, приписывается полководцу Сунь У (Сунь-цзы).

¹⁴ древнекитайская борьба, в буквальном переводе – «взаимно биться»

¹⁵ «драться мечами»

¹⁶ «История династии Хань» – одна из самых известных китайских династийных хроник.

¹⁷ генерал, разгромивший японских пиратов благодаря широкому привлечению в армию народных мастеров боевых искусств

¹⁸ «Новая книга записей о достижениях [в военном деле]»

мастерах различных видов кулачного искусства: «... ноги Ли Баньтяня из провинции Шаньдун, захваты князя орлиных когтей, опрокидывания тысячеопрокидывающего Чжана, удары Чжан Боцзина...» - то есть Ли Баньтянь искусен в ударах ногами, «князь орлиных когтей» искусен в приёмах, связанных с захватами, «тысячеопрокидывающий Чжан» искусен в опрокидываниях и бросках, Чжан Боцзин искусен в коротких ударах.

В последние исторические периоды боевая техника ушу развивалась очень быстро, широко распространялась и применялась в народе и всех слоях общества. Поэтому единоборство саньшоу – это драгоценное культурное наследие, постепенно сформировавшееся за долгое время развития и борьбы китайского народа.

Глава 2

Особенности единоборства саньшоу и воздействие, которое производят занятия

В единоборстве саньшоу имеются многообразные различные приёмы боя, разные технические особенности и правила. Здесь можно бить кулаками, пинать ногами, делать проски, использовать воздействие на суставы против естественного сгиба. Поэтому здесь параллельно применяются руки и ноги, движения сложные и быстрые, технические методы разнообразные, тактика многоизменчивая, велика практичность, высоки требования.

Долгие занятия саньшоу приводят к тому, что увеличивается сила мышц и их эластичность, повышаются выносливость и скорость реакции. При этом благодаря активной работе мышц развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Тренирующийся может овладеть искусством использования момента для атаки, повысить точность ударов, у него развиваются умственные и психические качества, укрепляется тело, улучшаются физические возможности.

Воздействие, оказываемое занятиями саньшоу, очень широко, их пригодность велика. Для занятий саньшоу нет ограничений по времени, месту, оборудованию, сезону, погоде, обстановке, персоналу, и потому любой, независимо от телосложения, режима работы, профессии, возраста, пола может найти для себя подходящий способ тренировки. Ну а если ещё и ставить целью участие в соревнованиях по саньшоу, то необходима долгосрочная программа занятий, надо отобрать наиболее подходящие для себя, наиболее эффективные, наиболее выражающие личные склонности движения, посредством долгих тренировок наработать их, повысить уровень, усилить, соединить с тактическими приёмами. Так происходит развитие единоборства саньшоу, проявляются атакующе-защитные особенности техники ушу. Потому нужно на основе индивидуальных практических потребностей проводить целенаправленный отбор, добавить тренировку, овладение и отработку, сплавить воедино технику и реальный бой, с энтузиазмом овладевать, непрерывно укреплять и повышать технический уровень.

Глава 3

Краткое знакомство с ныне действующими временными правилами всекитайских соревнований по саньшоу

1. Весовые категории

48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, свыше 81 кг – всего 9 категорий.

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

2.Защитное снаряжение

1.Тренировочная обувь, средства защиты груди, головы, перчатки, средства защиты паха, средства защиты ног.

2.На соревнованиях спортсмен может использовать средства защиты запястий, локтей, коленей и голеностопов.

3.Регламент соревнований

Схватка проводится в три раунда, длительность раунда – две минуты, перерыв между раундами – одна минута.

4.Оцениваемые зоны поражения

Голова, корпус, бёдра, голени.

5.Методы атаки

1.Для атаки можно использовать технику любых стилей ушу, кроме движений, атакующих голову, локти, колени, и производящих воздействие на суставы против естественного сгиба.

2.В голову разрешаются только удары руками.

6.Зоны, в которые запрещается атаковать

Категорически запрещаются атаки в затылок, горло, пах, тычки пальцами в глаза.

7.Начисление очков.

(1)Начисление двух очков

1.Явное поражение двумя различными методами разрешённых зон противника оценивается в два очка.

2.Бросок, приведший к вылету противника за пределы площадки, оценивается в два очка.

3.Бросок, приведший к падению противника на площадку, оценивается в два очка.

4.Атака, проведённая с земли, и приведшая к падению противника, оценивается в два очка.

5.Удар ногой в зону выше пояса противника оценивается в два очка.

6.Атака не привела к падению противника – противник получает два очка.

(2)Начисление одного очка

1.Однократное явное поражение атакующей разрешённой зоны противника оценивается в одно очко.

2.Поражение рукой головы противника оценивается в одно очко.

3.Если применённый метод привёл к тому, что противник потерял равновесие и был вынужден воспользоваться дополнительной опорой, присуждается одно очко.

4.Если оба противника одновременно применили бросковую технику, упавшему последним присуждается одно очко.

5.В случае самостоятельного выхода за пределы площадки или падения противник получает одно очко.

6.Если удалось теснением, ударом или толчком вынудить противника покинуть пределы площадки, либо противник броском или ударом был опрокинут за пределы площадки, а проводивший приём также покинул пределы площадки но остался стоять – атаковавший получает одно очко.

7.Если в ходе схватки оба противника избегают активных действий, либо один из противников в течении 8 секунд пассивно уклоняется от боя, то в первом случае рефери должен приказать какому-либо из противников атаковать, во втором случае рефери

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

должен приказать атаковать тому противнику, который избегает боя. Если в течении восьми секунд атаки по-прежнему не будет – противник получает одно очко.

8.Если спортсмен применил падение на землю, но в течении 3 секунд не произвёл атаки, то это считается пассивностью. За каждые два проявления пассивности противник получает одно очко.

(3)Добавление очков

За каждое применение особой техники ушу, отлично натренированной техники, эффектного атакующего или защитного движения присуждается два очка.

8.Присуждение победы за явным преимуществом

1.В случае, если у противников явно наблюдается большое различие в техническом уровне, рефери на ринге по согласованию с председателем судейской коллегии объявляет победителем данной схватки спортсмена с лучшей техникой.

2.Если спортсмен в результате атаки в разрешённую зону был сбит на землю, и оказался не в состоянии продолжать бой спустя 10 секунд, либо не смог продолжить бой после 20-секундного перерыва, то его противник объявляется победителем данной схватки.

3.Если спортсмен получил травму в результате нарушения противником правил, и согласно вердикту врачей не может продолжать бой, то по согласованию с председателем судейской коллегии он объявляется победителем данной схватки.

9.Площадка

Соревнования проходят на мягкой площадке, покрытой ковром или парусиной. Площадка имеет форму круга диаметром 9 метров, в центре которого отмечен круг диаметром 20 см; граница отмечается линией толщиной 5 см (границей площадки считается внешний край линии). На 2 м снаружи от граничной линии простирается зона безопасности, в которой также раскладывается защитное покрытие.

10.Запреты и наказания

(1)Запреты

1.Запрещённые деяния:

(1)Требование остановки схватки, когда находишься в невыгодном положении.

(2)Указания из-за пределов площадки.

(3)Неэтичные действия по отношению к судьям на соревнованиях, неподчинение судьям.

(4)Громкие оскорбления противника во время соревнований.

(5)Использование спортсменом возбуждающих препаратов или иное жульничество.

2.Запрещённые действия:

(1)Подлая атака противника до команды рефери «Начали!» или после команды «Стоп!».

(2)Атака запрещённых зон.

(3)Использование для атаки запрещённых методов.

(2)Наказания

1.За каждое запрещённое деяние в ходе соревнований либо лёгкое запрещённое действие делается замечание, за каждое серьёзное запрещённое действие выносятся предупреждение.

2.В схватке за каждое полученное замечание противник получает одно очко, за каждое предупреждение – два очка. В случае получения трёх предупреждений или шести замечаний спортсмен дисквалифицируется, а его противник объявляется победителем.

3.Если спортсмен совершил серьёзное нарушение правил, то он дисквалифицируется, а его противник объявляется победителем.

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

Часть 2

Базовая тренировка

В базовую тренировку в саньшоу обычно входят базовые наработки и базовые движения, а также комплекс из атакующе-защитных движений, носящих ярко выраженный прикладной характер. В процессе тренировки можно брать отдельные движения или связки движений кулачного искусства, соединять с отработанными приёмами, осуществлять индивидуальную тренировку или попеременную отработку атакующих и защитных движений в паре, и за счёт этого нарабатывать технику, повышать нагрузку, развивать атакующе-защитное мышление.

Широкие массы любителей саньшоу в течение долгое время тренировок активно искали наиболее эффективные тренировочные методы, и постепенно сформировали базовые методы наработки и базовые движения, эффективно и целостно развивающие от мелкого уровня до глубокого. С ними и знакомит данная книга.

Глава 1

Базовые наработки и базовые движения

В базовые наработки и базовые движения обычно включают упражнения на развитие поясницы, ног, тренировку боевой позиции и тренировку перемещений. Посредством тренировки базовых наработок и базовых движений можно достичь всесторонней натренированности различных частей тела, относительно быстро повысить специальную развитость спортсмена саньшоу, заложить хороший фундамент для изучения прикладной боевой техники и повышения технического уровня.

За счёт тренировки базовых наработок и базовых движений можно повысить гибкость и подвижность суставов, улучшить контроль над мышцами, повысить скоординированность всего тела, что резко снижает опасность травматизма в ходе занятий.

1. Продавливания ног

Служат для растягивания мышц и связок бедра и увеличения подвижности тазобедренного сустава.

1. Фронтальное продавливание ноги:

Встать лицом к перекладине или предмету нужной высоты, стоя на одной ноге поднять другую ногу и положить пяткой на перекладину, носок оттянуть на себя, обе руки положить на колено. Выпрямить ноги, держать поясницу ровно, подтянуть бёдра, наклониться вперёд, выполнять продавливания вперёд-вниз (рис.1(1)(2)).

Важные пункты:

- (1) Продавливания вперёд-вниз выполняются прямым корпусом.
- (2) Амплитуда возрастает постепенно.
- (3) Из всех сил стараться коснуться лбом или носом носка.
- (4) Опорная нога выпрямлена в колене.

Легко совершаемые ошибки:

- (1) Ноги не выпрямлены.
- (2) Корпус не прям, бедро недостаточно подтянуто.

Методы исправления:

- (1) Сосредоточиться на форме тела, особо обращая внимание на подтянутость бёдер, с силой нажимать на колено.

Взято с сайта <http://www.natahaus.ru/>

(2) Вначале выполнять продавливания, используя низкую опору, тянуться к ноге разноимённым плечом, грудью, обхватывать ногу руками.

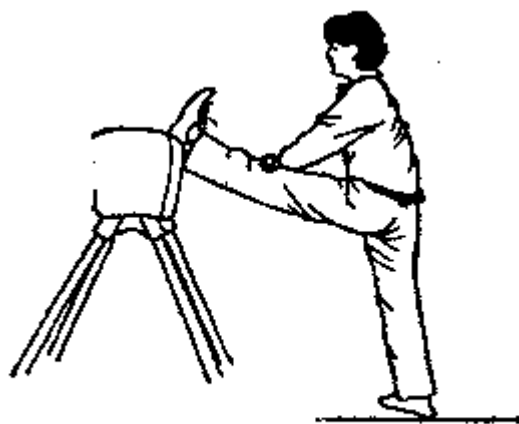


图 1 ①

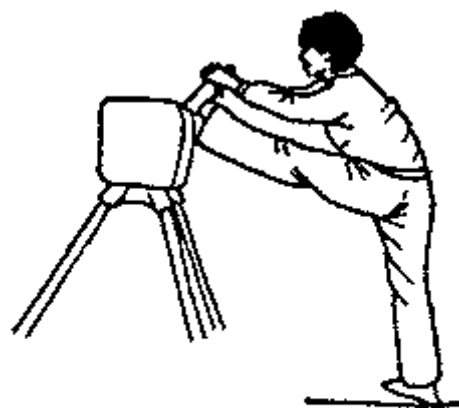


图 1 ②

2. Боковое продавливание ноги:

Аналогично предыдущему, только носок опорной ноги развёрнут наружу, корпус наклоняется к ноге боковой стороной, одноимённая рука согнута в локте и подтянута к груди, другая рука поднята вверх. Выпрямить ноги, распрямить поясницу, раскрыть бёдра. Наклоняясь в сторону выполнять продавливания (рис.2(1)(2)).

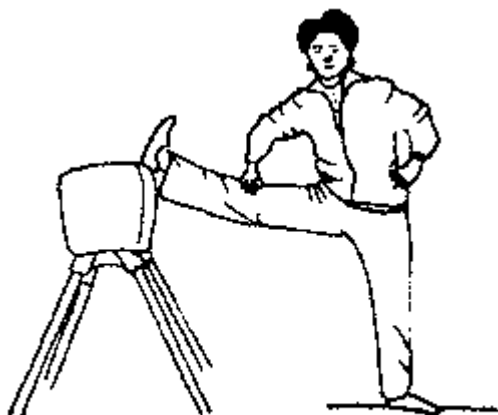


图 2 ①

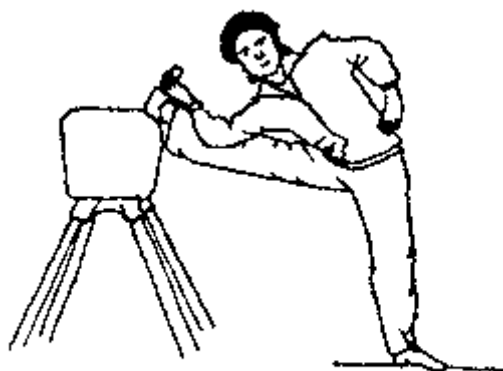


图 2 ②

Важные пункты:

Те же, что и при фронтальном продавливании. Надо постепенно добиваться того, чтобы корпус достал до ноги всей боковой поверхностью.

Легко совершаемые ошибки:

- (1) Ноги не выпрямлены.
- (2) Корпус наклоняется вперёд.

Методы исправления:

(1) Как и при фронтальном продавливании.

(2) Развернуть носок опорной ноги наружу, бедро продавливаемой ноги подать вперёд, одноимённую руку подать внутрь, разноимённую руку поднять вверх и завести за затылок.

3. Продавливание ног в пубу:

Расставить ноги в стороны, полностью согнуть одну ногу в колене и присесть на ней, подошва полностью стоит на земле, вторая нога распрямляется, носок заворачивается



图 3

внутри. Руками взяться за стопы. Затем тренироваться, выполняя перенос веса с ноги на ногу (рис.3).



图 4

Важные пункты:

Подать корпус вперёд, выпрямить грудь, осесть поясницей, задняя нога выпрямлена.

5.Обхватывание согнутой в колене ноги:

Распрямить правую ногу, поднять левую ногу и согнуть её в колене, левой рукой обхватить колено, правой рукой взяться за стопу, натянуть носок, прижать левое бедро к груди.

Важные пункты:

Выпрямиться в пояснице, распрямить грудь, стоять прямо, обхватывать плотно.

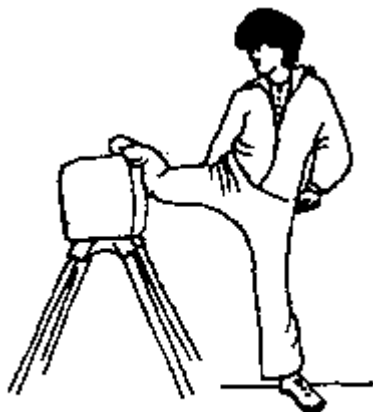


图 6

2.Шпагаты

Служат для увеличения подвижности в тазобедренных суставах и повышения эластичности ног.

1.Продольный шпагат:

Руками упереться в землю слева и справа либо поднять руки в стороны, ноги раскрываются вперёд и назад, образуя прямую линию, носок передней ноги оттянут на себя, пятка лежит на земле тыльной поверхностью, задняя нога лежит на земле передней либо

Важные пункты:

Выпрямить грудь, осесть поясницей, стечь бёдрами, корпус наклоняется вперёд, подошвы полностью стоят на земле.

4.Продавливание ног в гунбу:

Расставить ноги вперёд и назад, согнуть переднюю ногу в колене до полного оседания, распрямить заднюю ногу, носок завернуть внутрь, пятку оторвать от земли. Левую руку положить на колено передней ноги, правая рука кладётся на ягодицу задней ноги. Выполнять продавливания (рис.4).

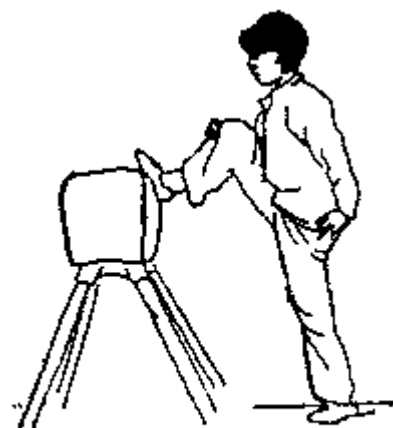


图 5

6.Фронтальное продавливание согнутой ноги:

Аналогично фронтальному продавливанию ноги, только продавливаемая нога согнута в колене и упирается подошвой в перекладину (рис.5)

7.Боковое продавливание согнутой ноги:

Аналогично боковому продавливанию ноги, только продавливаемая нога согнута в колене и опирается на опору внутренней стороной голени и внутренним ребром стопы (рис.6).



图 7

внутренней стороной (рис.7).



图 8

Важные пункты:

Грудь выпрямлена, поясница вертикальна, стечь бёдрами, распрямить ноги в коленях.

2.Поперечный шпагат:

Руками упереться в землю спереди, ноги расходятся влево и вправо образуя прямую линию, ноги прилегают к земле внутренней стороной (рис.8)

Важные пункты:

Те же, что и при продольном шпагате.

3.Упражнения для поясницы

Поясница – это ось вращения для верхних и нижних конечностей. Во всех четырёх видах боевой техники – ударах ногами, ударах руками, бросках и приёмах связанных с захватами – поясница является ключевым узлом в вопросах выброса силы и боевого эффекта атакующих и защитных движений. Посредством тренировок можно повысить подвижность и согласованность движений поясничного отдела позвоночника.

1.Наклоны вперёд:

Встать прямо, ноги вместе, кисти рук перекрещены, руки подняты вверх, центры ладоней обращены вверх. Наклониться вперёд и коснуться ладонями земли, затем обхватить руками ноги или схватиться за пятки, прижаться грудью к ногам. Также можно наклоняться с поворотами влево и вправо, касаясь ладонями земли возле наружной стороны стопы (рис.9(1)(2)(3)).



图 9 ①



图 9 ②

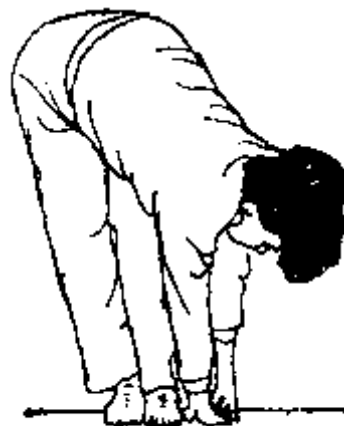


图 9 ③

Важные пункты:

Выпрямить ноги в коленях, выпрямить грудь, осесть поясницей, подтянуть бёдра, наклоняясь вперёд перегибаться пополам.

2.Наклоны вперёд с расставленными ногами:

Расставить ноги в стороны, скрестить руки, наклонившись вперёд раскачиваться влево и вправо (рис.10(1)(2)).

Важные пункты:

Аналогично наклонам вперёд, различие в том, что



图 10 ①



图 10 ②

после того, как совершён перегиб вперёд, нужно раскачиваться в стороны.

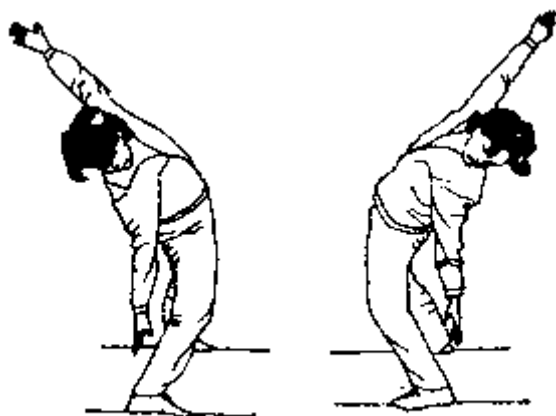


图 11①

图 11②

3.Откинувшись назад поворачиваться и раскачиваться:

Расставить ноги в стороны, отклониться корпусом назад, вытянуть руки горизонтально в стороны для поддержания равновесия. Поворачиваясь корпусом вокруг своей оси влево и вправо раскачиваться, руки следуют качениям, кисти рук во время движения касаются пяток (рис.11(1)(2)).

Важные пункты:

Выпрямиться в пояснице, выпрямить живот и откинуть голову, перегнуться назад, сохранять равновесие, поворачиваться и раскачиваться естественно.

4.«Полоскание» поясницы:

Расставить ноги в стороны, руки естественно свешиваются вниз, корпус наклонён вперёд. Используя тазобедренные суставы в качестве оси вращения вызывать движение корпуса вправо, назад и влево, осуществляя переворачивающееся вращение по кругу, руки раскачиваются следуя движению (рис.12(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Изо всех сил увеличивать амплитуду вращений.



图 12①

图 12②

图 12③

4.Формы кистей рук

Основные используемые в саньшоу формы кистей рук – это кулак и ладонь. Посредством их тренировки овладевают правильной формой кисти руки в момент попадания по противнику ударом, что позволяет избежать травм.

1.Кулак:

Четыре пальца складываются вместе и плотно заворачиваются внутрь, большой палец прижимает вторые фаланги указательного и среднего пальцев (рис.13).

Важные пункты:

Выпрямить руку в запястье, сжимать кулак плотно, передняя поверхность кулака должна быть плоской.



图 13

2.Ладонь:

Четыре пальца складываются вместе и выпрямляются, согнутый большой палец мжно прижимается к внутреннему ребру ладони (рис.14).

Важные пункты:

Выпрямить руку в запястье, пальцы плотно сжаты вместе.

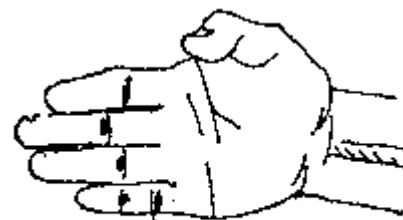


图 14

5.Махи ногами

Махи ногами – важнейший метод тренировки ног, один из наиболее важных методов базовой наработки. С их помощью повышают эластичность ног, подвижность и скорость.

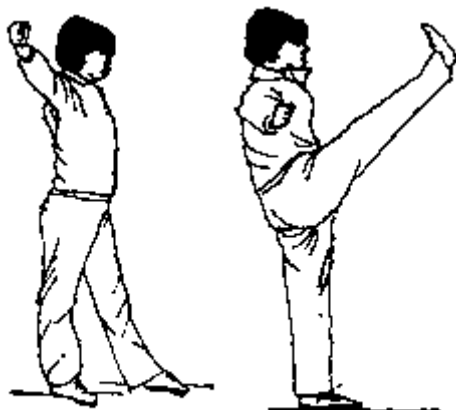


图 15①

图 15②

1.Фронтальный мах ногой:

Встать прямо, ноги вместе, руки подняты в стороны, кисти сжаты в кулаки либо образуют форму «вертикальная ладонь». Левая нога делает полшага вперёд, вес тела смещается вперёд и полностью переносится на левую ногу, правый носок оттягивается на себя, нога делает резкий взмах, целясь носком в лоб. Смотреть прямо. Выполнять попеременно на обе стороны (рис.15(1)(2)).

Важные пункты:

Выпрямить грудь, распрямить поясницу, в момент маха носок резко оттягивается на себя, быстро втянуть бедро.

Легко совершаемые ошибки:

- (1)Наклон корпуса и сгибание в пояснице.
- (2)Выведение пятки или подача бедра.
- (3)Мах медленный, в движении нет силы.

Методы исправления:

(1)Подтянуть подбородок, тянуть макушку вверх, обратить внимание на держание поясницы вертикально. Вначале можно выполнять мах невысоко, с уменьшенной скоростью.

(2)Делать небольшой шаг, при переносе веса тела на ногу выпрямить её в колене, пальцы ноги вцепляются в землю, поначалу выполнять мах невысоко.

(3)Одной рукой взяться за опору, под устный счёт выполнять быстрые махи.

2.Мах ногой наружу:

Исходное положение – такое же, как и при фронтальном махе ногой. Правая нога делает полшага вправо-вперёд, левый носок оттягивается на себя, левая нога делает взмах вправо-вверх и пройдя перед лицом идёт в зону слева-сверху, после чего прямая нога приставляется к правой ноге (рис.16(1)(2)).

Важные пункты:

Выпрямить грудь, осесть поясницей, расслабленно раскрыть



图 16①



图 16②

таз, амплитуда маха должна быть большой, словно идёт обмахивание веером.

Легко совершаемые ошибки:

(1) Как ошибки (2) и (3) при фронтальном махе ногой.

(2) Недостаточная амплитуда маха наружу.

Методы исправления:

(1) Подняв согнутую в колене ногу и обхватив колено выполнять разворачивания ноги в тазобедренном суставе наружу, повышая подвижность сустава.

(2) Поначалу можно выполнять мах невысоко, постепенно увеличивая амплитуду. Также можно выполнять мах через высокий предмет.



图 17 ①



图 17 ②

3. Мах ногой внутрь:

Исходное положение – такое же, как и при фронтальном махе ногой. Правая нога делает полшага вправо-вперёд, левый носок оттягивается на себя, левая нога делает взмах влево-вверх и пройдя перед лицом идёт в зону справа-сверху, после чего приставляется к правой ноге. Смотреть прямо (рис.17(1)(2)).

Важные пункты:

Выпрямить грудь, осесть поясницей, расслабленно раскрыть таз, амплитуда маха должна быть большой,

словно идёт обмахивание веером.

Легко совершаемые ошибки и методы исправления:

Те же, что и при махе ногой наружу.

4. Поднимание в сторону согнутой в колене ноги:

Стоя на прямой правой ноге поднять согнутую в колене левую ногу, подтянуть бедро, оттянуть носок на себя, вывести ногу в горизонтальную плоскость сбоку. Естественно согнутые в локтях руки размещаются перед корпусом, корпус чуть отклоняется вправо. Повторять многократно (рис.18(1)(2)).

Важные пункты:

Опорная нога должна быть прямой, нужно



图 18 ①



图 18 ②

сохранять равновесие, поднимать согнутую в колене ногу надо легко и быстро.

5. Фронтальное поднимание согнутой в колене ноги:

Стоя на прямой правой ноге поднять согнутую в колене левую ногу, подтянуть бедро, оттянуть носок на себя, поднять бедро спереди как можно выше. Повторять многократно (рис.19(1)(2)).

Важные пункты:

Корпус должен чуть повернуться вправо, быстро поднимать и опускать ногу.



图 19 ①



图 19 ②

6.Взмахи ногой сбоку:

Расставить ноги вперёд и назад, перенести вес тела на чуть согнутую в колене правую ногу, левая нога идёт сзади вперёд, слева направо, выполняя взмах в горизонтальной плоскости, носок натянут, естественно согнутые в локтях руки размещены перед грудью, корпус чуть перекашивается вправо. Повторять многократно (рис.20(1)(2)).

Важные пункты:

Не надо поднимать ногу выше уровня живота, быстро втянуть бедро, тазобедренный сустав должен быть немного расслаблен.

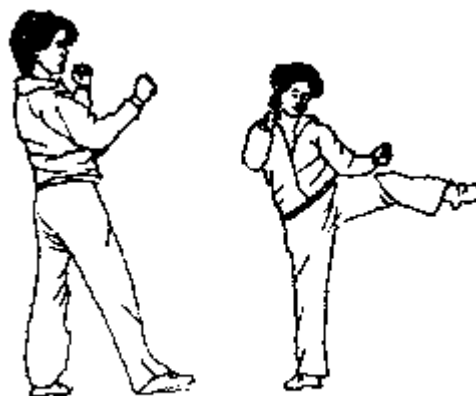


图 20①

图 20②

6.Боевая позиция

Боевая позиция – это принимаемая перед схваткой обеими сторонами позиция, выгодная в атаке, в защите либо одинаково пригодная как для атаки так и для защиты, иными словами – предбоевое исходное положение. Лишь только натренировав правильную боевую позицию и можно в каждой ситуации атаки или защиты занимать наиболее выгодное положение. Тренировку саньшоу следует начинать с изучения боевой позиции, а уж затем постепенно овладевать техниками атаки и защиты.

1.Атакующая позиция (левосторонняя):



图 21

Расставить ноги вперёд и назад, повернуть корпус боком, вес тела распределён между ногами, колени слегка согнуты и стянуты внутрь, ноги – на ширине плеч, левая стопа завёрнута внутрь на 45°, правая стопа развёрнута на 45° наружу, пятки чуть приподняты. Руки сжаты в кулаки, левая рука согнута в локте под углом большим прямого и послана вперёд, предплечье чуть наклонено внутрь, кончик локтя свешивается вниз, кулак размещён на уровне носа, обращён внутренним краем по диагонали вверх; правая рука согнута в локте под углом меньшим прямого и размещена сбоку, кончик локтя свешивается вниз, плечо прижато к рёбрам, предплечье вытянуто вперёд, размещённый на уровне правого плечевого сустава кулак обращён ладонной стороной влево. Чуть подобрать грудь и подтянуть живот, смотреть вперёд (рис.21).

Важные пункты:

Корпус обращён боком вперёд, кулаки размещены на одной прямой, ведущей к противнику, опустить плечи и свесить локти.

Использование:

Эта позиция удобна для атаки, из неё можно быстро двинуться вперёд, передней рукой и передней ногой удобно наносить удары по противнику.

2.Защитная позиция (левосторонняя):

Расставить ноги вперёд и назад, повернуть корпус боком, ноги – на ширине плеч, колени слегка согнуты и стянуты внутрь, центр тяжести понижен, вес тела немного смещён назад, передняя нога чуть опущена, носки стянуты внутрь, задняя пятка чуть приподнята. Левая рука согнута в локте, предплечье повернуто вокруг своей оси внутрь и перевернуто вниз, размещаясь спереди-сбоку, оно направлено



图 22

по диагонали вниз под углом примерно в 45° , плечо размещено ниже плечевого сустава, предплечье размещено ниже локтя, кончик локтя направлен влево, кулак обращён ладонной стороной вниз. Правая рука согнута в локте, кончик локтя направлен вниз, плечо прижато к рёбрам, правый кулак размещается у левой стороны подбородка. Корпус чуть наклонён вперёд, подобрать грудь и подтянуть живот. Смотреть вперёд (рис.22).

Важные пункты:

Передняя стопа чуть опустошена, центр тяжести понижен, вес тела немного смещён назад, передняя рука размещена внизу.

Использование:

Эта позиция удобна для защиты. Передняя рука внизу – удобно для защиты от ног, передняя нога опустошена – удобно для защиты подъёмом колена от атаки по ногам и для преграждающих ударов, вес тела смещён назад – удобно для быстрого отступления и для контратаки с отталкиванием ног от земли.

3.Позиция для защиты с контратакой (левосторонняя):



Рис. 23

Расставить ноги вперёд и назад, повернуть корпус боком, ноги – на ширине плеч, колени слегка согнуты и немного стянуты внутрь, центр тяжести чуть опущен, вес тела распределён между ногами, носки направлены вправо-вперёд под углом 45° , задняя пятка чуть приподнята. Левая кисть сжата в кулак, левая рука чуть согнута в локте и вытянута вперёд, предплечье параллельно земле, кулак обращён внутренним краем вверх; правая рука согнута в локте под углом меньшим прямого и прижата к рёбрам, кончик локтя направлен вниз, правая кисть сжата в кулак, обращённый ладонной стороной внутрь, кулак размещён у правой стороны подбородка. Немного подобрать грудь и живот, смотреть вперёд (рис.23).

Важные пункты:

Правое плечо опущено, рука сильно подтянута, левая рука вытянута горизонтально вперёд, нацеливаясь на противника, корпус чуть повернут боком.

Использование:

Правая рука защищает рёбра, правый кулак защищает голову, левое предплечье вытянуто вперёд, тем самым располагаясь по центру, что выгодно как для защиты вверх, так и для защиты вниз, также это удобно для самостоятельной атаки и для контратаки после защиты.

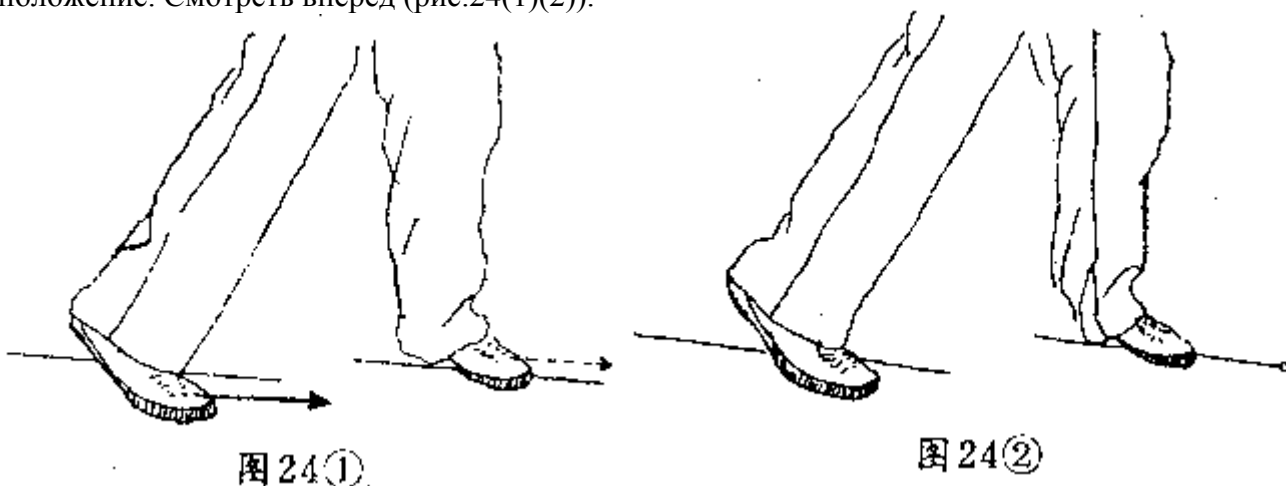
7.Перемещения

Перемещения – это сочетаемые с методами использования рук, ног, бросков и захватов продвижения вперёд, отступления назад, уходы в стороны, а также методы выгодные для атаки и защиты от атаки противника. С их помощью ищут и поддерживают наиболее выгодное расстояние до противника, выбирают места и углы для наиболее выгодных ударов, способствуют защите, своевременно используют наиболее выгодные моменты, занимают активное положение в бою. Поэтому используемые методы перемещений обязательно должны ловко изменяться в зависимости от дистанции, и необходимо постоянно сохранять равновесие. Если кулаки, ноги, броски и захваты полностью согласуются с шагами, то это оказывает важное воздействие на точность атак и плотность защит. Путём отработки перемещений можно повысить согласованность и ловкость нижних конечностей.

1.Скользящий шаг вперёд:

Из боевой позиции левая нога делает небольшой скользящий шаг вперёд, правая нога подшагивает, положение корпуса не меняется, равновесие сохраняется. Когда ноги

восстановят исходное положение – можно снова выполнять проскальзывание. Передняя стопа тянется и шагает – задняя стопа отталкивается и толкает. Руки сохраняют исходное положение. Смотреть вперёд (рис.24(1)(2)).



Важные пункты:

Центр тяжести стабилен, корпус не должен подниматься, опускаться или раскачиваться, при продвижении вперёд ноги скользят с трением по земле движением, движение устойчивое, двигаться быстро и ловко, и передняя и задняя стопа перемещаются на одинаковое расстояние.

Легко совершаемые ошибки:

(1)Центр тяжести смещается по вертикали, корпус раскачивается, перемещение идёт прыжками.

(2)Передняя и задняя стопы перемещаются на разное расстояние: передняя стопа смещается немного, а задняя стопа делает большой подшаг.

(3)Первой двигается задняя нога.

Методы исправления:

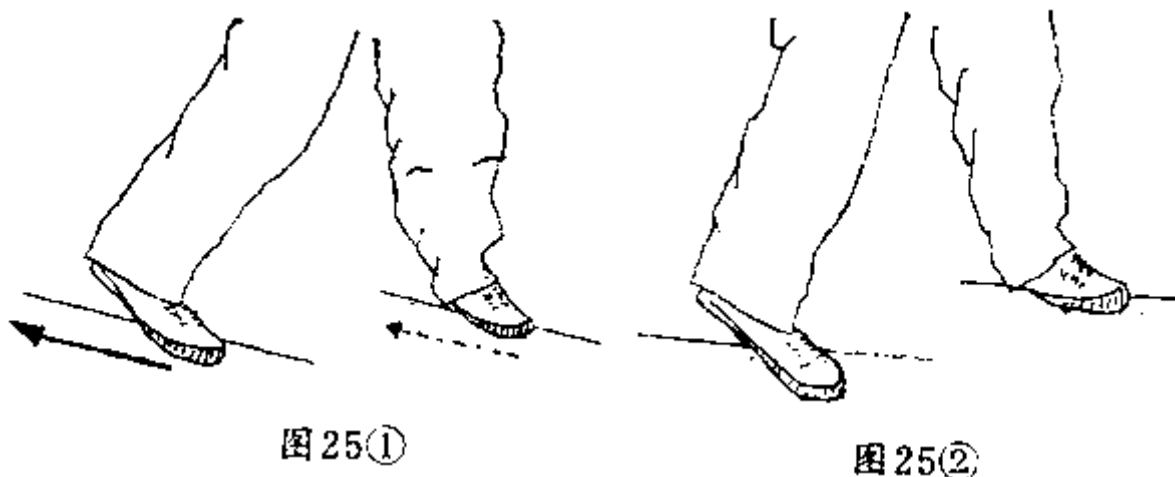
(1)Вначале шагать вперёд, затем подшагивать, отрабатывать по разделениям.

(2)Отметить нужное расстояние и отрабатывать одиночные шаги.

(3)отметить нужное расстояние и отрабатывать непрерывные шаги. Следить за стабильностью центра тяжести, быстротой передвижений, прочности остановок.

(4)Привязать к поясице резинку, за которую тянет вперёд другой человек. Так нарабатывают стабильное положение корпуса.

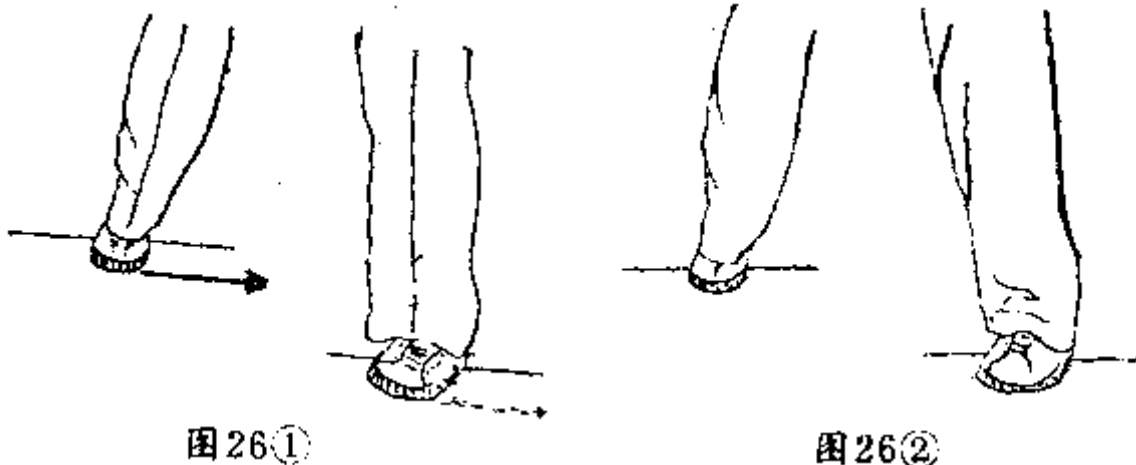
(5)Тренировать скользящий шаг с резинкой, натянутой между коленями – так нарабатывается перемещение передней и задней стоп на одинаковое расстояние.



2. Скользящий шаг назад:

Из боевой позиции правая нога делает небольшой скользящий шаг назад, передняя стопа тут же отталкивается от земли и подшагивает небольшим скользящим шагом, положение корпуса не меняется, равновесие сохраняется. Когда ноги восстановят исходное положение – можно снова выполнять проскальзывание. Задняя стопа тянется и отступает – передняя стопа отталкивается и скользит. Руки сохраняют исходное положение. Смотреть вперед (рис.25(1)(2)).

Важные пункты, легко совершаемые ошибки и методы исправления – те же, что и при скользящем шаге вперед.



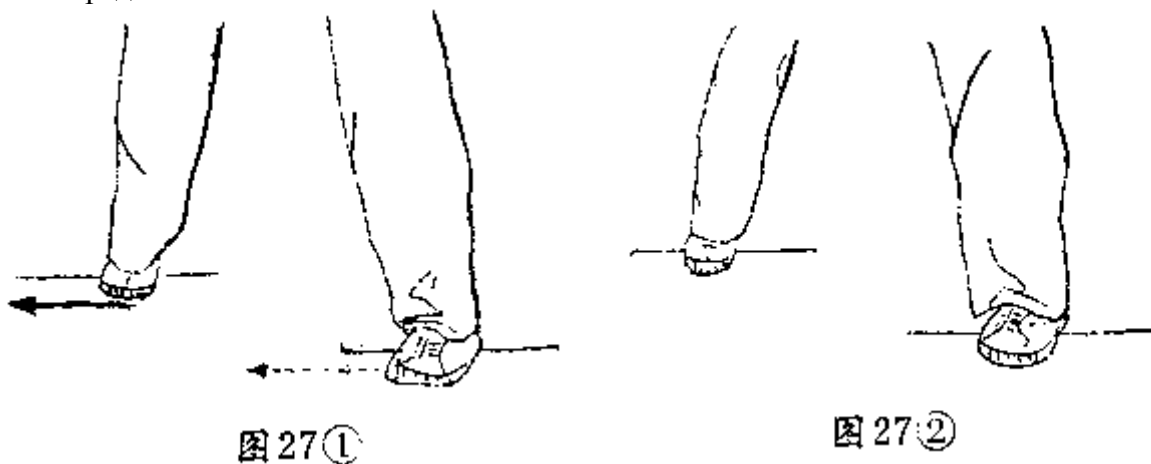
3. Скользящий шаг влево:

Из боевой позиции левая нога делает небольшой скользящий шаг влево, правая нога отталкивается от земли и подшагивает влево небольшим скользящим шагом, положение корпуса не меняется, руки не меняют своего положения. Когда восстановится исходная боевая позиция – можно снова выполнять проскальзывание влево. Смотреть вперед (рис.26(1)(2)).

Важные пункты:

Стопы должны смещаться на одинаковые расстояния – примерно на ширину плеч, правая нога не должна слишком сильно подшагивать, дабы ноги не оказались на одной линии.

Легко совершаемые ошибки и методы исправления – те же, что и при скользящем шаге вперед.



4. Скользящий шаг вправо:

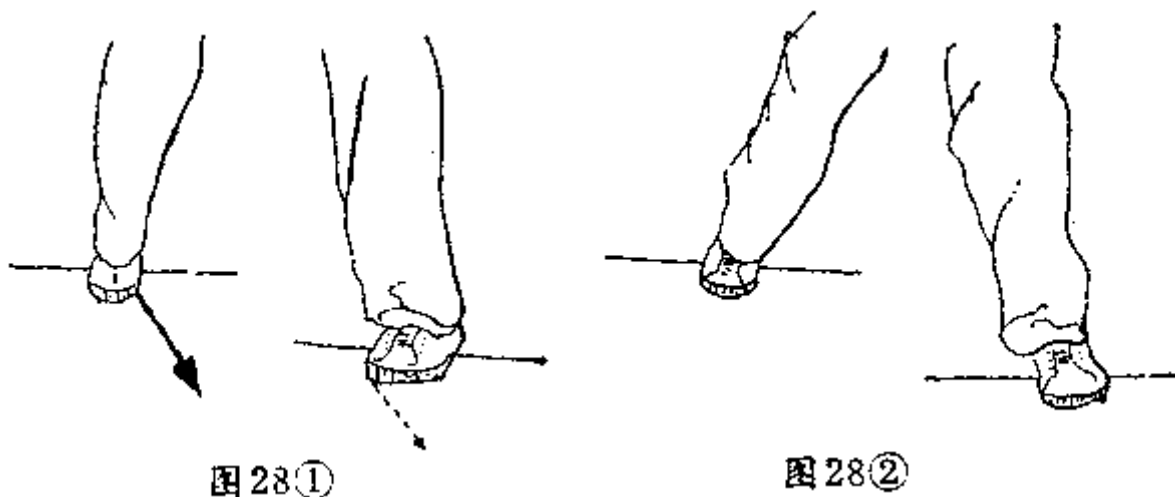
Правая нога делает небольшой скользящий шаг вправо, передняя стопа отталкивается от земли и подшагивает вправо небольшим скользящим шагом, положение корпуса не меняется, руки не меняют своего положения. Когда восстановится исходная

боевая позиция – можно снова выполнять проскальзывание вправо. Смотреть вперёд (рис.27(1)(2)).

Важные пункты:

Симметрично скользящему шагу влево.

Легко совершаемые ошибки и методы исправления – те же, что и при скользящем шаге вперёд.

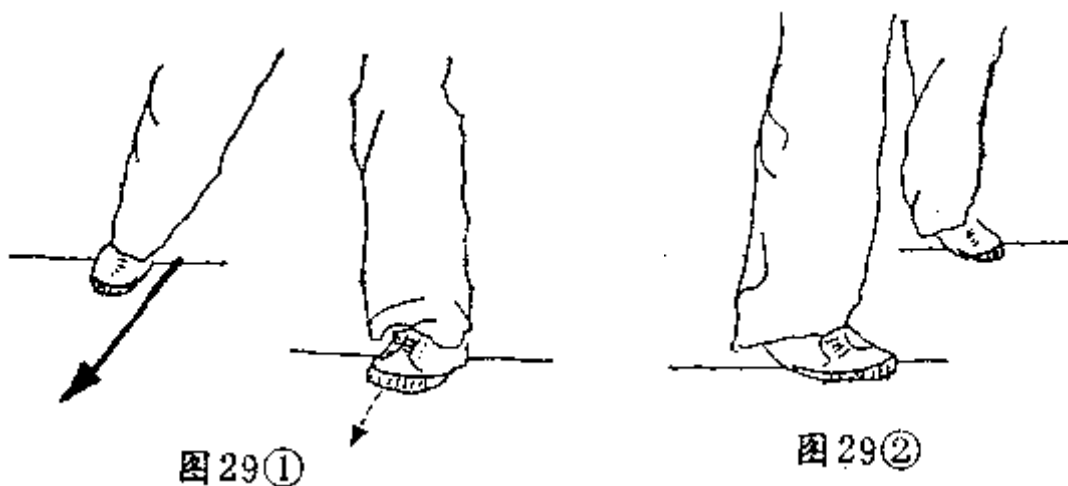


5. Уворачивающийся шаг влево:

Из боевой позиции левая нога делает шаг по диагонали влево-вперёд, правая нога либо остаётся на месте, либо тут же подшагивает скользящим шагом вперёд. Положение рук не меняется, корпус чуть перекашивается влево. Смотреть вправо-вперёд (рис.28(1)(2)).

Важные пункты:

Шаг и уклон корпусом должны быть полностью согласованы и завершаться одновременно. Задняя стопа не должна сильно выставляться, подшаг небольшой, центр тяжести смещается вперёд.



6. Уворачивающийся шаг вправо:

Из боевой позиции правая нога делает шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога либо остаётся на месте, либо тут же подшагивает скользящим шагом вперёд. Положение рук не меняется, корпус чуть перекашивается вправо. Смотреть влево-вперёд (рис.29(1)(2)).

Важные пункты:

Те же, что и при уворачивающемся шаге влево.

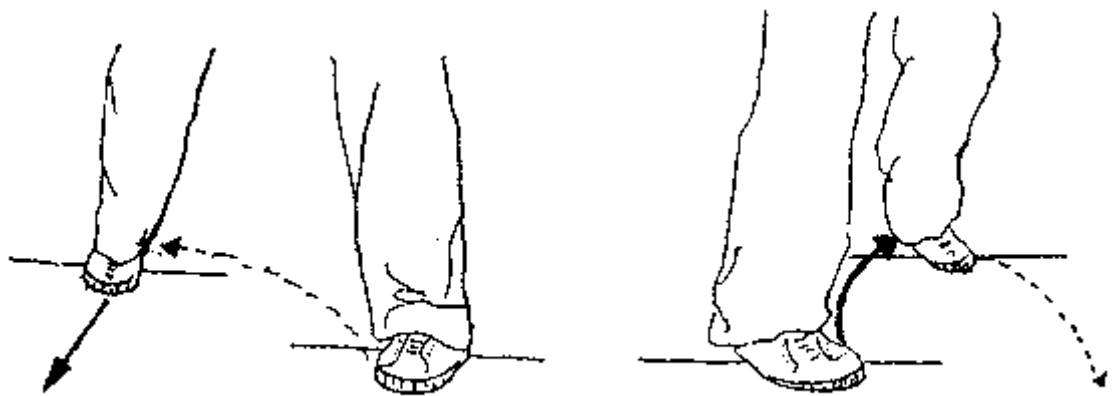


图 30①

图 30②

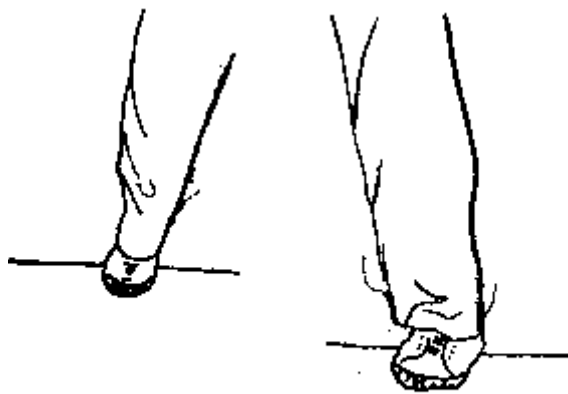


图 30③

7. Уворачивающееся перешагивание:

Правая стопа делает шаг вправо-вперёд и становится параллельно левой стопе, корпус поворачивается влево, правая сторона тела обращается вперёд, правая рука вытягивается вперёд, левая рука оттягивается назад и сгибается в локте, образуется правосторонняя боевая позиция. Левая стопа отталкивается от земли и скользит по дуге вправо-назад, становясь на то место, где до уворачивающегося шага стояла правая стопа, центр тяжести стабилен, боевая позиция сохраняется. Затем левая нога делает шаг влево-вперёд, правая нога скользит по дуге влево-назад, становясь на то место, где стояла

левая нога, боевая позиция меняется на левостороннюю, корпус поворачивается вправо, левое плечо выходит вперёд. Когда ноги меняются местами, то места их постановки образуют треугольник, поэтому этот тип перемещения ещё называют «шагом по треугольнику» (рис.30(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Когда по завершении перемещения восстанавливается боевая позиция, то ноги размещаются на ширине плеч, не надо скользить слишком далеко. Сначала движется задняя стопа, затем по дуге подскользывает передняя. Шаг полностью согласован с поворотами корпуса.

Легко совершаемые ошибки:

Ноги движутся одновременно, а не поочередно, в результате получается смена сторон прыжком.

Методы исправления:

Тренировать по разделениям. Многократно отрабатывать шаг задней ногой вперёд с поворотом корпуса, движение передней ноги по дуге, уяснить особенности применения.

8. Ударный шаг:

Левая нога сгибаясь в колене поднимается впереди или сбоку, в готовности нанести удар, одновременно правая нога отталкиваясь от земли перешагивает вперёд, становясь на то место, где стояла передняя нога, нога чуть согнута в колене, корпус немного отклоняется назад, положение рук не меняется. Затем правая нога, используя силу реакции опоры, быстро отталкивается от земли и возвращается обратно, в результате чего вновь восстанавливается левосторонняя боевая позиция (рис.31(1)(2)(3)).



图 31 ①

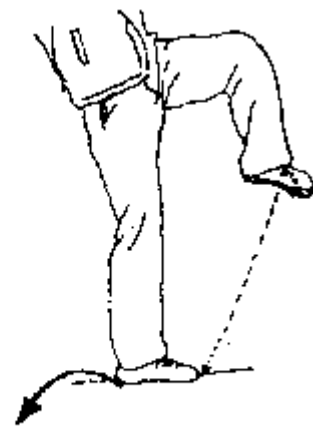


图 31 ②



图 31 ③

Важные пункты:

При ударном шаге корпус смещается быстро и ловко, имеется направленное вперёд пробивное усилие, нога сгибаясь в колене поднимается быстро, отталкивание от земли выполняется с силой и согласованно, постановка ноги на землю совершается без потери равновесия.

Легко совершаемые ошибки:

Отталкивание правой ногой от земли не согласовано с реакцией опоры, нет смещения назад.

Методы исправления:

Тренировать по разделениям. Вначале выполнять подъём колена и смещение вперёд, затем начиная из положения стоя на одной ноге с поднятым коленом выполнять движение назад. Добиваться согласованности, ловкости, скорости.

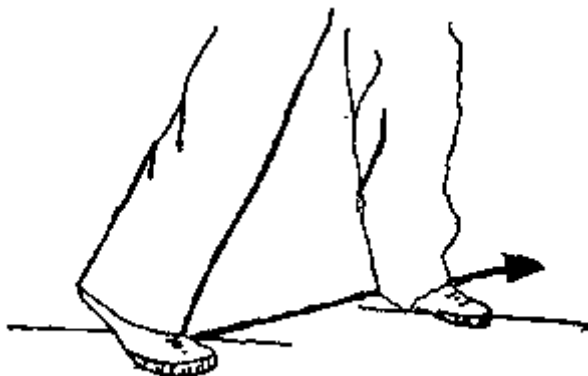


图 32 ①

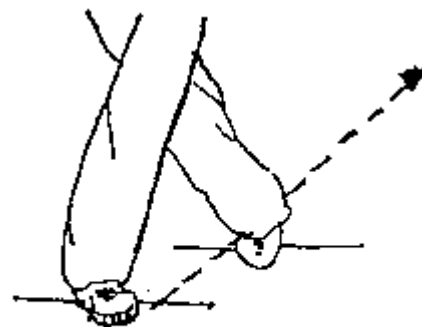


图 32 ②

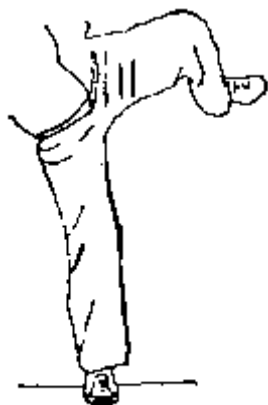


图 32 ③

9.Заднескрёстный шаг:

Правая нога выполняет заднескрёстный шаг вперёд позади левой, корпус отклоняется вправо, вес тела с левой ноги полностью смещается на правую ногу, которая распрямляется, левая нога сгибаясь в колене поднимается сбоку. Руки сохраняют исходное положение (рис.32(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Необходимо постоянно сохранять равновесие, заднескрёстный шаг должен выполняться быстро и быть полностью согласованным со смещением центра тяжести.

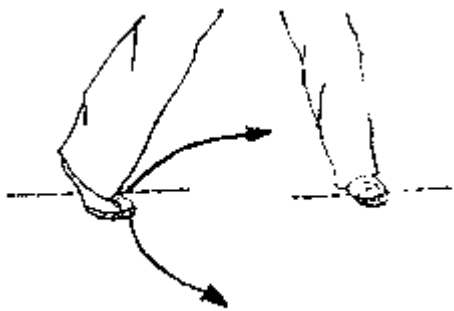


图 33①

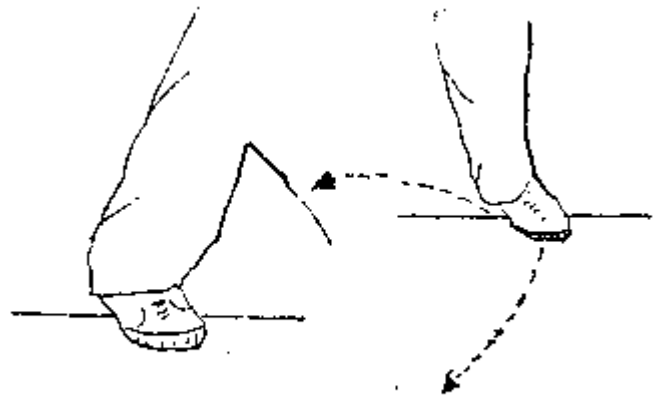


图 33②

10. Шаг поворачивающегося кольца:

«Поворачивание кольца» - это метод перемещения, при котором одна нога служит осью вращения, а вторая движется по кругу, вызывая тем самым поворот всего тела (рис.33(1)(2)).

Важные пункты:

При повороте перемещение должно быть небольшим и ловким.

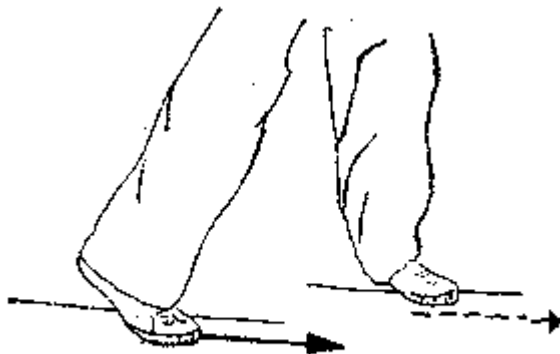


图 34①

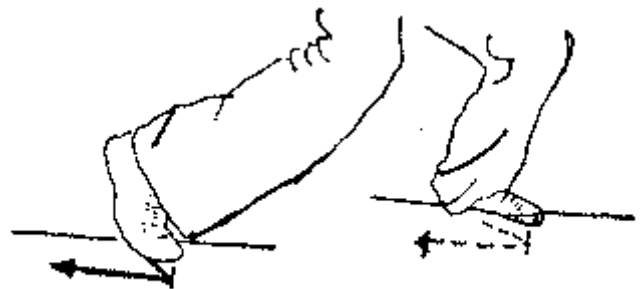


图 34②

11.Продвижение вперед и отскакивание назад:

Левая нога скользит вперед, правая нога подшагивает, выполняется скользящий шаг вперед. Затем в момент прочной остановки ноги одновременно с силой толкают землю, быстро используется реакция опоры, вес тела смещается назад, выполняется отход на один шаг. Корпус сохраняет боевую позицию (рис.34(1)(2)).

Важные пункты:

В момент прочной остановки оттолкнуться от земли и с силой двинуться в обратном направлении, отступить быстро и ловко, движения корпуса не должны быть слишком явными.

Легко допускаемые ошибки:

Остановка не своевременна, отскок назад не быстр.

Методы исправления:

Тренировать по разделениям. Вначале отрабатывать быстрый скользящий шаг с остановкой, затем начиная из положения остановки выполнять отступление за счёт реакции опоры.

12.Отступление назад и отскакивание вперед:

Правая нога выполняет скользящий шаг назад, левая нога подшагивает к ней, выполняется скользящий шаг назад. Затем в момент прочной остановки ноги одновременно с силой толкают землю, быстро используется реакция опоры, вес тела смещается вперед, выполняется продвижение вперед на один шаг. Корпус сохраняет боевую позицию (рис.35(1)(2)).

Важные пункты, легко допускаемые ошибки и методы исправления – те же, что и при «продвижении вперёд и отскакивании назад», лишь направления меняются на противоположные.

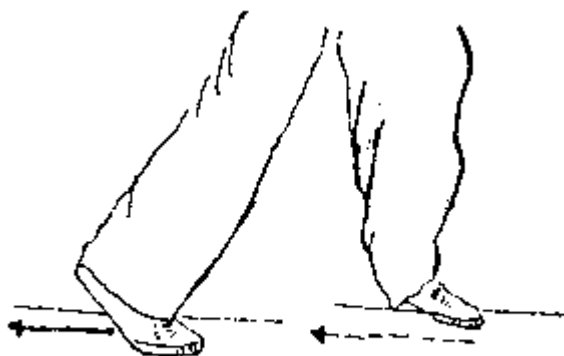


图 35①



图 35②

13. Комбинированные перемещения:

Изученные перемещения в соответствии с боевыми ситуациями и боевой необходимостью целенаправленно соединяются в связки и отрабатываются в комплексе. Это позволяет повысить ловкость и реакцию, согласованность, добавить скорости перемещениям, увеличить выносливость и силу.

Варианты тренировки:

- (1) Многократная отработка отдельных видов перемещений.
- (2) Оработка многократных повторений отдельных видов перемещений со сменой ритма и количества.
- (3) Многократная отработка двух и более видов перемещений.
- (4) Многократная отработка двух и более видов перемещений со сменой ритма и количества.
- (5) Оработка перемещений по сигналам в сочетании с ударами по предметам.
- (6) Комбинированные перемещения.
- (7) Оработка различных видов перемещений по устным или ручным сигналам.
- (8) Оработка превращений перемещений в соответствии с ручными сигналами.
- (9) Оработка превращений перемещений в соответствии с обратными ручными сигналами.

Цель:

На основе возможных в бою вариантов взаимопревращений перемещений целенаправленно повышать натренированность. Заложить хорошую основу для реального боя. Движения должны быть быстрыми, остановки прочными. Двигаться быстро, трансформироваться ловко, реагировать правильно.

Глава 2

Комплекс Гэдоуцюань и боевые связки

Комплекс Гэдоуцюань¹ составлен на основе базовых наработок и базовой боевой техники в сочетании с приёмами, его движения – простые и реально-применимые, имеют отчётливый прикладной смысл. Особенности манеры этого комплекса таковы: движения резкие и завершённые, в жёсткости содержится сила, атаки и защиты сочетаются друг с другом, в реальном бою можно применять как отдельные его движения, так и их связки, отрабатывать его можно как индивидуально, так и в коллективе.

¹ «Кулак драки»

Цель составления комплекса Гэдоуцюань – позволить широким массам тренирующихся на основе базовых наработок и базовых движений на начальном уровне овладеть базовыми атакующими и защитными движениями, повысить согласованность и ловкость движений, всесторонне развить тело, повысить боевые навыки, сделать ещё один шаг к закладке прочного фундамента для реально-боевой техники. Боевые связки – это комбинации эффективных боевых движений, обладающих хорошим эффектом применения в бою, их можно изучать вместе с комплексом, что улучшает овладение боевой техникой саньшоу, укрепляет тело, повышает боевые навыки.

При тренировке необходимо, чтобы движения шли непрерывно, тренировка была реалистичной, усилия должны быть «наполненными», атаки и защиты должны следовать плотно, перемещения должны быть подвижными, приёмы – быстрыми, корпус – ловким; всё это добавляет применимости в реальном бою. Связки и Гэдоуцюань должны быть слиты воедино, они являются неотъемлемой частью Гэдоуцюань.

1. Названия движений

(1) Названия движений Гэдоуцюань

Исходное положение

- (1) Парная блокировка и втыкающиеся ладони
- (2) Стоя прямо вместе противопоставить кулаки
- (3) Боевая позиция

Часть первая

Движение 1: Левый блок и правый прямой удар кулаком из *гунбу*

Движение 2: В *боковой гунбу* зацепление влево-вниз и правый круговой удар

Движение 3: В *дэншаньбу* левое зацепление наружу и правый втыкающийся удар

Движение 4: Трущий толчок ногой и вспарывающий удар рукой

Движение 5: В *гунбу* слева сорвать, справа ударить по рёбрам

Движение 6: В *гунбу* слева запечатать и справа нанести обрушивающийся удар, слева вспороть и справа нанести поднимающийся удар в пах

Движение 7: В *мабу* разрубить гору и опереться с ударом

Движение 8: Продвижение вперёд с подвешенным и накрывающим кулаками, обратный хлёсткий удар кулаком

Движение 9: С разворота обратный горизонтальный удар тыльной стороной кулака

Движение 10: С преклонением колена вертикальный удар сверху вниз и пронизывающий удар

Часть вторая

Движение 11: С левым подпиранием толчковый удар ногой в сторону, втыкающийся удар ладонью из *мабу*

Движение 12: С парным блокированием фронтальный толчок ногой, поднимающийся удар ногой назад

Движение 13: В *гунмабу* горизонтальный удар ладонью в сторону

Движение 14: Фронтальный хлёсткий удар ногой, хлёсткий удар ногой сбоку

Движение 15: В *гунбу* набрасывающийся удар *когтями*, с преклонением колена поднимающийся удар *когтями* в пах

Движение 16: Опалить глаза и пресечь по ноге, парное срывание и подсекание крюком

Движение 17: Повернувшись с упором руками в землю смести ногой сзади

Движение 18: Правый толчковый удар ногой в сторону, в *гунбу* левое добывание глаз

Движение 19: В *динбу* пресечь внизу, в *дэншаньбу* рубящий и вспарывающий кулаки

Движение 20: В *мабу* укол локтём

Заключительная форма

(2) Названия движений боевых связок

Часть третья

Связка первая

Движение 1: В *дэншаньбу* боевая защитная позиция (левосторонний вариант)

Движение 2: Справа отблокировать, слева ударить горизонтально локтём

Движение 3: С уклоном парное разбивание и горизонтальный удар правым коленом, накрывающий удар левым локтём

Движение 4: Возвратный удар левым локтём и горизонтальный удар левым коленом

Движение 5: В *гунбу* справа ударить горизонтально локтём

Связка вторая

Движение 1: В *кайлибу* боевая атакующая позиция (левосторонний вариант)

Движение 2: Уклонившись влево захватить за затылок и ударить коленом, правый апперкот

Движение 3: В *гунбу* слева приподнять локоть

Движение 4: В *гунбу* справа опустить локоть

Движение 5: С шагом вперёд справа стукнуть локтём

Часть четвёртая

Связка третья

Движение 1: Боевая защитная позиция на одной ноге с поднятым левым коленом

Движение 2: Левый низкий вскапывающий удар ногой, левый прямой удар кулаком

Движение 3: С приставлением ноги отблокировать влево-вниз, левый поднимающийся удар кулаком вверх

Движение 4: Правое подсекание крюком, правый толчковый удар ногой в сторону

Движение 5: Спрятаться внизу и нанести горизонтальный удар тыльной стороной кулака, бросок с разбиванием шеи

Связка четвёртая

Движение 1: В *сылюбу* боевая провоцирующая позиция (левосторонний вариант)

Движение 2: Правое блокирование вверху с фронтальным толчком ногой

Движение 3: Парное разбивание с ударом коленом

Движение 4: В заднескрёстном шаге слева задрать локоть, с оборотом корпуса справа опустить локоть

Движение 5: С поворота из левосторонней *дэншаньбу* нанести удар правым кулаком в живот

Заключительная форма

2. Описание движений, требования и прикладной смысл

Гэдоуцюань

Исходное положение

Встать прямо, ноги вместе, выпрямлены в коленях, носки смотрят вперёд. Руки сжимаются в кулаки у поясницы, кулаки обращены ладонными сторонами вверх, свести

локти, одновременно голова резко поворачивается влево, подобрать подбородок, смотреть горизонтально (рис.36(1)(2)).

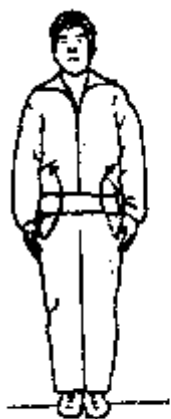


图 36①



图 36②



图 37①



图 37②

1. Парная блокировка и втыкающиеся ладони:

По-прежнему стоять прямо. Кулаки от поясицы идут вниз до выпрямления рук, скрещиваясь перед корпусом (правая рука прижимает левую), затем быстро поднять руки вверх, сгибая в локтях, и развести в стороны, блокируя в стороны, кулаки обращаются ладонными сторонами назад на ширине плеч на уровне глаз. Движение не прекращается, кулаки разжимаются в ладони, которые быстро выполняют втыкающее движение вперёд, на уровне плеч на той же высоте, руки распрямляются, пальцы направлены вперёд, центры ладоней обращены друг к другу. Смотреть на ладони (рис.37(1)(2)).

Важные пункты:

(1) При парном блокировании расталкивать локтями наружу надо с силой, предплечья прижимаются к плечевым частям рук. Точка приложения силы – на середине лучевой кости.

(2) Втыкание ладонями надо провести быстро, с выкриком.

Прикладной смысл:

Противник двумя кулаками бьёт меня в голову. Я тыт же блокирую двумя кулаками наружу, и ладонями наношу противнику втыкающийся удар в шею либо подключичные впадины.



图 38

2. Стоя прямо противопоставить кулаки:

Правая нога отшагивает наружу на ширину плеч. Одновременно ладони пройдя перед корпусом расходятся в стороны и идут вверх, руки сгибаются в локтях и ладони, сжимаясь в кулаки, идут вниз. Кулаки обращаются передними сторонами друг к другу, предплечья поворачиваются вокруг своих осей, кулаки размещаются перед животом, голова поворачивается влево, смотреть горизонтально (рис.38).

Важные пункты:

(1) При разведении рук формы кистей – ладони, при опускании вниз они сжимаются в кулаки.

(2) Опускание рук вниз выполняется одновременно с отстановкой ноги.

3. Боевая позиция:

Отступить правой ногой, которая сгибается в колене до полуприседа, вес тела немного смещается назад, левая нога чуть сгибается в колене, образуется *гунмабу*² (*сыллюбу*³). Правый кулак одновременно идёт вперёд-вверх, размещаясь перед левой стороной шеи, кулак обращён внутренним краем назад, рука согнута в локте, кончик локтя свешивается вниз и примыкает к груди. Левый кулак вытягивается вперёд, рука чуть согнута в локте, кончик локтя обращён наружу, кулак обращён внутренним краем назад, передняя сторона кулака обращена вправо, а ладонная сторона – вниз, левое предплечье размещено диагонально перед левым боком над бедром на уровне поясницы, предплечье повернуто вокруг своей оси внутрь. Голова поворачивается влево, смотреть горизонтально. Подобрать грудь, корпус обращён боком вперёд (рис.39).

Важные пункты:

(1) Отступление завершается одновременно с движением верхних конечностей.

(2) Корпус не должен отклоняться назад, нельзя сгибаться в пояснице, основная часть веса тела приходится на заднюю ногу.

Прикладной смысл:

Данное движение служит как форма изготовки к бою. В основном используется для защиты с контратакой. Левая рука защищает низ, правая рука защищает верх, корпус обращён боком к противнику, передняя нога стоит на земле чуть опустошённо, что удобно для своевременного подъёма ноги в защитных целях.

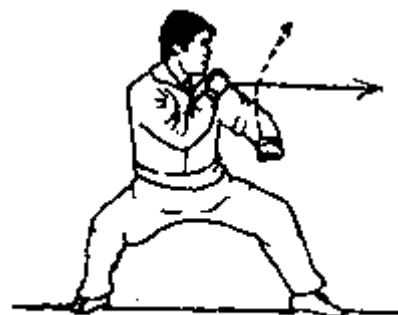


图 39

Часть первая

Движение 1: Левый блок и правый прямой удар кулаком из *гунбу*

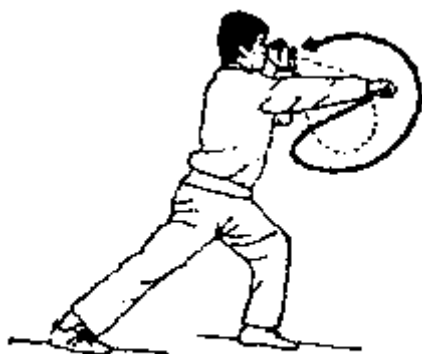


图 40

Левая нога делает полшага вперёд, на согнутую в колене ногу смещается вес тела, правая нога распрямляется, образуется *гунбу*. Одновременно левый кулак из положения снизу идёт вверх, из правого сектора влево, согнутая в локте рука выполняет блокирование наружу, кулак обращён ладонной стороной назад на уровне глаз, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу и размещается вертикально, сила достигает середины лучевой кости. Затем правый кулак наносит быстрый удар вперёд, рука выпрямляется на уровне плеч, кулак обращается ладонной стороной вниз, сила достигает передней стороны кулака. В завершающем положении руки оказываются перекрещенными, поэтому это движение называют «крестообразный удар» (рис.40).

Важные пункты:

(1) При блокировании выполняется шаг левой ногой, при выпрямлении ноги – прямой удар правым кулаком.

(2) Толкнуть землю и повернуть поясницу, при толчке земли задней ногой и распрямлении ноги пятка стоит на земле, подать плечо.

² Полугунбу-полумабу

³ Позиция «4-6»

Легко допускаемые ошибки:

(1) Сгибание корпуса в пояснице, задиране плеча, оставление задней ноги согнутой.

(2) При прямом ударе не происходит поворота поясницы, нет толчка ногой земли, в ударе нет силы.

Методы исправления:

(1) Отдельно отрабатывать *гунбу*. Требуется чтобы во время шага вес тела был на задней ноге, а затем нога быстро толкает землю и с поворотом поясницы происходит смещение центра тяжести. Под устный счёт выполнять движение за движением.

(2) Выполнять продавливание ног в большой *гунбу*, повышая их эластичность.

(3) Выполнять на месте отшагивание с блокированием и прямым ударом, обращая внимание на опускание плеч, в ударе должно присутствовать усилие в один цунь, сила достигает передней поверхности кулака.

(4) Отдельно отрабатывать блокирование с прямым ударом, обращая внимание на то, чтобы с отшагиванием выполнялось блокирование, а с распрямлением ноги – прямой удар.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в лицо или грудь. Я левой рукой выполняю блокирование наружу, правым прямым ударом бью противника в лицо или грудь (рис.41).



图 41

Движение 2: В боковой гунбу зацепление влево-вниз и правый круговой удар



图 42

Правая нога делает полшага вправо-вперёд, вес тела смещается на правую ногу, образуется *гунбу*. Одновременно левый кулак разжимается в обращённую ладонь, которая сверху идёт вниз и по дуге влево, согнутой в локте рукой осуществляется зацепление вниз, сила достигает центра ладони. Движение не прекращается, вес тела смещается на левую ногу, которая сгибается в колене, правая нога распрямляется, образуется *боковая гунбу*, после завершения формирования позиции поясница поворачивается влево. Одновременно с зацеплением рукой правый кулак возвращается к пояснице, рука сгибаясь в локте оттягивается назад, затем быстро из положения справа по дуге выполняется круговой удар по дуге вперёд и влево (рука чуть согнута в локте), слева от корпуса правая рука сходится с левой на уровне плеч, левая кисть накладывается на правое запястье, пальцы оказываются сверху. При круговом ударе точка приложения силы – передняя поверхность кулака, голова повернута вправо, смотреть вправо-вперёд (рис.42 – вид спереди и сбоку).

Важные пункты:

(1) С шагом правой ногой одновременно зацепить рукой, повернув корпус сместить вес тела и с распрямлением ноги нанести круговой удар.

(2) Вернуть правый кулак и проведя его мимо поясницы нанести удар, поясницей вызывая движение



附图 42 正面

руки.

Легко допускаемые ошибки:

- (1) Левая ладонь не зацепляет вниз, а выполняет отодвигание наружу.
- (2) При круговом ударе кулак выбрасывается не от поясицы, рука слишком выпрямлена, точкой приложения силы оказывается внутренний край кулака.
- (3) При шаге правой ногой не происходит смещения центра тяжести, вес тела остаётся на левой ноге, корпус отклоняется назад, в круговом ударе нет силы.

Методы исправления:

- (1) Прорабатывать правильное приложение силы в движениях.
- (2) Отрабатывать движение в паре.
- (3) Стоя на месте с прямыми ногами отрабатывать зацепление рукой и круговой удар, концентрируясь на соблюдении требований.
- (4) Тренировать смену сторон в *гунбу*, отрабатывая смещение центра тяжести.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в лицо, я тут же движением левой руки зацепляю его руку вниз и передней стороной правого кулака наношу удар по левой стороне лица, в висок или по левой скуле противника (рис.43(1)(2)).



图 43①

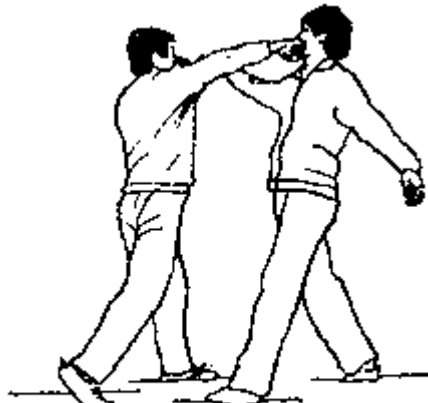


图 43②

Движение 3: В *дэншаньбу* левое зацепление наружу и правый втыкающийся удар



图 44

Прямая правая рука через передний сектор выполняет горизонтальное сметание вправо, локоть идёт обрушивающим движением, кулак обращён внутренним краем вверх, точка приложения силы – тыльная сторона кулака, плечо выполняет раскрывающийся удар; затем рука сгибается в локте и возвращается, кончик локтя направляется назад, плечевая часть руки сбоку поднимается вверх, предплечье идёт горизонтальным движением на уровне плеч, поворачивается вокруг своей оси внутрь, кулак обращается на уровне глаз внутренним краем вниз, а ладонной стороной – наружу. Одновременно корпус следуя движению кулака поворачивается вправо, левая рука согнута в локте, левая кисть – в форме «вертикальная ладонь», предплечье вертикально, кончик локтя направлен вниз, ладонью с силой выполняется поперечное зацепление вправо до положения перед корпусом, сила достигает центра ладони. Корпус выполняет лёгкое уклоняющееся движение влево, быстро делается шаг левой ногой, правая нога подшагивает скользящим шагом, образуется *дэншаньбу*⁴,

⁴ «Шаг взбирающегося в гору»

нога согнута в колене, образуя позицию с преклонённым коленом, пятка приподнята, пальцы стоят на земле, голень параллельна земле, правое колено находится в 15 см от передней пятки, вес тела – на передней ноге. Правый кулак от правой стороны головы наносит втыкающийся удар вперёд, правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, кулак обращается внутренним краем вниз, правое плечо подаётся вперёд, сила достигает передней стороны кулака. Левая ладонь размещается вертикально, кончики пальцев находятся у правого локтевого сгиба. Центр тяжести понижен, корпус наклонён вперёд, поясница чуть скручена вправо, смотреть на кулак (рис.44).

Важные пункты:

(1) Правый кулак выполняет горизонтальное сметание с силой, рука выпрямлена. При возвращении руки нужно согнуть руку в локте и свесить локоть, кулак размещается у правой стороны головы.

(2) При зацеплении рукой корпус полностью поворачивается вправо, выполняется уклонение корпусом. Втыкающийся удар завершается одновременно с шагом.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Поперечное сметание выполняется согнутой в локте рукой, корпус поворачивается не полностью, в движении кулаком нет силы.

(2) При зацеплении рукой нет уклона корпусом.

(3) Удар кулаком не прямой, а нисходящий.

Методы исправления:

(1) На месте либо с передвижениями вперёд и назад выполнять горизонтальное сметание кулаком вправо, при этом добиваться полного поворота корпуса и наличия силы в зацеплении рукой.

(2) Прорабатывать прикладное применение в парной тренировке.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в лицо. Я выполняю горизонтальное сметание правым кулаком, которое является и защитой и атакой, защищаюсь от кулака и бью в голову. Одновременно левой рукой я отодвигаю его руку, увернувшись корпусом продвигаюсь вперёд и правым кулаком наношу втыкающийся удар вперёд (рис.45(1)(2)).

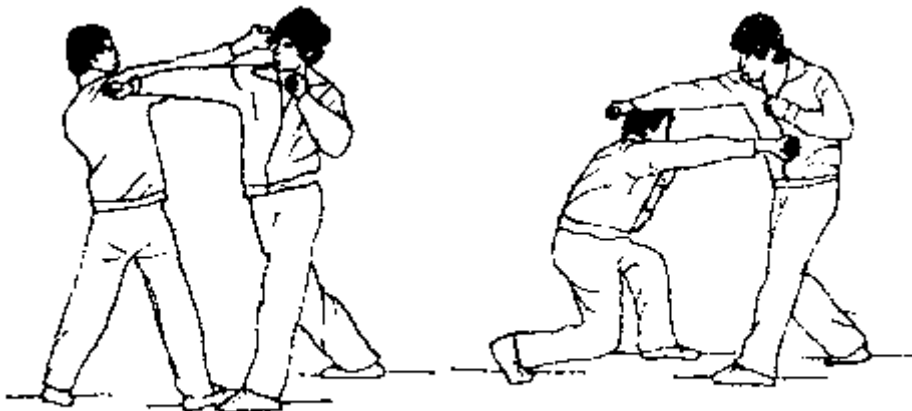


图 45①

图 45②

Движение 4: Трущий толчок ногой и вспарывающий удар рукой

Вес тела смещается на правую ногу, ноги распрямляются, корпус поднимается и немного скручивается вправо, правый кулак выполняет вспарывание вверх, левая ладонь из положения снизу идёт вверх, с согнутой в локте рукой выполняется вспарывание вверх поперечно расположенной ладонью до положения перед корпусом, центр ладони обращён вниз, пальцы направлены вправо; одновременно правый кулак из положения сверху через задний сектор по дуге идёт вперёд-вверх, с согнутой в локте рукой выполняется вспарывание вверх до уровня плеч, кулак обращается ладонной стороной внутрь, сила



图 46

достигает передней стороны кулака, левая ладонь согласованно выполняет нажимание вниз, размещаясь у локтевого сгиба (хлопок выполняется со звуком). В момент вспарывающего удара правая стопа оттягивает носок на себя, нога сгибается в колене, бедром вызывая движение голени из положения сзади выполняется трущий толчок ногой вперёд, пятка выполняет трущее движение по земле до уровня колена, сила достигает подошвы. Левая нога сгибается в колене до полуприседа, на ней – весь вес тела, носок немного развёрнут наружу. Корпус чуть наклоняется вперёд, смотреть на правый кулак (рис.46).

