

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

Ли Суцзянь

Цисин танлан цюань

Кулак богомола семи звёзд

螳

螂

拳



СПОРТ-ПРЕСС

Цисин танлан цюань - одна из наиболее известных школ, относящихся к стилю богомола. Это боевое искусство гармонично сочетает в себе эффективные методы самообороны и психофизического развития. Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из попыток осветить основные моменты, связанные с изучением школы Цисин танлан цюань и дать подробный анализ техникам прикладного характера, используемым в реальном поединке.

Ли Суцзянь

ЦИСИН ТАНЛАН ЦЮАНЬ

Кулак богомола семи звёзд

(СПОРТ-ПРЕСС)

2004

УДК 796
ББК 75.715
Л 55

Ли Суцзянь

Л 55 Цисин танлан цюань. Кулак богомола семи звёзд/
Х. Дудукчан И.М., 2004-120 с: ил.

13БК 966-8472-12-8

Цисин танлан цюань - одна из наиболее известных школ относящихся к стилю богомола. Это боевое искусство гармонично сочетает в себе эффективные методы самообороны и психофизического развития.

Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из попыток осветить основные моменты, связанные с изучением техники школы Цисин танлан цюань и дать подробный анализ техникам прикладного характера, используемым в реальном поединке. Издание содержит достаточно полную информацию об истории развития стиля богомола, теоретических и практических аспектах этого боевого искусства. Основное внимание уделено, помимо описания базовой техники и комплексов формальных упражнений, анализу боевого применения представленных техник.

Книга содержит большое количество иллюстраций, что делает её более наглядной и удобной для восприятия.

Содержание

Введение.....	4
Теоретические аспекты Цисин танлан цюань	6
Базовая техника Цисин танлан цюань.....	8
Базовая комбинационная техника.....	18
Формальная техника Цисин танлан цюань.....	46
Техника защиты и атаки.....	82
Тренировочные методы в Цисин танлан цюань... 	101

Введение

Школа **Цисин танлан цюань** (кулак богомола семи звёзд или кулак семизвёздного богомола) является наиболее известной ветвью стиля богомола, который в настоящее время широко распространён на территории Китая.

История возникновения данного стиля ушу, как и многих других, не имеет точных, документально подтверждённых сведений, что заставляет автора привести здесь наиболее известную легенду, повествующую о человеке, который стоял у истоков создания боевого искусства, именуемого **танлан цюань**.

Считается, что основателем стиля богомола является монах Ван Лан, выходец из провинции Шаньдун, который был послушником известного монастыря Шаолинь. Изучив технику шаолинь цюань, Ван Лан в виду сложившихся обстоятельств вынужден был покинуть стены Шаолиньсы и отправился к себе на родину, где поселился в монастыре Тайцин на горе Лаошань. Здесь Ван Лан продолжил свое совершенствование в кулачном искусстве уже непосредственно под руководством настоятеля монастыря и старших братьев.

Однажды, тренируясь самостоятельно на лесной поляне недалеко от монастыря, Ван Лан увидел, как богомол схватил цикаду своими передними лапами и длительное время не выпускал её из своих железных объятий. Это произвело на Ван Лана неизгладимое впечатление так, как цикада была в несколько раз больше богомола и имела достаточно мощные лапы и челюсти. Однако в данной ситуации она была совершенно беспомощна и только стрекотала. Ван Лану стало интересно, что же будет дальше и он с интересом продолжал наблюдать за схваткой. Но к его разочарованию ничего существенного не происходило, и тогда он решил освободить цикаду при помощи небольшого прута, сорванного с дерева. Освободив цикаду, богомол вернулся к Ван Лану, и попытался захватить прут, которым тот держал его. И это ему удалось, что ещё раз поразило монаха. Движения лап богомола были настолько быстры и точны, что Ван Лан пришёл к выводу о возможности использования их для создания техники рукопашного боя. Наблюдения за насекомым продолжались некоторое время, и это привело к созданию базовой техники рук, которая выго-

но отличалась от известных ему ранее своей рациональностью и эффективностью. Впоследствии данная техника рук была увязана с техникой передвижений обезьяны, и это в свою очередь привело к созданию стиля богомола. Но перед этим было три года упорных тренировок и множество часов раздумий, приведших, в конце концов, к созданию нового стиля рукопашного боя.

Прошло немало времени, прежде чем, созданное Ван Ланом боевое искусство, стало "целостной системой, и было передано им одному из даоских монахов по имени Шэн Сяо. Тот в свою очередь передал знания Ли Сан Цзяну, который работал в охранном бюро, сопровождая различные грузы по территории Китая и достаточно хорошо владел боевым искусством. Изучив стиль богомола, Ли Сан Цзян провёл определённую работу, направленную на совершенствование техники, и повышения её эффективности. Он разработал новые комплексы формальных упражнений с оружием и без него, ввел в тренировочный процесс более прогрессивные методы подготовки и, что немаловажно, особое внимание уделил изучению наиболее эффективных в реальном поединке техник, а сложные, малопригодные для боя движения исключил из арсенала школы. С Ли Сан Цзяня начинается разделение стиля богомола на различные подстили или школы. В дальнейшем эта ветвь получила название «кулак богомола семи звёзд», что связано, как считают многие, с частым использованием в бою шага (позиции) «цисин бу».

У Ли Сан Цзяня учился Ван Юнь Сан, который считается представителем третьего поколения мастеров школы **цисин танлан цюань**. Он в свою очередь обучил Фан Ю Туна, который позднее передал секреты боевого искусства известнейшему мастеру своего времени Ло Гуань Юю. Именно ему приписывают огромную заслугу в деле распространения стиля богомола на севере и юге Китая. Ло Гуань Ю воспитал большое количество учеников, которые продолжили дело мастера. За последние сто лет стиль богомола получил огромное распространение на территории Китая и входит в число наиболее известных и популярных стилей ушу.

Теоретические аспекты Цисин танлан цюань

Техника школы «кулак богомола семи звёзд» относится к жёсткому направлению стиля танлан **цюань**. В этом прослеживается явное влияние техник, развивавшихся в легендарном монастыре Шаолинь. В **Цисин танлан цюань** особое внимание уделено эффективности используемых техник, что накладывает свой отпечаток на манеру ведения поединка и на весь арсенал изучаемых приёмов. В данной школе отсутствуют эффектные и красивые движения, вся техника проста и, в тоже время, достаточно эффективна, поэтому здесь практически нет сложнокоординационных движений, присущих другим школам **танлан цюань**.

Основное внимание в школе «кулак богомола семи звёзд» уделяется тренировке одновременных действий, когда защита и контратака сливаются в одно движение, что повышает боевой эффект применяемых техник. Особое внимание уделяется работе рук, где преобладают прямые удары кулаком, ладонью и кончиками пальцев в уязвимые точки человеческого тела. Используются и круговые движения, однако характерной особенностью их применения является стремление, во-первых, не использовать широких замахов, а во-вторых, выполнять движение по траектории с минимальным радиусом кривизны. Защитная техника представлена различными действиями предплечья и ладонью, направленные, в основном, на сбивание атакующей конечности противника с линии атаки. Широко применяется техника захватов, сопровождаемая контратакой посредством удара, болевого замка на суставы рук или опрокидывания, которое производится либо броском, либо подсеканием опорной ноги противника. Ноги, хотя и реже, но также эффективно используются в поединке. Помимо перемещений, выполняемых с помощью нижних конечностей, они используются для нанесения ударов, в основном, на нижнем уровне.

Из тактических особенностей школы **цисин танлан цюань** следует отметить стремление использовать уход с линии атаки, с последующим заходом противнику в бок и нанесением встречного удара. При проведении атакующих действий очень часто используются обман-

ные, отвлекающие движения, особенностью которых является двойственная направленность. С одной стороны они являются ложными действиями, направленными на разрушение защитной структуры противника, путём отвлечения внимания, с другой стороны они должны выполняться с реальной скоростью и силой, способной нанести противнику реальный ущерб в случае запоздалой защитной реакции с его стороны. Достаточно часто применяется принцип смены уровней атаки, когда первое движение, например, выполняется на верхнем уровне, а второе - на среднем или нижнем.

Сочетание «жёсткости» и «мягкости» является ещё одним важным принципом в стиле богомола. Под этим подразумевается использование приемов, сочетающих в себе уступчивые движения, особенно в защите, с мощными, силовыми действиями в атаке. Особое значение придается умению вести поединок на разных дистанциях, сообразно создавшейся ситуации. Примечательно, что в арсенале школы имеется раздел, рассматривающий способы ведения боя на земле.

Как и в большинстве стилей китайского ушу, в **цисин танлан цюань** особое внимание уделяется владению различными видами холодного оружия. Существует большое количество таолу, в которых представлена данная техника. Традиционно к изучению оружия приступают лишь после того, как техника безоружного поединка освоена в полной мере и на достаточно высоком уровне.

Помимо технических приёмов, связанных с ведением реального поединка, также изучаются различные упражнения, направленные на развитие особых навыков психофизического характера.

Базовая техника Цисин танлан цюань

Постижение любого боевого искусства начинается с изучения базовой техники, являющейся фундаментом, от прочности которого в дальнейшем будет зависеть прогресс в достижении мастерства. Поэтому освоению базовой техники должно быть уделено огромное внимание, особенно в первый год обучения. При этом, как правило, другая техника не изучается. Такой методики придерживались в древности, и это давало свои положительные результаты.

Основой основ является изучение и освоение стоек (позиций) или, как ещё говорят, шагов. Боец не способный сохранять устойчивую позицию не сможет одержать победу в реальном поединке. В стиле «кулак богомола семи звёзд» изучается шесть основных стоек, каждая из которых используется в конкретной ситуации, а точнее говоря, при выполнении определённых атакующих или защитных действий.



Рис.1

2. «Гунбу».

Эта стойка наиболее часто используется в поединке (рис. 2). Чтобы принять эту стойку, необходимо находясь в «мабу», повернуться налево или направо. При этом стойка становится левосторонней или правосторонней соответственно. Рассмотрим левостороннюю «гунбу». Стопы располагаются относительно друг друга под острым уг-

Базовые стойки

1. «Мабу».

Данная стойка является в большей степени тренировочной, хотя иногда применяется и в реальном поединке (рис. 1). Для «мабу» характерно параллельное расположение ступней, которые находятся друг от друга на таком расстоянии, при котором бёдра принимают горизонтальное положение. Спину следует держать прямо и стараться не прогибаться в пояснице. Вес тела равномерно распределён на обе ноги.

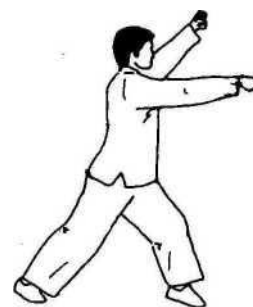


Рис.2

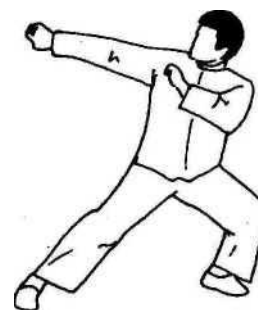


Рис.3

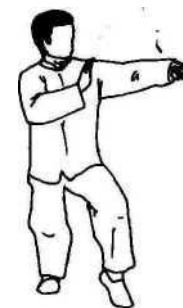


Рис.4



Рис.5

лом, при чём левая - направлена внутрь. Бедро левой ноги должно располагаться горизонтально, но допускается и некоторое отступление от правила, что характерно для реального поединка, когда используются более высокие стойки, дающие большую мобильность. Правая нога почти полностью выпрямлена. Центр тяжести смещён на переднюю, в данном случае, левую ногу в пропорции 70:30. Спина прямая. Основное требование для «гунбу» - свободное состояние бедра при сгибании колена.

Разновидность стойки «гунбу» представлена на рис № 3. Здесь вес тела ещё более смещён на левую ногу, а носок правой стопы сильнее развернут вправо. При этом туловище повернуто в сторону правой ноги. Из этой стойки удобно контратаковать на отступающем движении.

3. «Сюйбу».

В данной стойке стопы располагаются друг от друга на расстоянии немногим более ширины плеч, причём впереди стоящая стопа касается поверхности земли лишь носком (рис. 4). Вес тела практически полностью смещён на сзади стоящую ногу, которая сильно согнута в коленном суставе так, что

бедро располагается почти горизонтально. Правило, касающееся вертикального положения позвоночника, остаётся в силе и для этой стойки. Разновидностью *суйбу* является, изображённая на рис № 5 стойка, в которой вперёдистоящая нога касается земли всей ступнёй, и удерживает 30% веса тела.

4. «Юй хуаньбу».

В этой стойке стопы расположены на расстоянии равном ширине плеч, иногда чуть шире. Пятка сзади стоящей ноги приподнята над землёй и немного направлена внутрь. Носок впереди стоящей ноги также немного направлен внутрь, а бедро располагается почти горизонтально. Другая нога сильно согнута в коленном суставе, который опущен вниз почти к самой земле.



Рис.6

Центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги (рис. 6). Основное внимание при изучении этой стойки следует уделить удержанию равновесия при её принятии.

5. «Цисинбу».

В данной стойке стопы расположены на расстоянии немного шире плеч и под углом 45 - 60° друг к другу. Впереди стоящая нога выпрямлена в колене, а стопа касается поверхности земли пяткой. Другая нога немного согнута в коленном суставе и удерживает



Рис.7



Рис.8

90% веса тела. Положение спины, как и в других стойках, строго вертикально (рис. 7).

6. «Дулибу».

Стойка на одной ноге. Опорная нога почти выпрямлена. Другая нога сильно согнута в коленном суставе и поднята вверх так, что бедро располагается горизонтально, при этом голень прикрывает пах, а носок оттянут вниз (рис. 8).

Следующим этапом в освоении искусства боя является изучение техники нанесения ударов. Важность этого раздела чрезвычайно огромна, так как в поединке побеждает тот, кто первым нанесет сокрушительный удар. Боец не способный эффективно атаковать всегда будет терпеть поражение.

Базовая техника рук

Техника рук в **Цисин танлан цюань** достаточно разнообразна и эффективна. В поединке отдаётся предпочтение именно приёмам с использованием верхних конечностей, так как рука является более гибким инструментом для выполнения различных защитных и атакующих действий. Арсенал приёмов включает в себя различные удары кулаком, ладонью и локтем.

1. «Чун пин цюань».

Это прямой удар кулаком (рис. 9). В данном случае кулак располагается «горизонтально», то есть центр кисти направлен вниз. Ударной поверхностью являются костяшки указательного и среднего пальцев. *Чун пин цюань* наносится прямо вперёд строго в горизонтальной плоскости. В процессе движения кулак совершает вращательное движение на 180°, что усиливает удар и делает его более точным. Во время нанесения удара необходимо стараться держать всю руку как можно ближе к туловищу, то есть плечо не должно отходить от корпуса в сторону. Главным условием,



Рис.9

делающим удар сильным и эффективным, является включение в него вращательного движения всего тела. При этом удар начинается с шага вперёд вперёдистоящей ногой. После этого, в случае нанесения удара рукой расположенной впереди, производится вращение туловища в сторону удара, которое посылает вперёд руку, распрямляющуюся в

локтевом суставе. Если удар наносится рукой расположенной сзади, в этом случае после шага вперёд производится вращение бедром сзади стоящей ноги, которое способствует повороту всего туловища, что в свою очередь приводит к последующему выбросу ударной конечности в направлении к цели.

2. «Чун ли цюань».

Это разновидность прямого удара (рис. 10). В отличие от предыдущего удара в *чун ли цюань* кулак принимает «вертикальное положение», то есть центр кисти направлен в сторону, а большой палец — вверх. Во время удара кулак не совершает вращательного движения в горизонтальной плоскости, как в *чун пин цюань*. Также следует отметить, что при нанесении удара корпус должен быть повернут к противнику боком. Ударной поверхностью, как и в *чун пин цюань*, являются костяшки указательного и

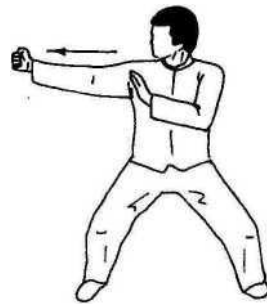


Рис.10

среднего пальцев.

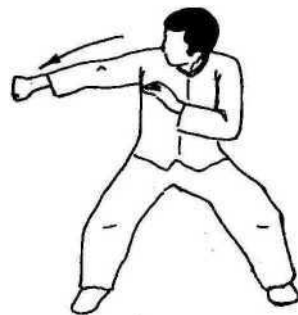


Рис.11

плоскости сверху вниз.

4. «Гоу цюань».

Восходящий удар кулаком (рис. 12). В этом ударе центр кисти направлен назад, а большой палец - в сторону. Во время движения к цели, кулак совершает вращение вдоль продольной оси на 90°. Траектория движения кулака к цели представляет собой дугу, при этом её кривизна изменяется в зависимости от расстояния до противника.

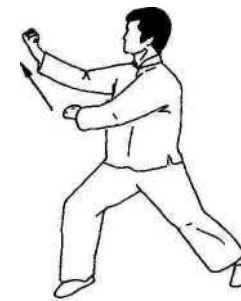


Рис.12

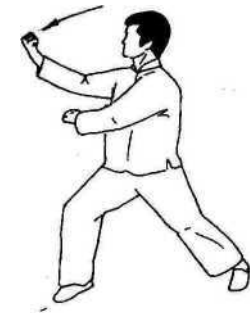


Рис.13

5. «Пи цюань».

Нисходящий, рубящий удар кулаком (рис. 13). В этом ударе центр кисти направлен вверх. Ударной поверхностью в *пи цюань* являются костяшки указательного и среднего пальцев, а иногда внешняя часть всего кулака. Во время нанесения удара кулак вращается вдоль продольной оси на 90°.



Рис.14

6. «Туй ли чжан».

Прямой удар ладонью (рис. 14). Техника нанесения удара схожа с техникой атаки кулаком. В этом ударе кисть располагается вертикально, пальцы направлены вверх, а центр кисти — вперёд. Ударной поверхностью является основание ладони.

7. «Кань чжан».

Рубящий удар ладонью (рис. 15). Данный удар наносится внешней рёберной частью кисти в горизонтальной плоскости снаружи внутрь, при этом рука распрямляется в локтевом суставе, что создаёт рубящее и одновременно режущее движение. В ударе кисть расположена таким образом, что центр ладони направлен вверх, а пальцы - вперёд.

8. «Туй хэн чжан».

Эта техника представляет собой одновременно удар и толчок вперёд (рис. 16). Здесь используется, как и в предыдущем варианте, внешняя рёберная часть кисти, причём центр ладони направлен вниз.

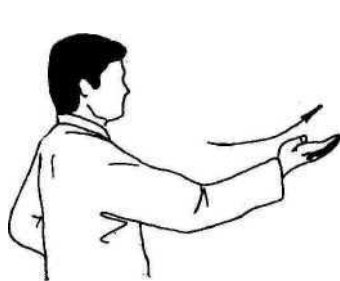


Рис.15

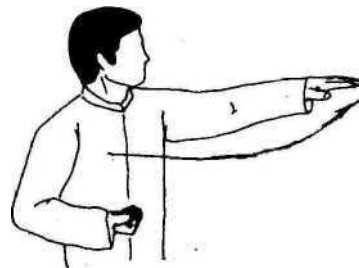


Рис.16

Кисть движется от груди или противоположного плеча вперёд в горизонтальной плоскости к цели. Траектория удара - дуга с небольшим радиусом кривизны.

9. «Ча чжан».

Удар кончиками пальцев (рис. 17). В этом ударе кисть располагается центром ладони вниз, а ударной поверхностью являются окончания среднего и безымянного пальцев. Во время выполнения удара кисть может вращаться вдоль продольной оси. Это обусловлено расстоянием до цели и начальным положением кисти.

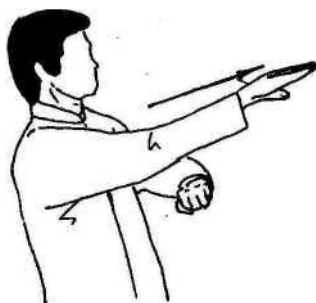


Рис.17

10. «Туй ху чжань».

Удар «тигриной пастью» (рис. 18). Кисть в данном ударе движется по прямой, при этом центр ладони направлен вперёд. Пальцы согнуты, ударной поверхностью является основание указательного и большого пальцев.



Рис.18

11. «Тяо чжоу».

Восходящий удар локтем (рис. 19). Удар осуществляется за счёт восходящего движения плеча, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Ударной поверхностью в *тяо чжоу* является внешняя часть основания предплечья,

расположенная у локтевого сустава.

12. «Дин чжоу».

Прямой удар локтем в сторону (рис. 20). Здесь движение плеча осуществляется в горизонтальной плоскости, а ударной поверхностью является сам локтевой сустав, либо внешняя часть основания плеча, расположенная возле локтевого сустава.

