

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА

БИС

С.Г. ПУЧКОВ



ТЕХНИКА НОГ  
КУНФУ

# Bus

## БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА

"Мудрец познает мир не выходя за ворота своего дома". Кунфу - это метод познания, выводящий сознание на уровень Знания, жизнь - на уровень Бытия, а человека - до уровня личности.

Эта книга - сборник ударной техники ног, практикующей сотнями стилей кунфу.

Эта книга - пособие для поиска гармонии внутри себя. Сама гармония - суть жизни, а поиск - это творения.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛАН

1994



**С.Г.Пучков**

# **ТЕХНИКА НОГ КУНФУ**

**Книга первая**



**Боевые Искусства Востока**

**Санкт-Петербург  
1994**

**КУНФУ. ТЕХНИКА НОГ** знакомит читателя с одним из самых интересных разделов восточных единоборств - ведение боя ногами. Материал, вошедший в эту книгу, представляет ударную технику ног, практикуемую сотнями школ и стилей кунфу, развивавшихся в русле шаолиньской системы.

Объединение обширного и разнопланового материала в рамках одной книги оказалось возможным на основе единой для всех восточных единоборств концепции динамики, соединившей несколько древнейших традиций духовной и психо-физической практики Востока.

В книге подробно описана система ударов ногами в боевом применении и принципы комбинаторики - свободного владения ногами в поединке.

**Редакция  
ЕДИНОБОРСТВА МИРА**

Пучков Сергей Гаврилович

Редактор Козлов Д.И.  
Технический редактор Логинов С.Б.  
Корректор Васильева А.И.  
Художник Палибин С.Г.  
Макетирование Григорьев В.А.  
Жилин А.Г.  
Набор Журкин И.В.  
Фотографии Муравьев Н.В.  
Оформление Быстров В.Е.



## Содержание

Предисловие	6
Концепция	10
Ударные части ног	12
Баланс	18
Механика удара	24
Импульс	26
Концентрация	28
Образ удара	30
Плоскость атаки	31
Дистанция	32
Техника ударов	37
Прямой удар	38
Боковой удар	41
Задний удар	46
Круговые удары	48
Восходящие удары	58
Нисходящие удары	60
Удары коленом	61
Подсечки	62
Прыжковая техника	82
Прямой удар	84
Боковой удар	86
Задний удар	87
Круговые удары	88
Вращательная техника	90
Блокировочная техника	104
Техника фехтования	114
Комбинации	128
Заключение	156

# 功夫腿法



**ТЕХНИКА НОГ  
КУНФУ**

**Небо не говорит,  
но позволяет выражать его мысли.  
Небо не действует,  
но позволяет людям действовать.**

**Дун Чжунфу (2 в до н.э.)**

Во все времена борьба составляла важнейшую часть существования человечества, однако понимание состязания и единоборства в разных культурных традициях имело свои особенности: в одном случае боевые искусства растворялись в общем потоке жизни народа, в другом они стояли особняком, а порой и просто довольствовались ролью прислуги гордыни и амбиций. В этом смысле самым значительным отличием восточных систем единоборства явилось то, что высвободившись из-под власти всепронизывающих пут "его величества социального заказа" они превратились в метод личного нравственного, и более того — духовного совершенствования.

Естественно, что передача такого знания из поколения в поколение могла вестись только одним способом — непосредственным общением учителей и учеников. Учебником не утолить духовного голода, а слово — не лучшее средство утверждения Знания.

В этой книге читатели познакомятся с техникой боя ногами, практикуемой многочисленными школами кунфу, а также с восточной концепцией удара, позволяющей услышать и понять себя — ведь именно это всегда оказывается самой сложной задачей.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

При всем многообразии школ и стилей кунфу, существовавших в Китае и за его пределами, традиционно сложился достаточно определенный взгляд на развитие единоборств Востока: "основу южных боевых техник составляют руки, а северных — ноги. Не следует, однако, буквально понимать столь однозначное разнесение по разным полюсам явно неразделимого — и в южных и в северных школах технике ног отводилась одинаковая роль, значение которой определялось совсем не количеством или разнообразием применяемых в бою ударов ногами. Исторически складывавшееся противопоставление южных и северных стилей всовывалось на более глубоких, религиозно-философских различиях между буддийским (север) и даосским (юг) пониманием мира. Именно они определяли методы постижения боевых искусств.