Важные пункты:

(1) Во время вспарывания правым кулаком вверх корпус согласованно поворачивается вправо.

(2) Вспарывающий удар выполняется одновременно с трущим толчком, сила прилагается точно.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Опорная нога не сгибается в колене, центр тяжести размещается слишком высоко, толчок ногой выполняется без силы.

(2) Вспарывание кулаком проводится без поворота корпуса, получается просто проворот руки по вертикальному кругу.

Методы исправления:

(1) Уяснить прикладной смысл, изучая точки приложения силы и места нанесения ударов.

(2) На месте либо в передвижении отрабатывать трущий толчок ногой, выполнять трущий толчок по стене или дереву.

Прикладной смысл:

Противник левым кулаком бьёт меня в лицо, я правым кулаком выполняю вспарывание вверх. Противник бьёт меня в лицо правым кулаком, я защищаюсь путём вспарывания вверх левой рукой, одновременно правым кулаком наношу вспарывающий удар в корпус противника или в его подбородок, правой ногой наношу удар по пальцам ноги противника, тыльной стороне его стопы и передней части голени (рис.47(1)(2)).



图 47 ①



图 47 ②

Движение 5: В гунбу слева сорвать, справа ударить по рёбрам

Правая нога возвращается, с притопыванием ставится на землю и сгибается в колене до полуприседа, на неё смещается вес тела, согнутая в колене левая нога поднимается. Одновременно левая кисть обращается ладонью наружу, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, четыре пальца сложены вместе, большой палец направляется вниз, выполняется впивающийся удар со срыванием влево-вперёд. Правая рука сгибается в локте и возвращается к пояснице, кулак обращён ладонной стороной



图 48

вверх. Затем левая нога ставится на землю впереди и сгибается в колене, вес тела смещается на левую ногу, правая нога распрямляется, образуется *гунбу*. Левая ладонь сжимается в кулак, сгибаясь в локте рука быстро возвращается, плечевая часть руки прижимается к рёбрам, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь и размещается вертикально, кончик локтя обращается вниз, обращённый ладонной стороной внутрь кулак размещается у левой стороны головы на уровне глаз, одновременно правый кулак из положения справа идёт вперёд и влево, согнутая в локте под прямым углом рука выполняет горизонтальный круговой удар, кулак на уровне плеч обращён ладонной стороной вниз, а внутренним краем – назад, сила достигает передней поверхности кулака. Смотреть вперёд

(рис.48).

Важные пункты:

(1) Впивающийся удар со срыванием выполняется вместе с притоптыванием, постановка ноги – с ударом по рёбрам, притопнуть нужно со звуком.

(2) Впивающийся удар со срыванием должен делаться отчётливо, удар кулаком наносится с силой, кулак должен идти в горизонтальной плоскости на уровне плеч.

(3) В пояснице должно быть усилие скручивания, поясницей вызывать движение рук, движения естественные.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Впивающийся удар со срыванием делается неотчётливо, нет сгибания правой руки в локте, удар кулаком наносится слишком высоко.

(2) Поясница слишком подаётся вперёд, нет вращения влево и вправо.

Методы исправления:

(1) Отдельная отработка срывания рукой и горизонтального сметающего удара по рёбрам.

(2) На месте или в движении отрабатывать срывание и удар, обращая внимание на поворот поясницы, на то чтобы поясницей вызывать движение рук, на то, чтобы сила достигала передней поверхности кулака, на то, чтобы рука была согнута в локте под прямым углом.

(3) Прорабатывать важные пункты, уяснить прикладное применение, отрабатывать прикладное применение в паре.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в грудь или голову. Я левой рукой срывающим движением отвожу наружу его руку, сделав захват за предплечье или запястье, затем правым кулаком быстро наношу удар по его левым рёбрам (рис.49(1)(2)).

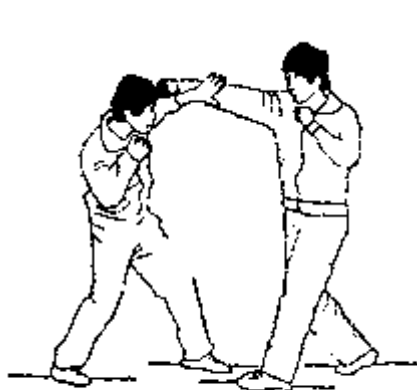


图 49 ①

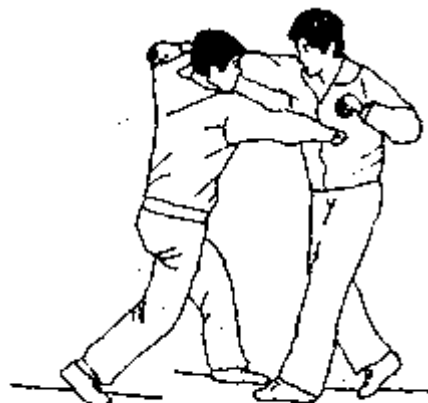


图 49 ②

Движение 6: В гунбу слева запечатать и справа нанести обрушивающийся удар, слева вспороть и справа нанести поднимающийся удар в пах



图 50 ①

(1)Слева запечатать и справа нанести обрушивающийся удар: Правая нога делает шаг вперёд и сгибается в колене до полуприседа, вес тела смещается на правую ногу, левая нога быстро распрямляется, образуется гунбу. Одновременно левый кулак разжимается в ладонь, центр ладони обращён вниз, пальцы направлены вправо, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, согнутая в локте рука располагается спереди, проходя сверху вниз давяще-накрывающим движением к положению перед правым плечом. Правая рука быстро сгибается в локте и возвращается к груди, кулак обращается ладонной стороной вниз, а внутренним краем – к груди, предплечье тут же идёт по кругу вверх, поворачиваясь при этом вокруг своей оси наружу, кончик локтя обращается вниз, тыльная

сторона кулака является ведущей точкой, накатывающимся движением согнутой в локте руки выполняется обрушивающийся удар вверх и вперёд на уровне глаз, кулак обращён ладонной стороной внутрь, плечевая часть руки подаётся вперёд, рука в конечном положении чуть согнута в локте, сила достигает тыльной стороны кулака. Обращённая центром вниз левая ладонь размещается под правым локтём. Корпус чуть повернут влево. Смотрите на правый кулак (рис.50(1)).

(2)Слева вспороть и справа нанести поднимающийся удар в пах: Движение не прекращается, корпус поворачивается на 90 градусов влево, обращаясь вперёд правой стороной спины, вес тела смещается на левую ногу, правая нога распрямляется, левая нога сгибается в колене, образуется гунбу. Одновременно с обращённой центром вниз левой ладонью согнутая в локте левая рука из-под правой руки идёт вспарывающим движением вверх, правая рука сгибается в локте, предплечье возвращается по кругу к груди, кулак обращается ладонной стороной вниз, кончик локтя обращается вверх, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь и становится ведущей точкой движения, рука быстро выпрямляется и наносит поднимающийся удар назад-вверх, обращённый внутренним краем вниз кулак оказывается на уровне тазобедренного сустава. Левая вертикальная ладонь размещается у правого плеча, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, район между большим и указательным пальцами примыкает к правому плечу, центр ладони обращён наружу, пальцы направлены вверх, плечевая часть руки и предплечье примыкают к груди. Корпус следуя движению правого кулака немного

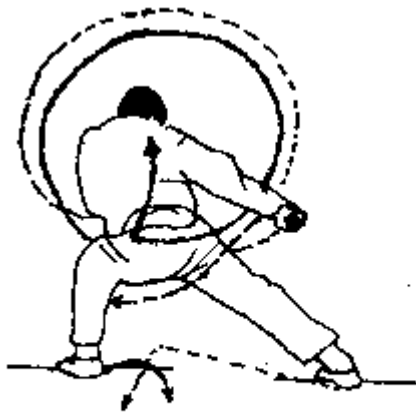


图 50 ②



图 50 ②反面图

перекашивается влево, голова поворачивается вправо, смотреть на правый кулак (рис.50(2) – вид спереди и сзади).

Важные пункты:

(1) Движения идут непрерывно, обрушивающийся удар не отделяется от поднимающего удара.

(2) Переносить центр тяжести влево и вправо надо быстро, корпус следует скручиванием поясницы.

(3) Обрушивающийся удар делается с шагом, вспарывание рукой и поднятие кулаком делаются с поворотом корпуса и смещением центра тяжести, движения должны быть согласованными.

Легко совершаемые ошибки:

(1) Сначала выполняется накрывание ладонью и уж потом идёт шаг, в обрушивающемся ударе кулаком нет силы.

(2) Вспарывание левой рукой вверх выполняется неотчётливо, идёт лишь взмах правой рукой с поднимающимся ударом кулаком.

(3) При поднимающемся ударе кулаком нет скручивания в пояснице, идёт лишь наклон корпуса.

Методы исправления:

(1) На месте либо в движении отрабатывать смену сторон в *гунбу*, добиваясь скорости смещения центра тяжести, поворота поясницы, отсутствия наклона корпуса.

(2) Изучать прикладной смысл движений, прорабатывать важные пункты.

(3) Попеременно отрабатывать движения в паре.

Примеры:

А: Первый бьёт кулаком, второй отрабатывает защиту вспарыванием.

Б: Первый бьёт кулаком, второй после вспарывания атакует поднимающимся ударом.

А: Первый бьёт кулаком, второй выполняет защиту накрыванием одной рукой.

Б: Первый бьёт кулаком, второй после защиты накрыванием атакует обрушивающимся ударом в лицо.

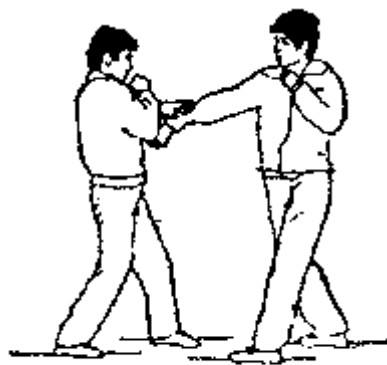


图 51 ①



图 51 ②



图 51 ③



图 51 ④

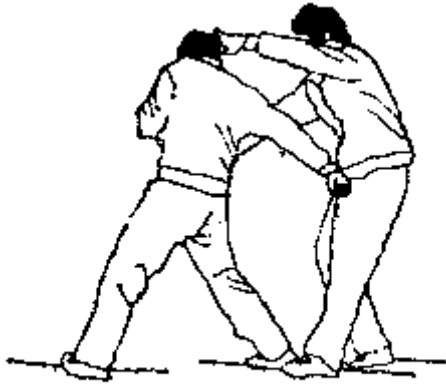


图 51(5)

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в голову или лицо. Я левой рукой выполняю накрывающее запечатывание предплечья противника, и тут же тыльной стороной правого кулака наношу обрушивающийся удар в лицо. Когда противник защитится левой рукой, то я убираю правую руку, использую находящуюся на правом кулаке противника свою левую ладонь для того, чтобы провести вспарывание вверх по левой руке противника, и тут же правым кулаком наношу поднимающий удар в пах (рис.51(1)(2)(3)(4)(5)).

Движение 7: В мабу разрубить гору и опереться с ударом

Правая нога поднимается и выполняет притоптывание, носок разворачивается наружу, нога сгибается в колене до полуприседа, вес тела полностью смещается на правую ногу, одновременно корпус поворачивается на 180 градусов вправо-назад, этим движением вызывается движение правой руки, прямая рука из положения снизу идёт влево, вверх, вправо и вниз, выполняя колесообразную рубку в диагональной плоскости по косому кругу, левая нога тут же поднимается, сгибаясь в колене, носок оттягивается на себя. Левая ладонь сжимается в кулак, прямая рука из положения снизу идёт вверх, а потом по дуге вправо-вниз, выполняя колесообразную рубку (в том же направлении, что и правая рука, две руки выполняют колесообразные рубки в одном направлении – сначала правая рука затем левая). Затем правая рука быстро возвращается, сгибаясь в локте, плечевая часть руки примыкает к груди, правый кулак размещается у левого плеча, кулак ладонной стороной примыкает к плечу, плечевая часть руки и предплечье прижимаются друг к другу. Выпрямленная левая рука размещается диагонально перед грудью, плотно прижимаясь к корпусу, кулак обращён внутренним краем вперёд, а ладонной стороной – наружу. В это время левая нога согнута в колене и приподнята, стопа не касается земли, примыкает к правой ноге. Движение не прекращается, левая нога перешагивает в сторону, правая стопа подкальзывает к ней, образуется *мабу*, вес тела распределяется поровну между ногами. Одновременно прямые руки быстро расходятся, нанося опирающиеся удары назад на уровне плеч, кулаки обращены внутренними краями вверх, сила достигает тыльных сторон кулаков и предплечий. Голова поворачивается влево, смотреть на левый кулак, поясница выпрямлена (рис.52(1)(2)).

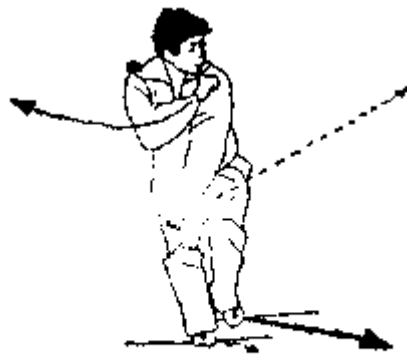


图 52(1)



图 52(2)

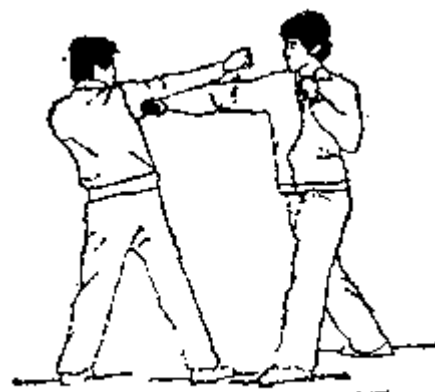
Важные пункты:

(1)Прямые руки по очереди совершают колесообразную рубку, сначала правая потом левая.

(2)Когда правый кулак во время рубки окажется прямо впереди – левый находится сзади, во время рубки левым кулаком надо притопнуть. Движения полностью согласованы.

(3)При повороте корпуса с колесообразной рубкой надо поясницей вести руки, одновременно поднять ногу и притопнуть. По завершении рубки левым кулаком правая рука естественно сгибается в локте. Колесообразная рубка должна выполняться с силой.

(4)При опирающемся ударе правая нога должна подскользнуть вдогонку, необходимо пробивающе-опирающееся усилие. Точка приложения силы – на левой руке, поясницей вызывать опирающееся ударное движение.



Легко совершаемые ошибки:

(1)При колесообразной рубке рука согнута в локте, при ударе плечом нет раскрытия, поворот корпуса не отчётливый.

(2)Притоптывание происходит во время колесообразной рубки правой рукой, в результате в колесообразной рубке левой рукой нет силы.

(3)При опирающемся ударе нет подскользывания вдогонку, идёт лишь движение рук.

(4)В движениях нет того, что поясница ведёт руки, в результате нет силы.

Методы исправления:

(1)На месте или в движении отрабатывать левую и правую колесообразные рубки, добиваясь того, чтобы поясница вела руки, чтобы руки были прямыми, чтобы плечи участвовали в ударах.

(2)На месте или в движении отрабатывать подскользывание вдогонку в позиции мабу.

(3)Использовать разбивку движения на четыре фазы, прорабатывать важные пункты, уяснять прикладной смысл.

(4)Отрабатывать возвращение рук со сгибанием ног в коленях и подскользывающий шаг с опирающимся ударом в мабу.

(5)Отрабатывать прикладное применение в паре.

Прикладной смысл:

Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в лицо. Я рубящим ударом правой руки сбиваю удар противника, левой рукой наношу диагональный рубящий удар по голове противника. Противник уклоняется, я быстро подскользываю вдогонку, вхожу в клинч, левой ногой препятствую движению правой ноги противника назад, левой рукой наношу опирающийся удар назад по груди противника, вынуждая его упасть (рис.53(1)(2)(3)).



Движение 8: Продвижение вперёд с подвешенным и накрывающим кулаками, обратный хлесткий удар кулаком



图54① 图54①附正面图

(1) Продвижение вперёд с

подвешенным и накрывающим кулаками: Вес тела смещается на правую ногу, левая нога немного приподнимается и делает полшага вперёд, носок разворачивается наружу, одновременно слегка согнутая в локте левая рука из положения снизу идёт вправо-назад, вперёд-вверх и влево-назад, с тыльной стороной кулака в качестве ведущей точки описывается вертикальный круг, образуя в итоге положение «подвешенный кулак», кулак обращён ладонной стороной вверх, точка приложения силы – тыльная сторона кулака, корпус следуя движению левой руки поворачивается влево и обращается фронтом

вперёд. Правая рука сгибается в локте, плечевая часть руки поднимается боковой стороной вверх, ладонная сторона кулака является ведущей точкой движения, предплечье поднимается вверх, вызывая плечевой частью руки движение предплечья рука из положения сзади идёт резким накрывающим движением вперёд-вниз, кулак обращается ладонной стороной вниз, точка приложения силы – ладонная сторона кулака. Корпус следуя движению правого кулака поворачивается на 90° влево, обращаясь правым плечом вперёд. Правая нога выпрямлена, располагается позади левой ноги, пятка приподнята, нога стоит на земле передней частью подошвы, ноги скрещены. По окончании движения левая рука сгибается в локте, естественно размещаясь сбоку (рис.54(1) – вид спереди и сзади).



图54②

(2) Обратный хлесткий удар кулаком: Движение не

прекращается, правая нога делает шаг вперёд, носок заворачивается внутрь, левая нога быстро подкальзывает на полшага, ноги стоят прямо на ширине плеч, вес тела распределён между ногами равномерно. Одновременно согнутая в локте левая рука размещается вертикально перед корпусом, кулак размещён у скулы внутренним краем назад, а ладонной стороной – вправо, предплечье вертикально, плечевая часть руки примыкает к рёбрам, кончик локтя направлен вниз. Плечевая часть правой руки ведёт предплечье, кулак быстро наносит хлесткий удар с резким встряхиванием запястья, сила достигает тыльной стороны кулака, кулак обращён внутренним краем вверх. В момент, когда рука распрямится в локте, быстро вернуть её обратно хлестким движением, плечевая часть руки свешивается вниз, согнутая в локте рука размещается горизонтально перед корпусом, корпус выпрямлен в пояснице. Голова поворачивается вправо, смотреть вперёд (рис.54(2)).

важные пункты:

(1) При «подвешенном кулаке» рука слегка согнута в локте, сила достигает передней поверхности кулака. Накрывающий кулак и подвешенный кулак должны идти непрерывно и быстро, нужно поясницей вызывать движение рук, корпус полностью поворачивается.

(2) При «накрывающем кулаке» надо плечевой частью руки вызывая движение предплечья нанести удар с оттяжкой, сила достигает ладонной стороны кулака.

(3) При обратном хлестком ударе кулаком в локтевом и лучезапястном суставах должно быть хлесткое усилие, нужно резко встряхнуть. Сила достигает тыльной стороны кулака.

(4) Расставить ноги и нанести хлесткий удар кулаком, подскользнуть своевременно.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Подвешенное движение вниз левым кулаком не отчетливо, идет просто колесообразное вращение прямой рукой.

(2) Когда правая рука наносит удар накрывающим кулаком, то рука слишком сгибается в локте, локоть «подвешивается», в результате получается вертикальный удар кулаком сверху вниз с передней поверхностью кулака в качестве точки приложения силы.

(3) Во время накрывающего удара при шаге не происходит скручивания поясницы, при обратном хлестком ударе кулаком нет шага, в хлестком ударе нет силы, расстояние слишком мало. Нет встряхивания запястьем.

Методы исправления:

(1) Движение сложное и непрерывное, требования к нему высоки, его необходимо разбить для освоения на три фазы. Нужно уяснить важные пункты, прорабатывать прикладной смысл.

(2) На месте или в движении отрабатывать отдельно движение «подвешенный и накрывающий кулаки», добиваясь правильности приложения силы и согласованности движений.

(3) На месте или в движении отрабатывать обратный хлесткий удар кулаком, уясняя отличия от горизонтального удара тыльной стороной кулака, а также нарабатывая встряхивание в локтевом и лучезапястном суставах и удар с оттяжкой.

(4) Отрабатывать атакующе-защитные движения в паре.

(5) Отрабатывать продвижение с подскользыванием влево и вправо.

(6) Наносить обратный хлесткий удар кулаком по мешку с песком.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком наносит прямой удар мне в лицо. Я движением левой руки вниз тыльной стороной кулака и предплечьем одновременно и бью, и защищаюсь от удара: «подвешенной рукой» отодвигаю удар и наношу «подвешенный удар» по лицу противника; затем правым кулаком быстро наношу накрывающе-разбивающий удар по его голове. Когда противник уклоняется, я тут же быстро возвращаю предплечье и наношу обратный хлесткий удар кулаком по круговой траектории, резко нанося удар с оттяжкой по правой стороне лица противника (рис.55(1)(2)(3)).



图 55 ①



图 55 ②

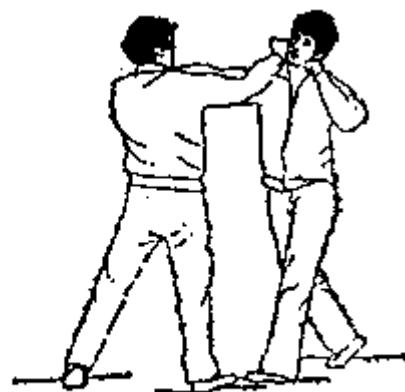


图 55 ③

Движение 9: С разворота обратный горизонтальный удар тыльной стороной кулака

Движение не прекращается, правая нога полностью принимает на себя вес тела и распрямляется, пятка приподнимается, передняя часть правой подошвы становится осью

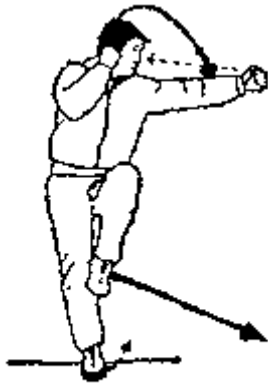


图 56

вращения, за счёт движения поясницы и корпуса всё тело поворачивается на 180 градусов влево-назад. Одновременно левая рука распрямляется в локтевом суставе тыльная сторона обращённого внутренним краем вверх кулака становится ведущей точкой, следуя повороту корпуса (поясницей вызывая движение руки) наносится горизонтальный сметающий удар влево-назад до положения спереди, плечо «раскрывается», рука на уровне плеч, точка приложения силы – на тыльной стороне кулака, прикладывается колесообразное сметающее усилие. Одновременно с ударом левым кулаком правая рука сгибается в локте и возвращается к правой стороне корпуса, предплечье и плечевая часть руки плотно прижимаются друг к другу, предплечье размещается вертикально, кончик локтя направляется вниз, плечевая часть руки прижимается к рёбрам, кулак размещается у скулы ладонной стороной внутрь. Поясница вертикальна, голова повернута влево, смотреть на левый кулак (рис.56).

Важные пункты:

(1) Повернуться быстро, центр тяжести стабилен, сохранять равновесие, поясница вертикальна.

(2) С разворота нанести обратный горизонтальный удар кулаком, поясницей вести руку, в горизонтальном сметании должна быть сила. Повороту тела надо помочь выхлестом кулака, добавляя силы удару.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Поворот корпуса совершается с недостаточной быстротой, корпус отклоняется назад, центр тяжести нестабилен, опорная нога не выпрямлена.

(2) Нет движения поясницы, идёт лишь опирающееся движение рукой, в ударе нет силы.

Методы исправления:

(1) Многократно отрабатывать постановку на одну ногу и подъём второй ноги с разворотом на 180 градусов, добиваясь скорости, стабильности центра тяжести и вертикальности поясницы.

(2) На месте или в движении отрабатывать обратный горизонтальный удар кулаком с разворота. Нужно добиваться того, чтобы поясница вела руку, плечо «раскрывалось».

(3) Прорабатывать требования, уяснить прикладной смысл. Овладевать движением путём отработки его в паре.

(4) Наносить обратный горизонтальный удар тыльной

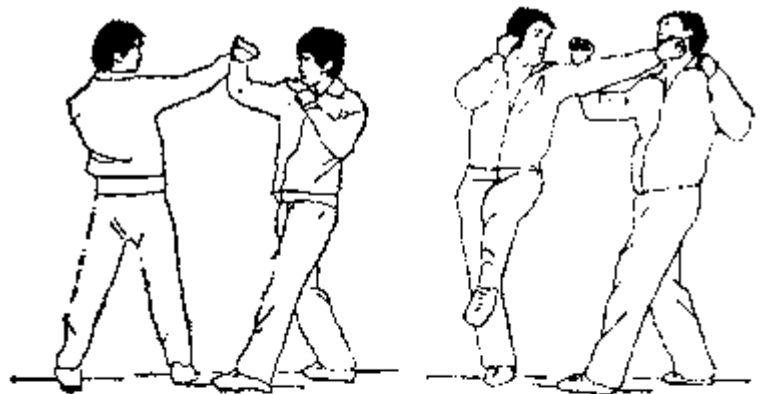


图 57 ①

图 57 ②

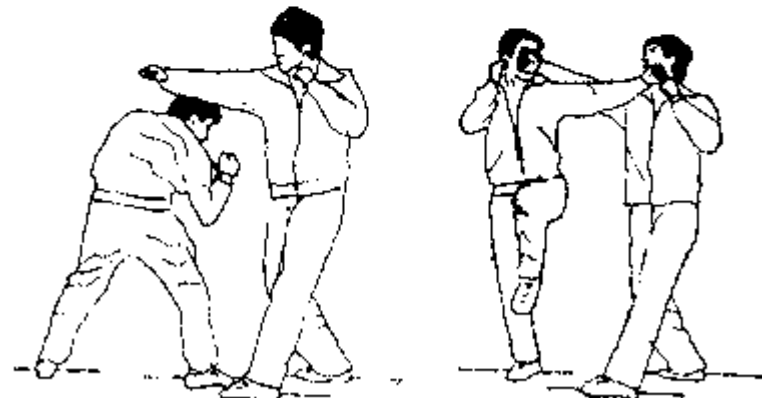


图 57 ③

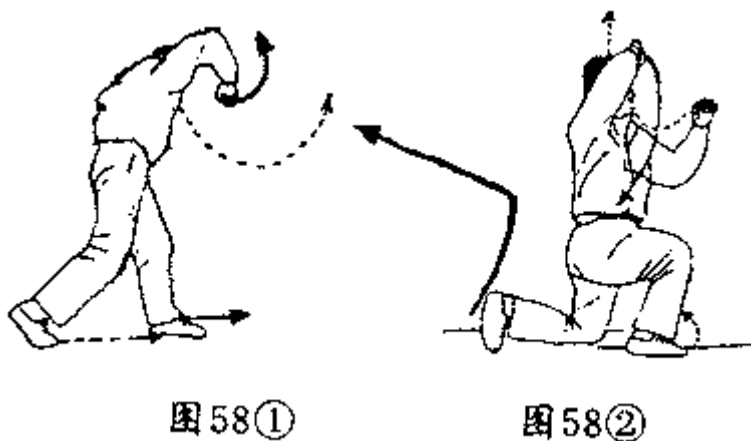
图 57 ④

стороной кулака по мешку с песком.

Прикладной смысл:

Движение можно выполнять как в качестве продолжения предыдущего, так и независимо. Противник правым кулаком бьёт меня в голову. Я быстро уклоняюсь вниз или блокирую правой рукой, затем разворачиваюсь и тыльной стороной левого кулака наношу горизонтальный сметающий удар с оттяжкой по левой стороне головы противника. Также возможен вариант, что противник защищается от моего предыдущего удара правым кулаком, а я быстро разворачиваюсь и тыльной стороной левого кулака наношу горизонтальный удар по левой стороне его лица (рис.57(1)(2)(3)(4)).

Движение 10: С преклонением колена вертикальный удар сверху вниз и пронизывающий удар



Движение не прекращается, левая нога быстро ставится на землю впереди на ширине плеч, правая нога чуть сгибается в колене, пятка отрывается от земли, корпус следуя движению поворачивается влево, обращаясь боком вперёд. Одновременно плечевая часть согнутой в локте правой руки поднимается вверх, кончик локтя направляется вверх, правый кулак с передней стороны кулака в качестве ведущей точки наносит вертикальный

удар сверху вперёд-вниз, рука чуть согнута в запястье, сила достигает передней стороны кулака, корпус немного наклоняется вперёд. Левая рука расслабляется и сгибаясь в локте возвращается, естественно размещаясь у левой стороны тела, вес тела смещается на левую ногу. Движение не прекращается, правая нога делает шаг вперёд, вес тела смещается на правую ногу, которая сгибается в колене до полуприседа, левая нога подшагивает на полшага, её колено идёт к земле, пятка приподнимается, стопа стоит на передней части подошвы, образуется *позиция с преклонённым коленом*, ноги на ширине плеч. Одновременно согнутая в локте правая рука выполняет подпирание вверх над головой, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, плечевая часть руки задирается вверх, кулак обращён внутренним краем вниз, а ладонной стороной – вперёд. Левый кулак из положения сзади идёт вперёд и вверх, согнутой в локте рукой наносится апперкот до уровня плеч, кулак обращён ладонной стороной внутрь, сила достигает передней поверхности кулака. Смотреть на левый кулак (рис.58(1)(2)).

Важные пункты:

(1)С постановкой ноги наносится вертикальный удар сверху вниз, с шагом выполняется пронизывающий удар, движения идут непрерывно и согласованно.

(2)При вертикальном ударе сверху вниз корпус скручивается влево, кончик локтя идёт вверх, сила достигает передней поверхности кулака, рука немного загибается в запястье.

(3)При пронизывающем ударе наносится апперкот вверх, рука согнута в локте под прямым углом, кулак обращён передней поверхностью вверх.

Легко допускаемые ошибки:

(1)При вертикальном ударе сверху вниз не происходит сгибания руки в локте и поднимания локтя, кулак обращается ладонной стороной вниз, выполняется накрывающе-давящий удар прямой рукой.

(2) При пронизывающем ударе рука практически не сгибается в локте, идёт удар вперёд.

(3) При преклонении колена стопа опирается на землю тыльной стороной, а не передней частью подошвы.

Методы исправления:

(1) Изучать методы применения, уяснять важные пункты, постигать различие накрывающего удара и вертикального удара сверху вниз.

(2) На месте или в движении многократно отрабатывать отдельные удары.

(3) Отрабатывать принятие *позиции с преклонённым коленом* в движении.

(4) Отрабатывать применение движений в паре.

(5) Наносить вертикальный удар сверху вниз и пронизывающий удар по мишени либо мешку с песком.

Прикладной смысл:

Противник бьёт меня кулаком в лицо. Я левой рукой блокирую его удар наружу, затем правым кулаком наношу вертикальный удар сверху вниз по его левой ключичной впадине, либо голове или шее. Другой вариант: продолжая технику из предыдущего движения противник уклоняется вниз от моего обратного горизонтального удара тыльной стороной кулака с разворота, а я использую вертикальный удар правым кулаком сверху вниз для атаки в шею или лицо. Если противник уклоняется назад, либо защищается от атаки путём подпирания вверх, то я левым кулаком наношу апперкот ему в корпус (р.59(1)(2)(3)).



图 59①

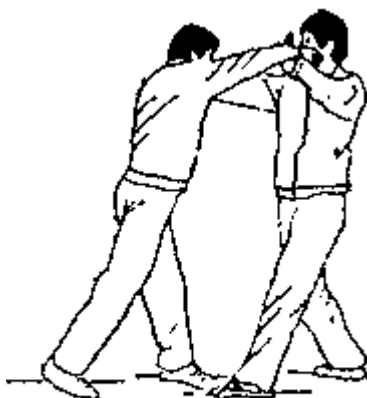


图 59②



图 59③

Этим движением завершается первая часть, с движения 11 начинается движение в противоположном направлении.

Часть вторая

Движение 11: С левым подпиранием толчковый удар ногой в сторону, втыкающийся удар ладонью из мабу

(1) **Толчковый удар ногой в сторону:** Вес тела смещается на правую ногу, корпус наклоняется вперёд и поворачивается влево, правая нога принимая на себя весь вес тела распрямляется, корпус отклоняется вправо. Согнутая в колене левая нога поднимается к левому боку, носок оттянут на себя, затем быстро наносится толчковый удар ногой в сторону на уровне поясницы, нога распрямляется в колене и тазобедренном суставе, сила достигает подошвы. Одновременно левая рука из положения спереди идёт назад и вверх, согнутая в локте рука подпирает над головой, плечевая часть руки поднимается боковой стороной вверх, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, кончик локтя направляется наружу, кулак обращается внутренним краем вниз, сила достигает локтевой

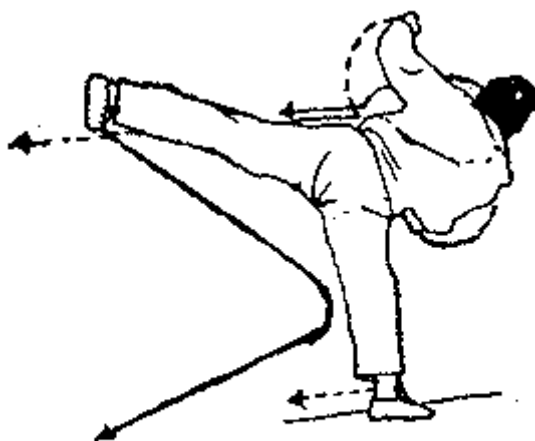


图 60①

кости. Правая рука сгибается в локте, кулак возвращается к пояснице, обращая ладонной стороной вверх. Голова поворачивается влево, смотреть вперёд (рис.60(1)).

(2) **Втыкающийся удар ладонью из мабу:** Движение не прекращается, правый кулак разжимается в ладонь, которая от поясницы движется влево-вперёд, вертикальной ладонью выполняется защитное движение, сила достигает центра ладони, предплечье вертикально, кончик локтя направляется вниз, центр ладони обращается влево, вертикальная ладонь размещается перед левым плечом, согнутая в локте правая рука прижимается к груди. Корпус немного поворачивается влево. Одновременно левая нога возвращается, сгибаясь в колене, но не ставится на землю, левая рука сгибается в локте и возвращается к пояснице, кулак обращается ладонной стороной вверх, левое плечо раскрывается наружу. Затем левая нога быстро делает большой шаг влево-вперёд, правая нога подскользывает вдогонку, ноги сгибаются в коленях до полуприседа, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, образуется *мабу*. Корпус чуть поворачивается вправо, обращаясь левым плечом вперёд, затем левая нога ставится на землю, левый кулак разжимается в ладонь, рука быстро распрямляется влево-вперёд, по прямой линии нанося втыкающийся удар на уровне плеч, центр ладони обращён вниз, пальцы направлены вперёд, сила достигает кончиков пальцев. Правая рука не двигается, центр правой ладони обращён вперёд. Поясница вертикальна, голова повернута влево, смотреть на левую ладонь (рис.60(2) – вид спереди и сзади).

Важные пункты:

(1) При толчковом ударе ногой в сторону правая нога толчком распрямляется, корпус перекашивается вправо, нужно одновременно и подпирать и бить ногой.

(2) Перед толчковым ударом ногой в сторону сначала нужно поднять сбоку колено.

(3) При защитном движении правой ладонью левая нога возвращается, сгибаясь в колене, с постановкой ноги нанести втыкающийся удар ладонью.

(4) Когда с постановкой ноги на землю образуется *мабу*, то правая нога должна подскользнуть вдогонку.

Легко возникающие ошибки:

(1) Защитное движение ладонью не отчётливо.

(2) При защитном движении ладонью не происходит возвращения ноги, оно завершается одновременно со втыкающимся ударом ладонью из *мабу*.

(3) Перед толчковым ударом ногой в стороне не происходит сгибания ноги в колене и втягивания бедра, производится просто взмах прямой ногой в сторону.

(4) Опорная нога согнута в колене, равновесие плохое.



图 60②



图 60② 附反面图

Методы исправления:

(1) На месте стоя на одной ноге многократно отрабатывать поднимание согнутой в колене ноги сбоку.

(2) На месте или в движении отрабатывать толчковый удар ногой в сторону, необходимо добиваться распрямления ноги в колене при ударе, раскрытия таза, оттягивания носка на себя, достижения силой подошвы.

(3) Прорабатывать лубу и поперечный шпагат для развития гибкости ног, растягивать связки внутренней поверхности бедра, улучшать равновесие.

(4) Многократно отрабатывать защитное движение ладонью при поднятом колене и втыкающийся удар ладонью с постановкой ноги на землю, прорабатывать важные пункты движений, уяснить прикладной смысл.

(5) Отрабатывать движения в паре, повышая их применимость и непрерывность.

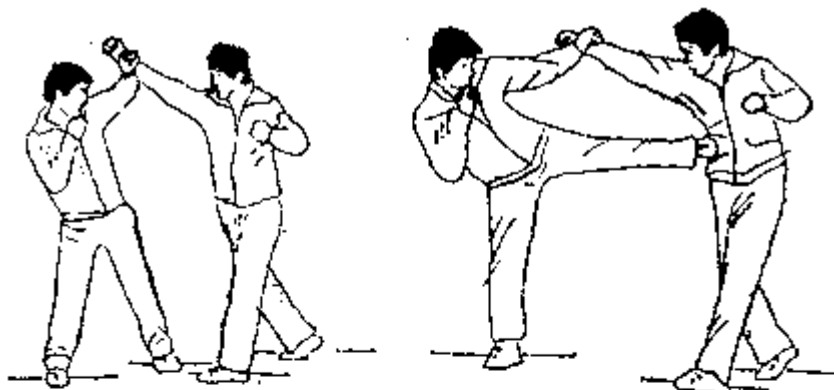


图 61①

图 61②

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в грудь. Я левой рукой вспарываю-подпираю вверх, защищаясь от удара, одновременно левой ногой быстро наношу удар в корпус. Если противник защитится или увернётся, и снова ударит меня кулаком в голову, то я правой рукой отодвигаю его руку, а затем быстро подшагиваю и левой ладонью наношу втыкающийся удар в горло (рис.61(1)(2)(3)(4)).

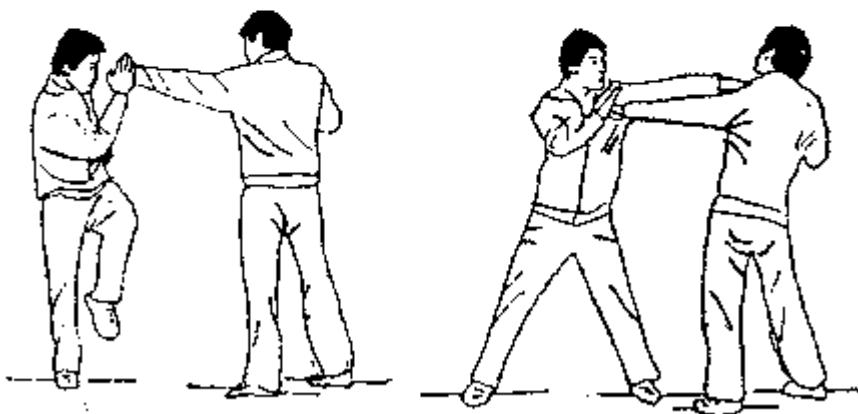


图 61③

图 61④

Движение 12: С парным блокированием фронтальный толчок ногой, поднимающийся удар ногой назад

(1) С парным блокированием фронтальный толчок ногой: Ладони сжимаются в кулаки, руки сгибаются в локтях, предплечья поворачиваются вокруг своих осей наружу, движением снизу наружу-в стороны выполняется блокирование, кулаки обращаются ладонными сторонами назад, предплечья прижимаются к плечевым частям рук, правая рука опирается вперёд, левая рука опирается назад, плечевые части рук примыкают к рёбрам, руки – на ширине плеч, кулаки – на уровне глаз, сила достигает внутренних рёбер предплечий. Одновременно вес тела смещается на левую ногу, которая распрямляется, носок немного разворачивается наружу, прямой корпус поворачивается на 120 градусов влево, обращаясь боком к противнику. Одновременно правая нога сгибаясь в колене поднимается впереди, носок натягивается на себя, нога быстро наносит по прямой вперёд

толчковый удар на уровне тазобедренного сустава, распрямляясь в колене, сила достигает подошвы (рис.62(1)).

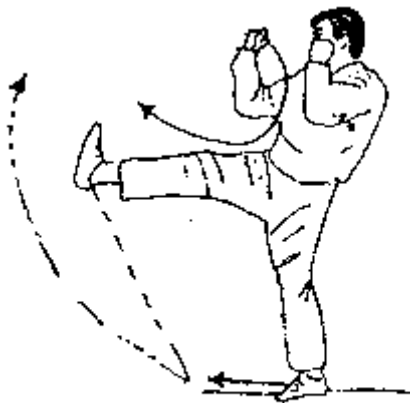


图 62①

правая рука с предплечьем в качестве ведущей части поворачивается вокруг своей оси внутрь и идёт внутрь, а затем быстро поднимается вправо-назад, рука выпрямляется одновременно со взмахом ногой, кулак обращается внутренним краем вниз, голова поворачивается вправо-назад, смотреть на правую ногу (рис.62(2)).

Важные пункты:

(1) При блокировании руки не следует разводить слишком широко, согнутые в локтях руки находятся правая – впереди, левая – сзади.

(2) Перед толчком ногой вперёд сначала надо поднять колено, при толчке надо распрямить ногу в колене, задраить носок на себя.

(3) При поднимающемся ударе ногой назад надо распрямить ногу в колене, сила достигает пятки.

(4) Фронтальный толчок и поднимающийся удар назад идут ритмично, один за другим, подшагнуть и сместить центр тяжести надо быстро.

Легко возникающие ошибки:

(1) Руки при блокировании разводятся слишком широко, при толчке ногой происходит отклон корпуса назад, корпус распрямлён в районе живота.

(2) При толчке ногой не делается предварительного подъёма колена, получается поднимающийся удар ногой вперёд.

(3) При поднимающемся ударе ногой назад нога согнута в колене, поясница выпрямлена, нет наклона корпуса вперёд.

Методы исправления:

(1) Изучать методы применения, уяснить важные пункты, многократно отрабатывать.

(2) На месте или в движении отрабатывать по отдельности удары ногами, улучшая технику и преобразуя её в комплексные движения.

(3) Уперев руки в поясницу отрабатывать без рук толчок ногой вперёд и поднимающийся удар ногой назад.

(4) Отрабатывать применение движений в паре.

(5) Наносить удары ногами по мешку с песком, увеличивая их силу, овладевая порядком приложения силы и важными пунктами.

Прикладной смысл:

Противник левым кулаком или двумя кулаками бьёт меня в лицо или голову. Я правой рукой или двумя руками блокирую его удар, быстро правой ногой наношу толчковый удар в грудь или живот. Противник защищается или уклоняется, я быстро

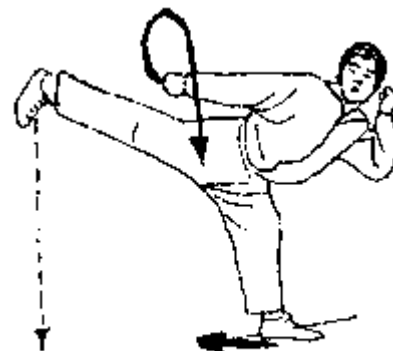


图 62②

ставлю ногу на землю, подшагиваю, с помощью поднимающегося удара ногой назад бью противника в пах или живот (рис.63(1)(2)).

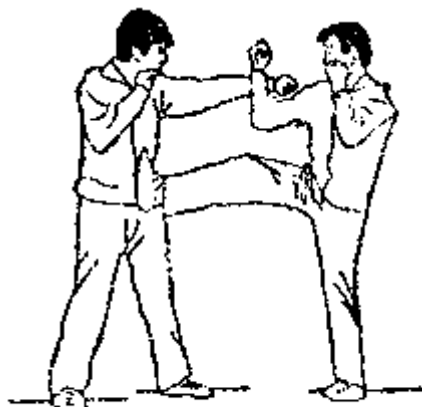


图 63①

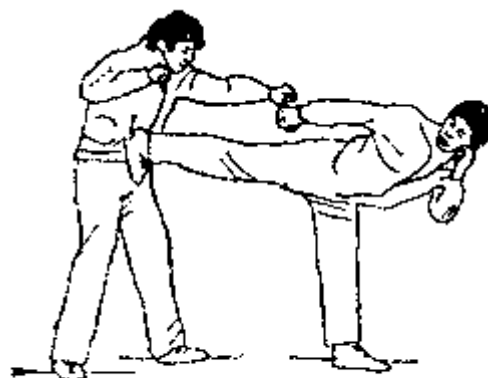


图 63②

Движение 13: В гунмабу горизонтальный удар ладонью в сторону



图 64①



图 64②

Правая нога после удара быстро ставится на землю (вдали), левая нога с силой толкнув землю подскользывается на полшага, в результате центр тяжести смещается вперед, образуется *мабу*, вес тела распределяется на обе ноги равномерно. Левая рука по-прежнему оставаясь согнутой в локте следуя смещению корпуса движется вперед, кор-

пус поворачивается вправо, в результате рука подтягивается блокирующим вправо движением и выходит в положение перед корпусом, предплечье вертикально, локоть направлен вниз, плечевая часть руки примыкает к груди, кулак на уровне глаз обращён ладонной стороной назад. Одновременно с постановкой ноги на землю правый кулак разжимается, из положения справа идёт вверх, после чего сгибаясь в локте рука идёт вниз, вертикальной ладонью выполняя рубящее пресечение до положения перед грудью снаружи от левого предплечья, останавливаясь у левого локтя, пальцы вместе, центр ладони обращён внутрь, кончики пальцев направлены влево, предплечье горизонтально, сила достигает внешнего ребра ладони, поясница вертикальна, смотреть на правую ладонь. Затем правая нога быстро перешагивает на полшага вправо, стопа разворачивается на 45 градусов наружу, левая нога быстро подшагивает на полшага и сгибается в колене, сохраняя равномерное распределение веса тела на обе ноги, образуется *гунмабу*. Одновременно правая ладонь идёт внутрь, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращая ладонь центром вниз, с ребром ладони в качестве ведущей точки согнутая в локте рука наносит горизонтальный удар вправо-вперёд на уровне шеи, сила достигает внешнего ребра ладони, пальцы направлены влево, смотреть на правую ладонь. Корпус следуя удару правой ладонью немного поворачивается вправо (рис.64(1)(2)).

Важные пункты:

(1) Движения должны идти непрерывно, подшагивать и двигаться вперёд скользящим шагом надо быстро.

(2)Рубящее пресечение надо делать с силой, при ударе ладонью в сторону поясница должна чуть повернуться, взгляд следует движению руки, сила достигает внешнего ребра ладони.

Легко возникающие ошибки:

(1)Подшагивание не быстро, движения не согласованы.

(2)Плохая координация верха и низа, в рубящем пресечении и ударе ладонью в сторону нет силы.

Методы исправления:

(1)Продвигаться вперёд двумя непрерывными шагами, тренируя подшагивание.

(2)Изучать методы применения, уяснить важные пункты, многократно отрабатывать. Сделать особый упор на координацию постановки ноги и рубящего пресечения ладонью, продвижения вперёд и горизонтального удара ладонью в сторону, при подшагивании левой ногой правая ладонь не должна двигаться.

(3)Не добавляя перемещений тренировать только рубку ладонью и удар ладонью в сторону, прорабатывая добавление усилия пояницы.

(4)Отрабатывать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Противник правым кулаком бьёт меня в голову. Я пресечением правой ладонью защищаюсь от его

удара, затем использую ситуацию бью ладонью в горло (рис.65(1)(2)).



图 65 ①



图 65 ②

Движение 14: Фронтальный хлёсткий удар ногой, хлёсткий удар ногой сбоку

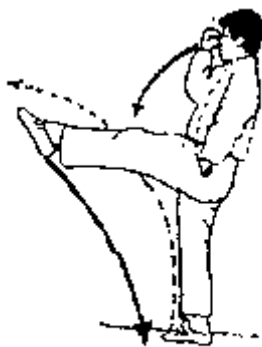


图 66 之 ①

1.Фронтальный хлёсткий удар ногой: Вес тела смещается на распрямляющуюся правую ногу, корпус поднимается вертикально и поворачивается фронтом вперёд. Левая нога сгибаясь в колене поднимается к груди, носок оттягивается, вызывая движение бедром с носком в качестве ведущей точки выполняется быстрый хлёсткий удар вперёд, сила достигает носка. Одновременно правая ладонь сжимается в кулак, рука сгибаясь в локте из положения снизу идёт по дуге через верх наружу, выполняя блокирующее движение, вертикальное предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу, локоть направлен вниз, кулак на уровне глаз обращается ладонной стороной назад. Левая рука распрямляется, но остаётся чуть согнутой в локте, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь и из положения сверху идёт вниз и наружу, выполняя блокирующее пресечение, кулак на уровне бёдер обращается ладонной стороной внутрь, размещаясь слева от тела (рис.66(1)).

2.Хлёсткий удар ногой сбоку: Левая нога опускается спереди, носок разворачивается наружу, нога распрямляется, вес тела смещается на левую ногу. Правая нога, сгибаясь в колене, с вбиранием бедра поднимается сбоку, носок оттягивается, затем бедром вызывая движение голени быстро нанести справа влево-вперёд горизонтальный удар, нога распрямляется в колене, сила достигает тыльной стороны стопы, голень поворачивается вокруг своей оси внутрь. Одновременно руки меняются положениями.

Левый кулак идёт снизу вверх и наружу, выполняя блокирующее преграждение, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу и размещается вертикально, локоть свешивается вниз, кулак обращается ладонной стороной назад на уровне глаз слева от тела. Правая рука почти полностью разгибается, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, и идёт сверху вниз и наружу, выполняя блокирующее пресечение, кулак обращается ладонной стороной назад справа от корпуса. Корпус отклоняется влево, голова поворачивается вправо, смотреть на правую ногу (рис.66(2)).

Важные пункты:

(1) Два удара ногами должны идти ритмично, руки действуют полностью согласованно, защитные блокирования выполняются с силой, не следует прогибаться в пояснице.

(2) При хлёстком ударе ногой надо бедром вызывать движение голени, распрямлять ногу в колене и голеностопе, натягивать стопу.

Легко возникающие ошибки:

(1) Перед хлёстким ударом ногой отсутствуют вызывание бедром движения голени и сгибания ноги в колене, в результате получается не имеющее хлёсткости поднимание ноги либо движение ногой в горизонтальной плоскости.

(2) При хлёстком ударе ногой сбоку отсутствует чёткое сгибание и распрямление ноги в колене, точка начала движения ниже точки самого удара, получается просто швырятельный взмах ногой.

(3) Движения не согласованы, в блокировках нет силы.

Методы исправления:

(1) На месте или в движении по отдельности отрабатывать хлёсткий удар ногой вперёд и хлёсткий удар ногой сбоку.

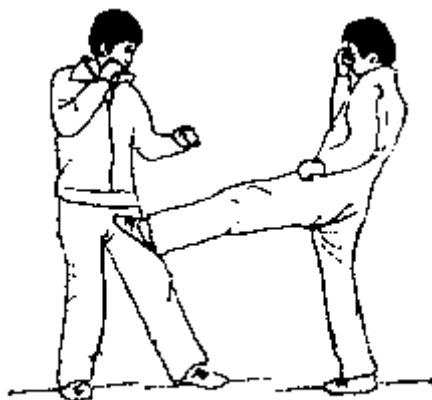


图 67 ①

вая силу ударов.

Прикладной смысл:

Противник бьёт меня левым кулаком или правым хлёстким ударом ногой сбоку в голову или по левым рёбрам. Я правой рукой блокирую его кулак или левой рукой выполняю пресечение по его ноге, затем быстро левой ногой бью его в пах. Противник отпрыгивает и бьёт меня правым кулаком. Я отбиваю левой рукой, правой ногой наношу хлёсткий удар сбоку по рёбрам, в грудь или голову (рис.67(1)(2)(3)).

(2) Изучать важные пункты, уяснить прикладной смысл. Отрабатывать применение движений в паре.

(3) Отрабатывать удары ногой по мешку с песком, подвесной мишени, ручной мишени, уясняя точки приложения силы, порядок приложения силы, нарабатыва

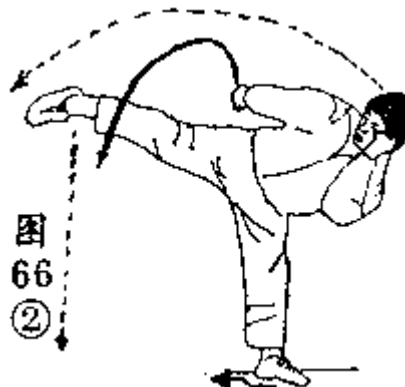


图 66 ②

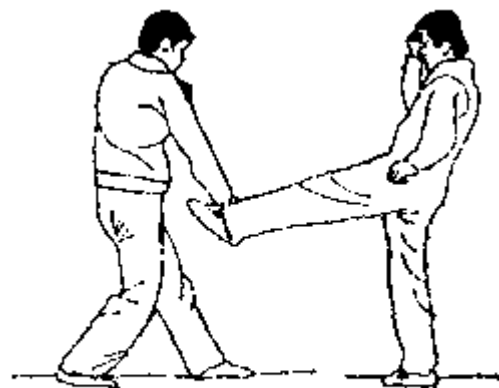


图 67 ②



图 67 ③

Движение 15: В гунбу набрасывающийся удар когтями, с преклонением колена поднимающийся удар когтями в пах



图 68①

(1) В гунбу набрасывающийся удар когтями:

Правая нога ставится на землю, вес тела смещается на правую ногу, которая сгибается в колене, левая нога продвигается на полшага вперёд и распрямляется, образуется гунбу. Одновременно правый кулак разжимается в когти, которые идут справа вперёд и по дуге вниз, рука сгибается в локте и накрывающим движением давит перед корпусом, ладонная сторона кисти обращается вниз, пальцы чуть подсогнуты и с силой разведены, сила достигает ладони, корпус следуя движению поворачивается влево, обращаясь боком вперёд. Левый кулак разжимается в когти, пальцы разводятся и чуть подгибаются, рука идёт сверху вниз (в этот момент

правые когти уже находятся впереди), сзади вперёд выполняя набрасывающееся давление когтями, ладонная сторона кисти обращается вперёд, запястье оседает, рука чуть согнута в локте. Правая рука согнута в локте, обращённая ладонной стороной вниз правая кисть располагается под левым локтём, корпус обращается фронтом вперёд, смотреть на левые когти (рис.68(1)).

(2) С преклонением колена поднимающийся удар когтями в пах: Движение не прекращается, корпус чуть поворачивается влево, вес тела смещается на левую ногу, шагнуть правой ногой и подшагнуть левой, вес тела смещается на правую ногу, левая стопа стоит на земле передней частью подошвы, пятка приподнимается, колено идёт к земле, образуется позиция с преклонением колена, ноги на ширине плеч. Одновременно согнутая в локте правая рука вспарывая вверх подпирает над головой, плечевая часть руки задирается вверх, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, кисть обращается ладонной стороной вперёд. Левые когти из положения спереди идут вверх, назад, и снова вперёд, по дуге нанося поднимающийся удар до положения спереди-снизу, рука распрямляется в лучезапястном суставе, кисть обращена ладонной стороной вперёд, точка приложения силы – на основании ладони. Рука немного согнута в локте. Корпус вертикален, обращён фронтом вперёд, смотреть на левые когти (рис.68(2)).



图 68②

Важные пункты:

(1) Необходимо хорошо сформировать когти, движения должны быть непрерывными и согласованными.

(2) Перед опусканием ноги на землю делается нажимание правыми когтями, с постановкой ноги – набрасывающийся удар когтями, с продвижением вперёд выполняется поднимающийся удар когтями в пах, перемещения делаются быстро.

Легко возникающие ошибки:

(1) Нажимание правой рукой не отчётливо, делается просто постановка ноги и набрасывающийся удар когтями.

(2) При поднимающемся ударе когтями в пах за шагом ногой не следует подшагивания.

(3) Удары *когтями* наносятся прямыми руками, без сгибания в локтях, в результате получаются не набрасывающийся и поднимающийся, а рубящий и приподнимающий удары.

Методы исправления:

(1) Уяснить правила, контролировать исполнение, отрабатывать по разделениям, делать упор на согласованность.

(2) На месте или в передвижении отрабатывать нажимание с набрасывающимся ударом *когтями*, поднимающийся удар *когтями*, не добавляя перемещений. Следить за правильностью форм кисти и общей согласованностью, делая упор на то, чтобы при нажимании *когтями* происходил поворот корпуса.

(3) Отрабатывать отдельные движения, при выполнении поднимающегося удара *когтями* в пах следя, чтобы сначала шло смещение центра тяжести, и уж потом – шаг и подшагивание.

(4) Тренировать только непрерывные перемещения без добавления техник рук.

(5) Отрабатывать применение движений в паре.

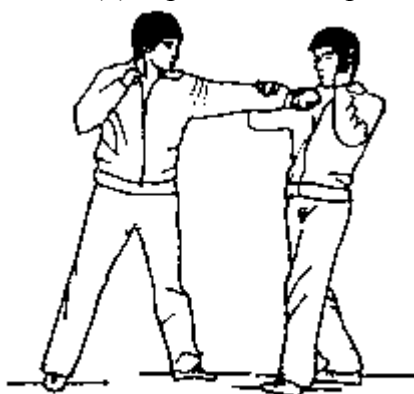


图 69①



图 69②

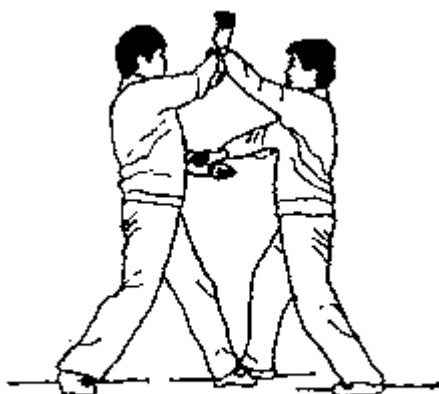


图 69③

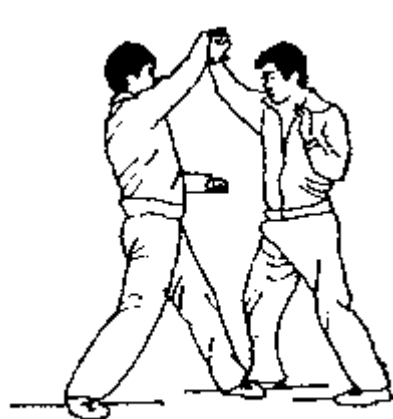


图 69④

Прикладной смысл:

Противник левым кулаком бьёт меня в грудь или лицо. Я правыми *когтями* отжимаю руку противника, затем левыми *когтями* наношу впивающийся удар ему в лицо. Противник, защищаясь, отводит мою левую руку, я правой рукой выполняя вспарывание вверх отстраняю его руку, левыми *когтями* быстро наношу поднимающийся удар ему в пах (рис.69(1)(2)(3)(4)(5)).



图 69⑤

Движение 16: Опалить глаза и пресечь по ноге, парное срывание и подсекание крюком

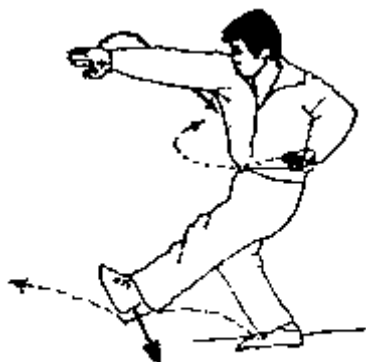


图 70①

(1) **Опалить глаза и пресечь по ноге:** Вес тела смещается вперёд на правую ногу, которая чуть согнута в колене, носок немного завёрнут внутрь, согнутая в колене левая нога, разворачивается наружу, носок натягивается на себя, движением сзади вперёд-вниз выполняется толчковое пресечение, нога распрямляется в колене, точка приложения силы – на подошве, стопа находится в 30 см над землёй, корпус чуть перекашивается влево и скручивается в пояснице. Одновременно правые *когти* разжимаются в ладонь, пальцы распрямляются и складываются вместе, большой палец подгибается, центр ладони обращается вперёд, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, выполняется толчок вперёд, пальцы направляются влево, сила достигает центра ладони, левые *когти* сжимаются в кулак, рука возвращается

к пояснице, кулак обращается ладонной стороной вверх, смотреть на правую ладонь (рис.70(1)).

(2) **Парное срывание и подсекание крюком:** Движение не прекращается, левая нога ставится на землю впереди, вес тела смещается на чуть согнутую в колене левую ногу, носок которой развёрнут наружу. Правый носок натягивается на себя, вспарывает вверх, согнутой в колене ногой из положения сзади через наружный сектор вперёд и влево по дуге трущим по земле движением выполняется подсекание крюком, пята движется по земле, нога распрямляется в колене, точка приложения силы – на внутренней стороне голеностопного сустава, движение завершается впереди на высоте 30 см от земли. Одновременно левый кулак разжимается, левая рука выпрямляется вперёд и впивающимся движением сжимается в кулак, обращённый ладонной стороной вверх. Правая ладонь сжимается в кулак, обращённый ладонной стороной вниз, согнутые в локтях руки выполняют затягивание срывающим движением наружу по горизонтали вправо. Правая рука доходит до положения в стороне на уровне плеча, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь. Левая рука тянет до положения справа от корпуса, плечевая часть руки примыкает к рёбрам, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу. Корпус поворачивается левым боком вперёд за счёт поворота вокруг своей оси вправо, смотреть вперёд (рис.70(2)).

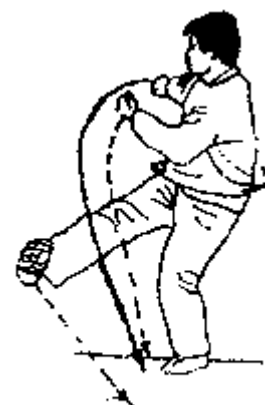


图 70②

Важные пункты:

(1) Два движения – это перекашивание на левую сторону и скручивание в правую сторону.

(2) При пресечении по ноге опорная нога чуть согнута в колене, носок ударной стопы натянут на себя, нога распрямляется в колене, сила достигает подошвы.

(3) Опалить глаза надо одновременно с пресечением по ноге.

(4) Двумя руками надо одновременно с силой схватить и сорвать вправо, при этом скрутившись в пояснице.

(5) При парном срывании и подсекании крюком надо приложить силу одновременно, формируя противонаправленные усилия.

Легко возникающие ошибки:

(1) При пресечении по ноге отсутствует чёткое сгибание и распрямление ноги, получается поднимающийся взмах вперёд прямой ногой с неправильной точкой приложения силы.

(2) Опорная нога слишком распрямлена, равновесие неустойчиво, в пресечении по ноге нет силы.

(3) Парное срывание выполняется назад. Порядок приложения силы неверен.

(4) При подсекании крюком носок не натянут на себя, точка приложения силы неверна, движение идёт по прямой сзади вперёд, в результате чего получается вскапывающий удар.

Методы исправления:

(1) Уяснить прикладной смысл, отрабатывать применение движений в паре.

(2) Прорабатывать порядок приложения силы в движениях и точки приложения силы, отрабатывать пресечение и подсекание крюком по столбу и стене, овладевая правильным порядком приложения силы и точками приложения силы и повышая силу ударов.

(3) Отрабатывать подсекание крюком без использования рук, прорабатывая точки приложения силы.

(4) Изучать движения поэлементно, отдельно отрабатывая входящие в них методы действий ногами.

Прикладной смысл:

Пресечение по ноге может применяться как в качестве первой атаки, так и для остановки атаки противника, движение правой ладонью может служить как для атаки глаз, так и для отвлечения внимания или перекрывания линии зрения, во время которого происходит атака пресечением по голени или фронтальной стороне колена противника. Если противник атакует резким ударом ноги – его так же можно остановить пресекающим ударом. Противник, защищаясь, отступает и правым кулаком бьёт меня в грудь или лицо, я двумя руками хватаю его и срываю (затягивая наружу), одновременно правой ногой подсекаю с внешней стороны левый голеностопный сустав противника, за счёт противонаправленных усилий опрокидывая его (рис.71(1)(2)(3)).



图 71 ①



图 71 ②

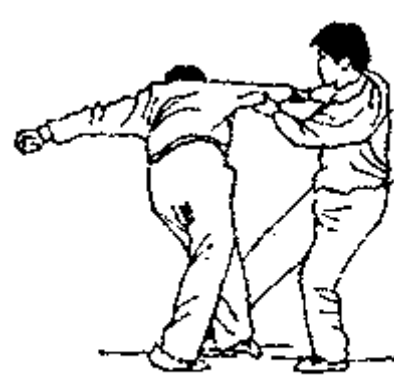


图 71 ③

Движение 17: Повернувшись с упором руками в землю смести ногой сзади

Правая нога сгибаясь в колене ставится на землю слева-спереди в 20 см от опорной левой ноги, носок заворачивается внутрь, ноги полностью сгибаются в коленях, корпус поворачивается на 90 градусов влево и наклоняется вперёд, обращаясь спиной вперёд, согнутые в локтях руки упираются в землю у внутренней стороны правой стопы, правое предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, левое предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу. Одновременно с упором руками в землю вес тела смещается на правую ногу, передняя часть стопы становится осью вращения, пятка приподнимается. Левая нога быстро выпрямляется, и сметая сзади идёт по дуге влево-назад на пол-оборота до положения прямо впереди, нога выпрямлена в колене, вся подошва касается земли, лодыжка завёрнута внутрь, сила достигает пятки и нижней части голени. При сметании

ногой правая стопа служит осью вращения, правое колено следуя повороту заворачивается внутрь, корпус следуя движению поворачивается на 90 градусов влево, оставаясь в наклонённом положении, голова поворачивается влево, смотреть вперёд (рис.72(1)(2)).

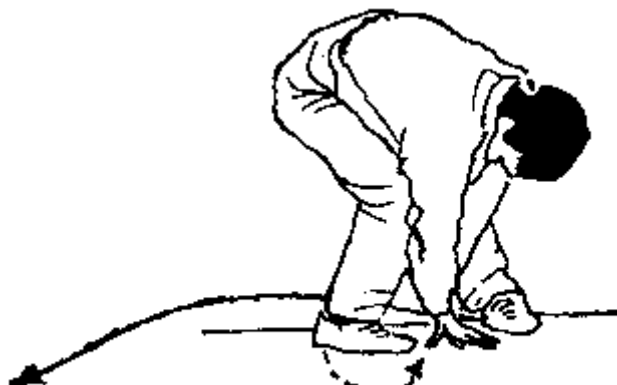


图 72 ①

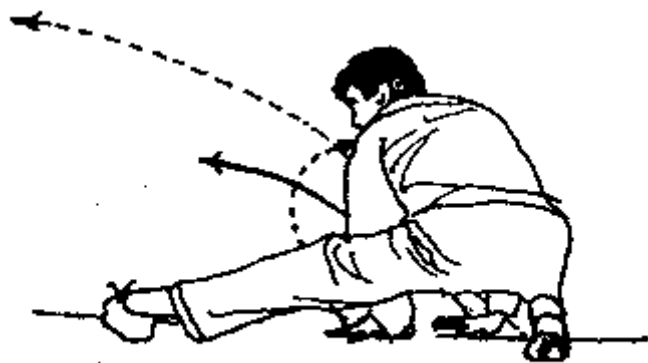


图 72 ②

Важные пункты:

(1) Опускание ноги, упор руками в землю и сметание сзади должны выполняться непрерывно и быстро, поворот делается с силой. Левая лодыжка заворачивается внутрь, сила достигает пятки.

(2) Правая стопа служит осью вращения, левая нога выпрямлена, корпус наклонён вперёд.

Легко возникающие ошибки:

(1) Между постановкой ноги и поворотом корпуса со сметанием имеется разрыв.

(2) При сметании нога согнута, правое колено не поворачивается следуя движению, поясница выпрямлена, корпус запрокинут, вес тела не смещается, в сметании ногой нет силы, скорость невелика.

Методы исправления:

(1) Уяснить важные пункты, прояснить прикладной смысл.

(2) Прорабатывать движение поэлементно, упираясь двумя руками

в землю отрабатывать вращение тела со сметанием сзади.

(3) Выполняя предварительно раскрывающийся наружу и заворачивающийся внутрь шаги с поворотом корпуса делать сметание сзади.

(4) Тренировать применение движения в паре, прорабатывая скорость, выпрямление ноги и наклон корпуса. Можно отрабатывать сметание по деревянному столбу или лежащему мешку.

Прикладной смысл:

Это движение можно выполнять как продолжение предыдущего, так и отдельно; лучше всего его использовать как контратаку, но это требует мастерства. Когда я, подсекая крюком, провалился в пустоту из-за того, что противник поднял ногу, я быстро поворачиваюсь, и сметая назад атакую опорную ногу противника, сваливая его. Либо противник бьёт кулаком в верхнюю часть моего тела, я уклоняюсь, нагибаюсь и выполняю сметание его опоры (рис.73(1)(2)).



图 73 ①



图 73 ②

Движение 18: Правый толчковый удар ногой в сторону, в гунбу левое добывание глаз

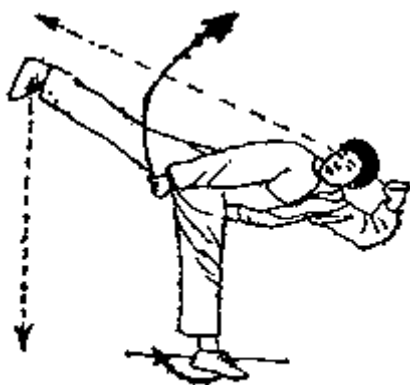


图 74 ①

плечевая часть руки поднята в сторону, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, локоть направлен наружу, кулак обращён внутренним краем вниз. Правая рука выпрямляется, кисть сжимается в кулак, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь и размещается перед животом между ногами. Голова поворачивается вправо, смотреть на правую ногу (рис.74(1)).



图 74 ②

запястье, сила достигает кончиков двух пальцев, поясница прямая, смотреть на левую руку (рис.74(2)).

Важные пункты:

(1)Левая стопа разворачивается наружу – и нога распрямляется, становясь опорной, корпус отклоняется в сторону, при ударе ногой вбок сила достигает подошвы, раскрыть тазобедренный сустав, распрямить колено.

(2)Постановка ноги с блокирующим движением и добывание глаз должны завершиться одновременно, рука выпрямлена.

Легко возникающие ошибки:

(1)Стопа не разворачивается наружу, нога не выпрямляется, равновесие плохое, в ударе ногой нет силы.

(2)Между постановкой ноги с блокирующим движением и добыванием глаз имеется разрыв, два пальца не разведены.

Методы исправления:

(1)Отрабатывать переход от сметания ногой к стоянию на опорной ноге, сохраняя равновесие.

(2)На месте или в передвижении многократно отрабатывать блокирующее движение и добывание глаз, добываясь распрямления руки и быстроты тычка.

(1)Правый толчковый удар ногой в сторону:

По завершении сметания ногой левый носок разворачивается наружу, правая нога толкает землю, вес тела переносится на полностью распрямляющуюся левую ногу, корпус поднимается и поворачивается на 90 градусов влево, обращаясь боком вперёд. Правая нога следуя повороту корпуса поднимается сбоку, сгибаясь при этом в колене, носок натягивается на себя, затем нога наносит вперёд быстрый удар вбок на уровне таза, распрямляясь в колене и раскрываясь в тазобедренном суставе, сила достигает подошвы, корпус отклоняется в сторону. Одновременно левая рука следуя повороту корпуса сгибается в локте и подпирает над головой,

(2)В гунбу левое добывание глаз:

Движение не прекращается, правая нога ставится на землю впереди и сгибается в колене, левая нога распрямляется, образуется правая гунбу, ноги на ширине плеч. Одновременно правая рука сгибается в локте и снизу идёт вверх и наружу блокирующим движением, предплечье прижимается к плечевой части руки возле правой стороны тела, предплечье размещается вертикально, локоть направлен вниз, кулак обращён ладонной стороной назад на уровне глаз. Левая рука опускается вниз, из кулака выставляются пальцы, по прямой линии сзади вперёд наносится тычковый удар на уровне плеч; указательный и средний пальцы изо всех сил разведены в виде буквы V, остальные три пальца поджаты, рука выпрямлена в

(3) Прорабатывать важные пункты, уяснить прикладной смысл, отработать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Эти движения могут применяться как в качестве продолжения предыдущего, так и отдельно, чаще всего применяются в качестве контратаки. Противник правым кулаком рубит меня по голове, я левой рукой подпираю вверх, защищаясь от его удара, затем правой ногой быстро наношу толчковый удар в сторону по его груди или животу. Противник защищается или уклоняется, и левым кулаком бьёт меня по голове, я правой рукой блокирую его удар, указательным и средним пальцами левой руки быстро наношу тычок ему в глаза (рис.75(1)(2)(3)).

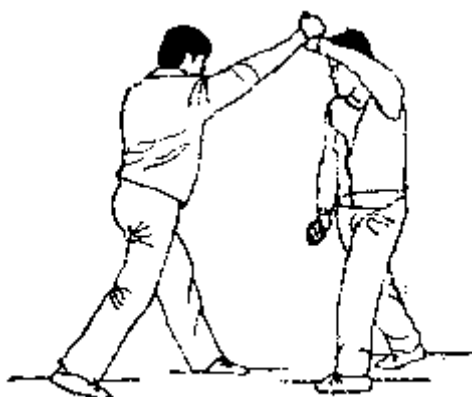


图 75①

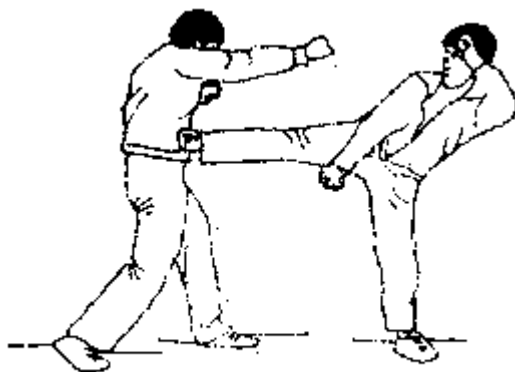


图 75②



图 75③

Движение 19: В динбу пресечь внизу, в дэншаньбу рубящий и вспарывающий кулаки

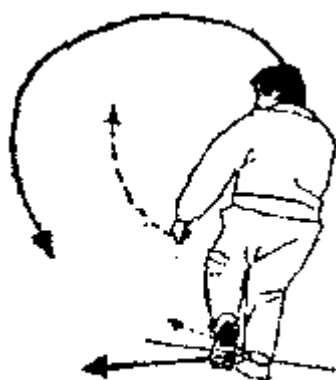


图 76①



图 76① 附反面图

(1) В динбу пресечь внизу:

Правая нога отступает на полшага назад, оказываясь справа-сзади, носок разворачивается наружу, нога сгибается в колене до полуприседа. Левая нога подшагивает на полшага, приставляясь к правой, сгибается в колене до полуприседа, и упирается в землю носком, пятка приподнята, образуется динбу. Корпус следуя отступлению правой ногой поворачивается на 90 градусов вправо, упорачиваясь, и чуть отклоняется вправо. Правая рука не меняет положения у правой стороны.

Одновременно левая кисть сжимается в кулак, левая рука сгибается в локте и из положения спереди, возвращаясь, наносит пресекающе-разбивающий удар вниз, предплечье размещается по диагонали слева, локоть направлен наружу, кулак обращён

внутренним краем вверх. Голова поворачивается влево, смотреть на левую руку (рис.76(1) – вид спереди и сзади).

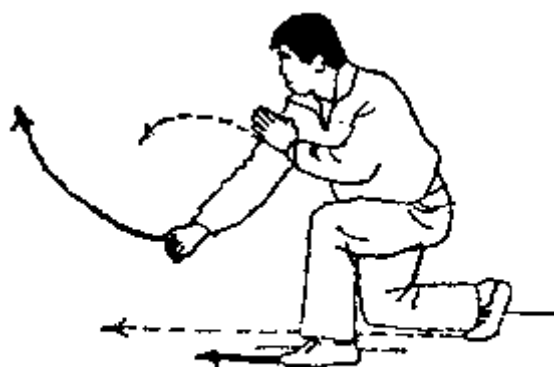


图76②

предплечью, звонко с ним соударяясь. Потом правая рука опускается вниз, левая рука продолжает подниматься вверх и возвращается, сгибаясь в локте, левая рука размещается перед грудью, левая вертикальная ладонь размещается перед правой подмышкой, центр ладони обращён наружу. Корпус следуя рубке правой рукой поворачивается на 120 градусов влево и чуть наклоняется вперёд, правой плечо обращается боком вперёд, голова поворачивается вправо, смотреть вперёд (рис.76(2)).

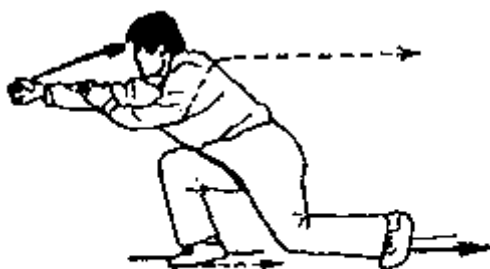


图76③

(3) **Вспарывающий кулак:** Движение не прекращается, правая нога быстро делает шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, образуется *дэншаньбу* (симметричная предыдущей). Одновременно прямая правая рука вертикальным кулаком идёт вспарывающим движением вперёд-вверх до уровня плеч, плечо подаётся вперёд, сила достигает внутреннего края кулака. Левая рука согласованным движением хлопает вниз по правой руке и размещается у правого локтевого сгиба, корпус подаётся вперёд, смотреть на правый кулак (рис.76(3)).

Важные пункты:

(1) Отступление и пресечение вниз, шаг вперёд и рубящий удар, шаг вперёд и вспарывающий удар должны завершаться одновременно, движение быстрые, сильные, согласованные.

(2) Рубящий и вспарывающий удары должны выполняться на дальнюю дистанцию и наноситься прямой рукой.

(3) При рубке и вспарывании делать большие шаги, подшагивать надо быстро.

(4) При рубящем ударе вобрать грудь, при вспарывающем ударе наклониться вперёд, подать плечо.

Легко возникающие ошибки:

(1) Движения не согласованы, между ними имеются разрывы, сила не следует вдоль.

(2) Рубка и вспарывание выполняются прямой рукой, поясница вертикальна, шаги слишком маленькие.

(3) Пресечение вниз выполняется не в нужную точку.

Методы исправления:

(1) Уяснить важные пункты и прикладной смысл, изучать и отрабатывать по разделениям.

(2)Отрабатывать применение движений в паре. Многократно отрабатывать защиту пресечением вниз от удара ногой.

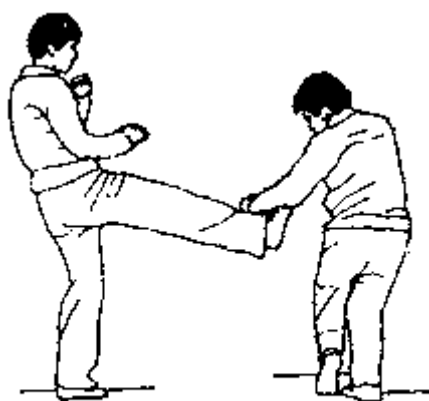


图 77 ①

(3)На месте или в передвижении отрабатывать одиночные пресечения вниз, рубки, вспарывания. Отрабатывать *дэнишаньбу*. Овладевать правилами.

(4)Отрабатывать рубящий и вспарывающий удары, делая упор на многократность.

Прикладной смысл:

Данное движение часто применяется для контратаки. Противник бьёт меня в живот или пах хлёстким или толчковым ударом ногой вперёд. Я левой рукой выполняю для защиты пресечение вниз, затем быстро правым кулаком наношу рубящий удар по голове или левой стороне шеи. Противник уворачивается, я вспарывающим ударом бью его в пах (рис.77(1)(2)(3)).