12. «Пань чжоу».

Круговой удар локтем (рис. 21). В этой технике основное внимание уделяется вращательному движению туловища при нанесении удара, за счёт чего генерируется огромная разрушительная сила. Ударной поверхностью в *пань чжоу* является внешняя часть основания предплечья у локтевого сустава.

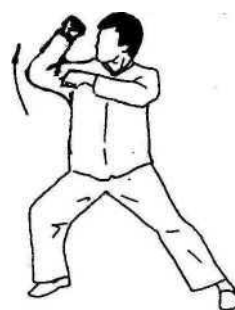


Рис.19



Рис.20



Рис.21

Базовая техника ног

Техника ног Цисин танлан цюань представляет собой обширный арсенал приёмов чрезвычайно эффективных в реальном поединке. Основное внимание уделяется изучению ударов, проводимых на нижнем и среднем уровне. Высокие удары, за редким исключением, не применяются. Использование таких ударов обусловлено ведением боя преимущественно на ближней и средней дистанции. Также следует отметить, что удары, проводимые на нижнем уровне, менее заметны и соответственно более действенны, так как нейтрализовать их чрезвычайно трудно, а зачастую просто и невозможно. Арсенал приёмов включает в себя удары различными частями стопы и колена. Особое внимание уделяется различного рода подсекающим и подбивающим ударам.

1. «Тань туй».

Прямой восходящий удар ногой (рис. 22). Данный удар наносится посредством подъёма бедра и разгибания в коленном суставе бьющей ноги. Ударной поверхностью в *тань туй* является подъём стопы. При нанесении удара опорная нога должна быть немного согнутой в колене. Основное внимание при нанесении удара следует уделить быстрому возвращению ноги в предупредное состояние. *Тань туй* наносят в пах и нижнюю часть туловища.

2. «Лань туй».

Прямой стопорящий удар (рис. 23). Это низкий удар внутренней, рёберной частью стопы, который используется для поражения голени впередитоящей ноги противника. Лань туй может использоваться как при собственной атаке, так и в защите, для нейтрализации удара ногой со стороны противника. В первом случае удар часто наносится носком стопы, причиняя сильную боль противнику, чем и обусловлена его особая эффективность.

3. «Чань туй».

Боковой нисходящий удар (рис. 24). В этой технике используется внешняя реберная часть стопы, для поражения голени, и коленного сустава. В поединке *чань туй* применяется, в равной мере, как при атаке, так и в защите аналогично удару *лань туй*.

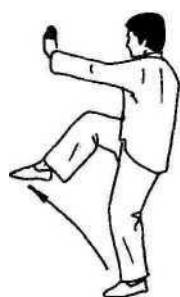


Рис.22



Рис.23



Рис.24

4. «Гоу туй».

Круговой подсекающий удар (рис. 25). Данная техника является очень эффективной в ближнем бою, и представляет собой удар передней частью голени по дугообразной траектории в горизонтальной плоскости. *Гоу туй* используется для опрокидывания противника на

землю, путём сбивания его с ног посредством лишения опоры на ноги.

5. «Гуа туй».

Круговой подсекающий удар (рис. 26). Этот удар, по сути, аналогичен предыдущему, но отличается исполнением. Здесь усилие прилагается со стороны пятки или точнее ахиллова сухожилия. Стопа также перемещается в горизонтальной плоскости и удар наносится в голень противника, подбивая её, что приводит к потере равновесия и, как следствие, к падению на землю.

6. «Чжен чжуан».

Прямой восходящий удар коленом (рис. 27). Один из самых сильных ударов ногой. Как правило, применяется при ведении боя на ближней дистанции для поражения нижней части туловища и паха. Ударной поверхностью является либо внешняя часть коленного сустава, либо основание бедра возле колена. Для усиления воздействия во время нанесения *чжен чжуан*, одной из рук, тянут противника на себя.

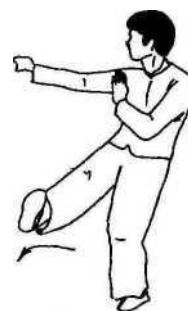


Рис.25

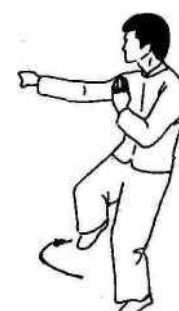


Рис.26



Рис.27

Базовая комбинационная техника Цзин танлан цюань

Данный раздел посвящен изучению различных приемов реального боя, которые сроятся на основе элементов базовой техники. По сути, это первый шаг на пути овладения искусством боя. Приёмы, которые будут рассмотрены далее, представляют собой связки защитных и атакующих движений, соединённые в определённой последовательности. К изучению этих техник следует приступать лишь после того, как в должной мере будет освоена элементарная базовая техника.

Перейдём к рассмотрению конкретных приёмов.

Техника № 1.

Примите естественную стойку: ноги вместе, руки опущены, корпус прямой, взгляд направлен вперёд. Сожмите обе кисти в кулаки, а затем согните руки в локтевых суставах, поднимая их вдоль туловища вверх (рис. 28). Не меняя положения рук, разведите пятки стоп наружу и немного согните ноги в коленных суставах (рис. 28а). Теперь разведите носки (рис. 29). Ещё раз разведите пятки наружу, продолжая сохранять неизменное положение рук (рис. 30). И в последний раз разведите носки стоп наружу (рис. 31). Согните ноги в коленях, принимая стойку *мабу*, и выведите левую руку перед собой так, чтобы кулак оказался расположенным на центральной линии (рис. 32).



Рис.28



Рис.28а



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34

даться в стойке «*мабу*», опустите левую кисть вниз (рис. 35). Сожмите левую кисть в кулак (рис. 36). Теперь разожмите правый кулак и поднимите руку вверх, перемещая её вперёд, при этом левую руку оттяните назад (рис. 37). Сжимая кулак, опустите правое предплечье



Рис.35



Рис.36



Рис.37

вниз (рис. 38). Продолжая опускать правую руку вниз, начните выпрямлять левую руку вперёд в локтевом суставе (рис. 39). Нанесите левым кулаком прямой удар вперёд *чун пин цюань* (рис. 40). Разожмите правый кулак и начните поднимать правую руку вверх, при этом левую руку оттяните назад к груди (рис. 41). Переместите правую

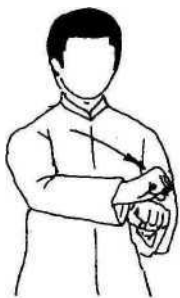


Рис.38



Рис.39



Рис.40

руку слева направо, опуская её вниз (рис. 42). Сожмите правый кулак, одновременно, разжимая левый. Левую руку переместите влево вперёд (рис. 43). Сожмите левый кулак и опустите предплечье вниз. Одновременно выпрямите правую руку в локтевом суставе, нанося прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань* (рис. 44). Не меняя положение рук, повернитесь налево на 45°. (рис. 45). Разожмите левый кулак и поднимите кисть пальцами вверх. Правую руку начните оттягивать назад к туловищу (рис. 46). Продолжая поворот налево, при-



Рис.41

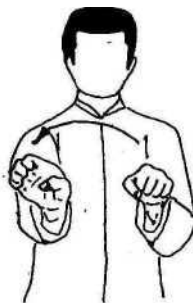


Рис. 42



Рис.43

мите стойку «*гунбу*». Левую руку поднимите вверх, перемещая влево и выполняя блок внешней частью предплечья изнутри наружу (рис. 47). Сожмите левую кисть в кулак (рис. 48). Разожмите правый кулак и, распрямляя руку в локтевом суставе, переместите её вперёд и немного вверх. Одновременно левую руку оттяните назад к туловищу (рис. 49). Сожмите правую кисть в кулак и опустите предплечье вниз,



Рис.44



Рис.45

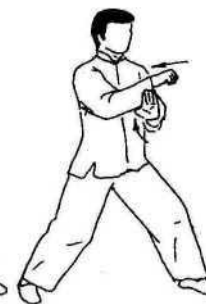


Рис.46



Рис.47

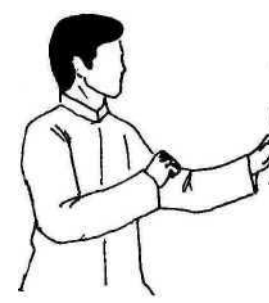


Рис.48

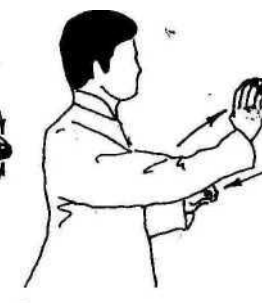


Рис.49

при этом левую руку выпрямите в локте, нанося прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань* (рис. 50). Оттяните левую руку назад к туловищу. Разожмите правый кулак и поднимите правое предплечье вверх

(рис. 51). Не меняя положение рук, повернитесь направо (рис. 52). Продолжая поворачиваться направо, примите стойку «*гунбу*» (рис. 53). Сожмите правую кисть в кулак, опуская руку немного вниз. Одновременно разожмите левый кулак, поднимая руку вверх (рис. 54). Теперь сожмите левую кисть в кулак и опустите предплечье влево — вниз. Правую руку оттяните немного назад к туловищу (рис. 55). Быстро распрямите

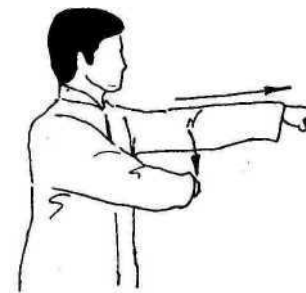


Рис.50

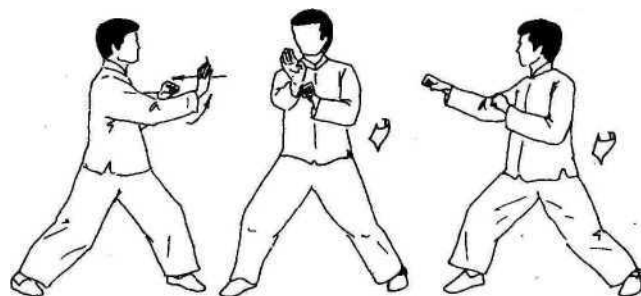


Рис.51

Рис.52

Рис.53

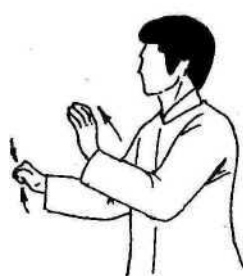


Рис.54

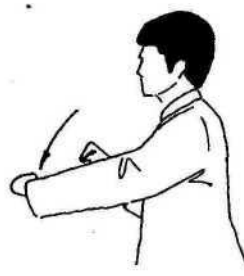


Рис.55



Рис.56

правую руку в локтевом суставе, нанося прямой удар кулаком вперёд чун пин цюань (рис. 56).

Применение.

Из исходной позиции (рис. 57) противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 58). Немедленно захватите правой рукой атакующую руку противника за запястье (рис 59). Далее, наложите левую ладонь на правую руку противника в области локтевого сустава и надавите сверху вниз, сковывая его действия (рис. 60). Поворачивая туловище налево, контратакуйте прямым ударом правым кулаком чун пин цюань в голову. Если противник сможет нейтрализовать вашу контратаку, выполняя блок и захват правой рукой (рис. 61), после чего перейдёт к атакующим действиям посредством опускания вашей захваченной

руки вниз с целью раскрытия обороны (рис. 62), и с последующим

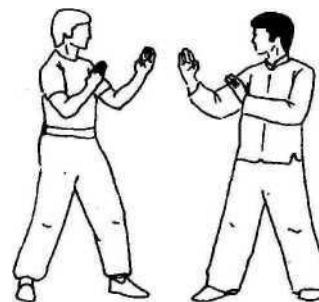


Рис.57

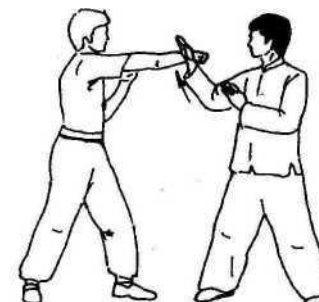


Рис.58

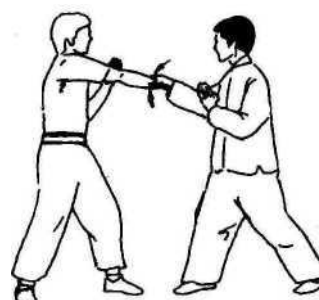


Рис.59

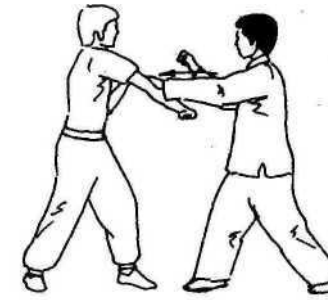


Рис.60



Рис.61



Рис.62

нанесением прямого удара правым кулаком в голову, в этом случае необходимо нейтрализовать его атаку левой рукой, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 63). Далее следует немедленно захватить правую руку противника за запястье и потянуть её на себя и вниз (рис. 64). Теперь опустите правую ладонь на правое предплечье противника, надавливая сверху вниз, и нанесите прямой удар левым кулаком в голову *чун пин цюань* (рис. 65).



Рис.63



Рис.64



Рис.65

Техника № 2.

Из естественной стойки примите стойку «*мабу*» как в предыдущей технике, при этом обе руки согните в локтевых суставах, подводя кулаки к пояснице (рис. 66). Не меняя стойку, поднимите левую руку вверх (рис. 67). Выполните левой рукой восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Одновременно правой рукой нанесите

прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань* (рис. 68). Левую руку



Рис.66



Рис.67



Рис.68

опустите вниз, а правую - оттяните назад к туловищу (рис. 69). Теперь правую руку поднимите вверх перед собой, сопровождая это движение опусканием левой руки на уровень солнечного сплетения (рис. 70). Продолжая поднимать правую руку вверх, выполните восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Левую рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань* (рис. 71). Опустите



Рис.69



Рис.70



Рис.71

те правую руку вниз, а левую - оттяните назад к туловищу. В этом положении правая рука располагается над левой (рис. 72). Не меняя положения рук, повернитесь налево на 90° и примите стойку «*гунбу*» (рис. 73). Левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а правую руку выпрямите в локтевом суставе, нанося прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань*

(рис. 74). Опустите левую руку вниз на уровень солнечного сплетения. Правую руку оттяните назад к туловищу и одновременно начните поворачиваться направо (рис. 75). Повернитесь направо на 180° и примите стойку «гунбу» (рис. 76). Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх и выполните восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд чун пин цюань (рис. 77).

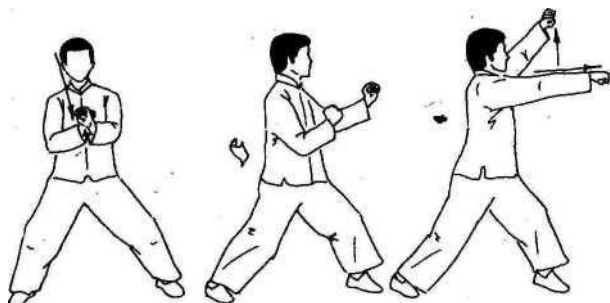


Рис.72

Рис.73

Рис.74

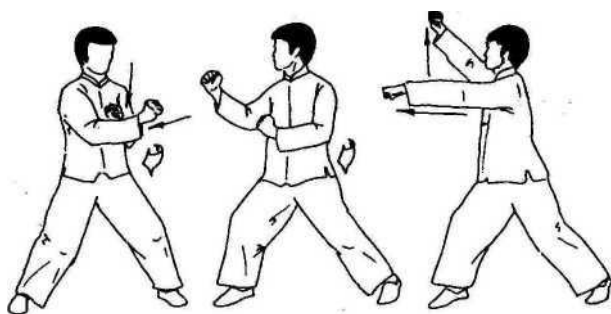


Рис.75

Рис.76

Рис.77

Применение.

Из исходной позиции (рис. 78) противник делает шаг левой ногой вперёд (рис. 79) и атакует, нанося боковой удар правой рукой в голову. Нейтрализуйте атаку противника левой рукой, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Одновременно контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар кулаком чун пин цюань в голову (рис. 80). Если противник, продолжая атаку, наносит ещё

один боковой удар, но уже левой рукой (рис. 81), нейтрализуйте его атаку правой рукой, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Одновременно контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову чун пин цюань (рис. 82).

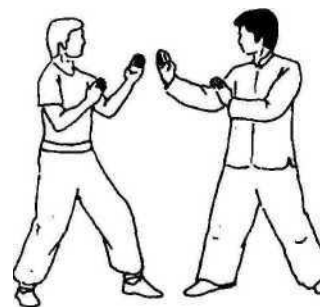


Рис.78

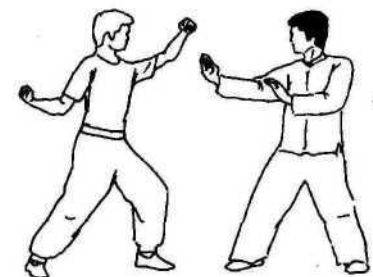


Рис.79



Рис.80

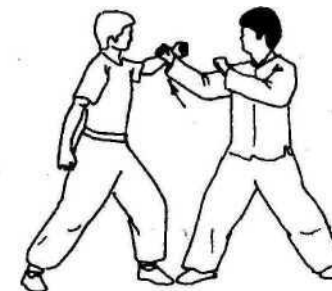


Рис.81



Рис.82

Техника № 3

Примите стойку «мабу», руки согните в локтевых суставах, располагая кулаки возле поясницы (рис. 83-). Повернитесь налево и поднимите левую руку вверх на уровень груди, при этом разожмите кулак и расположите кисть так, чтобы центр ладони был направлен верёд (рис. 84). Продолжая поворачиваться налево, примите стойку «гунбу». Левую руку поднимите ещё выше, сгибая кисть в запястье (рис. 85). Теперь выпрямите левую руку в локтевом суставе и нанесите прямой удар



Рис.83



Рис.84



Рис.85

основанием ладони вперёд *туй ли чжан* (рис. 86). Сожмите левую кисть в кулак, а затем оттяните руку назад к туловищу, располагая её возле поясницы (рис. 87). Теперь разожмите левый кулак и переместите руку вперёд - вверх (рис. 88). Повернитесь направо, не меняя

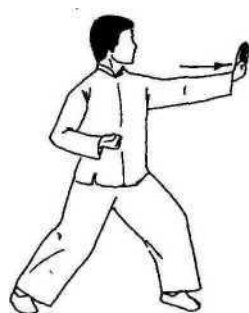


Рис.86



Рис.87



Рис.88

положения рук (рис. 89). Продолжая поворот направо, поднимите правую руку вверх так, чтобы кисть оказалась расположенной на уровне подбородка. Согните кисть в запястье (рис. 90). Не меняя стойку, выпрямите правую руку в локте и нанесите прямой удар основанием ладони вперёд *туй ли чжан* (рис. 91).



Рис.89



Рис.90



Рис.91

Применение.

Из исходного положения (рис. 92) противник делает шаг вперёд правой ногой и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 93). Захватите атакующую руку противника за запястье изнутри и потяните её вниз и на себя (рис. 94). Моментально отпустите руку противника, поворачивая левую кисть центром ладони вперёд (рис. 95). Не останавливаясь, нанесите прямой удар основанием левой ладони в подбородок (рис. 96).

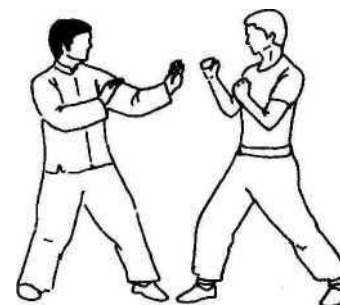


Рис.92



Рис.93

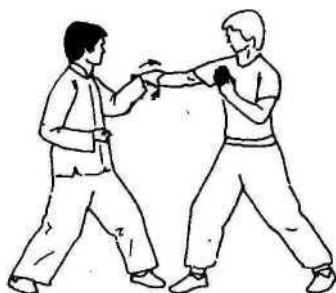


Рис.94



Рис.97



Рис.98



Рис.99

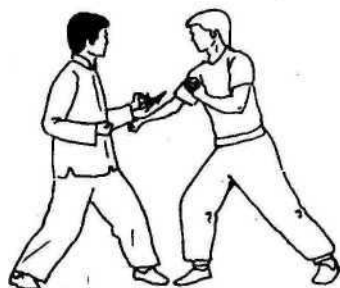


Рис.95



Рис.96



Рис.100



Рис.101



Рис.102

Техника № 4.