Даосское миропонимание, служившее духовной основой медитативных и боевых практик юга Китая, отводило ногам роль связующего элемента между человеком и Землей и предписывало адептам кунфу, подобно герою древнегреческого мифа Антею, пользоваться энергией первоэлемента "земля" для поддержания собственного энергетического потенциала: "Дело Неба — порождать и быть сверху, а дело Земли — формировать и быть снизу".

В северных буддийских монастырях, монахи которых практиковали кунфу, концепция человека разрабатывалась не в натурфилософском, а в религиозном плане. Буддийское видение мира не накладывало столь жестких ограничений на биоэнергетическое поведение адепта и позволяло более свободно использовать технику ног в практике единоборств.

Северные стили кунфу, распространяясь по территории азиатского континента, нашли благодатную почву для развития среди мусульманских народов, населяющих северо-восточную и северо-западную его части.

Во всех известных стилях кунфу, независимо от их казалось бы огромных различий, динамика ног одинаково составляет основу техники, включая стойки, передвижение и удары.

Стойки обеспечивают наиболее эффективное распределение энергии атаки и составляют главным образом учебно-тренировочный пласт техники, в то время как в реальном бою используются их многочисленные варианты.

Правильное передвижение, основанное на небольшом количестве правил, позволяет эффективно использовать богатейшие возможности кунфу как в ударной технике, так и в тактике ведения боя.

Ударная техника ног кунфу чрезвычайно разнообразна — из огромного числа боевых стилей практически любой человек может выбрать себе тот, который бы сочетался с его индивидуальными динамическими возможностями либо с его психологическими и ритмическими особенностями.

В древности, в условиях существования такого разнообразия стилей с разными подходами к технике боя ногами, практика боевого кунфу требовала от адепта специальной подготовки, позволявшей свободно адаптироваться к любой незнакомой технике противника. До появления современных спортивных правил, строго регламентирующих поведение спортсмена во время поединка, проблема сочетаемости техник ведения боя и выбора соответствующего боевого арсенала оказывалась

жизненно-важной. В первые же секунды поединка соперникам предстояло определить стиль, а значит — и возможности друг друга. Для облегчения этой задачи сложилась традиция демонстрации своего искусства перед поединком. Этой традиции следовали не только спорщики и подвыпившие удалыцы, но и полководцы, часто демонстрировавшие непосредственно перед сражением свои стратегические способности либо боевое искусство своих подчиненных. Два-три эффектно и убедительно выполненных приема давали возможность неуверенному в себе либо плохо подготовленному противнику одним ударом убить сразу двух зайцев — и жизнь спасти и показать себя объективным ценителем боевого искусства, пусть даже ценой неприятной, но своевременной ретирады.

В системе шаолинского кунфу адаптивность бойцов к непредвиденным условиям поединка либо к нестандартной технике противника закладывалась самой методикой обучения в широком эмоцианольно-психологическом диапазоне, образно называемом "методом пяти зверей". Он предполагал умение вести поединок в пяти разных стилях, условно обозначаемых пятью представителями животного мира: тигр, змея, журавль, дракон, леопард. Каждый стиль имел свои особенности динамики, ритмики и энергетики, свою образно-эмоциональную "ауру". Образ, подмеченный в природе, в способах животных защищать свою жизнь, позволял бойцу войти в состояние, свободное от побочных рефлексий, снижающих адекватность восприятия, видения и реакции на действия противника.

На ранних этапах развития техники кунфу использовалась пятичленная система "животных" стилей, соответствовавшая традиционным представлениям о пяти первоэлементах (земля, вода, металл, огонь, дерево), дающих начало всему многообразию материального мира. Такое соответствие символизировало всеобъемлющий характер боевой системы, ее принципиальную приспособляемость к любой манере ведения боя. В дальнейшем эта



система расширялась за счет включения других представителей животного мира — лошади, медведя, обезьяны и других, что существенно расширяло возможности психологической адаптации во время поединка, позволяя выбрать единственно верный стиль боя.

Существующие в настоящее время спортивные системы единоборств широко используют атакующую и защитную технику ног. Однако каждая из них ограничивает свободу действий бойцов своим набором правил, запрещая работу по жизненно-опасным зонам, суставным соединениям и так далее. Естественно, что в условиях ограничений спортсмены пользуются лишь тем арсеналом приемов и ударов, которые целесообразны в условиях определенных правил соревнований.