图 77 ②



图 77 ③

Движение 20: В мабу укол локтём



图 78

Левая нога отступает на полшага назад, правая нога подскользывается на полшага, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, носки направляются вперёд, ноги сгибаются в коленях до полуприседа, образуется *мабу*. Правая рука возвращается, сгибаясь в локте, плечевая часть руки прижимается к груди, предплечье размещается вертикально, локоть направляется вниз, кулак обращается ладонной стороной назад на уровне глаз. Левая рука сгибается в локте, размещаясь горизонтально перед грудью, предплечье прижимается к плечевой части руки, левая кисть сжимается в кулак, обращённый ладонной стороной вниз, поясницей вызывая движение руки перед корпусом выполняется укол локтём влево-вперёд на уровне плеч. Корпус следуя уколу локтём немного поворачивается влево, обращаясь боком вперёд. Голова поворачивается влево, смотреть вперёд. Поясница вертикальна (рис.78).

Важные пункты:

(1)При уколе локтём поясницей вызывать движение руки, сила достигает кончика локтя.

(2) Подскользнуть надо быстро.

Легко возникающие ошибки:

При уколе локтём не используется усилие поясницы.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать подскользывание с уколом локтём, делая упор на то, чтобы поясницей вести руку.

(2) Отрабатывать укол локтём по мешку с песком, овладевая выбросом силы и точкой приложения силы.

Прикладной смысл:

Противник атакует меня сзади: левым кулаком бьёт в голову или левой ногой бьёт по рёбрам. Я защищаюсь правым кулаком, с понижением центра тяжести левым локтём бью в солнечное сплетение (рис.79(1)(2)).

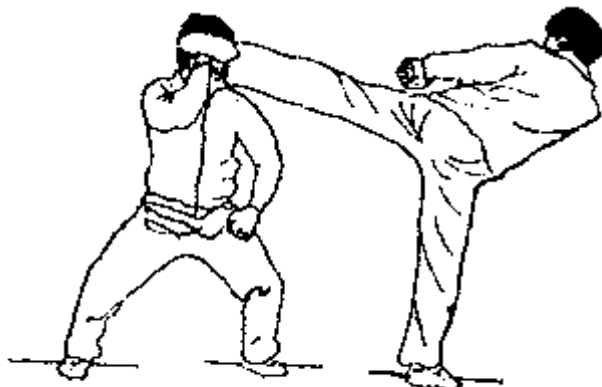


图 79①

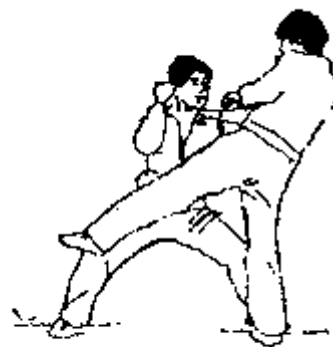


图 79②



图 80

Заключительная форма

Ноги распрямляются, тело поднимается. Кулаки разжимаются в ладони, руки выпрямляются вниз. Затем руки через стороны поднимаются вверх, кисти сжимаются в кулаки и противопоставляются друг другу давят вниз, кулаки обращаются ладонными сторонами вниз, предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь, руки оказываются чуть согнутыми в локтях. Одновременно с опусканием рук левая нога приставляется к правой, ноги распрямляются, носки направлены вперёд. Смотреть вперёд (рис.80).

Боевые связки

Часть третья

Связка первая

Движение 1: В дэншаньбу боевая защитная позиция (левосторонний вариант)

Корпус поворачивается на 180 градусов влево, обращаясь правым плечом вперёд, левая нога отступает на шаг назад, вес тела смещается на левую ногу, которая сгибается в колене до полуприседа, носок заворачивается внутрь, правая нога подскользывает на полшага и упирается в землю носком, пятка приподнимается, голень параллельна земле, правое колено находится на расстоянии 15 см от левой пятки, ноги на ширине плеч,

образуется *дэншаньбу*. Одновременно левый кулак разжимается в ладонь, левая рука сгибаясь в локте размещается перед грудью, вертикальная ладонь размещается перед правым плечом, центр ладони обращён наружу. Правый кулак разжимается в ладонь, которая отталкивает вниз, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, согнутая в локте рука размещается перед животом и внутренней стороной левой ноги. Голова поворачивается вправо, смотреть вперёд (рис.81 – вид спереди и сбоку).

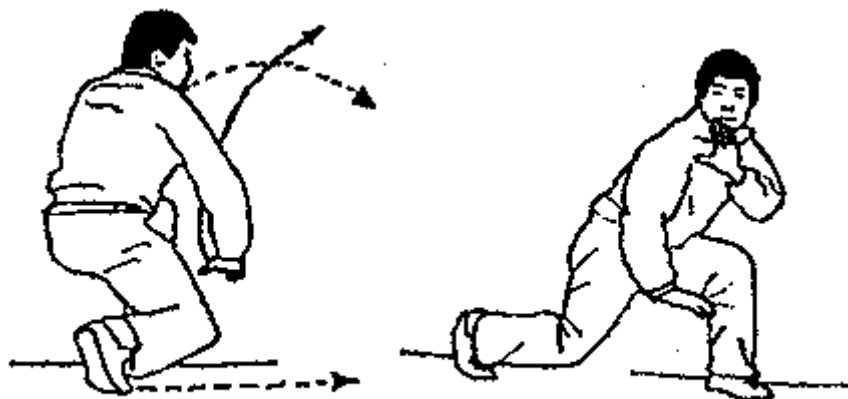


图81

图81附正面图

Важные пункты:

Отступление, поворот корпуса и подшагивание нужно сделать быстро и ловко, центр тяжести немного понижается.

Легко возникающие ошибки:

Отступление и поворот корпуса медленные, поворот корпуса производится не на нужный угол.

Методы исправления:

Множественно отрабатывать, уяснить важные пункты и прикладной смысл.

Прикладной смысл:

Данное движение – приём защитной боевой позиции, удобной для контратаки, она весьма компактна, что удобно и для продвижения вперёд, и для отступления назад, и для ухода от удара ногой (рис.82).

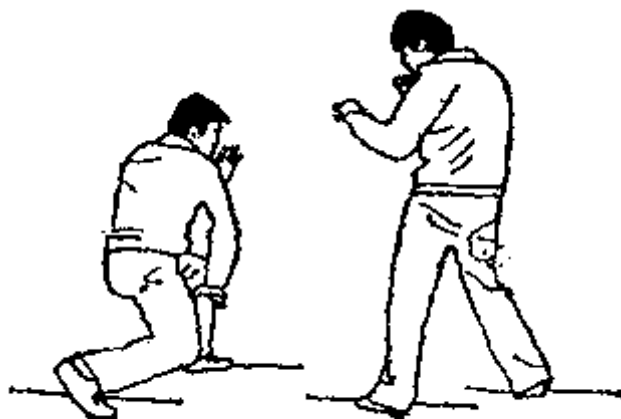


图82

Движение 2: Справа отблокировать, слева ударить горизонтально локтём

Правая нога делает шаг вправо-вперёд, вес тела смещается на согнутую в колене правую ногу, левая нога подшагивает и распрямляется, становясь на землю всей стопой, ноги на ширине плеч, образуется *гунбу*. Одновременно правая ладонь сжимается в кулак, правая рука сгибаясь в локте идёт снизу вверх, блокируя наружу у правой стороны тела,

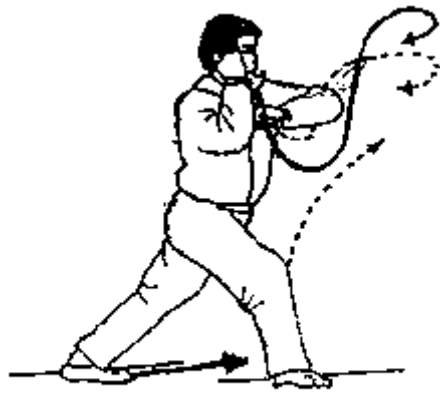


图 83

предплечье вертикально, локоть направлен вниз, кулак обращён ладонной стороной назад, сила достигает лучевого края предплечья. Левая ладонь сжимается в кулак, левая рука сгибается в локте и немного оттягивается назад, предплечье прижимается к плечевой части руки, плечевая часть руки поднимается до уровня плеч, поясницей вызывая движение руки наносится быстрый горизонтальный удар локтём вперёд и вправо, корпус следуя удару поворачивается вправо, локоть после удара остаётся на уровне плеч, сила достигает участка предплечья в районе локтя, кончик локтя направлен вперёд, смотреть вперёд (рис.83).

Важные пункты:

- (1) Поворотом поясницы вызвать удар левым локтём.
- (2) Блокирование и горизонтальный удар локтём выполняются непрерывно и быстро.

Легко возникающие ошибки:

- (1) Между блокированием и горизонтальным ударом локтём имеется разрыв.
- (2) При горизонтальном ударе локтём движется плечо, а не поясница.

Методы исправления:

- (1) Прорабатывать важные пункты, уяснить боевой смысл.
- (2) Отрабатывать применение движений в паре.
- (3) На месте или с передвижением отрабатывать шаг с блокированием и горизонтальным ударом локтём, добиваясь того, чтобы поясницей вести руку.

Прикладной смысл:

Противник левым кулаком бьёт меня в голову. Я отбиваю удар правой рукой, затем быстро горизонтальным ударом левым локтём бью его по рёбрам, голове или шее (рис.84(1)(2)).



图 84①



图 84②

Движение 3: С уклоном парное разбивание и горизонтальный удар правым коленом, накрывающий удар левым локтём

(1) **Парное разбивание и горизонтальный удар правым коленом:** Левая нога делает полшага влево-вперёд, вес тела смещается на левую ногу, ноги полуприседают, центр тяжести понижается, корпус перекашивается вперёд и уклоняется влево, затем левая нога быстро распрямляется, согнутая в колене правая нога поднимается, подтянув лодыжку, за счёт сгибания в тазобедренном в суставе наносится резкий горизонтальный удар коленом сзади вперёд, сила достигает колена, корпус немного перекашивается влево. Одновременно руки следуя шагу и уклону корпусом естественно опускаются, затем

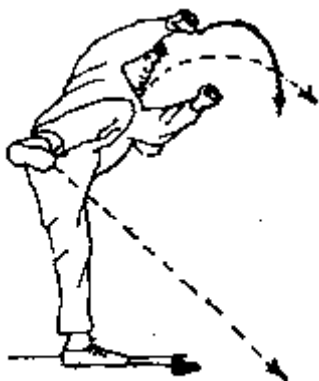


рис. 85(1)

следуя подъёму колена и повороту тела согнутыми в локтях выходят по диагонали влево-вверх, и быстро выполняют разбивание по диагонали вправо-назад. Правая рука вверх, левая – внизу, сила достигает локтевых краёв предплечий, кулаки обращены ладонными сторонами друг к другу, порождается согласованное с ударом коленом усилие. Голова поворачивается вправо, смотреть на кулаки (рис.85(1)).

(2) **Накрывающий удар левым локтём:** Правая нога ставится на землю впереди и распрямляется, вес тела распределяется на обе ноги, корпус немного повернут влево. Правый кулак разжимается, согнутая в локте рука перед корпусом идёт вперёд-вниз хватаящим срыванием, центр ладони обращён вперёд, большой палец отставлен в сторону, запястье оседает. Одновременно левая рука сгибаясь в локте оттягивается назад, плечевая часть руки поднимается вверх. Затем рука из положения сверху идёт резким накрывающим движением вперёд и вниз, сила достигает участка предплечья в районе локтя. Левое плечо подаётся вперёд, корпус перегибается в пояснице, наклоняется вперёд и скручивается вправо. Правая ладонь поднимается вверх, соударяясь с левым предплечьем. Одновременно с ударом левым локтём левая нога толкает землю и подшагивает на полшага, помогая пояснице выбросить силу, пятка приподнята, вес тела смещается на прямую правую ногу. Смотреть на левый локоть (рис.85(2)).



рис. 85(2)

Важные пункты:

(1) Уклониться и поднять колено быстро, центр тяжести двигается по горизонтали, корпус перекашивается влево, скрутиться вправо.

(2) Колено и локоть формируют смыкающее усилие, точки приложения силы должны быть правильными.

(3) Толчок земли, скручивание поясницы и накрывание локтём – одно движение, поясницей вести руку, усилие наполненное и целостное.

(4) Хватающее срывание отчётливое, сильное.

Легко возникающие ошибки:

(1) Центр тяжести поднят, уклон корпусом неотчётливый.

(2) Не происходит горизонтального сталкивания коленом сзади вперёд, идёт укол коленом.

(3) При отталкивании от земли поясница не ведёт руку, идёт лишь движение плечом. Хватающее срывание неотчётливо

Методы исправления:

(1) На месте или в передвижении отрабатывать уклон корпусом, прорабатывая сгибание колена и понижение центра тяжести.

(2) Отдельно тренировать горизонтальный удар коленом, прорабатывая горизонтальное приложение силы сзади вперёд, вбирание тазобедренного сустава и втягивание живота, скручивание поясницы.

(3) Отдельно отрабатывать смещение центра тяжести влево и вправо за счёт толкания земли, тренировать пересылание плеча за счёт скручивания поясницы. Отрабатывать наполненность и целостность усилия.

(4) Бить по мешку с песком горизонтальным ударом коленом и накрывающим ударом локтём.

(5) Отрабатывать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Противник наносит боковой удар правым кулаком. Я уклоняюсь, затем правым коленом наношу горизонтальный удар в грудь или живот, одновременно двумя руками наношу разбивающий удар по спине или затылку противника, формируя смыкающее усилие. Противник уклоняется и бьёт меня в лицо левым кулаком. Я правой рукой хватаю его предплечье, левым локтём быстро наношу накрывающий удар по его груди, лицу или правой стороне шеи (рис.86(1)(2) – вид спереди и сзади,(3)(4)).

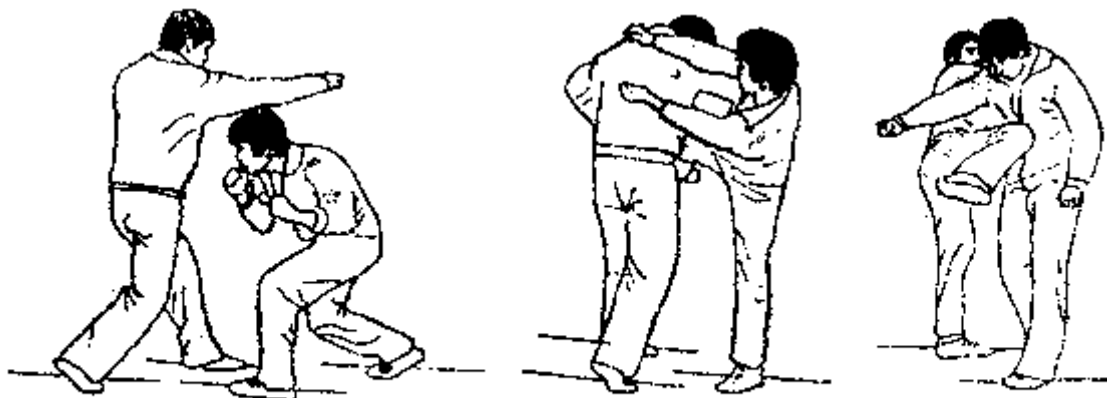


图 86 ①

图 86 ②

图 86 ② 反面



图 86 ③



图 86 ④

Движение 4: Возвратный удар левым локтём и горизонтальный удар левым коленом

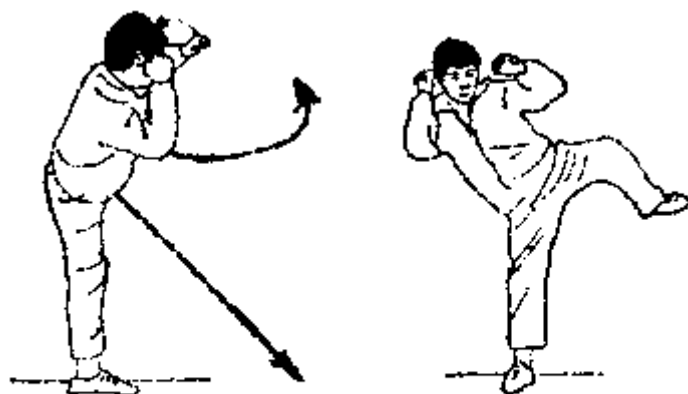


图 87

附图 87 反面

Правая нога – опорная, левая нога сгибается в колене, лодыжка подтягивается, наносится резкий горизонтальный удар коленом сзади вперёд, сила достигает колена. Следуя удару коленом живот резко подбрасывается, поясница немного скручивается влево, корпус отклоняется вправо. Одновременно согнутая в локте левая рука поднимается на уровень плеч и выполняет справа налево обратный горизонтальный удар локтём до положения слева, сила достигает участка плечевой части руки в

районе локтя, кулак обращён ладонной стороной вниз, возвратный удар левым локтём и

горизонтальный удар левым коленом порождают смыкающее усилие. Согнутая в локте правая рука сжимается в кулак, предплечье вертикально, локоть направлен вниз, плечевая часть руки примыкает к рёбрам, кулак размещается справа от корпуса, обращаясь ладонной стороной назад. Голова поворачивается влево, смотреть на левый локоть (рис.87 – вид спереди и сбоку).

Важные пункты:

(1)Сгибание колена, вбирание тазобедренного сустава и перегибание в пояснице должны делаться резко.

(2)Скрутиться в пояснице, поясницей вести локоть, колено и локоть порождают смыкающее усилие.

(3)При возвратном ударе локтём левое плечо словно бьёт назад.

Легко возникающие ошибки:

(1)В горизонтальном ударе коленом нет силы, скорость невелика.

(2)Поворота поясницы не хватает, поясница не вызывает движения локтя, движется лишь плечо, в ударе локтём нет силы.

(3)Движения не согласованы, не образуется смыкающего усилия от ударов коленом и локтём.

Методы исправления:

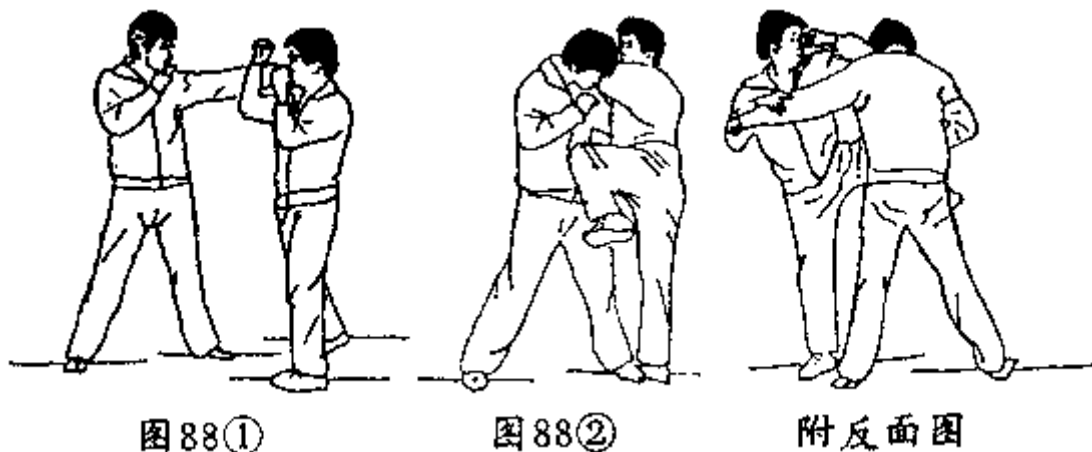
(1)На месте или в передвижении многократно отрабатывать возвратный удар локтём с горизонтальным ударом коленом, овладевая согласованностью движений, порядком применения силы, порождением смыкающего усилия.

(2)На месте тренировать возвратный удар локтём, отрабатывая ведение локтя поясницей.

(3)Прорабатывать важные пункты, уяснить прикладной смысл, отрабатывать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Движение может служить как продолжением предыдущего, так и применяться отдельно. При накрывании локтём противник уклонился влево, или противник бьёт меня в голову левым кулаком сбоку – я уворачиваюсь вниз или блокирую вправо, затем быстро левым локтём бью противника по затылку либо левой стороне лица или шеи, левым коленом наношу удар в грудь, живот или по правым рёбрам (рис.88(1)(2) – вид спереди и сзади).



Движение 5: В гунбу справа ударить горизонтально локтём

Левая нога ставится на землю и сгибается в колене, вес тела смещается на левую ногу, правая нога распрямляется, образуется *гунбу*, корпус располагается вертикально. Одновременно согнутая в локте левая рука располагается вертикально, локоть направляется вниз, плечевая часть руки примыкает к рёбрам, кулак обращается ладонной стороной внутрь, предплечье размещается вертикально слева от корпуса. Согнутая в локте правая рука немного оттягивается назад, плечевая часть правой руки поднимается до



图 89

уровня плеч, затем поясницей вызывая движение руки быстро наносится горизонтальный удар локтём вперёд и влево, сила достигает участка предплечья в районе локтя, локоть направляется прямо вперёд. Корпус следуя движению поворачивается влево, смотреть на правый локоть (рис.89).

Важные пункты:

Постановка ноги и удар локтём завершаются одновременно, поясницей вести локоть.

Легко возникающие ошибки:

Поясница не выпускает силу, лишь движется плечо.

Методы исправления:

Как в движении 2 данной связки.

Прикладной смысл:

Данное движение лучше всего использовать как продолжение предыдущего. Противник увернулся от возвратного удара локтём и горизонтального удара коленом и ушёл вправо, я правым горизонтальным ударом локтём бью его по левой стороне головы или шеи либо по рёбрам. Отдельное применение аналогично применению движения 2 данной связки (рис.90(1)(2)).

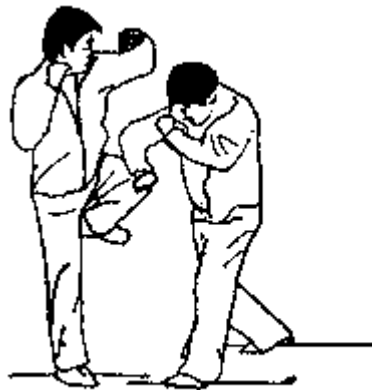


图 90①



图 90②

Связка вторая

Движение 1: В кайлибу боевая атакующая позиция (левосторонний вариант)

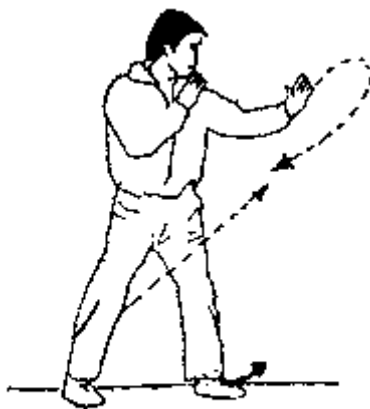


图 91

Из положения движения пять первой связки центр тяжести смещается назад, вес тела распределяется на обе ноги, на заднюю – чуть больше, ноги выпрямлены в коленях, носки немного завёрнуты внутрь, корпус поворачивается на 90 градусов вправо, обращаясь левым плечом вперёд, согнутая в локте правая рука возвращается, прижимаясь к груди, локоть направляется вниз, правый кулак разжимается в ладонь, большой палец отставляется, ладонь размещается у левой стороны груди перед подбородком, пальцы направлены вверх, внешнее ребро обращено вперёд. Левый кулак разжимается в ладонь, рука распрямляется и остаётся чуть согнутой в локте, запястье оседает, четыре пальца сжаты, большой палец отставляется, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, левая кисть

размещается перед корпусом на уровне плеч. Левое предплечье расположено под углом 45 градусов внутрь, корпус вертикален и чуть подан вперёд. Голова поворачивается влево, смотреть на левую ладонь (рис.91).

Важные пункты:

Стоять прямо, вес тела чуть смещён назад, корпус немного подан вперёд, левая рука выпрямлена.

Легко возникающие ошибки:

Отклон назад, сгибание руки в локте, сгибание ног в коленях.

Методы исправления:

Уяснить смысл требований, прорабатывать их.

Прикладной смысл:

Эта боевая позиция наиболее удобна для атаки, и не очень приспособлена для защиты. Центр тяжести расположен высоко, что удобно для нанесения ударов ногами, левая рука вытянута вперёд, что удобно при атаке кулаками и для перехвата атаки противника (рис.92).

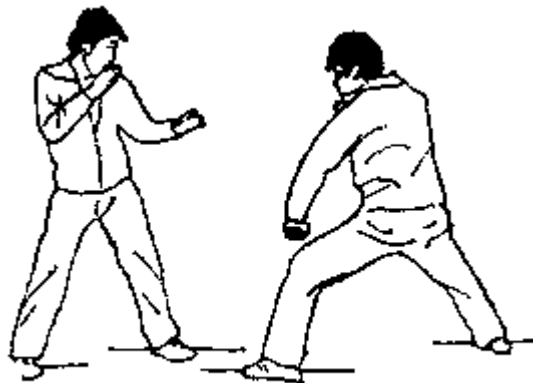


图 92

Движение 2: Уклонившись влево захватить за затылок и ударить коленом, правый апперкот



图 93(1)

(1) **Захватить за затылок и ударить коленом:** Левая нога делает полшага влево-вперёд, центр тяжести понижается, вес тела распределяется на обе ноги и смещается на левую ногу, которая распрямляется. Корпус следуя шагу подаётся вперёд и делает уклон влево, следуя распрямлению левой ноги поясница немного скручивается вправо, одновременно левая рука вытягивается вперёд, кисть быстро загибается внутрь, рука сгибается в локте и возвращается зацепляюще-затягивающим движением, пальцы сжаты вместе, ладонь обращена внутрь, сила достигает ладони. Правая нога в момент затягивания левой рукой сгибается в колене и наносит резкий удар коленом вперёд, сила достигает колена, расстояние между кистью и коленом – ширина головы, корпус немного подаётся вперёд. Правая ладонь сжимается в кулак, следуя повороту корпуса подтягивается к правой стороне и размещается на уровне щеки,

сохраняя защитное положение. Смотреть на левую руку (рис.93(1)).

(2) **Правый апперкот:** Движение не прекращается, правая нога ставится на землю сзади и распрямляется, вес тела остаётся на левой ноге. Правая нога стоит на носке, пятка приподнята, левая нога выпрямлена. Одновременно за счёт того, что поясница вызывает движение руки, правый кулак из положения справа через низ наносит резкий удар вперёд-вверх до уровня груди, рука согнута в локте, кулак обращён ладонной стороной внутрь, сила достигает передней поверхности кулака. Левая ладонь сжимается в кулак, рука сгибаясь в локте возвращается, предплечье размещается вертикально, локоть направляется вниз, кулак обращается ладонной стороной внутрь, плечевая часть руки размещается возле рёбер слева от корпуса. Корпус следуя удару правым кулаком немного поворачивается влево. Смотреть на правый кулак (рис.93(2)).



图 93(2)

Важные пункты:

(1)Зацепление рукой и удар коленом должны быть одновременны, порождая смыкающее усилие.

(2)Уклониться надо своевременно, уклон корпусом и подъём колена идут одновременно, резко вобрать живот и подтянуть бедро, сила достигает колена.

(3)Зацепление затылка с ударом коленом и апперкот вверх выполняются непрерывно и ритмично, образуя один приём. Нога встала на землю – и одновременно апперкот.

Легко возникающие ошибки:

(1)При уклоне корпус слишком прям, центр тяжести не понижается.

(2)При уклоне корпус слишком поворачивается боком, в результате в зацеплении рукой нет силы.

(3)При апперкоте нет того, чтобы поясница вызвала движение руки, движется лишь плечо, при ударе предплечье подтягивается к плечевой части руки.

Методы исправления:

(1)На месте или в передвижении отрабатывать зацепление рукой с ударом коленом, уясняя точки приложения силы и прорабатывая координацию с уклоном корпусом.

(2)Отрабатывать уклон корпусом с поворотом боком, добиваясь быстроты смещения центра тяжести и выпрямления тела.

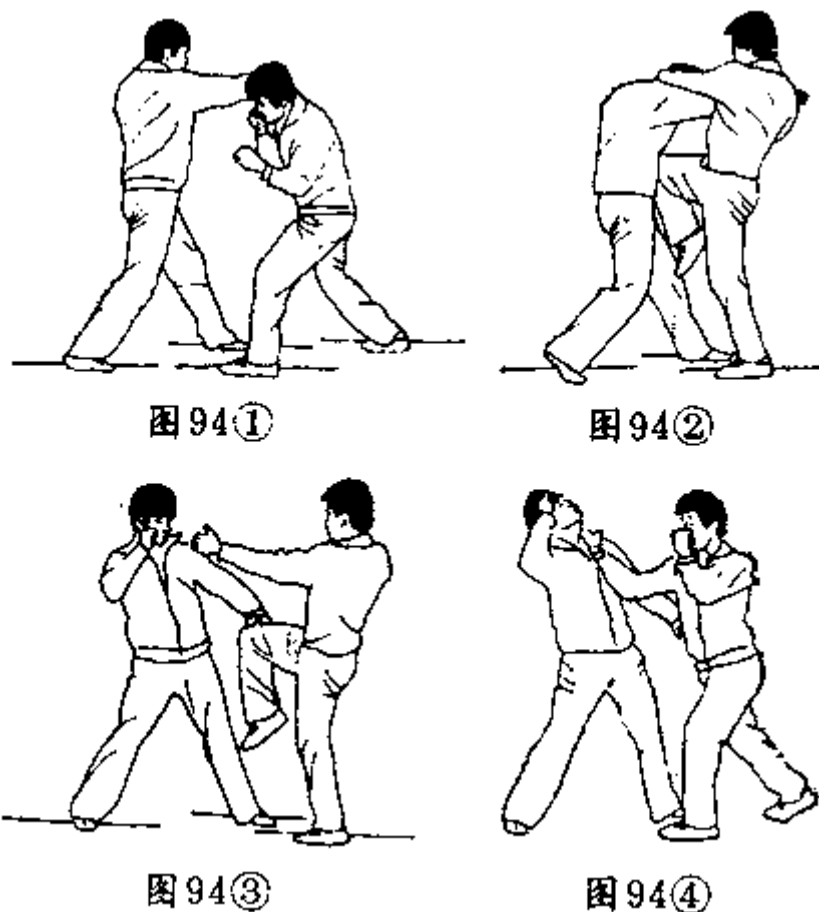
(3)Стоя на месте отрабатывать левый и правый апперкоты, добиваясь, чтобы поясница вызвала движение руки, а угол между плечевой частью руки и предплечьем оставался неизменным.

(4)Наносить удары по мешку с песком, прорабатывая точки приложения силы и порядок приложения силы.

(5)Отрабатывать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Это движение можно использовать как для атаки, так и для контратаки. Противник бьёт меня в голову прямым или боковым ударом кулака. Я уклоняюсь или ныряю,



затем быстро левой рукой хватаю противника за затылок и тяну на себя, одновременно правым коленом бью его в грудь или живот. Противник отступает назад, я правым апперкотом бью его в грудь или живот (рис.94(1)(2)(3)(4)).

Движение 3: В гунбу слева приподнять локоть

Правая нога делает шаг вперёд и сгибается в колене, вес тела смещается на правую ногу, левая нога распрямляется, образуется *гунбу*, ноги на ширине плеч, поясница вертикальна. Одновременно правая рука возвращается к пояснице, кулак обращён

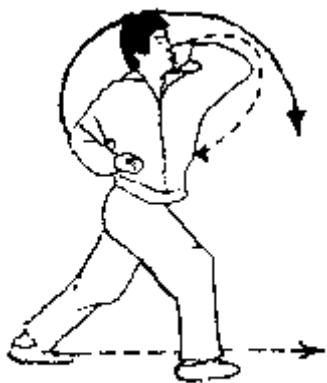


图 95

ладонной стороной вверх. Левая рука сохраняя согнутость в локте идёт вверх, поясницей вызывая движение локтя движением снизу вперёд и вверх наносится резкий приподнимающий удар локтём, плечевая часть руки задирается, левое плечо подаётся вперёд, кончик локтя направлен вперёд, кулак обращён внутренним краем вниз, сила достигает участка предплечья в районе локтя, корпус следуя удару левым локтём немного поворачивается вправо и чуть раскрывается в районе живота. Смотреть на левый локоть (рис.95).

Важные пункты:

Шаг и удар локтём выполняются одновременно, сила исходит из поясницы, толкнуть землю и повернуть бёдра.

Легко возникающие ошибки:

Нет толчка земли с поворотом бёдер, идёт скручивание поясницы с посыланием локтя, движется лишь плечо задирая руку вверх.

Методы исправления:

(1) Расставив ноги вперёд и назад на месте отрабатывать толкание земли и поворот бёдер и поясницы без удара локтём, овладевая приложением силы поясницей.

(2) Отрабатывать применение движений в паре. Наносить удары по мешку с песком.

Прикладной смысл:

Можно применять как в качестве продолжения предыдущего движения, так и отдельно. Если апперкот провалился в пустоту, то я бью левым локтём в подбородок, голову или грудь (рис.96(1)(2)).

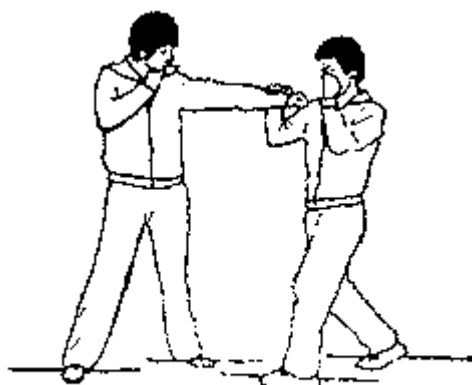


图 96 ①



图 96 ②

Движение 4: В гунбу справа опустить локоть



图 97

Левая нога делает шаг вперёд, вес тела смещается на левую ногу, правая нога распрямляется, образуется гунбу. Одновременно правая рука сгибается в локте, предплечье прижимается к плечевой части руки, плечевая часть руки поднимается вверх, поясницей вызывая движение локтя движением сверху вперёд-вниз с силой наносится опускающийся удар локтём, плечевая часть руки поадётся вперёд, кончик локтя направлен вниз, сила достигает локтя, кулак обращён внутренним краем назад, предплечье вертикально. Подобрать грудь и вобрать живот, корпус немного поворачивается влево. Левая рука возвращается к пояснице, кулак обращён ладонной стороной вверх, смотреть на правый локоть

(рис.97).

Важные пункты:

Поясницей вести руку, плечевая часть руки описывает круг, локоть ведёт движение, сила достигает локтя.

Легко возникающие ошибки:

(1) Правая рука не задирается по кругу назад и вверх, идёт опускание по прямой вперёд и вниз.

(2) Поясница не скручивается, в груди нет движений раскрывания и смыкания, локоть опускается без силы.

Методы исправления:

(1) Тренироваться с воображаемым противником, прорабатывая круг плечевой частью руки.

(2) Подняв вверх согнутые в локтях обе руки, резко опускать их вниз, вбирая грудь и подбирая живот. Потом отработать одной рукой, выводя её сзади вверх и затем нанося удар локтём вниз. Следить, чтобы поясница вела руку, чтобы локоть был ведущей точкой движения.

Прикладной смысл:

Можно применять как отдельно, так и в качестве продолжения предыдущего движения. Противник уклонился от приподнимающегося удара локтём, отклонив голову назад, я тут же бью правым локтём вниз по груди, ключице или затылку (рис.98(1)(2)).

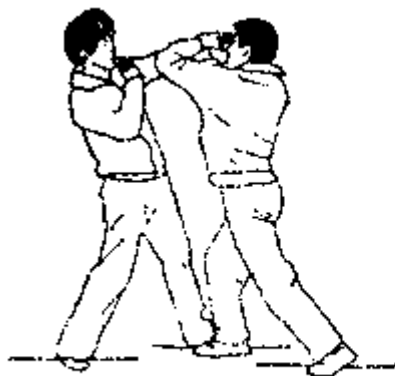


图 98①



图 98②

Движение 5: С шагом вперёд справа стукнуть локтём

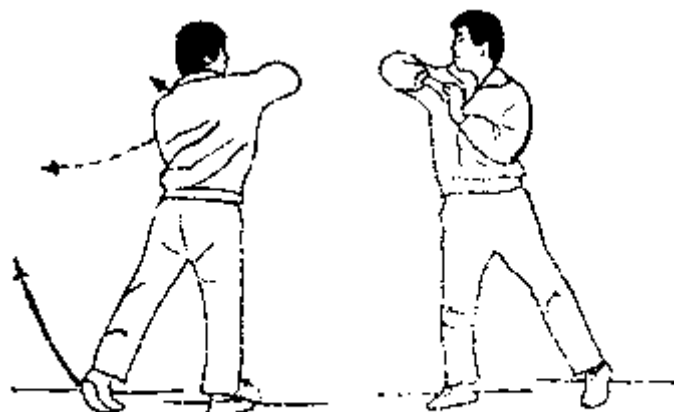


图 99

图 99 附反面图

Правая нога делает шаг вперёд и выпрямляется, вес тела смещается на правую ногу, левая нога подшагивает, пятка приподнимается, ноги выпрямлены в коленях, поясница прямая. Одновременно правая рука сохраняет согнутое в локте положение, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, плечевая часть руки быстро идёт вперёд-вверх и с силой бьёт локтём вверх на уровне плеч, плечевая часть руки подаётся вперёд, сила достигает внешней стороны локтя. Одновременно корпус чуть поворачивается влево, левая кисть

разжимается и естественно накрывает тыльную сторону правого кулака, с силой нажимая вниз, формируя единое с ударом правого локтя усилие (рис.99 – вид спереди и сзади).

Важные пункты:

Резко ударить локтём вверх, подать плечо, подать локоть на уровне плеч, сила достигает верхней стороны локтя.

Легко возникающие ошибки:

(1) Ноги согнуты в коленях, центр тяжести понижен.

(2) Плечи задраны, локоть не поднимается, в ударе нет силы.

Методы исправления:

Уяснить важные пункты, прорабатывать прикладной смысл.

Прикладной смысл:

Можно применять как отдельно, так и в качестве продолжения предыдущего движения. Если удар локтём вниз не достиг цели, то бью правым локтём в подбородок противника (рис.100(1)(2)).

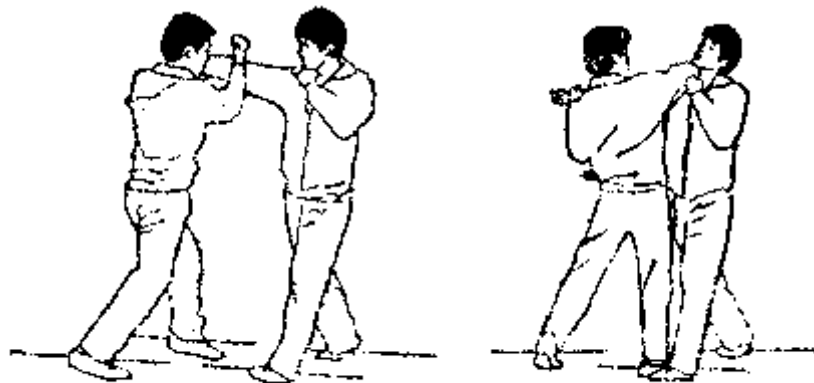


图 100①

图 100②

Часть четвёртая

(в обратном направлении)

Связка третья

Движение 1: Боевая защитная позиция на одной ноге с поднятым левым коленом



图 101

Из положения последнего движения второй связки корпус поворачивается влево, правая стопа заворачивается внутрь, вес тела смещается на правую ногу, левая нога поднимается сбоку, сгибаясь в колене, бедро размещается на уровне поясницы, голень подтянута к бедру, стопа натягивается на себя. Корпус перекашивается вправо, поясница поворачивается влево. Руки в защитном положении, идентичном положению рук в боевой позиции начала комплекса Гэдоуцюань. Голова поворачивается влево, смотреть вперёд (рис.101).

Важные пункты:

Опорная нога прямая, удерживать равновесие, корпус перекошен вправо, поясница скручена влево, левая нога поднята.

Легко возникающие ошибки:

Левая нога поднята слишком высоко, корпус слишком сильно отклоняется.

Методы исправления:

Прорабатывать стояние на одной ноге, обращая внимание на прямизну поясницы, поддержание равновесия. Уяснить боевой смысл.

Прикладной смысл:

Эта боевая позиция удобна для защиты, особенно для защиты от ударов ногами по нижнему уровню, также удобна для контратаки и ударов ногами. Когда противник атакует, можно отпрыгнуть и резким движением ноги застопорить удар, а затем поставить ногу на землю и контратаковать кулаком (рис.102).

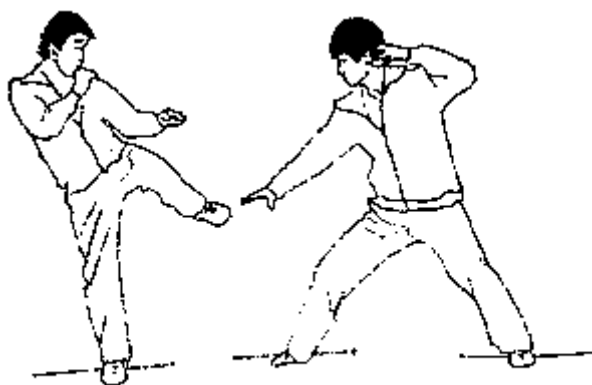
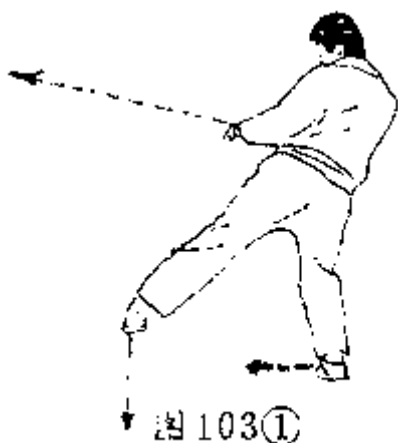


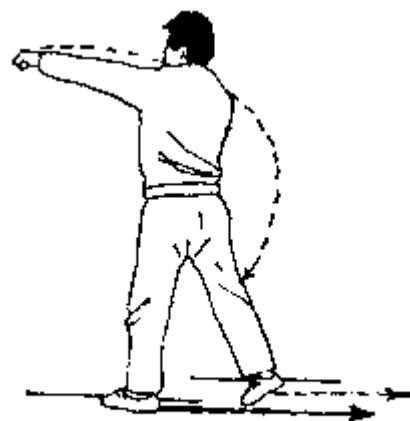
图 102

Движение 2: Левый низкий вскапывающий удар ногой, левый прямой удар кулаком



(1) **Вскапывающий удар ногой:** Опорная правая нога чуть сгибается в колене, корпус отклоняется вправо, левая стопа заворачивается «топориком», с ребром левой стопы в качестве точки приложения силы за счёт распрямления левой ноги быстро наносится вскапывающий удар вперёд-вниз на уровень колена. Руки сохраняют защитное положение (рис.103(1)).

(2) **Левый прямой удар кулаком:** Движение не прекращается, правая нога толкает землю, корпус немного подаётся вперёд, левая нога следуя движению быстро ставится на землю впереди, вес тела смещается на левую ногу, правая



нога подскользывает на полшага, пятка приподнимается. Одновременно левый кулак следуя постановке левой ноги быстро наносит прямой удар вперёд, кулак обращён ладонной стороной вниз, сила достигает передней поверхности кулака, плечо опущено, локоть выпрямлен. Правая рука не двигается, подбородок подтянут, смотреть на левый кулак. После удара левая рука быстро сгибается в локте, возвращаясь к положению перед левой стороной корпуса (рис.103(2)).

Важные пункты:

(1) При вскапывающем ударе ногой нога сначала сгибается в колене, а затем выпрямляется; завернуть стопу внутрь, выпрямить ногу в колене, сила достигает внешнего ребра стопы.

(2) Толкнуть землю быстро, поставить ногу на землю и ударить кулаком, быстрый удар и быстрое возвращение.

(3) При вскапывающем ударе ногой и прямом ударе кулаком, корпус отклоняется в сторону и подаётся вперёд, движения идут непрерывно и быстро.

Легко возникающие ошибки:

(1)Опорная нога не сгибается в колене, центр тяжести расположен высоко, во вскапывающем ударе нет силы, дистанция слишком мала.

(2)Точка приложения силы находится на подошве, распрямления в колене не происходит, получается поднимающееся движение ногой.

(3)При ударе кулаком движение идёт не по прямой линии, а снизу вверх. Движения идут не непрерывно, не ритмично.

Методы исправления:

(1)Многочратно отрабатывать, соединяя с тренировкой боя, уяснить прикладной смысл, повышать непрерывность и скорость.

(2)На месте или в передвижении отрабатывать движения по отдельности, обращая внимание на важные пункты, быстрый удар и быстрое возвращение.

(3)Отрабатывать удары по далеко расположенным столбу и мешку с песком, добиваясь того, чтобы при вскапывающем ударе в сторону понижать центр тяжести и бить вдаль, при ударе кулаком толкать землю, продвигаться вперёд и подаваться вперёд. Повышать непрерывность движений, скорость и силу ударов.

Прикладной смысл:

Это движение хорошо применять в атаке, здесь координируются верх и низ, идут непрерывные удары руками и ногами, сочетаются пустое и полное, удар ногой служит для отвлечения, удар кулаком следует в открывшуюся пустоту. Можно также ногой застопорить удар противника, а затем контратаковать кулаком. Вскапывающий удар ногой наносится в голень, колено или голеностопный сустав, прямой удар левым кулаком бьётся в голову или грудь (рис.104(1)(2)).

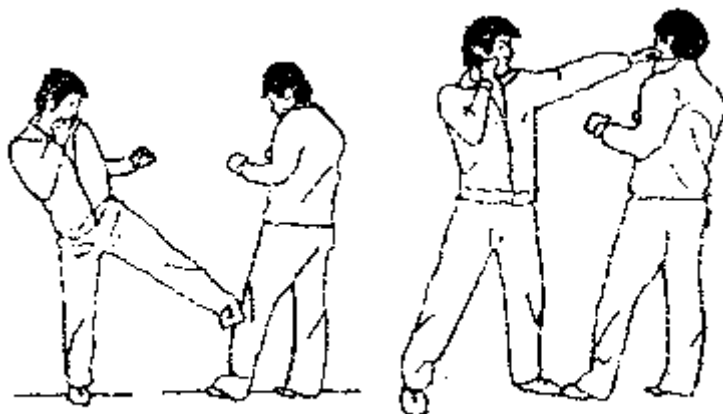


图 104(1)

图 104(2)

Движение 3: С приставлением ноги отблокировать влево-вниз, левый поднимающийся удар кулаком вверх

(1)Отблокировать влево-вниз: Правая нога делает большой шаг вправо-назад и сгибается в колене до полуприседа, вес тела смещается на правую ногу, левая нога подскользывается к правой и касается земли носком, пятка приподнята, образуется *динбу*. Одновременно левая рука возвращается, сгибаясь в локте, локоть поворачивается вверх, левое предплечье сверху идёт по дуге вправо, вниз и влево, блокируя наружу слева от корпуса, точка приложения силы – на середине локтевой кости, кулак обращён ладонной

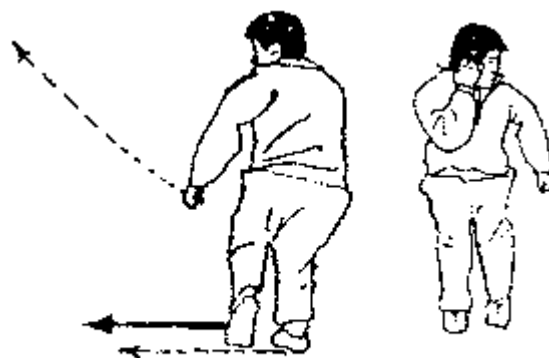


图 105(1)

图 105反面

стороной назад, локоть поднят, кончик локтя направлен влево, согнутая в локте правая рука остаётся в защитном положении справа. Корпус чуть подаётся вправо (рис.105(1) – вид спереди и сзади).



图 105②

(2) **Левый поднимающийся удар кулаком вверх:** Движение не прекращается, левая нога делает шаг вперёд, правая нога быстро приставляется к левой, ноги распрямляются, пятки приподнимаются. Одновременно с шагом левый кулак снизу поднимается вперёд-вверх, плечевой частью руки вызывается движение предплечья, встряхивающимся движением предплечья и запястья наносится удар-хлыст, сила достигает тыльной стороны кулака. В момент распрямления в локте рука быстро возвращается обратно, естественно размещаясь перед корпусом. Положение правой руки не меняется. Корпус чуть подаётся вперёд (рис.105(2)).

Важные пункты:

Отступить ловко, шагнуть быстро, отблокировать вниз в нужную точку, в ударе кулаком должно быть хлёсткое усилие, быстро ударить и быстро вернуть.

Легко возникающие ошибки:

- (1) При блокировании получается пресечение вниз.
- (2) При ударе кулаком нет встряхивания в запястье, получается взмах вверх всей рукой.
- (3) Шаги не ловкие, ритм неправильный.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать применение в паре, когда один из партнёров наносит правый горизонтальный хлёсткий удар ногой по левым рёбрам, а второй выполняет блокирование вниз-наружу, прорабатывая точки приложения силы и правильность места блокирования.

(2) На месте или в передвижении отрабатывать подскользывание с поднимающимся ударом кулаком вверх, прорабатывая встряхивание в локте и запястье, достижение силой тыльной стороны кулака.

(3) Отрабатывать поднимающийся удар кулаком вверх по мешку с песком.

Прикладной смысл:

Противник наносит толчковый удар ногой вперёд или горизонтальный хлёсткий удар ногой, атакуя рёбра, живот или пах. Я быстро левой рукой выполняю блокирование вниз-наружу, а затем быстро левой рукой наношу поднимающийся удар в подбородок или лицо противника (рис.106(1)(2)).

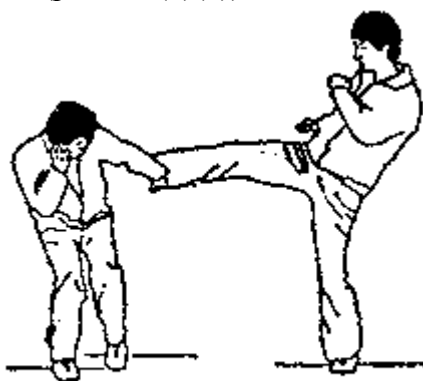


图 106①

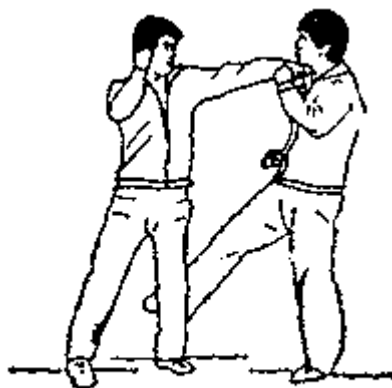


图 106②

Движение 4: Правое подсекание крюком, правый толчковый удар ногой в сторону

(1) **Подсекание крюком:** Левая нога делает полшага, стопа разворачивается на 45 градусов наружу, нога сгибается в колене, вес тела смещается на левую ногу. Корпус чуть

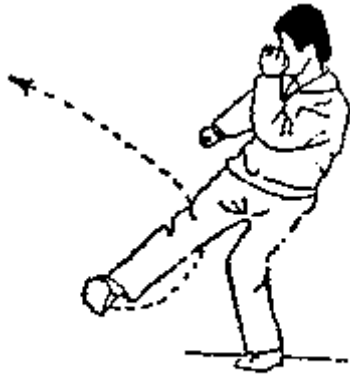


图 107①

справа (рис.107(1)).

(2)**Толчковый удар ногой в сторону:** Движение не прекращается, правая нога быстро возвращается, сгибаясь в колене, и поднимается в сторону на уровень бедра, стопа натягивается на себя, голень прижимается к бедру, затем быстро распрямляясь нога наносит толчковый удар вперёд, сила достигает подошвы. Руки сохраняют защитное положение. Корпус отклоняется влево, грудь и живот слегка раскрываются. Голова поворачивается вправо, смотреть на правую ногу (рис.107(2)).

Важные пункты:

(1)Подсекание крюком и толчок ногой в сторону идут непрерывно, быстро, с силой.

(2)При подсекании крюком надо согнуть опорную ногу в колене и понизить центр тяжести, при толчке ногой в сторону тазобедренный сустав и живот раскрываются, колено распрямляется, сила достигает подошвы.

Легко возникающие ошибки:

(1)Движения не непрерывны.

(2)При подсекании крюком центр тяжести располагается высоко, опорная нога выпрямлена.

(3)При толчковом ударе ногой в сторону опорная нога согнута в колене, бедро и живот втянуты, в ударе ногой нет силы

Методы исправления:

(1)Отрабатывать применение движений в паре, делая упор на непрерывность, прорабатывая порядок приложения силы и точки приложения силы.

(2)Отрабатывать движения по разделениям, уясняя требования.



图 108①

перекашивается влево. Одновременно правая нога сгибается в колене, носок натягивается на себя, тазобедренный сустав чуть раскрывается, бедром вызывая движение голени из положения справа-сзади выполняется подсекание крюком влево-вперёд, подобрать бедро и чуть скрутиться вправо в пояснице, сила достигает внутренней части голеностопного сустава, пятка идёт по земле трущим движением (аналогично движению 16(2) из второй части), левая рука возвращается, сгибаясь в локте, кончик локтя направляется вниз, плечевая часть руки прижимается к рёбрам, предплечье размещается вертикально, кулак обращается ладонной стороной внутрь, защищая сбоку. Чуть согнутая в локте правая рука естественно свешивается

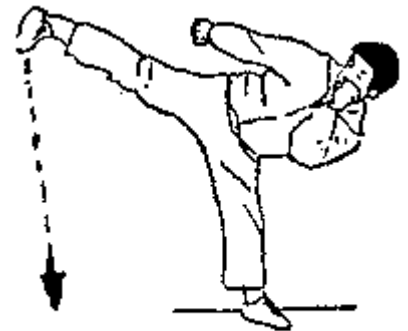


图 107②

(3)Наносить удары по столбу или мешку с песком, овладевая правильными точками приложения силы, увеличивая силу ударов.

(4)Многократно отрабатывать подсекание крюком и толчковый удар ногой в сторону, добиваясь непрерывности и скорости.

Прикладной смысл:

Это движение удобно и часто применяется в качестве атакующего, но может служить и контратакой; так как здесь идут непрерывные удары ногами, то сочетаются верх и низ, пустое и полное. Если подсекание крюком пятки или голеностопа противника не достигло цели, то нога быстро поднимается и наносит удар в грудь,

живот или по рёбрам (рис.108(1)(2)(3)).

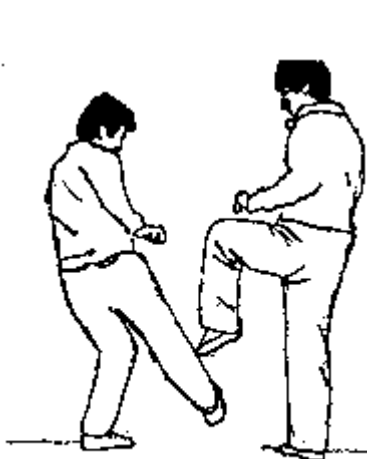


图108②

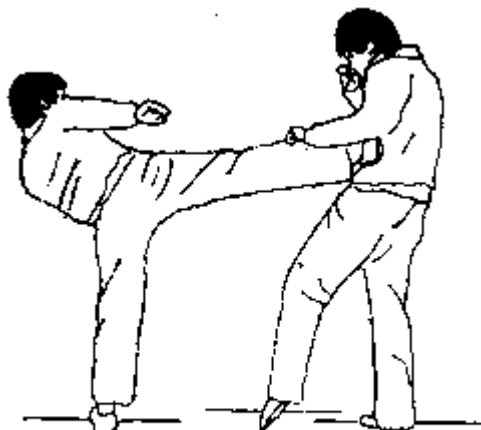


图108③

Движение 5: Спрятаться внизу и нанести горизонтальный удар тыльной стороной кулака, бросок с разбиванием шеи



图109①

(1) Спрятаться внизу и нанести горизонтальный удар тыльной стороной кулака: Правая нога быстро ставится на землю перед левой, носок заворачивается внутрь, ноги немного сгибаются в коленях, вобрать грудь и подобрать живот, чуть нагнуть голову, вес тела распределяется на обе ноги, осьеть вниз. Затем быстро распрямить ноги, корпус поднимается, вес тела смещается на правую ногу, с вертикальной поясницей, корпус поворачивается на 270 градусов влево. Следуя повороту корпуса, поясницей ведя руку прямой левой рукой нанести горизонтальный сметающий удар влево-назад на уровне плеч, сила достигает тыльной стороны кулака, сметание доходит до положения слева-

спереди от корпуса, плечо словно наносит удар. Правая рука возвращается, сгибаясь в локте, плечевая часть руки прижимается к рёбрам, предплечье размещается вертикально, локоть направляется вниз, кулак обращается ладонной стороной внутрь. Одновременно с горизонтальным сметанием левым кулаком левая нога толкает землю и немного поднимается, с правой ногой в качестве оси вращения делается большой шаг влево-назад, левая нога ставится на землю слева-спереди. По завершении движения левая рука откинута, корпус обращён фронтом вперёд (рис.109(1)(2) – вид спереди и сзади).

(2) Бросок с разбиванием шеи: Движение не прекращается, вес тела смещается на левую ногу, корпус подаётся вперёд и чуть уходит влево, левая нога чуть сгибается в колене. Правая нога немного поднимается и вытягивается вперёд перед опорной

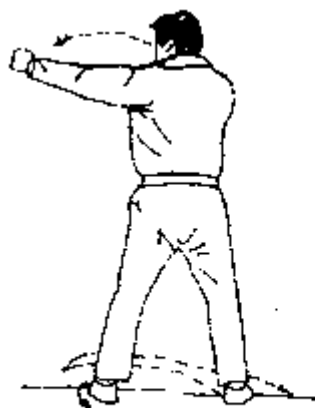


图109②

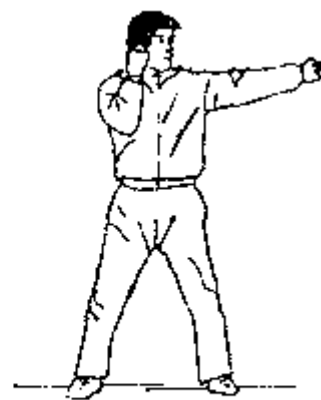


图109反面



图 109③

ногой, а затем быстро идёт назад сталкивающим движением, сила достигает тыльной стороны голени. Образуется *гунбу*, ноги на ширине плеч. Одновременно с движением ноги назад правая рука наносит согласованным движением резкий разбивающий удар по диагонали влево-вперёд-вниз, плечевая часть руки подаётся вперёд, кулак обращается ладонной стороной по диагонали влево-вверх на уровне плеч, сила достигает середины локтевого края предплечья, поясница и корпус согласованно поворачиваются влево. Одновременно левая рука возвращается, сгибаясь в локте, кончик локтя направляется вниз, предплечье располагается вертикально, плечевая часть руки прижимается к рёбрам, кулак располагается ладонной

стороной внутрь слева от корпуса, смотреть на правый кулак (рис.109(3)).

Важные пункты:

(1) Спрятаться внизу быстро, подогнуть ноги и понизить центр тяжести, поворот корпуса с отступлением быстрые, поясницей вести руку, следуя движению нанести горизонтальный сметающий удар левым кулаком, ударить плечом.

(2) Разбивающий удар правым кулаком и сталкивание ногой назад завершаются одновременно, формируя противонаправленные усилия.

Легко возникающие ошибки:

(1) Нет ухода вниз, ноги не сгибаются.

(2) При повороте корпус отклоняется назад, левое колено поднимается слишком высоко, удар кулаком идёт слишком горизонтально, плохое равновесие.

(3) Сталкивание ногой и разбивание кулаком выполняются с разрывом, нет совместного усилия, поясница не скручивается.



图 110①

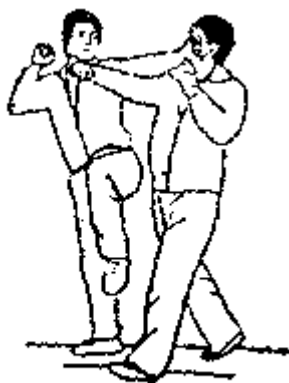


图 110②



图 110③



图 110④

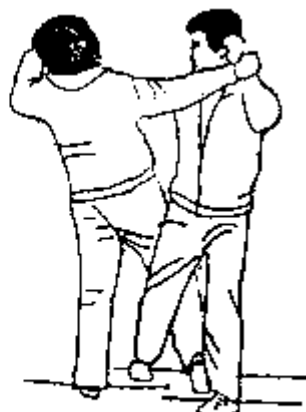


图 110④反面

Методы исправления:

(1) Уяснить прикладной смысл, отрабатывать применение движений в паре, овладевая порядком приложения силы и повышая силу движений.

(2)Отрабатывать движения по отдельности. Отдельно тренировать уход вниз, отдельно – поворот с горизонтальным ударом кулаком, отдельно – бросок с разбиванием шеи. Уяснять важные пункты, овладевать приложением силы.

(3)Отрабатывать удар по мешку с песком.

Прикладной смысл:

Это движение может использоваться как для контратаки, так и для атаки, как отдельно – так и в связке. Противник правым кулаком наносит прямой или боковой удар мне в голову. Я с шагом правой ногой поворачиваюсь, одновременно уклоняюсь вниз или блокирую, затем быстро левым кулаком наношу горизонтальный удар тыльной стороной кулака по голове или лицу. Противник уходит вниз или блокирует правой рукой. Я тут же зашагиваю правой ногой за его правую ногу и с силой вышибаю её, одновременно предплечьем наношу разбивающий удар по левой стороне шее, голове или верхней части груди (рис.110(1)(2)(3)(4) – вид спереди и сзади).

Связка четвёртая

Движение 1: В сылюбу боевая провоцирующая позиция (левосторонний вариант)



图 111

По завершении предыдущего движения правая нога делает небольшой шаг назад и сгибается в колене, принимая на себя 60% веса тела, левая нога чуть отскользывает назад и немного распрямляется, принимая на себя 40% веса тела, образуется *гунмабу*, левая стопа немного заворачивается внутрь. Корпус следуя движению идёт вправо и немного скручивается. Одновременно с отступлением правая рука возвращается, сгибаясь в локте, и размещается справа, плечевая часть руки поднимается на уровень плеч, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, кулак разжимается в ладонь, обращаясь центром вверх и отталкивающую справа над головой. Левый кулак разжимается в ладонь, рука вытягивается влево-вниз и остаётся чуть согнутой в локте, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, ладонь обращается центром вниз на уровне поясницы слева-спереди от корпуса. голова поворнута влево, смотреть на левую руку (рис.111).

Важные пункты:

Центр тяжести смещён назад, предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь, руки не расходятся слишком далеко, а сохраняют растянутое защитное положение.

Легко возникающие ошибки:

В руках нет поворачивания вокруг своих осей внутрь с расталкиванием, они слишком расходятся.

Методы исправления:

Уяснять прикладной смысл, овладевать правильной формой.

Прикладной смысл:

Эта позиция часто применяется для контратаки, в ней умышленно делают брешу в защите, чтобы заманить противника на атаку и воспользоваться моментом. Левая рука защищает низ, правая – верх, передняя нога может застопорить противника (рис.112).

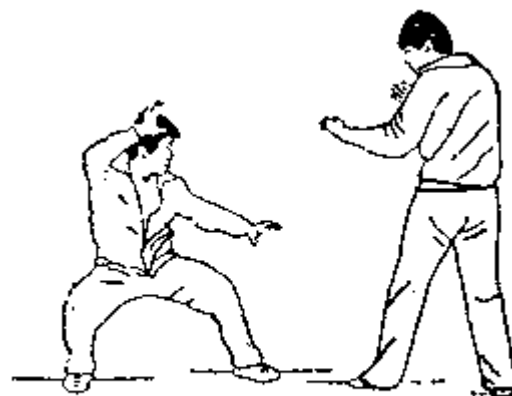


图 112

Движение 2: Правое блокирование сверху с фронтальным толчком ногой

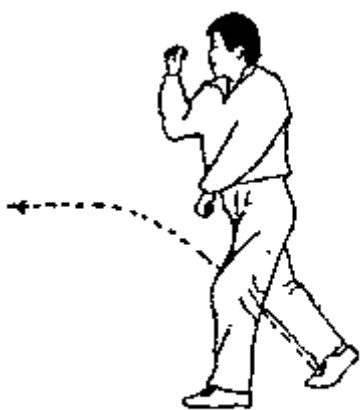


图 113①

правой рукой корпус поворачивается влево, слегка скручиваясь в пояснице, левая нога распрямляется, корпус поднимается. Одновременно правая нога поднимается впереди, сгибаясь в колене, носок натягивается на себя, затем нога быстро выполняет фронтальный толчок вперёд, распрямляясь в колене, сила достигает подошвы, поясница прямая. Смотреть вперёд (рис. 113(1)(2)).

Важные пункты:

(1)Отблокировать с силой, корпус скручивается, вес тела смещается вперёд на согнутую в колене опорную ногу.

(2)Толкнуть ногой быстро и с силой, на уровне таза, сила достигает подошвы, опорная нога распрямляется.

Легко возникающие ошибки:

(1)При блокировании поясница не скручивается, корпус перекашивается вправо.

(2)При толчке ногой опорная нога согнута в колене, корпус отклоняется назад.

Методы исправления:

(1)Прорабатывать важные пункты, уяснить прикладной смысл.

(2)По отдельности прорабатывать блокирование и удар ногой, делая упор на том, чтобы скручиванием поясницы вести руки, при толчке ногой поясница должна быть прямой.

(3)Отрабатывать применение движений в паре.

(4)Отрабатывать удар по мешку с песком, уясняя точки приложения силы и закрепляя движение.

Прикладной смысл:

Это движение является методом контратаки. Противник толчковым либо горизонтальным хлестким ударом правой ногой или прямым ударом правого кулака атакует меня в грудь, живот, голову или по рёбрам. Я правой рукой выполняю блокирование

Вес тела смещается вперёд на согнутую в колене левую ногу, правая пятка приподнимается, правая нога стоит на передней части подошвы. Правая ладонь сжимается в кулак, правое предплечье идёт горизонтальным блокирующим движением справа налево, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу и размещается вертикально, точка приложения силы – на середине локтевой кости. Одновременно левая ладонь сжимается в кулак, рука свешивается вертикально сбоку, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука слегка сгибается в локте, кулак обращается ладонной стороной назад. Следуя блокированию



图 113②



图 114①



图 114②

вверху, защищаясь от удара, затем правой ногой наносит фронтальный толчковый удар в грудь или живот противника (рис.114(1)(2)).

Движение 3: Парное разбивание с ударом коленом



图 115

Правая нога ставится на землю впереди и быстро распрямляется, вес тела смещается на правую ногу. Левая нога сгибается в колене, голеностоп расслабляется, голень подтягивается к бедру, сзади вперёд наносится резкий удар коленом на уровень поясицы, бедро и живот подтягиваются, сила достигает передней стороны колена. Одновременно с ударом коленом согнутые в локтях руки естественно поднимаются вверх, плечевые части рук размещаются по сторонам параллельно земле на уровне плеч, затем предплечьями наносится разбивающий удар вперёд-вниз, сила достигает середин локтевых костей, руки оказываются почти полностью выряmlенными. Корпус обращён прямо вперёд и чуть наклонён вперёд, смотреть на правый кулак (рис.115).

Важные пункты:

- (1)Разбивание руками вниз и удар коленом вверх формируют смыкающее усилие.
- (2)Корпус чуть подаётся вперёд, вобрать грудь и подобрать живот.

Легко возникающие ошибки:

(1)При разбивании руки слишком согнуты в локтях, точка приложения силы – на локтях.

(1)Вертикальная поясица и прямая грудь, в ударе коленом нет силы.

Методы исправления:

(1)Прорабатывать важные пункты, уяснить прикладной смысл.

(2)Отрабатывать применение движений в паре.

Прикладной смысл:

Можно применять как отдельно, так и в качестве продолжения предыдущего движения. Если противник уклонился от моего удара ногой, или бьёт кулаком в голову, то я защищаюсь, двумя руками наносит разбивающий удар по его ключицам, левым коленом бью в пах (рис.116).



图 116

Движение 4: В заднескрёстном шаге слева задрать локоть, с оборотом корпуса справа опустить локоть

(1)**В заднескрёстном шаге слева задрать локоть:** Левая нога ставится на землю впереди, носок заворачивается внутрь, нога сгибается в колене, вес тела смещается на левую ногу. Левая рука быстро сгибается в локте перед животом, предплечье размещается параллельно земле, кулак обращается внутренним краем вверх, локоть направляется прямо вперёд. Правый кулак разжимается в ладонь, которая естественно накрывает левый кулак, пальцы направлены вниз, рука согнута в локте. Одновременно корпус поворачивается вправо, обращаясь боком вперёд, вобрать грудь и подобрать живот. Затем левым локтём быстро наносится удар влево-назад-вверх, плечевая часть руки с силой задирается назад-вверх, правая рука делает толчок, левый локоть оказывается на уровне плеч, сила достигает примыкающего к локтю участка плечевой части руки, предплечье и плечевая часть руки плотно сжаты, кулак обращён ладонной стороной назад. Одновременно с ударом корпус наклоняется вперёд и немного скручивается влево, правая нога выполняет заднескрёстный шаг позади левой ноги и ставится на землю передней частью подошвы, пятка приподнята, нога выпрямлена в колене, обе ноги плотно прижаты

друг к другу. Голова поворачивается влево-назад, смотреть на левый локоть (рис.117(1) – вид спереди и сзади).



图117①



图117反面

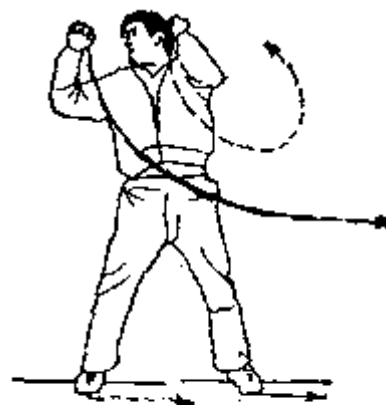


图117②

(2)С оборотом корпуса справа опустить локоть: Движение не прекращается, используя левую пятку и правый носок в качестве осей вращения повернуться по часовой стрелке вправо. Одновременно корпус с поясницей в качестве оси вращения поворачивается на 180 градусов вправо-назад, живот раскрывается. Поворот корпуса вызывает движение правой руки, плечевая часть и предплечье плотно прижаты друг к другу, рука взмахивает вверх, описывает вертикальный круг и наносит резкий удар локтём вниз. Кулак обращён внутренним краем внутрь предплечье вертикально, локоть направлен вниз, плечевая часть руки опущена ниже уровне плеч. Согнутая в локте левая рука естественно размещается слева, предплечье вертикально, плечевая часть руки прижата к рёбрам. По завершении всего движения стопы стоят параллельно на ширине плеч. Намного распрямить грудь и раскрыть живот (рис.117(2)).

Важные пункты:

(1)С постановкой ноги подтянуть локоть, с заднескрёстным шагом задраить локоть, вес тела смещается на левую ногу, носок разворачивается наружу, корпус наклоняется боком и скручивается влево.

(2)Поясницей вызывать движение корпуса и проход по кругу правого локтя, расправить живот, поворот быстрый, сохранять равновесие.

(3)Задраить локоть до уровня плеч, задираить назад-вверх, опускать назад-вниз.

Легко возникающие ошибки:

(1)Задирающийся удар направлен не вверх, получается укол локтём назад.

(2)При повороте корпуса и опускании локтя нет расправления живота и горизонтального вращения, корпус не переворачивается, получается горизонтальный удар локтём с разворота.

Методы исправления:

(1)Уяснить прикладной смысл, прорабатывать важные пункты, отрабатывать применение движений в паре.

(2)Отрабатывать движения по разделениям, тренируя в повороте с опусканием локтя движение локтя по вертикальному кругу.

(3)На месте или в передвижении отрабатывать заднескрёстный шаг и переворот корпуса, не добавляя движений локтями. Добиваться быстроты поворота, расправления живота в горизонтальном повороте, сохранения равновесия.

(4)Уяснить различие укола локтём назад и задирающегося удара локтём. На месте отрабатывать задирающиеся удары локтём влево и вправо.

Прикладной смысл:

Это движение применяется для контратаки. Противник боковым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я подшагиваю к противнику, ухожу корпусом вниз, сгибаю

колени, понижаю центр тяжести, одновременно задирающимся ударом левого локтя влево-назад бью противника в грудь, живот, подбородок или голову. Противник отжимает мой удар вниз либо отступает, я быстро поворачиваюсь и опускающимся ударом правого локтя бью его по правой стороне шеи или голове (рис.118(1)(2)(3)(4)).

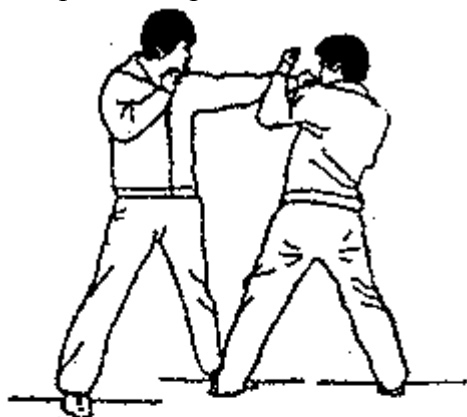


图118①



图118②



图118③



图118④

Движение 5: С поворота из левосторонней *дэншаньбу* нанести удар правым кулаком в живот

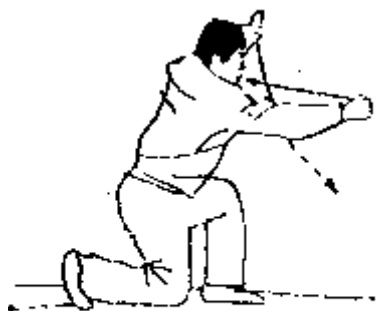


图119

Корпус поворачивается на 90 градусов влево, обращаясь фронтом вперёд. Левая нога делает большой шаг влево-вперёд, носок заворачивается внутрь, нога сгибается в колене до полуприседа, вес тела смещается на левую ногу. Правая нога подшагивает на полшага и ставится на переднюю часть подошвы, пятка приподнята, голень параллельна земле, колено располагается в 15 см от передней пятки, ноги на ширине плеч, образуется *дэншаньбу*. Согнутая в локте левая рука из положения слева идёт вверх и подпирает над головой, плечевая часть руки задрана, локоть направлен наружу, кулак обращён внутренним краем вниз. Плечевая часть правой руки

прижимается к рёбрам, кулак проходит мимо поясницы и быстро наносит прямой удар прямо вперёд чуть ниже уровня плеч, рука слегка согнута в локте, кулак обращён внутренним краем вверх, удар наносится на уровне живота, осадить плечо, сила достигает передней поверхности кулака. Корпус чуть подаётся вперёд, смотреть на правый кулак (рис.119).

Важные пункты:

- (1) Повернуться и шагнуть быстро, подшагнуть быстро, ударить кулаком с силой.
- (2) Поворот и шаг завершаются одновременно с подпираем и ударом кулаком.

Легко возникающие ошибки:

- (1) Между поворотом с подпираем и ударом кулаком имеется разрыв, удар идёт слишком медленно.
- (2) Правая рука слишком выпрямляется, кулак бьёт слишком высоко.

Методы исправления:

- (1) Уяснить прикладной смысл, прорабатывать важные пункты. Отрабатывать применение движений в паре, добиваясь синхронности подпираем и удара.
- (2) Отдельно отрабатывать поворот с шагом в *дэнишаньбу*, повышая скорость поворота и шага.

Прикладной смысл:

Противник сзади наносит рубящий или прямой удар правым кулаком в голову. Я быстро поворачиваюсь, левой рукой подпираю его кулак, быстро подшагнув к противнику правым кулаком бью его в живот (рис. 120(1)(2)).



图 120①



图 120②

Заключительная форма



图 121①

(1) В *сылюбу* контратакующая защитная позиция (левосторонний вариант): Правая нога отступает на полшага и сгибается в колене, носок разворачивается наружу, центр тяжести смещается назад так, что 60% веса тела приходится на правую ногу, корпус следуя движению поворачивается вправо. Левая нога не двигается, немного распрямляется в колене, в результате на неё приходится 40% веса тела, образуется *гунмабу*. Правая рука сгибаясь в локте возвращается к груди, плечевая часть руки примыкает к груди, локоть направляется вниз, правый кулак размещается под левой скулой, кулак обращён внутренним краем назад. Чуть согнутая в локте левая рука опускается вниз, локоть направлен немного наружу, кулак обращён ладонной стороной вниз, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, размещаясь диагонально перед левыми рёбрами на уровне поясницы. Корпус вертикален, чуть наклонён вперёд, поясница немного скручена влево (рис. 121(1)).

Важные пункты, легко возникающие ошибки, методы исправления, прикладной смысл:

Аналогичны движению 3 Исходного положения.

(2) **Приставив ногу противопоставить кулаки в исходном положении:** Левая нога приставляется к правой, носок направляется вперёд, корпус поднимается, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, которые распрямляются в коленях.

Одновременно кулаки разжимаются в ладони, руки идут перед корпусом вниз, затем через стороны поднимаются вверх, где сжимаются в кулаки и опускаются вниз; в результате руки описывают вертикальные круги, кулаки обращаются передними поверхностями друг к другу, а внутренними краями – внутрь., предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь, размещаясь перед животом. Шея выпрямлена, смотреть вперёд. Затем руки свешиваются по сторонам, кулаки разжимаются в ладони, принимается исходное положение (рис.121(2)(3)).

Важные пункты:

(1) При разделении рук – ладони, при нажимании вниз – кулаки.

(2) Одновременно с нажиманием вниз приставить ногу, принимая прямое положение.

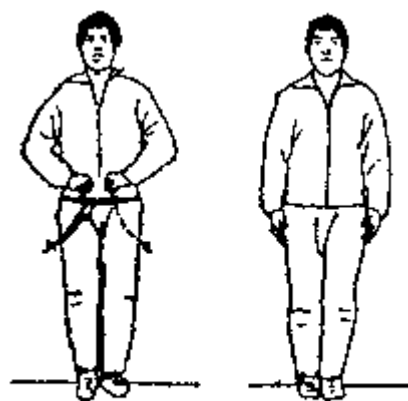


图121②

图121③

Часть 3

Техника и тактика атаки и защиты

В технику и тактику атаки и защиты единоборства санышоу входят состоящие из ударов ногами, ударов руками, бросков и приёмов, связанных с захватами методы атаки, защиты, контратаки и противодействия контратаке. На тренировках прорабатываются базовые методы атаки кулаками, ладонями, локтями, ногами, коленями, защита верхними и нижними конечностями, связи атакующих и защитных движений рук и ног, защиты от атаки рукой с контратакой рукой или ногой, защиты от атаки ногой с контратакой рукой или ногой, падения на землю и броски, использование коленей и локтей, условный бой и бой, приёмы связанные с захватами и приёмы обезоруживания. На тренировке помимо одиночной проработки движений и ударов в воздух ещё нужно добавлять тренировку в паре, улучшая чувство дистанции и применимость движений, устраняя боязнь атак противника, повышая качество своих атак, увеличивая выносливость, развивая боевое мышление, учась расчёту времени и овладевая основами тактики, и закладывая тем самым фундамент реального боя. Помимо всего прочего также нужно применять вспомогательные методы тренировки, повышая общую и специальную физическую подготовку.

Тактика – это принципы и методы выбора и применения технических движения ради победы над врагом. Тренирующийся должен не только изучать технику, но и овладевать тактикой, в ожесточённом боевом противостоянии изменяться следуя моменты, точно использовать возникающие возможности ради победы. Техника и тактика координируются друг с другом и друг другу способствуют, это – нераздельное целое, они друг на друга воздействуют и друг друга контролируют. Тренирующийся должен ими усердно овладевать, и на основе собственной практической наработки непрерывно сплестать тактику с собственными техническими особенностями, создавая целостную тактическую систему.

Глава 1

Базовая техника атаки

1. Атака верхними конечностями

Атака верхними конечностями – это методы применения рук для атаки противника, сюда входят удары кулаками, удары ладонями и удары локтями.

Удары кулаками

Удары кулаками являются важнейшими методами атаки, чаще всего применяются для атаки в голову и корпус. Сюда входят прямой удар кулаком, круговой удар кулаком, апперкот, удар хлёсткий тыльной стороной кулака, горизонтальный удар тыльной стороной кулака с оборотом корпуса, рубящий удар кулаком, вспарывающий удар кулаком, обрушивающийся удар кулаком, поднимающийся удар кулаком, накрывающий удар кулаком и вертикальный прямой удар кулаком сверху вниз.

1. Левый прямой удар кулаком

Применяется для удара в лицо или грудь. Из левосторонней боевой позиции левая нога делает скользящий шаг вперёд, правая нога подскользывается следом, одновременно левая рука распрямляется из согнутого положения с поворотом вокруг своей оси внутрь, левый кулак наносит удар по прямой линии вперёд, левое плечо подаётся вперёд, кулак

обращается ладонной стороной вниз. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка, смотреть вперёд. После удара следует пружинистым движением быстро вернуть кулак обратно (рис.1).