Примите стойку «мабу», руки согните в локтевых суставах, располагая кулаки возле поясицы (рис. 97). Повернитесь налево, при этом разожмите оба кулака и переместите руки вперёд - вверх (рис. 98). Приняв стойку «гунбу», согните левую кисть в запястье, а правую кисть сожмите в кулак (рис. 99). Далее оттяните левую руку назад к туловищу, одновременно нанося правой рукой удар *пи цюань* (рис. 100). Разожмите правый кулак, сгибая руку в локтевом суставе, и начните поворачиваться направо (рис. 101). Повернувшись направо на 180°, примите стойку «гунбу». Правую кисть согните в запястье, имитируя захват (рис. 102). Сохраняя стойку, правую руку оттяните назад к туловищу, а левой рукой нанесите удар кулаком *пи цюань* (рис. 103).

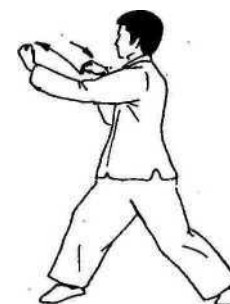


Рис.103

Применение.

Из исходной позиции (рис. 104) противник, делая шаг правой ногой, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блок изнутри наружу (рис. 105). Быстро захватите правую руку противника за запястье и потяните её на себя, лишая его равновесия (рис. 106). Одновременно проведите контратаку, нанося удар правым кулаком в висок *пи цюань* (рис. 107).

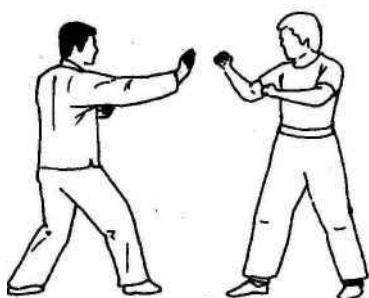


Рис.104



Рис.105

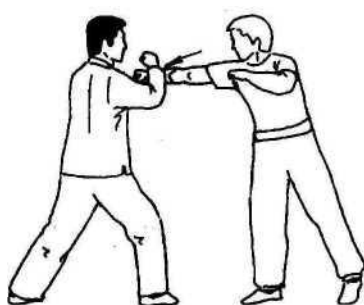


Рис.106



Рис.107

Техника № 5.

Примите стойку «*мабу*», руки согните в локтевых суставах, располагая кулаки возле поясницы (рис. 108). Начните поворачиваться направо, при этом разожмите оба кулака и переместите руки вперёд и вверх (рис. 109). Повернувшись направо на 90° и приняв стойку

«*гунбу*», согните правую кисть в запястье (рис. 110). Корпус поверните ещё немного направо. Правую руку оттяните назад к ту-

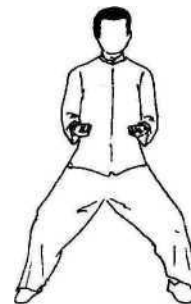


Рис.108



Рис.109



Рис.110

ловищу, а левую руку поднимите вверх, сгибая кисть в запястье (рис. 111). Не меняя стойку, опустите левую руку вниз на уровень солнечного сплетения, при этом правую руку переместите вперёд - вверх, выпрямляя её в локтевом суставе и нанося прямой удар кончиками пальцев *ча чжан* (рис. 112). Теперь правую руку немного опустите вниз, сгибая кисть в запястье (рис. 113). Выпрямите левую руку в локте, вытягивая её вперёд (рис. 114). Не меняя стойку, опустите левое предплечье вниз, а правую руку вытяните вперёд, разгибая в локтевом суставе и нанося прямой удар кончиками пальцев *ча чжан* (рис. 115). Левую руку поднимите вверх, сгибая кисть в запястье. Одновременно правую руку опустите вниз, оттягивая к туловищу (рис. 116). Не останавливаясь, опустите левую руку вниз на уровень груди, рас-



Рис.111



Рис.112



Рис.113

полагая кисть на уровне груди. Правую руку начните выпрямлять в локте (рис. 117). Нанесите правой рукой прямой удар кончиками пальцев вперёд *ча чжан* (рис. 118). Теперь согните правую руку в локте, перемещая её назад к себе и вверх (рис. 119). Продолжая поднимать правую руку вверх, согните кисть в запястье таким образом, чтобы центр ладони был направлен вниз (рис. 120). Опустите правую руку вниз и оттяните немного назад к туловищу. Одновременно левую руку поднимите вверх, сгибая кисть в запястье (рис. 121). Не меняя стойку, опустите левую руку вниз, располагая кисть на уровне солнечного сплетения. В это время выпрямите правую руку в локтевом суставе, нанося прямой удар кончиками пальцев вперёд *ча чжан* (рис. 122).



Рис.114

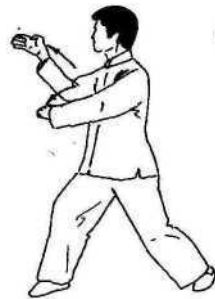


Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119

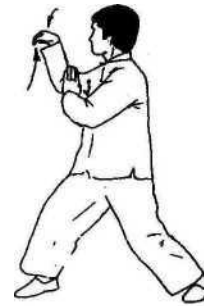


Рис.120



Рис.121



Рис.122

Применение.

Из исходной позиции (рис. 123). Противник начинает атаку, сгибая правую руку в локтевом суставе (рис. 124) и наносит рубящий удар ребром правой ладони в область шеи. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 125). Захватите атакующую руку противника за запястье

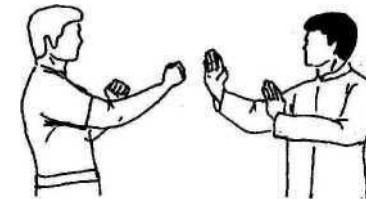


Рис.123



Рис.124

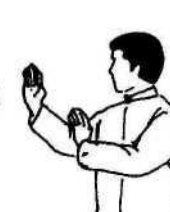


Рис.125

обеими руками и потяните её вниз, раскрывая его оборону (рис. 126). Быстро нанесите контратакующий удар кончиками пальцев правой руки *ча чжан* в глаза (рис. 127). Если противник нейтрализует вашу контратаку блоком левой рукой, согните правую кисть в запястье и надавите на левую руку противника сверху вниз. Одновременно правую ладонь наложите на левую руку противника в районе локтевого сустава, надавливая вниз (рис. 128). Моментально нанесите правой рукой прямой удар кончиками пальцев в глаза *ча чжан* (рис. 129).

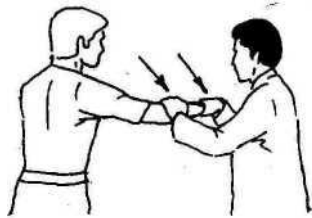


Рис.126

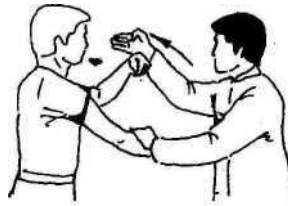


Рис.127

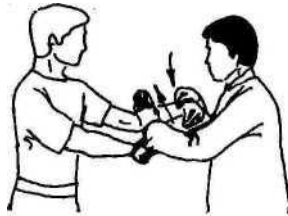


Рис.128

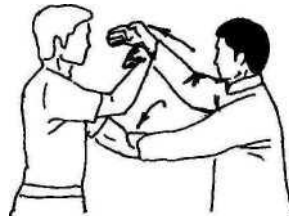


Рис.129

Если противник нейтрализует вашу атаку, поднимите левую руку вверх (рис. 130) и быстро нанесите прямой удар кончиками пальцев правой руки *ча чжан* в солнечное сплетение (рис. 131). Если противник блокирует и эту атаку, а затем контратакует, нанося удар правой рукой, необходимо поднять правую руку вверх с тем, чтобы заблокировать его атаку (рис. 132). Теперь моментально захватите правую руку противника за запястье и предплечье обеими руками и потяните её вниз (рис. 133). Не останавливаясь, нанесите прямой удар кончиками пальцев правой руки *ча чжан* в глаза (рис. 134).

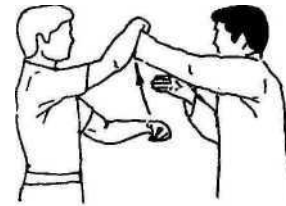


Рис.130

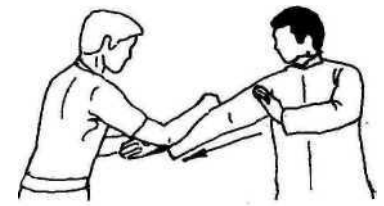


Рис.131

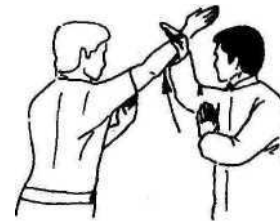


Рис.132

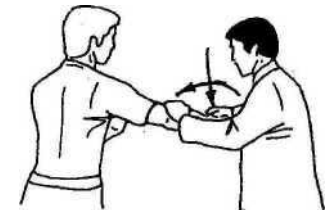


Рис.133

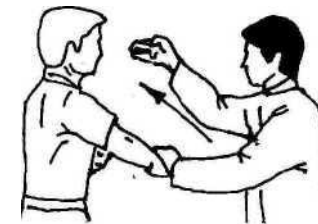


Рис.134

Техника № 6.

Примите основную защитную позицию (рис. 135). Поверните корпус немного направо. Правую кисть согните в запястье, поднимая предплечье вверх (рис. 136). Продолжая поворачиваться направо, сильно согните обе руки в локтевых суставах. Левую кисть сожмите в кулак (рис. 137). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд - влево и

поднимите левую руку вверх так, чтобы плечо приняло горизонтальное положение (рис. 138). Не меняя стойку, опустите предплечья обеих рук вниз на уровень груди и уприте левый кулак в правую ладонь (рис. 139). Присядьте немного вниз, смещая центр тяжести на левую ногу, и нанесите прямой удар локтем *дин чжоу* (рис. 140).

Применение.

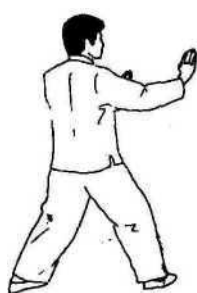


Рис.135



Рис.136



Рис.137



Рис.138



Рис.139



Рис.140

Из исходной позиции (рис. 141) противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 142). Быстро захватите атакующую руку противника и потяните её на себя. Одновременно контратакуйте, нанося восходящий удар локтем *тяо чжоу* в область локтевого сустава правой руки противника (рис. 143). Теперь сделайте шаг левой

ногой вперёд - влево, продолжая удерживать руку противника в захвате. Левое предплечье опустите вниз на уровень груди и приблизьте к туловищу (рис. 144). Сгибая ноги в коленях, присядьте немного вниз, одновременно нанося прямой удар левым локтем в область плавающих рёбер противника (рис. 145).

Техника № 7.

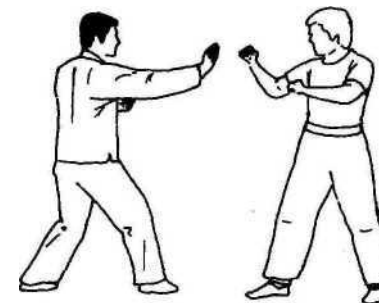


Рис.141



Рис.142

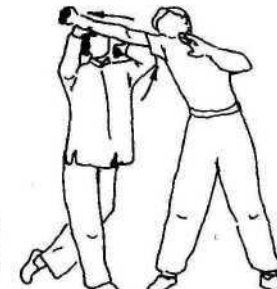


Рис.143

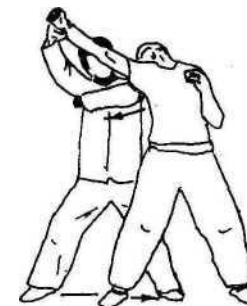


Рис.144



Рис.145

Техника № 7.

Примите основную защитную позицию (рис. 146) сделайте шаг левой ногой влево (рис. 147). Перенесите центр тяжести на левую ногу, не меняя положение рук (рис. 148). Теперь подтяните правую ногу к левой и примите стойку «сьюйбу». Одновременно разожмите левый кулак и поднимите левую руку немного вверх, при этом центр ладони должен быть направлен вперёд (рис. 149). Переместите правую ногу по дуге влево - вперёд. Стопа касается поверхности земли носком. Одновременно нанесите правой рукой прямой удар кулаком I вперёд чун пин цюань (рис. 150). Сделайте шаг правой ногой вправо - вперёд. Оттяните правую руку назад к туловищу, а левую - опустите вниз на уровень живота (рис. 151). Сместите центр тяжести на пра-

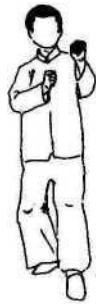


Рис.146



Рис.147



Рис.148



Рис.149



Рис.150



Рис.151

вую ногу, поворачивая туловище налево. Правую руку согните в локтевом суставе и переместите к груди (рис. 152). Теперь подтяните левую ногу к правой и примите стойку «сьюйбу». Левую кисть сожмите в кулак, одновременно, разжимая, правый кулак (рис. 153). Переместите левую ногу немного вперёд, принимая более низкую стойку «сьюйбу». Нанесите левой рукой прямой удар кулаком вперёд чун пин цюань (рис. 154).



Рис.152



Рис.153



Рис.154

Применение.

Из исходной позиции (рис. 155) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой влево - вперёд, уходя с линии атаки. Одновременно нейтрализуйте удар противника, выполняя левой рукой блок ладонью снаружи внутрь в горизонтальной плоскости (рис. 156). Не останавливаясь, переместите правую

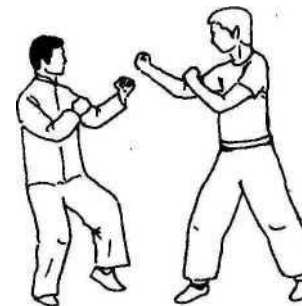


Рис.155



Рис.156

ногу вперёд и примите стойку «суйбу». Моментально контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар кулаком *чун пин цюань* в грудь (рис. 157). Если противник нейтрализует вашу контратаку, выполняя уход назад с одновременным захватом атакующей руки за запястье (рис. 158), а затем переходит в контратаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 159), необходимо сделать шаг правой ногой вправо, освобождаясь от захвата (рис. 160). Затем следует повернуться налево и подтянуть левую ногу к правой, принимая стойку «суйбу».левой рукой контролируйте атакующую руку противника (рис. 161). Не останавливаясь, нанесите левой рукой прямой удар кулаком *чун пин цюань* в подмышечную впадину (рис. 162).



Рис.157



Рис.158



Рис.159



Рис.160



Рис.161

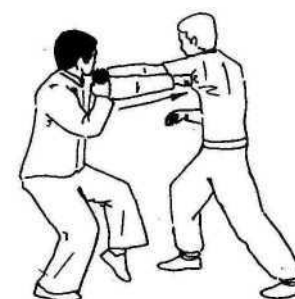


Рис.162

Техника № 8.

Примите основную защитную позицию (рис. 163). Согните обе кисти в запястьях (рис. 164), а затем повернитесь налево и подпрыгните вверх, поднимая левую ногу и отталкиваясь правой. Одновременно вытяните правую руку вперёд, разгибая её в локте, при этом выпрямите указательный и средний палец на правой кисти (рис. 165). Находясь в воздухе, нанесите прямой восходящий удар правой ногой *тань туй* (рис. 166). Опустите обе ноги на землю, разводя руки чуть



Рис.163



Рис.164



Рис.165



Рис.166

в сторону (рис.167). Перенесите вес тела на правую ногу, а левую - поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис. 168). Переместите левую ногу вперёд, одновременно сгибая левую кисть в запястье (рис. 169). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и примите стойку «суйбу». Правую кисть согните в запястье (рис. 170).



Рис.167

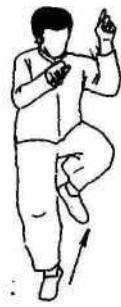


Рис.168



Рис.169

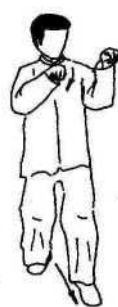


Рис.170



Рис.173



Рис.174

Применение.

Из исходной позиции (рис. 171) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 172). Быстро захватите ударную руку противника обеими руками за запястье и предплечье. А затем подпрыгните вверх, поднимая левую ногу и отталкиваясь правой ногой (рис. 173). Нанесите восходящий прямой удар правой ногой *тань туй* в голову. Одновременно правую руку выпрямите вперёд, нанося удар кончиками пальцев *ча чжан* в глаза (рис. 174). Опустите правую ногу вниз, а левой рукой вновь захватите правую руку противника (рис. 175). Завершите контратаку, нанося левой ногой прямой восходящий удар *тань туй* в пах, при этом необходимо продолжать контролировать противника, удерживая его правую руку (рис. 176).



Рис.175



Рис.176

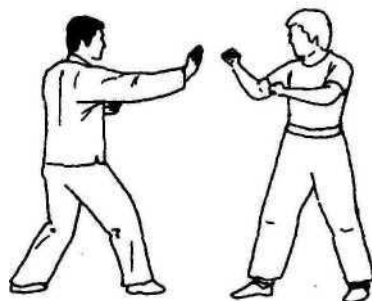


Рис.171



Рис.172

Формальная техника Цисин танлан цюань

Одним из основных методов постижения искусства поединка является выполнение комплексов формальных упражнений — *таолу*. В школе «кулак богомола семи звёзд» насчитывается достаточно большое количество различных комплексов с оружием и без. Изучению *таолу* придаётся огромное значение, так как в них закодирована квинтэссенция школы: техника и тактика поединка. Каждый комплекс представляет собой последовательность защитных и атакующих движений, следующих друг за другом в определённом порядке. Выполнение *таолу* требует соблюдения определённых принципов: чередования мягкости и жёсткости, расслабления и напряжения. Традиционно к изучению комплексов формальных упражнений приступают лишь после того, как базовая техника будет освоена в полной мере. Вначале рекомендуется изучать *таолу* по частям, а затем соединить воедино фрагменты комплекса и далее выполнять его весь от начала до конца. После того как *таолу* будет разучено, его следует отрабатывать каждодневно по несколько раз в день.

В данной книге будут представлены два комплекса без оружия, которые изучаются на начальном этапе обучения. К сожалению, объём данного издания не позволяет рассмотреть больше комплексов и в частности с оружием.

Перейдём к описанию *таолу*.

Комплекс № 1 - «ЧА ЧУЙ»

Описание комплекса

Примите естественную позицию: ноги вместе, стопы параллельны друг другу, спина прямая, руки естественно свисают вниз вдоль тела, плечи расслаблены, подбородок немного опущен, взгляд направлен вперёд (рис. 177). Сожмите обе кисти в кулаки и согните руки в локтевых суставах, поднимая предплечья вверх (рис. 178).

1. «Шан бу, цай шоу туй чжан».

Выпрямите левую руку вперёд, разжимая кулак, и нанесите прямой удар основанием ладони *туй чжан* (рис. 179). Сделайте шаг левой ногой влево - вперёд, принимая стойку «*гунбу*». Одновременно ле-

вую кисть сожмите в кулак и оттяните руку назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы. Разжимая правый кулак, вытяните руку вперёд и нанесите прямой удар основанием ладони *туй чжан* (рис. 180).



Рис.177



Рис.178



Рис.179



Рис.180

2. «Юэбу, пубу чун цюань».

Вес тела полностью перенесите на левую ногу, а правую - поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку поверните вдоль продольной оси по часовой стрелке так, чтобы центр ладони оказался направлен вверх. Одновременно разожмите левый кулак и переместите руку влево - вверх, располагая предплечье горизонтально, ладонью у правого локтевого сустава (рис. 181). Опустите правую ногу на землю, а левой - сделайте шаг вперёд и примите низкую стойку «*пубу*». Обе кисти сожмите в кулаки, после чего левой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун цюань*, при этом левую руку отведите назад к туловищу (рис. 182).



Рис.181



Рис.182

3. «Гунбу, лоу цай шоу чун цюань».

Центр тяжести сместите на левую ногу, принимая стойку «гунбу». Поверните Корпус справа налево и, выпрямляя правую руку в локте, нанесите прямой удар кулаком вперёд чун цюань. Одновременно левую руку оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы (рис. 183).

4. «Туй чжан тань туй, сябу пи цюань».

Вес тела полностью сместите на левую ногу, а правой - выполните маховое движение вперёд, нанося прямой удар ногой вперёд тань туй. Одновременно, разжав левый кулак, нанесите прямой удар основанием ладони вперёд туй чжан, при этом правую руку поднимите вверх над головой и переместите вправо, Поворачивая её вдоль продольной оси против часовой стрелки (рис. 184). Опустите правую ногу на землю и примите стойку «юй хуаньбу». Правой рукой нанесите нисходящий рубящий удар кулаком вперёд пи цюань, а левую руку оттяните назад и вправо, располагая кисть рядом с правым локтевым суставом (рис. 185).

5. «Тань туй фэй цзяо».

Вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Подпрыгните, отталкиваясь правой ногой от земли, и выполните маховое движение правой ногой вперёд, нанося прямой восходящий удар тань туй. Левую руку переместите влево - вверх, а правой - хлопните ладонью по подъёму правой ноги (рис. 186).