Такие признанные в международной классификации стили, как японское каратэ, европейский кик-бокс разных степеней контакта, тайландский муай-тай, индонезийский пентьяк-силат, китайский сань-да, бирманский лэтуэй, корейский таэквондо и другие используют разные правила, сильно ограничивающие технику бойцов. Кроме этого даже незначительное изменение снаряжения, используемого в контактных видах единоборств (шлемы, перчатки, протекторы, накладки), способны повлиять на сами правила и способы ведения поединка, тщательно отфильтровывая малоэффективную при данных правилах технику. При этом и правила, и защитное снаряжение сужают возможности свободного боя. В этой книге собраны вместе практически все принципиально важные типы ударов, практикуемые в их многочисленных вариантах сотнями стилей кунфу. Усвоение этой техники дает возможность переходить к методам овладения свободным "фехтованием" ногами, при котором полностью исчезает привязанность к форме движений, открывая неограниченные возможности свободного ведения боя.

История развития кунфу в Китае явилась красочной иллюстрацией того, насколько спорным может быть очевидное: концепция удара в восточных единоборствах складывалась на основе взглядов, ничем не связанных с решением прагматических установок боя.

Многоликость культурной традиции, служившей базой для возникновения и развития сотен боевых стилей, позволяла параллельно сосуществовать и успешно конкурировать друг с другом разным, зачастую принципиально отличным методам тренировки в единоборствах без оружия. Объединяющая их единая концепция боя предоставляла огромные возможности ее интерпретации.

Каноническая традиция практики единоборств вытекает из идеологии "Книги Перемен" (И-цзин) — самой ранней из книг древнекитайского философского канона. Ее суть состоит в системном понимании любого явления, когда всякое действие рассматривается только во взаимосвязи с другими, как совокупное проявление сложного комплекса причин. Умение управлять причинно-следственными отношениями и составляет искусство гунфу (кунфу). При таком подходе искусство плотника ничем не отличается от совершенства кулачного бойца ибо настоящее мастерство может иметь любую форму воплощения. Каноническая традиция питала многочисленные семейные и клановые школы кунфу.

Даосская традиция, восходящая к "Дао-дэ-цзину" — трактату древнекитайского философа Лао-цзы, делает основной упор на слиянии адепта с Путем Природы, позволяющем ему эффективно работать во время поединка. При таком подходе собственно ударная техника имела третьестепенное значение. Один из наиболее известных центров формирования даосской традиции боевых искусств — район Удан. Эта традиция составляла основу отшельнической практики и монашеской жизни.

Буддийская традиция берет свое начало с 6 в. н.э. и связывается с именем легендарного буддийского проповедника индий-

ского происхождения — Бодхидхармы (китайское имя - Дамо), введшего в монашеский чин комплекс физических упражнений, известный под названием "восемнадцать движений архата".

Этот комплекс, практически не включавший ударов, послужил основой для создания одной из самых известных боевых систем — шаолиньского кунфу. В дальнейшем практика таких комплексов служила методом вхождения в состояние, способствующее просветлению в его буддийском понимании.

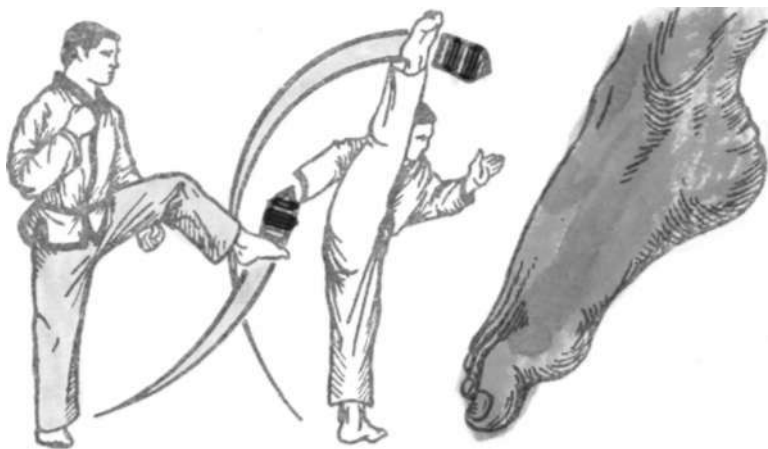
Эзотерическая традиция, основанная на даосизме, сформировалась лишь к 10 в. н.э. Ее суть составлял поиск "эликсира бессмертия" методом "внутренней алхимии". Путем сложной, детально разработанной медитативной практики и психо-физического тренинга адепт вырабатывает в своем сознании способность адекватно воспринимать природу вещей и управлять природными процессами. В состоянии сознания, выведенного за пределы бытовой логики уровень космических связей, адепт по теории "внутренней алхимии" соединяется с вечными основаниями Мира. Эзотерическая традиция служила духовной пищей для многочисленных тайных обществ и сект даосско-буддийской ориентации, практиковавших кунфу.