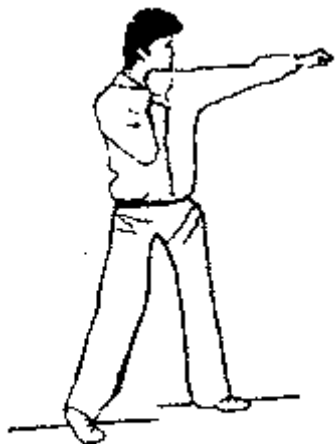


图 1

Важные пункты:

Перед ударом не надо делать замаха, нельзя выставлять локоть в сторону, кулак должен бить по прямой линии. Удар делается на уровне плеч, нельзя задира́ть плечо, нужно от расслабленности переходить к напряжённости и от напряжённости вновь к расслабленности, центр тяжести чуть смещается вперёд.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Задирается плечо, кулак идёт напряжённо, движение закрепощённое, нет скорости.

(2) Перед ударом кулак оттягивается в замахе.

(3) Локоть задирается в сторону.

Методы исправления:

(1) Прорабатывать движение медленно, не прикладывая силу, добиваясь расслабленности, удар должен быть длинным.

(2) Раздельно отрабатывать шаг с выносом кулака и

подшаг с возвращением кулака, выход по прямой – возвращение по прямой.

(3) По хлопку в ладоши выполнять шаг с ударом, переходя от покоя к движению.

2. Правый прямой удар кулаком

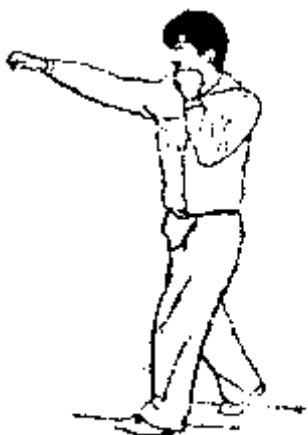


图 2

Применяется для удара в лицо или грудь. Из левосторонней боевой позиции левая нога делает скользящий шаг вперёд, правая нога подскользывается следом, одновременно правая рука распрямляется из согнутого положения с поворотом вокруг своей оси внутрь, правый кулак наносит удар по прямой линии вперёд, правое плечо подаётся вперёд, кулак обращается ладонной стороной вниз. Корпус одновременно быстро и резко скручивается влево, правая нога толкает землю, центр тяжести смещается вперёд. Левая рука сгибается в локте, левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка, смотреть вперёд. После удара следует пружинистым движением быстро вернуть кулак и поясницу обратно (рис.2).

Важные пункты:

Аналогичны левому прямому удару кулаком, вдобавок необходимо, чтобы толкание ногой земли, скручивание корпуса,

удар правым кулаком и подтягивание левого кулака завершались одновременно. Сила исходит из поясницы, выброс кулака резкий.

Легко допускаемые ошибки:

В ударе нет силы, усилие не исходит из поясницы. Прочие ошибки – те же, что и при левом прямом ударе кулаком.

Методы исправления:

Специально прорабатывать толкание ногой земли, скручивание поясницы, толчок правой стороной таза вперёд и пружинистое возвращение обратно. Вначале при этом не делать удара кулаком, затем действовать так, чтобы удар кулаком вызывался движением корпуса. Прочие методы – те же, что и при левом прямом ударе кулаком.

3. Левый круговой удар кулаком

Применяется для удара по правой стороне лица. Из левосторонней боевой позиции левая нога делает уворачивающийся шаг влево, правая нога подшагивает, левая рука



图 3

почти полностью распрямляется вперёд, локоть немного приподнимается в сторону, тут же по дуге вправо наносится горизонтальный сметающий удар. Рука согнута в локте под тупым углом, запястье немного повёрнуто вокруг своей оси внутрь, ведущей точкой движения является передняя поверхность кулака, кулак обращён ладонной стороной вниз. Одновременно корпус немного поворачивается вправо, подобрать грудь, подтянуть живот. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка. Смотреть вперёд (рис.3).

Важные пункты:

Шаг, удар кулаком и поворот корпуса должны быть полностью согласованы, при ударе кулаком не должно быть замаха, задиранья локтя, предплечье немного поворачивается вокруг своей оси внутрь.

Легко допускаемые ошибки:

Замах, задиранье локтя, движение слишком большое.

Методы исправления:

Повторять движение за правильным примером, овладевать движением на медленной скорости. Прорабатывать выпрямление руки и небольшое приподнимание локтя в начале движения, небольшой поворот корпуса вправо.

4. Правый круговой удар кулаком



图 4

Применяется для удара по левой стороне лица. Из левосторонней боевой позиции правая нога делает скользящий шаг вправо, левая нога подшагивает следом; можно делать как скользящий шаг вправо, так и уворачивающийся шаг вправо. Правая рука почти полностью распрямляется вперёд, локоть немного приподнимается в сторону, тут же по дуге влево наносится горизонтальный сметающий удар. Рука согнута в локте под тупым углом, запястье немного повёрнуто вокруг своей оси внутрь, ведущей точкой движения является передняя поверхность кулака, кулак обращён ладонной стороной вниз. Одновременно корпус немного поворачивается влево, подобрать грудь, подтянуть живот. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка. Смотреть вперёд (рис.4).

Важные пункты, Легко допускаемые ошибки и Методы исправления – как и при левом круговом ударе кулаком.

5. Левый апперкот

Применяется для удара в грудь, живот или подбородок. Из левосторонней боевой позиции левая нога делает скользящий шаг влево, правая нога подшагивает следом, обе ноги сгибаются в коленях, центр тяжести понижается, вес тела смещается вперёд на левую ногу. Одновременно левая рука сгибается в локте, левый кулак идёт немного вниз, и с поворотом вокруг своей оси наружу быстро наносит апперкот вправо-вверх до уровня груди, кулак обращён ладонной стороной внутрь. При ударе кулаком корпус немного подаётся вперёд и чуть поворачивается вправо, левое бедро толкает вперёд, сила исходит из таза, после удара быстро вернуть руку. Правая



图 5

рука подтягивается к правой стороне подбородка, подобрать грудь и подтянуть живот, смотреть вправо-вперёд (рис.5).

Важные пункты:

Во время удара кулаком скользящий шаг, поворот корпуса, скручивание поясницы и встряхивание запястьем должны быть полностью согласованы. Сила должна исходить из таза, в ударе кулаком – усилие встряхивания, движение короткое и быстрое.

Легко допускаемые ошибки:

- (1) Плечевая часть руки оттягивается назад, движение слишком большое.
- (2) Усилие поясницы невелико, в ударе кулаком нет усилия встряхивания.
- (3) Рука во время движения сгибается в локте, усилие образуется за счёт сгиба руки в локте.

Методы исправления:

(1) Встать спиной к стене, чтобы не давать плечу возможности отходить назад, использовать прижимание плечевой части руки к рёбрам чтобы контролировать движение руки.

(2) Уперев левый локоть в левое бедро за счёт распрямления ноги в тазобедренном суставе и поворота корпуса передать усилие в удар, а затем быстро возвращать обратно. Либо привязав верёвкой левый локоть к левому бедру овладеть выбросом усилия.

(3) Следя, чтобы рука не сгибалась в локте на угол, меньший прямого, наносить удар не меняя сгиба руки в локте. Вначале делать движение медленно, затем добавить выброс усилия.

6. Правый апперкот



图 6

Применяется для удара в грудь, живот или подбородок. Из левосторонней боевой позиции правая нога делает скользящий шаг вправо, левая нога подшагивает следом; можно делать как скользящий шаг вправо, так и уворачивающийся шаг вправо. Обе ноги сгибаются в коленях, центр тяжести понижается, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно правая рука сгибается в локте, правый кулак идёт немного вниз, и с поворотом вокруг своей оси наружу быстро наносит апперкот влево-вверх до уровня груди, кулак обращён ладонной стороной внутрь. При ударе кулаком корпус немного подаётся вперёд и чуть поворачивается влево, правое бедро толкает вперёд, сила исходит из таза, после удара быстро вернуть руку. Левая рука подтягивается к левой стороне подбородка, подобрать грудь и подтянуть живот,

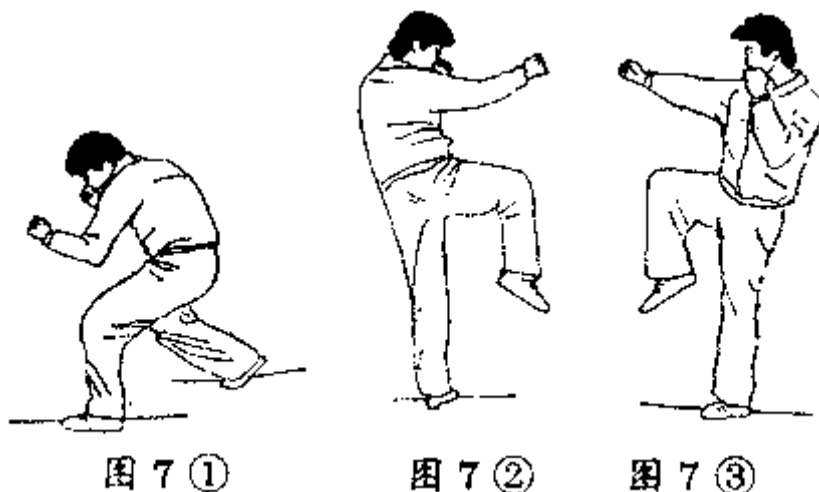
смотреть влево-вперёд (рис.6).

Важные пункты, Легко допускаемые ошибки и Методы исправления – как и при левом апперкоте.

7. Горизонтальный удар тыльной стороной кулака с оборотом корпуса

Вариант 1: горизонтальный удар тыльной стороной правого кулака. Применяется для удара по правой стороне лица. В левосторонней боевой позиции немного согнуть ноги в коленях, подобрать грудь и вобрать живот, немного наклониться вперёд. Затем ноги распрямляются, с левой ногой в качестве оси вращения корпус поворачивается вправо-назад на 360 градусов, правая нога поднимается, сгибаясь в колене, и следует за движением корпуса. Одновременно правая рука выпрямляется и идёт наружу, следуя за поворотом корпуса и быстро нанося горизонтальный сметающий удар вправо-назад на уровне плеч, кулак обращён внутренним краем вверх, тыльная сторона кулака является ведущей точкой движения, сила достигает тыльной стороны кулака. Левая рука сгибаясь в

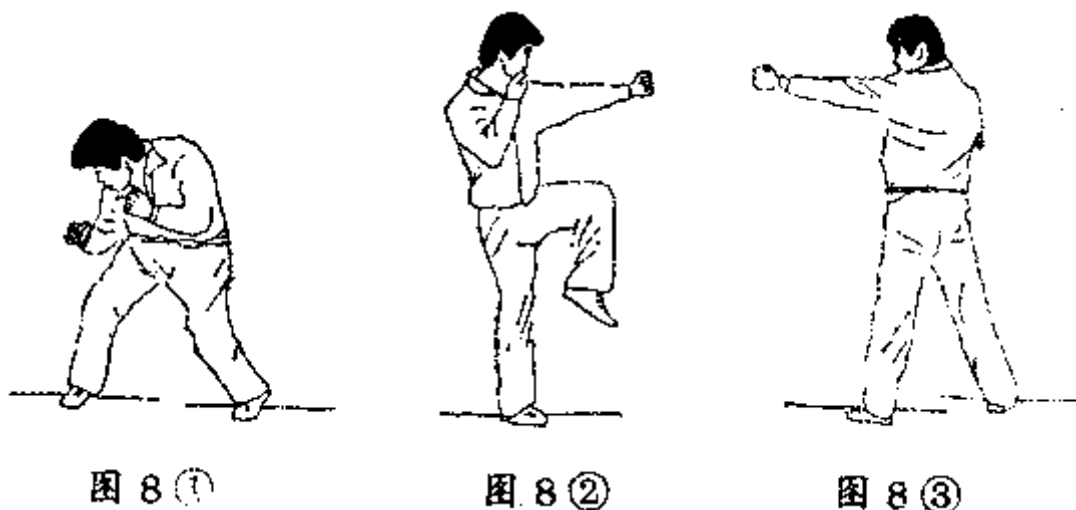
локте подтягивается к левой стороне подбородка. Затем поставить ногу на землю и вновь принять боевую позицию (рис.7(1)(2)(3)).



Важные пункты:

Поворот корпуса быстрый, поясницей вызывать движение руки, выпрямить руку, нанести горизонтальный сметающий удар с оттяжкой, сила достигает тыльной стороны кулака.

Вариант 2: горизонтальный удар тыльной стороной левого кулака. Применяется для удара по левой стороне лица. Из левосторонней боевой позиции шагнуть правой ногой, сместить вес тела на правую ногу, правый носок заворачивается внутрь, корпус поворачивается влево, одновременно немного согнуть ноги в коленях, подобрать грудь и вобрать живот, немного наклониться вперёд. Затем правая нога быстро распрямляется, выпрямиться, с правой ногой в качестве оси вращения корпус поворачивается влево-назад на 270 градусов, левая нога поднимается, сгибаясь в колене, и следует за движением корпуса, вновь опускаясь на землю слева-спереди. Одновременно левая выпрямляется и идёт наружу, следуя за поворотом корпуса и быстро нанося горизонтальный сметающий удар влево-назад. Правая рука сгибаясь в локте подтягивается к правой стороне подбородка. Затем вновь принять исходную боевую позицию (рис.8(1)(2)(3)).



Важные пункты:

Шаг с поворотом корпуса должны следовать непрерывно, левый кулак наносит горизонтальный сметающий удар идя по дуге чуть-чуть сверху вниз, нужно сохранять равновесие.

Вариант 3: правый круговой удар кулаком и горизонтальный удар тыльной стороной левого кулака. Из левосторонней боевой позиции с шагом правой ногой

нанести правый круговой удар кулаком в голову противника, затем быстро развернуться влево-назад и нанести горизонтальный удар тыльной стороной левого кулака по левой стороне лица противника (рис.9(1)(2)(3)).



图 9 ①



图 9 ②

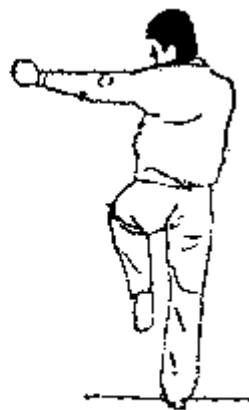


图 9 ③

Важные пункты:

Поворот корпуса быстрый, движения непрерывные.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Поворот корпуса медленный, центр тяжести не смещается вперед.

(2) У кулака неправильный маршрут, совершаются колебания вверх и вниз.

(3) Нет усилия поясницы, не реализуется поворот корпуса, поясница не вертикальна, равновесие плохое, корпус раскачивается.

Методы исправления:

(1) Многократно тренировать разворот корпуса на одной ноге, прорабатывая скорость вращения, прямизну корпуса и опорной ноги, сохранение равновесия.

(2) На месте (без поднимания колена) отрабатывать поворот корпуса с горизонтальным ударом тыльной стороной кулака, требуя, чтобы поясница вела руку.

(3) Перед выходом кулака оборачивать голову, чтобы взглядом контролировать маршрут движения кулака.

(3) Отрабатывать заворот передней стопы внутрь с быстрым оборотом корпуса.

8. Хлесткий удар тыльной стороной кулака



图 10

Применяется для удара по внешней стороне лица. Из левосторонней боевой позиции распрямить ноги, толкнуться задней ногой, сместить вес тела на левую ногу, с тыльной стороны кулака в качестве ведущей точки движения левый кулак движется из положения справа по дуге влево-вперед, нанося удар тыльной стороной, внутренний край кулака обращен вверх. Одновременно с выходом кулака рука распрямляется в локте, в момент распрямления рука быстрым хлестким движением сгибается обратно, кисть немного встряхивается в запястье, подать плечо и поясницу, корпус немного поворачивается вправо. Правая рука сгибаясь в локте подтягивается к правой стороне подбородка. Хлесткий удар тыльной стороной правого кулака осуществляется симметрично (рис.10).

Важные пункты:

При ударе локоть выбрасывает силу, быстро встряхнуть и вернуть обратно, сила достигает тыльной стороны кулака, удар наносится по дуге.

Легко допускаемые ошибки:

Нет полного распрямления и сгибания руки в локте, встряхивание невелико, раздельно осуществляются подача плеча и раскрытие груди, корпус отклоняется назад.

Методы исправления:

(1) По разделениям отрабатывать распрямление руки из согнутого положения и сгибание её обратно, постепенно увеличивая скорость.

(2) Отрабатывать движение целиком, прорабатывая небольшой поворот корпуса, подборание груди и подтягивание живота, подачу плеча.

9. Накрывающий удар кулаком



图 11

Применяется для удара в голову или лицо. В левосторонней боевой позиции сильно согнуть правую руку в локте, задрать в сторону плечевую часть правой руки, повернуть предплечье вокруг своей оси внутрь, с ладонной стороной кулака в качестве ведущей точки движения плечевая часть руки подаётся вперёд, а предплечье давит вниз, выполняя накрывающий удар вперёд-вниз, сила достигает ладонной стороны кулака. При ударе рука остаётся чуть согнутой в локте, после удара рука быстро возвращается. Корпус следуя движению поворачивается влево. Левая рука сгибаясь в локте подтягивается к левой стороне подбородка (рис.11).

Важные пункты:

Давящее накрывание идёт с силой, поворот корпуса выполняется согласованно, движения ловкие и быстрые.

Легко допускаемые ошибки:

Рука слишком задирается в сторону, идёт колесообразное движение.

Методы исправления:

(1) На месте тренировать накрывающий удар согнутой в локте рукой, прорабатывая прилегание плечевой части руки к рёбрам и выполняя предплечьем давящее накрывание вниз, добиваясь чтобы за счёт поворотов корпуса в пояснице сила передавалась в кулаки.

(2) Из положения с согнутой в локте рукой и чуть приподнятой в сторону плечевой частью руки отрабатывать давящее накрывание предплечьем вниз, овладевая движением предплечья и не допуская колесообразного вращения плечевой частью руки.

10. Вертикальный прямой удар кулаком сверху вниз



图 12

Применяется для удара по плечу или шее. В левосторонней боевой позиции правая рука сгибается в локте примерно под прямым углом и фиксируется в таком положении, плечевая часть руки задирается в сторону, кончик локтя задирается вверх выше уровня плеча, плечевая часть руки из положения справа взмахивает вперёд-вниз, локоть идёт по дуге, с передней стороной кулака в качестве ведущей точки наносится прямой удар кулаком по диагонали вниз, кулак обращён ладонной стороной внутрь, сила достигает передней поверхности кулака. Корпус следуя движению скручивается влево и наклоняется вперёд, подтянуть живот и подобрать грудь, согнуть спину. После удара быстро вернуть руку. Левая рука сгибаясь в локте подтягивается к левой стороне подбородка (рис.12).

Важные пункты:

Задрать руку и «подвесить» локоть, взмахнуть плечевой частью руки, локоть идёт по дуге, поворот корпуса скоординирован с наклоном, сила достигает передней поверхности кулака.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Плечевая часть руки не задирается, предплечье взмахивает по дуге.

(2) Происходят отчётливые сгибания и распрямления руки в локте, не производится поворот корпуса.

Методы исправления:

(1) Согнув руку в локте тренировать круговые движения плечом, прорабатывая задираание руки, «подвешивание» локтя и поднимание плечевой части руки в сторону.

(2) Стоя на месте поворачиваться влево и вправо, вызывая этим движения кулаков по траектории вертикального прямого удара сверху вниз к животу. Прорабатывать скоординированность поворота с наклоном, достигаемость силой передней поверхности кулака.

11. Обрушивающийся удар кулаком



рис 13

Применяется для удара в лицо. В левосторонней боевой позиции левая рука распрямляется в локте, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу, кончик локтя направляется вниз, левый кулак идёт сзади вперёд, кулак обращён ладонной стороной внутрь, с тыльной стороной кулака в качестве ведущей точки быстро наносится обрушивающийся удар вперёд, сила достигает тыльной стороны кулака. В момент распрямления рука быстро сгибается обратно. Корпус следуя удару чуть скручивается вправо. Правая рука сгибаясь в локте подтягивается к правой стороне подбородка (рис.13).

Важные пункты:

При ударе кулаком локоть резко встряхивается, с хлестким усилием наносится обрушивающийся удар. Скоординированно выполняется небольшой поворот корпуса.

Легко допускаемые ошибки:

Кулак идёт по дугообразной траектории, предплечье возвращается обвивающим движением.

Методы исправления:

Повторять движение за правильным примером, уяснять мелочи. Отрабатывать прямой удар перевёрнутым кулаком (кулак обращён ладонной стороной вверх), постепенно преобразуя его в обрушивающийся удар.

12. Поднимающийся удар кулаком вверх

Применяется для удара в подбородок. В левосторонней боевой позиции левая рука распрямляется, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, плечевая часть руки немного задирается в сторону, кулак идёт немного вниз и загибается в запястье внутрь, с тыльной стороной кулака в качестве ведущей точки взмахом вперёд-вверх по дуге наносится поднимающийся удар, одновременно кулак совершает в запястье вспарывающее движение вверх, сила достигает тыльной стороны кулака. В момент распрямления рука быстро

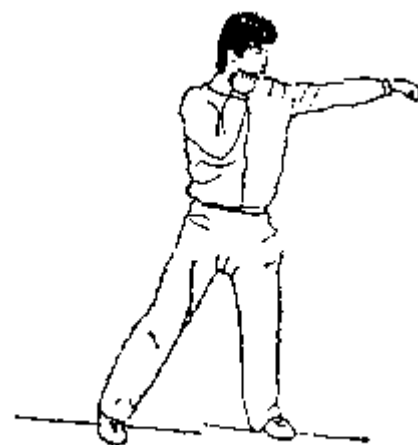


рис 14

сгибается обратно. Корпус следуя удару скручивается вправо, левое плечо подаётся вперёд. Правая рука сгибаясь в локте подтягивается к правой стороне подбородка (рис.14).

Важные пункты:

При движении левого кулака снизу вперёд-вверх кисть вспарывает вверх в запястье, точка приложения силы – тыльная сторона кулака. Рука быстро и с силой распрямляется в локте, согласованным движением производится поворот корпуса.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Левый кулак идёт по слишком большой дуге, оттягиваясь в результате обратно.

(2) Нет отчётливого выпрямления в локте, происходит поднимание прямой руки.

Методы исправления:

(1) Делать движение медленно, прорабатывая правильный маршрут.

(2) На месте многократно отрабатывать движение предплечья по дуге, начиная из положения согнутой в локте руки, быстро достигать финального положения, где после небольшой паузы с силой поднимать предплечье вверх и вспарывать запястьем.

(3) Бить по подвешенному мячу, прорабатывая достижение силой тыльной стороны кулака и овладевая резким встряхиванием в локте.

13. Втыкающийся удар



图 15

Применяется для удара в живот. Из левосторонней боевой позиции левая нога скользит вперёд, правая нога подшагивает следом, центр тяжести понижается, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно плечевая часть правой руки задирается в сторону, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, кулак обращается внутренним краем вниз, а ладонной стороной – наружу, наносится втыкающийся удар по прямой вперёд, сила достигает передней стороны кулака, рука распрямляется, правое плечо подаётся вперёд. Корпус следуя движению наклоняется вперёд и поворачивается

влево. Левая рука сгибаясь в локте подтягивается к левой стороне подбородка (рис.15).

Важные пункты:

Плечевая часть руки поднимается в сторону, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, наклониться и повернуться, правое плечо подаётся вперёд.

Легко допускаемые ошибки:

Поясница вертикальна, не происходит поворота предплечья вокруг своей оси внутрь, корпус не наклоняется вперёд.

Методы исправления:

Повторять движение вслед за правильным примером, на месте многократно по разделениям отрабатывать поднимание руки с поворотом её вокруг своей оси внутрь и наклон корпуса вперёд.

14. Рубящий удар кулаком

Применяется для удара в лицо, по плечу или шее. Из левосторонней боевой позиции сделать скользящий шаг вперёд, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука чуть поднимается в сторону, выпрямляется вперёд, сверху вниз резко выполняется рубящее разбивание, кулак обращён внутренним краем вверх, точка приложения силы – нижняя поверхность кулака. Одновременно корпус чуть скручивается влево, правое плечо подаётся вперёд. Левая рука сгибаясь в локте подтягивается к левой стороне подбородка (рис.16).



图 16

Важные пункты:

Поднимать руку в сторону надо не слишком высоко, подать плечо и рубануть по вертикали, корпус поворачивается согласованным движением.

Легко допускаемые ошибки:

Правая рука поднимается слишком высоко, движение слишком большое, происходит удар колесообразным движением.

Методы исправления:

Отрабатывать движение по разделениям, медленно, прорабатывая правильный маршрут и порядок приложения силы.

15. Вспарывающий удар кулаком



图 17

Применяется для удара в подбородок. Из левосторонней боевой позиции шагнуть правой ногой, вес тела смещается вперёд на правую ногу, которая распрямляется в колене, корпус поднимается. Одновременно правая рука выпрямляется, по прямой снизу вверх прямой рукой наносится вспарывающий удар, кулак обращён внутренним краем вверх, точка приложения силы – внутренний край кулака. Корпус поворачивается влево, правое плечо подаётся вперёд. Левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка. Этот удар часто используется в связке с рубящим ударом кулаком (рис.17).

Важные пункты:

Шагнуть и вспороть, вес тела смещается вперёд, повернуть корпус и подать плечо, вертикальная рубка и вспарывание вверх.

16. Поднимающийся удар кулаком



图 18

Применяется для удара в пах. Из левосторонней боевой позиции левый локоть задирается в сторону, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука сгибается в локте и возвращается, тут же рука быстро распрямляется в локте, левый кулак сверху идёт вниз и сзади вперёд, нанося поднимающийся удар, точка приложения силы – нижняя сторона кулака. В момент распрямления в локте рука быстрым хлестким движением возвращается обратно, корпус следуя движению кулака скручивается вправо и немного отклоняется в сторону, вес тела смещается на правую ногу. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка. Голова поворачивается влево, смотреть вперёд. Этот удар часто используется в связке с обрушивающимся ударом кулаком (рис.18).

Важные пункты:

Удар и поворот корпуса завершаются одновременно, рука в локте распрямляется быстро, иметь обрушивающее хлесткое усилие.

Легко допускаемые ошибки:

Нет отчётливого распрямления руки в локте.

Методы исправления:

Специально отрабатывать удар с неподвижной плечевой частью руки, когда предплечье с силой выполняет поднимающийся взмах и возвращение обратно.

17. Горизонтальный удар-крюк кулаком



рис. 19

Применяется для удара по рёбрам и животу. В левосторонней боевой позиции правый локоть немного поднимается в сторону, правый кулак идёт справа налево, снаружи внутрь согнутой в локте рукой нанося удар по горизонтальной дуге на уровне плеч, кулак обращён ладонной стороной внутрь, рука согнута в локте под прямым углом, точка приложения силы – передняя сторона кулака. Одновременно правая нога толкает землю, сомкнуть бёдра и колени, поясница следуя движению скручивается влево, кес тела чуть смещается вперёд, подобрать грудь и подтянуть живот. Левая рука сгибаясь в локте подтягивается к левой стороне подбородка. Смотреть вперёд (рис.19).

Важные пункты:

Удар выполняется с силой, полностью согласуется с толчком земли, смыканием бёдер и скручиванием поясницы. Рука не делает предварительного замаха, угол между плечевой частью руки и предплечьем не меняется, центр тяжести понижается.

Легко допускаемые ошибки:

Рука слишком выпрямлена в локте, в момент выброса силы получается зацепляющее движение.

Методы исправления:

(1) На месте поднять в стороны согнутые в локтях руки, и с поворотами в стороны выполнять удары левым и правым кулаками, овладевая правильным маршрутом, углом и согласованностью.

(2) Выполнять удары по мешку с песком и ручной мишени.

Удары ладонями

Применяются для ударов в лицо, по шее, в живот, по рёбрам и в пах. Сюда входят втыкающийся удар ладонью, рубящий удар ладонью и поднимающийся удар ладонью в пах.

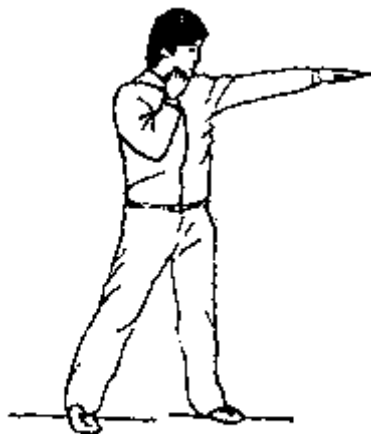


рис. 20

1. Втыкающийся удар ладонью

Применяется для удара в горло, мягкие рёбра, подмышечную впадину, подключичную впадину, по ветвям ушно-височного нерва. В левосторонней боевой позиции левая рука распрямляется, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, ладонь обращается центром вниз, пальцы прижаты друг к другу, кончики пальцев направлены вперёд, резко наносится тычковый удар вперёд (рис.20).

Важные пункты:

Выброс руки быстрый, сила достигает кончиков пальцев.

2. Срубающий удар ладонью

Применяется для удара по шее или внешней стороне лица. В левосторонней боевой позиции правая рука распрямляется, пальцы прижимаются друг к другу, рука выпрямляется в запястье, внешним ребром ладони наносится срубающий удар по диагонали вперёд-вниз, точка приложения силы – внешнее ребро ладони, корпус следуя движению чуть поворачивается влево (рис.21).

Важные пункты:

Ладонь идёт по косой, удар выполняется с силой.

3.Поднимающийся удар ладонью в пах



图 22

Применяется для удара в пах. В левосторонней боевой позиции правая рука распрямляется, пальцы расходятся и немного сгибаются, центр ладони обращается вверх, рука чуть согнута в локте. Сзади вперёд-вверх выполняется резкое поднимающееся движение, сила достигает центра ладони. Центр тяжести понижается, корпус следуя движению скручивается влево (рис.22).

Важные пункты:

Осесь корпусом и понизить центр тяжести, поднимающийся удар выполняется быстро и с силой.



图 21

4.Рубящий удар ладонью



图 23

Применяется для удара по спине, плечу, затылку. В левосторонней боевой позиции левая рука распрямляется, пальцы прижаты друг к другу, рука выпрямлена в запястье, внешним ребром ладони наносится рубящий удар по вертикали сверху вниз, сила достигает внешнего ребра ладони. Центр тяжести подаётся вперёд, корпус следуя движению скручивается вправо (рис.23).

Важные пункты:

Ладонь идёт по вертикальной линии, рубящий удар наносится с силой.

5.Набрасывающийся удар ладонью в лицо

Применяется для удара в лицо. В левосторонней боевой позиции правая рука распрямляется, пальцы расходятся и немного сгибаются, центр ладони обращается вперёд, сверху вниз выполняется резкое врывающееся движение, точки приложения силы – кончики пальцев и центр ладони. Центр тяжести понижается, корпус немного поворачивается влево (рис.24).

Важные пункты:

В набрасывающемся движении осуществляется непрерывный переход от врывающегося движения к нажатию, движение делается быстро и с силой.

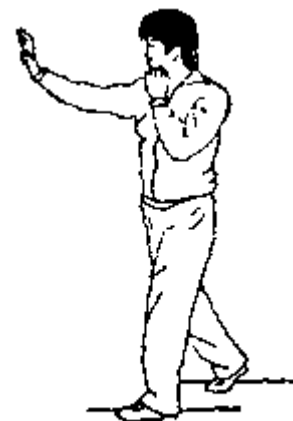


图 24

6.Горизонтальный удар ладонью в сторону

Применяется для удара по носу, горлу, затылку, животу. В левосторонней боевой позиции правая рука распрямляется, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, кисть загибается в запястье внутрь, пальцы правой руки прижимаются друг к другу, ладонь обращается центром вниз, с внешним ребром ладони в качестве ведущей точки наносится удар по прямой вперёд, точка приложения силы – внешнее ребро ладони. Центр тяжести смещается вперёд, корпус немного поворачивается влево (рис.25).



图 25

Важные пункты:

Предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, горизонтальный толчок выполняется с силой, сгибать и распрямлять руку в локте быстро, сила достигает внешнего ребра ладони.

Удары локтями

Удары локтями относятся к числу важнейших методов атаки руками. Они применяются на средней и близкой дистанциях для атаки корпуса и головы. Сюда входят укол локтём, горизонтальный удар локтём, возвратный удар локтём, приподнимающий удар локтём, опускающийся удар локтём, задирающий удар локтём и накрывающий удар локтём.

1. Укол локтём

Применяется для удара в живот, грудь, по рёбрам, пояснице. В левосторонней боевой позиции левая рука полностью сгибается в локте и поднимается в сторону на уровень плеч, кулак обращается ладонной стороной вниз, плечевая часть руки идёт внутрь. Тут же левая нога делает шаг влево-вперёд, правая нога подкальзывает, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести понижается, одновременно поясница чуть поворачивается влево, движение поясницы вызывает движение локтя, с кончиком локтя в качестве ведущей точки движения выполняется колющий удар по прямой линии влево-вперёд, сила достигает кончика локтя. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка (рис.26).



图 26

Важные пункты:

За счёт излучения силы поясницей вызывать колющее движение плечевой частью руки вперёд. Центр тяжести понижается, удар идёт по прямой линии.

Легко допускаемые ошибки:

Поясница не излучает силы, делается толчковый взмах плечевой частью руки.

Методы исправления:

(1) Делать движение медленно, овладевая порядком выброса силы.

(2) Наносить удары по мешку с песком, овладевая усилием поясницы и точкой приложения силы.

2. Горизонтальный удар локтём

Применяется для удара в грудь, живот, по рёбрам. В левосторонней боевой позиции правая рука полностью сгибается в локте и поднимается вправо до уровня плеч, кулак обращается ладонной стороной вниз. Следуя движению корпус поворачивается влево, плечевая часть руки взмахивает, движение поясницы вызывает движение локтя, наносится горизонтальный удар влево-вперёд, точка приложения силы – на локтевой кости в районе локтя. Одновременно правая нога толкает землю, бёдра смыкаются, центр тяжести понижается и смещается вперёд. Левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка (рис.27).



图 27

Важные пункты:

Толчком земли, поворотом корпуса и скручиванием поясницы вызвать движение локтя с выбросом силы.

Легко допускаемые ошибки:

Скручивание поясницы и поворот корпуса не целостны, в ударе локтём нет силы.

Методы исправления:

(1) Повторять движение вслед за правильным примером, прорабатывая толчок ногой земли и поворот корпуса.

(2) Наносить удары по мешку с песком, овладевая усилием поясницы и точкой приложения силы, прорабатывать толчок ногой земли, скручивание поясницы и поворот корпуса.

3. Опускающийся удар локтём



图 28

Применяется для удара в грудь, по ключице, голове. В левосторонней боевой позиции правая рука полностью сгибается в локте и поднимается вправо, с кончиком локтя в качестве ведущей точки делается обматывающее движение вперёд-вниз и локоть опускается вниз, предплечье располагается вертикально, кончик локтя обращён вниз, кулак обращён внутренним краем назад, сила достигает кончика локтя. Одновременно правая нога толкает землю, бёдра смыкаются, корпус скручивается влево, подборать грудь и подтянуть живот. Левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка (рис.28).

Важные пункты:

Правое плечо делает обматывающее движение, согнутая в локте рука описывает дугу и опускается вниз, подборать грудь и подтянуть живот испуская силу, скоординировать поворот поясницы и скручивание корпуса.

Легко допускаемые ошибки:

Плечевая часть руки поднимается и опускается по прямой, локоть не идёт по дуге, грудь и поясница выпрямлены.

Методы исправления:

(1) На месте с согнутой в локте рукой осуществлять вращения плечом, овладевая маршрутом движения.

(2) Для овладения выбросом силы осуществлять тренировку обматывания плечом и опускающегося удара локтём в движении вперёд, прорабатывая вначале медленно а затем быстро, координируя движение со скручиванием корпуса влево и вправо, подборать грудь и подтянуть живот, опустить локоть вниз с силой.

4. Приподнимающий удар локтём

Применяется для удара в подбородок, лицо, грудь. В левосторонней боевой позиции правая рука полностью сгибается в локте и прижимается к рёбрам, кулак обращается ладонной стороной назад, правая нога толкает землю, вес тела смещается вперёд, корпус поворачивается влево, поясница вызывает движение руки, плечевая часть руки задирается, правый локоть наносит удар вперёд-вверх до уровня плеч, правое плечо подаётся вперёд, выпрямить грудь и раскрыть живот, точка приложения силы – на кончике локтя. Левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка (рис.29).

Важные пункты:

Толкнуть землю и повернуть поясницу, повернуть корпус



图 29

и послать плечо, выпрямить грудь и раскрыть живот, высоко поднять плечевую часть руки.

Легко допускаемые ошибки:

Не происходит поворота корпуса и посылы плеча, раскрытия живота, локоть поднимается невысоко, в движении нет силы.

Методы исправления:

(1) На месте и в передвижении прорабатывать в ударе локтём толчок земли с поворотом бёдер, поворот поясницы и раскрытие живота, движения идут от медленных к быстрым, амплитуда постепенно возрастает.

(2) Наносить удары по мешку с песком, овладевая порядком приложения силы.

5. Задирающийся удар локтём



图 30

Применяется для удара в живот, грудь, подбородок. В левосторонней боевой позиции правая рука полностью сгибается в локте и прижимается к рёбрам, с плечевым суставом в качестве оси вращения и кончиком локтя в качестве ведущей точки рука резко задирается назад-вверх, точка приложения силы – на кончике локтя, одновременно корпус наклоняется вперёд и немного скручивается вправо. Согнутая в локте левая рука естественно размещается перед грудью (рис.30).

Важные пункты:

С плечевым суставом в качестве оси вращения нанести задирающийся удар назад-вверх, необходима скорость.

Легко допускаемые ошибки:

Корпус не наклоняется вперёд, наносится прямой укол назад.

Методы исправления:

Повторять движение вслед за правильным примером, отрабатывать приложение силы в задирающемся движении назад-вверх, наносить удары по мешку с песком.

6. Возвратный удар локтём

Применяется для удара по внешней стороне лица, затылку, рёбрам. В левосторонней боевой позиции левая рука полностью сгибается в локте и прижимается к рёбрам, плечи немного смыкаются вправо, подтянуть локоть. Тут же с кончиком локтя в качестве ведущей точки плечевая часть руки совершает взмах по дуге, проходя снизу вправо и нанося удар по горизонтали влево. Плечи раскрываются, локоть на уровне плеч, сила достигает кончика локтя. Одновременно вес тела смещается вперёд, корпус распрямляется и следуя движению поворачивается влево, грудь раскрывается. Правый кулак подтягивается к правой стороне подбородка (рис.31).

Важные пункты:

Согнутой в локте рукой описать дугу и по горизонтали провести сметающий взмах, движение быстрое и сильное, плечи и грудь скоординировано раскрываются, корпус поворачивается влево.

Легко допускаемые ошибки:

Корпус не поворачивается, нет усилия поясницы.

Методы исправления:

Наносить удары по мешку с песком, овладевая выбросом усилия; прорабатывать поворот корпуса и скручивание поясницы, вызывая этим движением выброс силы.

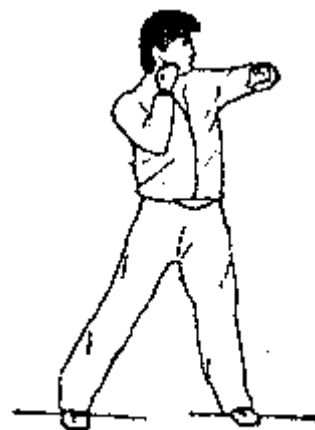


图 31

7. Накрывающий удар локтём



图 32

Применяется для удара по ключице, голове, лицу. В левосторонней боевой позиции правая рука полностью сгибается в локте и поднимается вправо до уровня плеч и идёт сверху вниз по наклонной дуге, резко выполняя накрывающее разбивание, плечевой сустав выполняет обматывающее движение, точка приложения силы – на примыкающей к локтю части локтевой кости. Одновременно правая нога толкает землю, вес тела смещается вперёд, поясница и корпус согласованно поворачиваются влево с выбросом силы, подборать грудь и подтянуть живот, корпус чуть перекашивается влево. Левый кулак подтягивается к левой стороне подбородка (рис.32).

Важные пункты:

Плечевой сустав совершает обматывающее движение, локоть поднимается в сторону до уровня плеч, толкнуть землю и повернуть поясницу, подборать грудь и подтянуть живот, накрывающее разбивание выполняется с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Локоть задирается на недостаточную высоту, направление выброса силы неверное, нет подбирания груди и подтягивания живота.

Методы исправления:

Отрабатывать движение по разделениям, многократно повторять задираание локтя, а затем – приложение силы сверху вниз, согласовывать с движениями подбирание груди и подтягивание живота.

2. Атака нижними конечностями

Атака нижними конечностями – это методы использования ног для атаки противника. Сюда входят удары ногами и удары коленями.

Удары ногами

Удары ногами являются одними из важнейших методов атаки. Чаще всего они применяются для атаки корпуса, головы, промежности и нижних конечностей. Сюда входят подсекание крюком, пресекающий удар ногой, вскапывающий удар ногой, хлесткий удар ногой, горизонтальный хлесткий удар ногой, толчковый удар ногой вперёд, толчковый удар ногой в сторону и обратный удар ногой с разворота.

1. Подсекание крюком



图 33

Применяется для удара по пятке и голеностопному суставу опорной ноги противника. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левый носок разворачивается наружу, согнутая в колене левая нога становится опорной. Слегка согнутая в колене правая нога поворачивается вокруг своей оси внутрь и поднимается в сторону, стопа натягивается на себя, большой палец ноги задирается вверх, четыре пальца давят вниз, тут же правая нога распрямляется и идёт горизонтальным сметающим взмахом справа налево. Пятка трёт по земле, нога распрямляется в колене. Одновременно подтянуть грудь, втянуть бедро, чуть скрутиться вправо. Точки приложения силы – голеностопный сустав и внутренняя сторона стопы. Согнутая в локте левая рука размещается слева, правая рука естественно свешивается справа (рис.33).

Важные пункты:

Опорная нога подсогнута, правая нога поворачивается вокруг своей оси внутрь и быстро и с силой распрямляется, тазобедренный сустав переходит из раскрытого состояния в стянутое, из расслабленного в напряжённое, сила достигает внутренней стороны голеностопного сустава, согласованно выполняется поворот корпуса.

Легко допускаемые ошибки:

Опорная нога не подсогнута, подсекание выполняется с оттянутой от себя стопой.

Методы исправления:

Повторять движение за правильным примером, в паре отрабатывать подсекание по паре партнёра, наносить удары по деревянному столбу.

2. Пресекающий удар ногой



图 34

Применяется для удара в колено или голень. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левый носок разворачивается наружу, согнутая в колене левая нога становится опорной, носок чуть заворачивается внутрь. Правая нога сгибается в колене и чуть поднимается в сторону, нога поворачивается в коленном и голеностопном суставах вокруг своей оси наружу, стопа натягивается на себя, за счёт распрямления вперёд-вниз резко выполняется пресекающее растаптывание, нога выпрямляется в колене, точка приложения силы – подошва, затем нога быстро возвращается обратно. Одновременно корпус быстро скручивается вправо и немного отклоняется вправо, следуя движению левая рука вытягивается вперёд, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, левая ладонь обращается

центром вперёд. Правая рука сохраняет прежнее положение (рис.34).

Важные пункты:

Правая нога распрямляется, быстро ударить и быстро вернуть, точка приложения силы – на середине подошвы. Корпус согласованно поворачивается в сторону.

Легко допускаемые ошибки:

Голень совершает горизонтальный толчок сзади вперёд, точка приложения силы – на подъёме стопы, нет пресекающего растаптывания.

Методы исправления:

(1) Выполнять пресекающий удар по стене или дереву, прорабатывая точки приложения силы.

(2) На месте, стоя на одной ноге, многократно отрабатывать пресекающий удар, овладевая распрямлением ноги с пресекающим растаптыванием. Отрабатывать движение в паре.



图 35

3. Вскапывающий удар ногой

Применяется для удара в колено или голень. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается назад, согнутая в колене правая нога становится опорной, носок разворачивается наружу. Левая нога поднимается, сгибаясь в колене, и наносит вскапывающий удар по диагонали вперёд-вниз. Большой палец ноги задирается вверх, остальные четыре пальца давят вниз, стопа поворачивается в голеностопном суставе, точка приложения силы – на внешнем ребре стопы. Одновременно корпус чуть отклоняется вправо, немного подтянуть живот. Руки сохраняют исходное положение (рис.35).

Важные пункты:

Левая нога распрямляется, точка приложения силы – на внешнем ребре стопы, центр тяжести понижается, действовать быстро и с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Нет поворота стопы в голеностопном суставе, точка приложения силы – на подошве.

Методы исправления:

Стоя на одной ноге поднять вторую, согнутую в колене, повернуть стопу в голеностопном суставе, с внешним ребром стопы в качестве точки приложения силы наносить вскапывающие удары в землю перед собой.

4.Сметающий удар ногой

1.Сметание ногой впереди: применяется для удара по голеностопному суставу опорной ноги противника. В левосторонней боевой позиции центр тяжести понижается и смещается вперёд на левую ногу. Левая нога полностью приседает, носок разворачивается наружу, пятка отрывается от земли. Правая нога распрямляется, стопа поворачивается в голеностопном суставе, примыкая подошвой к земле. По дуге сзади вперёд и влево выполняется сметающий удар, точка приложения силы – на внутренней стороне голеностопного сустава. Одновременно со сметанием ногой корпус скручивается влево и наклоняется вперёд. Руки упираются в землю с внутренней стороны от левой стопы (рис.36(1)(2)).



图 36①

图 36②

Важные пункты:

Полностью присесть на опорной левой ноге, сохранять равновесие. Правая нога выпрямлена, быстрым поворотом корпуса вызывать сметающее движение правой ногой, движения непрерывные и согласованные.

2.Сметание ногой сзади: применяется для удара по голеностопному суставу опорной ноги противника. В левосторонней боевой позиции центр тяжести понижается и смещается вперёд на левую ногу. Левая нога полностью приседает, носок заворачивается внутрь, пятка отрывается от земли, правая нога полностью выпрямляется, образуется *лугу*. Одновременно корпус скручивается вправо и наклоняется вперёд, руки упираются в землю между ногами. Следуя упору руками и скрутке корпуса прямая правая нога, двигаясь вдоль земли, с левой подошвой в качестве оси вращения с силой выполняет резкий сметающий удар сзади вперёд, точка приложения силы – задняя поверхность голени и голеностопного сустава, нога выпрямлена в колене (рис.37(1)(2)).

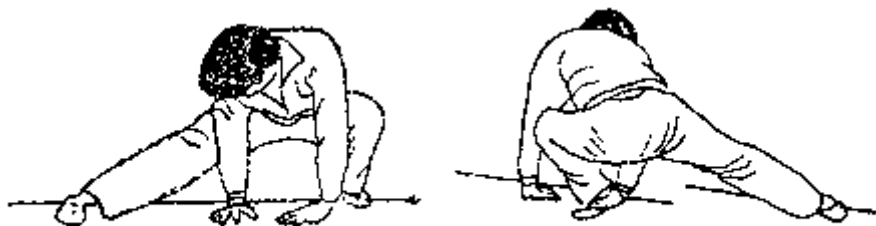


图 37①

图 37②

Важные пункты:

Поворот корпуса, наклон корпуса, упор в землю, сметание ногой, приложение силы должны выполняться непрерывно и ритмично, движения полностью согласованы. Верхние и нижние конечности действуют без разрывов, сметание выполняется с силой.

Легко допускаемые ошибки:

(1) При сметании впереди поднимаются ягодицы, в сметании нет силы.

(2) При сметании сзади корпус отклоняется назад, нога согнута в колене, равновесие теряется.

Методы исправления:

(1) Многократно отрабатывать смещение центра тяжести на полностью согнутую в колене опорную ногу.

(2) Наносить удар по находящемуся на расстоянии деревянному столбу, исправляя согнутость ноги и вырабатывая умение удерживать равновесие, увеличивать скорость вращения.

5. Нога пронизывающего лука

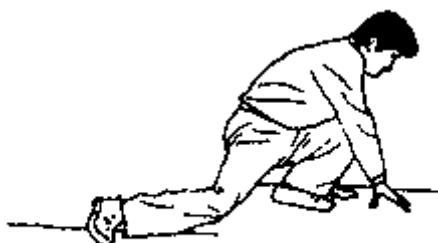


рис 38(1)



рис 38(2)



рис 38(3)

Это – непрерывные сметающие удары ногами, применяются для атаки голеностопного сустава опорной ноги противника. Из левосторонней боевой позиции правой ногой выполняется сметание спереди по передней ноге противника. Когда противник поднимет ногу, чтобы избежать атаки, я быстро смещаю вес тела на правую ногу, которая полностью сгибается в колене и становится опорной, с оборотом корпуса левой ногой выполняю сметание сзади, атакуя опорную ногу противника. Одновременно согнутая в колене правая нога ложится на землю наружной стороной, правое колено отставлено в сторону, корпус отклонён вправо и наклонён вперёд (рис.38(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Вес тела должен быстро смещаться с одной ноги на другую, ноги действуют ритмично и непрерывно, поворот корпуса с наклоном вперёд вызывает сильный выброс ноги. Центр тяжести не должен подниматься и опускаться.

Легко допускаемые ошибки:

Смещение веса тела и поворот корпуса происходят медленно, что приводит к отсутствию непрерывности в действиях ногами, потере скорости и силы.

Методы исправления:

(1) Развивать силу ног.

(2) Многократно отрабатывать поворот

корпуса и понижение центра тяжести.

(3) Наносить удары по деревянному столбу.

(4) Тренироваться в условиях ограниченной высоты, не имея возможности смещать центр тяжести по вертикали.

6. Хлесткий удар ногой

Применяется для удара в промежность и живот. В левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левая нога становится опорной и распрямляется, носок разворачивается наружу. Согнутая в колене правая нога поднимается впереди, стопа



图 39 ①



图 39 ②

оттягивается от себя, тут же бедром вызывая движение голени наносится резкий хлёсткий удар вперёд до горизонтального уровня, нога распрямляется в коленном и голеностопном суставах на уровне поясницы, точка приложения силы – на носке. В момент полного распрямления нога тут же идёт обратно. Одновременно корпус следуя движению с вертикальной поясницей поворачивается влево, послать бедро, руки сохраняют прежнее положение (рис.39(1)(2)).

Важные пункты:

Подъём и удар происходят без пауз, бедром вызывая движение голени нанести хлёсткий удар вперёд, колено и голеностоп не расхлябаны, поясница вертикальна, послать бедро.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Бедро поднимается слишком высоко, между подъёмом ноги и хлёстким ударом имеется пауза.

(2) Не происходит предварительного сгибания ноги в колене, идёт мах прямой ногой снизу вверх.

Методы исправления:

(1) На месте держась рукой за стену и стоя на одной ноге другой ногой многократно производить подъёмы вперёд с хлёстким ударом ногой. Нужно, чтобы голень и тазобедренный сустав были расслаблены, движение вызывается бедром, постепенно добавлять хлёсткое усилие, нога должна натягиваться в колене и голеностопе.

(2) На месте или в передвижении медленно отрабатывать движение вслед за правильным примером, овладевая порядком приложения силы.

(3) Наносить удары по мешку с песком или специальной мишени.

7. Горизонтальный хлёсткий удар ногой



图 40 ①

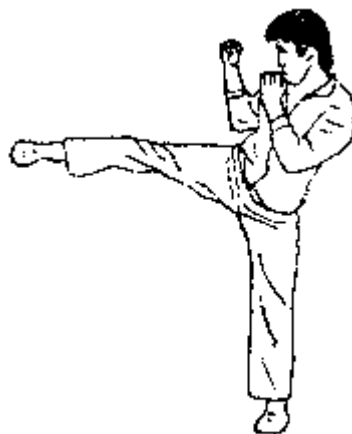


图 40 ②

Применяется для удара по груди, животу, рёбрам, спине, ягодицам, шее, голове. Низкий горизонтальный хлёсткий удар ногой может использоваться для удара по бедру, колену, подколенному сгибу, голени. В левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левая нога становится опорной и распрямляется, носок разворачивается наружу. Согнутая в колене правая нога поднимается сбоку, стопа оттягивается от себя, одновременно с подъёмом правая нога делает взмах, бедром вызывая движение голени справа налево в горизонтальной плоскости наносится

хлёсткий сметающий удар. Нога распрямляется в коленном и голеностопном суставах и немного поворачивается вокруг своей оси внутрь, точка приложения силы – на подъёме стопы и передней поверхности голеностопа. В момент полного распрямления нога тут же идёт обратно. Во время подъёма ноги корпус поворачивается влево, после удара корпус

отклоняется в сторону и немного скручивается вправо. Руки сохраняют прежнее положение (рис.40(1)(2)).

Важные пункты:

Согнув ногу в колене поднять её сбоку, тазобедренный сустав расслаблен, бедром вызывая движение голени взмахнуть ногой по горизонтали, нанося хлёсткий удар, нога при этом немного поворачивается вокруг своей оси внутрь, нога выпрямлена в коленном и голеностопном суставах, голеностопный сустав чуть подобран, согласованным движением скрутить поясницу помогая выбросу силы.

Легко допускаемые ошибки:

(1) При подъёме ноги нет отведения её в сторону, поясница вертикальна, живот подтянут, тазобедренный сустав излишне напряжён, что замедляет удар, делает его коротким и бессильным.

(2) Не происходит сгибания ноги в колене, голень сама машет вперёд, получается горизонтальное маховое сметающее движение ногой.

Методы исправления:

(1) На месте или в движении проводить контролируемый подъём в сторону согнутой в колене ноги, добиваясь раскрытия живота, раскрытия тазобедренного сустава, поворота корпуса.

(2) С упором рукой в стену стоя на одной ноге тренировать горизонтальный хлёсткий удар ногой, прорабатывая отклон в сторону и согласованное скручивание в пояснице, а также вызов бедром движения голени.

(3) Развивать растянутость ног, тренировать скорость и силу мышц корпуса.

(4) Наносить удары по мешку с песком, овладевая порядком приложения силы и увеличивая силу удара, акцентировать быстрый удар и быстрое возвращение ноги.

(5) Подняв согнутую в колене ногу в сторону многократно голенью наносить хлёсткий удар, прорабатывая распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах.

8. Толчковый удар ногой вперёд



图 41①



图 41②

Применяется для удара в грудь, живот, поясницу, рёбра, спину. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левая нога становится опорной и распрямляется, её носок немного разворачивается наружу. Правая нога поднимается впереди, сгибаясь в колене, её носок натягивается на себя, затем с подошвой в качестве ведущей точки быстро наносится толчковый удар по прямой линии вперёд, нога распрямляется в колене, точка приложения силы – на передней части подошвы, после удара нога быстро ставится на землю. Одновременно корпус

с вертикальной поясницей скручивается влево. Руки сохраняют прежнее положение (рис.41(1)(2)).

Важные пункты:

Поднять впереди согнутую в колене ногу, в момент удара нога распрямляется в колене, голеностоп вытягивается вперёд, повернуть корпус с вертикальной поясницей.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Опорная нога согнута в колене, ягодицы осели, корпус отклонён назад.

(2) Нет поднимания впереди согнутой в колене ноги, голень идёт вверх вспарывающим движением, колено давит вниз.

(3) При поднимании ноги впереди нет сгибания в колене, в момент удара получается растаптывание вниз.

Методы исправления:

(1) На месте или в движении многократно отрабатывать быстрый подъём ноги, добиваясь естественного поджимания голени при сгибании ноги в колене и натягивания носка на себя.

(2) С упором рукой в стену на месте подняв ногу многократно отрабатывать толчок ногой вперёд, прорабатывая порядок приложения силы и добавляя скоординированный поворот корпуса с вертикальной поясницей.

(3) С упором рукой в стену на месте медленно отрабатывать толчковый удар ногой вперёд, добиваясь прямизны опорной ноги, вертикальности поясницы, неотклоняемости корпуса назад.

9. Толчковый удар ногой в сторону



图 42①



图 42②

Применяется для удара в грудь, живот, по рёбрам, спине, пояснице, голове, шее. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, корпус поворачивается влево, левая нога становится опорной и распрямляется, её носок разворачивается наружу, согнутая в колене правая нога поворачивается вокруг своей оси внутрь и поднимается сбоку до уровня поясницы, тазобедренный сустав втягивается, носок натягивается на себя, немного

подобрать живот. Следуя движению быстро нанести толчковый удар по прямой линии вперёд, тазобедренный сустав раскрывается, нога распрямляется в колене, сила достигает подошвы. Одновременно корпус отклоняется в сторону, поясница немного скручивается вправо. Руки сохраняют прежнее положение (рис.42(1)(2)).

Важные пункты:

Опорная нога выпрямлена, поднять правую ногу сбоку и нанести толчковый удар в сторону, необходима непрерывность в раскрытии тазобедренный сустав, распрямлении ноги в колене и отклоне в сторону, носок натягивается на себя.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Опорная нога сгибается в колене, ягодицы оседают.

(2) Не происходит отклонения корпуса в сторону, идёт втягивание живота и перегибание в тазобедренном суставе, в ударе нет силы, удар невысокий.

Методы исправления:

(1) На месте или в движении многократно отрабатывать подъём сбоку согнутой в колене ноги с заворотом её внутрь и втягиванием тазобедренного сустава.

(2) С упором рукой в стену на месте многократно отрабатывать быстрый удар ногой в сторону, добиваясь высокой скорости, сохранения равновесия, прямизны опорной ноги, согласованного подворота поясницы.

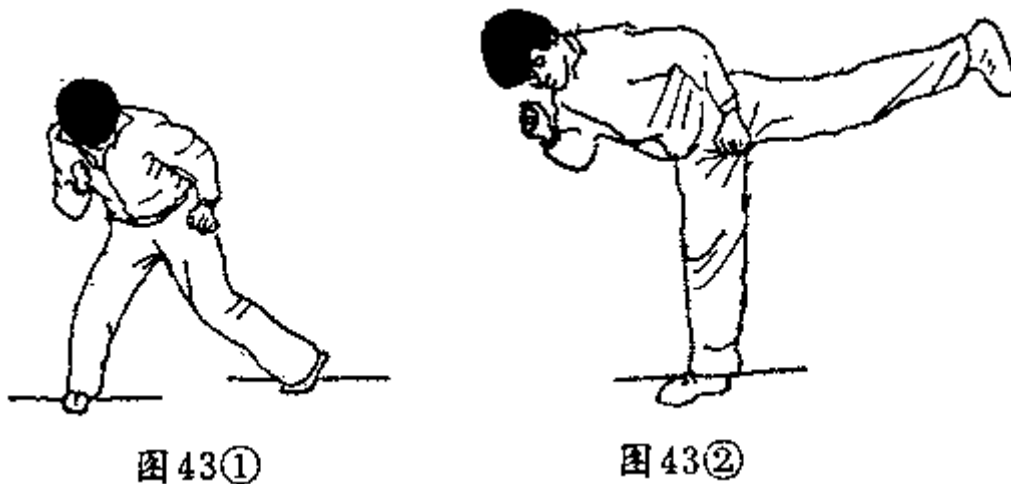
(3) Держась рукой за предмет нужной высоты, на месте многократно отрабатывать нанесение толчкового удара в сторону из положения с поднятой сбоку ногой, прорабатывая раскрытие таза, отклон в сторону, распрямление ноги в колене.

(4) Фиксировать финальное положение толчкового удара ногой в сторону (помощник может поддерживать ударную ногу), прорабатывая форму удара.

- (5) Наносить удары по мешку с песком, нарабатывая силу удара.
- (6) Отрабатывать заворот внутрь с толчковым ударом ногой в сторону.
- (7) Многократно отрабатывать боковое продавливание ноги, продавливание ног в пубу и поперечный шпагат, разрабатывая сухожилия внутренней поверхности бедра.

10. Поднимающийся удар ногой назад

Применяется для удара в живот или пах. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается назад, центр тяжести понижается, согнутая в колене правая нога становится опорной, правый носок разворачивается наружу, колено поворачивается вправо, следуя движению корпус скручивается вправо-назад и наклоняется вперёд. Одновременно левая нога следуя повороту корпуса распрямляется в колене, носок натягивается на себя, мышцы спины напрягаются и сокращаются, прямая нога наносит снизу вверх поднимающийся удар, сила достигает пятки, живот немного развёрнут, смотреть влево-назад, после удара быстро поставить ногу на землю. Согнутые в локтях руки расходятся вперёд и назад, защищая спереди и сбоку (рис.43(1)(2)).



Важные пункты:

Поворот корпуса и удар ногой делаются быстро и непрерывно, сзади поднимается прямая нога, сила достигает пятки, опорная нога слегка согнута в колене, корпус наклоняется вперёд, мышцы спины напрягаются и сокращаются.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Опорная нога не согнута в колене, поясница выпрямлена, живот слишком раскрыт.

(2) Удар назад идёт согнутой ногой, бедро почти не поднимается, идёт лишь взмах голенью.

Методы исправления:

(1) Медленно отрабатывать правильное движение.

(2) Упершись двумя руками либо взявшись за перекладину отрабатывать поднимание ноги назад, прорабатывая наклон корпуса вперёд и сокращение мышц спины, опорная нога должна быть чуть подсогнута, взмах назад должен идти прямой ногой.

(3) Многократно тренировать быстрый поднимающийся удар ногой назад, прорабатывая быстрый удар и быстрое возвращение, сокращение мышц спины.

(4) Наносить удары по мешку с песком, прорабатывая приложение силы. Нарращивать силу мышц живота и спины.

11. Толчковый удар ногой назад

Применяется для удара в живот, грудь, промежность, голову. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается назад, центр тяжести понижается, согнутая в колене правая нога становится опорной, правый носок и правое колено поворачиваются вправо,

следуя движению корпус поворачивается вправо-назад и наклоняется вперед, руки упираются в землю для сохранения равновесия. Одновременно левая нога сгибается в колене, подобрать живот, согнуть ногу в тазобедренном суставе, носок натягивается на себя, тут же быстро нанести толчковый удар назад-вверх, нога распрямляется в коленном и тазобедренном суставе так, что образует прямую линию с телом, точка приложения силы – на подошве. Смотреть назад (рис.44(1)(2)).

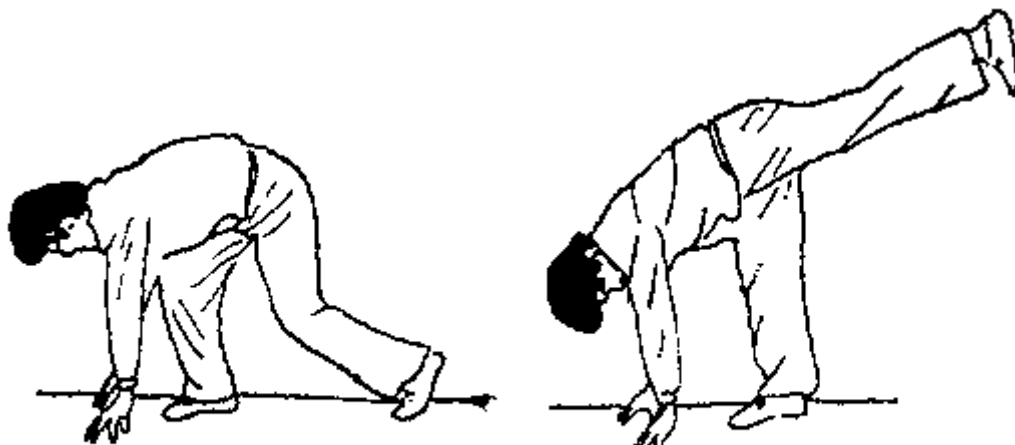


图 44①

图 44②

Важные пункты:

Поворот корпуса и толчок назад должны выполняться непрерывно, распрямление ноги в толчке происходит быстро и с силой, опорная нога сгибается в колене.

Легко допускаемые ошибки:

Имеется разрыв между поворотом корпуса и ударом ногой, в ударе ногой нет силы.

Методы исправления:

(1) Многократно отрабатывать движение, уясняя важные пункты, обращать внимание на одновременность поворота корпуса и удара ногой.

(2) Наносить удар ногой в стену, прорабатывая выброс силы.

13. Обратный удар ногой

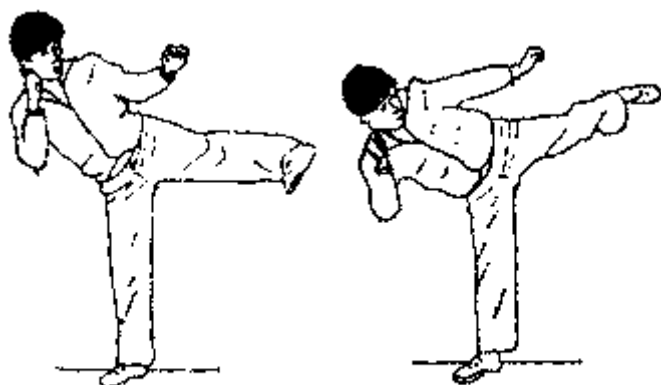


图 45①

图 45②

Применяется для удара по боковой стороне лица. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается назад, правая нога становится опорной и распрямляется, прямая левая нога поднимается в сторону, распрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Следуя движению взмахом по дуге наносится горизонтальный удар справа налево, мышцы спины напрягаются, одновременно раскрыть живот, согнуть ногу в колене подтягивая голень, корпус отклоняется вправо.

Точка приложения силы – на передней части подошвы, согнутые в локтях руки прикрывают корпус спереди (рис.45(1)(2)).

Важные пункты:

Удар наносится по дуге взмахом снизу вправо и влево. Отклониться в сторону, раскрыться в тазобедренном суставе, согнуть ногу в колене, подтянуть голень, напрячь мышцы спины для согласованного выброса силы.

Легко допускаемые ошибки:

В мышцах спины нет силы, выброс силы осуществляется лишь за счёт взмаха ногой.

Методы исправления:

(1) На месте, уперевшись рукой для поддержания равновесия, многократно отрабатывать взмах ногой по дуге, обращая внимание на важные пункты, прорабатывая согласованность движений, скорость и силу.

(2) Наносить удары по мешку с песком, овладевая порядком приложения силы.

(3) Укреплять мышцы спины, растягивать связки внутренней стороны ноги.

13. Обратный удар ногой с разворота

Применяется для удара по голове и шее. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд, левый носок заворачивается внутрь, левая нога становится опорной и чуть сгибается в колене, корпус поворачивается на 180 градусов вправо-назад и наклоняется вперёд. Одновременно правая нога толкает землю, распрямляется в коленном и голеностопном суставах, и влекомая поворотом корпуса быстро наносит горизонтальный удар по дуге, распрямиться в пояснице, раскрыть живот и таз, мышцы спины напрягаются, корпус отклоняется влево, точка приложения силы – на подошве. Руки сохраняют защитное положение. Правая нога, пройдя в ударе направление «прямо спереди», непрерывным движением возвращается в исходное положение, корпус постепенно выпрямляется, восстанавливается исходная боевая позиция (рис.46(1)(2)).

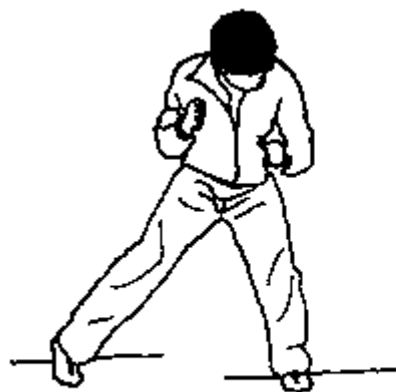


图 46①



图 46②

Важные пункты:

Корпус поворачивается быстро, вызывая этим движением удар правой ногой, раскрыться в тазобедренном суставе, выпрямить живот, нога распрямляется в колене, образуя с телом одну прямую линию. Сила прилагается последовательно, движения полностью согласованы.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Живот втянут, есть сгиб в тазобедренном суставе, в ударе ногой нет силы.

(2) После подъёма ноги корпус переворачивается вправо, обращаясь сгибом тазобедренного сустава и животом вверх, равновесие неустойчиво, нога слишком рано ставится на землю, нет выброса силы.

Методы исправления:

(1) Укреплять мышцы задней части поясницы, растягивать ноги. На месте выполнять удержание ноги в сторону, тренируя равновесие, обращать внимание на натянутость носка, на то, чтобы носок, голеностоп, колено, тазобедренный сустав и плечо находились на одной линии.

(2) От удара на низком уровне постепенно переходить к удару с разворота на среднем и высоком уровнях. Прорабатывать важные пункты, следить чтобы движение

вызывалось поворотом корпуса, повышать скорость, особое внимание обращать на недопущение втягивания живота, сгиба в тазобедренном суставе, завала корпуса.

(3) Начав с положения удержания ноги выставленной в сторону, добиться выпрямления поясницы и натяжения мышц спины, после чего медленно поворачиваться, продолжая удерживать ногу выставленной в сторону.

Удары коленями

Удары коленями являются одними из важнейших методов атаки нижними конечностями. Обычно они применяются на средней и близкой дистанциях для атаки корпуса. Сюда входят укол коленом, горизонтальный удар коленом и удар коленом в прыжке.

1. Укол коленом



图 47

Применяется для удара в промежность или живот. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд на левую ногу, правая нога сгибается в колене, с коленом в качестве ведущей точки наносится резкий удар вперёд-вверх, бедро поднимается высоко, подобрать живот, согнуть ногу в тазобедренном суставе. Сила достигает колена. Корпус немного скручивается вправо и чуть подаётся вперёд (рис.47).

Важные пункты:

Быстро подобрать живот и согнуть ногу в тазобедренном суставе, высоко поднять бедро, движения резкие и яростные.

Легко допускаемые ошибки:

Скорость медленная, нет силы.

Методы исправления:

Уяснить важные пункты, наносить удары по мешку с песком, повышать скорость и силу.

2. Горизонтальный удар коленом

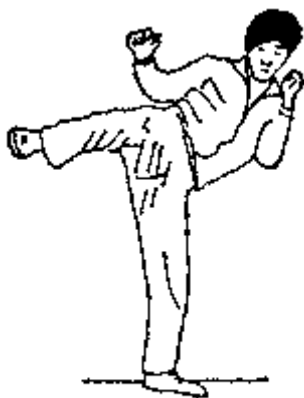


图 48

Применяется для удара по рёбрам, груди, животу. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд на левую ногу, носок разворачивается наружу. Правая нога сгибается в колене и раскрываясь в тазобедренном суставе поднимается сбоку, следуя движению с коленом в качестве ведущей точки и быстрым сгибом в тазобедренном суставе справа налево по дуге наносится горизонтальный удар, сила достигает колена, нога согнута в колене. Одновременно корпус отклоняется влево и согласованным движением скручивается вправо. Руки сохраняют защитное положение (рис.48).

Важные пункты:

Голень плотно прижимается к бедру, быстро втянуть тазобедренный сустав, согласованно скрутиться в пояснице, удар наносится с силой, левая нога прямая.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Не происходит подъёма правой ноги в сторону, удар идёт по диагонали.

(2) В момент удара нет согласованной скрутки в пояснице, в горизонтальном ударе нет силы.

Методы исправления:

(1) В передвижении отрабатывать сгибание ноги в колене и задираание ноги в тазобедренном суставе, добиваясь подъёма ноги на уровень таза.

(2) Наносить удары по мешку с песком, прорабатывая приложение силы, добавлять согласованный с ударом коленом встречный хлопок ладонями по колену.

3. Сталкивающий удар коленом



图 49①



图 49②

Применяется для удара в грудь или живот. Из левосторонней боевой позиции вес тела смещается вперёд на левую ногу, носок разворачивается наружу. Правая нога сгибается в колене и высоко поднимается, сгибаясь в тазобедренном суставе, голень плотно прижимается к бедру. Следуя движению, с коленом в качестве ведущей точки выполняется сталкивающий удар прямо вперёд, раскрыть живот, выпрямить поясницу, тазобедренный сустав подаётся вперёд. Одновременно корпус поворачивается влево, сила достигает передней стороны колена. Руки сохраняют защитное положение (рис.49(1)(2)).

Важные пункты:

Полагаясь на поворот корпуса, раскрытие живота, выпрямление поясницы, подачу тазобедренного сустава и толчок земли нанести сталкивающий удар коленом вперёд.

Легко допускаемые ошибки:

Не происходит раскрытия живота и подачи тазобедренного сустава, в ударе коленом нет силы.

Методы исправления:

Уяснить важные пункты, наносить удары по мешку с песком.

4. Удар коленом в прыжке

1. Фронтальный удар коленом в прыжке: применяется для удара в голову или грудь. В левосторонней боевой позиции ноги чуть приседают, одновременно оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, в воздухе нанести сталкивающий удар коленом (рис.50).

2. Горизонтальный удар коленом в прыжке: применяется для удара в голову, грудь или по рёбрам. В левосторонней боевой позиции ноги чуть приседают, одновременно оттолкнуться ногами и подпрыгнуть, в воздухе нанести горизонтальный удар коленом. После приземления можно подпрыгнуть ещё раз и снова нанести удар коленом в прыжке (рис.51).



图 50

Важные пункты:

Подпрыгнуть быстро, ударить коленом с силой, согласованно повернуть корпус, нужно иметь пробивающе-сталкивающее усилие.



图 51

Глава 2

Базовая техника защиты

1. Защита от верхних конечностей

Защита от верхних конечностей – это методы применения рук для защиты от атаки противника верхними конечностями. Это один из важнейших классов защитных техник. Сюда входят зацепление, преграждающее блокирование, пресекающее разбивание, подпирание, запечатывание, вспарывание и подвешивание.

1. Зацепление



图 52

кулака противника (рис.52).

2. Зацепление снаружи: применяется для защиты от прямого удара кулаком, хлесткого удара тыльной стороной кулака. Противник левым кулаком бьёт меня в голову, я сгибаю правую руку в локте, сгибаю правую кисть внутрь, распрямляю руку в запястье, чуть наклоняю предплечье внутрь, ведя кисть справа налево ладонью хлопаю с внешней стороны по последней части запястья противника или его кулаку, точка приложения силы – в центре ладони. Движение левой рукой выполняется симметрично по

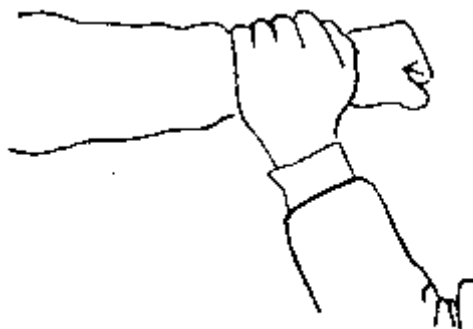


图 54

При зацеплении вниз локоть задирается слишком высоко, при зацеплении изнутри или снаружи кисть слишком расслаблена в запястье и наклоняется внутрь.

Методы исправления:

Уяснить важные пункты, медленно повторять движение вслед за правильной демонстрацией, тренировать движение в паре.

1. Зацепление вниз: применяется для защиты от прямого удара кулаком, вспарывающего удара кулаком, поднимающегося удара кулаком. Противник бьёт меня кулаком в голову, я сгибаю правую руку в локте, сгибаю правую кисть внутрь, загибаю её внутрь в запястье, чуть поднимаю локоть в сторону, ладонью сверху вниз хлопаю по предплечью или кулаку противника, точка приложения силы – в центре ладони. Зацепление вниз левой рукой выполняется симметрично, зацепление вниз может применяться как против левого, так и против правого



图 53

внешней стороне правого кулака противника (рис.53).

3. Зацепление изнутри: производится аналогично зацеплению снаружи, только выполняется по внутренней стороне атакующей руки противника (рис.54).

Важные пункты:

Согнуть руку в локте, загребать рукой с силой. При зацеплениях изнутри и снаружи предплечье наклоняется внутрь, при зацеплении вниз локоть немного поднимается в сторону, а кисть загибается внутрь в запястье.

Легко допускаемые ошибки:

2.Преграждающее блокирование

1.Блокирование снаружи: применяется для защиты от прямого удара кулаком, горизонтального удара тыльной стороной кулака и хлесткого удара кулаком, также может использоваться для защиты от высоких толчковых ударов ногами. Противник левым кулаком либо высоким толчковым ударом ноги бьёт меня в голову или грудь, я сгибаю правую руку в локте, кончик локтя направлен вниз, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу, правая рука сжимается в кулак, обращённый ладонной стороной назад, ведя предплечье справа налево выполнить снаружи внутрь преграждающее блокирование по внешней стороне предплечья противника или тыльной стороне его ноги, точка приложения силы – на середине локтевой кости, сразу после блокирования следует возвращение. Преграждающее блокирование левой рукой выполняется симметрично, оно применяется против внутренней стороны правого предплечья противника (рис.55(1)(2)).

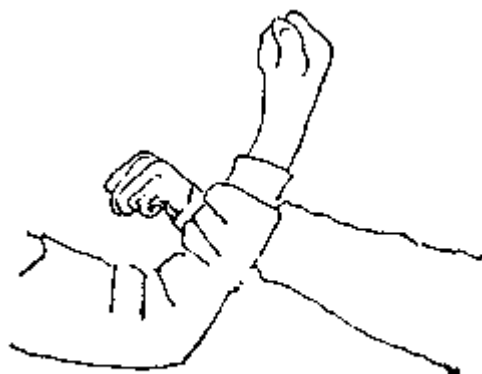


图 55①



图 55②

2.Блокирование изнутри: симметрично блокированию снаружи, только выполняется изнутри наружу, слева направо, точка приложения силы – на середине лучевой кости (рис.56(1)(2)).

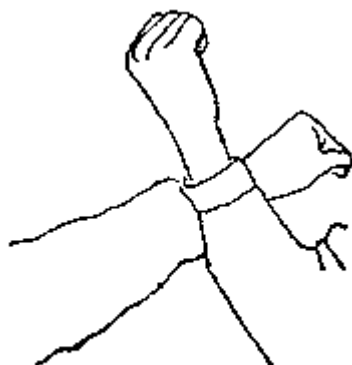


图 56①



图 56②

Важные пункты:

Разместив предплечье вертикально быстро взмахнуть и отблокировать, защита выполняется плотно, с силой.

3.Пресекающее разбивание

Применяется для защиты от апперкота, поднимающегося удара кулаком, вспарывающего удара кулаком, втыкающегося удара, также может использоваться для защиты от хлесткого удара ногой, толчкового удара ногой вперёд, поднимающегося удара ногой назад. Противник кулаком или ногой бьёт меня в живот, я сгибаю левую руку в локте, кулак обращается ладонной стороной внутрь, локтевой костью левого предплечья сверху вниз выполняю пресекающее разбивание по предплечью или голени противника,

кулак обращён внутренним краем вверх, точка приложения силы – на середине локтевой кости. Одновременно плечевая часть руки подтягивается внутрь (рис.57(1)(2)(3)(4)).

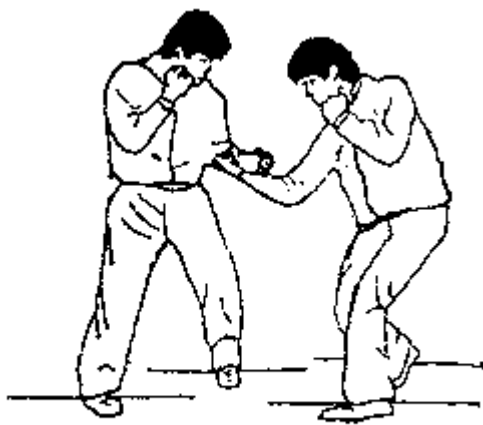


图 57 ①



图 57 ②



图 57 ③



图 57 ④

Важные пункты:

Предплечье движется сверху вниз, пресекающее разбивание выполняется быстро.

4. Подпирание



图 58 ①



图 58 ②

Применяется для защиты от вертикального прямого удара кулаком сверху вниз, накрывающего удара кулаком, обрушивающегося удара кулаком, рубящего удара кулаком. Противник правым кулаком наносит рубящий удар в голову, я

сгибаю левую руку в локте, левая кисть сжимается в кулак, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, плечевая часть руки задирается вверх, по диагонали снизу в сторону-вверх выполняется подпирание над головой, кулак обращён внутренним краем

вниз, точка приложения силы – на локтевой стороне предплечья, подпирание выполняется против предплечья или кулака противника. Кулак поднимается выше локтя, локоть поднимается выше плеча (рис.58(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Плечевая часть руки поднимается вверх, предплечье одновременно с подъёмом поворачивается вокруг своей оси внутрь, быстро подпереть по диагонали спереди-сверху от головы.