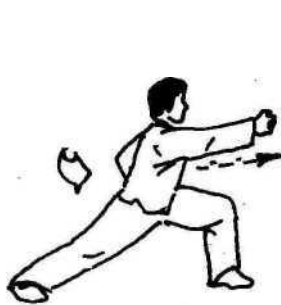


Рис.183

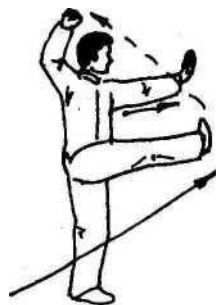


Рис.184

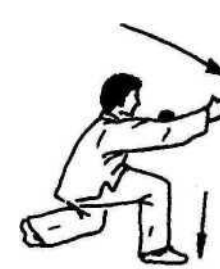


Рис.185



Рис.186

6. «Юй хуаньбу, пи цюань».

Опустившись на землю, примите стойку «юй хуаньбу». Правой рукой нанесите нисходящий рубящий удар кулаком пи цюань. Одновременно левую руку опустите вниз, подтягивая раскрытую ладонь к правому локтю (рис. 187).

7. «Мабу чун пин цюань».

Поверните корпус налево на 90° и сделайте шаг левой ногой вправо - назад, при этом стопа касается поверхности внешней рёберной частью. Левую руку оттяните назад, располагая кисть возле поясницы. Правую руку немного опустите вниз, одновременно поворачивая корпус чуть вправо (рис. 188). Теперь правой ногой сделайте шаг вправо и примите стойку «мабу». Одновременно правой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд чун пин цюань, при этом левую руку переместите вперёд, располагая открытую кисть возле правого локтевого сустава (рис. 189).



Рис.187

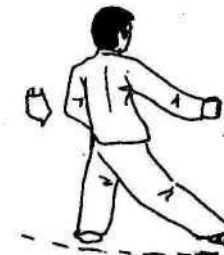


Рис.188

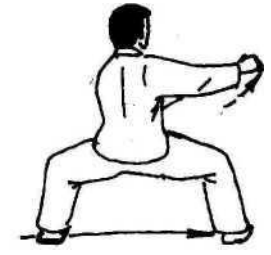


Рис.189

8. «Куньцайшоу, гоуцюань».

Центр тяжести сместите на левую ногу, а правую - подтяните к левой. Левую руку поднимите по дугообразной траектории вверх. Одновременно правую руку подтяните к туловищу, перемещая её по спирали влево - вверх, затем вправо - вниз и опять влево (рис. 190). левой ногой сделайте шаг вперёд и примите стойку «гунбу». Правой рукой нанесите восходящий удар кулаком *гоу цюань*, при этом левую руку опустите вниз, сжав кисть в кулак и расположив его возле правого локтевого сустава (рис. 191).

9. «Гоу туй, нань чжоу».

Вес тела полностью перенесите на левую ногу, а правой - нанесите круговой подсекающий удар *гоу туй*. Левую руку переместите вперёд, поднимая вверх, при этом правую руку оттяните немного назад (рис. 192). Правой ногой сделайте шаг вправо - вперёд и примите стойку «гунбу». Поверните корпус налево, нанося круговой удар правым локтем *нань чжоу* вперёд (рис. 193).



Рис.190



Рис.191



Рис.192

10. «Жаобу, чунлицюаньгоуцюань»

Правой ногой сделайте небольшой шаг вперёд, а затем подшагните левой ногой к правой и примите стойку «юй хуаньбу». Разгибая правую руку в локте, нанесите удар кулаком *пи цюань* вперёд. Одновременно поверните корпус направо и переместите левую руку вправо — вперёд, располагая кулак возле правого локтевого сустава (рис. 194). Центр тяжести перенесите на левую ногу, а правой — сделайте небольшой шаг назад. Обе руки опустите вниз, разжимая кулаки и скре-

пичивая перед собой, при этом правая рука располагается над левой (рис. 195). Вес тела сместите на правую ногу, а левой - сделайте шаг вперёд и примите стойку «гунбу». Левую руку вытяните вперёд, а правую - оттяните назад, сжимая кисть в кулак (рис. 196). Не меняя стойку, нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кулаком *чун ли цюань*. Одновременно левую руку согните в локте и расположите под правым локтевым суставом (рис. 197). Разожмите правый кулак и, согнув кисть в запястье, оттяните руку назад к туловищу.левой рукой нанесите восходящий удар кулаком вперёд *гоу цюань* (рис. 198).

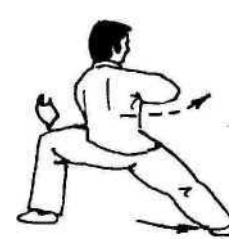


Рис.193



Рис.194



Рис.195

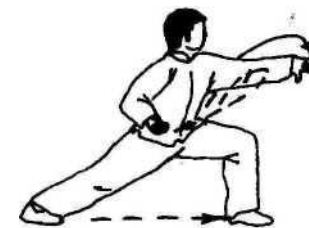


Рис.196



Рис.197



Рис.198

11. «Чжуань шэньци цюань, суйбу чун пи цюань»

Повернитесь направо на 180°, сделайте правой ногой небольшой шаг вперёд и примите стойку «юй хуаньбу». Левой рукой нанесите рубящий удар кулаком сверху вниз *пи цюань*, а правую руку опустите вниз (рис. 199). Теперь центр тяжести сместите на левую ногу, и примите стойку «суйбу». Правой рукой нанесите прямой удар кулаком *чун пин цюань*, при этом рука движется по небольшой дуге справа налево (рис. 200).



Рис.199



Рис.200

12. «Мабу пи цюань»

Вес тела перенесите на правую ногу и поднимите правую руку вверх, нанося восходящий удар кулаком *гоу цюань*. Одновременно левую руку опустите вниз, перемещая её вправо (рис. 201). Поверните корпус немного направо, нанося рубящий удар левым кулаком *пи цюань*. Правую руку опустите вниз (рис. 202). Сделайте небольшой шаг правой ногой вправо - вперёд и примите стойку «мабу». Правой рукой нанесите рубящий удар кулаком вперёд *пи цюань*, а левую руку переместите по дугообразной траектории вниз - влево - вверх и расположите над головой (рис. 203).



Рис.201



Рис.202

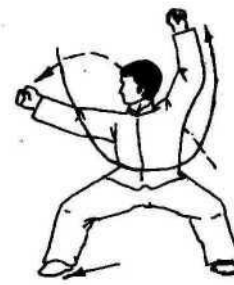


Рис.203

13. «Шанбу цай шоу туй ли чжан»

Центр тяжести сместите на левую ногу, а правую - согните в коленном суставе и подтяните к левой, при чём стопа не должна касаться поверхности земли. Обе руки опустите вниз, скрещивая перед собой на уровне живота, при этом правая рука располагается над левой (рис. 204). Правой ногой сделайте шаг вправо и повернитесь направо на 90°. Правую кисть сожмите в кулак и подведите к пояснице. Одновременно левую руку переместите вправо - вперёд на уровень плеча



Рис.204



Рис.205



Рис.206

(рис. 205). Вес тела перенесите на правую ногу и сделайте шаг вперёд левой ногой. Приняв стойку «мабу», правой рукой нанесите прямой удар основанием ладони вперёд *туй ли чжан*, при этом левую руку опустите немного вниз, располагая под правым локтевым суставом (рис. 206).

14. «Дэн туй, туй ли чжан»

Центр тяжести полностью сместите на левую ногу, а правой - нанесите прямой удар вперёд *дэн туй*. Одновременно левую руку вытяните вперёд, выпрямляя в локтевом суставе и нанося прямой удар основанием ладони *туй ли чжан*. Правую руку оттяните назад к туловищу

шу, сжимая кисть в кулак и располагая возле поясницы (рис. 207). Согните правую ногу в колене, продолжая стоять на одной ноге. Правую руку вытяните вперёд, нанося прямой удар основанием ладони *туй ли чжан*, при этом левую руку согните в локтевом суставе, располагая кисть под правым локтем (рис. 208).

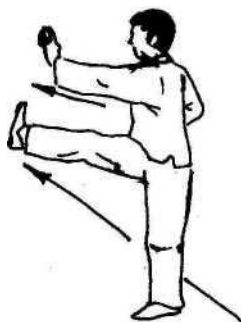


Рис.207



Рис.208

15. «Юэбу, чун ли цюань»

Правую ногу опустите на землю, а левой сделайте быстрый шаг вперёд и примите стойку «лубу».левой рукой нанесите прямой удар вперёд *чун пин цюань*, а правую руку отведите назад к туловищу, сжимая кисть в кулак (рис. 209). Центр тяжести сместите на левую ногу, принимая стойку «гунбу». Правую руку выпрямите вперёд, нанося прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*. Одновременно левую руку оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы (рис. 210).

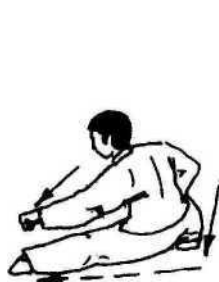


Рис.209

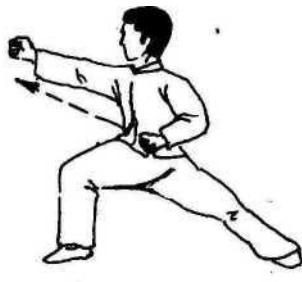


Рис.210

16. «Чжуйбу, чун ли цюань пань чжоу»

Повернитесь направо на 180° и перенесите вес тела на правую ногу. Левую ногу подтяните к правой. Правую руку переместите слева направо (рис. 211). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд и одновременно нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*. Правую кисть сожмите в кулак и подтяните к пояснице (рис. 212). Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, нанося правой рукой прямой удар вертикальным кулаком *чун ли цюань*. Левую руку согните в локтевом суставе, подводя кулак к правому локтю (рис. 213). Не меняя стойку, переместите левую руку вперёд, разжимая кулак, при этом правую руку опустите вниз, сгибая в локтевом суставе (рис. 214). Резко повернитесь налево и примите стойку «гунбу». Правой рукой нанесите круговой удар локтем *пань чжоу*, а левую руку оттяните к туловищу, сжимая кисть в кулак (рис. 215).



Рис.211



Рис.212



Рис.213



Рис.214



Рис.215

17. «Юйхуаньбу, гоуцюаньланьтуй»

Повернитесь направо на 90°, подтяните правую ногу к левой и перенесите на неё вес тела. Левую руку выпрямите в локтевом суставе, нанося прямой удар основанием ладони вперёд *туй ли чжан*. Одновременно правую руку опустите вниз, располагая кулак возле поясицы (рис. 216). Примите стойку *юй хуаньбу* и нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кулаком *чун ли цюань*, при этом левую руку опустите вниз, располагая кисть возле правого локтя (рис. 217). Сделайте шаг левой ногой вперёд и нанесите восходящий удар правым кулаком вперёд *гоу цюань* (рис. 218). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой ногой нанесите стопорящий удар внутренней частью стопы *лань туй* (рис. 219).



Рис.216

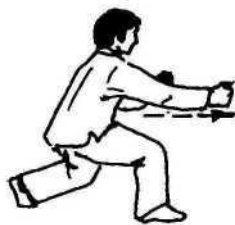


Рис.217



Рис.218

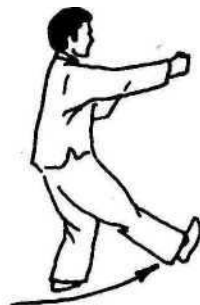


Рис.219

18. «Хуаньтяобу, чунпинцюань»

Правую ногу согните в коленном суставе, подводя к левой ноге. Обе руки опустите вниз на уровень живота, скрестив между собой, при этом правая рука располагается над левой (рис. 220). Опустите правую ногу на землю, а левой - сделайте шаг вперёд, принимая стойку «гунбу». Обе кисти сожмите в кулаки и переместите руки вперёд — вверх и вниз (рис. 221). Не меняя стойку, правой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань*. Левую руку поднимите вверх, разжимая кулак и располагая кисть возле правого локтевого сустава (рис. 222).



Рис.220



Рис.221

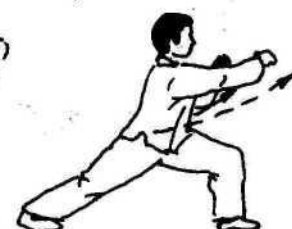


Рис.222

19. «Лоуцай, чунпинцюань»

Левую руку вытяните вперёд, разгибая в локте, а правую — оттяните назад к туловищу на уровне плеча (рис. 223). Правой рукой нанесите прямой удар кулаком *чун пин цюань*, а левую руку согните в локтевом суставе, располагая кулак под правым локтем (рис. 224).

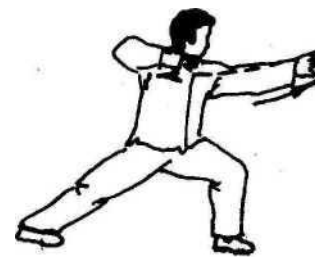


Рис.223



Рис.224

20. «Мабу, пань чжоу»

Вес тела полностью перенесите на левую ногу, а правую - поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Оба кулака разожмите, вытягивая руки вперёд (рис. 225). Повернитесь направо на 90° и, опуская правую ногу на землю, примите стойку «мабу». Обе руки опустите вправо - вниз (рис. 226). Повернитесь налево, подпрыгивая вверх, и снова примите стойку «мабу». Правую руку выпрямите, а левую - согните в локтевом суставе, нанося круговой удар локтем *пань чжоу* (рис. 227).



Рис.225



Рис.226



Рис.227

21. «Ю гунбу, тань туй чун пин цюань»

Центр тяжести перенесите полностью на левую ногу, а правую - поднимите вверх, сгибая в колене, при этом корпус поверните немного направо. Правую руку вытяните вперёд, разжимая кулак, а левую - согните в локтевом суставе и поднимите вверх, располагая кулак возле плеча (рис. 228). Подпрыгните вверх, отталкиваясь левой ногой, и нанесите ею прямой удар *тань туй*. Правую кисть сожмите в кулак, опуская руку вниз, а левую - поднимите вверх, разжимая кулак (рис. 229). Опустившись на землю, примите стойку «пубу». Левую руку, выпрямляя вперёд, опустите вниз (рис. 230). Центр тяжести сместите на левую ногу, и примите стойку «гунбу». Правой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань*, при этом левую руку отведите назад к туловищу, сжимая кисть в кулак и подводя его к пояснице (рис. 231).

22. «Ю юй хуанью, ю пи цюань»

Вес тела полностью сместите на левую ногу, а правой - выполните

маховое движение вперёд, нанося прямой удар *дэн туй*.левой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун ли цюань*, а правую руку согните в локтевом суставе и поднимите вверх над головой (рис. 232). Опустите правую ногу на землю и примите стойку «юй хуаньбу». Одновременно правой рукой нанесите нисходящий удар кулаком *пи цюань*, при этом левую руку согните в локте, приближая кулак к правому локтевому суставу (рис. 233).



Рис.228



Рис.229

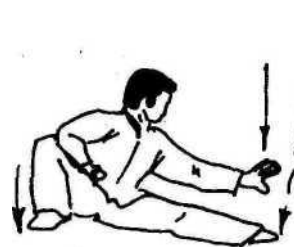


Рис.230

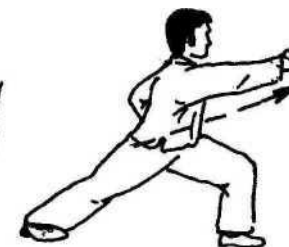


Рис.231

23. «Ю чань туй, ю шуань чжан»

Левой ногой сделайте шаг вперёд, поворачивая корпус налево. Разожмите оба кулака и опустите руки вниз, скрещивая перед собой на

уровне живота так, чтобы левая ладонь располагалась над правой (рис. 234). Вес тела полностью перенесите на левую ногу, а правой - нанесите боковой удар ребром стопы *чань туй*. Одновременно правую руку поднимите вверх, разгибая её в локтевом суставе, и переместите вперёд. Левую руку оттяните назад, располагая кулак возле поясницы (рис. 235).

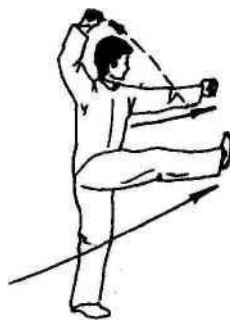


Рис.232

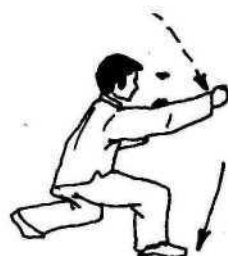


Рис.233



Рис.234

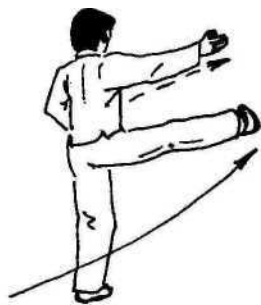


Рис.235

24. «Дэн туй, чун ли цюань»

Опуская правую ногу на землю, повернитесь налево и вытяните левую руку вперёд, разжимая кулак. Правую руку опустите вниз, сжимая кисть в кулак и располагая его возле поясницы (236). Вес тела полностью сместите на правую ногу, а левой - нанесите прямой удар вперёд *дэн туй*. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар

вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом правую кисть сожмите в кулак и оттяните к пояснице (рис. 237).

25. «Мабу, чун ли цюань»

Опустите левую ногу на землю и, поворачивая корпус направо, примите стойку «мабу».левой рукой нанесите прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом правую руку оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы (рис. 238).

26. «Лань туй, чун ли цюань»

Центр тяжести полностью перенесите на левую ногу, а правой - нанесите стопорящий удар *лань туй*. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом разожмите левый кулак и, сгибая руку в локте, подтяните кисть к правому локтю (рис. 239).

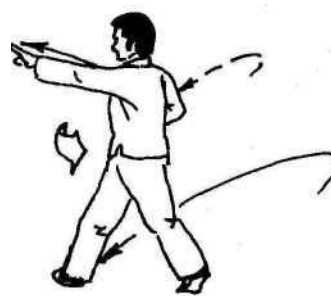


Рис.236



Рис.237



Рис.238



Рис.239

27. «Шанбу, чун ли цюань»

Опустите правую ногу на землю, а левой - сделайте шаг вперёд. Левую кисть сожмите в кулак и нанесите прямой удар вперёд вертикальным кулаком *чун ли цюань* (рис. 240). Сделайте шаг правой ногой вперёд и примите стойку «юй хуаньбу». Одновременно правой рукой нанесите удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, а левую руку оттяните к груди, разжима кулак (рис. 241).

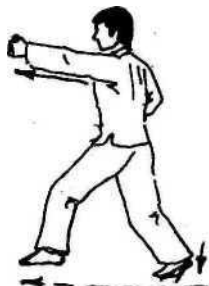


Рис.240

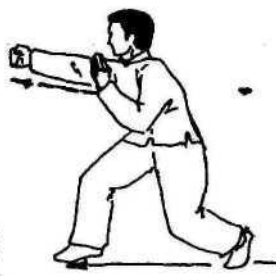


Рис.241

28. «Гао сьюйбу, цай шоу чун ли цюань»

Приподнимитесь, разгибая ноги в коленях, и вытяните левую руку вперёд. Правую руку одновременно оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы (рис. 242). Не меняя стойку, нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, а левую руку оттяните назад к груди (рис. 243). Ещё раз нанесите левой рукой прямой удар *чун ли цюань* (рис. 244). Теперь центр тяжести сместите на левую ногу, а правую - подтяните к левой и примите стойку «сьюйбу». Одновременно правой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом разожмите левый кулак и подведите кисть к правому локтевому суставу (рис. 245).

29. «Сьюйбу лоу пи цюань»

Центр тяжести сместите на правую ногу, и вытяните левую руку вперёд, одновременно правую руку оттяните назад к туловищу (рис. 246). Теперь вес тела перенесите на левую ногу и примите стойку «сьюйбу». Правой рукой нанесите рубящий удар кулаком сверху вниз *пи цюань*, а левую руку согните в локте и опустите вниз, располагая ладонь возле правого предплечья (рис. 247).

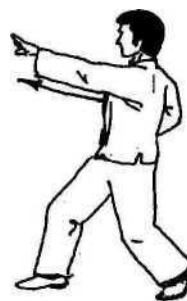


Рис.242

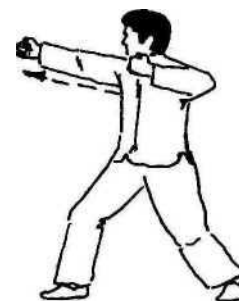


Рис.243

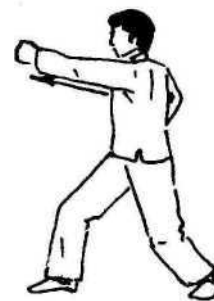


Рис.244



Рис.245

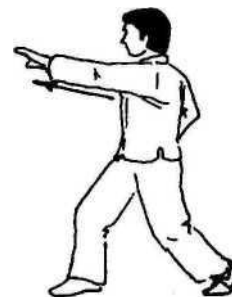


Рис.246



Рис.247

30. «Чань туй, кань чжан»

Центр тяжести сместите на правую ногу, а левой - сделайте шаг вперёд, поворачивая корпус налево. Правую руку опустите вниз и переместите влево, одновременно разжимая кулак. Левую кисть сожмите в кулак и подтяните к пояснице (рис. 248). Вес тела перенесите на левую ногу, а правой - нанесите боковой удар ребром стопы *чань туй*. Одновременно правую руку выпрямите вперёд, нанося рубящий удар ребром ладони *кань чжан* (рис. 249).