К одной из самых древних относится также терапевтическая традиция, основанная на методах восточной медицины. Практика рефлексотерапии, лечебного массажа и других методов лечения легко трансформировалось в гунфу (боевое искусство) высокого уровня.

Достаточно одного перечисления традиций гунфу для того, чтобы очертить всю многогранность понимания боевых искусств древности. При этом объединяющим основанием для всех школ служил принцип вторичности техники единоборств, ее зависимости от более общих, абстрактных категорий бытия. Поэтому показателем эффективности служила "разница потенциалов", рождающаяся при практике любых противоположных начал: расслабления и напряжения, движения и покоя, концентрации и рассеянности, скручивание и раскручивание и так далее. Это принципиально отличает все техники, основанные на гунфу от других традиций (тайландского, европейского, филиппинского и других видов бокса).



Эффективность атаки зависит не только от скорости и мощности удара, но и от правильного выбора ударной части ноги. Каждое из используемых положений стопы, голени или колена применяется в зависимости от того, куда нацелен удар, либо от того, какое воздействие необходимо оказать на противника. При этом учитывается площадь атакующей поверхности и характер удара. Для воздействия на болевые точки необходимо наносить удар той частью ноги, которая имеет наименьшую площадь. Недостаток точности компенсируется лишь мощностью ударов с соответствующей набивкой ударных частей ног, понижающей порог чувствительности к блокам противника.



*Рис. 1 Верхней частью стопы проводятся практически любые удары круговой траектории снизу, сбоку и сверху. Эта часть применяется для обширного (не-точечного) воздействия с большой площадью поражения. Сложное строение стопы с многочисленными плюсневыми суставами и выходами сосудов требует специальной закалки ее верхней части. Недостаточная тренированность этой зоны даже при ударах средней силы может приводить к серьезным травмам: переломам, разрывам сосудов или растяжениям.*



*Рис. 2 Подушечка стопы имеет сравнительно небольшую поражающую площадь и используется в основном в ударах прямой траектории либо в прицельных ударах по болевым точкам, расположенным по ходам энергетических каналов. Эта ударная часть также эффективна при атаках в межмышечные и суставные соединения.*



*Рис. 3 Убедительное преимущество ударов подушечкой стопы заключается в их высокой проникающей способности. Недостаточно глубокая, пусть даже и мощная постановка блока не защищает от такого удара. Удары этой частью стопы позволяют фронтальной атакой поражать спину или затылок противника при их кажущейся неуязвимости.*



Самая мощная атакующая часть стопы, пятка, применяется в боковых и прямых атаках в голову, корпус, ноги, а также в "накрывающих" ударах сверху. Малая атакующая площадь в сочетании с огромными возможностями приложения силы ставит удар пяткой в разряд самых опасных.

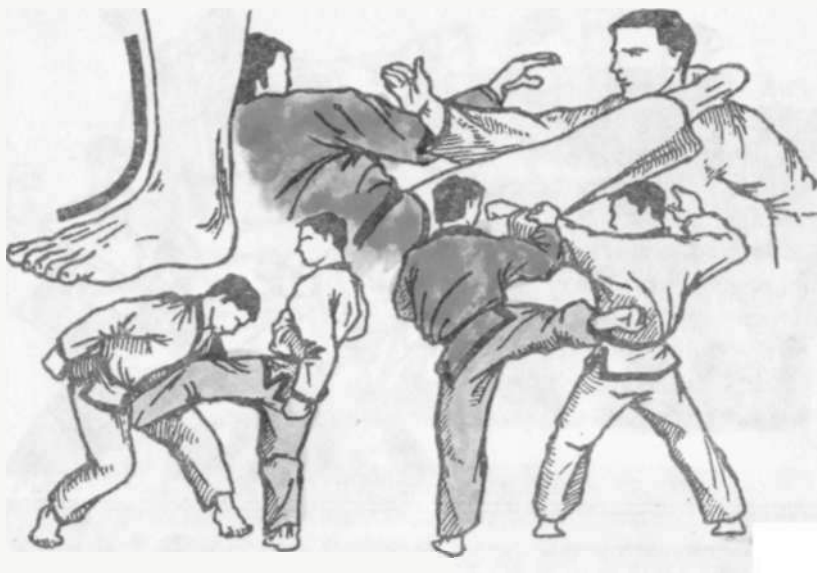


Рис. 5 Внешнее ребро стопы используется в толчковых и срезающих ударах. В зависимости от необходимого воздействия на противника в качестве ударной поверхности ребра стопы применяется как плюсневая, так и пяточная ее части.