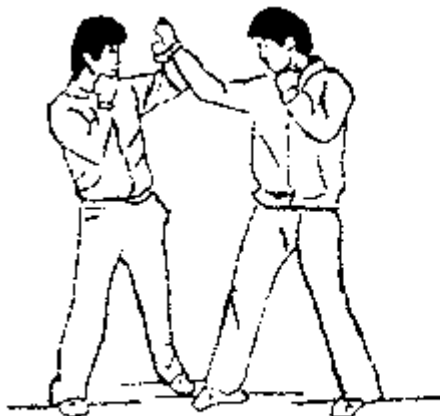


图 58③

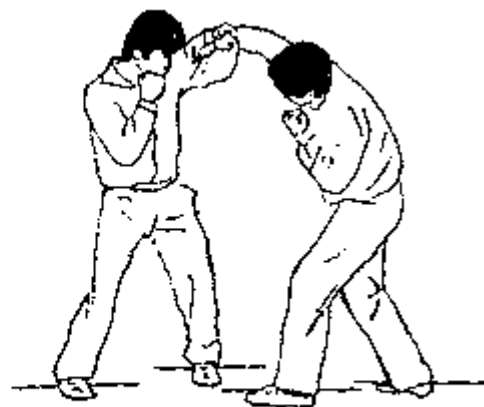


图 58④

5. Запечатывание



图 59

Применяется для защиты от прямого удара кулаком, хлесткого удара тыльной стороной кулака. Противник левым кулаком бьёт меня в голову или грудь, я сгибаю левую руку в локте, тыльной стороной левой кисти справа налево выполняю снаружи внутрь по горизонтали запечатывающее сметание, сила достигает тыльной стороны кисти. Запечатывающее сметание выполняется по внешней стороне предплечья или кулака противника. Правой рукой движение выполняется симметрично, слева направо по внешней стороне правой руки (рис.59).

Важные пункты:

Тыльная сторона кисти является ведущей точкой, запечатывающее сметание выполняется по горизонтали, необходимо усилие удара с оттяжкой, предплечье выполняет активный взмах.

6. Вспарывание

Применяется для защиты от накрывающего удара кулаком, прямого удара кулаком, обрушивающегося удара кулаком. Противник кулаком бьёт меня в голову, я сгибаю левую руку в локте, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, плечевая часть руки чуть поднимается вверх, с тыльной стороны кисти в качестве ведущей точки снизу вверх выполняется отодвигающее вспарывание, точка приложения силы – на тыльной стороне кисти, вспарывание выполняется против предплечья или кулака противника (рис.60(1)(2)(3)).



图 60①

Важные пункты:

Плечевая часть руки чуть поднимается, предплечье вспарывает вверх, сила достигает тыльной стороны кисти, движение выполняется быстро и с силой.

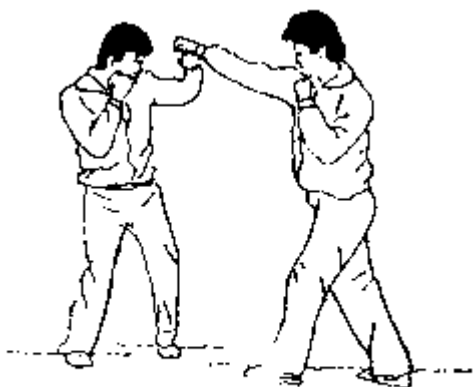


图 60②

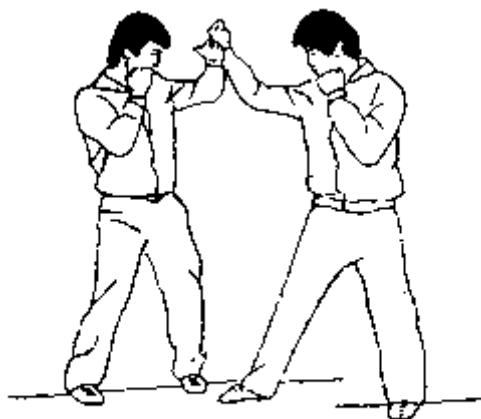


图 60③

7. Подвешивание

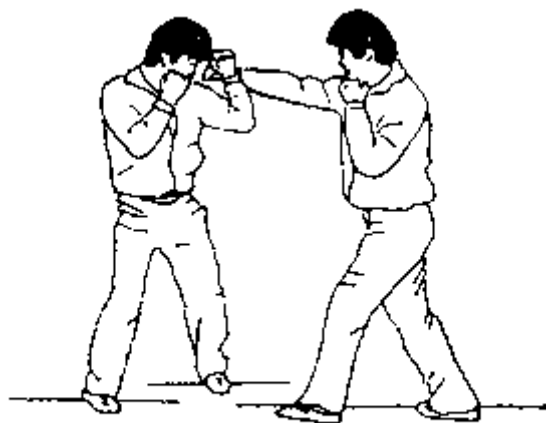


图 61①

Применяется для защиты от прямого удара кулаком, кругового удара кулаком, хлесткого удара тыльной стороной кулака. Противник правым кулаком бьет меня в голову, я возвратным движением спереди назад сгибаю левую руку в локте, выполняя подвесную защиту против внутренней стороны руки противника. Кулак обращен ладонной стороной вправо, точка приложения силы – на левом предплечье и тыльной стороне кулака. По окончании защиты левый кулак возвращается к левой стороне лица. Правое подвешивание выполняется симметрично, только применяется для защиты от удара левым кулаком (рис.61(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Плечевая часть руки не двигается, предплечье идет возвратным движением, защита выполняется быстро и с силой, кончик локтя направлен вниз.

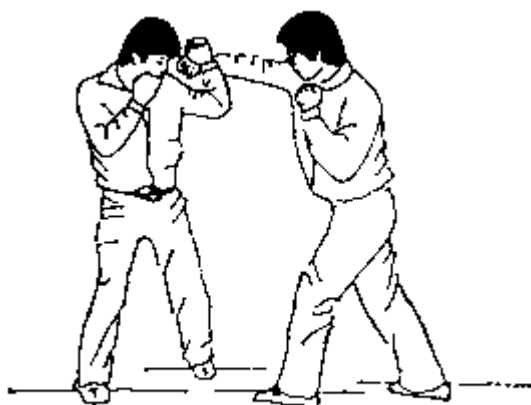


图 61②

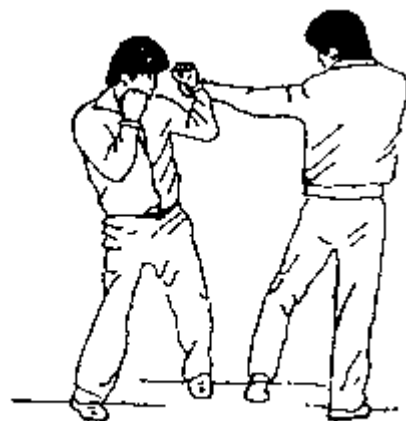


图 61③

2.Защита уходом (в качестве примера – из левосторонней боевой позиции)

Защита уходом – это применения уклонов корпусом и перемещений для защиты от атаки противника кулаком или ногой, уход из точки удара. Это один из важнейших классов защитных техник. Сюда входят уходы наружу и внутрь, уход назад и уход вниз.

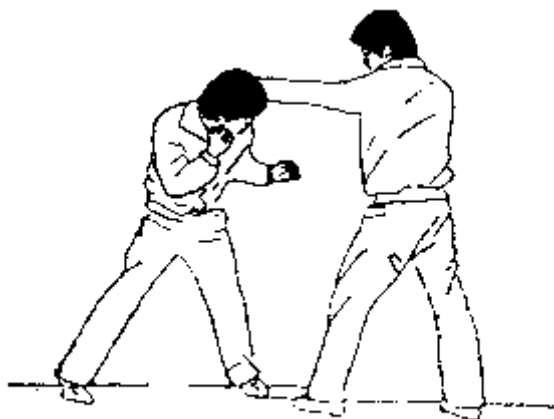


图 62

1.Уход наружу

Применяется для защиты от прямого удара левым кулаком. Противник левым кулаком наносит прямой удар мне в голову, я чуть скручиваюсь корпусом вправо и немного наклоняюсь вперёд, левое плечо выходит вперёд, голова немного отклоняется вправо, шея немного подаётся вперёд, оказываясь с внешней стороны от левой руки противника и уходя из точки удара (рис.62).

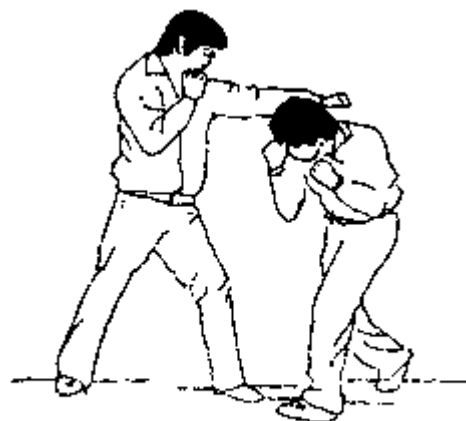


图 63

2.Уход внутрь

Применяется для защиты от прямого удара левым кулаком. Противник левым кулаком наносит прямой удар мне в голову, я чуть скручиваюсь корпусом влево и немного наклоняюсь вперёд, правое плечо выходит вперёд, голова немного отклоняется влево, шея немного подаётся вперёд, оказываясь с внутренней стороны от левой руки противника и уходя из точки удара (рис.63).

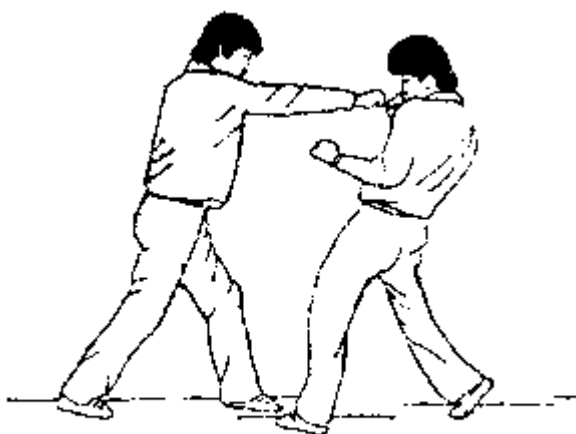


图 64 ①

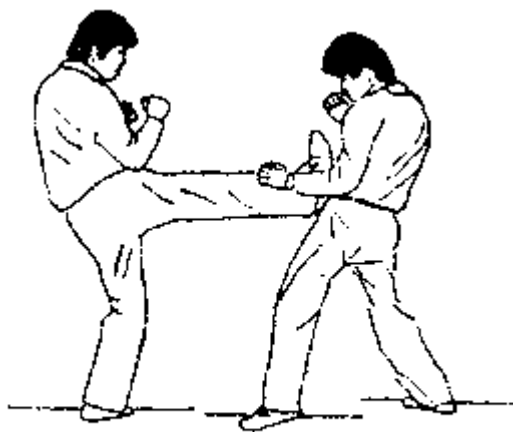


图 64 ②

3.Уход назад

Применяется для защиты от удара кулаком или ногой; заключается в использовании скользящего шага назад для разрыва дистанции, но может выполняться и без перемещения. Если противник наносит удар кулаком, то я быстро делаю небольшой скользящий шаг назад и чуть отклоняю корпус назад, поясница прямая, подбородок

подобран, смотреть на противника. Если противник наносит удар ногой, то я быстро делаю небольшой скользящий шаг назад, одновременно подбираю грудь и подтягиваю живот, корпус чуть скручивается, уходя назад из точки удара противника (рис.64(1)(2)).

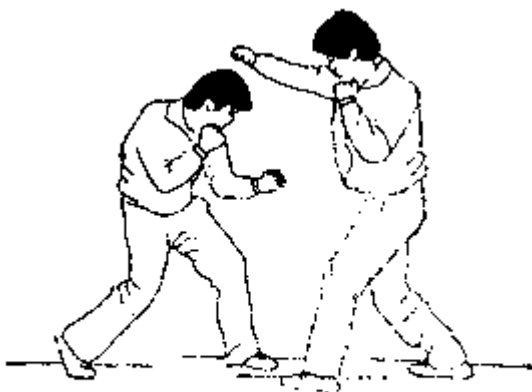


图 65 ①

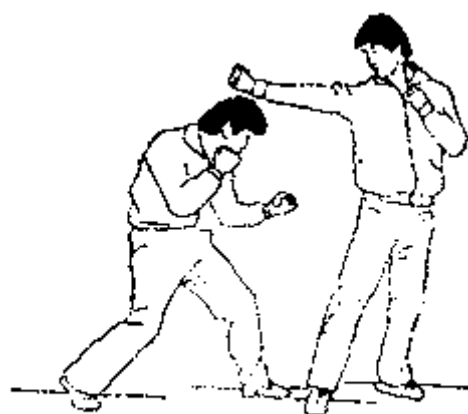


图 65 ②

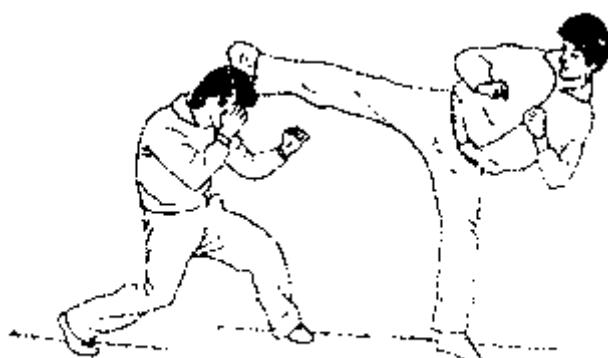


图 65 ③

4. Уход вниз

Применяется для защиты от бокового удара кулаком, удара тыльной стороной кулака и удара тыльной стороной кулака с оборотом корпуса, а также от высоких ударов ногами. Противник атакует в голову ударом тыльной стороной кулака или круговым ударом кулаком, я чуть сгибаю ноги в коленях, понижаю центр тяжести, одновременно подбираю грудь и подтягиваю живот, чуть наклоняю голову, взгляд направлен вперёд, выполняется уход вниз от атаки противника (рис.65(1)(2)(3)).

взгляд направлен вперёд, выполняется уход вниз от атаки противника (рис.65(1)(2)(3)).

Важные пункты:

(1) Уходы внутрь и наружу должны выполняться ловко, все части тела должны чуть двинуться, нужно оставаться корпусом вплотную к противнику, нельзя разрывать дистанцию.

(2) Уход назад надо делать быстро, корпус движется согласованно с перемещением, идёт единое движение всего тела, подтянуть подбородок, отклоняться прямым корпусом надо не очень далеко. При защите от удара ногой надо полностью подобрать живот, повернуть тело надо быстро и ловко.

(3) При уходе вниз надо согнуть ноги в коленях, опустить голову, подобрать живот, три движения осуществляются как одно, уход делается быстро.

3. Защита от нижних конечностей

Защита от нижних конечностей – это методы применения рук для защиты от атаки противника нижними конечностями. Это один из важнейших классов защитных техник. Сюда входят блокирование внизу, блокирование вверху, пресечение вниз, зацепление ноги, подхватывание ноги, скрестная защита от ноги и уход от ноги.

1. Блокирование внизу

1. Блокирование внизу снаружи: применяется для защиты от толчкового удара ногой вперёд или вбок. Противник правой ногой бьёт меня в живот, я свешиваю вниз чуть согнутую в локте левую руку, поворачиваю предплечье вокруг своей оси внутрь, кулак

обращён передней поверхностью вниз, кончик локтя направлен по диагонали вперёд, движением слева направо выполняю снаружи внутрь блокирование по внешней или задней поверхности голени противника. Точка приложения силы – на середине лучевой кости, одновременно корпус немного скручивается вправо (рис.66(1)(2)).

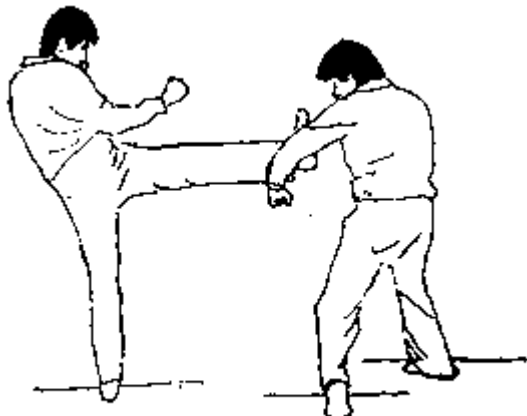


图 66①

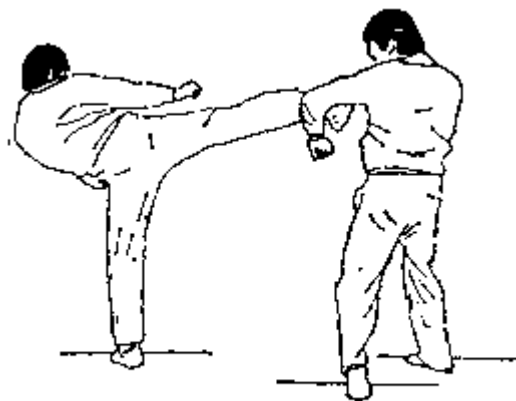


图 66②

Важные пункты:

Предплечье одновременно с поворотом вокруг своей оси внутрь выполняет блокирование, чуть согнутая в локте рука свешивается перед корпусом.

Легко допускаемые ошибки:

Нет сгиба руки в локте, предплечье не поворачивается вокруг своей оси внутрь, защитное движение не доходит до нужного места.

Методы исправления:

Уяснить важные пункты, отрабатывать движение в воздухе и по цели.

2.Блокирование внизу изнутри: применяется для защиты от толчкового удара ногой вперёд или горизонтального хлёсткого удара ногой. Противник правой ногой бьёт меня в живот, я свешиваю вниз чуть согнутую в локте левую руку, кулак обращён ладонной стороной назад, движением справа налево выполняю изнутри наружу блокирование по внутренней или передней поверхности голени противника. Точка приложения силы – на середине локтевой кости, корпус следуя движению поворачивается вправо (рис.67(1)(2)).

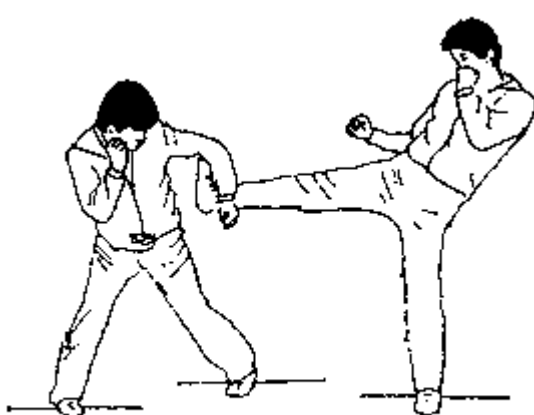


图 67①

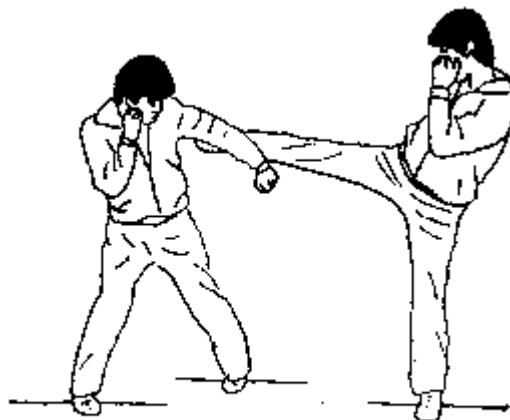


图 67②

Важные пункты:

Взмахнуть предплечьем, быстро отблокировать и быстро вернуть руку.

Легко допускаемые ошибки:

Взмах плечевой частью руки, защитное движение слишком велико, проваливается в пустоту.

Методы исправления:

Отрабатывать движение в воздухе и по цели, добиваться его краткости и эффективности, быстроты и плотности.

2. Блокирование сверху

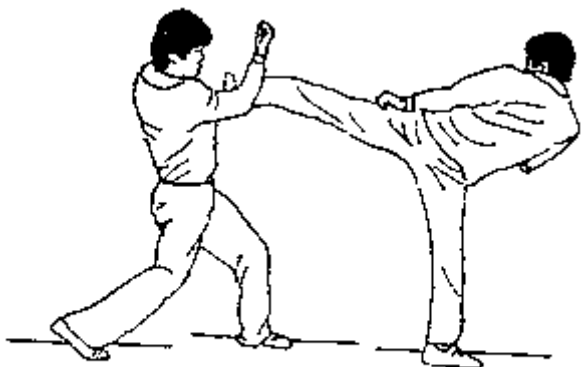


图 68①

1. Блокирование сверху снаружи: аналогично блокированию снаружи в методах защиты от верхних конечностей. Применяется для защиты от таких высоких ударов ногами, как толчковый удар ногой в сторону, обратный удар ногой, горизонтальный хлёсткий удар ногой и обратный удар ногой с оборотом корпуса (рис. 68(1)(2)(3)).

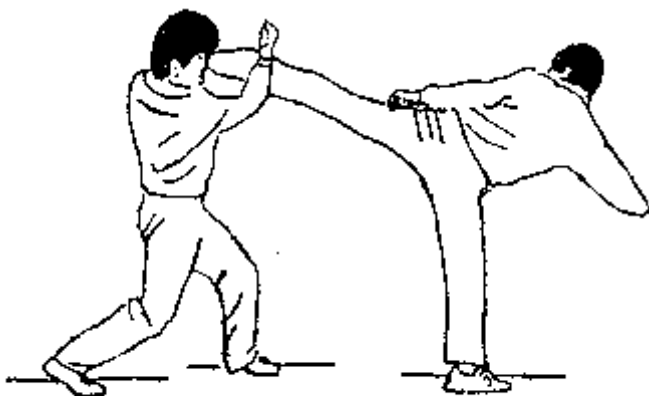


图 68②

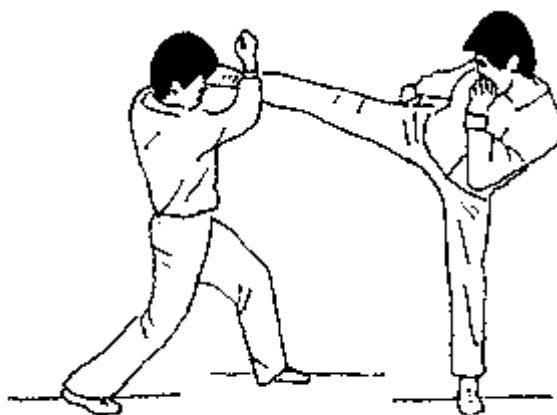


图 68③

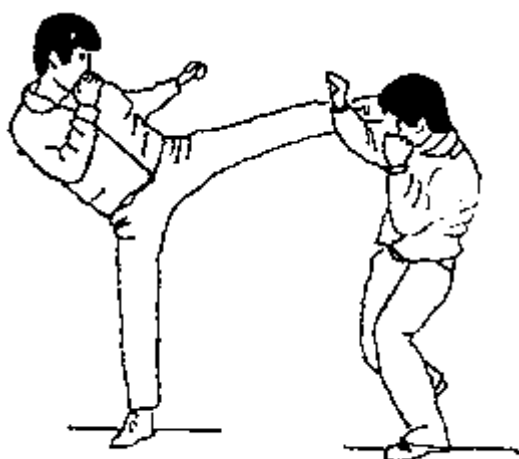


图 69①

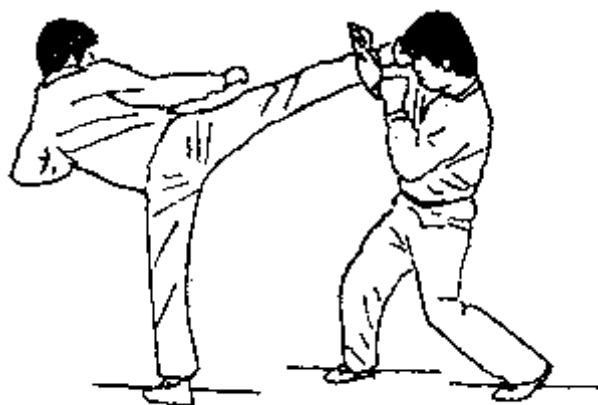


图 69②

2. Блокирование сверху изнутри: применяется для защиты от таких высоких ударов ногами, как горизонтальный хлёсткий удар ногой и обратный удар ногой, а также кругового удара кулаком и удара тыльной стороной кулака. Противник левой ногой бьёт меня в голову, я сгибаю правую руку в локте, направляю кончик локтя вниз, поворачиваю предплечье вокруг своей оси внутрь, обращаю кулак ладонной стороной вперёд,

одновременно поднимаю плечевую часть руки в сторону, локтевой стороной предплечья движением слева направо выполняю изнутри наружу блокирующее движение по голени или стопе противника, точка приложения силы – на середине локтевой кости. Блокирование сверху изнутри левой рукой выполняется симметрично (рис.69(1)(2)(3)(4)).

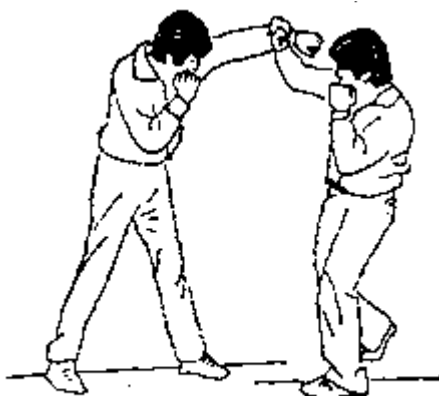


图 69③

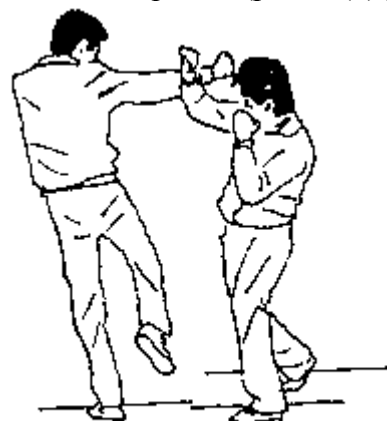


图 69④

Важные пункты:

Предплечье одновременно с поворотом вокруг своей оси внутрь выполняет блокирование, плечевая часть руки поднимается в сторону, защититься и тут же вернуть руку, движения быстрые и плотные.

3. Пресечение вниз

Применяется для защиты от хлесткого удара ногой, поднимающегося удара ногой назад, толчкового удара ногой вперед. Движение аналогично описанному выше преграждающему блокированию, только корпус скручивается вправо, пресечение вниз выполняется сбоку от корпуса, точка приложения силы – на нижней части локтевой стороны предплечья, выброс силы надо производить низко, вес тела смещается назад (рис.70(1)(2)(3)).

Важные пункты, легко допускаемые ошибки и методы исправления – те же, что у преграждающего блокирования.

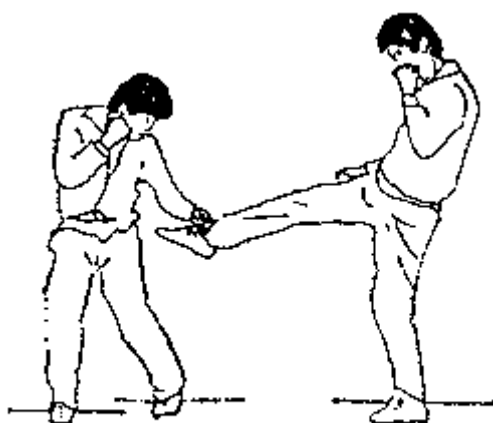


图 70①

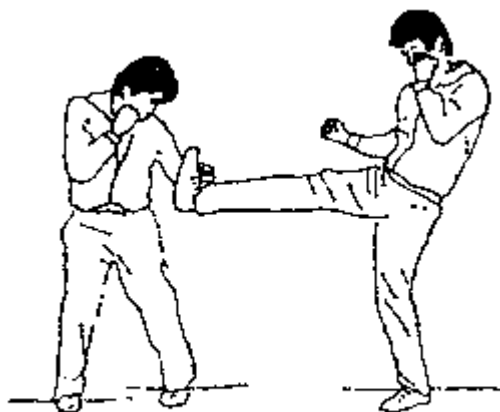


图 70②

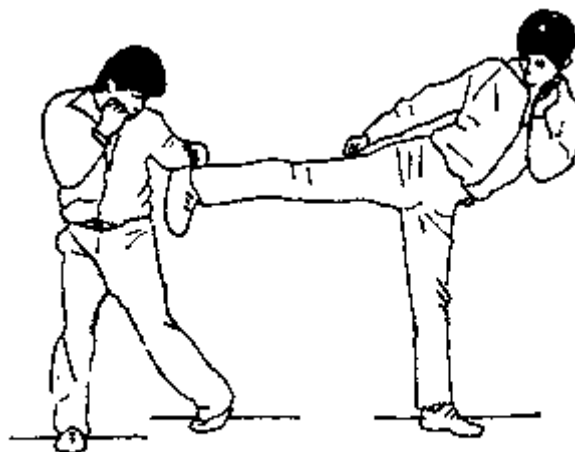


图 70③

4. Зацепление ноги

1. Зацепление ноги изнутри: применяется для защиты от толчкового удара ногой в сторону или вперёд. Противник с помощью правого толчкового удара ногой в сторону бьёт меня в живот, я чуть сгибаю левую руку в локте, поворачиваю предплечье вокруг своей оси внутрь, прижимаю пальцы друг к другу, загибаю их внутрь, загибаю кисть внутрь в запястье, движением по дуге сверху через правую сторону влево цепляю ладонью изнутри наружу голень или голеностоп противника с внутренней стороны, сила достигает ладони. Одновременно корпус поворачивается вправо и уходит с линии удара, зацепляющее движение проходит спереди мимо тела (рис.71(1)(2)).

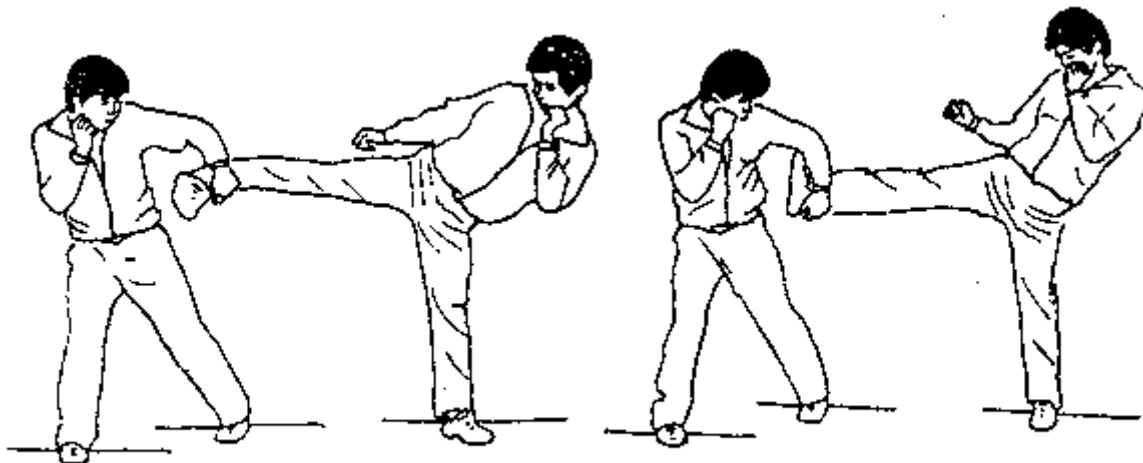


图71①

图71②

2. Зацепление ноги снаружи: движение аналогично зацеплению ноги изнутри, только противник атакует меня левой ногой, а я левой рукой движением справа налево выполняю снаружи внутрь зацепление его голени или голеностопа с внешней стороны (рис.72(1)(2)).

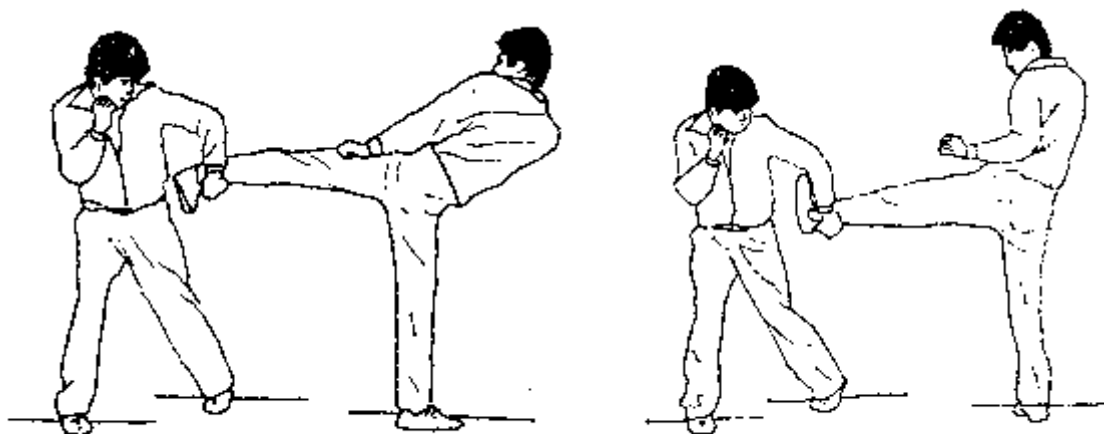


图72①

图72②

Важные пункты:

Повернуть предплечье вокруг своей оси внутрь, согнуть руку в локте, загнуть кисть в лучезапястном суставе, повернуть корпус и уйти с линии атаки, движением справа налево провести отодвигающее зацепление.

Легко допускаемые ошибки:

Нет загиба кисти в запястье, идёт хлопок ладонью.

Методы исправления:

Медленно отрабатывать движение в воздухе, повторять движение вслед за правильным примером, отрабатывать движение в паре.

5. Подхватывание ноги

Применяется для защиты от толчкового удара ногой вперёд или в сторону. Противник правым толчковым ударом ногой в сторону бьёт меня в живот, я сгибаю левую руку в локте, загибаю кисть в запястье, прижимаю пальцы друг к другу и сгибаю их, обращая кисть ладонью вверх веду руку по дуге слева направо и вверх, ладонью и запястьем подхватывая голень противника. Одновременно ухожу влево, корпус скручивается вправо, левая рука проходит перед корпусом весь передний сектор. Точка приложения силы – на ладони и запястье. Согнутая в локте правая рука прижимается к рёбрам, прикрывая грудь, кончик локтя направлен вниз (рис.73(1)(2)).

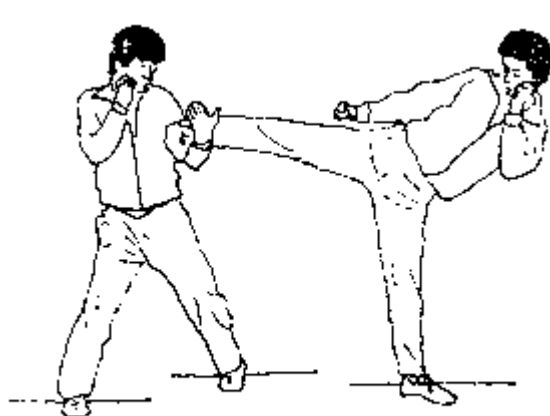


图73①

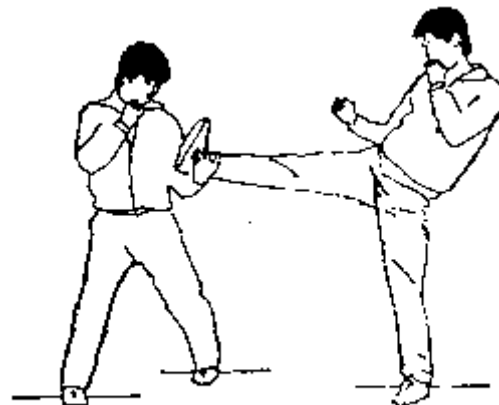


图73②

Важные пункты:

Согнуть руку в локте и загнуть кисть в запястье, предплечье подхватывает по дуге вправо-вверх, одновременно уйти в сторону и повернуть корпус.

Легко допускаемые ошибки:

Дуга слишком велика, движение медленное, защита неверна.

Методы исправления:

Отрабатывать движение вслед за правильным примером, прорабатывать движение в паре.

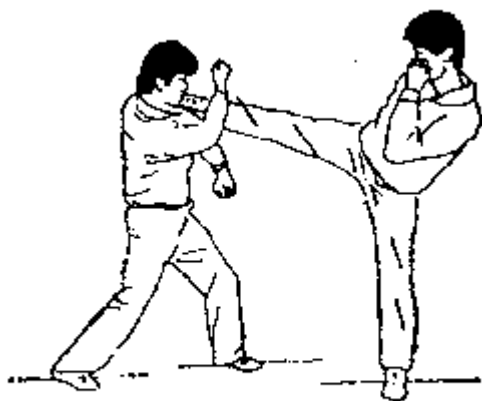


图74①

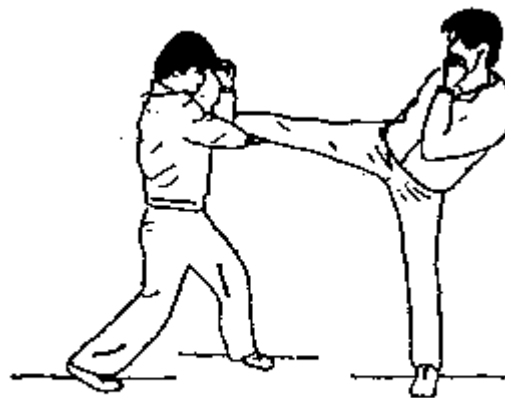


图74②

6. Скрёстная защита от ноги

Применяется для защиты от горизонтального хлёсткого удара ногой. Противник правым хлёстким ударом ногой бьёт меня по левым рёбрам или по шее, я скручиваюсь влево, одновременно сгибаю правую руку в локте, обращая кулак ладонной стороной назад, движением справа налево выполняю блокирование вверху снаружи, точка приложения силы – на локтевой стороне предплечья, слегка согнутую в локте левую руку

поворачиваю вокруг своей оси внутрь и свешиваю вниз, движением справа налево выполняю блокирование изнутри внизу, точка приложения силы – на локтевой стороне предплечья. Можно также согнутой в локте левой рукой выполнить блокирование изнутри, а свешенной вниз и повернутой вокруг своей оси внутрь правой рукой – блокирование внизу снаружи (рис.74(1)(2)).

Важные пункты:

Обе руки одновременно выполняют блокирование справа налево, руки движутся согласованно, вплотную к телу, корпус скручивается влево, защита плотная, действовать быстро и согласованно.

Легко допускаемые ошибки:

Корпус отклоняется назад и распрямляется в районе живота, руки выпрямлены.

Методы исправления:

Медленно отрабатывать движение вслед за правильным примером, отрабатывать движение в воздухе и по цели.



图 75①

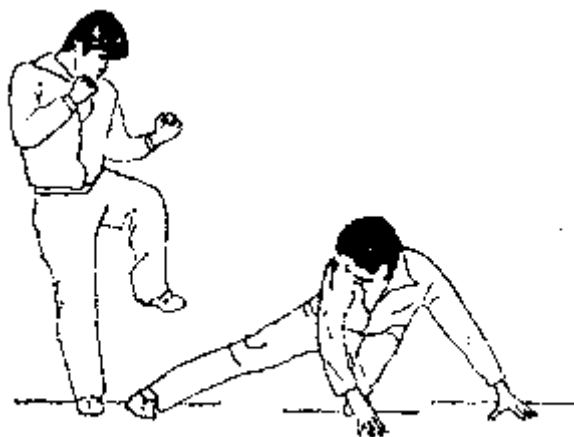


图 75②

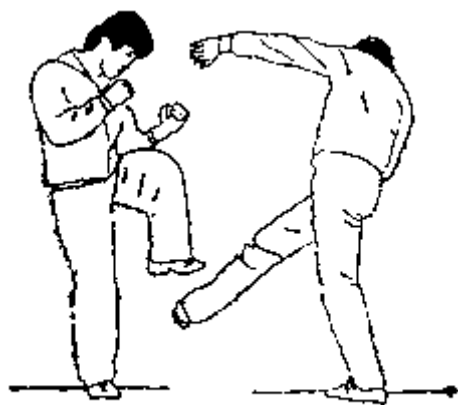


图 75③

7.Убирание ноги

Применяется для защиты от таких низких ударов ногами, как подсекание крюком, сметающий удар ногой, пресекающий удар ногой, вскапывающий удар ногой. Противник атакует низким ударом ногой в район ниже колена, я быстро поднимаю согнутую в колене левую ногу, вес тела смещается назад на правую ногу, атака противника уходит в пустоту. Согнутые в локтях руки размещаются спереди. Подняв согнутую в колене ногу можно не ставить её на землю, а в момент возвращения ноги противника быстро контратаковать его ударом ноги (рис.75(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Поднять ногу быстро, контратаковать своевременно.

Легко допускаемые ошибки:

Вес тела на передней ноге, смещение центра тяжести и подъём ноги медленные, защита несвоевременная.

Методы исправления:

(1)На месте многократно отрабатывать движение, добиваясь скорости.

(2)Отрабатывать движение в паре.

8. Глухая защита

Когда противник яростно и быстро атакует кулаками и ногами, и я не успеваю своевременно защищаться, то можно полностью согнуть руки в локтях, подтянуть их к корпусу, плечевые части рук прижать к рёбрам и груди, направить локти вниз, подобрать грудь и втянуть живот, на уровне плеч обратить кулаки ладонными сторонами друг к другу. Одновременно левая или правая нога поднимается впереди, сгибаясь в колене, и немного заворачивается внутрь. Нагнуться вперёд, наклонить голову, подтянуть подбородок, выпрямить опорную ногу, смотреть в промежуток между руками. Такая позиция позволяет защитить корпус, голову и промежность (рис.76(1)(2)).

Важные пункты:

Промежность прикрывается голенью, голова – руками. Колено и локоть противопоставлены, промежуток между ногой и рукой, промежуток между руками следует делать как можно меньшим, изо всех сил стараясь прикрыть всё тело. Нужно быть готовым в удобный момент контратаковать.



Глава 3

Базовые связки атакующих и защитных движений

Связки атакующих и защитных движений формируются для повышения уровня тренированности из ранее изученных атакующих и защитных действий в соответствии с принципами тактики действий в бою. Значение этого метода тренировки в единоборстве саньшоу нельзя преуменьшать. Сюда входят связки из ударов кулаками, связки из ударов ногами, связки из ударов кулаками и ногами и связки защит от ударов кулаками и ногами. После овладения этими связками можно на основе индивидуальных особенностей и практического опыта совершенствоваться в них или создавать новые связки, формируя техническую манеру, соответствующую индивидуальным техническим особенностям и удобную в реализации.

Существует много видов тренировок связок: тренировка «боя с тенью», попеременная отработка в паре, удары по мишени удары по мешку с песком, тренировка воображения и т.д.

Тренировка связок оказывает важное воздействие на закрепление и укрепление движений, обогащение технического арсенала, развитие физических качеств, повышение уровня спортсмена, развитие способности к работе связками в реальном бою.

1. Связки из ударов кулаками

1. Из левосторонней боевой позиции: уворачивающийся шаг вправо с левым втыкающимся ударом; накрывающий удар правым кулаком; шаг правой ногой с хлестким ударом тыльной стороной правого кулака (рис.77(1)(2)(3)).

Важные пункты:

При втыкающемся ударе податься телом и подать плечо, встать с накрывающим ударом, хлесткий удар тыльной стороной кулака в шаге должен быть быстрым и сильным.



图77①



图77②

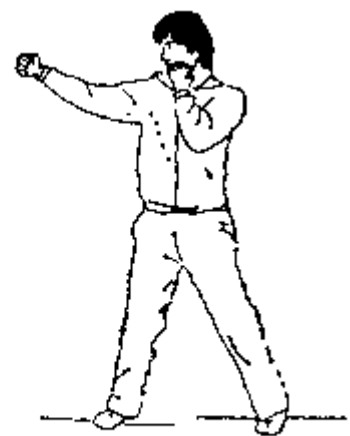


图77③

2. Из левосторонней боевой позиции: шаг правой ногой с правым круговым ударом кулаком; хлесткий удар тыльной стороной правого кулака; оборот корпуса с горизонтальным ударом тыльной стороной кулака (рис.78(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Круговой удар кулаком и хлесткий удар тыльной стороной кулака идут непрерывно, один за другим, оборот корпуса быстрый, удар кулаком выполняется с силой.



图78①



图78②



图78③

3. Из левосторонней боевой позиции: скользящий шаг вперед с поднимающимся ударом левым кулаком; правый вертикальный прямой удар кулаком сверху вниз; уворачивающийся шаг влево с левым апперкотом (рис.79(1)(2)(3)).

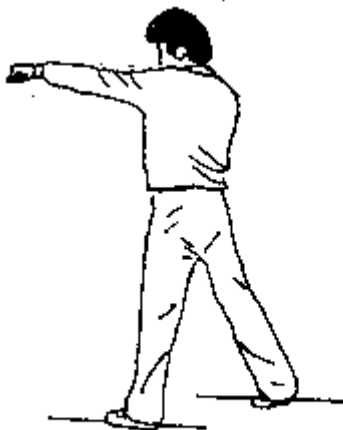


图79①



图79②



图79③

Важные пункты:

Поднимающийся удар быстрый, вертикальный прямой удар кулаком и апперкот идут непрерывно и с силой.

4. Из левосторонней боевой позиции: уход вниз; уворачивающийся шаг вправо с левым горизонтальным круговым ударом кулаком; шаг левой ногой с рубящим ударом правым кулаком; шаг правой ногой и скользящий шаг вперёд со вспарывающим ударом правым кулаком (рис. 80(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Уход вниз согласован с горизонтальным круговым ударом кулаком и понижением центра тяжести, рубящий и вспарывающий удары и шаги выполняются своевременно, непрерывно и ритмично, подавать тело и наносить удары на большой дистанции.

图
80
①

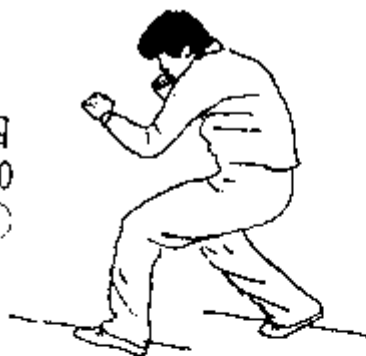


图
80
②



图
80
③



图
80
④

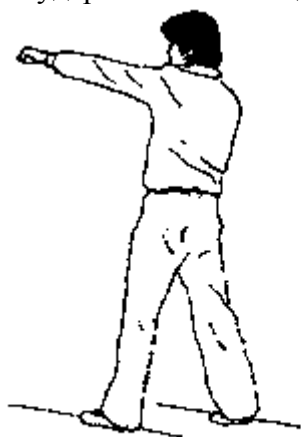


图 81 ①



图 81 ②



图 81 ③

5. Из левосторонней боевой позиции: скользящий шаг вперёд с прямым ударом левым кулаком; прямой удар правым кулаком; шаг правой ногой с обрушивающимся ударом правым кулаком; разворот корпуса с поднимающимся ударом кулаком вправо-вниз (рис. 81(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Левый и правый прямые удары кулаками наносятся быстро и с силой, обрушивающийся и поднимающийся удары идут непрерывно.



图 81 ④

2.Связки из ударов ногами



图 82①

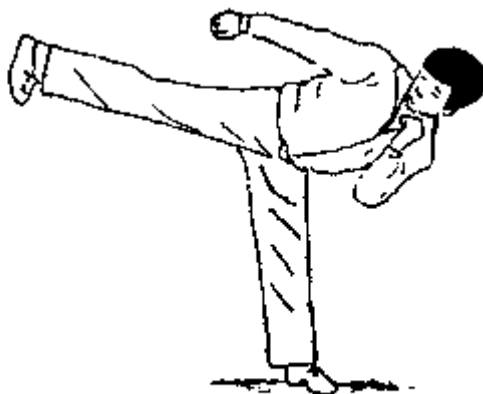


图 82②



图 82③

1.Из левосторонней боевой позиции: правое подсекание крюком; правый толчковый удар ногой в сторону; с постановкой ноги оборот корпуса влево и обратный удар ногой (рис.82(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Движения идут непрерывно, поворот корпуса быстрый, сохранять равновесие.

2.Из левосторонней боевой позиции: толчковый удар вперёд правой ногой; с постановкой ноги поворот корпуса влево и поднимающийся удар правой ногой назад; с постановкой ноги упор двумя руками в землю и толчковый удар назад левой ногой (рис.83(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Толчковый удар вперёд и поднимающийся удар назад выполняются непрерывно, при толчковом ударе назад центр тяжести быстро смещается, корпус наклоняется вперёд.



图 83①

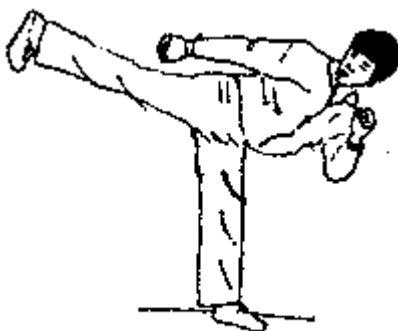


图 83②

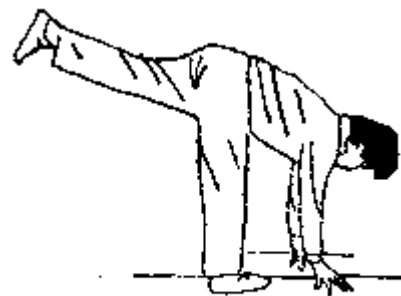


图 83③

3. Из левосторонней боевой позиции: правый фронтальный хлёсткий удар ногой; правый горизонтальный хлёсткий удар ногой; с постановкой ноги на землю левый задне-скрёстный шаг и правый обратный удар ногой (рис. 84(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Горизонтальный хлёсткий удар ногой и обратный удар ногой, постановка ноги на землю и смещение центра тяжести в задне-скрёстном шаге должны выполняться согласовано и непрерывно, корпус отклоняется в сторону, сохранять равновесие.

4. Из левосторонней боевой позиции: правый пресекающий удар ногой; правый толчковый удар ногой в сторону; с постановкой ноги левый горизонтальный хлёсткий удар ногой (рис. 85(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Корпус сначала отклоняется вправо, потом влево, потом снова вправо, движения должны идти быстро и непрерывно, сохранять равновесие.



图 84 ①

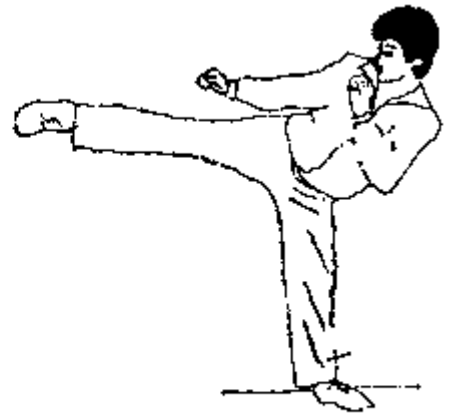


图 84 ②



图 84 ③



图 85 ①



图 85 ②

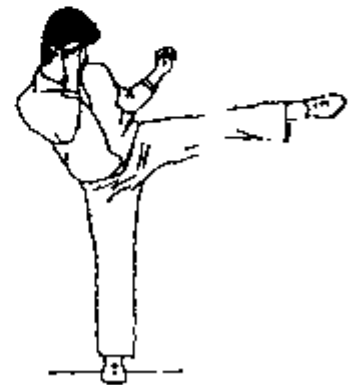


图 85 ③



图 86(1)



图 86(2)



图 86(3)



图 86(4)

горизонтальный хлёсткий удар ногой) (рис.86(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Понизить центр тяжести с непрерывным быстрым вращением, поднять корпус своевременно и ловко. Ударный шаг и вскапывающий удар ногой завершаются одновременно.

3.Связки из ударов кулаками и ногами

1.Из левосторонней боевой позиции: выставив левую руку вперёд «опалить глаза» с правым пресекающим ударом ногой; с постановкой ноги нанести рубящий удар правым кулаком; со скользящим шагом левой ногой нанести правый

5.Из левосторонней боевой позиции: с ударным шагом вскапывающий удар левой ногой; сметание правой ногой впереди переходящее в сметание левой ногой сзади (т.е. нога пронизывающего лука); подъём корпуса и правый горизонтальный хлёсткий удар ногой (низкий



图 87(1)



图 87(2)

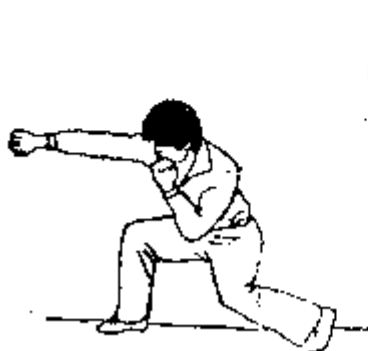


图 87(3)



图 87(4)

втыкающийся удар; правый толчковый удар ногой в сторону (рис.87(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

«Опаление глаз» и пресекающий удар ногой завершаются одновременно, руки действуют с силой, при втыкающемся ударе подать корпус, при толчковом ударе ногой в сторону центр тяжести смещается быстро, корпус отклоняется в сторону.

2.Из левосторонней боевой позиции: левое подсекание крюком с правым круговым ударом кулаком; правое подсекание крюком с правым горизонтальным ударом тыльной стороной кулака; с постановкой ноги на землю оборот корпуса и левый толчковый удар ногой в сторону (рис.88(1)(2)(3)).

Важные пункты:

В первых двух движениях идёт сочетание верха и низа, порождающее согласованное усилие, корпус следуя движению скручивается влево и вправо, движения согласованные. Оборот и подъём ноги выполняются быстро.



图 88①



图 88②



图 88③



图 89①



图 89②



图 89③

3.Из левосторонней боевой позиции: ударный шаг с левым вскапывающим ударом ногой; с постановкой ноги скользящий шаг вперёд с прямым ударом левым кулаком; толчковый удар левой ногой в сторону; с постановкой ноги подскользывание вдогонку с правым прямым ударом кулаком (рис.89(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Центр тяжести быстро движется вперёд и назад, движения согласованные и ловкие, идут непрерывно.

4.Из левосторонней боевой позиции: скользящий шаг вперёд с левым втыкающимся ударом; правый прямой удар кулаком; правый толчковый удар ногой вперёд; поворот корпуса с поднимающимся ударом правой ногой назад; с постановкой

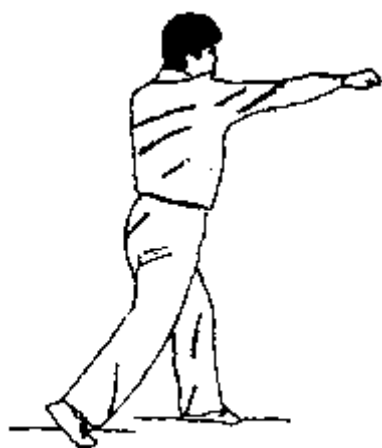


图 89④

ноги оборот корпуса и левый горизонтальный удар тыльной стороной кулака; правый накрывающий удар кулаком; правое подсекание крюком с горизонтальным ударом тыльной стороной правого кулака (рис.90(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)).

Важные пункты:

Движения идут непрерывно, продвигаться с оборотом корпуса быстро и ловко, кулаки и ноги бьют с силой.



图 90①



图 90②



图 90③



图 90④

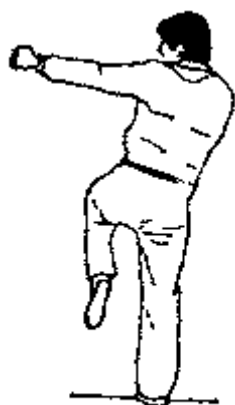


图 90⑤



图 90⑥



图 90⑦

5. Из левосторонней боевой позиции: скользящий шаг вперед с прямыми ударами левым и правым кулаками; горизонтальный хлесткий удар правой ногой; с постановкой ноги прямые удары правым и левым кулаками; горизонтальный хлесткий удар левой ногой (рис.91(1)(2)(3)(4)(5)(6)).

Важные пункты:

Движения идут согласованно и непрерывно, быстро и с силой.



图 91 ①

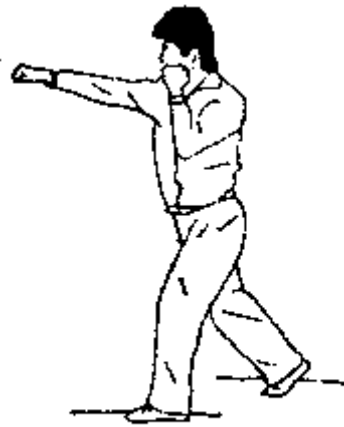


图 91 ②

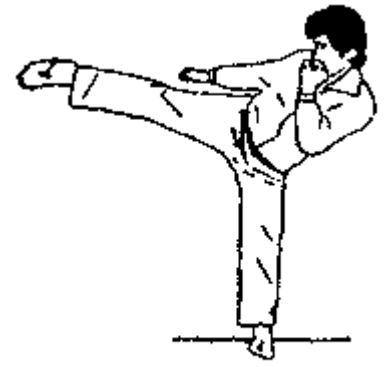


图 91 ③



图 91 ④

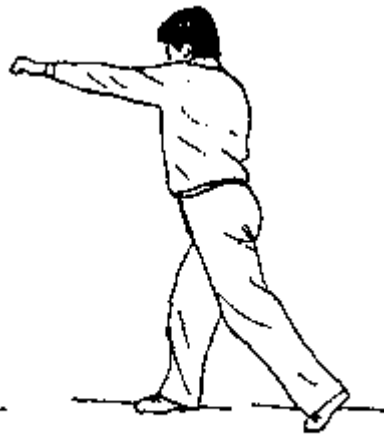


图 91 ⑤



图 91 ⑥

4.Связки защит от ударов кулаками и ногами



图 92 ①



图 92 ②



图 92 ③

1.Из левосторонней боевой позиции: скользящий шаг назад с правым зацеплением снаружи; подпираание влево-вверх; отступление левой ногой с пресекающим разбиванием вправо-вниз (рис.92(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Зацепление выполняется с силой и до нужного места, не следует подпирать слишком высоко, во время пресекающего разбивания

вниз подобрать грудь и повернуться корпусом.

2.Из левосторонней боевой позиции: правое блокирование снаружи; скользящий шаг назад с левым блокированием сверху изнутри; скользящий шаг назад с левым пресечением вниз (рис.93(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Блокирование выполняется с силой и до нужного места, во время пресечения вниз нужно согласованно повернуться корпусом.

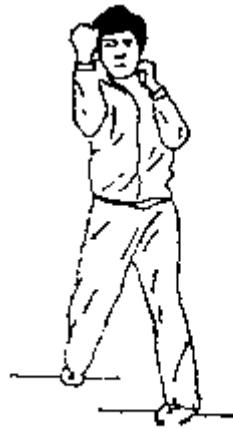


图 93 ①



图 93 ②



图 93 ③



图 94 ①



图 94 ②



图 94 ③



图 94 ④

3. Из левосторонней боевой позиции: левое запечатывание рукой; скользящий шаг назад с правым блокированием вверху изнутри; уворачивающийся шаг влево с левым блокированием внизу снаружи; уворачивающийся шаг вправо с левым зацеплением ноги снаружи (рис. 94(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Запечатывание и блокирование выполняются с силой и до нужного места, во время защит от ударов ногами тело скручивается влево и вправо, уворачивающиеся шаги делаются ловко, зацепление ноги выполняется точно.

4. Из левосторонней боевой позиции: правое зацепление вниз; скользящий шаг назад с левым вспарыванием вверх; подъём левого колена для убираания ноги; с постановкой ноги уворачивающийся шаг вправо и правое подхватывание ноги (рис. 95(1)(2)(3)(4)).

рис. 95(1)(2)(3)(4).

Важные пункты:

Зацепление вниз и вспарывание вверх выполняются с силой и непрерывно, движения не должны быть слишком размашистыми, убрать ногу надо своевременно, уворачивающийся шаг ловкий, подхватить ногу точно.



图 95①



图 95②



图 95③



图 95④

5. Из левосторонней боевой позиции: уход наружу; уход внутрь; скользящий шаг назад с уходом назад; уворачивающийся шаг вправо с левым блокированием внизу изнутри; скользящий шаг влево-вперёд с уходом вниз (рис. 96(1)(2)(3)(4)(5)).

Важные пункты:

Уходы производятся непрерывно и своевременно, искусно и ловко, блокирование внизу выполняется с силой, согласуясь с уходом корпусом.

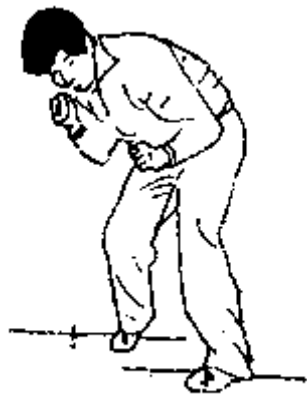


图 96①



图 96②



图 96③



图 96④



图 96⑤

Легко допускаемые ошибки:

(1) В движениях отсутствует непрерывность, нет ритмичности, скорость невелика.

(2) Ради непрерывности движений теряется их качество, защиты не плотны, не доходят до нужных мест.

(3) Не хватает силы кулаков и ног.

Методы исправления:

(1) Повторять движения вслед за правильным примером, уяснить прикладной смысл и важные пункты.

(2) Тренировать движения медленно и по разделениям, повторять вслед за правильным примером, овладевая непрерывностью и согласованностью.

(3) Отрабатывать связки в форме «боя с тенью», закрепляя движения и развивая выносливость.

(4) Наносить удары по мешку с песком или мишени, увеличивая силу и скорость.

(5) Поочередно отрабатывать связки в паре, развивая силу атак и точность и эффективность защит.

Глава 4

Базовая техника защиты с контратакой

Защита с контратакой – это точно и плотно применяемые методы защиты, останавливающие атаку противника, после которых в наилучший момент быстро и эффективно следует собственная атака. Защита с контратакой имеет тесную взаимосвязь с тактикой, у неё нет строго установленной формы, в зависимости от тактики следуешь моменту и трансформируешься, техника многообразна, тысяча изменений и десять тысяч превращений, занимающийся должен включать её в тренировочный процесс, сообразуясь с индивидуальными техническими особенностями, а также уровнем ловкости и реакции.

У защиты с контратакой существуют определённые законы, которыми необходимо овладевать в течении долгого периода реальных боёв, многократно обобщать, непрерывно внедрять в практику. Защита с контратакой является одной из важнейших частей единоборства саньшоу. С технической точки зрения она состоит из шести больших разделов: защита от атаки кулаком с контратакой рукой, защита от атаки кулаком с контратакой ногой, защита от атаки ногой с контратакой рукой, защита от атаки ногой с контратакой ногой, защита от атаки кулаком с контратакой броском (будет представлен далее) и защита от атаки ногой с контратакой броском (будет представлен далее).

Защита и контратака – неразделимые понятия, цель защиты – контратака, сначала защитился – потом ударил, поэтому тренирующемуся надо вначале хорошо овладеть движениями защиты. Так как техник защиты с контратакой очень много, и они весьма сложны, здесь будет представлено лишь несколько примеров.

1. Защита от атаки кулаком с контратакой рукой

Защита от атаки кулаком с контратакой рукой – это техники, при которых используются методы защиты от верхних конечностей для остановки атаки противника, после чего следует контратака рукой. Вот некоторые примеры:

1. Защита от прямого удара кулаком с помощью зацепления и контратака рукой

1. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи, тут же делаю шаг правой ногой и левым кулаком наношу втыкающийся удар в живот противника (рис.97(1)(2)).

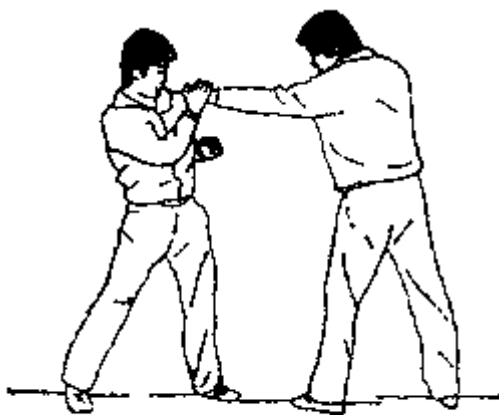


图 97①



图 97②

2. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи, тут же делаю шаг правой ногой, тыльной стороной правого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.98(1)(2)).

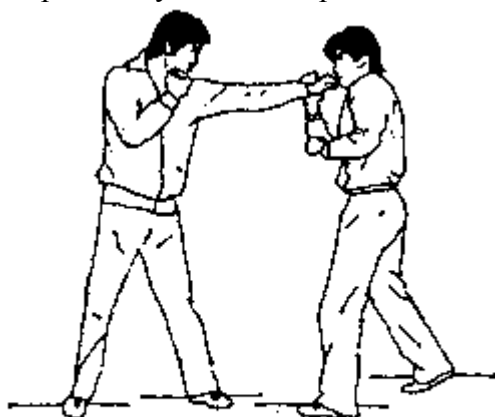


图 98①

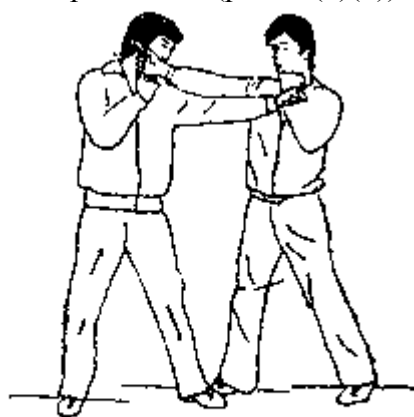


图 98②

3. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри, тут же хлестким ударом тыльной стороной левого кулака бью противника по левой стороне лица (рис.99(1)(2)).

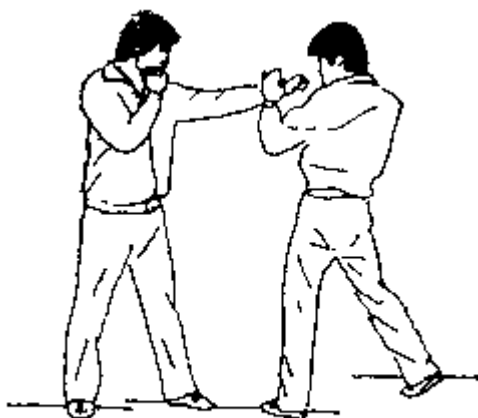


图 99①

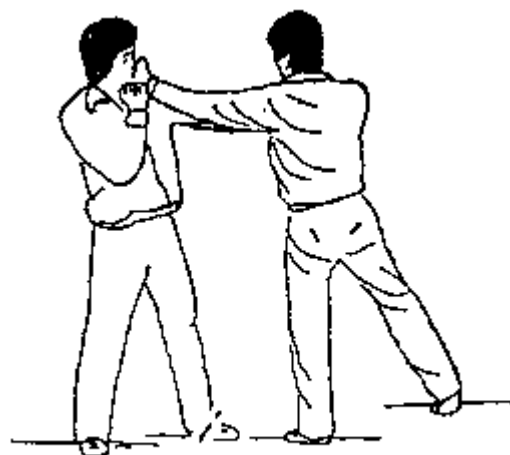


图 99②

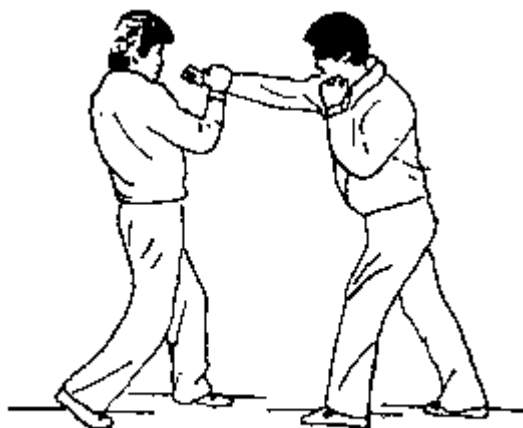


图 100①

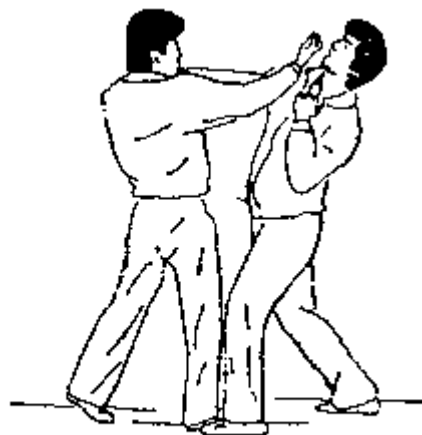


图 100②

4. Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри, тут же делаю шаг правой ногой,

обрушивающимся ударом правого кулака бью противника в лицо, затем поднимающимся ударом правого кулака бью противника в пах (рис.100(1)(2)(3)).

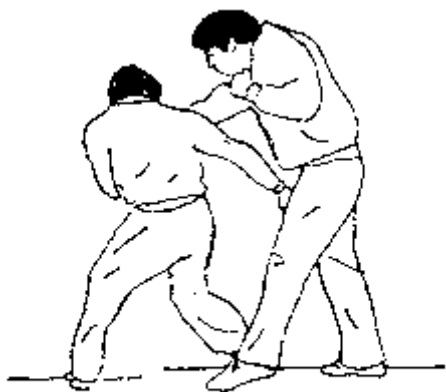


图100③

5.Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления вниз, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в лицо (рис.101(1)(2)).

6.Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью зацепления вниз, тут же прямым ударом левого кулака бью противника в лицо (рис.102(1)(2)).

7.Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри, тут же быстро разворачиваюсь вправо-назад, с разворота наношу горизонтальный удар тыльной стороной правого кулака по голове или шее противника (рис.103(1)(2)).

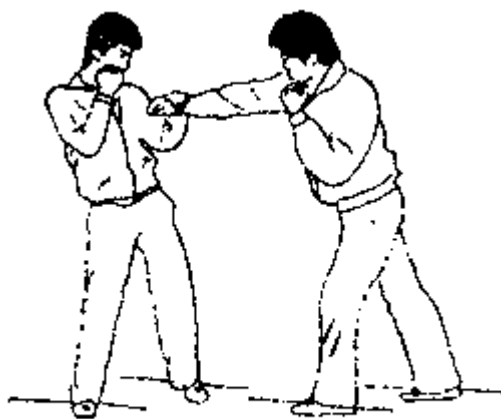


图101①

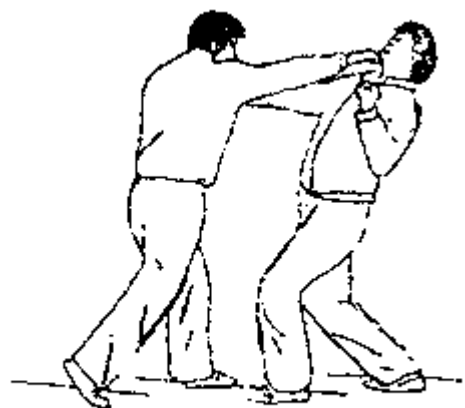


图101②

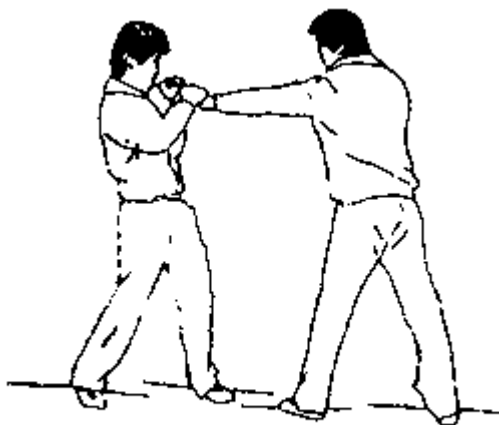


图102①

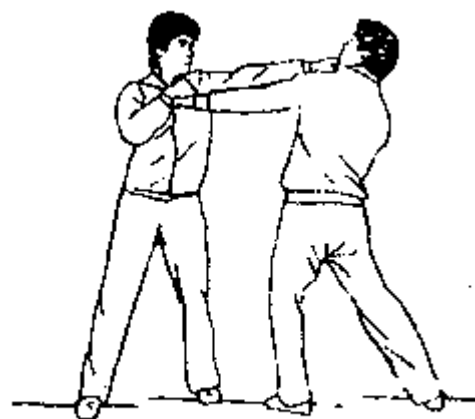


图102②

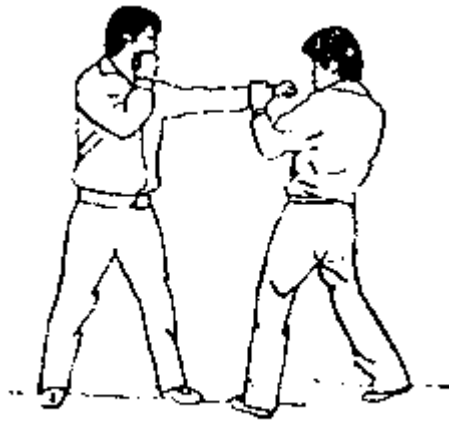
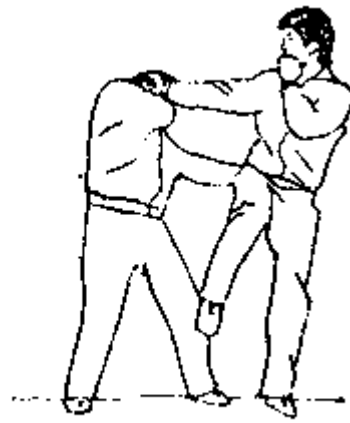


图 103①



103②

2. Защита от прямого или кругового удара кулаком с помощью блокирования и контратака рукой

1. Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью блокирования изнутри, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в лицо (рис. 104(1)(2)).

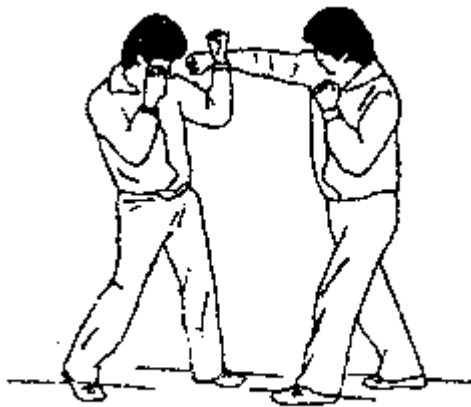


图 104①

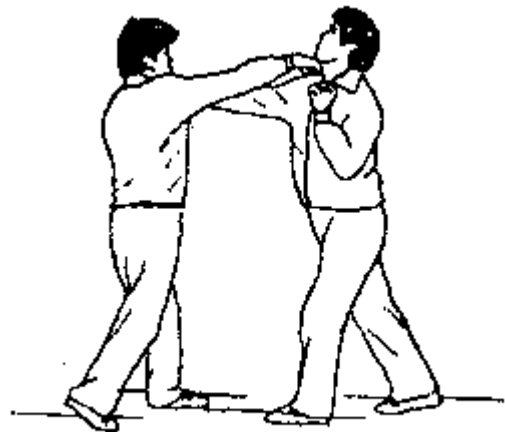


图 104②

2. Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования изнутри, тут же накрывающим ударом левого кулака бью противника в голову (рис. 105(1)(2)).

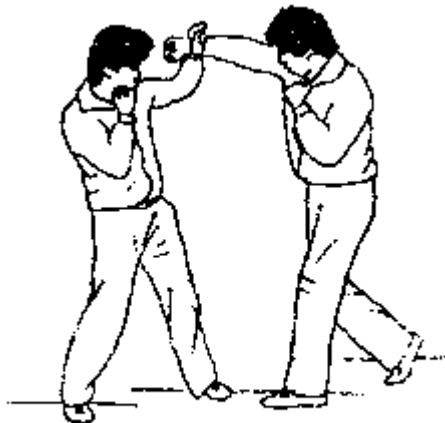


图 105①

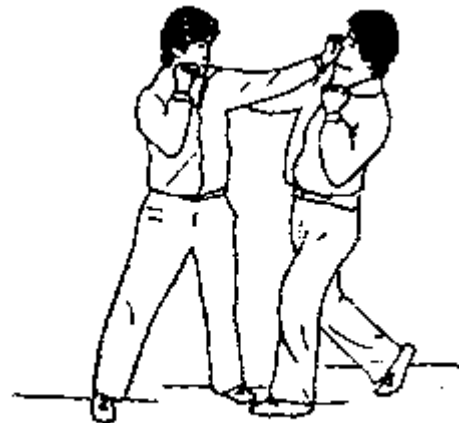


图 105②

3. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью блокирования снаружи, тут же с шагом правой ногой левым кулаком ударом-крюком бью противника по рёбрам, в грудь или живот (рис.106(1)(2)).

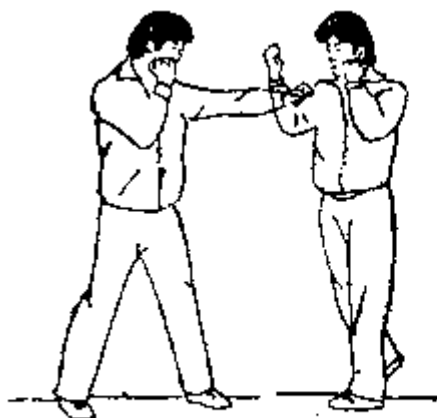


图 106①



图 106②

4. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью блокирования снаружи, тут же круговым ударом левого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.107(1)(2)).

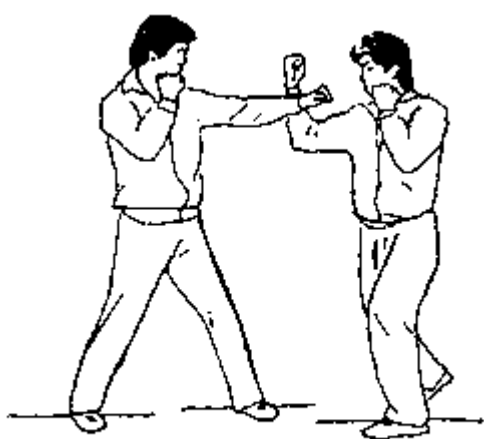


图 107①



图 107②

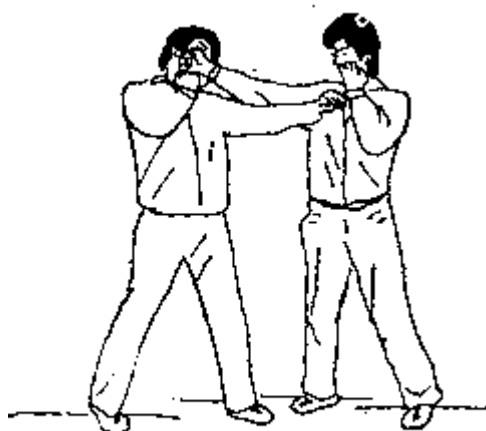


图 108①

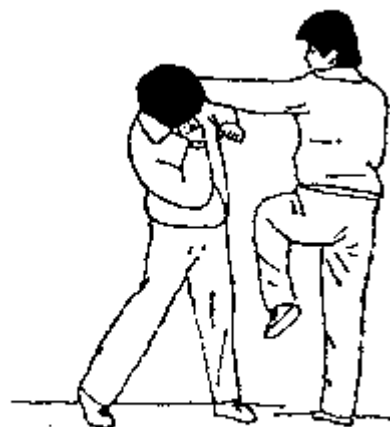


图 108②

5. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью блокирования снаружи, тут же тыльной стороной правого кулака

бью противника по правой стороне лица, либо разворачиваюсь влево-назад и тыльной стороной левого кулака бью противника по левой стороне лица (рис.108(1)(2)).

3.Защита от прямого или кругового удара кулаком с помощью подвешивания и контратака рукой

1.Противник круговым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью подвешивания, тут же круговым ударом левого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.109(1)(2)).



图 109 ①



图 109 ②

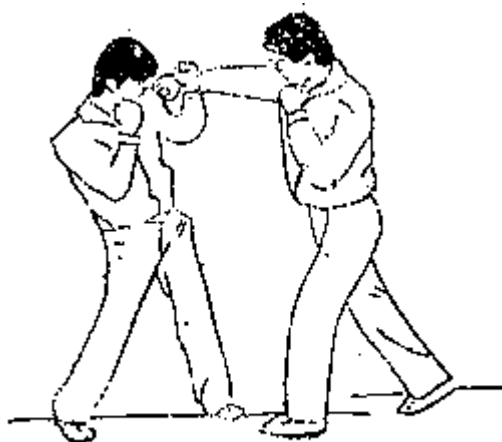


图 110 ①



图 110 ②



图 110 ③

2.Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью подвешивания, тут же обрушивающимся ударом правого кулака бью противника в лицо, затем шагаю правой ногой и наношу левый втыкающийся удар в живот противника (рис.110(1)(2)(3)).

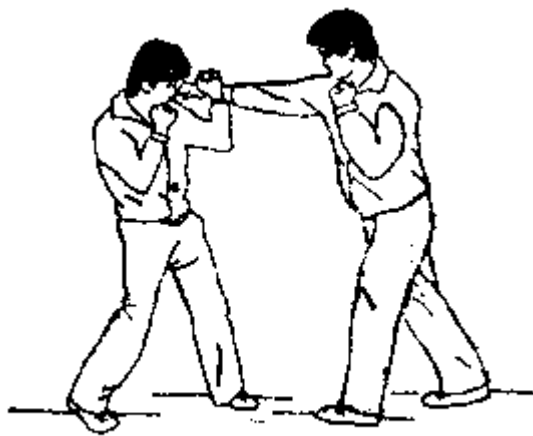


图111①

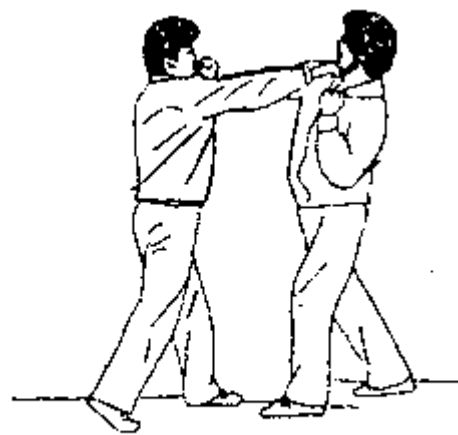


图111②



图111③

3. Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью подвешивания, тут же наношу правый поднимающийся удар вверх в подбородок противника, затем – левый рубящий удар кулаком по правой ключице противника, одновременно делаю скользящий шаг вперёд (рис.111(1)(2)(3)).