Рис.248

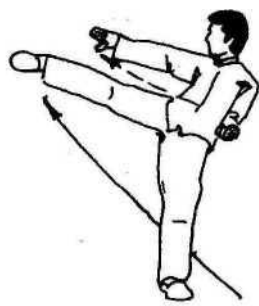


Рис.249



Рис.250

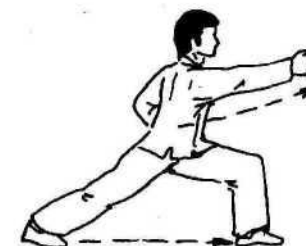


Рис.251



Рис.252



Рис.253

31. «Сюйбу чун ли цюань»

Поворачиваясь налево, опустите правую ногу на землю. Левую руку поднимите вверх и вытяните вперёд, а правую руку опустите вниз, сжав кисть в кулак (рис. 250).левой ногой сделайте шаг вперёд и примите стойку «гунбу». Одновременно правой рукой нанесите прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом левую руку оттяните назад к туловищу, сжимая кисть в кулак (рис. 251). Центр тяжести сместите на правую ногу, а левую - подтяните к правой, принимая стойку «сюйбу». Левой рукой нанесите прямой удар вертикальным кулаком вперёд *чун ли цюань*, при этом правую руку поднимите вверх над головой (рис. 252).

Поверните корпус направо, перемещая левую ногу по дугообразной траектории вправо и назад. Обе руки опустите вниз, разжимая кулаки (рис. 253). Перенесите вес тела на левую ногу, а правую - подтяните к левой, принимая естественную стойку. Руки поднимите вверх, а затем опустите вниз, прижимая к туловищу (рис. 254). На этом выполнение комплекса заканчивается.

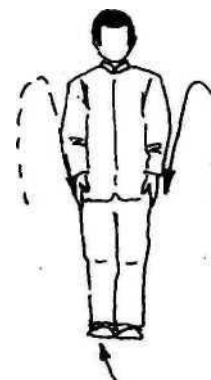


Рис.254

Комплекс № 2 - «ЧЖАИ ЯО ЦЮАНЬ»

Описание комплекса

Примите естественную позицию: ноги вместе, стопы параллельны друг другу, спина прямая, руки естественно свисают вниз вдоль тела, плечи расслаблены, подбородок немного опущен, взгляд направлен вперёд (рис. 255). Обе кисти сожмите в кулаки и подтяните их вверх к пояснице, сгибая руки в локтях (рис. 256).



Рис.255



Рис.256

1. «Цзо ю я чжоу, чун фан цюань»

Поверните корпус направо на 90° и сделайте шаг левой ногой влево. Одновременно правую руку поднимите вверх, располагая кулак на уровне головы (рис. 257). Примите стойку «юй хуньбу» и нанесите левой рукой прямой удар кулаком вперёд *чун фан цюань*, при этом левую руку опустите вниз и оттяните к туловищу (рис. 258). Перенесите центр тяжести на левую ногу, одновременно нанося правой рукой прямой удар кулаком вперёд *чун фан цюань* (рис. 259).

2. «Гао цай гоу цюань, чань туй, туй дэбу кань чжан чун ли цюань»

Центр тяжести сместите на правую ногу и нанесите правой рукой удар кулаком *гоу цюань*, при этом левая рука должна находиться перед грудью, причём кисть необходимо сжать в кулак (рис. 260). Теперь вес тела перенесите на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку согните в локте, подводя кулак к левому плечу (рис. 261). Быстро распрямите правую ногу и нанесите боковой удар в сторону *чань туй* (рис. 262). Поверните корпус налево, опуская правую ногу на землю (рис. 263). Сделайте шаг ле-

вой ногой вперёд и, поворачиваясь направо, примите стойку *суйбу*. Разожмите оба кулака, а руки вытяните вперёд, при этом правой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони *кань чжан* (рис. 264). Правой ногой сделайте шаг назад, принимая левостороннюю стойку «суйбу».левой рукой нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун ли цюань*, а правую - оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле поясницы (рис. 265).



Рис.257

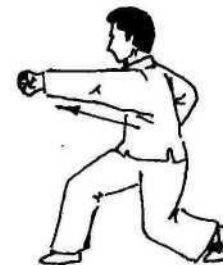


Рис.258



Рис.259



Рис.260



Рис.261

3. «Цзинь туй Сань цюань»

Правой ногой сделайте шаг вперёд и нанесите правой рукой прямой удар кулаком *чун пин цюань*, при этом левую руку оттяните назад к правому плечу (рис. 266). Не меняя стойку, нанесите левой рукой прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань* (рис. 267). А затем ещё

один удар правой рукой *чун пин цюань* (рис. 268). Согните правую руку в локтевом суставе, вращая её вдоль продольной оси по часовой стрелке (рис. 269).

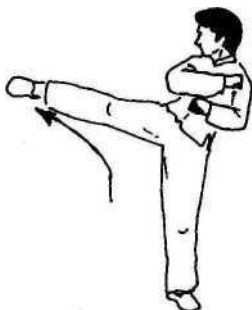


Рис.262



Рис.263



Рис.264



Рис.265



Рис.266



Рис.267



Рис.268



Рис.269

4. «Хоу шань тань туй, пи цюань, туйбу туй ли чжан»

Центр тяжести перенесите на левую ногу, а правой - нанесите прямой восходящий удар *тань туй* (рис. 270). Правую ногу опустите на землю, а левую - поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно правой рукой нанесите удар кулаком вперёд *пи цюань* (рис. 271). Опустите левую ногу на землю, делая шаг назад и принимая стойку «суюбу». Обе руки подтяните к туловищу, а затем переместите вперёд и нанесите правой рукой удар основанием ладони *туй пи чжан*, при этом левую кисть расположите возле правого локтя (рис. 272).



Рис.270

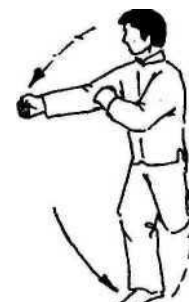


Рис.271

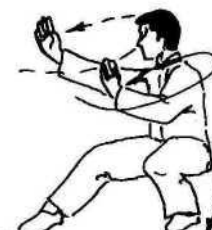


Рис.272

5. «Жаобу, лоу цай туй ли чжан»

Перенесите вес тела на правую ногу и опустите обе руки вниз, скрепивая перед собой на уровне живота (рис. 273).левой ногой сделайте шаг вперёд, принимая стойку *цисинбу*. Одновременно левую руку поднимите вверх и вытяните вперёд, при этом правую руку переместите вправо - вниз (рис. 274). Не меняя стойку, нанесите правой рукой толчковый удар вперёд *туй ли чжан*. Левую руку опустите вниз и подтяните к правому локтю (рис. 275).

6. «Лоу цай гуань цюань»

Левую руку переместите влево (рис. 276). Правой рукой нанесите диагональный удар кулаком вперёд *гуань цюань*, при этом левую руку опустите вниз, уводя назад за спину (рис. 277).

7. «Хуан тяобу я чжоу, юй хуаньбу чун пин цюань»

Центр тяжести перенесите на левую ногу и подпрыгните вверх, поднимая согнутую в колене правую ногу вверх (рис. 278). Опустившись на землю и стоя на правой ноге, переместите правую руку к

груди, вращая предплечье вдоль продольной оси по часовой стрелке (рис. 279). Опустите правую ногу на землю и примите стойку «юй хуаньбу». Одновременно, выпрямляя обе руки вперёд, нанесите прямой удар кулаками чун пин цюань (рис. 280).



Рис.273



Рис.274



Рис.275



Рис.276



Рис.277



Рис.278



Рис.279



Рис.280

8. «Шан дэбу, ти си шуан цай шоу»

Разожмите правый кулак и переместите руку немного вправо (рис. 281). Теперь разожмите левый кулак, а руку выпрямите вперёд и поднимите влево - вверх, при этом правую руку оттяните к туловищу, сжимая кисть в кулак (рис. 282). Подпрыгните вверх, сгибая обе ноги в коленях. Правую руку вытяните вперёд, а левую - поверните вдоль продольной оси против часовой стрелки (рис. 283). Опустившись на землю, примите стойку на одной ноге «дулибу». Обе руки опустите вправо - вниз, при этом корпус поверните направо, а кисти сожмите в кулаки (рис. 284),



Рис.281



Рис.282



Рис.283



Рис.284

9. «Шуай тань туй, суйбу мо шоу хэн сао чжан»

Опустите правую ногу на землю, а левой - нанесите прямой удар вперёд *тань туй*. Одновременно левую руку вытяните вперёд, распрямляя в локтевом суставе (рис. 285). Опустите левую ногу на землю, делая шаг назад. Левую руку оттяните назад к туловищу, опуская вниз, при этом правую руку вытяните вперёд, вращая её вдоль продольной оси по часовой стрелке (рис. 286). Центр тяжести сместите на левую ногу и примите стойку «суйбу». Левую руку вытяните вперёд, вращая её вдоль продольной оси против часовой стрелки, а правую - опустите вниз, оттягивая к туловищу (рис. 287). Вес тела перенесите на правую ногу. Левую руку опустите вниз, оттягивая к пояснице сжатый кулак, а правую руку вытяните вперед по дугообразной траектории справа налево (рис. 288).

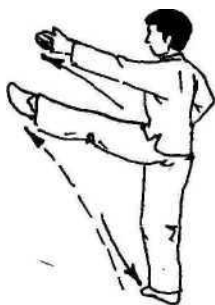


Рис.285



Рис.286

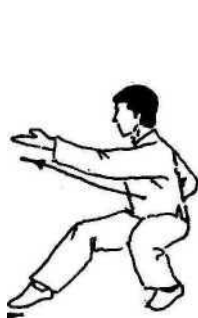


Рис.287

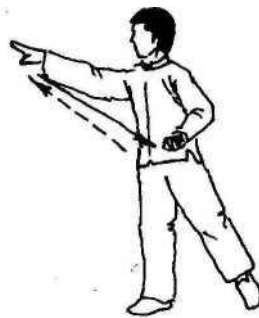


Рис.288

10. «Тоубу лоу цай, пань чжоу»

Сожмите правую кисть в кулак и опустите руку вниз, сгибая её в локтевом суставе, при этом левую руку поднимите вверх, разжимая кулак. Одновременно левой ногой сделайте шаг назад и поверните корпус налево (рис. 289). Центр тяжести сместите на левую ногу, а правой - сделайте шаг вправо - назад и примите стойку «гунбу». Моментально нанесите правой рукой круговой удар локтем вперёд *пань чжоу* (рис. 290).

11. «Динбу ни цюань»

Правую ногу подтяните к левой. Правой рукой нанесите нисходящий удар кулаком *ни цюань* (рис. 291).



Рис.289

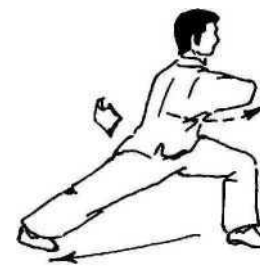


Рис.290



Рис.291

12. «Сао гоу чань туй, ти си шан чун цюань»

Поверните корпус направо и нанесите правой ногой боковой удар *чань туй*, одновременно правую руку переместите вправо - вверх, при чём кисть необходимо согнуть в запястье (рис. 292). Опустите правую ногу на землю и повернитесь налево. Левую ногу поднимите вверх, согнув в колене, при этом правую руку поднимите вверх над головой, а левую - подведите к груди, разжимая кулак (рис. 293).

13. «Ляньхуань ни цюань, лань туй чун ли цюань»

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд. Левую кисть сожмите в кулак и нанесите удар вперёд *ни цюань*, а правую руку опустите вниз, располагая кулак возле поясницы (рис. 294). Правой ногой сделайте шаг вперёд и примите стойку «юи хуаньбу». Одновременно правой рукой нанесите рубящий удар кулаком *ни цюань*, при этом левую руку опустите вниз и подтяните к правому локтевому суставу (рис. 295). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд. Левая ру-

кой нанесите прямой удар кончиками пальцев вперёд *ча чжан*, а правую руку поднимите вверх над головой (рис. 296). Вес тела полностью сместите на левую ногу, а правой - нанесите прямой стопорящий удар вперёд *лань туй*. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар кулаком *чун ли цюань* (рис. 297).

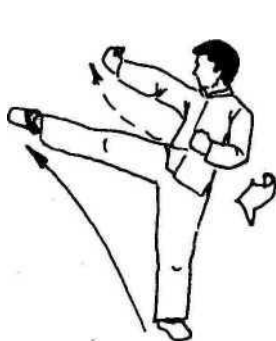


Рис.292



Рис.293



Рис.294

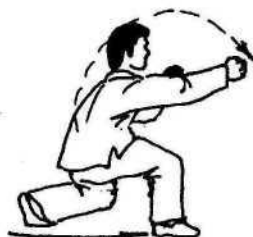


Рис.295

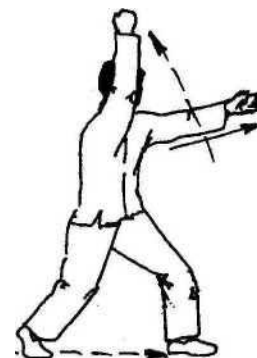


Рис.296

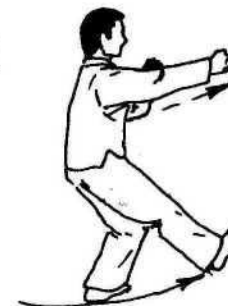


Рис.297

14. «Гоу цюань, шанбу цай шоу хэн туй чжан»

Сделайте небольшой шаг правой ногой вперёд, вытягивая левую руку на уровне плеча. Правую руку оттяните назад к туловищу (рис. 298). Не меняя стойку, правой рукой нанесите рубящий удар кулаком вперёд *гоу цюань*, при этом левую руку опустите вниз, располагая сжатую в кулак кисть возле правого локтевого сустава (рис. 299). Теперь левую руку вытяните вперёд, разгибая в локте, а правую - оттяните назад к туловищу и опустите вниз (рис. 300).левой ногой сделайте шаг вперёд и примите стойку *юй хуаньбу*. Левую кисть сожмите в кулак, опуская согнутую в локте руку вниз. Одновременно разожмите правый кулак и вытяните руку вперёд, вращая её вдоль продольной оси по часовой стрелке (рис. 301).

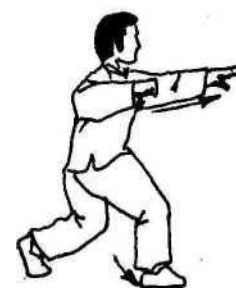


Рис.298



Рис.299

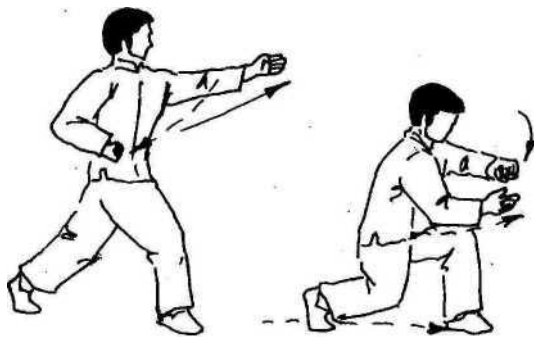


Рис.300

Рис.301

15. «Чжуань шэнь ти си чун фань цюань, сюйбу ляо тань цюань»

Корпус поверните направо на 90°, центр тяжести полностью перенесите на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Руки переместите по дуге вперёд - вверх (рис. 302). Правую ногу опустите на землю, и примите стойку «юй хуаньбу», одновременно правой рукой нанесите прямой удар кулаком *чун фан цюань*, при этом левую руку опустите вниз, разжимая кулак (рис. 303). Центр тяжести перенесите на левую ногу, принимая стойку «сюйбу». Разожмите правый кулак и немного поверните руку вдоль продольной оси по часовой стрелке, а левую руку поднимите вверх, располагая кисть на уровне груди (рис. 304).



Рис.302



Рис.303



Рис.304

16. «Цзиньбу туй ла цюань»

Центр тяжести сместите на правую ногу, и примите стойку «юй хуаньбу». Обе кисти сожмите в кулаки и, поворачивая корпус налево, согните правую руку в локтевом суставе (рис. 305). Сделайте небольшой шаг правой и левой ногой вперёд и поверните корпус направо, сохраняя прежнее положение рук (рис. 306).



Рис.305



Рис.306

17. «Туйбу шуан цай шоу, цай цзяо гоу цюань»

Обе руки вытяните вперёд таким образом, чтобы центры ладоней были направлены друг на друга (рис. 307). Центр тяжести перенесите на левую ногу и примите стойку «сюйбу». Кисти сожмите в кулаки, перемещая руки вправо - вниз (рис. 308). Сделайте небольшой шаг правой ногой вперёд и примите стойку «юй хуаньбу». Правой рукой нанесите восходящий удар кулаком *гоу цюань*, при этом левую руку поднимите вверх, разжимая кулак (рис. 309).



Рис.307



Рис.308



Рис.309

18. «Цай шоу цо кань чжан»

Левой ногой сделайте небольшой шаг вперёд и вытяните левую руку вперёд. Одновременно правую руку опустите вниз, оттягивая к туловищу (рис. 310). Вес тела сместите на правую ногу, принимая стойку «юй хуаньбу». Правой рукой нанесите удар ребром ладони вперёд, кань чжан, при этом левую руку отведите назад, располагая кисть возле правого локтевого сустава (рис. 311).

19. «Хоу шань туй ли чжан»

Центр тяжести сместите на левую ногу и примите стойку «сюйбу». Руки по дуге переместите влево - назад, а затем вперёд, при чём правой рукой нанесите прямой удар основанием ладони туй ли чжан (рис.312).

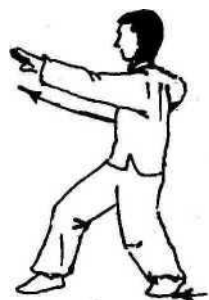


Рис.310



Рис.311



Рис.312

20. «Жаобу бу мо чжан пань чжоу»

Вес тела перенесите на правую ногу, а левой - сделайте шаг вперёд. Одновременно обе руки опустите вниз и подведите кисти к пояснице, при этом руки необходимо повернуть вдоль продольной оси так, чтобы в конечном положении центры ладоней были направлены вверх (рис. 313). Сделайте шаг правой ногой вперёд, при этом стопа упирается в поверхность кончиками пальцев. Правую руку вытяните вперёд, разгибая в локтевом суставе. Одновременно левую руку поднимите вверх, располагая кисть возле правого локтевого сустава (рис. 314). Центр тяжести перенесите на правую ногу, принимая стойку «юй хуаньбу». Правую руку согните в локте, опуская вниз на уровень груди (рис. 315).

21. «Цзиньбу ни цюань чун ли цюань»

Разгибая правую руку в локте, нанесите удар кулаком ни цюань.

Одновременно сожмите левую кисть в кулак и опустите чуть вниз под правый локоть (рис. 316). Не меняя стойку, вытяните левую руку вперёд. При этом правую руку оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле правого плеча (рис. 317). Сделайте небольшой шаг левой и правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар кулаком чун ли цюань. Левую руку подведите к правому локтевому суставу (рис.318).



Рис.313



Рис.314



Рис.315



Рис.316



Рис.317



Рис.318

22. «Дяо гоу ча чжан, цай цзяо се кань чжан»

Правую руку поднимите вверх, сгибая кисть в запястье. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар кончиками пальцев вперёд

ча чжан (рис. 319). Теперь моментально опустите правую руку вперёд — вниз, нанося рубящий удар ребром ладони кань чжан, при этом левую руку оттяните назад к груди (рис. 320).



Рис.319



Рис.320

23. «Цзиньбу кань туй хэн чжан»

Правую руку согните в локтевом суставе и подведите кисть к левому плечу. Левую руку опустите вниз (рис. 321). Выпрямите правую руку вперёд, нанося удар ребром ладони туй хэн чжан, при этом левую руку оттяните назад к туловищу, располагая кисть возле левого плеча (рис. 322).