*Внутреннее ребро стопы используется в основном для ударов по ногам, блокировки передвижения противника, либо для подбива ног противника с выводом его из равновесия. В редких случаях внутреннее ребро стопы применяется для ударов в голову.*

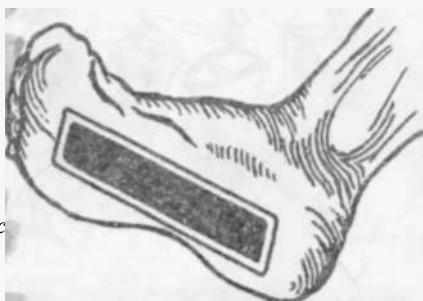


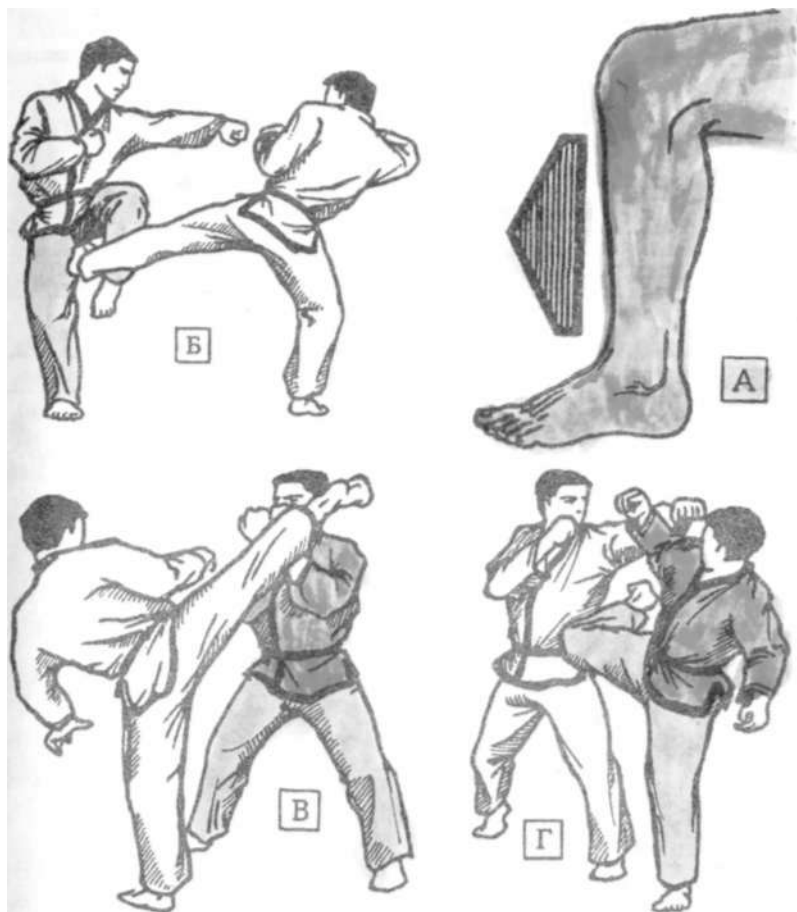
*Рис. 7 Колено — ударная часть для мощных атак по корпусу не только с короткой, но и с дальней дистанции. Правильное применение прыжковой техники позволяет использовать колено даже для ударов в голову.*



*Рис. 8 Сильнейшее шокирующее и болевое воздействие оказывают удары, проводимые голеностопной частью. Такие удары, "охватывая" корпус или шею противника, имеют самую большую площадь поражения.*

*Рис. 9 Нижняя часть стопы — одна из самых удобных и безболезненных для проведения ударов и подбивов. Значительная площадь поражения позволяет эффективно применять толчковую технику ударов в любую зону, "игнорируя" защиту противника. Закалку этой части стопы следует проводить методично и осторожно. Форсированное закаливание при кажущейся безболезненности может приводить к нарушениям деятельности жизненно-важных систем организма, с которыми многие зоны подошвенной части стопы соединены внутренними ходами энергетических каналов: печень, почки, кишечник, органы слуха и зрения, пищеварительная, нервная и костная системы.*