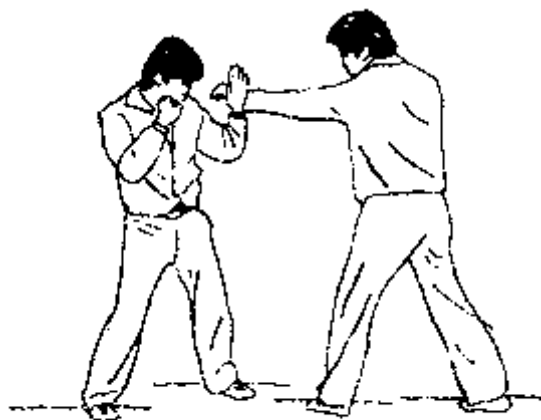


图112①



图112②

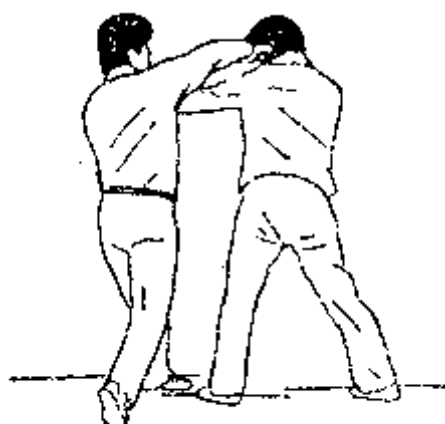


图112③

4. Защита от прямого удара кулаком с помощью запечатывания и контратака рукой

Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью запечатывания, тут же круговым ударом правого кулака бью противника по рёбрам или голове (рис.112(1)(2)(3)).



113①

5. Защита от рубящего удара кулаком с помощью подпирания и контратака рукой

Противник рубящим ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью подпирания, тут же правым апперкотом бью противника в живот, или прямым ударом правого кулака бью противника в голову (рис.113(1)(2)(3)).



图 113②

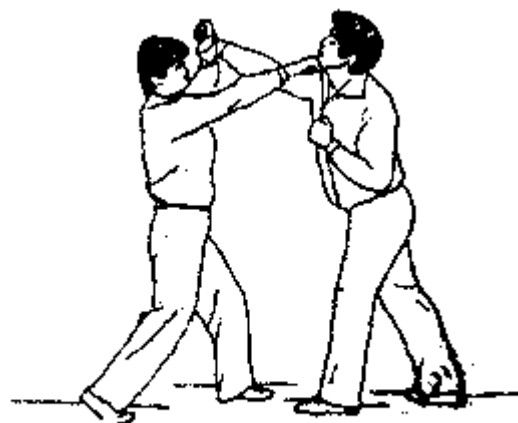


图 113③



图 114①



图 114②

6. Защита от прямого удара кулаком или апперкота с помощью пресекающего разбивания и контратака рукой

1. Противник правым апперкотом бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью пресекающего разбивания вниз, тут же правым круговым ударом кулаком бью

противника по левым рёбрам, либо правым вертикальным ударом кулаком сверху вниз бью противника по левой ключице, шее или лицу (рис.114(1)(2)(3)).



图 114③

2.Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью пресекающего разбивания вниз, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в голову (рис.115(1)(2)).



图 115①



图 115②

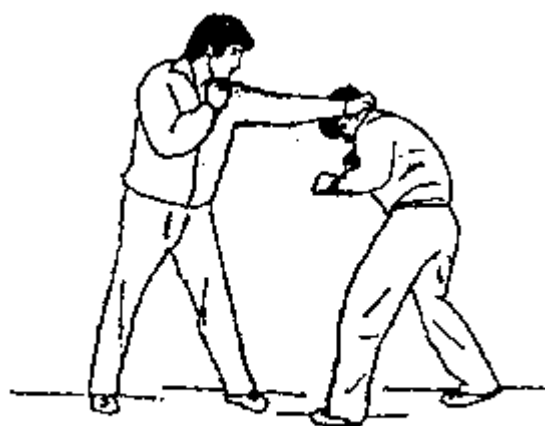


图 116①



图 116②

7.Защита уходом и контратака рукой

1.Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход наружу, тут же прямым ударом левого кулака, левым втыкающимся ударом или круговым ударом левого кулака бью противника в живот или голову (рис.116(1)(2)(3)).



图 116③

2. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход внутрь, тут же левым апперкотом бью противника в живот (рис.117(1)(2)).



图 117①

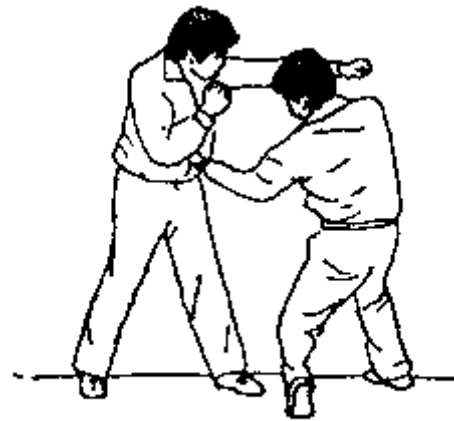


图 117②

3. Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход вниз, тут же круговым ударом правого кулака или апперкотом бью противника по рёбрам или в живот, затем круговым ударом левого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.118(1)(2)(3)).



图 118①



图118②



图118③



图119①

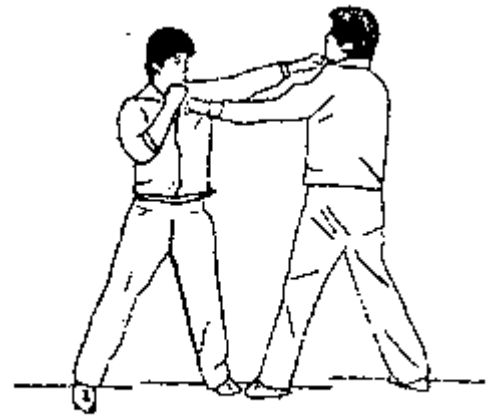


图119②

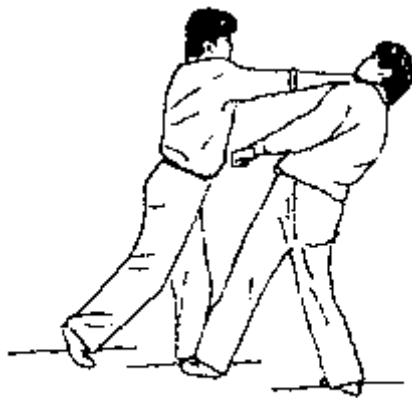


图119③

4. Противник прямым или круговым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход назад, тут же прямыми ударами левым и правым кулаками бью противника в голову (рис.119(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Перемещения ловкие, корпус смещается быстро, удары кулаком наносятся с силой, усилие поясницы целостное, удар завершился – и тут же возвращается, защиты точные и плотные, движения непрерывные, быстрые и согласованные.

2. Защита от атаки кулаком с контратакой

ногой

Защита от атаки кулаком с контратакой ногой – это техники, при которых используются методы защиты от верхних конечностей для остановки атаки противника, после чего следует контратака ногой. Вот некоторые примеры:

1. Защита от прямого удара кулаком с помощью зацепления или блокирования и контратака ногой

1. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри или блокирования, тут же фронтальным толчковым ударом левой ноги бью противника в грудь или живот (рис. 120(1)(2)).

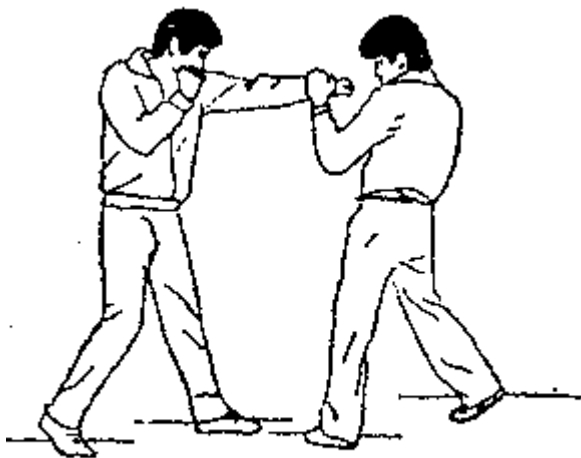


图 120(1)

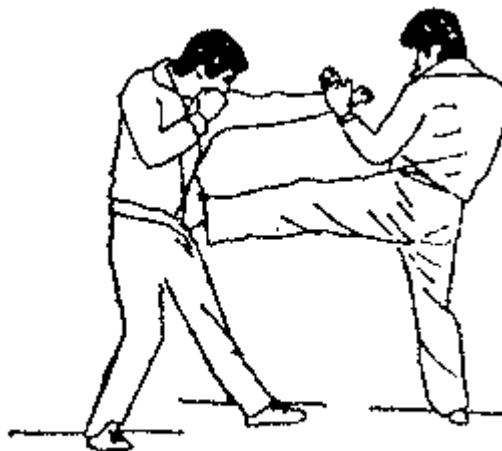


图 120(2)

2. Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи или блокирования снаружи, тут же толчковым ударом в сторону левой ногой бью противника в грудь или живот (рис. 121(1)(2)).

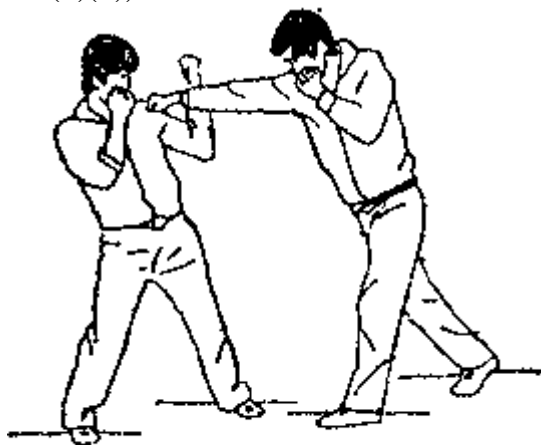


图 121(1)

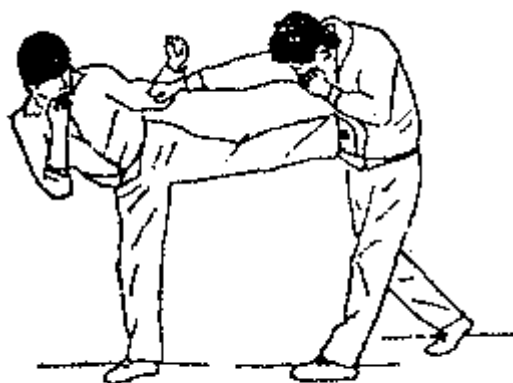


图 121(2)

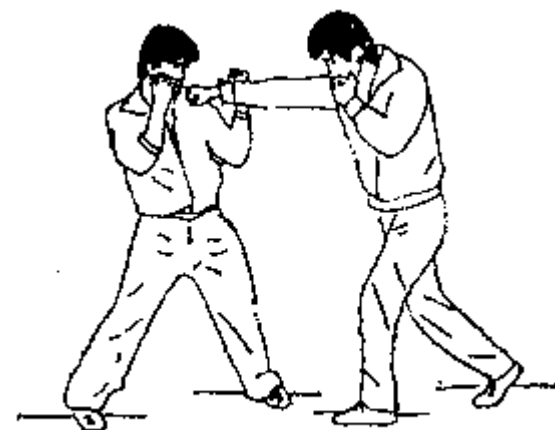


图 122(1)



图 122(2)

3. Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я с уворачивающимся шагом влево защищаюсь левой рукой с помощью зацепления снаружи или блокирования снаружи, тут же горизонтальным хлестким ударом правой ногой бью противника в грудь, живот, по рёбрам или в голову (рис.122(1)(2)).

2. Защита от прямого или рубящего удара кулаком с помощью вспарывания или подпирания и контратака ногой

1. Противник прямым или рубящим ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью вспарывания вверх или подпирания вверх, тут же вскапывающим ударом левой ногой бью противника в голень или колено (рис.123(1)(2)).

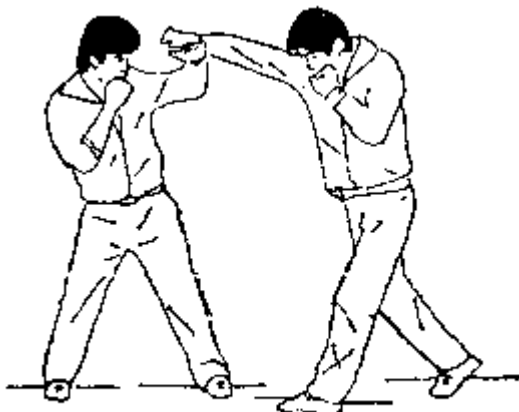


图 123①

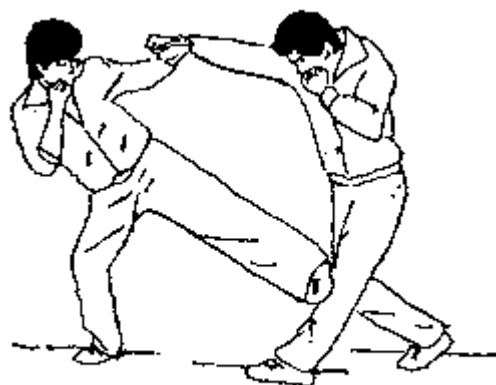


图 123②

2. Противник прямым или рубящим ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью вспарывания вверх или подпирания вверх, тут же пресекающим ударом правой ногой бью противника в голень или колено (рис.124(1)(2)).



图 124①



图 124②

3. Противник прямым или рубящим ударом правого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью вспарывания вверх или подпирания вверх, тут же толчковым ударом в сторону левой ногой бью противника в грудь, живот или по рёбрам (рис.125(1)(2)).

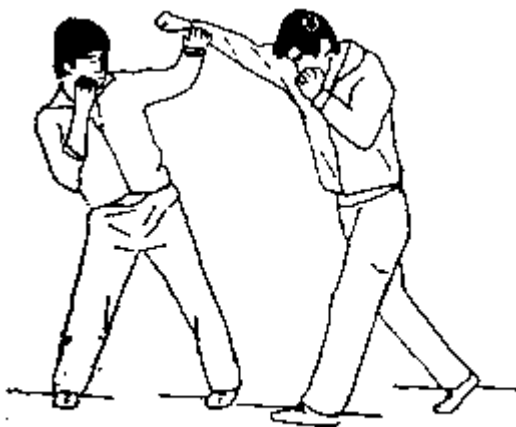


图 125①

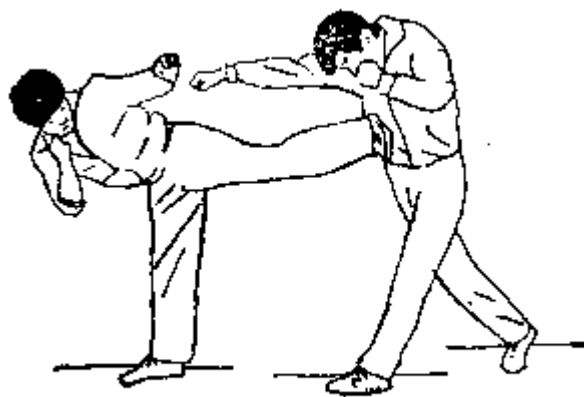


图 125②

3. Защита от кругового удара или удара тыльной стороной кулака с помощью блокирования и контратака ног

1. Противник круговым ударом правого кулака или тыльной стороной левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования изнутри, тут же толчковым ударом в сторону левой ногой бью противника в грудь, живот или по рёбрам (рис. 126(1)(2)).

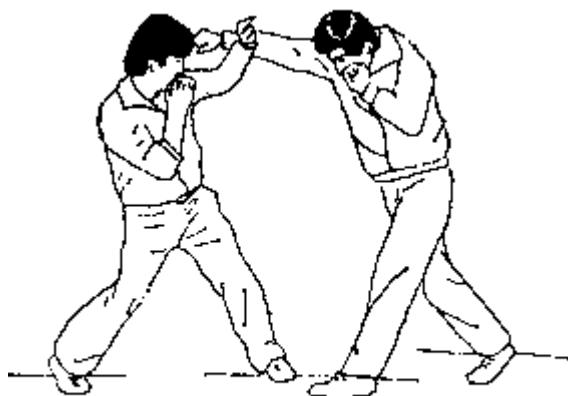


图 126①

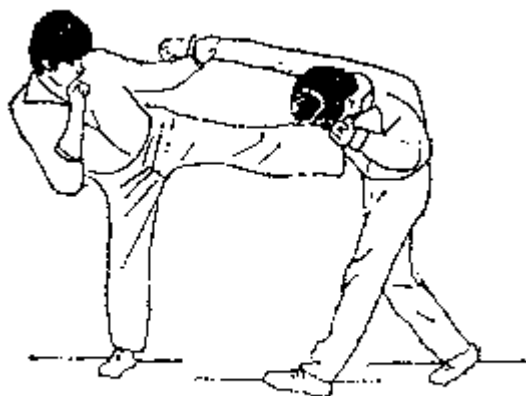


图 126②

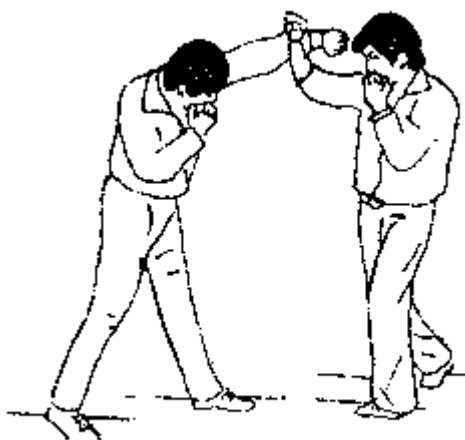


图 127①



图 127②

2. Противник круговым ударом левого кулака или тыльной стороной правого кулака бьёт меня в голову, я правой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования

изнутри, тут же горизонтальным хлестким ударом левой ногой бью противника по рёбрам или в живот (рис.127(1)(2)).

3. Противник круговым ударом правого кулака или тыльной стороной левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования изнутри, тут же горизонтальным хлестким ударом левой ногой бью противника по рёбрам или в живот (рис.128(1)(2)).

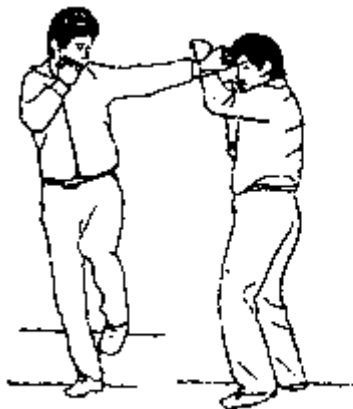


图 128①

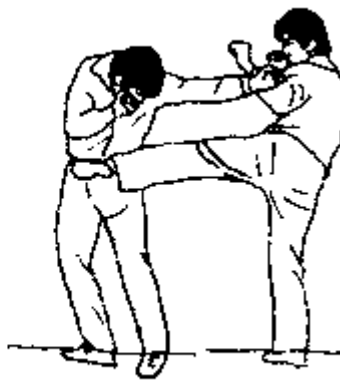


图 128②

4. Противник круговым ударом правого кулака или тыльной стороной левого кулака бьёт меня в голову, я левой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования изнутри, тут же правой ногой с помощью подсекания крюком бью противника по левому голеностопному суставу (рис.129(1)(2)).

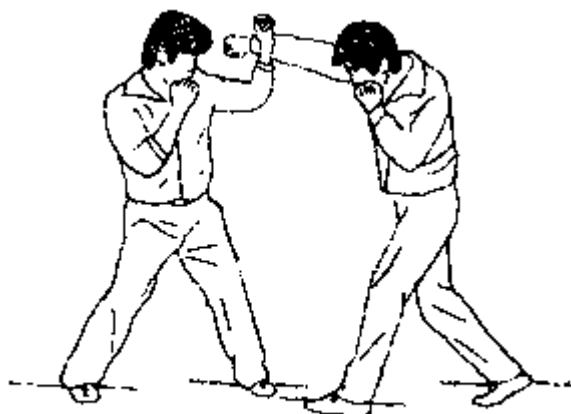


图 129①

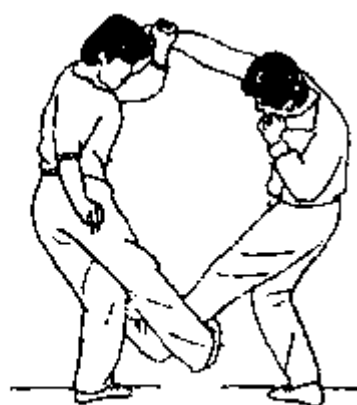


图 129②



图 130①

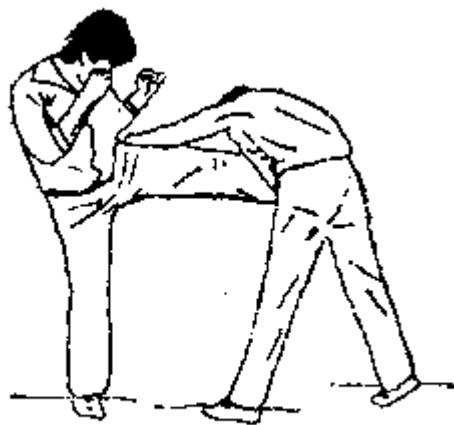


图 130②

4. Защита от удара кулаком с помощью ухода и контратака ногой

1. Противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход наружу, тут же горизонтальным хлестким ударом левой ногой бью противника в живот или промежность (рис.130(1)(2)).

2. Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход влево-вниз, тут же правой ногой с помощью подсекания крюком бью противника по левому голеностопному суставу (рис.131(1)(2)).



图 131①

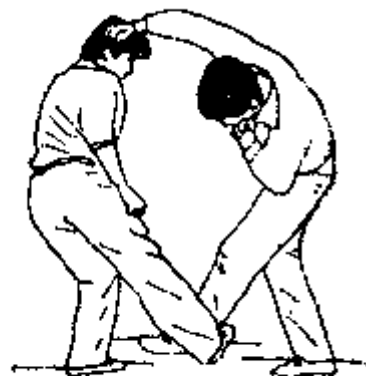


图 131②

3. Противник круговым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход вправо-вниз, тут же левой ногой с помощью подсекания крюком бью противника по левому голеностопному суставу (рис.132(1)(2)).



图 132①

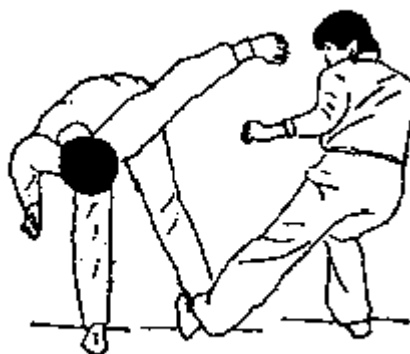


图 132②



图 133①

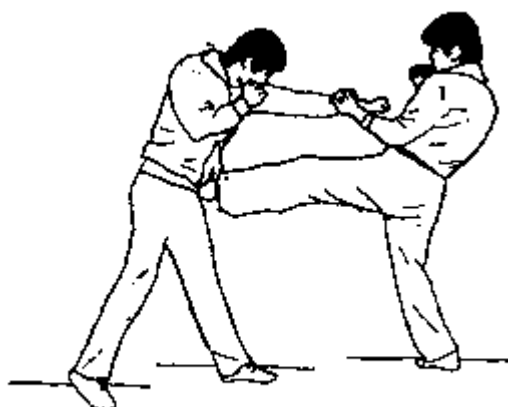


图 133②

4. Противник прямым ударом левого или правого кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход назад, тут же фронтальным толчковым ударом левой ноги бью противника в живот или по рёбрам (рис.133(1)(2)).

5. Противник круговым ударом или тыльной стороной кулака бьёт меня в голову, я выполняю уход вниз, тут же с помощью сметания ногой впереди или сметания ногой сзади бью противника по опорной ноге (рис.134(1)(2)).



图 134 ①

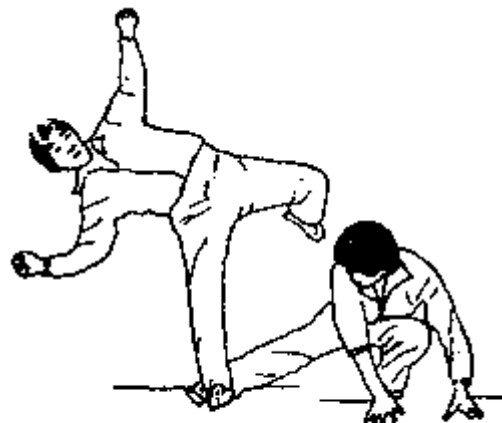


图 134 ②

Важные пункты:

Защиты доходят до нужного места, нога поднимается быстро и с силой, быстро бьёт и быстро возвращается, не давая возможности противнику защититься от ноги и контратаковать. Согласованно применяются повороты и отклонения корпуса с постоянным сохранением равновесия.

3. Защита от атаки ногой с контратакой рукой

Защита от атаки ногой с контратакой рукой – это техники, при которых используются методы защиты от нижних конечностей для остановки атаки противника, после чего следует контратака рукой. Вот некоторые примеры:

1. Защита от фронтального толчкового удара ногой с помощью блокирования внизу и контратака рукой

1. Противник фронтальным толчковым ударом правой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью нижнего блокирования снаружи, тут же круговым ударом правого кулака бью противника в голову (рис.135(1)(2)).

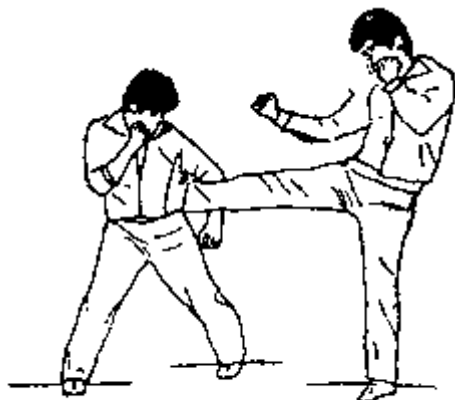


图 135 ①

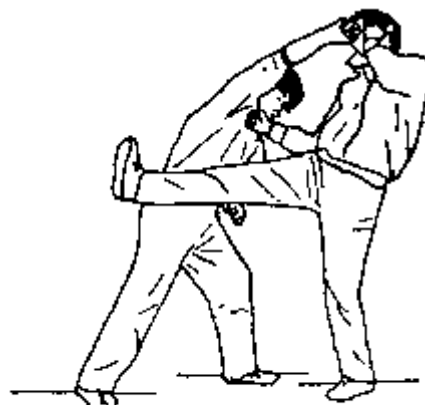


图 135 ②

2. Противник фронтальным толчковым ударом левой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью нижнего блокирования изнутри, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в живот или голову (рис.136(1)(2)).

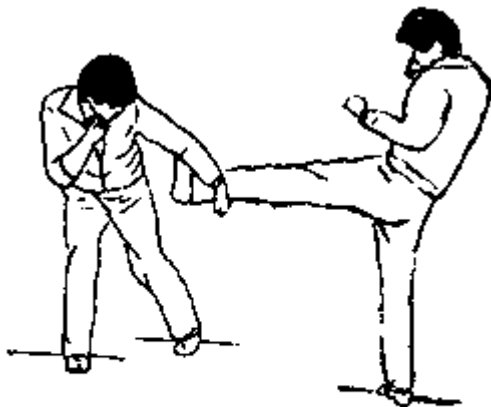


图 136①

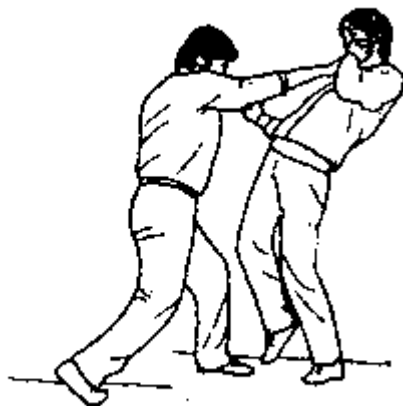


图 136②

2. Защита от фронтального толчкового удара ногой с помощью зацепления или подхватывания и контратака рукой

1. Противник фронтальным толчковым ударом левой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи, тут же круговым ударом левого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.137(1)(2)).



图 137①



图 137②

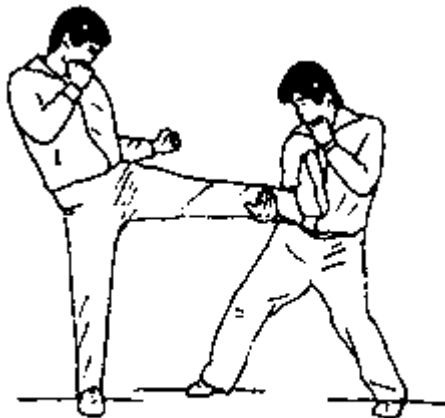


图 138①

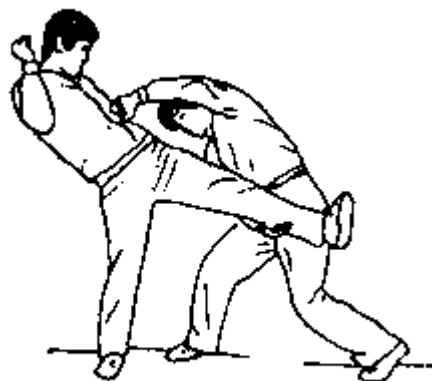


图 138②

2. Противник фронтальным толчковым ударом левой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью подхватывания, тут же левым кулаком наношу втыкающийся удар в живот или по рёбрам противника (рис.138(1)(2)).

3. Защита от толчкового удара ногой в сторону с помощью блокирования и контратака рукой

1. Противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в грудь, я правой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования снаружи, тут же круговым ударом левого кулака бью противника по правой стороне лица (рис.139(1)(2)).

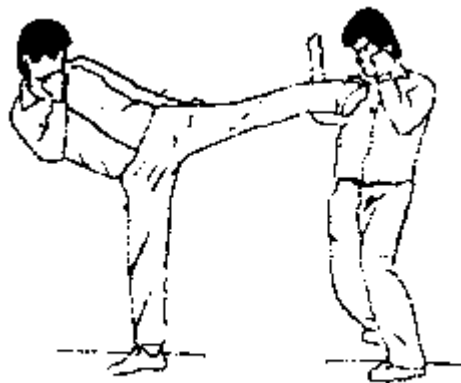


图 139 ①



图 139 ②

2. Противник толчковым ударом в сторону правой ногой бьёт меня в грудь или голову, я левой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования снаружи, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в голову (рис.140(1)(2)).

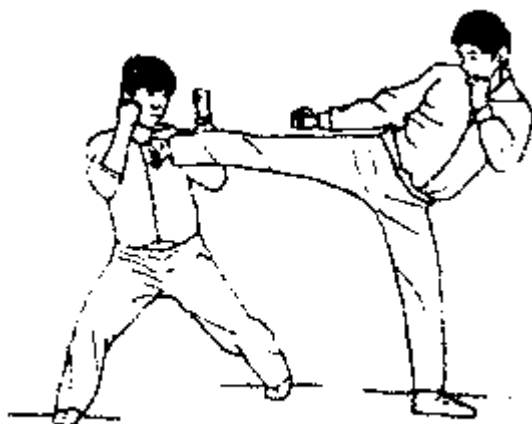


图 140 ①



图 140 ②

4. Защита от толчкового удара ногой в сторону с помощью зацепления или подхватывания и контратака рукой

1. Противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи или правой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри, тут же круговым ударом левого или правого кулака бью противника в голову (рис.141(1)(2)).

2. Противник толчковым ударом в сторону правой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью подхватывания, тут же прямым ударом правого кулака бью противника в лицо (рис.142(1)(2)).

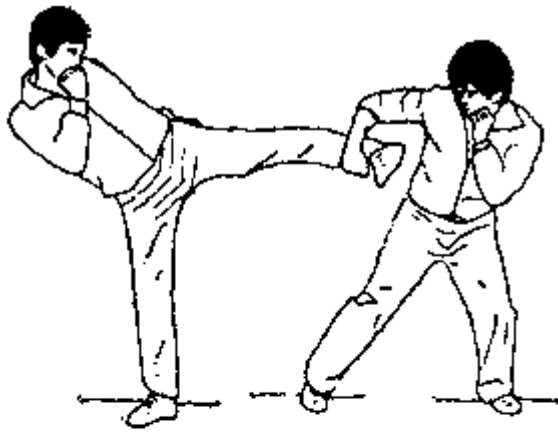


图 141①



图 141②

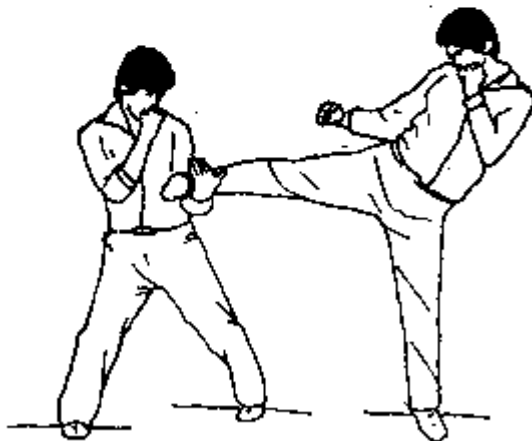


图 142①

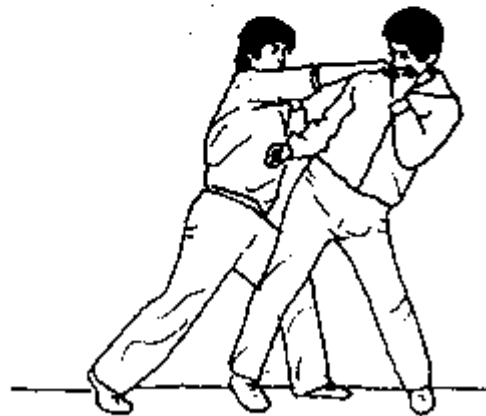


图 142②

5. Защита от горизонтального хлёсткого удара ногой с помощью скрёстной защиты и контратака рукой

1. Противник горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бьёт меня по левой стороне, я защищаюсь с помощью левой скрёстной защиты (левая рука вверх), тут же тыльной стороной правого кулака бью противника по правой стороне лица (рис. 143(1)(2)).

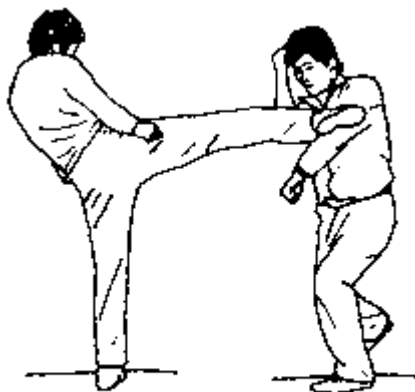


图 143①



图 143②

2. Противник горизонтальным хлёстким ударом левой ногой бьёт меня по правой стороне, я защищаюсь с помощью правой скрёстной защиты (правая рука вверх), тут же вертикальным ударом сверху вниз правым кулаком бью противника по левой ключице (рис. 144(1)(2)).

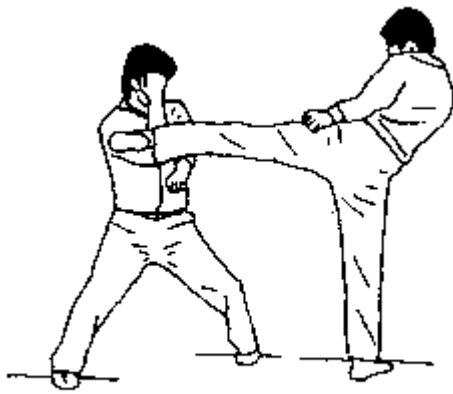


图 144①



图 144②

6. Защита от подсекания крюком с помощью убирания ноги и контратака рукой

Противник подсеканием крюком правой ногой бьёт меня по левой ноге, я защищаюсь с помощью убирания левой ноги, тут же прямым ударом левого кулака бью противника в голову или грудь (рис.145(1)(2)).

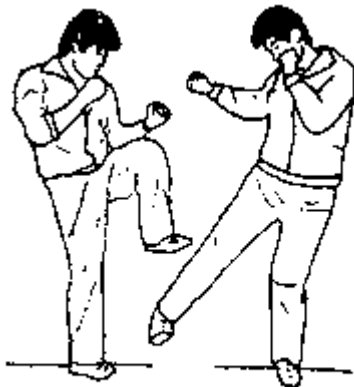


图 145①



图 145②

Важные пункты:

Во время защиты от ноги осуществляются скоординированные уход корпусом и уход перемещением, корпус и ноги действуют ловко, движения согласованные, корпус продвигается вперёд быстро, контратака быстрая и яростная, кулак бьёт далеко и мощно.

4. Защита от атаки ногой с контратакой ногой

Защита от атаки ногой с контратакой ногой – это техники, при которых используются методы защиты от нижних конечностей для остановки атаки противника, после чего следует контратака ногой. Вот некоторые примеры:

1. Защита от подсекания крюком, пресекающего удара или вскапывающего удара ногой с помощью убирания ноги, и контратака ногой

Противник подсеканием крюком, пресекающим ударом или вскапывающим ударом правой ногой бьёт меня по голени, я защищаюсь с помощью убирания левой ноги, тут же толчковым ударом ногой вперёд или в сторону бью противника в живот или по рёбрам (рис.146(1)(2)(3)(4)).

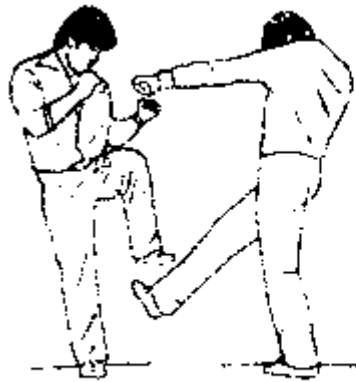


图 146 ①

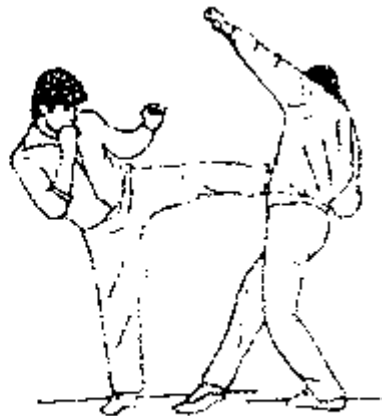


图 146 ②



图 146 ③

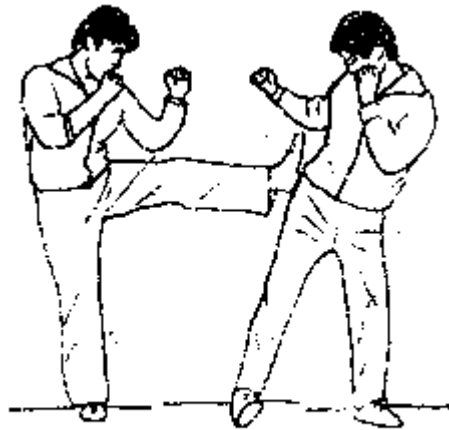


图 146 ④

2. Защита от толчкового удара ногой в сторону с помощью блокирования, зацепления или подхватывания, и контратака ногой

1. Противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в грудь, я правой рукой защищаюсь с помощью верхнего блокирования снаружи, тут же горизонтальным хлёстким ударом левой ногой бью противника в живот (рис. 147(1)(2)).

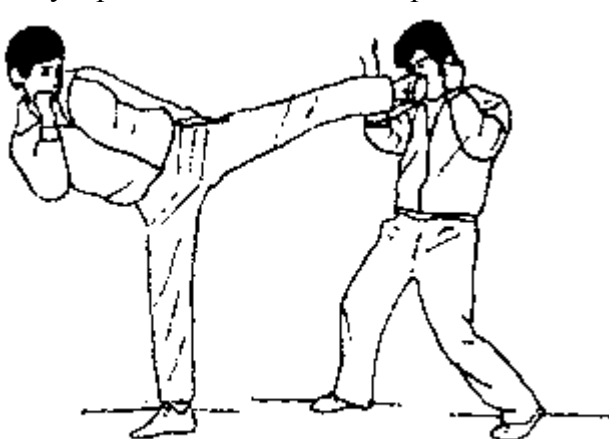


图 147 ①



图 147 ②

2. Противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления снаружи, тут же горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бью противника по пояснице или ягодицам (рис. 148(1)(2)).

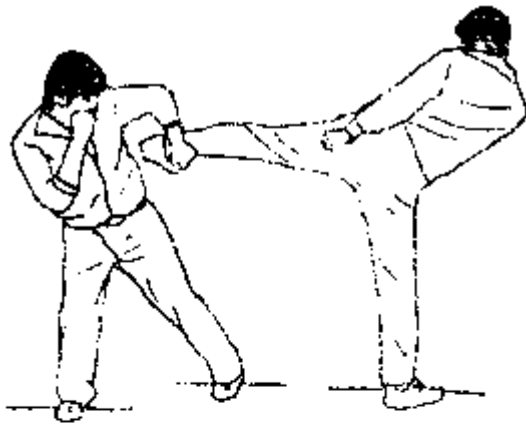


图148①

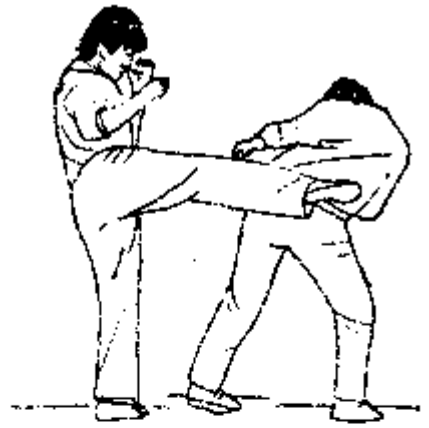


图148②

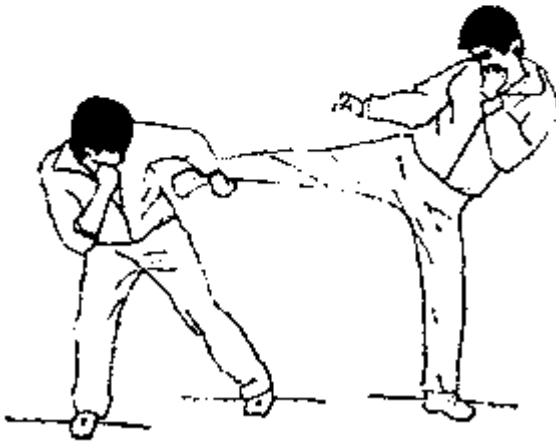


图149①

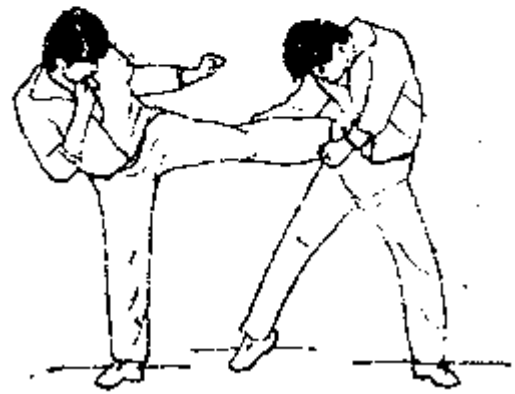


图149②

3. Противник фронтальным толчковым ударом правой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью зацепления изнутри, тут же толчковым ударом в сторону левой ногой бью противника в живот (рис.149(1)(2)).

4. Противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в живот, я правой рукой защищаюсь с помощью подхватывания, тут же вскапывающим ударом правой ногой бью противника по внутренней стороне опорной ноги (рис.150(1)(2)).

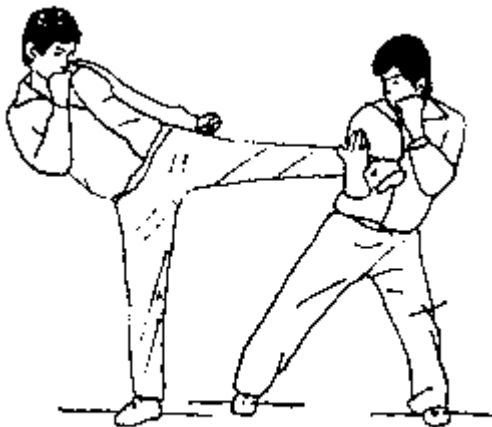


图150①

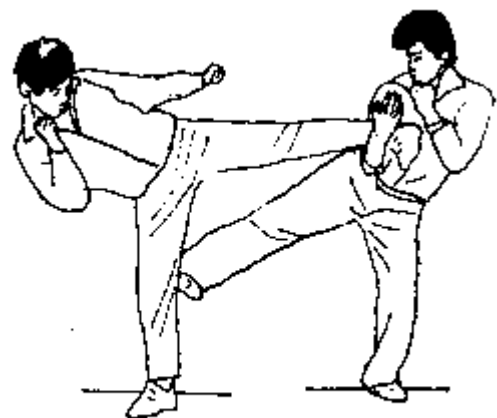


图150②

3. Защита от фронтального толчкового удара ногой с помощью блокирования внизу и контратака рукой

1. Противник фронтальным толчковым ударом правой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью нижнего блокирования снаружи, тут же фронтальным толчковым ударом правой ногой бью противника в живот (рис.151(1)(2)).

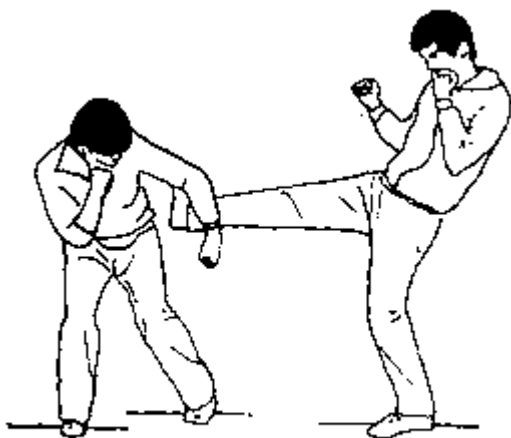


图 151①

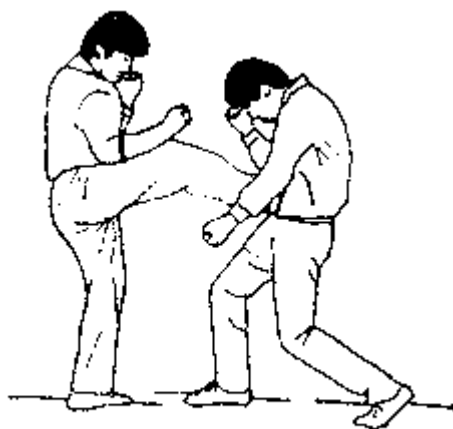


图 151②

2. Противник фронтальным толчковым ударом правой ногой бьёт меня в живот, я левой рукой защищаюсь с помощью нижнего блокирования снаружи, тут же горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бью противника в живот или по рёбрам (рис.152(1)(2)).

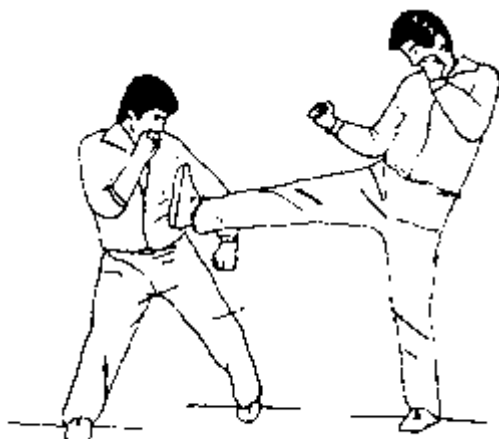


图 152①

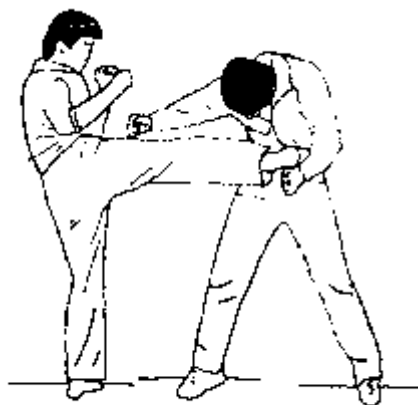


图 152②

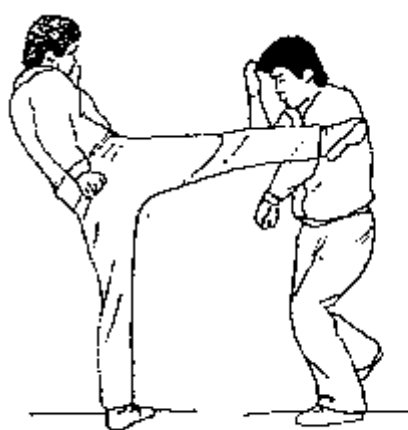


图 153①



图 153②

4. Защита от горизонтального хлёсткого удара ногой с помощью скрёстной защиты и контратака рукой

1. Противник горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бьёт меня по левой стороне, я защищаюсь с помощью левой скрёстной защиты (правая рука вверх), тут же горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бью противника в живот (рис.153(1)(2)).

2. Противник горизонтальным хлёстким ударом левой ногой бьёт меня по правой стороне, я защищаюсь с помощью правой скрёстной защиты (правая рука вверх), тут же толчковым ударом в сторону левой ногой бью противника в живот (рис.154(1)(2)).

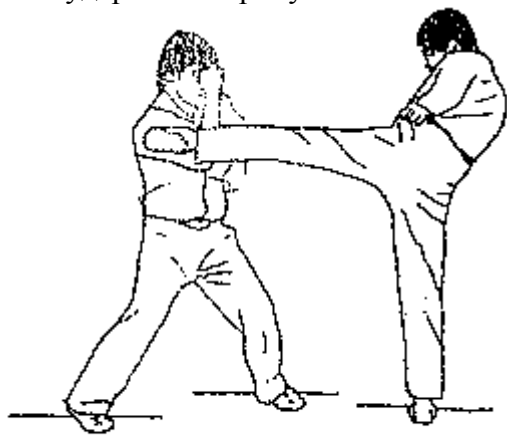


图 154①

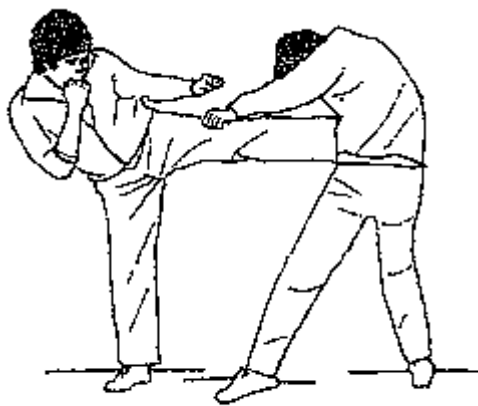


图 154②

3. Противник горизонтальным хлёстким ударом правой ногой бьёт меня по левой стороне, я защищаюсь с помощью левой скрёстной защиты (правая рука вверх), тут же оборачиваюсь влево-назад, левой ногой наношу обратный удар с оборотом корпуса в голову или грудь противника (рис.155(1)(2)).

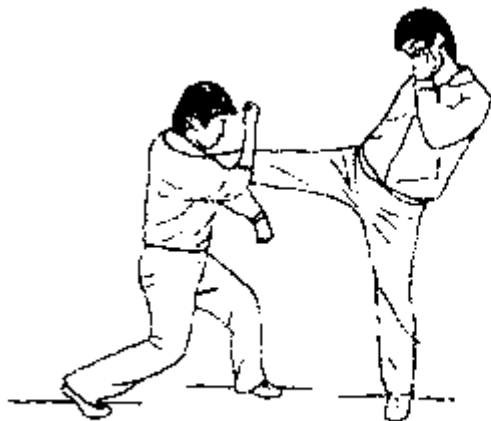


图 155①

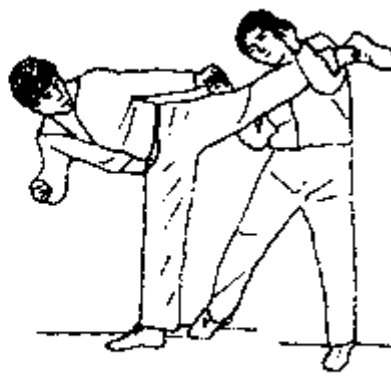


图 155②

Важные пункты:

Защиты плотные и доходят до нужных мест, уходы корпусом ловкие, поднимать ногу быстро и с силой. Центр тяжести движется быстро и не теряя равновесия, быстро бить и быстро возвращать ногу, только ударила – и тут же вернулась.

Глава 5

Базовая техника бросков

Техника бросков является одним из важнейших разделов техники единоборства саньшоу. Сюда входят такие разделы, как атакующие броски, контратакующие броски и

броски с ударами. Броски в саньшоу – это методы, позволяющие во время ожесточённой схватки в кратчайший промежуток времени на максимальной скорости оптимальнейшим образом скоординировано используя верхние и нижние конечности породить совместное усилие, лишаящее противника равновесия и ловко опрокидывающее его на землю. Такая техника чаще всего используется для контратаки, возникая и завершаясь среди тысячи изменений и десяти тысяч превращений боя. Потому от тренирующегося требуется высокая согласованность движений, многообразие боевой техники, высокая скорость реакции и вариативность тактики. После овладения техникой бросков надо не только тренироваться в паре, но и практиковаться без партнёра, развивая и закрепляя движения. Также нужно учиться сочетать броски с ударами руками и ногами.

1. Падения

Падения – это способы самостраховки при падении на землю. Подобных методов очень много, здесь будут рассмотрены лишь падения вперёд, назад, на бок и кувырок.

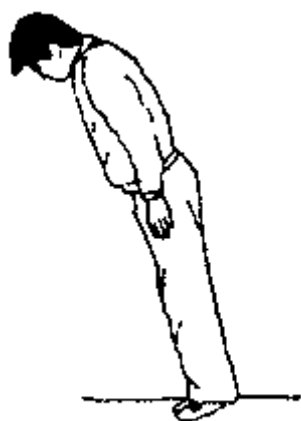


图 156①



图 156②

1. Падение вперёд

С прямым корпусом упасть вперёд, в момент перед касанием земли нужно согнуть руки в локтях, прижать плечи к рёбрам, повернуть предплечья вокруг своих осей внутрь, свести руки и хлопнуть по земле ладонями и внутренними сторонами предплечий, амортизируя удар (рис.156(1)(2)).

Важные пункты:

Выпрямить шею и подтянуть подбородок, выпрямить поясницу, распрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

2. Падение назад

Расставить ноги, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, подобрать грудь и живот, подтянуть подбородок, следуя движению согнуться и упасть назад, по очереди касаясь земли ягодицами, поясницей, спиной и плечами. Одновременно прямые руки расходятся влево и вправо, предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь и хлопают по земле, амортизируя удар, ноги естественно сгибаются и подтягиваются (рис.157(1)(2)).



图 157①

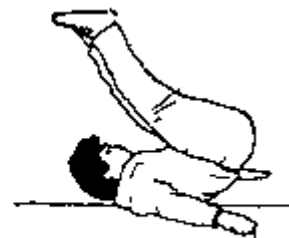


图 157②

Важные пункты:

Опережающе хлопнуть руками, подобрать подбородок, округлить спину, подтянуть ноги.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Не происходит подбирания груди и живота, голова откидывается.

(2) Вначале происходит посадка и уж потом – падение, руки сгибаются в локтях, предплечья ложатся на землю.

Методы исправления:

- (1) Из положения лёжа на спине отрабатывать хлопок руками.
- (2) Из сидячего положения отрабатывать падение назад с подтягиванием ног, прорабатывая подбирание живота, подтягивание подбородка, округление спины и хлопок руками по земле.
- (3) Падать назад из положения сидя на корточках.

3. Падение на бок



рис. 158①

Расставить ноги, сместить вес тела на правую ногу, левая нога распрямляется, правая нога сгибается в колене до полного приседа, корпус падает на левый бок, подборать подбородок, упасть на левую сторону спины, одновременно левая рука хлопает по земле, амортизируя удар, левое предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь. Чуть согнутая в колене левая нога разворачивается наружу, ложась на землю внешней стороной, согнутая в колене правая нога стоит на земле. Правая рука размещается на животе. Чуть подборать живот, согнуть ноги в тазобедренных суставах (рис. 158(1)(2)).



рис. 158②

Важные пункты:

Сместить центр тяжести и присесть, быстро упасть на бок, левая рука совершает опережающий хлопок по земле, напрячь шею.

Легко допускаемые ошибки:

Живот выпрямлен, происходит упор в землю согнутой в локте рукой, нет падения на бок.

Методы исправления:

(1) Из положения лёжа на боку отрабатывать переворот корпуса и хлопок рукой по земле. Прорабатывать выпрямление руки в локте и поворот предплечья вокруг своей оси внутрь.

(2) Из положения полного приседа отрабатывать падение на бок, прорабатывая касание земли левой стороной спины, небольшое подтягивание живота и тазобедренных суставов.



рис. 159①

4. Кувырок вперёд

Правая нога делает шаг по диагонали вперёд, вес тела смещается на правую ногу, корпус наклоняется вправо-вперёд, правое плечо идёт вперёд, голова поворачивается влево и наклоняется вперёд, устремляя взгляд назад. Руки упираются в землю, правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, пальцы правой руки направляются внутрь, пальцы левой руки направляются вперёд, руки чуть согнуты в локтях. Правая нога толкает землю, левая нога взмахивает назад, округлённый корпус

переворачивается вперёд, правое плечо касается земли, далее на землю ложится спина, потом – левая сторона поясницы, и затем – ягодицы. После переворота правая нога сгибается в колене, подошва ставится на землю, левая стопа ложится на землю внешним ребром, левая рука быстро упирается в землю (рис.159(1)(2)(3)).

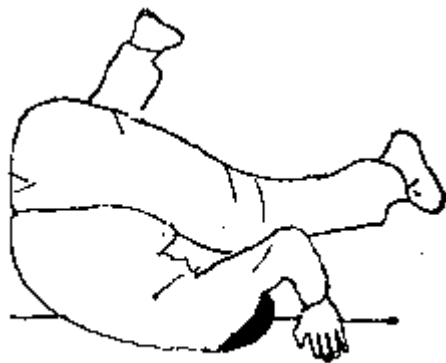


图 159(2)



图 159(3)

Важные пункты:

Подобрать грудь и подтянуть живот, повернуть голову влево и наклонить её вперёд, подобрать подбородок, округлить корпус, толкнуть ногой землю, земли по очереди касаются плечо, спина, поясница и ягодицы, перевернуться быстро.

Легко допускаемые ошибки:

(1)Кувырок идёт через голову.

(2)Кувырок идёт через бок, после кувырка не происходит выхода в стойку.

Методы исправления:

(1)Прорабатывать важные пункты, отрабатывать кувырок из позиции упора руками в землю, обращая внимание на размещение рук, поворот головы влево-назад, начало касания земли с правого плеча.

(2)Отрабатывать кувырок из положения касания земли правым плечом, прорабатывая сильный толчок ногой земли и взмах левой ногой назад.

(3)Из положения лёжа на боку и согнутой в колене правой ногой стоящей на земле отрабатывать упор левой рукой в землю, подтягивание живота, распрямление правой ноги и выход в стойку.

2.Атакующие броски

Атакующие броски – это использование бросковых техник для быстрого опрокидывания противника и нокаутирования его, данный раздел является одним из важнейших разделов техники бросков. Сюда входят бросок захватом одной ноги, бросок захватом двух ног, бросок захватом ноги и толчком груди, бросок через грудь с обхватом ног, бросок зацеплением ноги и давлением на шею.

1.Бросок захватом двух ног

1-й вариант: из левосторонней боевой позиции левая нога делает скользящий шаг вперёд, вставая между ногами противника, согнуть ноги в коленях и полуприсесть, корпус наклоняется вперёд, голова перекашивается вправо (уклоняясь от левого кулака противника), левое плечо идёт вперёд и упирается в левую часть живота противника, руками снаружи обхватить коренные части ног противника. Используя напор корпуса вперёд и тягу руками назад опрокинуть противника (рис.160(1)(2)(3)).

2-й вариант: после обхвата ног противника он оказывает сопротивление и обхватывает меня за спину, я тут же обхватив его за ноги распрямляюсь и перебрасываю противника назад (рис.161(1)(2)(3)).

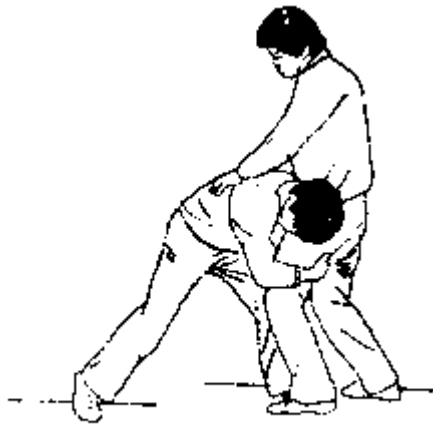


图160①

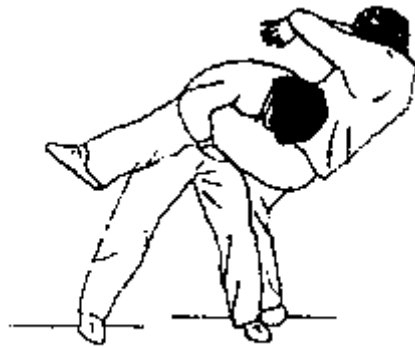


图160②



图160③

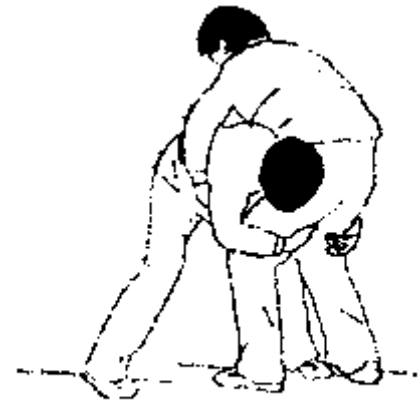


图161①



图161②

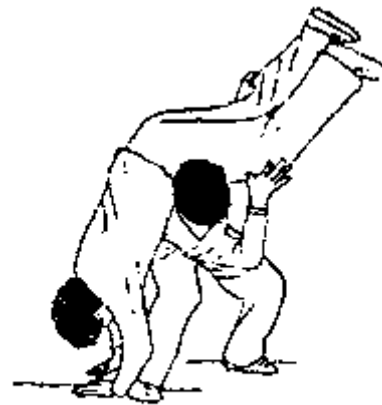


图161③

Важные пункты:

Подшагнуть к противнику быстро, согласовывая усилие с обхватом противника. Рывок руками назад и толчок корпусом вперёд порождают совместное усилие. При перебрасывании распрямить корпус в груди и пояснице, крепко обхватить руками, осесть ягодицами.

2. Бросок захватом одной ноги

1-й вариант: аналогичен броску захватом двух ног, только обхватывается лишь левая нога противника, левая рука просовывается между ногами противника и обхватывает левое бедро противника изнутри наружу, а правая – снаружи внутрь, после чего руки тянут назад, а левое плечо толкает вперёд (рис.162(1)(2)).

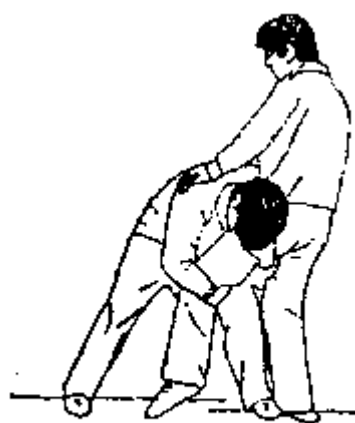


图 162 ①

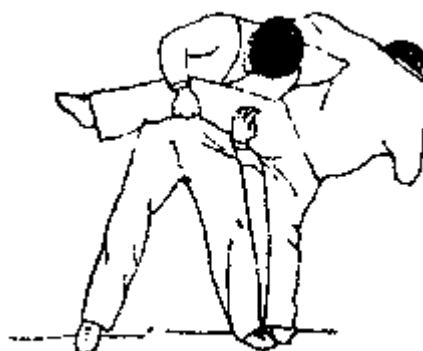


图 162 ②

2-й вариант: когда противник, сопротивляясь, обхватывает меня за поясницу или шею, я просовываю левую ногу между ногами противника и ставлю её за его правую ногу, препятствуя её отступлению, руками тяну назад, одновременно сгибаю ноги в коленях и толкаю левым плечом вперёд (рис. 163(1)(2)(3)(4)).

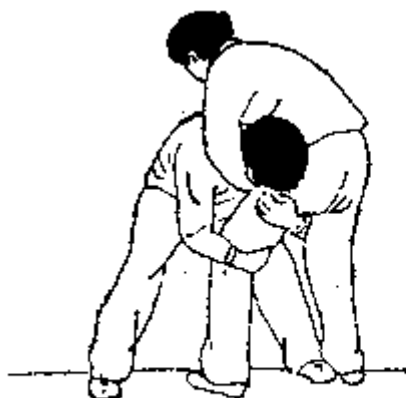


图 163 ①



图 163 ②



图 163 ③

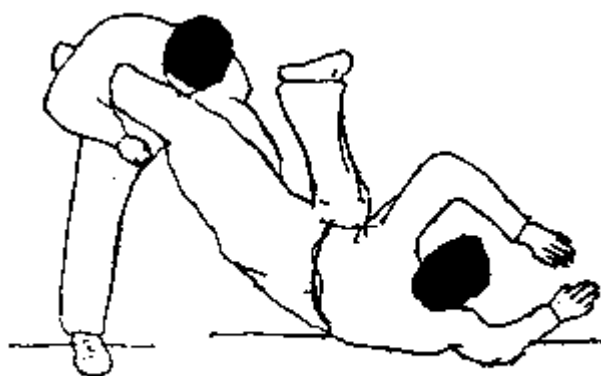


图 163 ④



图164①



图164②



图164③

3-й вариант: когда противник, сопротивляясь, обхватывает меня за поясницу, я просовываю левую руку между ногами противника, одновременно понижаю центр тяжести, распрямляю корпус и перебрасываю противника через себя (рис.164(1)(2)(3)).

4-й вариант: когда противник, сопротивляясь, упирается руками мне в плечи, я подставляю правую ногу к левой, продвигаю левую ногу вперёд, зацепляя снаружи его опорную правую ногу, и провожу её сметание-зацеп вправо, одновременно толкаю левым плечом вперёд, руками тяну назад-вверх (рис.165(1)(2)(3)(4)(5)).



图165①

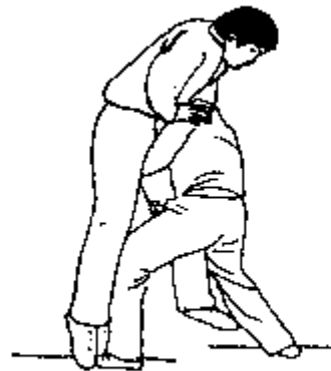


图165②



图165③

Важные пункты:

(1) Аналогичны броску захватом двух ног, только руки захватывают лишь одну ногу и тянут назад.

(2) Затянуть левую ногу назад с силой, согласуя движение с толчком левым плечом вперёд.

(3) Одновременно и обхватывать ногу, и проводить сметание-зацеп снаружи внутрь. Корпус немного поднимается, подшагнуть быстро. Руками тянуть назад-вверх. Согласованно осуществляются зацеп, толчок и тяга.



图 165④



图 165⑤

Легко допускаемые ошибки:

(1)Левая нога не становится между ногами противника, правая нога не подшагивает, происходит просто попытка броска зацепом.

(2)Руки тянут назад без силы, нет согласования с толчком плечом.

(3)При распрямлении корпуса нет понижения центра тяжести, нет подседания под противника,

происходит задиране ягодиц и сгиб в пояснице.

Методы исправления:

(1)Отрабатывать движение «в воздухе» и по разделениям, прорабатывая важные пункты.

(2)Медленно отрабатывать движение в паре, уясняя процесс движения, важные пункты и порядок приложения силы.

(3)В паре специально отрабатывать подшаг, убирание головы и выпрямление поясницы.

(4)Отрабатывать шаг с понижением центра тяжести и смещение центра тяжести с обхватом человека.

(5)Начиная с положения обхвата одной ноги отрабатывать зацеп ноги и бросок тягой и зацепом.

(6)На скорости отрабатывать обхват ноги и толчок плечом, уясняя выброс силы и согласованность усилий.

3.Бросок захватом ноги и толчком груди



图 166①



图 166②

Аналогично второму варианту броска захватом одной ноги, только после постановки левой ноги за правой ногой противника одновременно с подшибанием ноги левая рука резко толкает противника в грудь, а правая рука обхватывает левую ногу противника. Корпус согласованным движением наклоняется вперед и чуть скручивается вправо (рис.166(1)(2)(3)).



图 166 ③

подшибанием.

Важные пункты:

Обхватить правой рукой плотно, левая нога подшибает ногу противника одновременно с толчком левой рукой вперёд, порождая совместное усилие.

Легко допускаемые ошибки:

Движения не согласованы, выброс силы не целостный.

Методы исправления:

(1) Многократно отрабатывать толчок и подшибание без партнёра, овладевая согласованностью верха и низа. Постепенно повышать скорость.

(2) Отрабатывать движение по разделениям. Из положения захвата ноги проводить толчок с

4.Бросок через грудь с обхватом ног

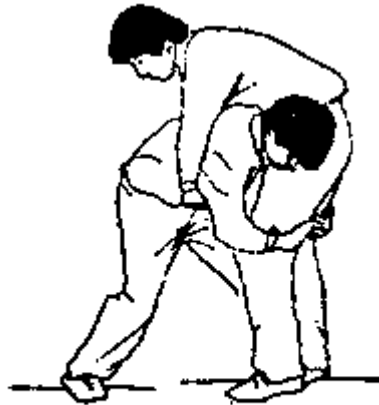


图 167 ①



图 167 ②

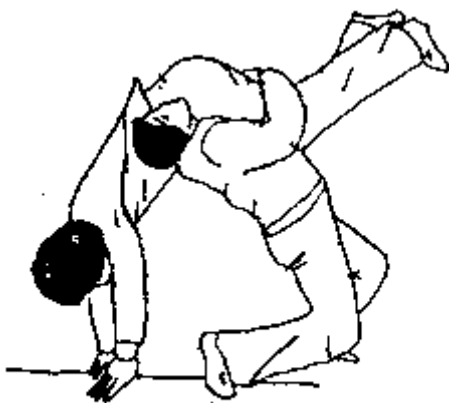


图 167 ③

Аналогично второму варианту броска захватом двух ног, только после распрямления корпуса откинуться назад и упасть на спину, в процессе движения быстро скрутившись вправо (или влево) и перебросив противника назад-вниз (рис.167(1)(2)(3)(4)).



图 167 ④

Важные пункты:

Скрутиться в пояснице и перевернуться быстро и с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Нет самостоятельного падения назад, поворот корпуса медленный.

Методы исправления:

(1) Вслед за правильным примером отрабатывать без партнёра обхват и прогиб назад, поворот корпуса и падение на землю, добиваясь непрерывности.

(2) Отрабатывать движение в паре по разделениям. Начиная из положения обхвата быстро падать назад с поворотом корпуса, добиваясь скорости и силы.

5. Бросок зацеплением ноги и давлением на шею



图 168①

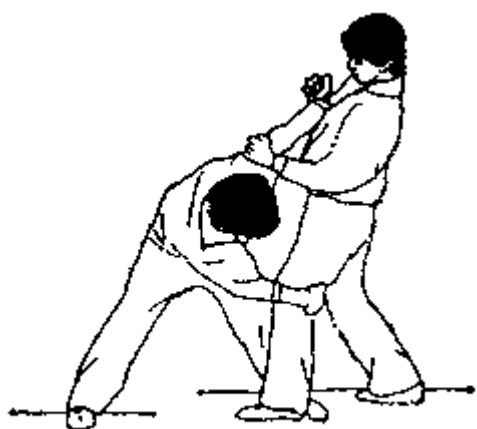


图 168②

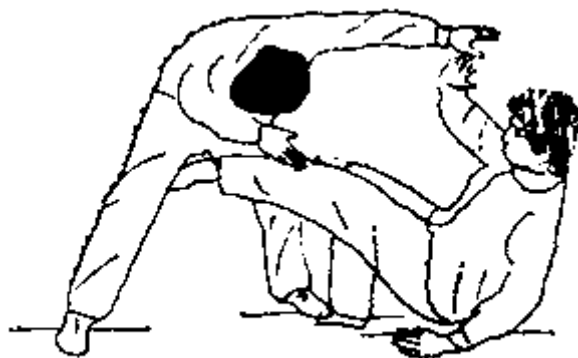


图 168③

Из левосторонней боевой позиции левая нога делает скользящий шаг вперёд, правая нога подшагивает, левая нога сгибается в колене, упираясь голенью в левую ногу противника, вес тела смещается на левую ногу. Одновременно правая рука снаружи внутрь зацепляет левую ногу противника за подколенный сгиб и тянет назад, левая рука упирается в шею противника. Корпус наклоняется вперёд и перекашивается вправо, голова уходит вправо, противник опрокидывается (рис.168(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Подшагнуть быстро, корпус подаётся вперёд согласованным движением, зацепление за ногу и давление на шею осуществляются одновременно, порождая скоординированное усилие.

Легко допускаемые ошибки:

Зацепление и толчок идут по отдельности, левая нога не упирается.

Методы исправления:

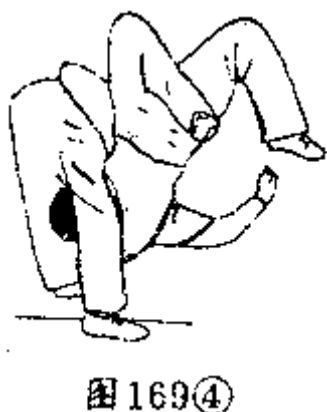
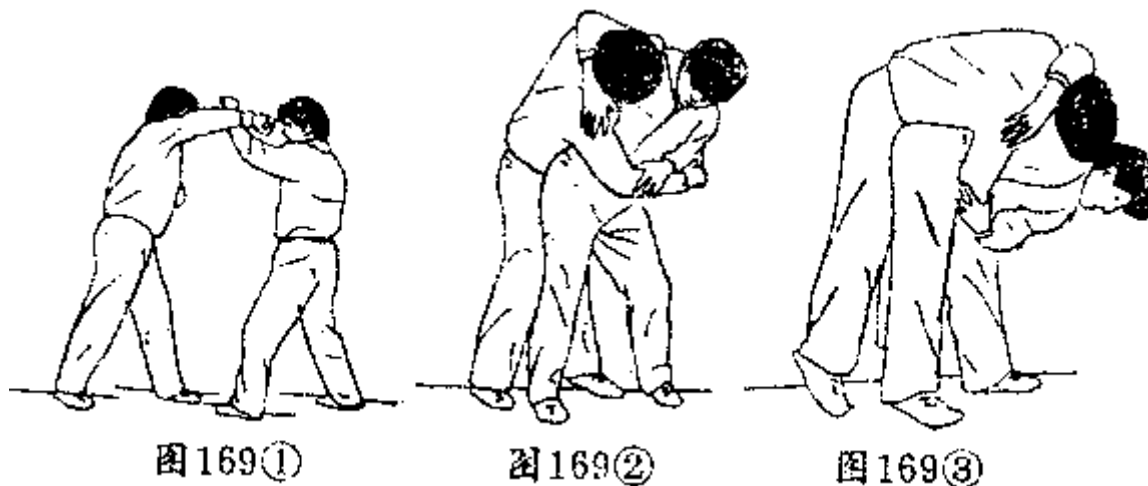
(1) Отрабатывать приём в паре по разделениям, сначала продвигаться вперёд, затем зацепив ногу и упиревшись ногой проводить толчок с зацеплением.

(2) Отрабатывать без партнёра скоординированные толчок с зацеплением, добиваясь согласованного ухода корпусом в сторону и овладевая выбросом усилия.

3. Контратакующие броски

Контратакующие броски – это использование методов защиты для остановки атаки противника и последующее согласованное применение рук и ног для броска противника. Они являются одним из важнейших разделов боевой техники. Сюда входят: бросок с захватом шеи, бросок с захватом руки, зацеп, бросок вздёргиванием и опиранием, «мельница», бросок с обхватом поясницы, бросок подшибанием ноги, бросок с зацеплением и толчком, бросок осаживанием и подсекание крюком.

1.Бросок с захватом шеи



В левосторонней боевой позиции противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри и зажимаю его руку левой рукой, захватывая кистью плечевую часть его правой руки, тут же ставлю правую ногу перед правой ногой противника и поворачиваюсь влево, левой ногой шагаю влево-назад, ставя её параллельно правой перед левой ногой противника, ноги чуть сгибаются в коленях. Одновременно правой рукой справа налево захватываю шею противника. Правой стороной таза упираюсь противнику в живот, следуя движению скручиваюсь корпусом влево и отклоняюсь влево, левой рукой тяну влево-назад захваченную правую руку противника, правой рукой резко скручиваю влево-вниз шею противника, поясницей и ягодицами подбиваю корпус противника, наклоняюсь вперёд и бросаю противника (рис.169(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Блокирование левой рукой быстро переходит в зацеп, зажим и захват, шаги с поворотом и зажим шеи осуществляются согласованно, плотно прижаться ягодицами, зажать и повернуть с силой.

Легко допускаемые ошибки:

(1)Блокирование, зацеп и захват левой рукой осуществляются не непрерывно, нет захвата кистью правой руки противника, он выскальзывает.

(2)Шаги с поворотом и зажим шеи осуществляются медленно, не ритмично.

(3)Правая сторона таза не прижимается к противнику, противник падает по диагонали.

Методы исправления:

(1)Отдельно многократно отрабатывать блокирование и захват.

(2)По разделениям многократно отрабатывать шаги, поворот и зажим, добиваясь скорости, непрерывности и плотного зажима.

(3)Многократно отрабатывать после зажима шеи упор тазом и подбив ягодицами с наклоном корпуса вперёд, добиваясь вскидывания противника на спину.

(4)Медленно отрабатывать движение без партнёра вслед за правильным примером, добиваясь непрерывности и уясняя порядок приложения силы.

(5)Отрабатывать бросок из положения упора спиной, прорабатывая сбрасывание вперёд-вниз и приложение силы в самый последний момент.

2.Бросок с захватом руки

Движение аналогично броску с захватом шеи. Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри, одновременно просовываю правую руку под его правой рукой, сгибаю руку в локте и обхватываю плечевую часть правой руки противника, левой рукой хватаю его правое запястье. Следуя движению осуществляю подшагивания и подворот. Правым плечом упираюсь в подмышечную впадину противника, спиной прижимаюсь к его груди. Двумя руками с силой тяну вниз правую руку противника, корпусом резко наклоняюсь вперёд и распрямляю ноги, перебрасывая противника через спину вперёд-вниз (рис.170(1)(2)(3)(4)).



图 170①



图 170②

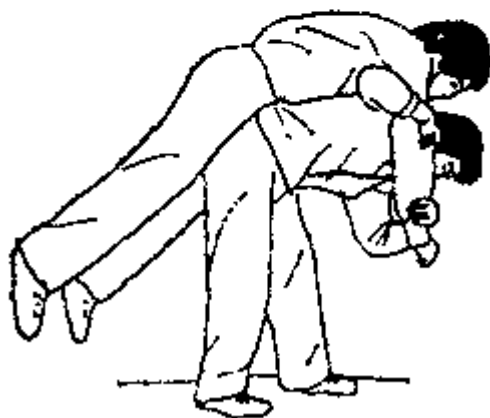


图 170③



图 170④

Важные пункты:

Те же, что и у броска с захватом шеи, только просунуть правую руку и обхватить надо быстро, упереться правым плечом в правую подмышку, плотно прижаться спиной. Рывок руками должен быть полностью согласован с быстрым наклоном корпуса вперёд, распрямлением ног и подбивом тазом.

Легко допускаемые ошибки:

(1)Просовывание руки и обхват медленные, правое плечо не упирается, между спиной и грудью противника есть зазор, в тяге нет силы.

(2)Как при броске с захватом шеи.

Методы исправления:

(1)Отрабатывать движение по разделениям, прорабатывая просовывание руки, обхват, зажим, вскидывание на плечо, рывок руками, и добиваясь слитности, скорости и силы.

(2) Начиная из положения тяги за руку отрабатывать вскидывание на спину, добиваясь плотности прилегания спины к груди и одновременности приложения силы.

(3) Из положения вскидывания на спину отрабатывать быстрый наклон вперёд, подбив тазом, распрямление ног и перебрасывание противника вперёд-вниз, добиваясь приложения силы в самый последний момент.

(4) Отрабатывать движение без партнёра вслед за правильным примером, повышая скорость и силу и добиваясь слитности. Отрабатывать движение медленно.