Рис.321



Рис.322

24. «Цай шоу ча чжан, кань чжан, туйбу шуан цай шоу»

Правую кисть сожмите в кулак и поднимите руку вверх над головой, отводя назад.левой рукой нанесите прямой удар кончиками пальцев вперёд ча чжан (рис. 323). Не меняя стойку, нанесите правой

рукой рубящий удар ребром ладони вперёд кань чжан. Одновременно сожмите левую кисть в кулак и подведите его к правому локтю (рис. 324). Теперь левую руку вытяните вперёд, разжимая кулак и поворачивая её вдоль продольной оси против часовой стрелки, ладонью вверх. Правую руку поверните ладонью вниз (рис. 325). Сожмите обе кисти в кулаки и, поворачивая корпус направо, переместите руки вправо, при этом сделайте небольшой шаг назад (рис. 326).

Центр тяжести перенесите на левую ногу, а правую - подтяните к левой. Руки опустите вниз, разжимая кулаки (рис. 327). На этом выполнение комплекса заканчивается.



Рис.323



Рис.324



Рис.325



Рис.326

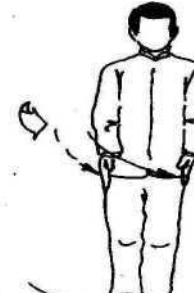


Рис.327

Техника защиты и атаки

Техника ведения поединка в **цисин танлан цюань** очень разнообразна и включает в себя огромное количество приёмов. Тем не менее основой для понимания теории боя является изучение двадцати техник, которые разъясняют основные принципы эффективного использования приемов для успешного ведения поединка.

Эти двадцать приёмов, по своей специфике, делятся на «жёсткие»! и «мягкие». Первая категория приёмов подразумевает использование резкой взрывной силы, направленной на разрушение защитной структуры противника. Здесь используются опережающие встречные атаки, которые подавляют инициативу противника в самом её начале.

Вторая категория техник подразумевает использование «мягкой» силы или, как её ещё называют, «гибкой» силы. В данном случае речь идёт о том, что при столкновении с «грубой» силой противника целесообразно вначале уступить, поддаться, а затем перейти к решительным атакующим действиям. То есть, не стоит противопоставлять «жёсткой» силе «жёсткую» силу, так как это может привести к непредсказуемым последствиям.

Перейдём к описанию конкретных приёмов.

Техника "жёстких" приёмов.

Приём № 1

Из исходной позиции (рис. 328) противник делает небольшой шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис. 329). Захватите левую руку противника за запястье, смещаясь вправо - вперёд, при этом правую кисть сожмите в кулак, а руку поднимите вверх (рис. 330). Резким движением потяните противника за захваченную руку на себя и вниз. Одновременно сделайте шаг правой ногой вперёд - влево, ставя правую ногу перед левой ногой противника, и нанесите нисходящий рубящий удар кулаком *ли цюань* в область шеи (рис. 331).

Приём №2

Противник сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Поднимите левую руку вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, и нейтрализуйте атаку, сбивая руку противника в сторону (рис. 332). Захватите атакующую руку противника за запястье и потяните на себя, одновре-

менно контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар кулаком *чун лин цюань* в голову (рис. 333).

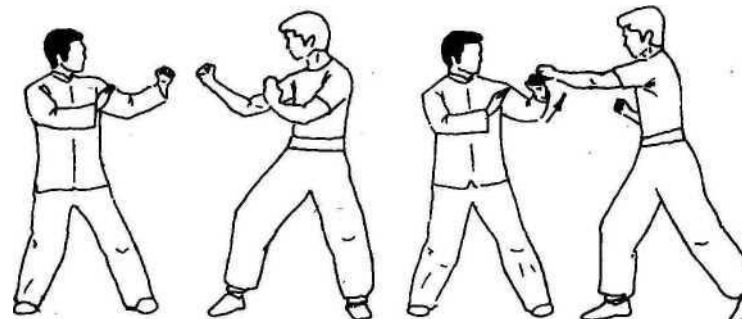


Рис.328

Рис.329

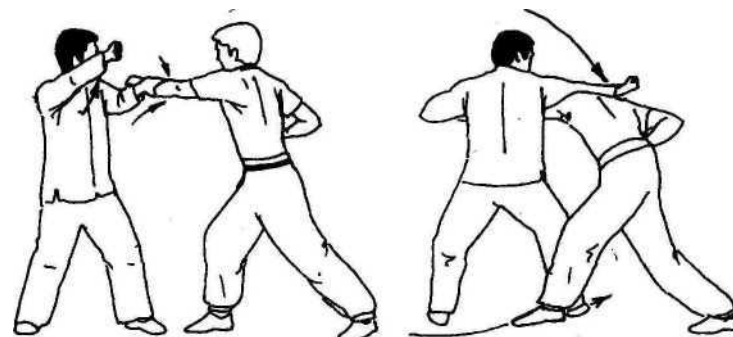


Рис.330

Рис.331

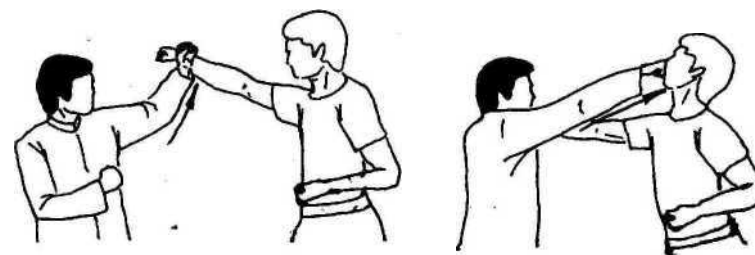


Рис.332

Рис.333

Приём №3

Из исходной позиции (рис. 334) противник пытается захватить вас обеими руками за шею. Быстро поднимите обе руки вверх между руками противника и разведите их в сторону (рис. 335). Не останавливаясь контратакуйте, выпрямляя руки и нанося прямой удар основаниями ладоней *туй ли чжан* в подбородок (рис. 336).

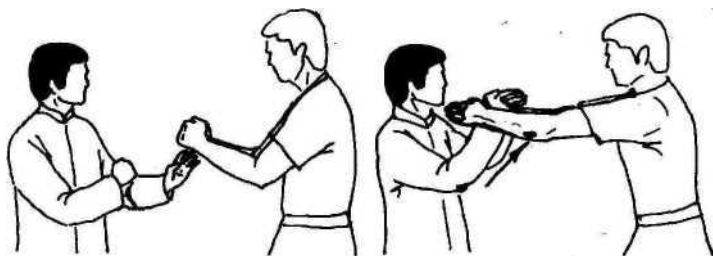


Рис.334

Рис.335

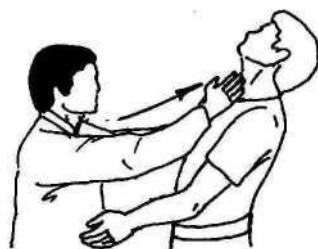


Рис.336

Приём №4

Противник захватывает вашу левую руку и тянет на себя (рис. 337). Моментально захватите атакующую руку противника за запястье левой рукой и, делая шаг левой ногой вперёд, повернитесь налево, при этом захватите правой рукой левую кисть противника (рис. 338). Опустив корпус вниз, надавите правым локтем на локтевой сустав захваченной руки противника (рис. 339), а затем нанесите правой рукой нисходящий удар кулаком *пи цюань* по шее (рис. 340).



Рис.337



Рис.338

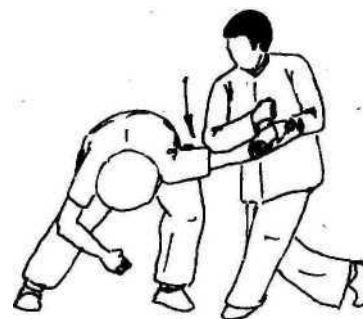


Рис.339

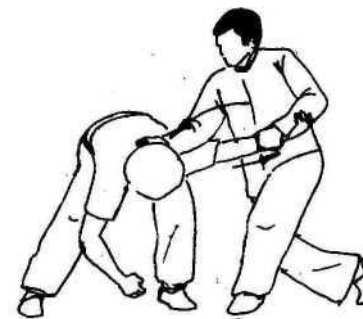


Рис.340

Приём №5

Из исходной позиции (рис. 341) противник делает шаг левой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Повернитесь налево, уходя с линии атаки, и нейтрализуйте атаку противника, выполняя блок внешней рёберной частью правого предплечья снаружи внутрь (рис. 342). Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд и надавите правой рукой на левую руку противника сверху вниз, а левой – вперёд от себя (рис. 343). Опуститесь вниз, сгибая ноги в коленных суставах, при этом необходимо упереться левой ладонью в предплечье правой руки и сильно толкнуть противника в живот, опрокидывая его на землю (рис. 344, 345).

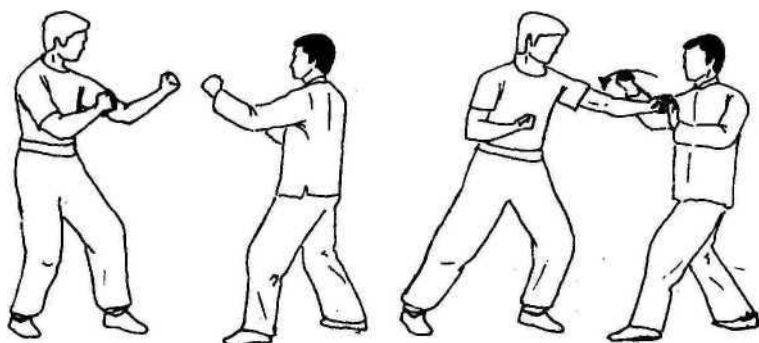


Рис.341

Рис.342



Рис.343

Рис.344



Рис.345

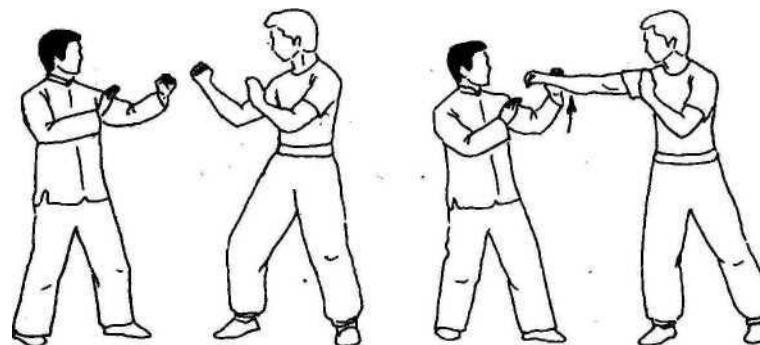


Рис.346

Рис.347



Рис.348



Рис.349

Приём №6

Из исходной позиции (рис. 346) противник, делая шаг правой ногой вперёд, атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя блок открытой левой ладонью снаружи внутрь (рис. 347). Захватите правую руку противника за запястье с внешней стороны и надавите на неё сверху вниз, уводя в сторону (рис. 348). Моментально контратакуйте, нанося одновременно прямой удар правой стопой *тань туй* в пах и нисходящий удар правым кулаком *пи цюань* в голову (рис 349).

Приём № 7

Из исходной позиции (рис. 350) противник делает шаг левой ногой, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте небольшой шаг правой ногой вправо - вперёд, уходя с линии атаки, и одновременно выполните блок правой рукой снаружи внутрь, нейтрализуя атаку противника (рис. 351). Надавите правой ладонью на ударную руку противника сверху вниз, а левой рукой нанесите удар кулаком в висок (рис. 352). Теперь опустите левую руку вниз и надавите на правую руку противника, прижимая её вниз (рис. 353). Захватите руку противника за запястье и потяните вниз (рис. 354), а затем моментально нанесите удар правым кулаком в голову (рис. 355).

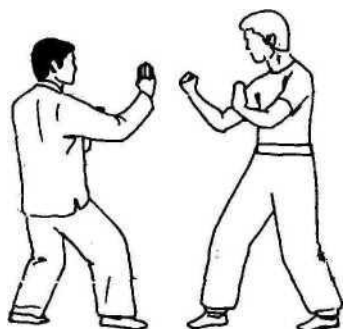


Рис.350



Рис.351

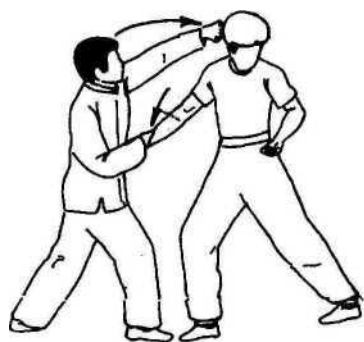


Рис.352



Рис.353



Рис.354

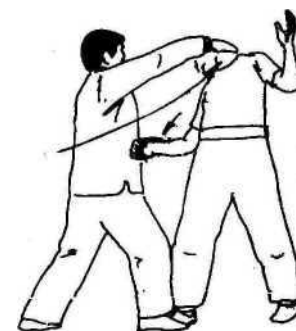


Рис.355

Приём № 8

Из исходной позиции (рис. 356) противник делает шаг вперёд и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте небольшой шаг правой ногой вправо - вперёд, уходя с линии атаки. Одновременно нейтрализуйте атаку противника, выполняя блок открытой ладонью снаружи внутрь, при этом необходимо захватить руку противника за запястье (рис. 357). Потяните противника за захваченную руку влево - вниз (рис. 358), а затем мгновенно нанесите правой рукой удар кулаком *пи цюань* в висок (рис. 359).

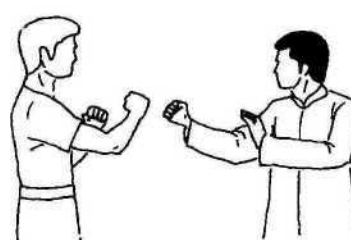


Рис.356

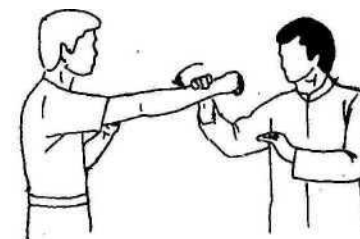


Рис.357



Рис.358

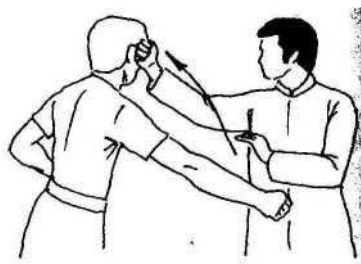


Рис.359

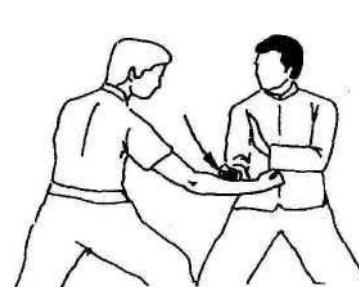


Рис.362

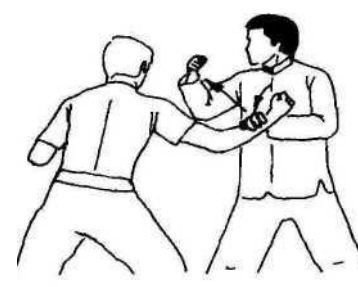


Рис.363

Техника "мягких" приёмов

Приём № 1

Из исходной позиции (рис. 360) сделайте шаг вперёд и нанесите правой рукой прямой удар кулаком в голову (рис. 361). Если противник попытается нейтрализовать атаку, используя двойной блок, уведите его правую руку в сторону (рис. 362), а затем захватите руку за запястье (рис. 363). Потяните противника за захваченную руку на себя и одновременно нанесите правой рукой удар кулаком *пи цюань* в голову (рис. 364).

Приём № 2

Из исходной позиции (рис. 365) противник делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой удар кулаком в голову (рис. 366). Сделайте шаг левой ногой в сторону, уходя с линии атаки, и контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком *чун пин цюань* в грудь (рис. 367).

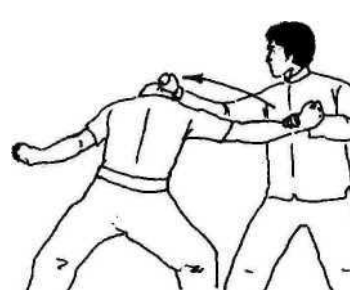


Рис.364

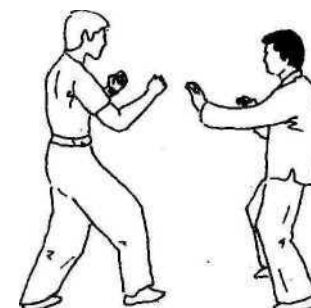


Рис.365

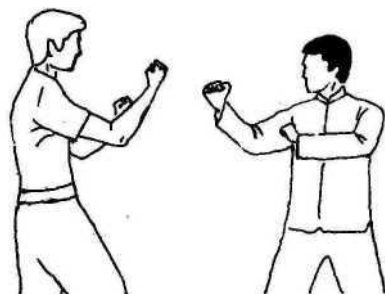


Рис.360

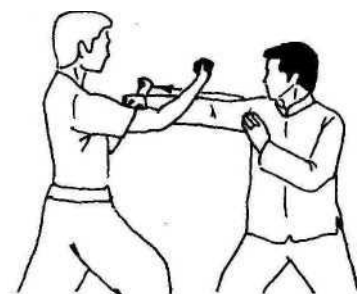


Рис.361



Рис.366



Рис.367

Приём № 3

Из исходной позиции (рис. 368) сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис. 369). Если противник попытается нейтрализовать вашу атаку, выполняя блок правой рукой (рис. 370), согните правую руку в локтевом суставе опуская предплечье вниз и огибая руку противника, а затем моментально нанесите удар обратной стороной кулака в висок *пи цюань* (рис. 371).

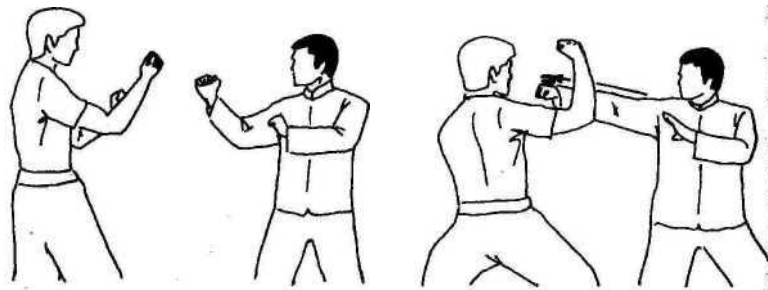


Рис.368

Рис.369

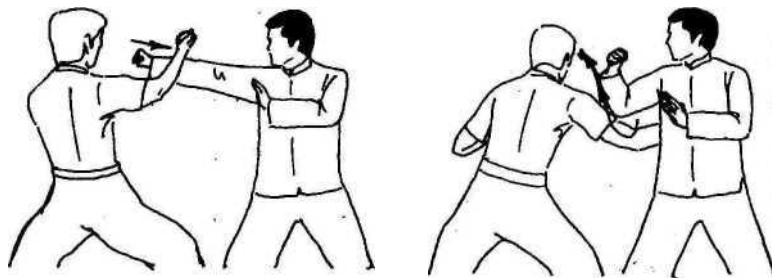


Рис.370

Рис.371

Приём № 4

Из исходной позиции (рис.372) противник делает шаг правой ногой вперед и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Уходя с линии атаки, сделайте шаг правой ногой вправо - вперед, при этом правой рукой выполните рубящий блок правой рукой снару-

жи внутрь, нейтрализуя атаку противника (рис. 373). Вытягивая правую руку вперед (рис. 374), опустите предплечье вниз, «оплетая» правую руку противника (рис. 375) и нанесите прямой удар кулаком *чун фан цюань* в солнечное сплетение (рис. 376).

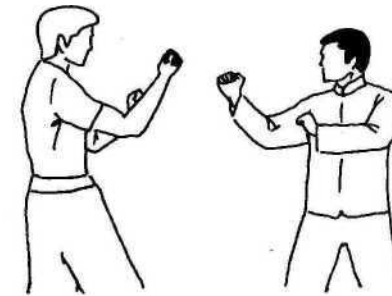


Рис.372

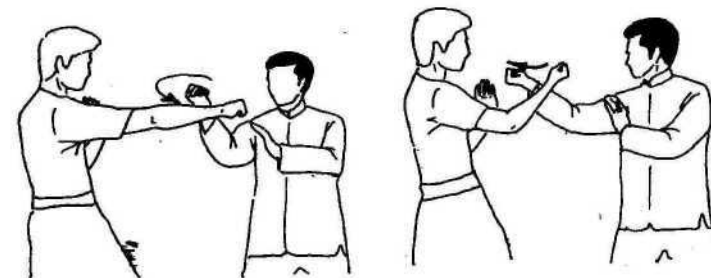


Рис.373

Рис.374

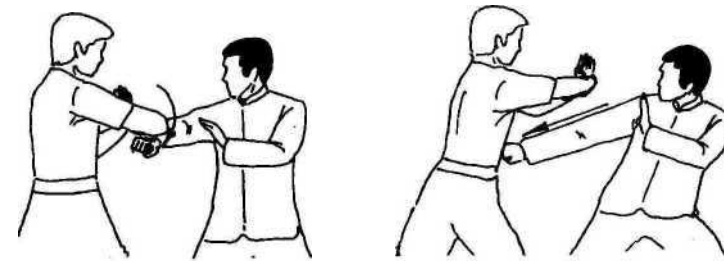


Рис.375

Рис.376

Приём №5

Из исходной позиции противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой влево - вперёд, уходя с линии атаки, при этом правой рукой захватите атакующую руку противника за запястье (рис. 377). Не останавливаясь, потяните противника за захваченную руку резким движением на себя и вниз, пытаясь опрокинуть его на землю (рис. 378).