3. Зацеп

1. Зацеп снаружи: в левосторонней боевой позиции противник круговым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования правой рукой изнутри. Следуя движению правая нога сгибается в колене и отводится наружу, поднимаясь, голенью снаружи внутрь производится зацеп за левый подколенный сгиб противника, после чего быстро следует рывок на себя, вес тела смещается вперёд, опорная левая нога распрямляется. Одновременно согнутая в локте левая рука упирается в шею или грудь противника и толкает вперёд, либо наносит рубящий удар по правой ключице. Корпус согласованным движением подаётся вперёд и давит вниз, скручиваясь вправо и вынуждая противника упасть назад (рис.171(1)(2)(3)).



图 171①



图 171②



171③

Важные пункты:

Правое колено выставляется наружу, голень идёт внутрь, возвратным движением быстро проводя зацеп, левая рука действует согласовано, корпус подаётся вперёд и скручивается вправо, подобрать грудь и подтянуть живот, левая нога распрямляется.

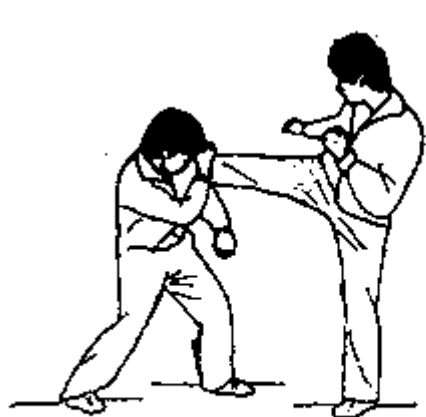


图 172①



图 172②



图 172③

2.Зацеп изнутри: противник правой ногой горизонтальным хлестким ударом или толчковым ударом в сторону бьет меня в живот или по ребрам, я защищаюсь от горизонтального хлесткого удара с помощью левой скрестной защиты (правая рука вверх) или защищаюсь от толчкового удара в сторону с помощью зацепления изнутри левой рукой, после чего сгибаю левую руку в локте и поворачиваю её вокруг своей оси наружу, приподнимая правую ногу противника на левом предплечье, следуя движению быстро просовываю правую ногу между ногами противника, заводя её изнутри наружу за левую ногу противника в районе колена, колено заворачивается внутрь, голень быстро идёт назад, проводя зацеп, одновременно правый кулак наносит прямой удар в лицо или грудь противника. Корпус подаётся вперёд и скручивается влево, вынуждая противника упасть назад (рис.172(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Защититься от ноги и подхватить рукой быстро и плотно, просовывание ноги и зацеп идут непрерывно и с силой, порождая согласованное усилие с ударом правым кулаком и подачей корпуса вперёд.

Легко допускаемые ошибки:

(1)У зацепа снаружи: не происходит подачи корпуса вперёд с давлением вниз, нет смещения центра тяжести вперёд.

(2)У зацепа изнутри: защита и продвижение корпуса медленные, дистанция велика, приём незавершённый.

(3)Верх и низ не согласованы, нет совместного приложения сил.

Методы исправления:

(1)Многokrатно отрабатывать защиту от ноги и продвижение корпуса с зацепом изнутри, добиваясь плотности защиты, быстроты продвижения корпуса, своевременности просовывания ноги.

(2)Начиная из положения зацепа правой ногой снаружи отрабатывать подачу корпуса вперёд с давлением вниз, прорабатывая смещение центра тяжести вперёд и распрямление задней ноги.

(3)Отрабатывать движение без партнёра вслед за правильным примером, добиваясь согласованности верха и низа, скорости и силы, наклона корпуса вперёд с давлением вниз, скрутки в пояснице.

(4)Отрабатывать движение в паре.

4.Бросок вздёргиванием и опиранием

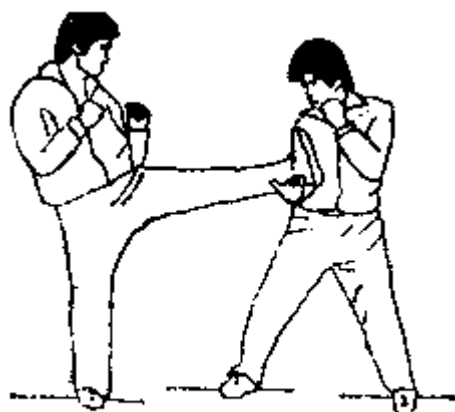


图 173①



图 173②

Противник фронтальным толчковым ударом левой ногой бьет меня в живот, я делаю уворачивающийся шаг вправо, уклоняясь, правой рукой подхватываю левую ногу противника и с силой резко вздёргиваю её вверх, одновременно поворачиваюсь влево, откидываюсь вправо, правым плечом резко упираюсь в левое бедро противника, следуя

движению делаю скользящий шаг вправо-вперёд с подшагиванием, вынуждая противника упасть назад (рис.173(1)(2)(3)).



图 173 ③

Важные пункты:

Вздёргивание ноги и опирание корпусом завершаются одновременно, согласованно прилагая силу.

Легко допускаемые ошибки:

Идёт только вздёргивание без опирания, нет скользящего подшагивания.

Методы исправления:

(1) Многократно отрабатывать движение без партнёра, повышая скорость и согласованность.

(2) Отрабатывать движение в паре, прорабатывая подскользывание с опиранием и добиваясь совмещения вздёргивания и опирания.

5.«Мельница»

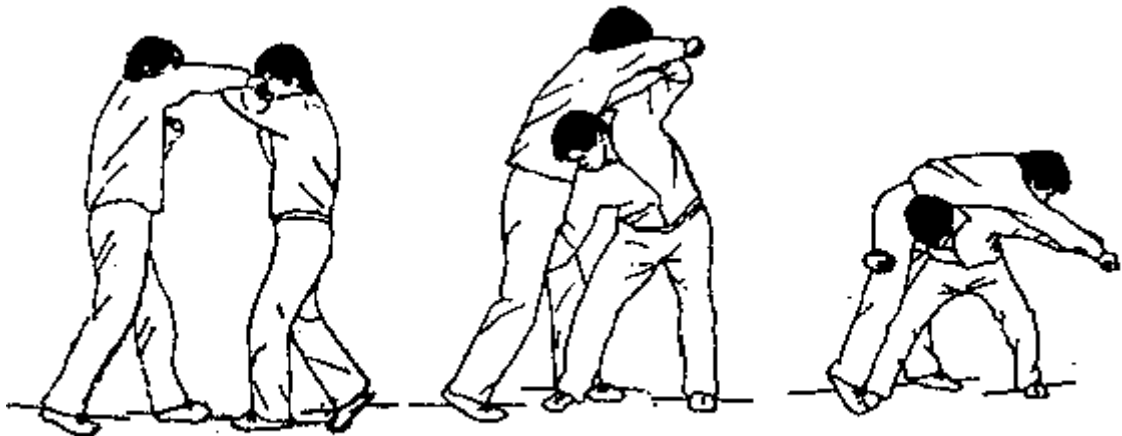


图 174 ①

图 174 ②

图 174 ③

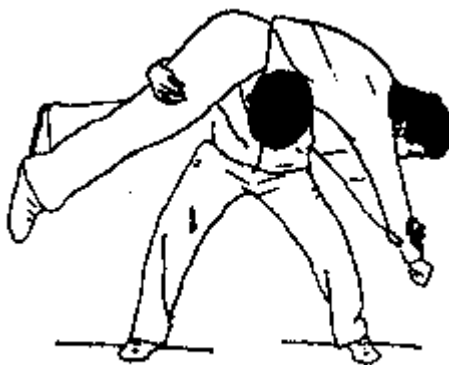


图 174 ④



图 174 ⑤

Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри и, перевернув руку, хватаю его правое предплечье, или противник атакует меня рубящим ударом кулака, а я защищаюсь с помощью подпирания и произвожу захват. Одновременно приставляю правую ногу к внутренней стороне правой ноги противника, сгибаю ноги в коленях, понижаю центр тяжести, смещаю вес тела вперёд на правую ногу, корпус наклоняется вперёд и поворачивается влево, правое плечо упирается в правую часть живота противника, правая рука просовывается между ногами противника и обхватывает коренную часть его правого бедра. Следуя движению левая рука с силой идёт по дуге влево-вниз, затягивая, правая

рука с силой вскидывается вверх, правое плечо подсаживает, выпрямиться, поднимая противника на плечи, ноги остаются чуть подсогнутыми. Корпус тут же скручивается влево, сбрасывая противника влево (рис.174(1)(2)(3)(4)(5)).

Важные пункты:

Схватить левой рукой точно. Присесть и обхватить ногу быстрым и непрерывным движением, опереться правым плечом и встать, затянуть и вскинуть противника на плечи согласованным движением.

Легко допускаемые ошибки:

- (1)Захват неточный, противник вырывается.
- (2)Приседание и обхватывание ноги делается не непрерывным движением.
- (3)Корпус отклоняется назад, вес тела смещается назад, противник вынуждает сесть на землю.
- (4)Корпус наклоняется вперёд, противник вынуждает упасть вперёд.

Методы исправления:

- (1)Специально тренировать защиту и захват руки, повышая точность и скорость.
- (2)Отрабатывать присед, обхват ноги и вскидывание на плечи, добиваясь непрерывности движений и плотности прилегания. Обращать внимание на прямизну поясницы при обхвате, устойчивость центра тяжести, прочность хвата левой рукой.
- (3)Повышать силу ног, мышц живота и спины.
- (4)Начиная из положения обхвата и тяги тренировать поднимание правой рукой и тягу левой рукой со смещением корпуса в сторону и скруткой влево. Добиваться скорости и согласованности.
- (5)Отрабатывать движение без партнёра.

6.Бросок с обхватом поясницы

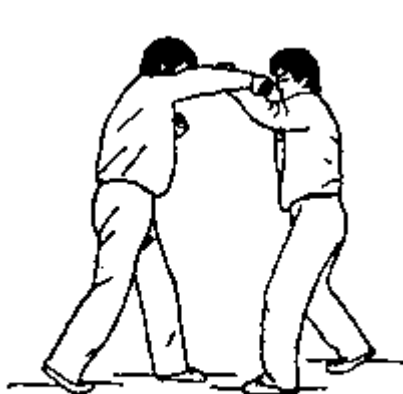


图 175 ①



图 175 ②



图 175 ③



图 175 ④

Выполняется аналогично броску с захватом шеи, основное отличие заключается в том, что правая рука просовывается под левой подмышкой противника и обхватывает его за спину справа налево и снизу вверх, корпус согласованным движением отклоняется в сторону, скручивается и наклоняется вперёд, за счёт зажима левой рукой вскидывая противника на спину и перебрасывая влево-вперёд (рис.175(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Просунуть руку и обхватить плотно, быстро, с силой, всё движение идёт непрерывно и согласовано.

Легко допускаемые ошибки и методы исправления – те же, что у броска с захватом шеи.

7.Бросок подшибанием ноги

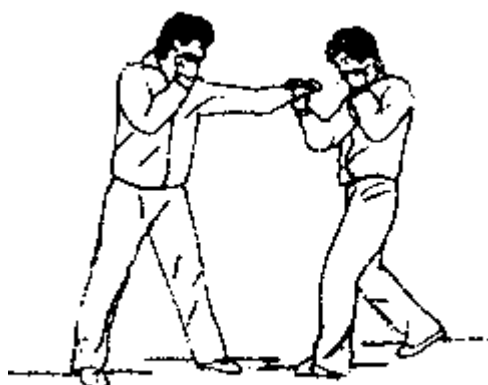


图 176①

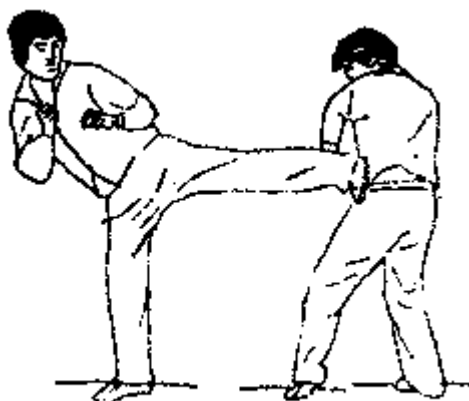


图 176②



图 176③

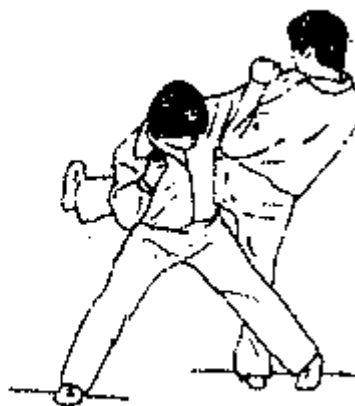


图 176④

1-й вариант: в левосторонней боевой позиции противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью зацепления снаружи правой рукой, противник толчковым ударом в сторону левой ногой бьёт меня в живот, я защищаюсь с помощью зацепления снаружи левой рукой. Одновременно делаю уворачивающийся шаг вправо, отклоняюсь корпусом вправо и скручиваюсь влево. Тут же поднимаю левую ногу впереди и быстро просовываю её снаружи внутрь за левую или правую ногу противника, и выпрямив ногу толкаю её назад, левой рукой толкаю противника в горло. Корпус скоординировано наклоняется вперёд и скручивается вправо, вынуждая противника упасть вправо (рис.176(1)(2)(3)(4)).

2-й вариант: противник фронтальным толчковым ударом левой ногой бьёт меня в живот, я делаю уворачивающийся шаг вправо, уклоняюсь корпусом и поворачиваясь влево. Тут же подшибаю опорную ногу противника, вынуждая его упасть (рис.177(1)(2)).

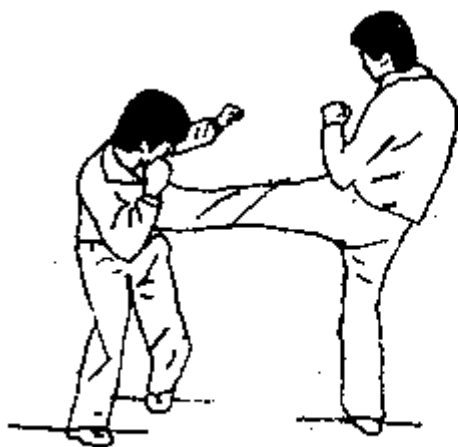


图 177 ①



图 177 ②

Важные пункты:

Уворачивающийся шаг и уклон корпусом выполняются быстро и ловко, подшибание ногой и толчок рукой выполняются своевременно и с силой, верх и низ полностью согласованы, наклониться вперёд, повернуться и скрутиться в пояснице.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Уворачивающийся шаг и уклон корпусом выполняются медленно, защита несвоевременна.

(2) Левая нога толкает назад без силы, движения не согласованы.

Методы исправления:

(1) Специально тренировать уворачивающийся шаг и уклон корпусом для защиты от удара ногой, прорабатывать скорость, ловкость, точность и своевременность защиты.

(2) Отрабатывать движение без партнёра, прорабатывая согласованность, скоординированность с наклоном корпуса вперёд и поворотом, одновременность с подшибанием ногой назад.

(3) Отрабатывать движение в паре по разделениям, многократно отрабатывая подшибание ноги и толчок рукой после ухода.

8. Бросок с зацеплением и толчком

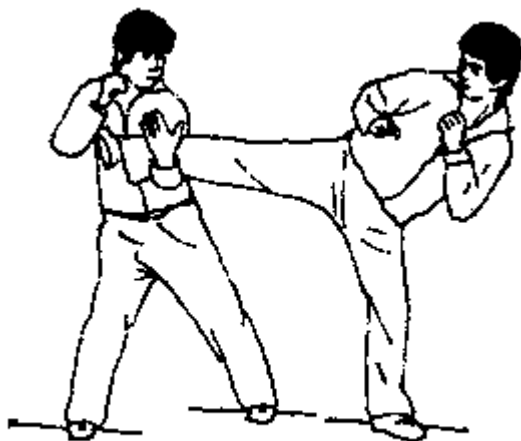


图 178 ①

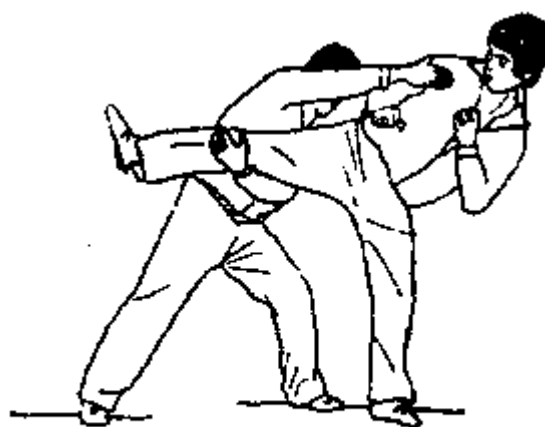


图 178 ②

В левосторонней боевой позиции противник толчковым ударом правой ноги вперёд или в сторону бьёт меня в грудь или живот, я делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняясь корпусом, левой рукой подхватываю ногу противника, цепляя голень противника с внешней стороны, тут же подшагиваю скользящим шагом, правой рукой толкаю вперёд-вниз грудь или шею противника, вынуждая его упасть, корпус следуя

движению перекашивается на бок и подаётся вперёд, вес тела смещается вперёд (рис.178(1)(2)(3)).

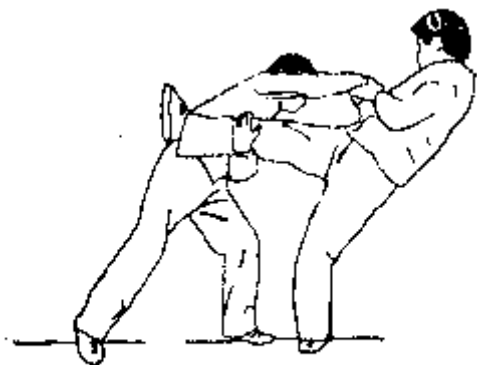


图 178 ③

Важные пункты:

Увернуться и подхватить ногу точно и ловко, придвинуться и толкнуть рукой быстро и с силой, в подхвате и толчке сила прилагается одновременно, корпус перекашивается на бок и подаётся вперёд, движения полностью согласованы.

Легко допускаемые ошибки:

Левая рука не поднимает вверх, нет перекашивания корпуса в сторону и подачи вперёд, приближение медленное.

Методы исправления:

(1) Многократно отработать уворачивающийся шаг переходящий в скользящий шаг вперёд, добиваясь непрерывности и быстроты.

(2) Тренировать движение по разделениям, специально прорабатывая уворачивающийся шаг с подхватом ноги, обращая внимание на точность подхвата и подъём вверх.

(3) Начиная из положения подхвата ноги отработать скользящий шаг с толчком вперёд, добиваясь наклона корпуса вперёд и перекашивания на бок.

(4) Отработать всё движение без партнёра.

9.Бросок осаживанием

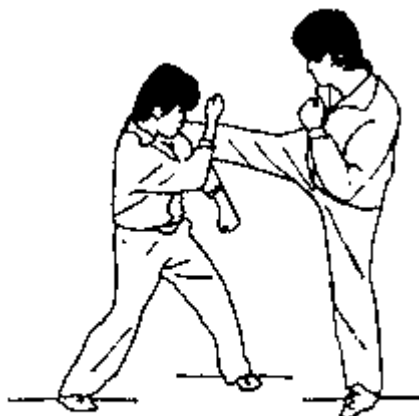


图 179 ①



图 179 ②

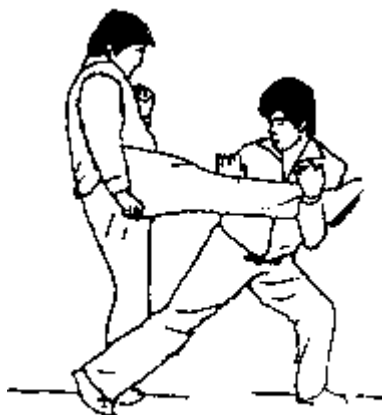


图 179 ③



图 179 ④

В левосторонней боевой позиции противник толчковым ударом в сторону или горизонтальным хлестким ударом бьёт меня правой ногой, я защищаюсь с помощью левой скрестной защиты (правая рука вверх) или зацепления левой рукой снаружи. Тут же левая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и поднимает вверх, зажимая правую ногу противника. Затем просунуть правую ногу между ногами противника за его левую ногу, с силой согнуть ногу в колене и толкнуть назад, одновременно правой ладонью нажать на внутреннюю сторону правого бедра или колена противника, резко надавить влево-вперёд-вниз, корпус подаётся вперёд и скручивается влево, вынуждая противника упасть влево-вперёд от меня (рис.179(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Согнув левую руку в локте зажать правую ногу противника, правой рукой с силой нажать на основание его бедра или внутреннюю сторону колена, формируя осаживающее усилие. Согнутая в колене правая нога толкает назад, корпус скручивается влево и подаётся вперёд, движения полностью согласованы.

Легко допускаемые ошибки:

- (1) Защита не переходит непрерывно в зажим ноги, защита не точна.
- (2) Корпус не скручивается, правая рука давит без силы, нет усилия поясницы, движения не согласованы, нет скоординированности.

Методы исправления:

(1) Специально отрабатывать защиту от ноги и поднимание руки с зажимом ноги, добиваясь непрерывности, точности защиты и прочности зажима.

(2) Отрабатывать бросок осаживанием с толчком правой ногой назад но без зажима правой ноги противника. Добиваться согласованного поворота корпуса, наклона корпуса со скручиванием поясницы, выброса силы поворотом корпуса и наличия силы в давлении.

(3) Отрабатывать вторую часть приёма, начиная из положения с подхваченной ногой противника, добиваясь слитности и скорости.

(4) Отрабатывать всё движение без партнёра.

10. Подсекание крюком

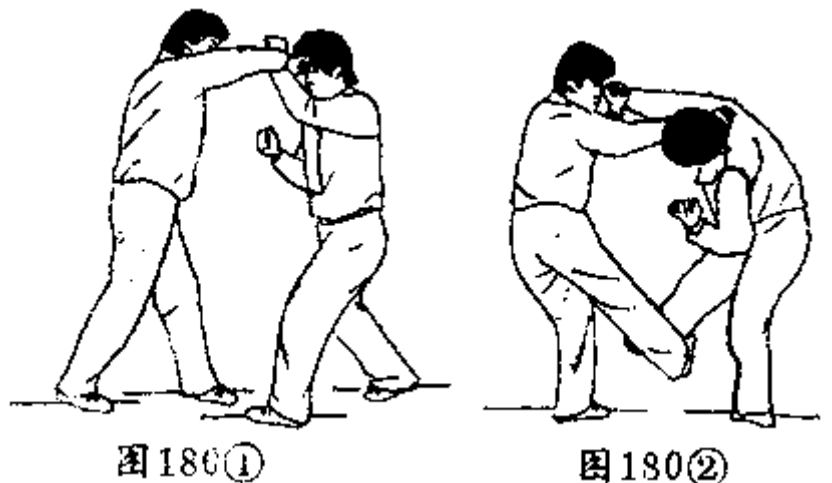


图 180①

图 180②

1-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри, вес тела смещается на левую ногу, правой ногой выполняю подсекание крюком по наружной стороне левого голеностопа противника, одновременно наношу удар тыльной стороной правого кулака или рубящий удар правым кулаком по диагонали по правой стороне лица или шеи противника. Точка приложения силы – тыльная сторона кулака или локтевая кость. Одновременно корпус скручивается вправо, подтянуть живот, опорная нога чуть согнута в колене (рис.180(1)(2)).

2-й вариант: противник правой ногой наносит толчковый удар в сторону или горизонтальный хлесткий удар мне в живот или по рёбрам, я защищаюсь с помощью

левой скрестной защиты (правая рука вверху) от горизонтального хлесткого удара либо с помощью зацепления изнутри левой рукой защищаюсь от толчкового удара ногой в сторону, затем сгибаю левую руку в локте и поворачиваю её вокруг своей оси наружу, зажимая правую ногу противника своим левым предплечьем, тут же быстро провожу подсекание крюком, вынуждая противника упасть (рис.181(1)(2)).

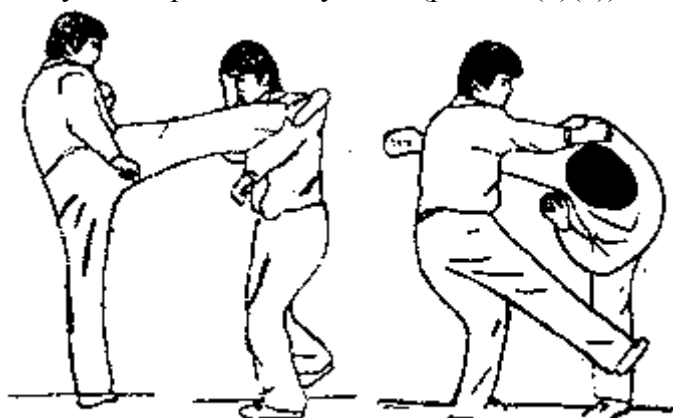


图181①

图181②

3-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри, одновременно просовываю правую руку под правой подмышкой противника, поворачиваю предплечье вокруг своей оси наружу и сгибаю руку в локте, выполняя вспарывающее подпирание вправо-вверх, следуя движению правой ногой выполняю подсекание крюком по левому голеностопу противника. Корпус наклоняется вперёд и скручивается вправо. Подсекание крюком и вспарывающее подпирание порождают согласованное усилие, вынуждающее противника упасть (рис.182(1)(2)).

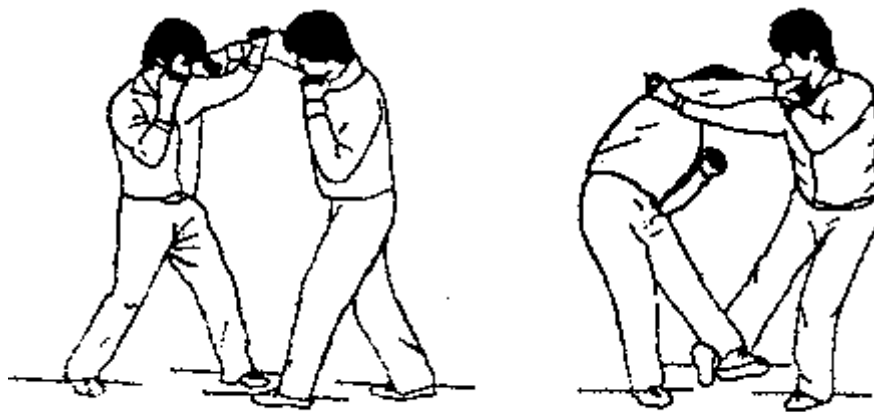


图182①

图182②

4-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью ухода вниз, одновременно подшагиваю левой ногой к противнику, правой ногой выполняю подсекание крюком по нижней части его левой голени. Тут же двумя руками резко наношу спереди назад разбивающий удар по спине противника. Корпус скручивается вправо-назад. Рубящее разбивание и подсекание крюком порождают согласованное усилие (рис.183(1)(2)).

Важные пункты:

(1) При скрестной защите надо повернуть корпус и приблизиться вплотную, при зацеплении изнутри надо увернуться корпусом, подхватить ногу надо быстро и крепко.

(2) Переход от защиты к подсеканию крюком должен идти непрерывно, приблизить корпус и бросить.

(3) Верхние и нижние конечности должны породить согласованное усилие, корпус скоординировано поворачивается, испуская силу, движения согласованные и быстрые.

(4) Просовывание руки непрерывно переходит в задиране вверх.

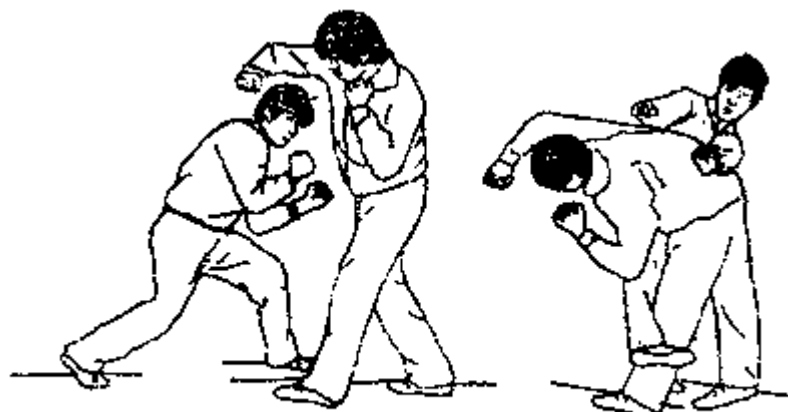


图 183 ①

图 183 ②

Легко допускаемые ошибки:

(1) Плохая согласованность верха и низа, нет совместного усилия, в движениях нет силы.

(2) После защиты корпус продвигается вперёд медленно, атака проваливается в пустоту.

Методы исправления:

(1) Специально отрабатывать продвижение корпуса вплотную к противнику после защиты, добиваясь точности защиты, быстрого и ловкого приближения, непрерывности движений.

(2) Отрабатывать движение по разделениям, начиная из положения после защиты, добиваться одновременности приложения силы верхними и нижними конечностями, порождения совместного усилия. Прорабатывать согласованность, полноту силы, согласованный поворот корпуса.

(3) Отрабатывать подсекание крюком по столбу или дереву, увеличивая силу.

(4) Отрабатывать движение без партнёра, повышая согласованность.

(5) Отрабатывать всё движение в паре.

4. Броски с ударами

Броски с ударами – это согласованное использование рук и ног для одновременного бросания и ударяния противника. Эти техники относятся к разделу контратакующих бросков, являясь его составной частью. Сюда входят бросок с разбиванием шеи, бросок с преклонением колена, бросок с набрасывающимся толчком, бросок с рубкой и опиранием.

1. Бросок с разбиванием шеи (из левосторонней боевой позиции)

1-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью верхнего блокирования левой рукой изнутри, одновременно левая нога делает шаг влево-вперёд, правая нога подшагивает, вес тела смещается на левую ногу, корпус чуть отклоняется влево. Следуя движению прямая правая нога поднимается вперёд и быстро просовывается за правую ногу противника, прямая нога толкает назад, одновременно чуть согнутая в локте правая рука локтевым краем предплечья резко наносит разбивающий удар вперёд-вниз по левой ключице или груди противника, корпус согласованным движением подаётся вперёд и скручивается влево (рис.184(1)(2)(3)).

2-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову, я защищаюсь с помощью ухода вниз, тут же делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняюсь корпусом и выполняю бросок с разбиванием шеи (рис.185(1)(2)).

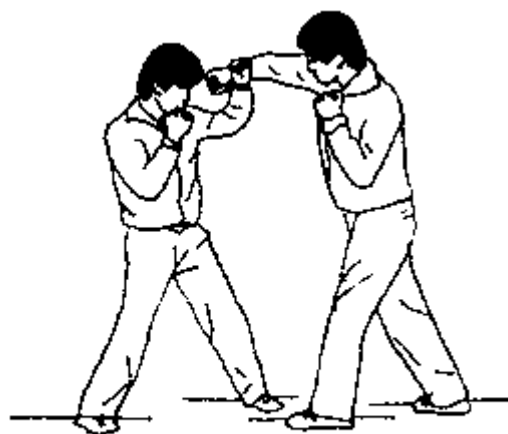


图184①



图184②



图184③



图185①



图185②

Важные пункты:

Защита точная, уйти вниз своевременно, шаг быстрый, толчок ногой и разбивание шеи полностью согласованы, одновременно прилагая силу, корпус наклоняется вперёд и скручивается.

Легко допускаемые ошибки:

- (1) Шаг после защиты медленный, движения идут вразнобой.
- (2) В толчке и разбивании нет силы, верх и низ согласованы не полностью, не порождая совместного усилия. Корпус отклоняется назад.

Методы исправления:

- (1) Отрабатывать движение по разделениям, сначала выполняя защиту, а потом – шаг с приближением корпуса, добиваясь непрерывности и скорости. Затем выполнять толчок с разбиванием, добиваясь согласованного приложения силы.
- (2) Отрабатывать движение без партнёра, добиваясь согласованного поворота корпуса и наклона вперёд.
- (3) Отрабатывать движение в паре, добиваясь просовывания ноги с одновременным толчком ногой назад, правая рука разбивает с силой, всё движение должно быть быстрым.

2.Бросок с преклонением колена

В левосторонней боевой позиции противник горизонтальным хлестким ударом правой ногой бьёт меня по левым рёбрам, я защищаюсь с помощью левой скрестной защиты (правая рука вверху), левая рука быстро поворачивается вокруг своей оси наружу и сгибается в локте, зажимая ногу противника, одновременно правая нога просовывается между ногами противника за его левую ногу и, сгибаясь в колене, тянет назад, правый

кулак согласованным движением наносит круговой удар по левой стороне лица противника, корпус подаётся вперёд и скручивается влево (рис.186(1)(2)(3)).



图 186①



图 186②

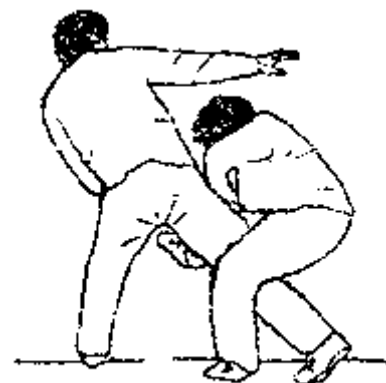


图 186③

Важные пункты:

Защита должна быть скоординирована с последующими действиями, скользящий шаг, приближение корпусом, просовывание ноги и тяга назад идут непрерывно, удар кулаком выполняется с силой, корпус согласованно скручивается.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Просовывание ноги не переходит в тягу назад.

(2) Кулак и нога не согласованы.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям, начиная из положения с подхваченной ногой. Сначала отрабатывать просовывание ноги с тягой назад, добиваясь одновременности и просовывания и тяги. Затем добавить удар кулаком, добиваясь непрерывности.

(2) Отрабатывать движение без партнёра, овладевая приложением силы и добиваясь, чтобы кулак бил влево-вперёд, нога тянула вправо-назад, сила прилагалась одновременно, корпус поворачивался согласовано.

3.Бросок с набрасывающимся толчком

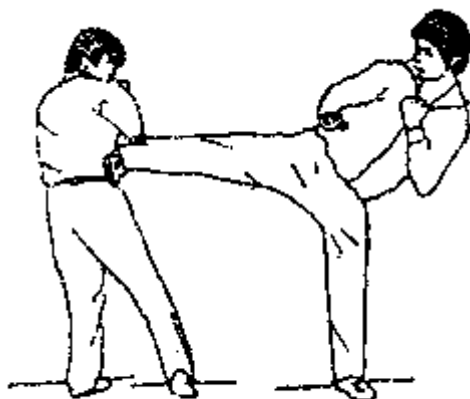


图 187①

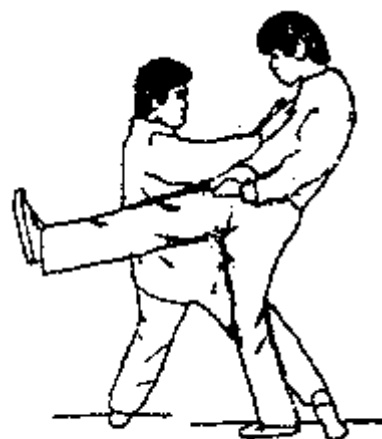


图 187②

В левосторонней боевой позиции противник толчковым ударом в сторону правой ногой бьёт меня в живот, я защищаюсь с помощью зацепления снаружи правой рукой, одновременно делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняюсь корпусом, корпус немного отклоняется влево. Тут же шагаю вперёд правой ногой, левая нога подшагивает, я

приближаюсь к противнику вплотную, одновременно кистями рук и предплечьями выполняю набрасывающийся толчок в грудь противника, корпус подаётся вперёд, вынуждая противника упасть (рис.187(1)(2)(3)).



图 187③

Важные пункты:

Пока правая нога противника ещё не встала на землю, быстро подскользнуть вплотную и одновременно сделать набрасывающийся толчок, корпус приближается вплотную, толчок выполняется с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Имеется разрыв между подшагом и толчком, движения медленные, шаг маленький.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям, прорабатывая переход от уворачивающегося шага влево к скользящему шагу вправо-вперёд, добиваться непрерывности и скорости движений, приближаться корпусом вплотную, скользя вперед надо на большое расстояние.

(2) Отрабатывать подскользывание с набрасывающимся толчком, овладевая приложением силы, добиваться одновременности скользящего шага и набрасывающегося толчка, резкости выброса силы, корпус согласованно подаётся вперёд с пробивающим толчком.

4.Бросок с рубкой и опиранием



图 188①



图 188②

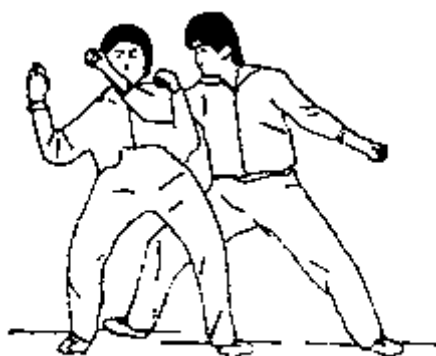


图 138③

В левосторонней боевой позиции противник прямым ударом левого кулака бьёт меня в голову, я правым кулаком наношу рубящий удар по диагонали, сверху вниз перешибая левую руку противника. Тут же правая нога делает скользящий шаг вперёд за левую ногу противника, вес тела смещается на правую ногу, ноги сгибаются в коленях до полуприседа, одновременно правое плечо резко опирается на плечевую часть левой руки противника, правая рука выпрямляется перед грудью противника и резко огирается вправо-назад по диагонали, корпус продолжает перекашиваться в сторону и скручивается вправо (рис.188(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Рубка и опирание идут непрерывно, шаг и смещение центра тяжести производятся одновременно, правое плечо толкает вперёд, правая рука с силой опирается по диагонали назад, согласованно скрутиться поясницей.

Легко допускаемые ошибки:

Между рубкой и опиранием имеется разрыв, нет смещения центра тяжести вперёд, перекашивания вбок и скручивания поясницы.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение без партнёра, добиваясь непрерывности.

(2) Отрабатывать движение в паре по разделением, добиваясь согласованности захода правой ногой, смещения центра тяжести, перекашивания вбок и скручивания поясницы, овладевая приложением силы.

(3) Отрабатывать опирание по деревянному столбу.

5. Бросок через спину



图 189①



图 189②



图 189③



图 189④

Противник сзади обхватил меня над плечевыми частями рук. Я сгибаю ноги в коленях и приседаю вниз, сгибаю левую руку в локте, спереди назад наношу колющий удар локтём в живот противника. Одновременно правой рукой обхватываю плечевую часть правой руки противника. Следуя движению левой рукой хватаю правое предплечье противника, резко наклоняюсь вперёд, распрямляю ноги, руками с силой тяну вперёд-вниз, перебрасывая противника через спину вперёд-вниз (рис. 189(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Уколоть локтём одновременно с захватом руки, руки хватают крепко, тянут с силой, корпус резко наклоняется вперёд, ноги распрямляются.

Легко допускаемые ошибки:

Руки держат не крепко, корпус не нагибается вперёд.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям. Сначала отрабатывать укол локтём и захват руки, добиваясь точности и крепкости, потом – сгибание корпуса с броском, добиваясь скорости наклона.

(2) Отрабатывать движение без партнёра.

Глава 6

Использование коленей и локтей

Удары локтями и коленями относятся к числу важнейших методов атаки, они применяются на близкой и средней дистанциях. Их особенностями являются сила, краткость, скрытность, быстрота, только выучил – уже можно использовать, ими легко овладеть, а эффект от их применения очень велик. В этот раздел входят использование коленей и локтей в пассивном положении, использование коленей и локтей в активном положении и одновременное использование коленей и локтей.

Отрабатывают эти техники в основном без партнёра или нанося удары по мешку с песком, повышая скорость и силу движений. Учитывая разрушительный эффект этих приёмов, необходимо осмотрительно подходить к их применению. Нужно сочетать их с ударами руками и ногами.

1.Использование коленей и локтей в пассивном положении

Использование коленей и локтей в пассивном положении – это техники, применяемые для удара противника коленом или локтём в ситуации, когда на дистанции вплотную движения оказались скованными противником. Сюда входит применение коленей и локтей будучи схваченным за одежду на груди, применение коленей и локтей будучи схваченным за плечо, применение коленей и локтей будучи обхваченным за корпус.

1.Будучи схваченным за запястье поднять руку и ударить локтём или ударить коленом

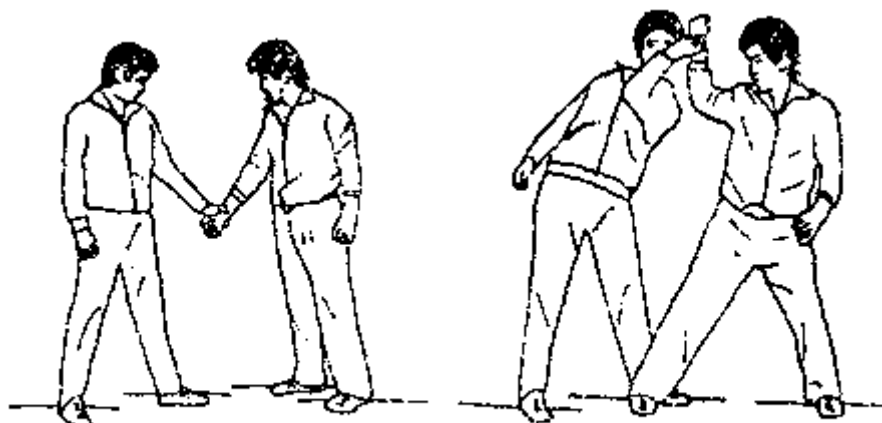


图 190①

图 190②



图 190③

1-й вариант: противник левой рукой спереди схватил моё правое запястье. Я сгибаю правую руку в локте и поворачиваю её вокруг своей оси наружу, вырываясь из захвата со стороны большого пальца противника. Тут же быстро шагаю правой ногой, поворачиваюсь влево, правым локтём бью противника в грудь, живот или по рёбрам (рис.190(1)(2)(3)).

2-й вариант: противник двумя руками схватил меня спереди за руку или за обе руки и тянет к себе. Я следуя движению правым коленом бью его в живот или промежность. Также можно в момент захвата запястий резко потянуть противника на себя и одновременно с тягой ударить коленом (рис.191(1)(2)).

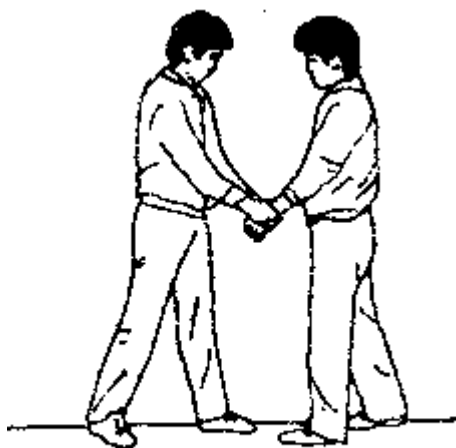


图191①



图191②

Важные пункты:

После освобождения резко ударить локтём или коленом, коленом надо наносить встречный удар.

2. Будучи схваченным спереди за одежду на груди или плечо нанести горизонтальный удар коленом по рёбрам

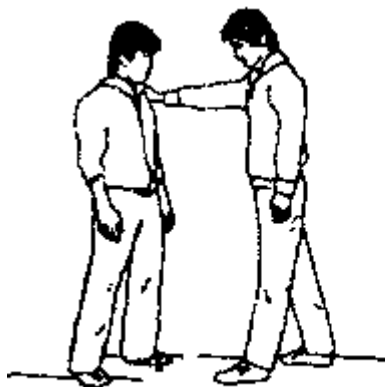


图192①



图192②

Противник правой рукой схватил меня за одежду на груди или левое плечо. Я скручиваюсь влево, поворачиваясь боком, одновременно правым коленом наношу горизонтальный удар по груди или рёбрам противника (рис.192(1)(2)).

Важные пункты:

Скрутить поясницу и повернуть корпус, поднять колено быстро.

3. Будучи обхваченным сбоку уколоть локтём и нанести поднимающийся удар в пах

Находящийся сбоку противник обхватил меня двумя руками (над руками). Я сгибаю руки в локтях и быстро расталкиваю в стороны, одновременно понижаю центр тяжести, локтём бью противника в грудь или живот. Затем поднимающимся ударом кулака бью противника в пах (рис.193(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Расталкивание и удар локтём идут непрерывно, быстро и с силой.



图 193 ①



图 193 ②



图 193 ③

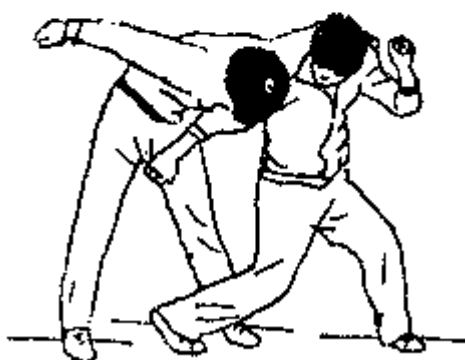


图 193 ④

4. Будучи обхваченным спереди присесть и нанести удар коленом или опускающийся удар локтями



图 194 ①



图 194 ②

1-й вариант: находящийся спереди противник обхватил меня двумя руками (над руками). Я с силой расталкиваю руками в стороны, одновременно с расталкиванием наношу удар коленом в пах (рис.194(1)(2)).

2-й вариант: находящийся спереди противник обхватил меня двумя руками (под руками). Я двумя локтями наношу опускающиеся удары по ключицам противника (рис.195(1)(2)).

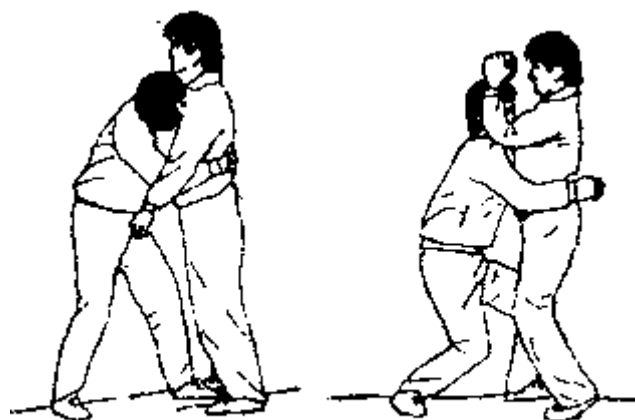


图 195①

图 195②

5. Будучи обхваченным сзади нанести возвратный удар локтём или задирающийся удар локтём

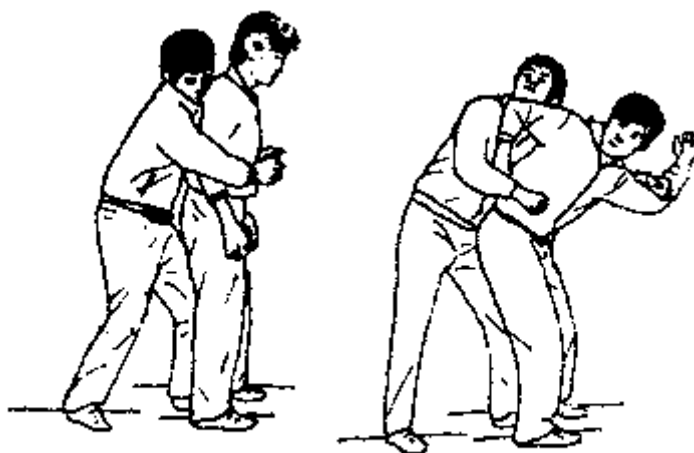


图 196①

图 196②

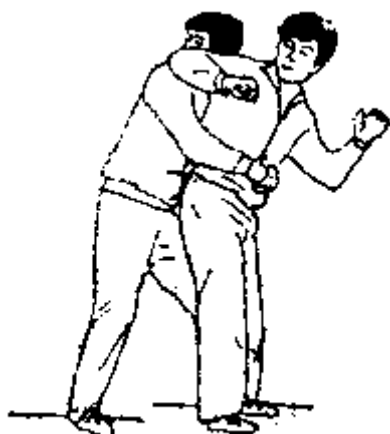


图 197

1-й вариант: находящийся сзади противник обхватил меня в районе поясницу (над руками). В момент, пока противник ещё не сжал хват, я быстро сгибаю руки в локтях и расталкиваю наружу, скручиваюсь в пояснице, наношу назад задирающийся удар локтём в грудь или подбородок противника (рис.196(1)(2)).

2-й вариант: находящийся сзади противник обхватил меня в районе поясницы (под руками). Я быстро поворачиваюсь и наношу возвратный удар локтём в голову противника (рис.197).

Важные пункты:

Отреагировать ловко, движения быстрые, поясницей вызывать движение локтя, корпус скручивается.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Реагирование медленное, противник успевает сжать хват, не позволяя проводить приёмы.

(2) Не происходит увеличения дистанции, в ударах нет силы.

Методы исправления:

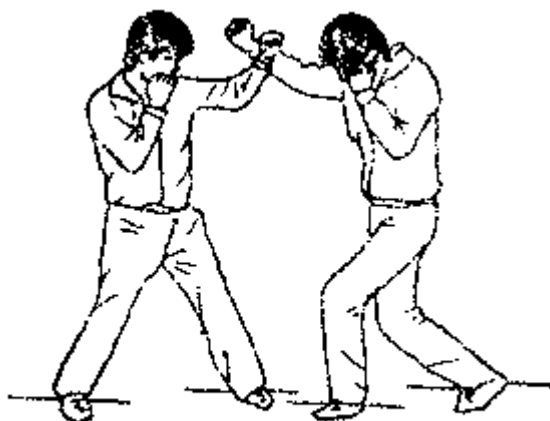
(1) Многократно отрабатывать приёмы, увеличивая скорость реакции.

(2) Укреплять мышцы живота и спины, наносить удары по мешку с песком.

2.Использование коленей и локтей в активном положении (из левосторонней позиции)

Использование коленей и локтей в активном положении – это техники, применяемые для быстрого и точного удара по противнику в бою в ситуации, когда противник не сковывает движений. Сюда входит использование коленей и локтей после защиты от рубящего, прямого и кругового ударов кулаками.

1.Защититься от рубящего удара подпиранием вверх и нанести сталкивающий удар коленом или укол коленом в пах



198①



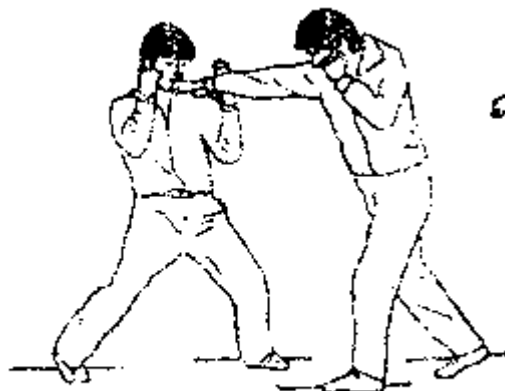
198②

Противник с помощью правого рубящего удара кулаком, накрывающего удара кулаком или вертикального удара кулаком сверху вниз бьёт меня в голову. Я тут же делаю скользящий шаг, левой рукой выполняю подпирание вверх, быстро выпрямляю левую руку, цепляю противника сбоку-сзади за шею и тяну на себя, одновременно правым коленом быстро наношу сталкивающий удар или укол в живот или промежность противника (рис.198(1)(2)).

Важные пункты:

С подпиранием выполнить скользящий шаг, с зацеплением шеи ударить коленом, движения согласованные, быстрые и сильные.

2.Защититься от прямого удара зацеплением снаружи и нанести горизонтальный удар локтём или горизонтальный удар коленом в живот



199①



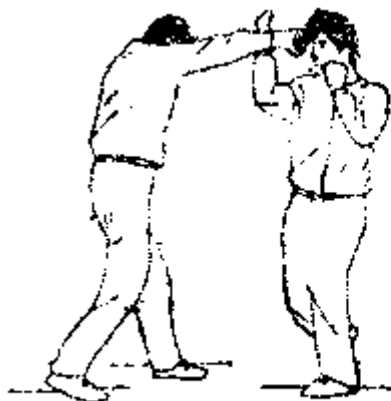
199②

Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я тут же защищаюсь с помощью зацепления левой рукой снаружи, одновременно делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняюсь и чуть скручиваюсь корпусом вправо, одновременно наношу горизонтальный удар правым коленом или горизонтальный удар правым локтём в живот или грудь противника (рис.199(1)(2)).

Важные пункты:

Зацепить точно, увернуться ловко, удары наносятся быстро и с силой.

3.Защититься от кругового удара блокированием и нанести укол локтём в грудь



200①



图 200②

1-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я защищаюсь с помощью блокирования справа налево правой рукой, затем быстро делаю скользящий шаг вперёд правой ногой, одновременно правой рукой наношу укол локтём в грудь или живот противника (рис.200(1)(2)).



图 201①

2-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я защищаюсь с помощью верхнего блокирования изнутри левой рукой, тут же делаю скользящий шаг влево-вперёд, придвигаюсь корпусом, правым локтём наношу приподнимающий удар локтём, и тут же — опускающийся удар локтём, атакуя противника в подбородок и грудь или живот (рис.201(1)(2)(3)).

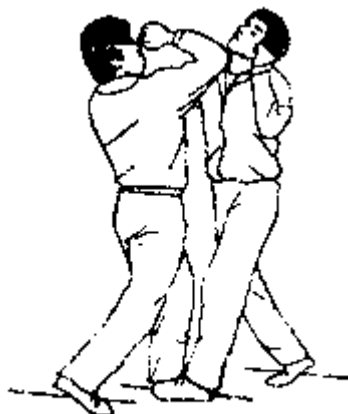


图 201②



图 201③

Важные пункты:

Защита достигает нужного места, подскользнуть быстро, удары локтём наносятся быстро и с силой.

4.Защититься от кругового удара уходом вниз и нанести возвратный удар локтём в голову



рис 202(1)



рис 202(2)

Противник правым кулаком круговым ударом или тыльной стороной кулака бьёт меня в голову. Я уклоняюсь с помощью ухода вниз, одновременно делаю уворачивающийся шаг, горизонтальным ударом правого локтя бью противника в живот, тут же встаю, возвратным ударом правого локтя бью противника в голову (рис.202(1)(2)).

Важные пункты:

Уворачивающийся шаг делается ловко, он завершается

одновременно с горизонтальным ударом локтём, подойти вплотную к противнику, со вставанием нанести возвратный удар локтём, движения идут непрерывно.

Легко допускаемые ошибки:

- (1)Шаги и приближение корпусом медленные.
- (2)В ударах коленом и локтём нет усилия поясницы, в движениях нет силы.

Методы исправления:

- (1)Многokrатно отрабатывать перемещения, добиваясь скорости и ловкости.
- (2)Отрабатывать удары коленом и локтём по разделениям, добиваясь скорости отдельных движений и увеличивая их силу.
- (3)Многokrатно отрабатывать уход с приближением корпуса вплотную, скручивание корпуса.
- (4)Отрабатывать движения без партнёра, овладевая усилием поясницы.
- (5)Наносить удары по мешку с песком.

3.Одновременное использование коленей и локтей (из левосторонней позиции)

Одновременное использование коленей и локтей – это техники, в которых удары коленями и локтями используются непрерывно и одновременно. Сюда входит одновременное использование коленей и локтей после защиты от удара кулаком и одновременное использование коленей и локтей после защиты от удара ногами.

1.Возвратный удар локтём и горизонтальный удар коленом

1-й вариант: противник прямым или круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я тут же с помощью уворачивающегося шага влево приближаюсь к противнику вплотную, одновременно левой рукой защищаюсь с помощью блокирования изнутри, корпусом поворачиваюсь влево. Тут же возвратным ударом правого локтя бью противника по правой стороне лица, горизонтальным ударом правого колена бью противника по левым рёбрам. Корпус следуя движению отклоняется влево и скручивается вправо (рис.203(1)(2)).

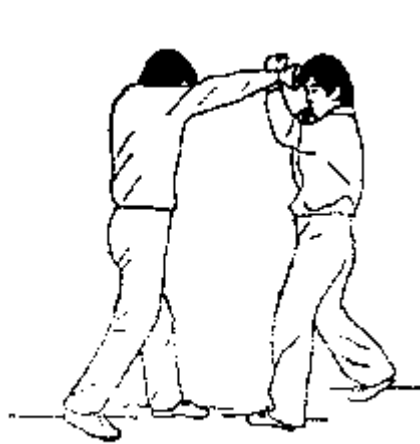


图 203①



图 203②

2-й вариант: противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я уклоняюсь с помощью ухода вниз, тут же делаю уворачивающийся шаг влево, приближаюсь к противнику вплотную, горизонтальным ударом правого колена бью его в живот, возвратным ударом правого локтя наношу удар по затылку или спине (рис.204(1)(2)).



图 204①



图 204②

Важные пункты:

Уклониться своевременно, уворачивающийся шаг с приближением корпуса ловкий и быстрый, удары коленом и локтём выбрасывают силу одновременно, образуя сжимающий удар.

2.Зажим двумя локтями и укол коленом

Противник фронтальным толчковым ударом правой ноги бьёт меня в живот. Я защищаюсь с помощью нижнего блокирования изнутри правой рукой, одновременно делаю уворачивающийся шаг вправо, уворачиваюсь вправо и немного поворачиваюсь влево, приближаясь к противнику вплотную. Тут же двумя руками наношу зажимающий удар по шее противника, левым коленом выполняю укол в живот или пах противника, корпус подаётся вперёд, подобрать грудь и подтянуть живот (рис.205(1)(2)).

Важные пункты:

Защита и уворачивающийся шаг выполняются быстро и ловко, верх и низ прилагают силу одновременно, локти сходятся, одновременно и зажимая и разбивая.

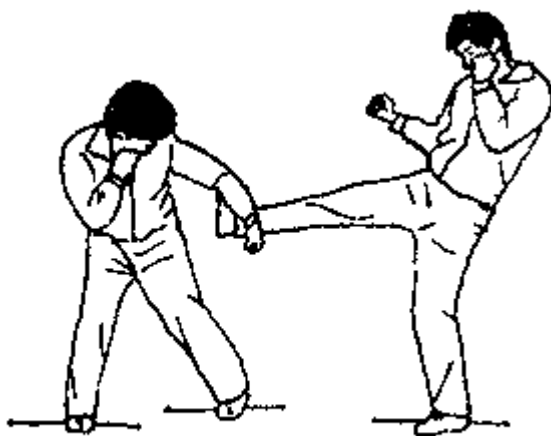


图 205①



图 205②

3. Горизонтальный удар локтём и горизонтальный удар коленом

Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я защищаюсь с помощью блокирования левой рукой изнутри, тут же шагаю правой ногой, горизонтальным ударом левого колена бью противника по правым рёбрам, горизонтальным ударом правого локтя бью противника по левой стороне лица, одновременно корпус подаётся вперёд и скручивается влево (рис.206(1)(2)).

Важные пункты:

Защита плотная, шаг быстрый и своевременный, удары коленом и локтём прилагают силу одновременно, поворот корпуса выполняется согласованно.



图 206①



图 206②

Легко допускаемые ошибки:

- (1) Шаг и приближение корпусом медленные и неловкие.
- (2) Не происходит подачи корпуса вперёд и скручивания, нет согласованного усилия.

Методы исправления:

- (1) Многократно отрабатывать уворачивающийся шаг с приближением корпуса и уход вниз, добиваясь скорости и ловкости, обучаясь приближаться вплотную
- (2) Отрабатывать движение без партнёра, прорабатывая поворот корпуса и добиваясь одновременности выброса силы вверх и вниз.
- (3) Наносить удары по мешку с песком.

Глава 7

Тренировка боя

Бой – это когда два противника, используя всю атакующую и защитную технику единоборства саньшоу, весь технический арсенал различных направлений ушу осуществляют противоборство, реализуя разнообразную тактику для поражения целей у противника. Бой является важнейшим содержанием единоборства саньшоу, это высший этап тренировки, практикуемый после базового обучения. Здесь приобретается опыт эффективной реализации базовой наработки и базовых движений, базовой техники и тактики. Бой – высший этап тренировки единоборства саньшоу, в котором полностью и в комплексе проявляются физические качества, техника, тактика, ум и воля.

Тренировка боя осуществляется в двух формах: условный бой и боевое противоборство. Посредством тренировки боя можно развить и закрепить технику, улучшить физические качества, воспитать волю, развить боевые качества, она является основой для участия в соревнованиях и формирования навыков самообороны.

1. Условный бой (примеры)

Условный бой – это ситуация, когда два партнёра осуществляют тренировку поединка с ограничениями, накладываемыми принятыми правилами. Он является базой и подготовительным этапом боевого противоборства.

Посредством тренировки условного боя можно планомерно развивать определённые технические качества, улучшать реакцию, реализовывать индивидуальные технические особенности, повышать уровень различных физических качеств, получить определённый практический опыт.

1. Условный бой с использованием кулаков – это бой, в котором разрешается только бить кулаками.

Сюда входят следующие разновидности: условный бой с использованием только прямого удара левым кулаком, условный бой с использованием только прямых ударов кулаками; условный бой с использованием только круговых ударов кулаками, условный бой с использованием только апперкотов; условный бой с использованием только двух или трёх видов ударов кулаками; условный бой, в котором разрешены атаки только левой или только правой рукой.

2. Условный бой с использованием ног – это бой, в котором разрешается только бить ногами.

Сюда входят следующие разновидности: условный бой с использованием только горизонтального хлёсткого удара ногой; условный бой с использованием только фронтального толчкового удара ногой, условный бой с использованием только толчкового удара ногой в сторону; условный бой с использованием лишь ударов ногами в зону ниже колена; условный бой с использованием только двух или трёх видов ударов ногами; условный бой, в котором разрешены удары только левой или только правой ногой.

3. Условный бой с использованием ударов и руками и ногами – это бой в котором разрешены определённые виды ударов руками и определённые виды ударов ногами.

Сюда входят следующие разновидности: условный бой, в котором разрешены прямой удар кулаком и фронтальный толчковый удар ногой, прямой удар кулаком и горизонтальный хлёсткий удар ногой, прямой удар кулаком и толчковый удар ногой в сторону; условный бой, в котором разрешены круговой удар кулаком и фронтальный толчковый удар ногой, круговой удар кулаком и толчковый удар ногой в сторону, круговой удар кулаком и горизонтальный хлёсткий удар ногой; условный бой, в котором разрешены лишь один вид удара кулаком и один вид удара ногой; условный бой, в котором разрешены два вида удара кулаком и два вида удара ногой или три вида удара кулаком и три вида удара ногой; условный бой, в котором разрешены удары только левым кулаком и левой ногой или только правым кулаком и правой ногой.

4. Условный бой с одним нападающим и одним защищающимся – это бой, в котором одному партнёру разрешено атаковать, а второй может только защищаться но не имеет права контратаковать.

Сюда входят следующие разновидности: один атакует левым кулаком или левой ногой а другой защищается; один атакует правым кулаком или правой ногой а второй защищается; один атакует левым и правым кулаками или левой и правой ногой а второй защищается; один атакует с помощью одного вида удара кулаком или ноги или с помощью двух видов ударов кулаками или ногами, а второй – защищается; один атакует с помощью определённой связки, а второй – защищается, и т.д. Во время тренировки стороны по очереди меняются ролями.

5. Условный бой для тренировки защиты с контратакой – это бой, в котором один нападает, а второй защищается и контратакует.

Сюда входят следующие разновидности: один атакует кулаком, а второй контратакует одним или несколькими ударами кулаков; один атакует кулаком, а второй контратакует одним или несколькими ударами ног; один атакует кулаком, а второй контратакует броском; один атакует ногой, а второй контратакует одним или несколькими ударами кулаков; один атакует ногой, а второй контратакует одним или несколькими ударами ног; один атакует ногой, а второй контратакует броском, и т.д. Во время тренировки стороны по очереди меняются ролями.

6. Условный бой с использованием ударов кулаками и бросков – это бой, в котором разрешены удары кулаками и броски, но запрещается бить ногами. Можно отрабатывать как атаку, так и защиту с контратакой.

7. Условный бой с использованием ударов ногами и бросков – это бой, в котором разрешены удары ногами и броски, но запрещается бить кулаками. Можно отрабатывать как атаку, так и защиту с контратакой.

8. Условный бой с защитными приспособлениями на коленях и локтях – это бой, в котором разрешены лишь удары коленями и локтями. Можно отрабатывать как атаку, так и защиту с контратакой.

Сюда входят следующие разновидности: условный бой с использованием одного вида удара локтём и связок ударов локтями; условный бой с использованием одного вида удара коленом и связок ударов коленями.

9. Условный бой с использованием ударов кулаками и болевых приёмов – это бой, в котором разрешены удары кулаками и болевые приёмы, но запрещены удары ногами и броски. Можно отрабатывать как атаку, так и защиту с контратакой.

10. Условный бой с внешними ограничениями: бой с ограничением по времени; бой на ограниченной площадке; бой в плохом климате; бой в плохих условиях; бой в защитном снаряжении, бой с противником, сильно отличающимся по росту или весу и т.д.

11. Условный бой с ограничениями на тактику – это бой, в котором можно использовать лишь определённый вид тактики.

2. Боевое противоборство

1. Бой один на один.
2. Бой одного против двоих.
3. Бой двоих против двоих.
4. Бой двоих против троих.
5. Групповой бой: бой между двумя группами равного или неравного состава.
6. Бой в течение иного промежутка времени.
7. Бой с иным количеством раундов.
8. Бой с иными промежутками для отдыха.
9. Бой с разными противниками.
10. Бой в иной весовой категории.
11. Бой с иными по росту или возрасту противниками.

12.Бой на непривычной площадке или в непривычных условиях.

Глава 8

Краткое знакомство с тактикой

Тактика – это мероприятия и планы, вырабатываемые в ожесточённом бою на основе действий противника и собственного на них реагирования. Она определяет используемый технический арсенал, эффективную реализацию техники, условия и методы победы над противником. При выработке тактики необходимо руководствоваться собственными особенностями и обстоятельствами конкретного боя. Нужно разумно и ловко устанавливать используемую технику, при этом уклоняться и защищаться от атак противника и руководствоваться реально демонстрируемым техническим уровнем, чтобы поставить противника в невыгодное для него положение. Также нужно хорошо развивать себя, улучшать сопротивляемость, реакцию, скорость, ловкость, согласованность, постоянно участвовать в боях ради накопления и обогащения практического опыта. Лишь таким образом и можно победить в ожесточённом бою. Иначе, если практический опыт невелик, тактика выбирается не к месту, не можешь эффективно реализовать технику, то обязательно проиграешь. Потому живая и искусная смена тактики является ключевым условием достижения победы, все методы тренировки и вся используемая техника подчиняется условиям выбранной тактической схемы. Техника – основа тактики, тактика – душа техники. Если нет осознания требований тактики, живой тактической изменчивости, то не сможешь реализовать технику в соответствии с требованиями момента, то в бою станешь подобным слепцу, не будешь соответствовать условиям противоборства с тысячами изменений и десятками тысяч превращений. Потому изучение и овладение требованиями тактики чрезвычайно важно. В единоборстве санышоу тактика имеет очень много граней, здесь мы лишь кратко рассмотрим некоторые из них.

1.Скорость и активность

Имеется в виду, что в бою для поражения врага нужны сконцентрированность, скорость и активность. В схватке – атаковать первым, активно бить, выйти первым и покорить человека, подавить дух и волю противника, ограничить его подвижность, разбить его тактические планы, поставить его в пассивное положение и за счёт этого добиться победы.

2.Сильная атака

Под «сильной атакой» имеется в виду тактика выбора самого сильного и самого активного атакующего метода, чтобы какой бы план ни избрал противник в бою, какой бы момент ни использовал, лишь только появилась возможность – сразу начать мощную атаку и атаковать без перерыва, метод следует за методом, кулаки бьют – ноги пинают, руки и ноги используются параллельно, «взгляд замечает вспышку молнии но ухо не успевает услышать раскатов грома», не давать противнику ни мгновения для передышки. Использовать наивысшую скорость, наиболее эффективные движения, наилучшие методы, максимальную силу – и тогда непременно добьёшься победы.

3.Чувство дистанции и времени

Дистанция – это расстояние между мною и противником в конкретное мгновение постоянно изменяющейся боевой ситуации, здесь имеется в виду дистанция, наиболее подходящая для проведения атаки (например, расстояние вытянутой руки или вытянутой ноги). Под «временем» имеется в виду момент, когда во время ожесточённого противоборства я оказываюсь на выгодной дистанции и быстро атакую противника. Если

овладеть необходимыми для контроля над временем и дистанцией в бою методами перемещений, то можно будет применять самые сложные движения, реагировать быстро и ловко. Подошёл на наиболее выгодную для атаки дистанцию – тут же надо в наиболее выгодный момент ловко и быстро атаковать, ударить противника – и тут же уйти. Хорошо чувствуешь дистанцию, ловко перемещаешься, улавливаешь нужные моменты времени – сможешь непрерывно бить противника, ставя его в пассивное положение. Такая тактика требует от тренирующегося высокого уровня боевых навыков и практического опыта.

4.Координация пустого и полного

В бою есть пустота и есть полнота, есть истинное и есть ложное. Истинное и ложное, пустое и полное взаимно координируются, провоцируя атаку в пустоту и атакуя слабые места у противника, «поднимая шум на востоке и атакуя на западе», ложным внося хаос в истинное. В бою в пустом есть полное, в полном есть пустое, добываешь вверху и бьёшь внизу, демонстрируешь слева и бьёшь справа. «Встретил полноту – продемонстрируй пустоту, почувствовал пустоту – атакуй со всей полнотой». Уклонился от полного и создал пустоту, почувствовал пустоту и вошёл. Такой тактикой нетрудно овладеть, её легко использовать.

5.Встретить труд праздностью, поглотить приём и ответить приёмом

Имеется в виду тактический метод «встретить атаку защитой, завлечь и контратаковать». Не нужно выполнять сверхсложных движений, нужно разрушить атаку, наблюдать за эффектом каждого выполняемого действия, не упустить выгодный для контратаки момент. Защитился и контратаковал – начал доминировать. Используя правильный и плотные методы защиты поглотить атаку противника. Разрушил атаку – уничтожил основу замысла противника, потому защита и контратака должны быть тесно взаимосвязаны, контратака является активной тактикой, такая тактика должна отрабатываться в условном бою.

6.Использовать ситуацию и ударить ситуацию, воспользоваться силой и следовать ситуации

Или «Использовать его силу в тысячу цзиней, не тратя [собственных] двух лянов работы», «Искусностью разбить тысячу цзиней». Воспользоваться его силой, действовать вдоль его приёма, заимствовать его эффект, действовать вдоль его замысла и искусно разбить противника – вот суть этой тактики. В бою необходимо использовать в собственных целях приёмы и силу противника, добываясь победы искусностью. В отступлении скрыто затягивание, в уступании скрыт выброс, в уклоне скрыт удар. Использование подобной тактики приводит к тому, что атака противника проваливается в пустоту.

Выше приведены несколько примеров различных тактических схем. Тренирующемуся необходимо на основе индивидуальных тактических особенностей выбрать тактику, позволяющую наиболее полно их реализовать. Необходимо на основе особенностей противника, его технического уровня, обстановки выбирать соответствующие тактические планы и трансформировать их следуя моменту, ловко реагируя на ситуацию.

Посредством тренировки тактики происходит непрерывное обогащение опыта реального боя, что ведёт к финальной цели – победе над врагом.

Глава 9

Циньна

Циньна, или, как ещё говорят, «методы использующие захваты» – это болевые приёмы. Они основаны на превышении естественных пределов движения в суставах или воздействиях на сустав против естественного сгиба. *Циньна* является одной из важнейших частей единоборства саньшоу, это один из четырёх разделов боевой техники ушу, жемчужина реального боя. Технические особенности *циньна* таковы: правильно применённый приём оказывает воздействие на сустав, приводя его кости, связки и сухожилия в неестественное положение, вызывая боль, травму, снижение возможностей сопротивления, за счёт этого происходит постановка противника под контроль.

Техника *циньна* очень многообразна, в целом её можно разбить на базовые методы проведения болевых приёмов, сочетание *циньна* с ударами и бросками и технику обезоруживания. Во время тренировки, помимо обычного натренировывания движений и их отработки в паре, необходимо также заниматься укреплением силы рук, запястий и пальцев. Параллельно нужно изучать анатомию, особенно разделы, связанные с суставами, сухожилиями и биологически активными точками, понимать эффект каждого приёма, на что он воздействует, какой причиняет вред и в какой степени, при тренировке нужно обращать внимание на недопущение травматизма.

Приёмы *циньна* не очень легко осваивать и применять, особенно в условиях ожесточённого противоборства, нужно иметь высокую подвижность, гигантскую скорость, натренированную технику, скоординированное тело и целостную силу.

1. Базовые методы проведения болевых приёмов

Базовые методы проведения болевых приёмов – важнейший раздел тренировки *циньна*, база для последующей работы в паре. Они могут применяться в момент соприкосновения с противником как в активном положении, так и в ситуации, когда инициативой владеет противник. Основные примеры приводятся ниже.

1. Освобождение от захвата за запястье

Применяется в ситуации, когда противник схватил за запястье.

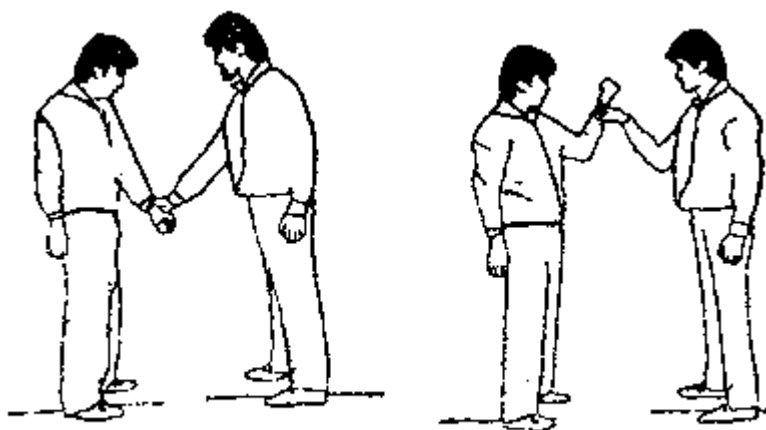


图 207①

图 207②

1-й вариант: освобождение от обратного захвата за запястье одной руки. Противник правой рукой сделал обратный захват моего левого запястья. Я поворачиваю левое предплечье вокруг своей оси наружу, одновременно сгибаю руку в локте и подтягиваю к себе, переворачиваю кисть ладонью вверх и поднимаю её к лицу, освобождаясь от захвата (рис.207(1)(2)).

Важные пункты:

Согнуть левую руку в локте и подтянуть к себе с поворотом вокруг своей оси наружу, поднять руку резко и быстро.

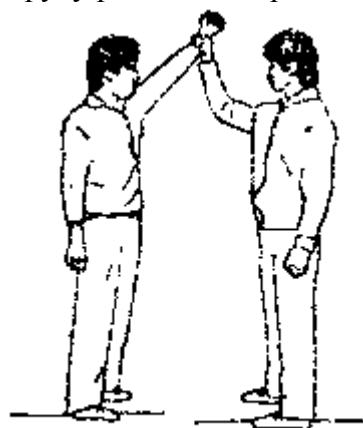


图 208①

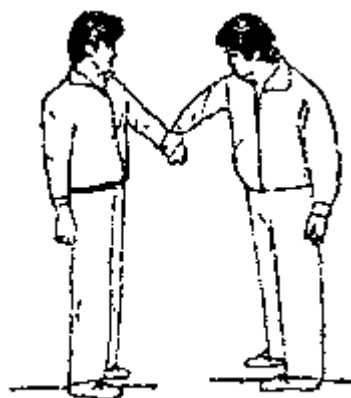


图 208②

2-й вариант: освобождение от прямого захвата за запястье одной руки. Противник правой рукой сделал прямой захват моего левого запястья (захват поднятой руки со стороны локтевой кости). Я веду левую руку по дуге сверху вправо и влево, давя на большой палец правой руки противника, следуя движению с силой тяну назад, вырываясь из захвата. Освобождение от захвата за запястья двух рук выполняется аналогично (рис.208(1)(2)).

Важные пункты:

Провод по дуге и тяга назад выполняются быстро, рука чуть сгибается в локте.



图 209①



图 209②

3-й вариант: освобождение рывком. Противник двумя руками схватил меня за правое предплечье (обеими руками – обратным захватом). Я левой рукой провожу захват снаружи внешней стороны его правого запястья, одновременно скручиваюсь влево, правой рукой толкаю вперед, левой рукой тяну влево-назад, разрывая захват противника (рис.209(1)(2)).

Важные пункты:

Одновременно толкать, тянуть и поворачивать корпус, с силой разрывая.

Легко допускаемые ошибки:

Движения медленные, в них нет силы.

Методы исправления:

Многократно отрабатывать движения, использовать силу поясницы и рук.

2. Задираание пальца

Я и противник совершаем рукопожатие. Я изо всех сил развожу большой палец и остальные четыре пальца, толкаю вперёд район между большим и указательным пальцами, входя в район между большим и указательным пальцами противника, затем быстро нажимаю большим пальцем вниз и задираю остальные четыре пальца вверх, поворачиваю предплечье вокруг своей оси внутрь. Большим пальцем нажимаю на вторую фалангу большого пальца противника, остальными четырьмя пальцами задираю вверх первую фалангу его большого пальца, сила достигает большого пальца, одновременно тяну рукой назад-вниз (рис.210(1)(2)).



图 210①



图 210②

Важные пункты:

В момент рукопожатия изо всех сил просунуть руку вперёд, четыре пальца задираются вверх, большой палец давит вниз, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь и тянет назад, одновременно прилагая силу, приём выполняется сразу до конца одним движением.

Легко допускаемые ошибки:

Кисть загибается внутрь в запястье, четыре пальца не задираются вверх, нет тяги назад.

Методы исправления:

Отрабатывать движение вслед за правильным примером, уяснить важные пункты.

3. Выкручивание запястья против захвата одежды на груди

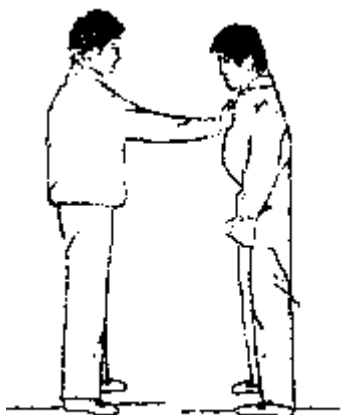


图 211①

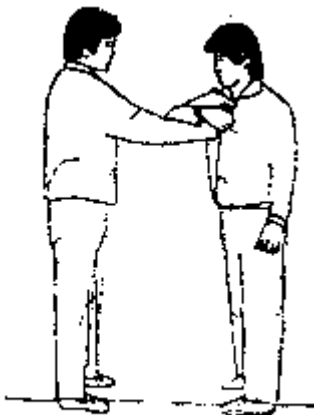


图 211②

1-й вариант. Противник правой рукой захватил мою одежду на груди. Я правой рукой прижимаю тыльную сторону его кисти, четырьмя пальцами захватываю его кисть со стороны внешнего ребра, большой палец просовываю к центру ладони и накладываю его на середину тыльной стороны кисти противника, выкручиваю её вправо, большой палец толкает вверх, четыре пальца нажимают внутрь, одновременно

отступаю на шаг назад, левая рука приходит на помощь правой руке. Четыре пальца каждой руки нажимают на запястье противника, большие пальцы обеих рук толкают вперёд тыльную сторону его кисти, порождая совместное усилие и вынуждая правую руку противника повернуться вокруг своей оси внутрь и перевернуться ладонью вверх (рис.211(1)(2)(3)(4)).

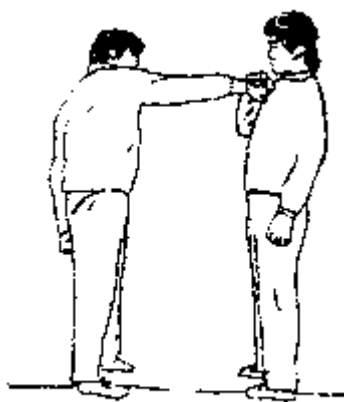


图 211③



图 211④

2-й вариант. Противник правой рукой захватил мою одежду на груди. Я левой рукой прижимаю тыльную сторону его кисти и выкручиваю его запястье влево, вынуждая предплечье противника повернуться вокруг своей оси наружу, двумя руками загибаю ему кисть в запястье (рис.212(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Прижать кисть быстро, выкрутить с силой, четыре пальца давят на запястье,

большие пальцы толкают вперёд порождая совместное усилие, одновременно отступить с затягиванием.