1

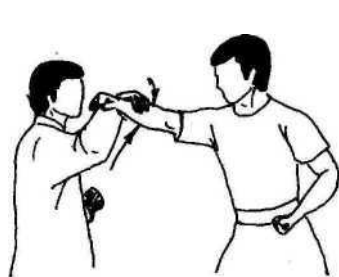


Рис.377

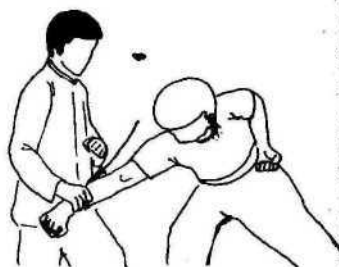


Рис.378

Приём № 6

Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову с одновременным шагом правой ногой вперёд. Поднимите правую руку вверх, выполняя блок внешней реберной частью предплечья (рис. 379). Захватите атакующую руку противника за запястье и предплечье обеими руками (рис. 380). Резко потяните противника за захваченную руку на себя и вниз (рис. 381), а затем моментально контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони *туй ли чжан* в голову (рис. 382).

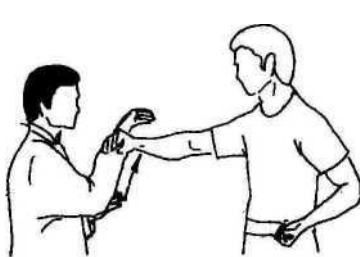


Рис.379

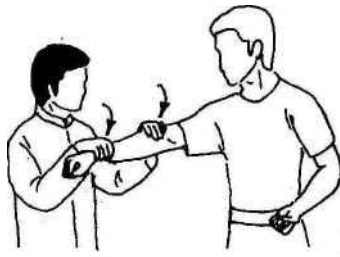


Рис.380

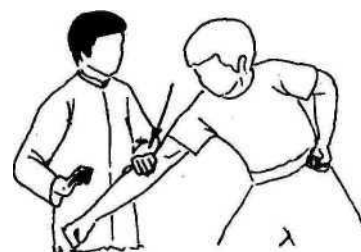


Рис.381

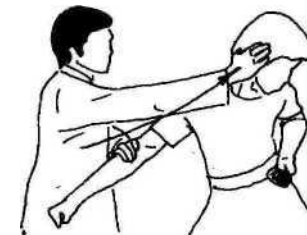


Рис.382

Приём № 7

Из исходной позиции (рис. 383) атакуйте, нанося прямой удар правым кулаком *чун пин цюань* в голову (рис. 384). Если противник выполнит блок обоими предплечьями и захватит вашу руку за запястье и предплечье (рис. 385), необходимо согнуть правую руку в локте, притягивая её к себе, и одновременно контратаковать, нанося удар внешней реберной частью ладони *туйхэн чжан* в горло (рис 386).

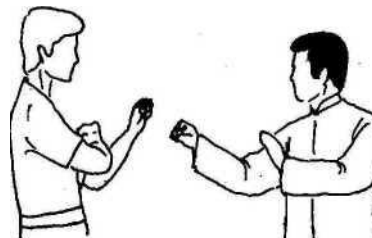


Рис.383

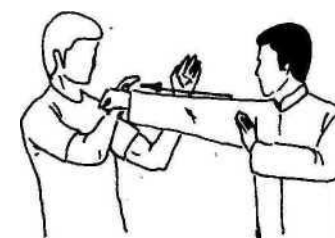


Рис.384

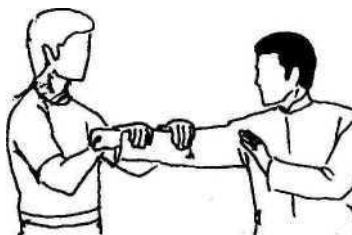


Рис.385

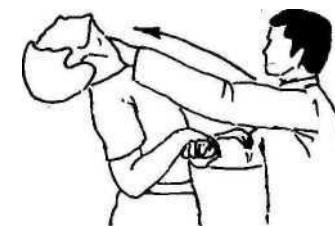


Рис.386

Приём № 8

Из исходной позиции (рис. 387) противник делает шаг левой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вправо - вперёд, уходя с линии атаки, и выполните блок внешней рёберной частью правого предплечья снаружи внутрь (рис. 388). Согните правую кисть в запястье и потяните левую руку противника вправо от себя, открывая центральную зону для контратаки (рис. 389). Быстро выпрямите левую руку вперёд, нанося удар внешней рёберной частью ладони *туй хэн чжан* в шею (рис.390).

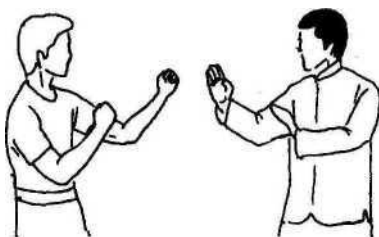


Рис.387

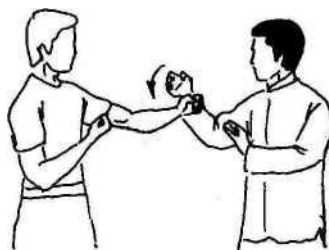


Рис.388

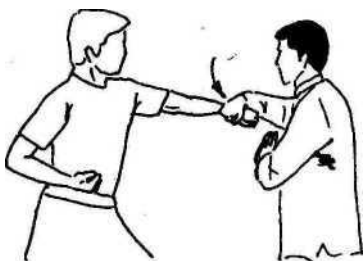


Рис.389

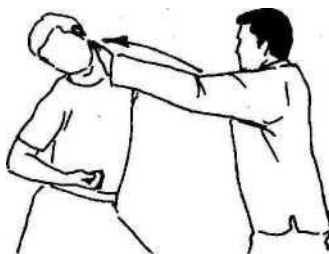


Рис.390

Приём № 9

Делая шаг вперёд, противник атакует прямым ударом левым кулаком в голову (рис. 391). Сделайте шаг правой ногой вправо - вперёд, уходя с линии атаки, и захватите руку противника за запястье правой

рукой (рис. 392). Подходя к противнику, уведите его руку вниз (рис. 393) и моментально контратакуйте, нанося прямой удар основанием левой ладони *туй ли чжан* в голову (рис. 394). Если противник заблокирует вашу контратаку, выполняя восходящий блок правым предплечьем, надавите левой рукой на его правую руку сверху вниз, уводя её влево - вниз и одновременно нанесите правой рукой удар внешней рёберной частью ладони *туй хэн чжан* в шею (рис. 395).

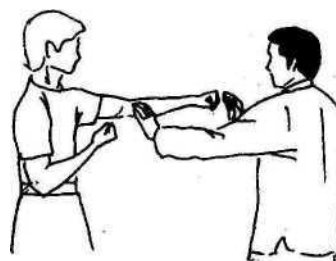


Рис.391

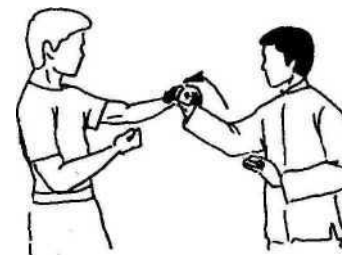


Рис.392

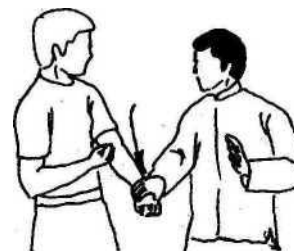


Рис.393



Рис.394

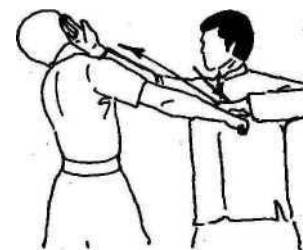


Рис.395

Прием №10

Из исходной позиции (рис. 396) противник делает шаг левой ногой вперед и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Выполните блок внутренней рёберной частью правого предплечья, нейтрализуя атаку противника (рис. 397), после чего моментально контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони *туй ли чжан* в голову (рис. 398).

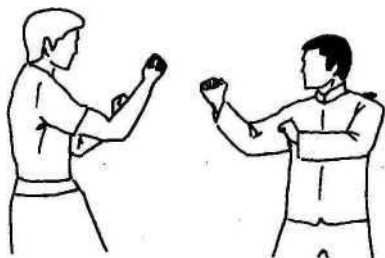


Рис.396



Рис.397

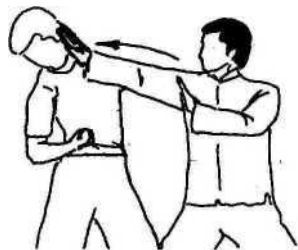


Рис.398

Приём №11

Противник делает шаг вперед и пытается захватить вас обеими руками (рис. 399). Вытяните обе руки вперед между рук противника и разведите их в стороны, нейтрализуя атаку противника (рис. 400). Теперь соедините руки вместе и контратакуйте, нанося прямой удар основаниями обеих ладоней *туй ли чжан* в подбородок (рис. 401).

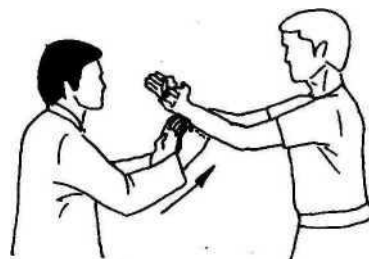


Рис.399

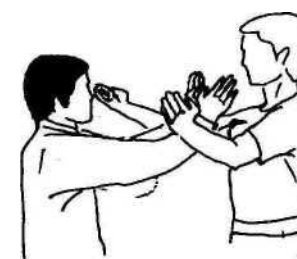


Рис.400

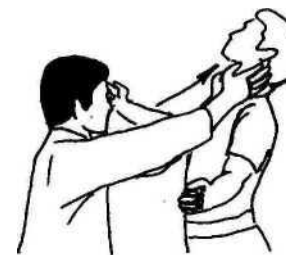


Рис.401

Приём №12

Сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите прямой удар правым кулаком *чун пин цюань* в голову (рис. 402). Если противник нейтрализует удар, выполняя блок правым предплечьем изнутри наружу, а затем захватывает вашу руку за запястье (рис. 403), необходимо перехватить его правую руку, захватывая за запястье (рис. 404). Теперь захватите правую кисть противника за пальцы левой рукой и прижмите к своему правому предплечью (рис. 405). Сделайте шаг правой ногой вперед, вытягивая захваченную руку противника на себя и вниз, одновременно надавливая левым локтем на локтевой сустав его правой руки (рис. 406).

Тренировочные методы в Цисин танлан цюань

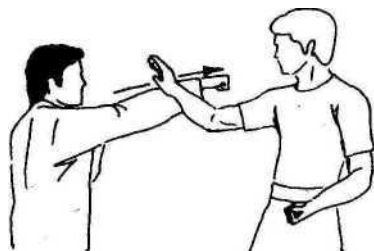


Рис.402

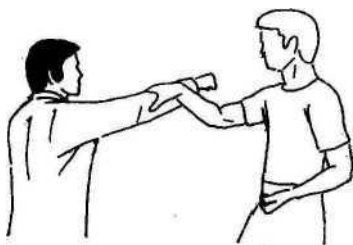


Рис.403

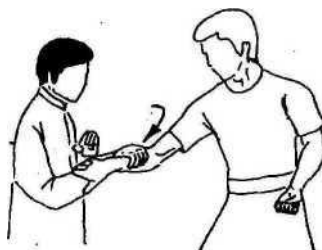


Рис.404

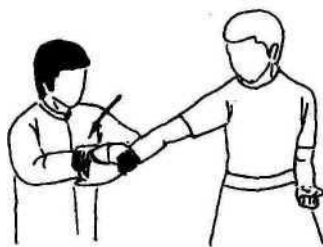


Рис.405



Рис.406

Как и большинство стилей ушу, школа «кулак богомола семи звёзд» имеет в своем арсенале различные методы подготовки, способствующие более эффективному изучению искусства поединка, а также позволяющие развить определённые физические качества необходимые в реальном бою. Одним из таких методов является тренировка с использованием деревянного манекена. Данный снаряд используется многими школами в тренировочном процессе и, здесь, стиль богомола не является исключением. Тренировка с деревянным манекеном очень важна и имеет свои специфические особенности. Она направлена, в первую очередь, на выработку правильной техники и развитие умения концентрировать усилие в нужный момент времени. Благодаря манекену можно отрабатывать любые технические приёмы и связки при отсутствии партнёра, при этом представляется возможным нарабатывать травмоопасные техники, которые чрезвычайно трудно, а порой и невозможно, освоить с партнёром, в виду большой опасности нанесения увечий. Манекен позволяет развить эффективное приложение усилия, вырабатывая проникающую силу удара и разрушающую мощь защитных движений. Немаловажным является то, что тренировка на манекене позволяет научиться действовать спонтанно и непрерывно, соединяя приёмы в единую цепь.

Приступая к тренировкам на деревянном манекене, не спешите наращивать скорость выполняемых движений, главное добиться плавности и непрерывности при отработке комплекса. Со временем скорость движений будет возрастать одновременно с прилагаемым усилием.

В школе «кулак богомола семи звёзд» существует несколько комплексов на деревянном манекене, один из которых будет рассмотрен ниже.

Описание комплекса.

Станьте перед манекеном, приняв основную защитную позицию (рис. 407). Сделайте небольшой шаг правой ногой вперёд, опуская правую руку вниз и перемещая левую руку вперёд (рис. 408). Сожми-

те правую кисть в кулак, подводя руку к туловищу (рис. 409). Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх перед грудью (рис. 410) и нанесите правой рукой удар кулаком *пи цюань*, при этом примите стойку «гунбу», а левую руку опустите вниз на нижнюю «руку» манекена, надавливая сверху (рис. 411, 412). Центр тяжести перенесите на левую ногу, сгибая правую руку в локтевом суставе (рис. 413). Опустите правую руку вниз, располагая предплечье горизонтально при этом левую руку оттяните к туловищу, поднимая вверх (рис. 414).

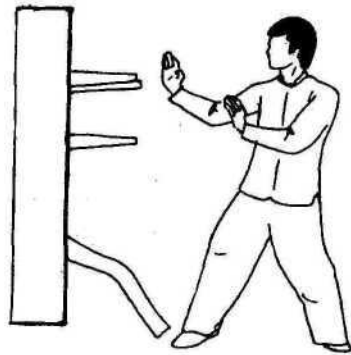


Рис.407

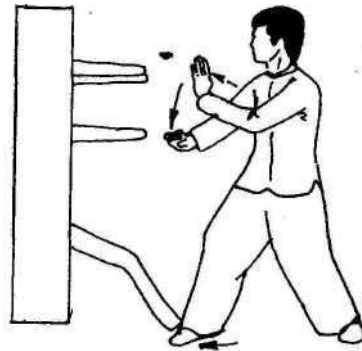


Рис.408

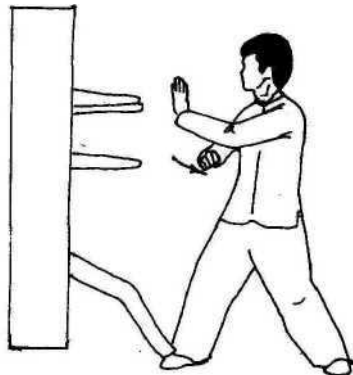


Рис.409

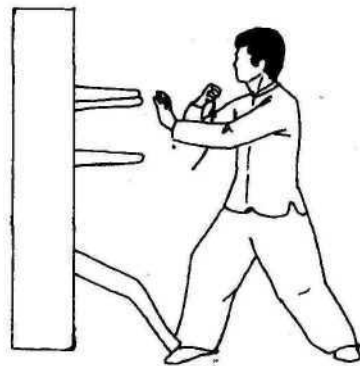


Рис.410

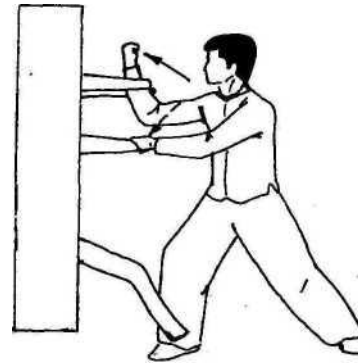


Рис.411

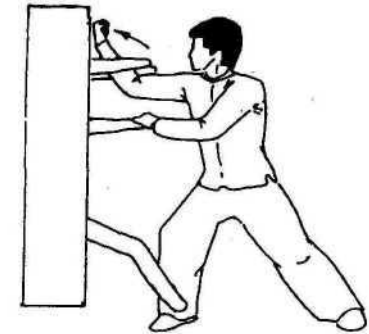


Рис.412

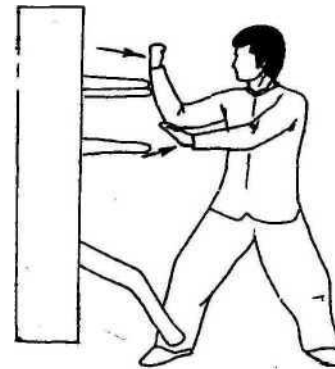


Рис.413

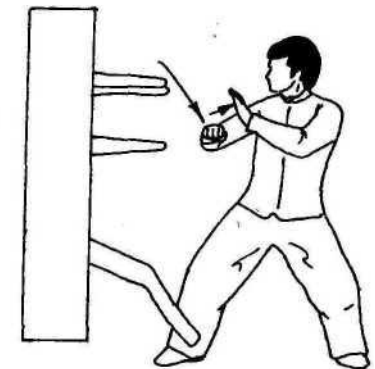


Рис.414

Вытяните правую руку вперёд (рис. 415) и нанесите прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань*, принимая стойку «мабу» (рис. 416). Теперь сделайте небольшой шаг левой ногой вперёд и опустите правую руку вниз на нижнюю «руку» манекена, надавливая сверху вниз (рис. 417). Согните правую руку в локте, располагая кисть на уровне подбородка (рис. 418). Захватите правой рукой левую «руку» манекена, а левую руку поднимите вверх и переместите её вправо (рис. 419).

Повернитесь направо (рис. 420) и нанесите левой рукой удар рёберной частью ладони вперёд *туй хэн*. Одновременно левой ногой нанесите круговой удар *гау туй* по «ноге» манекена (рис. 421). Теперь согните левую ногу в коленном суставе и поднимите её вверх

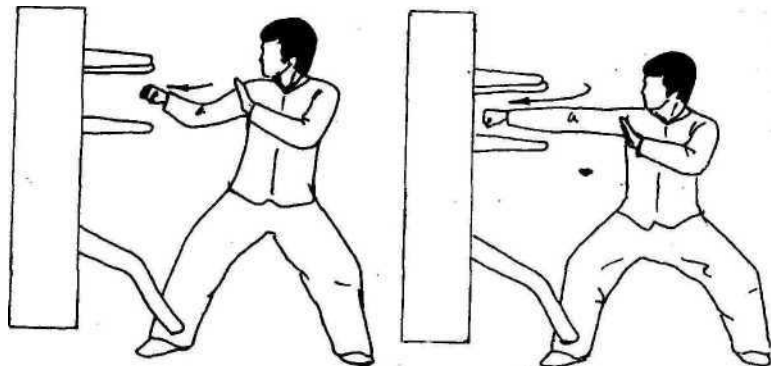


Рис.415

Рис.416

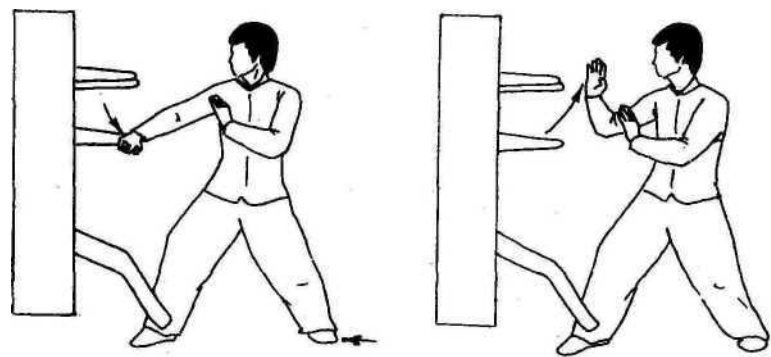


Рис.417

Рис.418



Рис.419

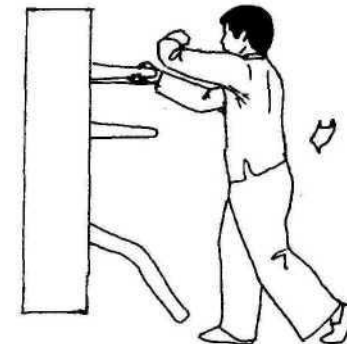


Рис.420

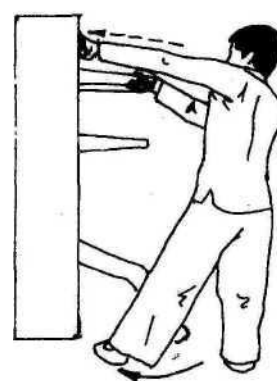


Рис.421

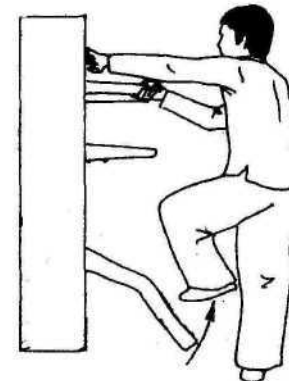


Рис.422

(рис. 422). Опустите левую ногу на землю, а правую - поднимите вверх, согнув в колене (рис. 423). Повернитесь налево, оттягивая левую руку назад к туловищу (рис. 424). Нанесите правой ногой прямой стопорящий удар *лань туй* в «ногу» манекена, при этом левую руку вытяните вперёд, ударя основанием ладони по левой «руке» манекена. Правую руку оттяните назад к туловищу (рис. 425). А затем быст-

ро нанесите правой рукой прямой удар кулаком вперёд *чун пин цюань*, при этом левую руку отведите назад к груди (рис. 426). Поднимите правую ногу вверх, сгибая её в коленном суставе, и опустите правую руку вниз (рис. 427). Далее, левую руку опустите вниз, а правую - поднимите вверх перед грудью (рис. 428). Опустите правую ногу на землю и захватите левой рукой правую «руку» манекена. Одновременно поднимите левую ногу вверх, согнув её в коленном суставе и нанося прямой восходящий удар коленом *чжен чжуан* (рис. 429). Повернитесь налево, опуская левую ногу на землю, а правую - поднимите вверх, согнув в колене. Левую руку согните в локтевом суставе и оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле груди, при этом правую руку опустите вниз на уровень Живота (рис. 430).

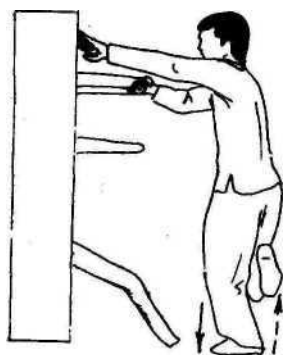


Рис.423

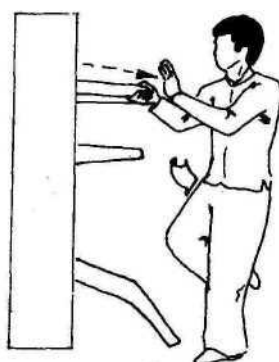


Рис.424

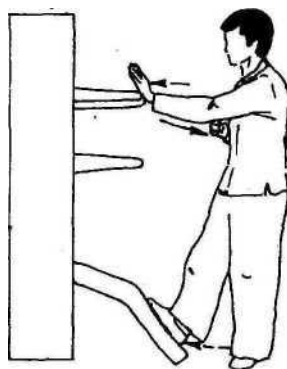


Рис.425

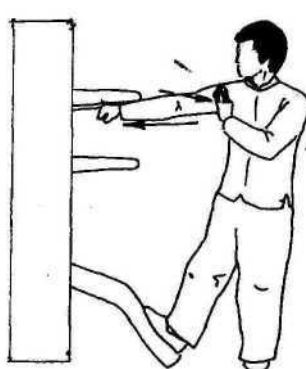


Рис.426

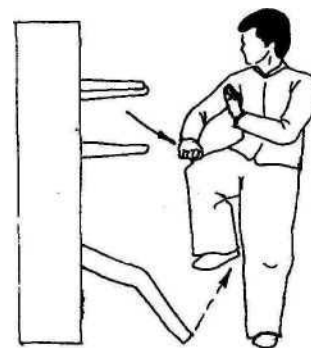


Рис.427

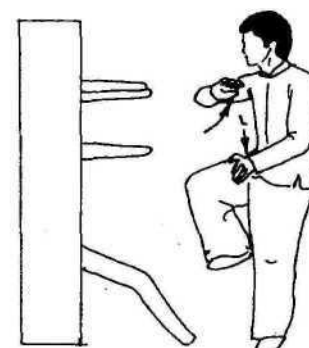


Рис.428

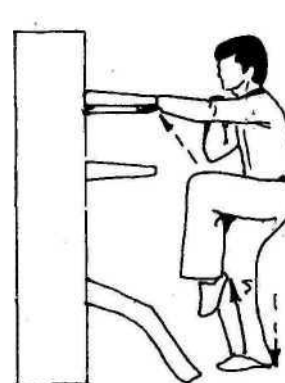


Рис.429

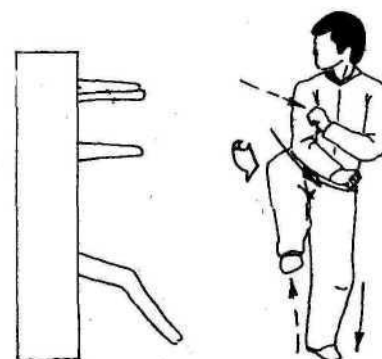


Рис.430

Выпрямите правую ногу вперёд — вниз и нанесите боковой нисходящий удар *чань туй* в «ногу» манекена (рис. 431). Опустите правую ногу на землю и поверните корпус направо. Левую руку вытяните вперёд, упираясь в «нижнюю руку» манекена (рис. 432). Опуститесь вниз, сгибая ноги в коленях и принимая стойку «юй хуаньбу». Моментально нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кула-

ком вперёд *чун лин цюань* (рис. 433). Приподнимитесь вверх и, разжимая правый кулак, опустите ладонь на «нижнюю руку» манекена (рис. 434). Поверните корпус немного направо и вытяните левую руку вперёд (рис. 435). Захватите обеими руками левую и «нижнюю руки» манекена (рис. 436). Правую ногу оттяните назад, а левую - переместите влево - вперёд и примите стойку «*мабу*». Обе кисти сожмите в кулаки, отводя руки к туловищу (рис. 437). Повернитесь немного налево и опустите правую руку вниз, при этом левую руку поднимите вверх, разжимая кулак и располагая кисть на уровне груди (рис. 438).

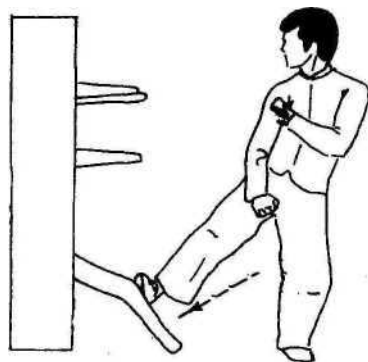


Рис.431

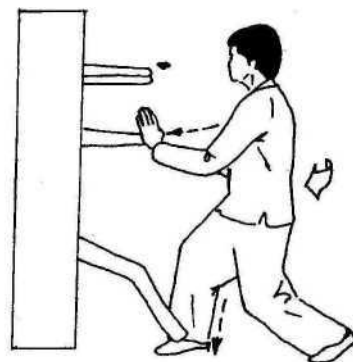


Рис.432

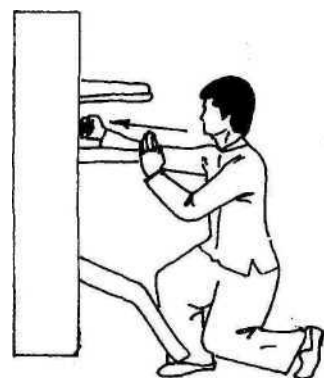


Рис.433



Рис.434

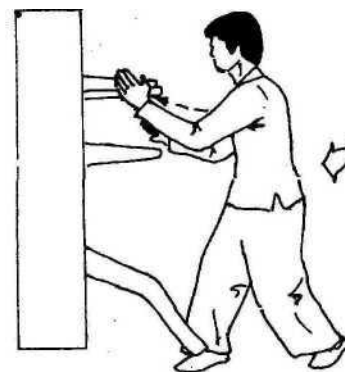


Рис.435



Рис.436

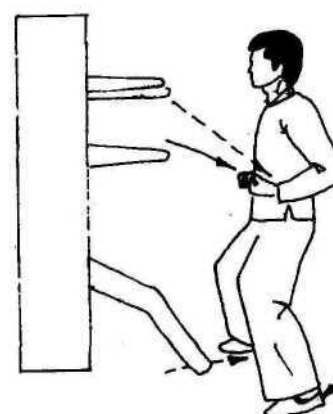


Рис.437

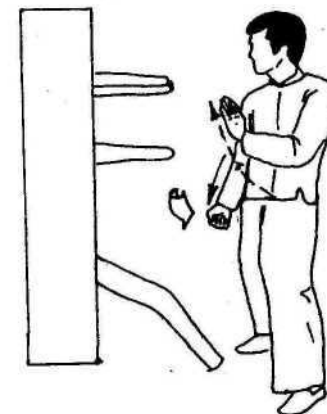


Рис.438

Продолжая поворачиваться налево, вытяните правую руку вперёд - влево, ударя по «нижней руке» манекена (рис. 439). Отведите правую руку к туловищу (рис. 440), а затем, сгибая руку в локтевом суставе, выполните защитное движение внутренней рёберной частью предплечья, ударя по «левой» руке манекена (рис. 441). Теперь опу-

стите правую руку вниз, вращая её вдоль продольной оси против часовой стрелки, и ударьте внешней рёберной частью предплечья по «нижней руке» манекена (рис. 442). Поднимите правую руку вверх, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 443). Захватите правой рукой левую «руку» манекена (рис. 444), а затем моментально нанесите круговой удар правой ногой *гоу туй* по ноге манекена (рис. 445). Согните правую ногу в колене и поднимите её вверх

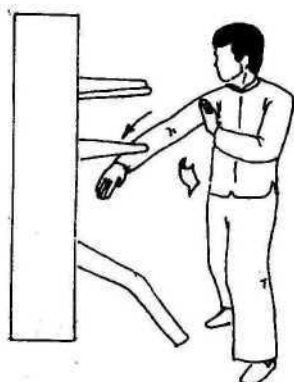


Рис.439

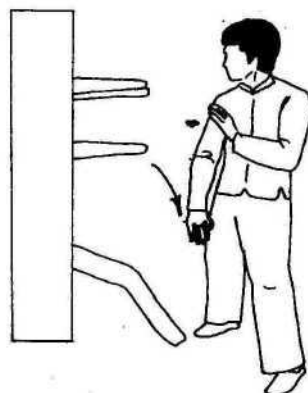


Рис.440

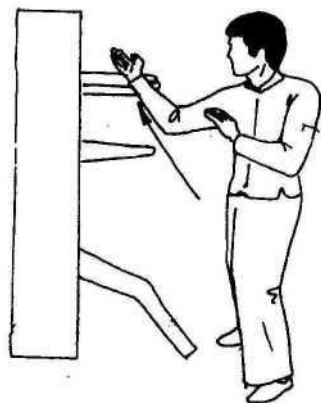


Рис.441

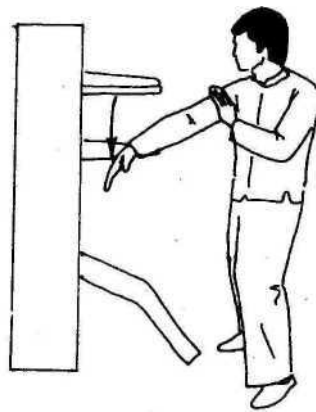


Рис.442

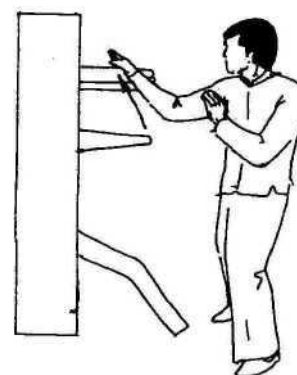


Рис.443

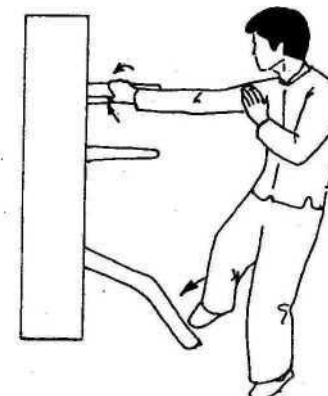


Рис.444

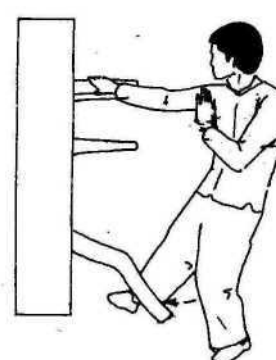


Рис.445

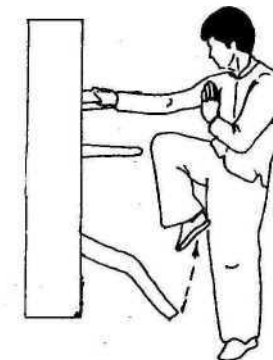


Рис.446

(рис. 446). Выпрямите правую ногу вперёд - вниз, продолжая удерживать «левую» руку манекена в захвате (рис. 447). Нанесите правой ногой круговой подсекающий удар *гуа туй* по «ноге» манекена (рис. 448). Согните правую ногу в колене, поднимая её вверх (рис. 449). Поверните корпус немного направо и опустите правую ногу на землю, при этом правую кисть необходимо разжать (рис. 450). Повернитесь на-

право, левую руку выпрямите вперёд и ударьте предплечьем по «нижней» руке манекена, при этом правую руку оттяните назад к туловищу, сжимая кисть в кулак (рис. 451). Согните левую руку в локтевом суставе и выполните блок внутренней рёберной частью предплечья, ударяя по «правой» руке манекена (рис. 452). Теперь опустите левую руку вниз, выпрямляя её в локте и ударяя внешней рёберной частью предплечья по «нижней» руке манекена (рис. 453). Не меняя стойку, согните левую руку в локтевом суставе, и, поднимая её вверх, выполните блок внешней частью предплечья (рис. 454). Захватите левой

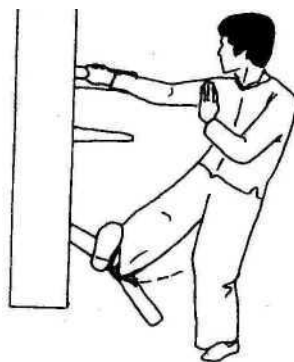


Рис.447

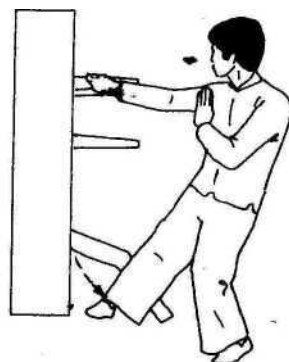


Рис.448

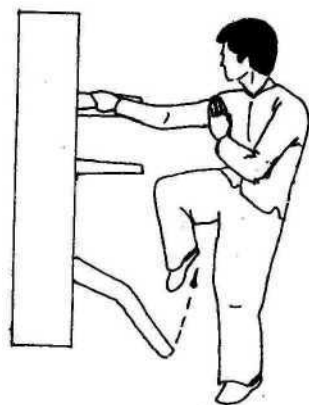


Рис.449

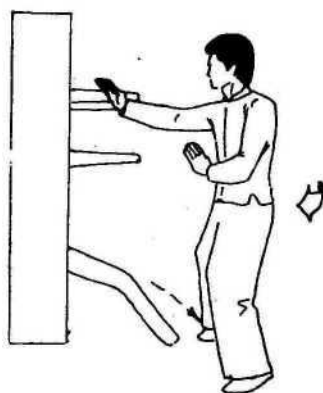


Рис.450

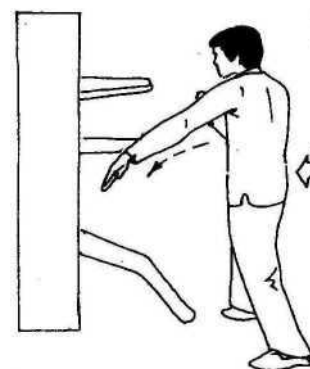


Рис.451

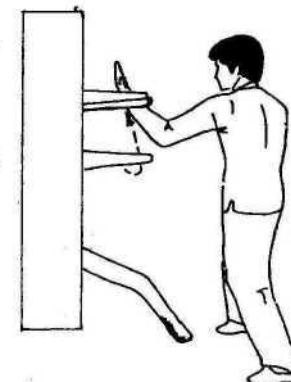


Рис.452

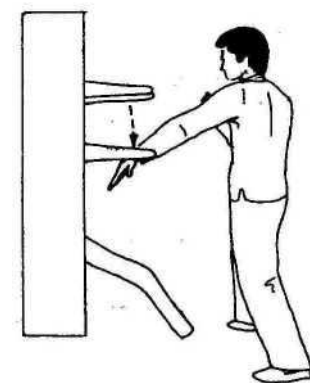


Рис.453

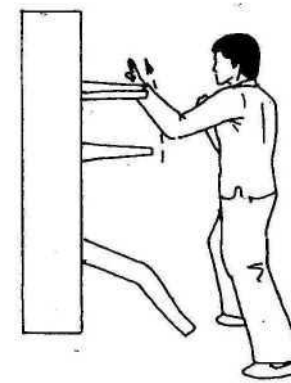


Рис.454

рукой «правую» руку манекена, при этом вес тела перенесите на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис. 455). Нанесите левой ногой круговой подсекающий удар *gou tui* по «ноге» манекена (рис. 456). Поднимите левую ногу вверх, согнув в коленном суставе, а затем, распрямляя, переместите её вправо (рис. 457). Нанесите левой ногой круговой подсекающий удар *gua tui*

по «ноге» манекена, при этом левой рукой продолжайте удерживать правую руку манекена в захвате (рис. 458). Поднимите левую ногу вверх, сгибая её в коленном суставе (рис. 459), а затем опустите на землю и примите фронтальную стойку. Разожмите левую кисть и согните руку в локте, располагая кисть на уровне подбородка (рис. 460). На этом комплекс заканчивается.

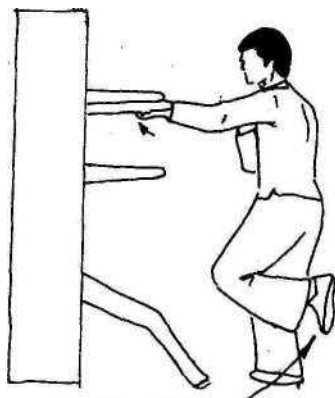


Рис.455

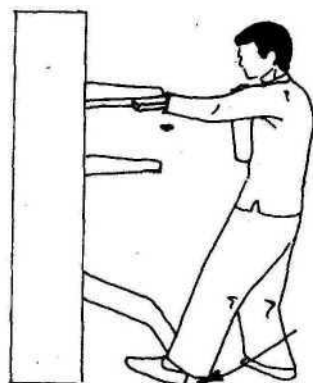


Рис.456

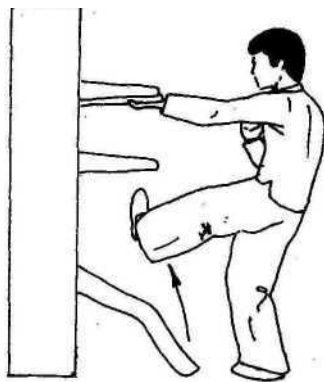


Рис.457

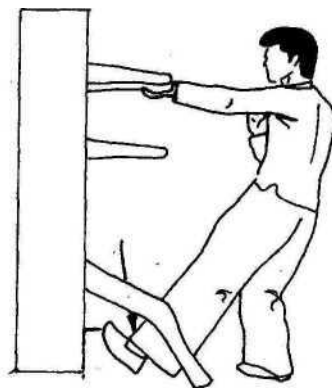


Рис.458

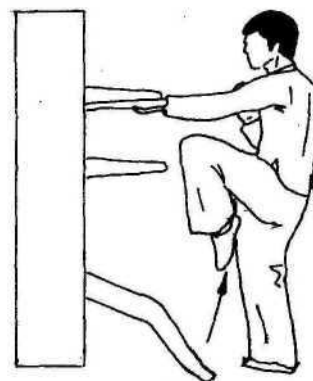


Рис.459

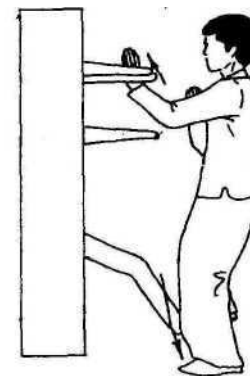


Рис.460