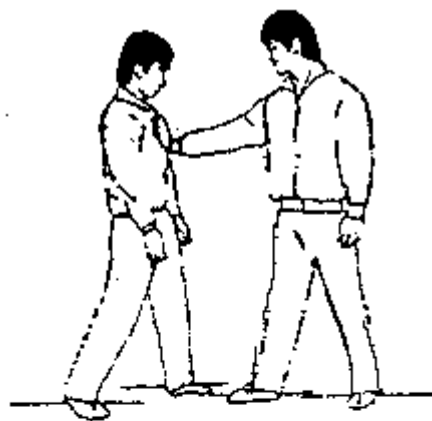


图 212①

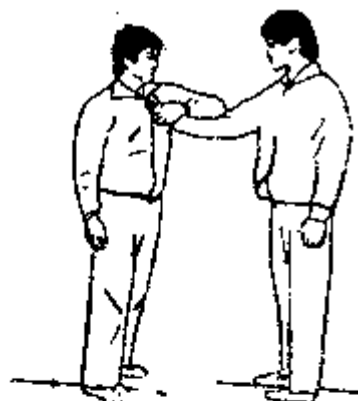


图 212②

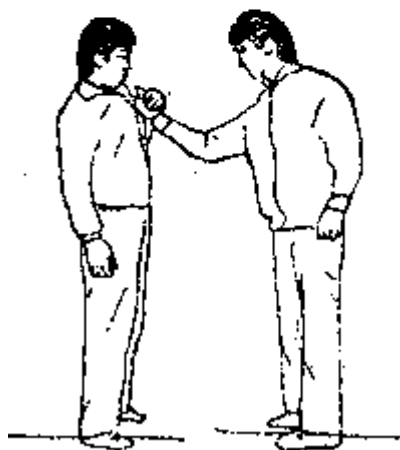
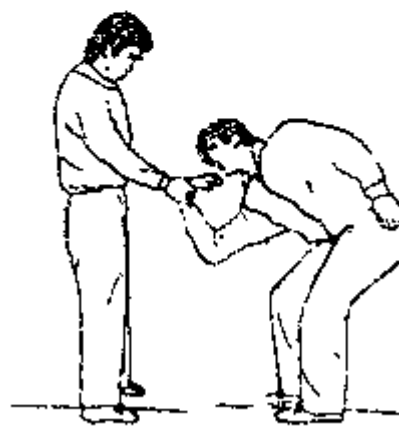


图 212③



212④

Легко допускаемые ошибки:

Пальцы не прилагают силы, нет прочности.

Методы исправления:

Отрабатывать движение вслед за правильным примером, уяснить важные пункты, отрабатывать движение по разделениям.

4.Нажатие на запястье против толчка в грудь

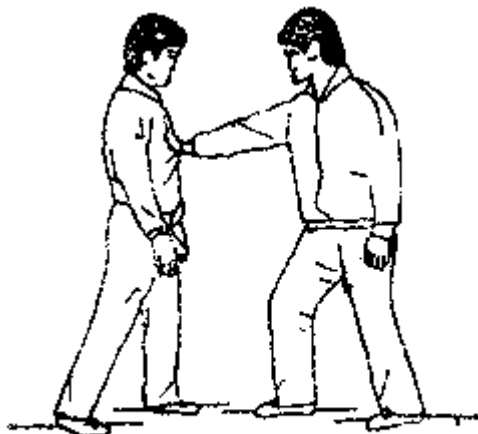


图 213①

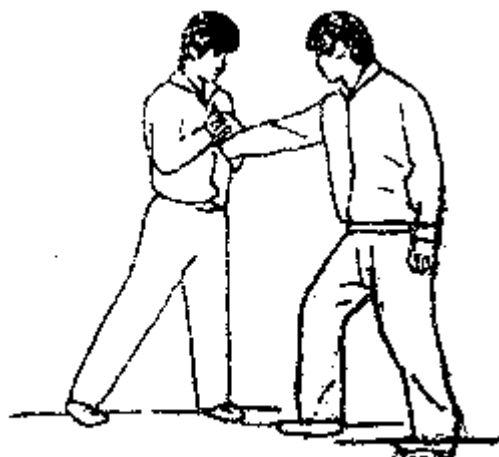


图 213②



图 213③

Противник рукой толкает меня в грудь. Я двумя руками быстро прижимаю тыльную сторону его кисти, одновременно наклоняюсь вперёд и отступаю назад, грудью упираюсь в ладонь противника, внешними рёбрами кистей с силой нажимаю вниз на его запястье (рис.213(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Выпрямиться в грудном отделе и упереться вперёд, руки крепко давят на запястье, корпус подаётся вперёд, приём выполняется сразу до конца одним движением.

Легко допускаемые ошибки:

Грудь втягивается, нет точки приложения силы, нажим на запястье слабый.

Методы исправления:

Отрабатывать движение вслед за правильным примером, обращая внимание на выпрямление в грудном отделе и одновременный нажим вниз, подачу корпуса вперёд.

5.Приподнимание локтя и загибание кисти



图 214①

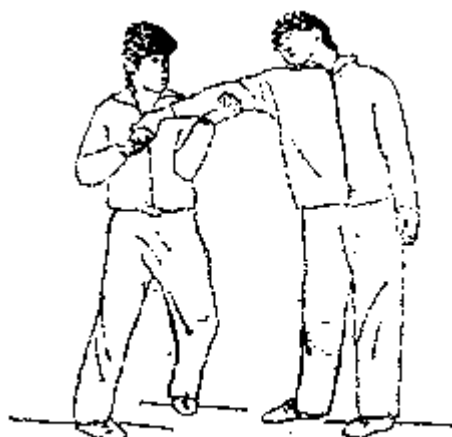


图 214②

Я и противник совершаем рукопожатие. Я шагаю левой ногой, поворачиваюсь вправо, левой рукой приподнимаю вверх правый локоть противника, правой рукой соскальзываю, хватая четыре пальца противника и поворачивая его кисть ладонью вверх, тяну назад. Левая рука приподнимает вверх, правая рука нажимает вниз, выполняется

«приподнимание локтя». Противник сопротивляется, я правой рукой загибаю захваченные четыре пальца противника по дуге вверх и вперёд к его запястью, вынуждая предплечье противника задраться вертикально и фиксируя его запястье (рис.214(1)(2)(3)).



■ 214 ③

Важные пункты:

Во время «приподнимания локтя» правая рука одновременно с тягой резко нажимает на пальцы. Правая рука загибая кисть и левая рука приподнимая вверх прилагают силу одновременно, вынуждая предплечье задраться вертикально.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Во время «приподнимания локтя» правая рука не тянет, не соскальзывает.

(2) Загибание кисти медленное, предплечье противника не задирается вертикально, не порождается совместного усилия.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение вслед за правильным примером. Отрабатывать движение медленно.

(2) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно тренируя приподнимание локтя и уясняя координацию приподнимания и давления.

(3) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно тренируя загибание кисти и добиваясь порождения совместного усилия, вынуждающего предплечье задраться вертикально.

6.Нажимание на локоть против захвата одежды на груди

1-й вариант. Противник правой рукой захватил мою одежду на груди. Я правой рукой прижимаю кисть противника, четырьмя пальцами захватываю его кисть со стороны внешнего ребра, левой рукой хватаю правое запястье противника, правой рукой крепко прижимаю его кисть к своей груди. Одновременно распрямившись в грудном отделе поворачиваюсь вправо и чуть наклоняюсь вперёд, левый локоть веду вверх и вправо, нажимая на правый локоть противника (рис.215(1)(2)(3)(4)).

2-й вариант. Начало аналогичное, только левая кисть не производит захвата, а локтевая сторона левого предплечья кладётся перпендикулярно на правый локоть противника и с силой давит вниз.

Важные пункты:

Прижать кисть быстро, одновременно распрямиться в грудном отделе, крепко фиксируя правую кисть противника. Нажать локтём с силой, корпус скручивается и наклоняется вперёд.

Легко допускаемые ошибки:

Локоть давит медленно и без силы, корпус не скручивается.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение медленно, уясняя важные пункты.

(2) Отрабатывать нажимание локтём вместе со скоординированным поворотом корпуса.

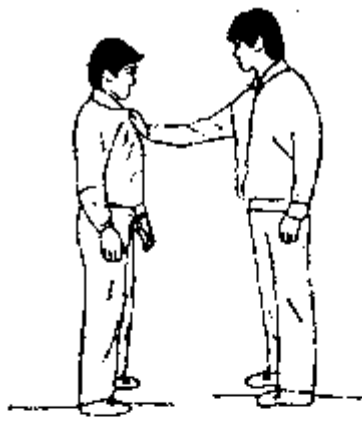


图 215 ①



图 215 ②



图 215 ③

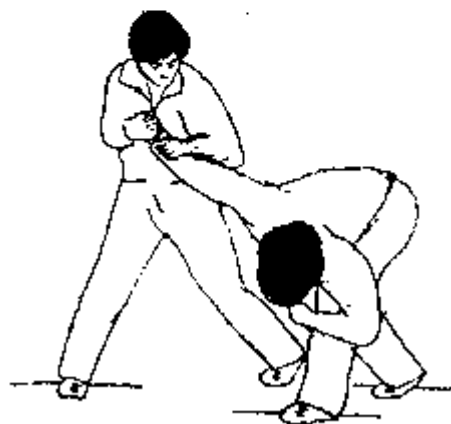


图 215 ④

7.«Узел» плеча



图 216 ①



图 216 ②



图 216 ③

Противник левым апперкотом бьёт меня в живот. Я делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняясь, правой рукой хватаю запястье противника, одновременно поворачиваюсь вправо, левое предплечье с силой просовываю вверх под левым локтём противника, тут же поворачиваюсь влево, правой ногой зашагиваю противнику за спину, левую руку веду вверх и влево-вниз, выполняя «узел» плеча противника, левой кистью захватываю заднюю часть левой ключицы противника, правой рукой толкаю вперёд левую кисть противника, наклоняюсь корпусом вперёд (рис.216(1)(2)(3)).

Важные пункты:

Просовывание руки выполняется резко и с силой, в «узле» плеча и толчке кисти сила прилагается одновременно, повернуться и подшагнуть быстро.

Легко допускаемые ошибки:

Просовывание руки нечётко, поворот и подшагивание медленные.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение вслед за правильным примером, уяснять важные пункты.

(2) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно прорабатывая просовывание левого предплечья, добиваясь его резкости и силы.

(3) Отрабатывать поворот с подшагом, добиваясь быстроты и ловкости, подачи корпуса вперёд.

8. Выкручивание руки

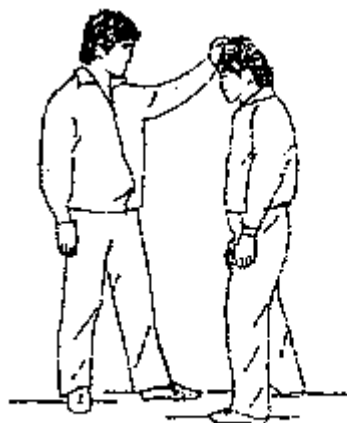


图 217 ①



图 217 ②



图 217 ③



图 217 ④

Противник левой рукой схватил меня за волосы. Я левой рукой прижимаю левую кисть противника, четырьмя пальцами захватываю его левую кисть за внешнее ребро, толкаю головой вперёд, фиксируя его левую кисть. Правой рукой приподнимаю левый локоть противника, одновременно с силой выкручиваю его руку влево-вниз и нажимаю вниз. Если противник захватил одежду на груди – движения аналогичные (рис.217(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Левой рукой прижать кисть, распрямиться в грудном отделе, опереться головой, фиксация крепкая, выкрутить и надавить быстро, приём выполняется сразу до конца одним движением.

Легко допускаемые ошибки:

Нет упора головой, фиксация некрепкая.

Методы исправления:

Отрабатывать движение по разделениям, сначала тренируя прижимание, захват и упор, потом – выкручивание, переворачивание и давление.

9. Захват «под ручку»

Я нахожусь сзади-слева от противника, правой рукой хватаю нижнюю часть его левого предплечья и поднимаю вперёд-вверх, одновременно левую руку кладу на его левый локтевой сгиб, вынуждая противника согнуть руку в локте. Следуя движению левая рука быстро нажимает на тыльную сторону левой кисти противника, прижимая её к его предплечью, одновременно подтянуть левую руку противника к своей правой подмышке,

правая рука крепко зажимает предплечье противника, правая кисть резко давит вниз на его левую кисть (рис.218(1)(2)(3)(4)(5)).



图 218①



图 218②



图 218③



图 218④



图 218⑤

Важные пункты:

Захват, накладка, нажим и смена рук производятся быстро, прижать руку крепко, нажать на кисть резко, всё движение идёт быстро и непрерывно.

Легко допускаемые ошибки:

Нажим на кисть медленный, неточный, вывод руки неловкий.

Методы исправления:

(1) Разделить движение на три части, которые отрабатывать по отдельности. Сначала тренировать поднятие запястья и нажим на локоть, добиваясь одновременности приложения усилий. Потом тренировать нажим на кисть, добиваясь быстроты, точности и порождения совместного усилия. Затем тренировать прижимание руки и смену рук, добиваясь крепкости зажима и быстроты смены рук.

(2) Отрабатывать движение вслед за правильным примером, добиваясь непрерывности и быстроты.

10. Обратный «узел»

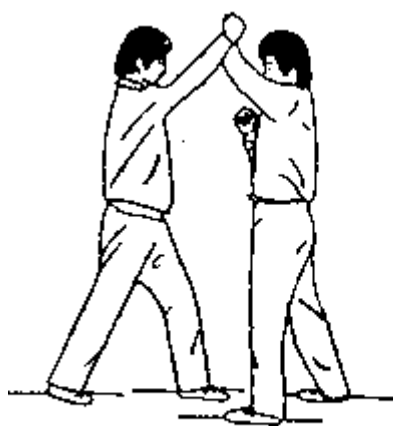


图 219①

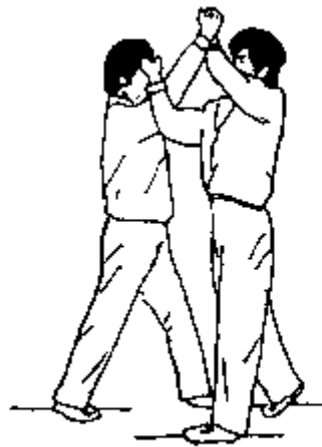


图 219②

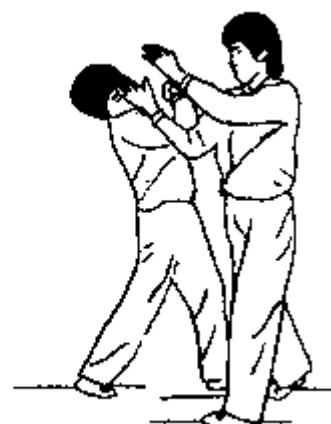


图 219③

Противник правым кулаком наносит рубящий удар в голову. Я левой рукой защищаюсь с помощью подпирания предплечья, одновременно шагаю левой ногой, тут же просовываю правое предплечье под правым локтём противника и отгибаю его назад, давя

на внешнюю сторону правого локтя противника, левым предплечьем толкаю вперёд-вниз, две руки прилагают силу одновременно. Затем убираю левую руку, правой рукой давлю на локтевой край правого предплечья противника, поднимаю локоть вверх, выполняя обратный «узел» локтевого сустава противника (рис.129(1)(2)(3)(4)).



图 219④

Важные пункты:

Шаг с подпиранием быстрый, правую руку отогнуть назад резко, левым предплечьем толкнуть согласовано.

Легко допускаемые ошибки:

Отгиб правой руки назад и толчок левой рукой не порождают противонаправленных сил. Движение не целостное.

Методы исправления:

(1)Отрабатывать движение по разделениям, добиваясь скорости толчка вперёд и одновременности выброса силы.

(2)Отрабатывать движение вслед за правильным примером.

2.Сочетание циньна с ударами и бросками

Сочетание *циньна* с ударами и бросками – показатель высокого уровня владения техникой *циньна*, возможности сочетать удары и броски в единое целое с методами захватов, когда захват идёт одновременно с ударом, в ударе есть болевой приём, в болевом приёме скрыт бросок. Желающий отрабатывать подобную технику может в соответствии с индивидуальными особенностями тренировать следующие комбинации.

1.Рычаг локтя через плечо

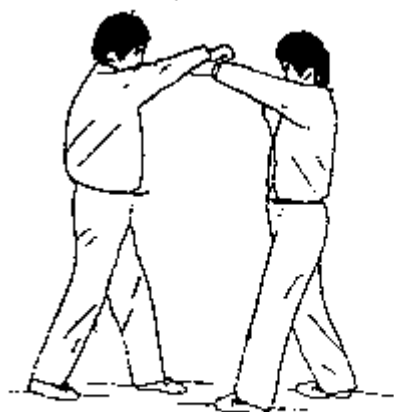


图 220①

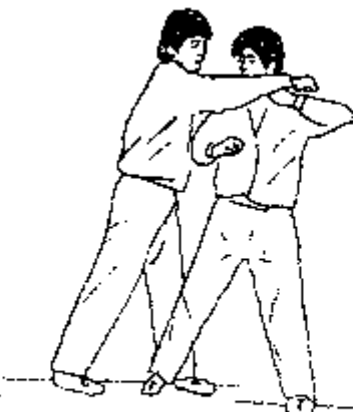


图 220②



图 220③



图 220④

Противник круговым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я левой рукой изнутри захватываю его правое запястье, одновременно шагаю правой ногой, горизонтальным ударом правого локтя или прямым ударом правого кулака бью противника в живот. Тут же поворачиваюсь влево, отступаю левой ногой, подворачиваясь спиной к противнику, правой рукой также хватаю правое запястье противника, правым плечом упираюсь в правый локоть противника, двумя руками давлю вниз на его правую руку, выпрямляю корпусом (рис.220(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Шагнуть одновременно с ударом в живот, повернуться и отступить быстро, при тяге руками вниз сила прилагается одновременно с упором плечом вверх.

Легко допускаемые ошибки:

Шаг с ударом в живот, поворот корпуса и отступление медленные, упирание плечом в локоть неточное, руки не тянут.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям. Сначала тренировать захват запястья, шаг с ударом в живот и быстрый подворот, добиваясь скорости и непрерывности, затем тренировать упор плечом в локоть, добиваясь точности и сильной тяги двумя руками.

(2) Отрабатывать движение вслед за правильным примером, уяснить важные пункты.

2.Отблокировать, надавить на локоть и ударить коленом

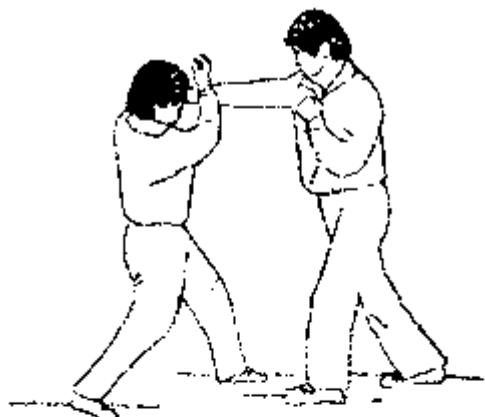


图 221 ①

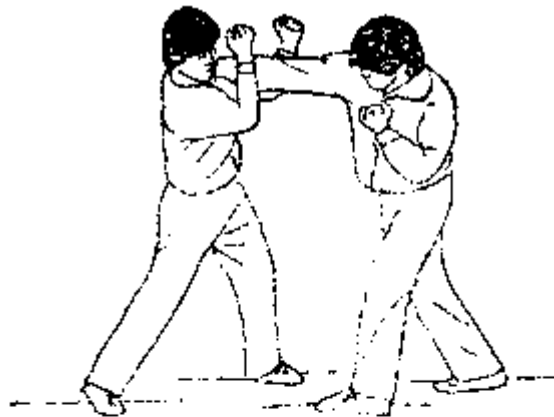


图 221 ②



图 221 ③



图 221 ④

Противник прямым ударом правого кулака бьёт меня в голову. Я правой рукой защищаюсь с помощью блокирования справа налево, одновременно уворачиваюсь корпусом вправо с приближением к противнику, в результате чего его правое предплечье оказывается над моим левым плечом, тут же левым предплечьем быстро давлу слева направо на правый локтевой сустав противника, скручиваюсь вправо и наклоняюсь вперёд, фиксируя его локоть, затем правым коленом бью противника в голову (рис.221(1)(2)(3)(4)).

Важные пункты:

Приближение с блокировкой и скрутка идут быстро и непрерывно, одним движением, блокировка и давление на локоть выполняются своевременно и с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Приближение медленное, в результате чего правая рука противника не оказывается над плечом и освобождается.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно тренировать приближение с блокированием, добиваясь точности и быстроты.

(2) Прорабатывать движение без партнёра.

3. Заламывание кисти и бросок «тянуть барана»

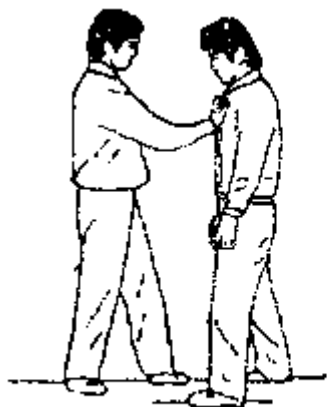


图 222①

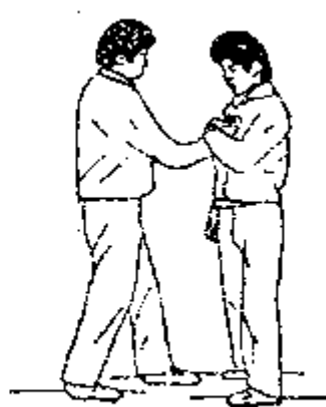


图 222②



图 222③



图 222④



图 222⑤

Противник правой рукой схватил меня за одежду на груди. Я левой рукой прижимаю тыльную сторону его правой кисти, четырьмя пальцами захватываю его правую кисть за внутреннее ребро, большим пальцем упираюсь в тыльную сторону его кисти и тут же выкручиваю её влево, вынуждая предплечье повернуться вокруг своей оси наружу. Одновременно отступаю левой ногой назад, корпус следуя движению поворачивается влево, правой рукой толкаю кисть противника вперёд, заламывая, и тяну влево-назад, вынуждая противника перевалиться вправо и упасть (рис.222(1)(2)(3)(4)(5)).

Важные пункты:

Одновременно с заламыванием кисти отшагнуть и повернуться, заламывание делается быстро и с силой, тянуть правую руку противника в удалённую от себя точку.

Легко допускаемые ошибки:

(1) Нет заламывания кисти.

(2) Затягивание выполняется слишком близко к противнику.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно тренировать залом кисти, добиваясь поворота левой кисти влево и сильного толчка правой рукой.

(2) Отрабатывать бросок «тянуть барана», добиваясь одновременности выкручивания руки и отступления, тянуть руку в удалённую точку, приём выполняется сразу до конца одним движением.

(3) Отрабатывать движение целиком вслед за правильным примером, добиваясь непрерывности и скорости, обращать внимание на работу корпуса.

3. Обезоруживание

Обезоруживание – высший этап тренировки техники циньна. Цель – использование приёмов циньна для контроля суставов вооружённого противника и соединение их с ударами и бросками для победы над ним. Применение такой техники требует решительности, хладнокровия и героизма.

1. Защита от рубящего укола броском «мельницей», удар ногой по рёбрам и обезоруживание выкручиванием руки

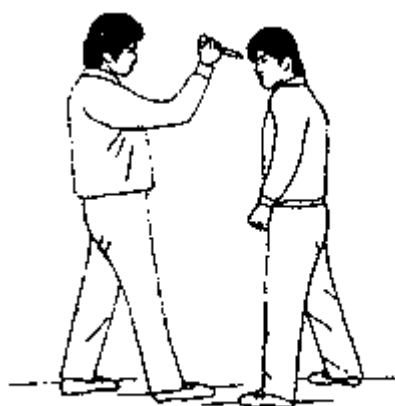


图 223 ①

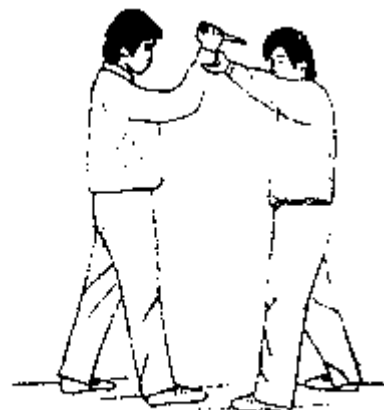


图 223 ②



图 223 ③

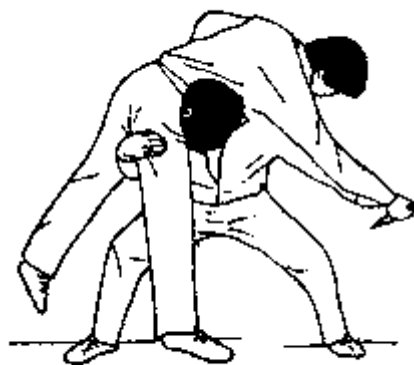


图 223 ④

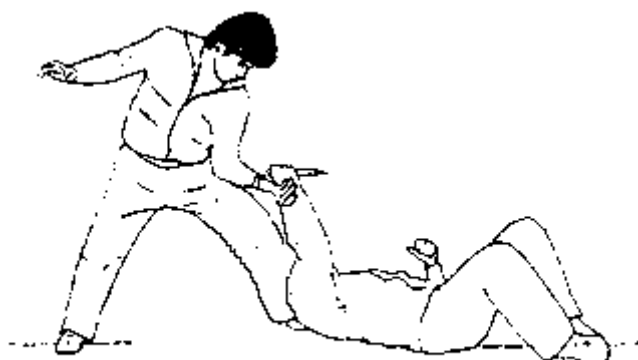


图 223 ⑤

Противник, держа нож правой рукой прямым хватом, бьёт меня ножом в голову. Я подпираю левой рукой и переворачиваю кисть, хватая правое запястье противника, тут же шагаю правой ногой, приближаюсь корпусом вплотную к противнику, правым кулаком бью его в живот или наношу вспарывающий удар в пах, затем провожу бросок «мельницей». После этого двумя руками выкручиваю его правую руку, одновременно правой ногой бью его по рёбрам

(рис.223(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)).

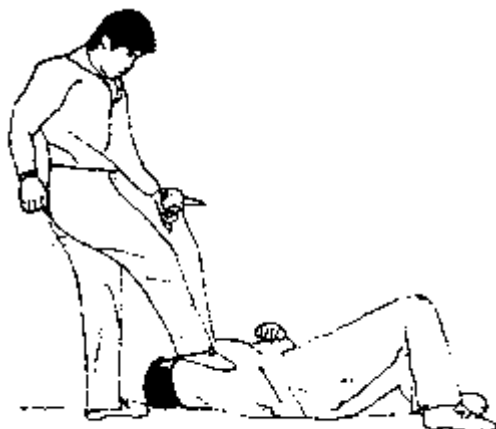


图 223⑥

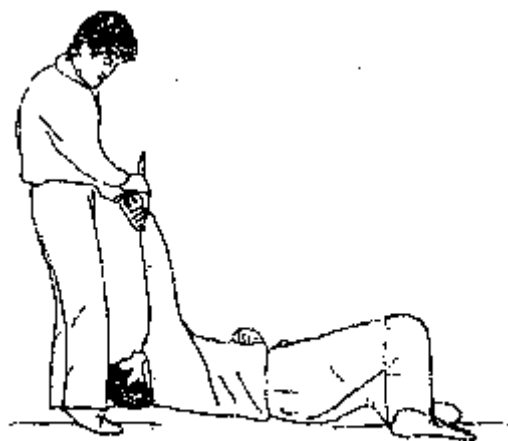


图 223⑦

Важные пункты:

Захватить запястье быстро и точно, приближение корпусом и бросок идут непрерывно, выкручивая руку крепко тянуть, удар в живот и пнуть по рёбрам надо резко.

Легко допускаемые ошибки:

(1)Захват неточный.

(2)Движения не непрерывные. После броска левая рука отпускает противника.

Методы исправления:

(1)Многочратно отрабатывать захват запястья, добиваясь точности и крепкости.

(2)Отдельно отрабатывать бросок и обезоруживание, добиваясь быстроты и непрерывности, прочности захвата левой рукой и сильного выкручивания руки.

(3)Отрабатывать движение в паре без оружия, развивая силу.

2.Защита от прямого укола хлётким ударом ногой в пах, давление на локоть и бросок с обезоруживанием

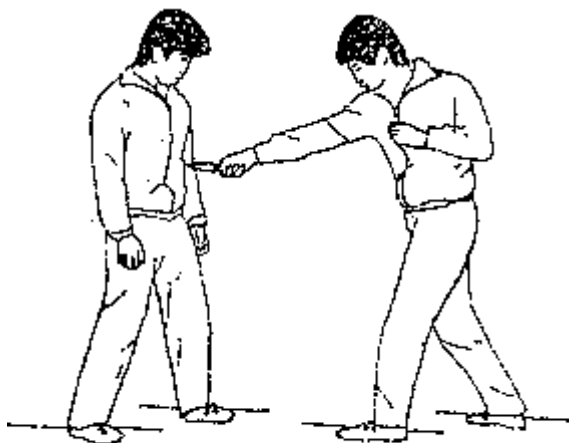


图 224①

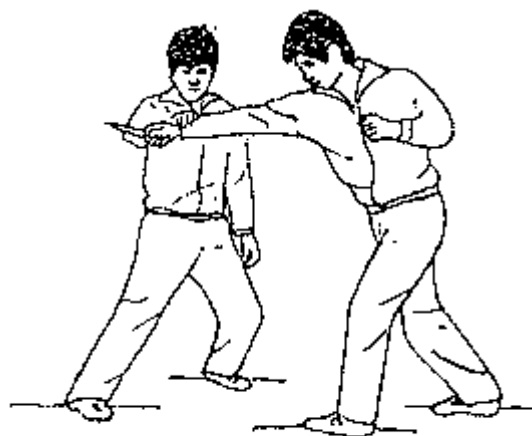


图 224②

Противник, держа нож в правой руке обратным хватом, колет меня в живот. Я делаю уворачивающийся шаг влево, уклоняясь, правой рукой хватаю правое запястье противника, одновременно правой ногой наношу хлёткий удар в пах противника. Следуя движению ставлю ногу на землю сзади, левым предплечьем давлую на правый локоть противника и нажимаю вперёд, правой рукой тяну назад, быстро поворачиваюсь вправо-назад, одновременно ставлю левую ногу перед правой ногой противника, выполняя бросок подножкой. После броска левая рука продолжает нажимать на локоть противника, правая рука производит обезоруживание (рис.224(1)(2)(3)(4)(5)(6)).



图 224 ③



图 224 ④



图 224 ⑤

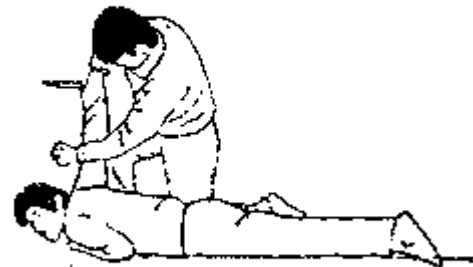


图 224 ⑥

Важные пункты:

Уход и захват запястья выполняются точно и своевременно, нанести хлёсткий удар ногой быстро и с силой, в давлении на локоть и броске сила прилагается скоординировано, скрутить поясницу и повернуть корпус, быстро подшагнуть и нажать на локоть.

Легко допускаемые ошибки:

Не производится поворота корпуса, давление на локоть и бросок не согласованы, в движениях нет силы.

Методы исправления:

(1) Отрабатывать движение по разделениям, отдельно прорабатывать давление на локоть с броском подножкой, добиваясь согласованности с поворотом корпуса, одновременности приложения силы, быстроты и непрерывности движений.

(2) Отдельно прорабатывать захват запястья с хлёстким ударом ногой в пах, добиваясь своевременности ухода, быстроты и точности захвата и удара.

3. Защита от диагонального рубящего укола, бросок с захватом шеи, удар ногой в голову и обезоруживание

Противник, держа нож в правой руке прямым хватом, бьёт меня по левой стороне головы. Я перевернув левую руку хватаю правое запястье противника, одновременно правым коленом бью противника в пах, тут же ставлю ногу на землю и поворачиваюсь влево, левой ногой выполняю заднескрёстный шаг и провожу бросок с захватом шеи, перебрасывая противника через спину вперёд. Продолжая крепко держать захват левой рукой, подшагиваю и левой ногой пинаю противника в голову, двумя руками одновременно выкручиваю правое запястье противника, проводя обезоруживание (рис.225(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)).

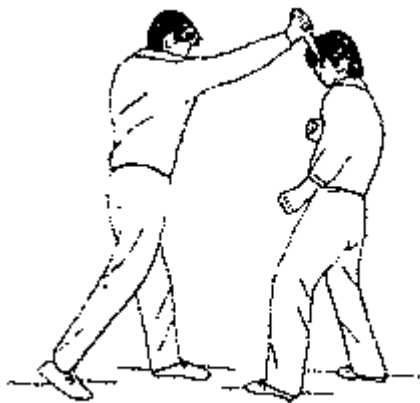


图 225 ①

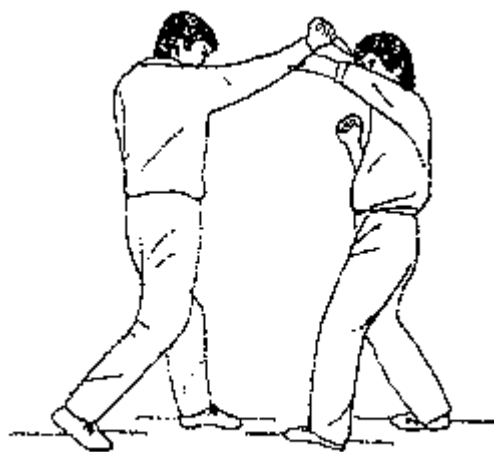


图 225 ②



图 225 ③

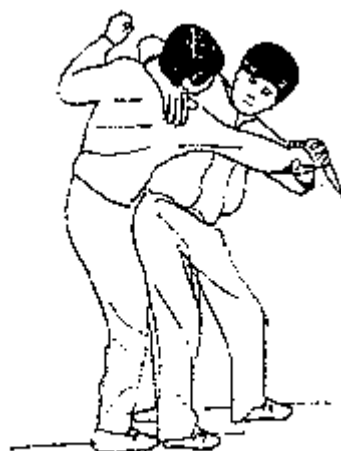


图 225 ④

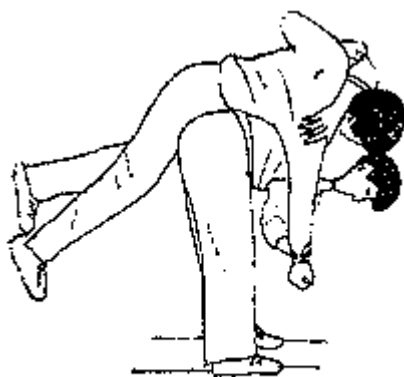


图 225 ⑤



图 225 ⑥

Важные пункты:

Защититься точно, бросок с захватом шеи производится быстро и непрерывно, удар коленом и пинок в голову выполняются с силой.

Легко допускаемые ошибки:

Защита не точна. Между заднескрестным шагом и броском с захватом шеи имеется пауза, движения не непрерывны.

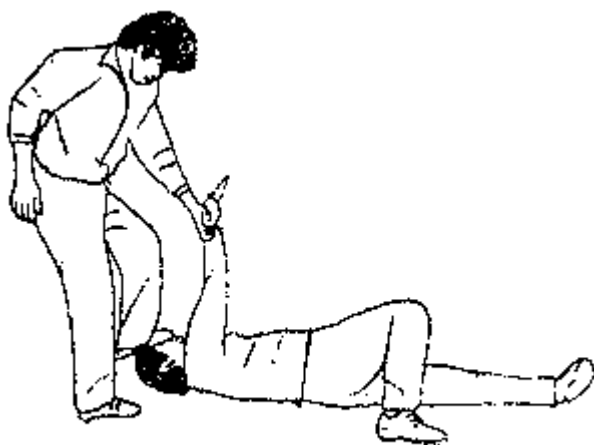


图 225⑦

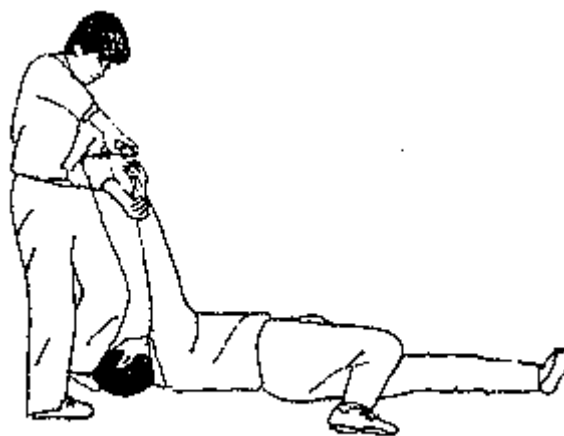


图 225⑧

Методы исправления:

- (1) Отдельно отрабатывать перехват запястья, добиваясь эффективности, точности, крепкости.
- (2) Отдельно отрабатывать бросок с захватом шеи, добиваясь скорости, скоординированности, тяги левой рукой и зажима правой.
- (3) Отрабатывать движения в паре без оружия, добиваясь непрерывности.

Глава 10

На что обращать внимание при тренировке саньшоу

1. Необходимо, чтобы у занимающегося были высокие моральные качества и праведный ум. Цель тренировки саньшоу – укрепление здоровья, участие в соревнованиях, развитие навыков самозащиты, нужно с радостью помогать людям, смело выступать за правое дело, иметь ясный и активный ум, быть праведным, нравственность должна быть на высоте, нужно иметь разностороннюю технику – такой подход и называют «ценить военное». Ни в коем случае нельзя допускать состояния вражды, травмирования людей, бесчинств и скандалов, асоциального поведения, и уж тем более – нарушения законов. Такое поведение абсолютно недопустимо.

2. Необходимо, чтобы у занимающегося был пытливый ум, бойцовский характер и усердное отношение к учёбе. Саньшоу – спорт трудный, необходимо чтобы занимающийся правильно подходил к учёбе, усердно закалял себя, упорно работал, непрестанно прогрессирует. В бою нужно не бояться трудностей и смело идти вперёд, быть упорным во всём.

3. Ради повышения технического уровня необходимо, чтобы занимающийся обратил особое внимание на вспомогательную тренировку. До или после тренировки нужно работать на развитие силы движений, умения противостоять ударам, развивать силу и скорость реакции, скорость, становую и взрывную силу, гибкость, в упражнениях необходимо давать максимальную нагрузку.

4. Высшим этапом тренировки саньшоу является боевое противоборство, потому занимающемуся нужно после достижения определённого уровня овладения базой постоянно участвовать в схватках, развивая психологические качества: повышать боевитость, развивать активность, приобретать практический опыт. Это необходимо для развития навыков самообороны и для подготовки к участию в соревнованиях.

5. В процессе обучения и тренировки не нужно хотеть всего и сразу, надо тренировать приём за приёмом, изучать шаг за шагом, прорабатывать движение за движением. Необходимо постепенно переходить от мелкого к глубокому, от лёгкого к

трудному, от простого к сложному, от медленного к быстрому, следуя принципу «по порядку и постепенно».

6. Перед тренировкой нужно полностью разогреться, размять все суставы и мышечные группы, чтобы неразмятость какого-либо отдела не проявилась неожиданно во время тренировки в виде травмы.

7. После тренировки нужно расслабиться и успокоиться, привести в порядок мышечную и нервную системы.

Часть 4

Вспомогательная тренировка

Вспомогательная тренировка – это база единоборства саньшоу, которой нельзя пренебрегать, это основа атак и защит, важнейший помощник изучения техники саньшоу и повышения уровня. Вспомогательная тренировка саньшоу состоит из трёх больших разделов: умение противостоять воздействию, развитие силы воздействия и специальная физическая подготовка. Посредством этих трёх разделов вспомогательной тренировки можно всесторонне развить физические качества и специальные возможности, они являются необходимой основой реального боя.

Глава 1

Тренировка умения противостоять воздействию

Тренировку умения противостоять воздействию ещё называют «наработкой бамбуковой дощечки (для письма)». В её процессе вырабатывается умение тела человека противостоять внешнему воздействию (например, воздействию в виде удара). Существует много видов такой тренировки, основными являются закалка головы, корпуса и конечностей. Посредством этой наработки вырабатывается умение выдерживать сильные удары кулаками и ногами.

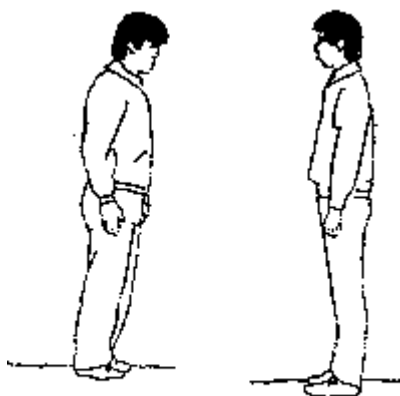


图 1 ①

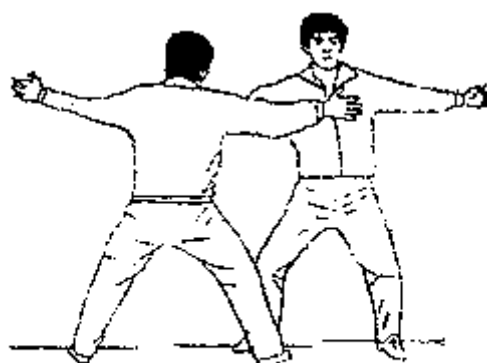


图 1 ②

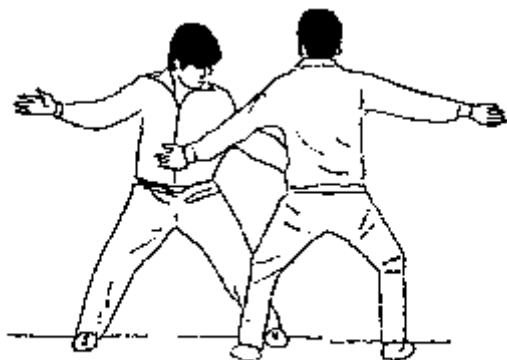


图 1 ③

1.Обхлопывание груди и живота: служит для выработки у груди и живота умения противостоять внешнему воздействию. Два человека становятся лицом друг к другу на расстоянии одного метра, одновременно делают шаг правой ногой вперёд, поворачиваются влево и правыми руками одновременно хлопают друг друга по груди или животу. Затем правая нога возвращается, делается шаг левой ногой, корпус поворачивается вправо, и идёт хлопок левой рукой (рис.1(1)(2)(3)).

2.Удары по груди и животу: служат для выработки у груди и живота умения противостоять внешнему воздействию. Один человек расставляет ноги и сгибает их в коленях, подбирает грудь и втягивает живот, поднимает руки в стороны. Другой человек

наносит удары передней поверхностью кулака по его груди и животу, сначала лёгкие – потом более сильные. Затем тренирующиеся меняются ролями (рис.2).



图 2

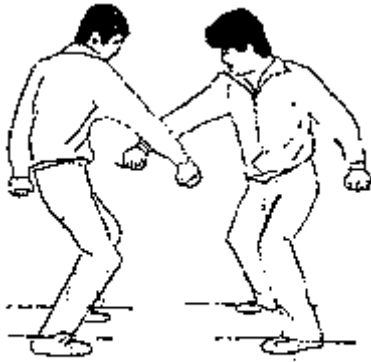


图 3 ①

3. Соударения руками: служат для повышения у предплечий навыков противостояния внешнему воздействию при защите. Два человека становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки сжаты в кулаки. Корпус поворачивается влево, правое предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, на уровне живота правые руки обоих занимающихся соударяются друг с другом. Затем руки идут по дуге вверх с поворотом вокруг своей оси наружу и соударяются на уровне лица. После этого руки идут по дуге вниз и соударяются на уровне живота – получается три последовательных соударения. Затем оба занимающихся одновременно поворачиваются вправо и аналогично производят три соударения левыми предплечьями (рис.3(1)(2)(3)).

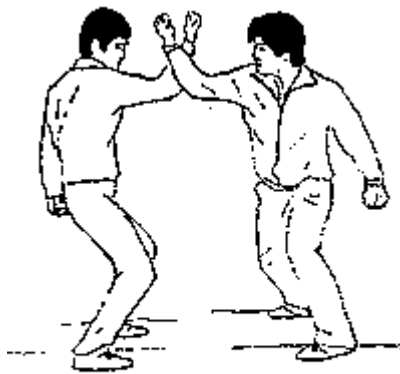


图 3 ②

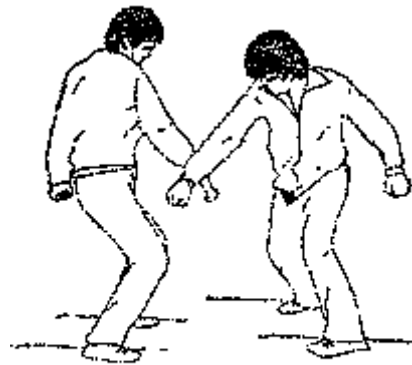


图 3 ③

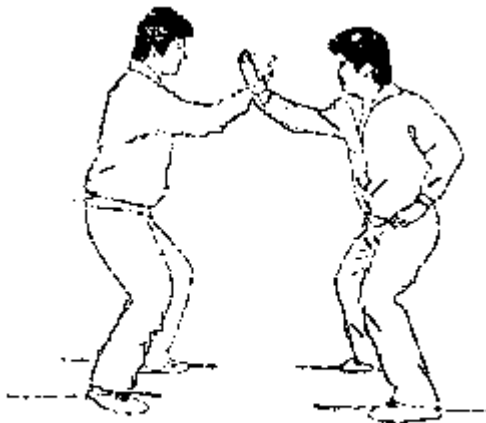


图 4 ①

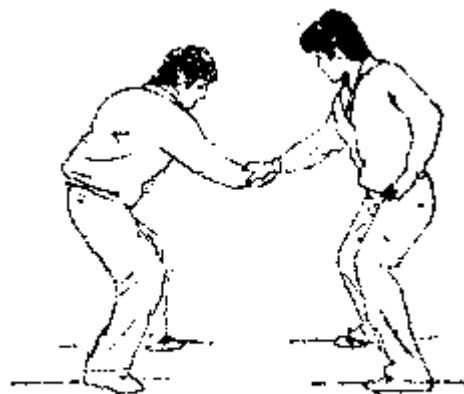


图 4 ②

4. Захват и выкручивание запястья: служит для повышения силы запястья и кисти. Два человека становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, правые руки вытягиваются вперед-вверх, предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь,

руки упираются друг в друга локтевыми рёбрами запястий. Один занимающийся ведёт ладонь по дуге вправо-вниз, хватая и выкручивая запястье второго. Затем второй перехватывает и выкручивает правое запястье первого. Так тренироваться попеременно, затем сменить руки (рис.4(1)(2)(3)).

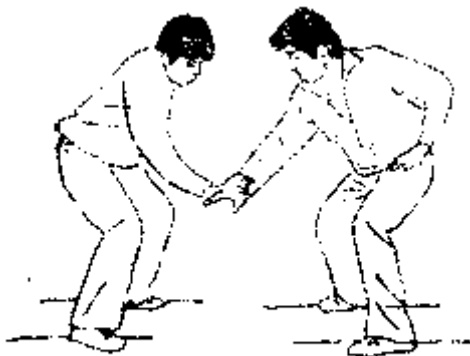


图 4 ③

5.Удары по рёбрам: служат для выработки у боков корпуса умения противостоять внешнему воздействию. Два человека становятся лицом друг к другу, один поднимает руки вверх, немного подбирает грудь и втягивает живот, другой предплечьями снаружи внутрь наносит удары с оттяжкой по его рёбрам, сначала лёгкие – потом более сильные. Затем тренирующиеся меняются ролями (рис.5(1)(2)).

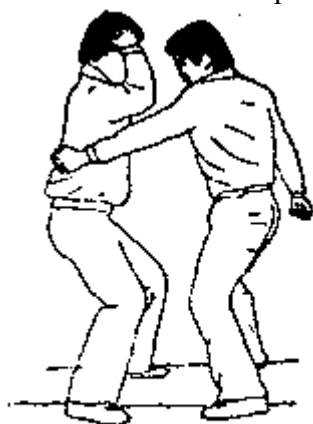


图 5 ①



图 5 ②

6.Настукивание спины: служит для выработки у спины умения противостоять внешнему воздействию. Один человек расставляет ноги и сгибает их в коленях, становится боком, подбирает грудь и втягивает живот, сгибает спину. Второй предплечьем наносит по диагонали рубяще-разбивающие удары с оттяжкой по его спине. Затем тренирующиеся меняются ролями (рис.6).

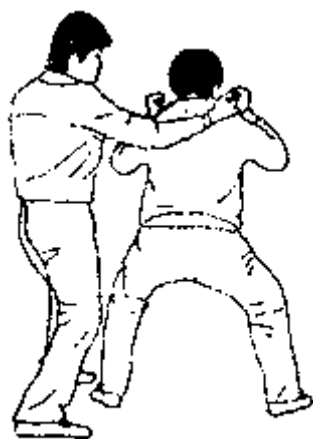


图 6

7.Соударения плечами и бёдрами: служат для выработки у корпуса и таза умения противостоять внешнему воздействию. Два человека становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, одновременно поворачиваются влево, делают шаг правой ногой и подшаг левой и соударяются правыми плечами или правыми сторонами таза. Затем отступить правой ногой и подтянуть левую, корпус

поворачивается вправо, делается шаг левой ногой и подшаг правой и соударение левыми плечами или левыми сторонами таза (рис.7(1)(2)(3)(4)).

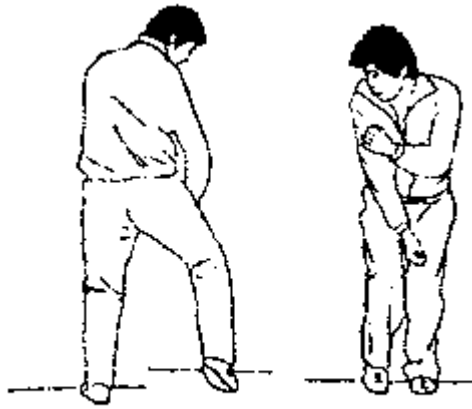


图 7 ①

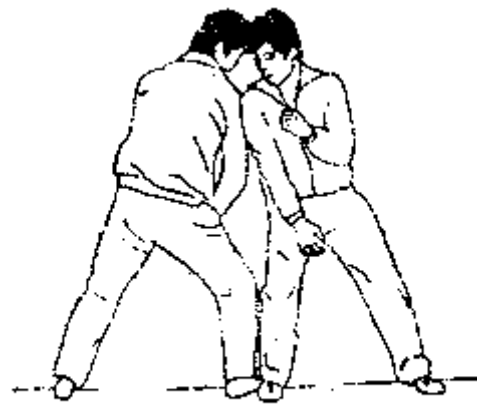


图 7 ②

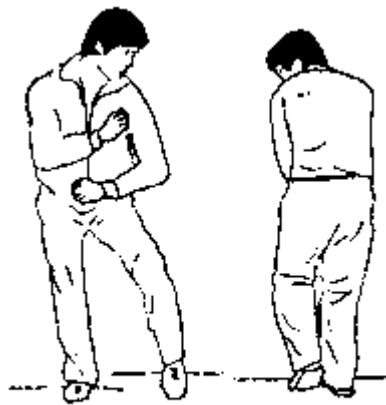


图 7 ③



图 7 ④

8.Удары ногами по спине: служат для выработки у спины умения противостоять внешнему воздействию. Аналогично настукиванию спины, только второй наносит по спине первого горизонтальный хлёсткий удар ногой тыльной стороной стопы (рис.8).

9.Удары ногами по рёбрам: служат для выработки у боков корпуса умения противостоять внешнему воздействию. Аналогично ударам по рёбрам, только второй наносит по бокам первого горизонтальный хлёсткий удар ногой тыльной стороной стопы (рис.9).

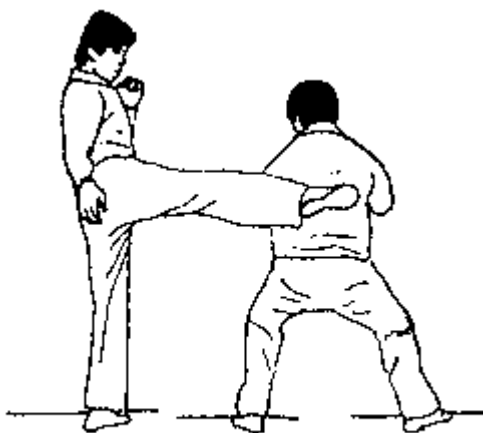


图 8



图 9

10.Пощипывание лица и удары по голове: служит для выработки у головы умения противостоять внешнему воздействию. Двумя руками пощипывать лицо, растереть нос и уши, кулаками прокатывать и массировать лицо, затем бить кулаками по своей голове, сначала удары лёгкие – потом более сильные (рис.10(1)(2)).

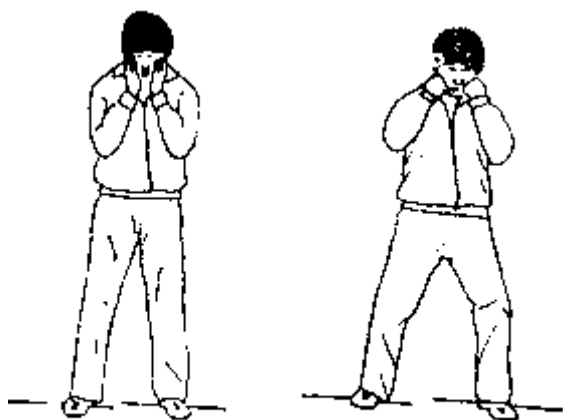


图 10 ①

图 10 ②

11. Толчковый удар ногой по бедру: служит для выработки у передней поверхности бедра умения противостоять внешнему воздействию. Один человек становится в *гунбу*, его передняя нога немного согнута в колене, на ней вес тела. Второй выполняет толчковый удар ногой в сторону, подошвой ударяя первого по передней поверхности бедра (рис.11).

12. Хлесткий удар ногой по бедру: служит для выработки у задней поверхности бедра умения противостоять внешнему воздействию. Один человек становится в *гунбу*, его передняя нога немного согнута в колене, на ней вес тела. Второй выполняет

горизонтальный хлесткий удар ногой, передней поверхностью стопы ударяя первого сбоку по задней поверхности бедра (рис.12).

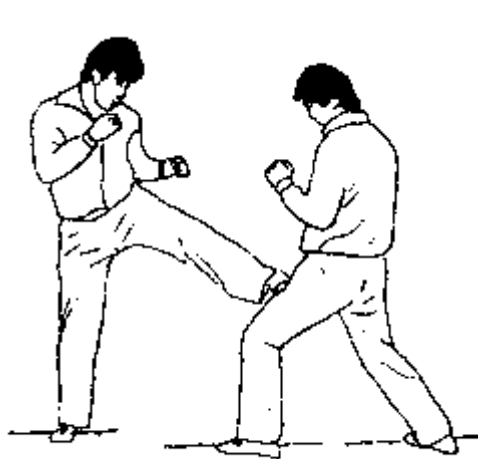


图 11

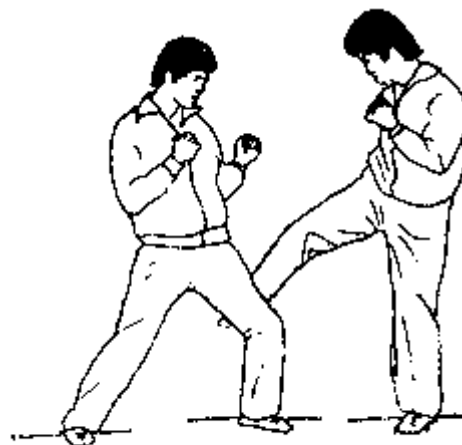


图 12



图 13 ①

图 13 ②

13. Пинание голени: служит для выработки у голени умения противостоять внешнему воздействию. Стоять на одной ноге, другую согнуть в колене, подошвой хлопать по передней поверхности голени опорной ноги, тыльной стороной стопы наносить хлесткие удары по задней поверхности голени опорной ноги (рис.13(1)(2)).

Глава 2

Развитие силы воздействия

Развитие силы воздействия – это усиление силы движений, что сказывается на применимости техники. Сюда относится развитие скорости, силы и жёсткости с помощью различных предметов и развитие четырёх конечностей.

1. Удары по мешку с песком: служат для увеличения скорости и силы ударов кулаками, ногами, коленями и локтями. Повесить мешок с песком на уровне собственного корпуса и отрабатывать на нём удары кулаками, ногами, коленями и локтями (рис.14(1)(2)(3)(4)).

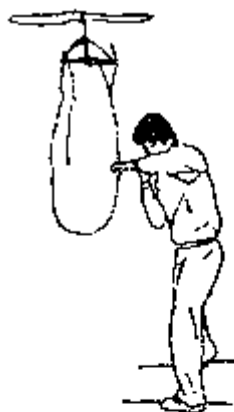


图 14①

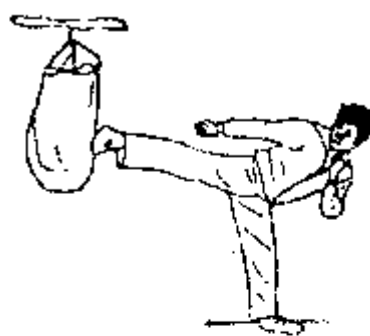


图 14②

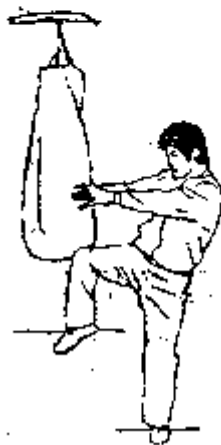


图 14③



图 14④

2. Удары по мишени: служат для увеличения скорости и силы ударов кулаками, ногами, коленями и локтями. Один занимающийся держит мишень для рук или мишень для ног (можно использовать боксёрские перчатки), второй подаёт команды и наносит удары по мишени. Можно использовать удары заранее заданного типа – это называется «мёртвой мишенью»; можно применять удары произвольного типа – это называется «живой мишенью». Командой сообщается какой будет удар и куда надо поставить мишень. Так можно развить силу как отдельных ударов, так и их связок (рис.15(1)(2)(3)(4)).

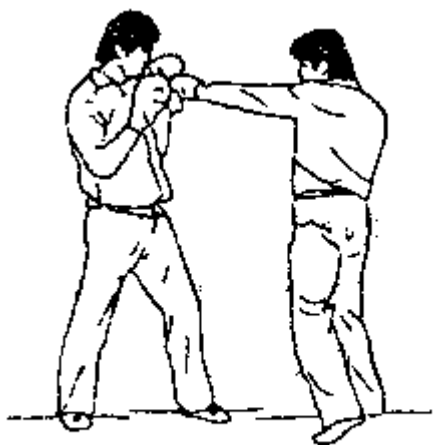


图 15①

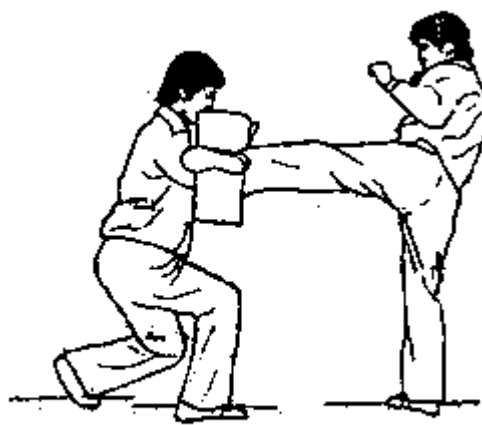


图 15②



图 15③



图 15④

3. Удары по подвешенному мячу: служат для увеличения скорости и силы ударов кулаками и ногами и развития навыков уходов. Подвесить один или несколько плотных мячей, наносить по ним удары кулаками и ногами, когда мяч от удара качается на занимающегося – уклоняться от него, используя различные техники уходов. Впоследствии можно тренировать непрерывные серии (рис.16(1)(2)).



图 16①

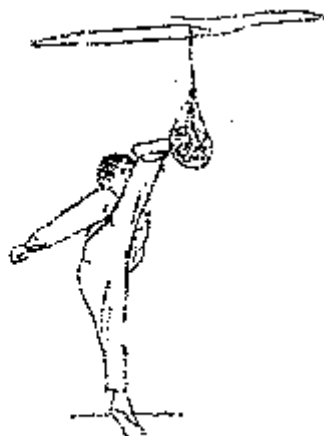


图 16②

4. Крутить палку с тысячью цзиней: служит для развития силы хвата, укрепления запястий и рук. Взять деревянную палочку, к её середине прикрепить верёвку, на которую подвесить груз. Вытянув руки вперёд ладонями вниз взять палку за концы, вращая палку

постепенно намотать на неё всю верёвку, затем вращая палку обратно размотать верёвку (рис.17(1)(2)).

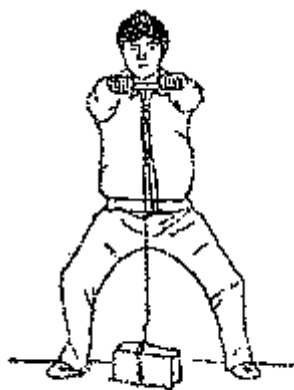


图 17 ①

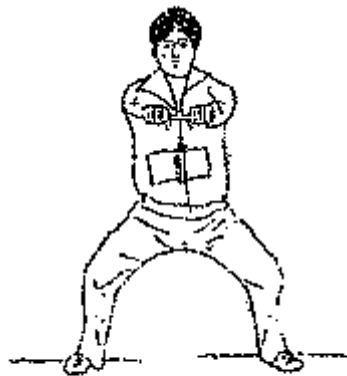


图 17 ②

5. Крутить бамбуковые палочки: служит для развития силы предплечий, запястий и кистей. Взять связку бамбуковых палочек двумя руками за концы, вытянуть руки перед собой, втянуть центры ладоней, удерживая палочки только пальцами, и перекачивать палочки вперёд и назад (рис.18(1)(2)).



图 18 ①



图 18 ②

6. Держа гантели наносить прямой удар кулаком: служит для укрепления рук и наработки скорости и силы прямого удара кулаком. Взять в руки по гантеле, согнуть руки в локтях перед грудью, сесть в *мабу*, быстро наносить вперёд попеременные прямые удары кулаками (рис.19).

7. Толкание кирпичей: служит для укрепления хвата и усиления толчка. Взять в руки по кирпичу, согнуть руки в локтях перед грудью, сесть в *мабу*, быстро выполнять вперёд попеременные толчки (рис.20).



图 19



图 20



图 21 ①



图 21 ②

8. В прыжке толкать небольшую штангу: служит для наработки скорости рук, взрывного выброса силы, прыгучести ног и согласованности движений рук и ног. Взять в руки небольшую штангу, согнуть руки в локтях перед грудью, ноги поставить рядом. Затем быстро толкнуть штангу вперёд, одновременно в прыжке расставить ноги влево и

вправо, пятки приподняты, встать на носки. Тут же вернуть руки и вновь поставить ноги рядом. Повторять многократно (рис.21(1)(2)).



图 22①



图 22②



图 23③

9. Хлопки по мешку с песком: служат для развития жёсткости ладоней и развития силы удара. Набить квадратный брезентовый мешочек железными опилками, положить его на табурет соответствующей высоты, затем попеременно левой и правой руками выполнять хлопки ладонями, тыльными сторонами кистей и внешними рёбрами кистей (рис.22(1)(2)(3)).



图 23

10. Хватание кувшина: служит для развития силы хвата пальцами и силы рук. Взять глиняный кувшин, для веса насыпать внутрь песка. Поднимать кувшин за горловину левой и правой руками, раскачивать на вытянутой руке в горизонтальной плоскости. Ноги сгибаются в коленях образуя *мабу* (рис.23).

11. Хватание железного мяча: служит для развития силы хвата пальцами и силы рук. Взять

свинцовый шар (лучше всего – весом 7,25кг), одной рукой подкидывать его в воздух, другой – ловить пальцами хватом сверху вниз, затем переворачивать кисть и снова подкидывать шар, а другой рукой – ловить, не давая упасть (рис.24(1)(2)).



图 24①

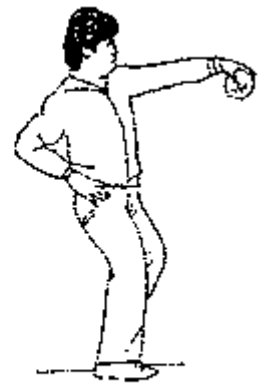


图 24②

12. Тыкание в ведро с бобами: служит для развития силы втыкания



图 25

кончиками пальцев. В небольшое ведро или кувшин насыпать соевых бобов или бобов другого вида. Согнуть ноги в коленях и полуприсесть, кончиками пальцев наносить прямые втыкающиеся удары в горловину кувшина (рис.25).

13. Удары по тысячелюной бумаге: служат для развития силы удара кулаком. Взять прямоугольную металлическую пластину весом около 50г, пробить в ней отверстия, прикрепить к ней какое-то количество листов низкосортной бумаги, повесить её на дерево или стену и наносить удары кулаками, после порчи бумагу заменить (рис.26).

14. Удары по деревянному столбу: служат для развития силы ударов ногами и силы сталкивания плечами и предплечьями. Вкопать двухметровый деревянный столб толщиной около 20 см (можно использовать и дерево), снаружи обмотать столб мешковиной или травяной верёвкой и кожей, затем наносить удары ногами или выполнять толчки плечами и удары предплечьями (рис.27(1)(2)(3)).

15. Тренировка с ремнём: служит для развития силы в ударах и бросках, силы тяги, скорости удара и возвращения. Взять ремень длиной в несколько метров, закрепить его концы на дереве или другом прочном предмете, рукой или ногой натянуть среднюю часть ремня. Быстро наносить удары кулаком вперёд, удары ногой, проводить бросковые движения (из-за упругости ремня он даёт дополнительную нагрузку при ударах и заставляет конечность быстро возвращаться назад после удара). Это позволяет увеличить скорость удара и скорость возвращения конечности (рис.28(1)(2)(3)).

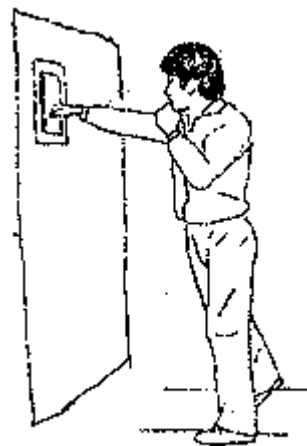


图 25



图 27 ①



图 27 ②

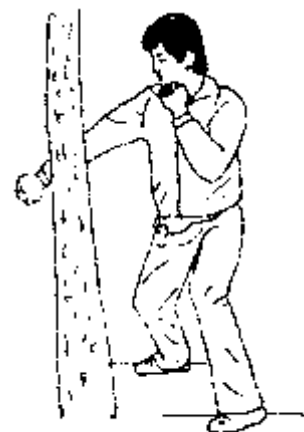


图 27 ③

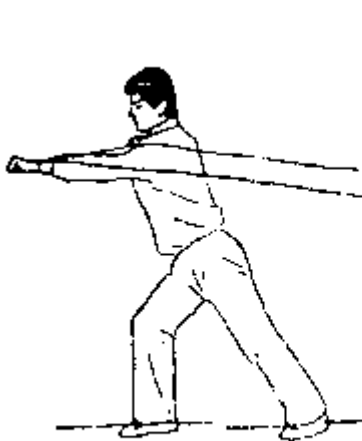


图 28 ①

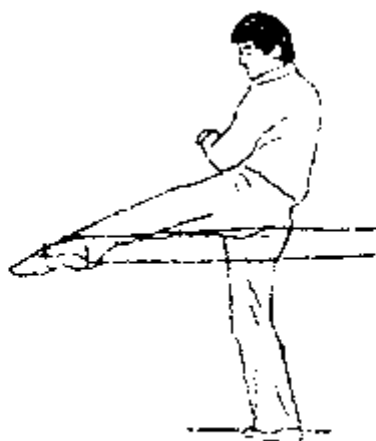


图 28 ②



图 28 ③

Глава 3

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это тренировка возможностей, способствующих улучшению эффекта применения специальной техники. Сюда входят упражнения, содержащие специальные движения, и упражнения на снарядах, развивающие скорость, силу, выносливость, скоординированность и ловкость. Посредством такой тренировки движения становятся мощнее, далее повышается технический уровень, ещё лучше становится развитие, закладывается хорошая база.

1. Удары кулаками и ногами в утяжелителях: служит для развития скорости и выносливости кулаков и ног. На тело и конечности одеваются утяжелители, после чего происходит тренировка ударной техники.

2. «Бой с тенью»: служит для развития скорости, согласованности, непрерывности атакующих движений, развития выносливости, также может служить для закрепления техники, обогащения технического арсенала. У него есть много видов, например: в течение определённого промежутка времени быстро выполнять один вид удара кулаком, один вид удара ногой, либо определённую связку ударов кулаками и ногами, или отрабатывать защиту с контратакой против одного движения, защиту с контратакой против серии движений, также можно отрабатывать бросковые движения, и т.д.

3. Тренировка перемещений: служит для развития ловкости нижних конечностей, повышения выносливости, улучшения реагирования на быстрые движения, развития силы и выносливости ног. Здесь также есть много видов, например: выполнять перемещения в соответствии с сигналами, подаваемыми руками, выполнять перемещения в соответствии с устными сигналами и т.п.

4. Тренировка ударов ногами в висе на руках: служит для развития контроля над движениями ног, увеличения силы мышц ног и корпуса, улучшения техники. Встав спиной к «шведской стенке» взяться руками за перекладину, подтянув ноги к животу повиснуть в воздухе, выпрямляя ноги отрабатывать различные удары ногами (рис.29(1)(2)).



图 29 ①



图 29 ②

5. Раскачиваясь корпусом тренировать мышцы брюшного пресса: служит для развития силы прямых и косых мышц пресса. Партнёр садится мне на ноги, я сижу на скамейке, откидываюсь корпусом назад-вниз, затем напрягая живот поднимаю корпус, одновременно с этим совершая повороты влево и вправо, в момент достижения вертикального положения наношу согласованные удары левым и правым кулаками. Тут же опять следуют повороты корпусом, корпус вновь откидывается назад (рис.30(1)(2)(3)(4)).

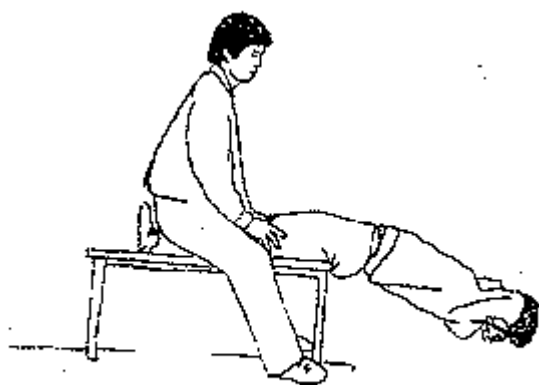


图 30①



图 30②



图 30③



图 30④

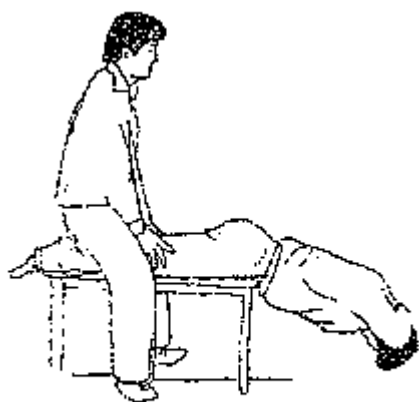


图 31①

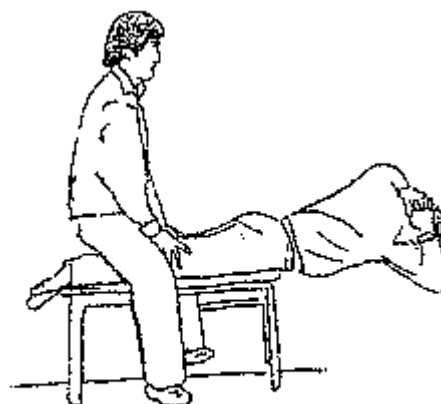


图 31②

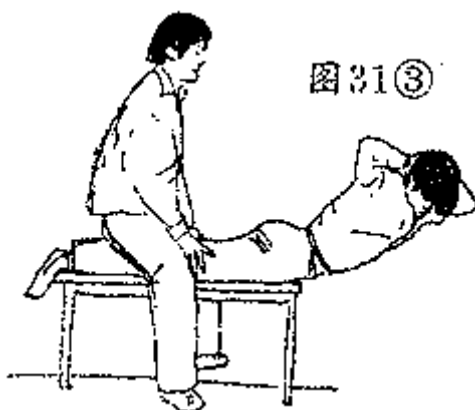


图 31③

6. Раскачиваясь корпусом тренировать мышцы спины: используется для развития мышц спины. Лечь на скамейку лицом вниз, корпус свешивается со скамейки, руки скрещены на затылке, партнёр садится на ноги. Поднимая корпус одновременно совершать повороты влево и вправо, после чего опять опускать корпус (рис.31(1)(2)(3)).

7.Тренировать мышцы живота и спины в висе вниз головой: служит для укрепления мышц живота и спины. Стопами зацепиться за перекладину, корпус свешивается вертикально вниз. Находясь спиной к «шведской стенке» тренировать пресс, находясь лицом к «шведской стенке» тренировать спину (рис.32(1)(2)(3)(4)).

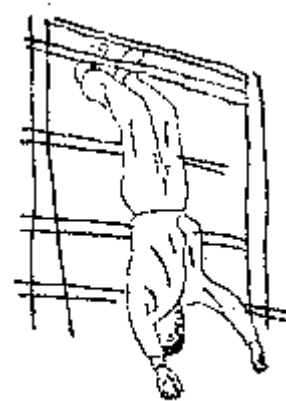


图 32①

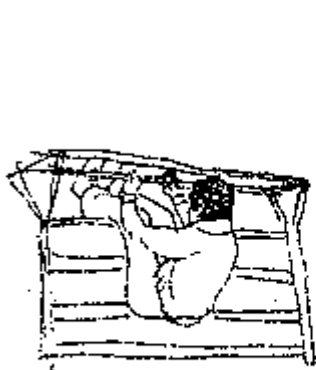


图 32②

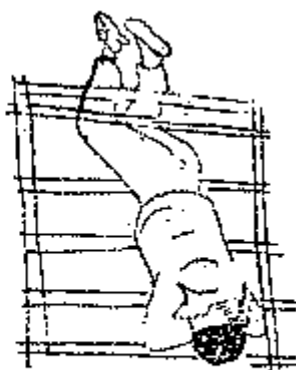


图 32③

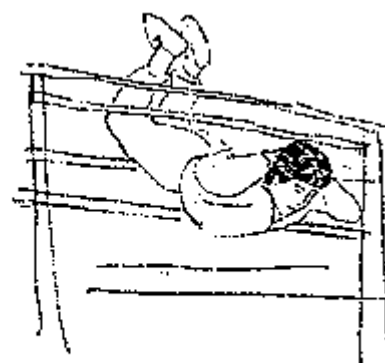


图 32④

8.Подтягиваясь на руках поднимать ноги: служит для развития силы пресса и рук. Руками взяться за перекладину, повиснуть спиной к «шведской стенке». Сначала подтянуться на руках, затем поднять ноги, тут же распрямить руки и опустить ноги (рис.33(1)(2)).



图 33①



图 33②

9.Прыгая в приседе толкать друг друга: служит для развития силы ног, ловкости и чувства равновесия. Два человека садятся на корточки лицом друг к другу и одновременно подпрыгивают. В прыжках надо толкать, тянуть и сталкивать противника, стараясь его столкнуть, затянуть или опрокинуть. Нужно всё время оставаться в приседе, нельзя выпрямляться (рис.34(1)(2)).

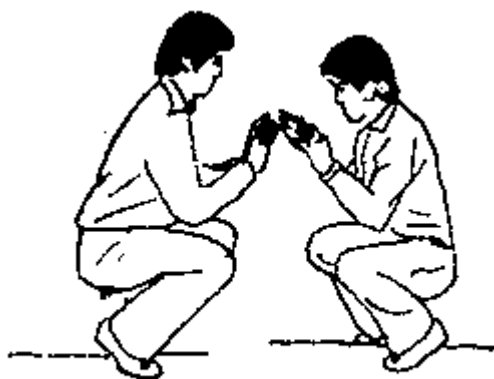


图 34①

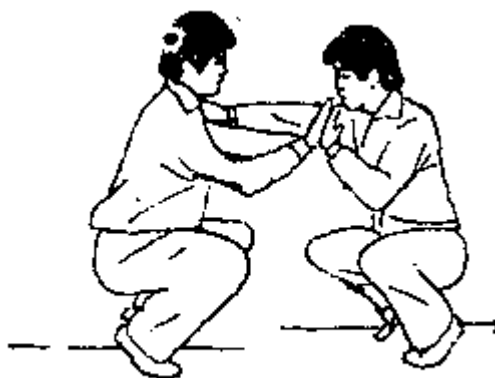


图 34②

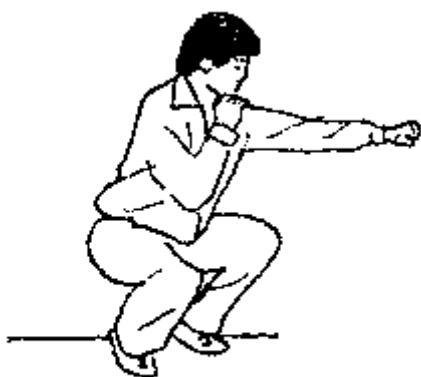


图 35

10. Прыгая на корточках бить кулаком вперёд: служит для укрепления ног, развития выносливости и увеличения силы прямого удара кулаком с поворотом корпуса. Выполняя прыжки на корточках наносить прямые удары кулаками вперёд (рис.35).

11. Прыгая на корточках бить ногой вперёд: служит для укрепления ног и развития выносливости. Выполняя прыжки на корточках попеременно наносить ногами фронтальные толчковые удары вперёд (рис.36).



图 36

12. Приседания со штангой: служит для развития силы ног и поясницы. Положить штангу на плечи, расставить ноги в стороны, присесть и встать, во время приседаний доходя до полного приседа либо до полуприседа (рис.37(1)(2)).

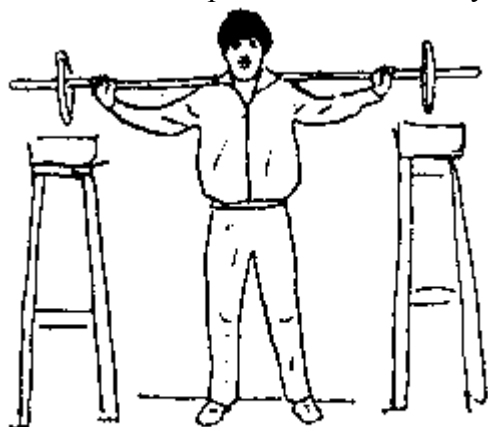


图 37①



图 37②

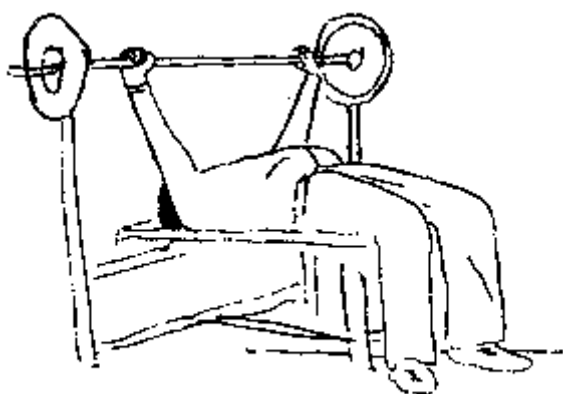


图38

13.Толкать штангу лёжа: служит для развития силы рук. Лечь на спину, расставив руки толкать штангу (рис.38).

14.«Железный бык пашет землю»: служит для развития силы рук. Принять упор лёжа, сместить центр тяжести назад, задрать ягодицы, полностью выпрямить руки, затем идя головой по дуге вниз и вперёд вытянуться вперёд, руки по пути сгибаются в локтях и снова распрямляются. Выполнять многократно (рис.39(1)(2)(3)).

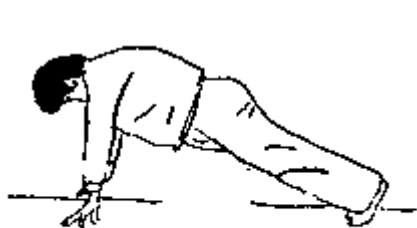


图39①



图39②



图39③

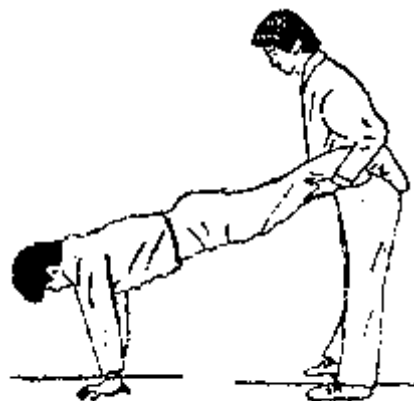


图40

15.«Толкать тачку»: служит для развития силы рук и поясницы. Один партнёр прижимает ноги второго к своим бокам, второй упирается руками в землю, распрямляется корпусом и идёт вперёд на руках (рис.40).

16.Прыжки через скакалку: служить для развития выносливости, прыгучести и повышения скоординированности. Взяв в руки концы скакалки прыгать на одной ноге через каждый оборот, прыгать на одной ноге через двойной оборот, прыгать на двух ногах, прыгать в скользящем шаге (рис.41).

17.«Рваный бег»: служит для развития выносливости и ловкости. Бегать, изменяя по пути скорость, на короткие, средние и длинные дистанции.



图41