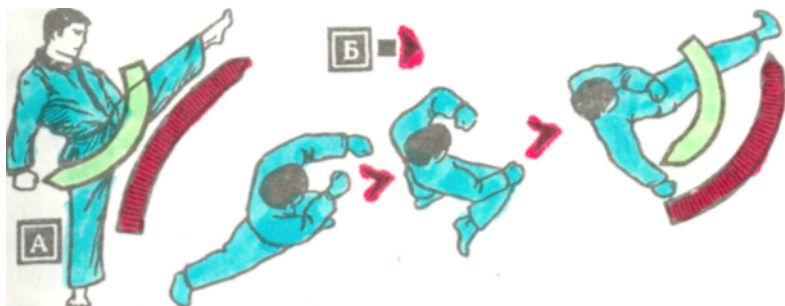


*Рис. 10 Голень — удобная ударная и защитная часть ноги. Обычно используется для отражения скользящих ударов по нижнему и среднему уровням (Б) либо для "сметающих" силовых атак в блок или в любую часть тела противника. Мощный удар голенью может легко вывести противника из равновесия. Особенно эффективна эта часть в прямых ударах, обычно встречных, в область живота с короткой дистанции (Г). Голень — болезненное место, требующее длительного и методичного закаливания набивкой.*

Огромное значение в технике кун-фу придается сбалансированному передвижению в стойках и правильному положению корпуса во время удара. Стремительная смена атак руками и ногами требует специальной отработки устойчивости в отдельных ударах и связках. При всем разнообразии ударной техники ног в кун-фу атаки по верхнему уровню в старых стилях практикуются сравнительно редко.

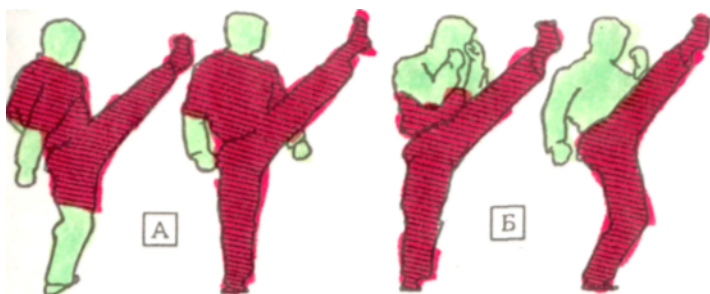
В традиционно-даосском понимании наибольшая эффективность достигается лишь естественностью выполнения движений. Поэтому ноги, соответствующие в китайской натурфилософии первоэлементу "земля", используются только для контакта с землей, создания прочной основы, обеспечивающей слаженную работу руками и быстрое перемещение относительно противника.

Веками складывалась многоступенчатая методика, предусматривавшая несколько уровней усвоения законов равновесия. В первую очередь от адепта требовалась достаточная физическая подготовка, не создающая препятствий в усвоении техники и не ставящая ее в зависимость от выносливости, растяжки и других чисто физических качеств. Это первый, но далеко не главный этап, так как все физические данные могут быть развиты в процессе тренировок. Во-вторых, — изнурительное оттачивание отдельных приемов и формальных упражнений тао-лу обеспечивало правильную постановку ударов. При этом каждый удар требовал строго определенного положения рук, ног и корпуса, что позволяло сохранять баланс при мощных амплитудных атаках. На рисунке 11 показано, как меняется положение рук для сохранения равновесия при проведении прямых и круговых ударов. Движением рук создается контрсила в сторону, противоположную направлению удара. Благодаря этому возникает обратный момент, обеспечивающий устойчивость: при прямом ударе — вниз (Рис. 11.А), а при боковых — вбок (Рис. 11.Б). В момент концентрации удара напряжение ног синхронно импульсу обратного момента, создаваемого движением рук и корпуса.



*Рис. 11. Движение руками в направлении, противоположном удару помогает сохранять равновесие.*

Строгая взаимозависимость работы всех частей тела при отдельных и серийных атаках — лишь первый этап усвоения ударной техники ног, так как это не позволяет свободно и быстро использовать все возможности динамики кунфу. Поэтому на следующей ступени отработки устойчивости обратный момент создается только за счет специфической техники удара, когда обратная волна, "вплавленная" в технику мощного движения ноги, позволяет сохранять равновесие. При этом в ударе участвуют только ноги, мышцы живота и поясницы, а остальные части тела остаются расслабленными (Рис.12). Это позволяет атаковать противника сериями ударов руками и ногами с практически неподвижным корпусом.



*Рис. 12. Граница распределения напряжения*

*А — при создании обратного момента за счет рук и корпуса,  
Б — в свободной технике удара.*



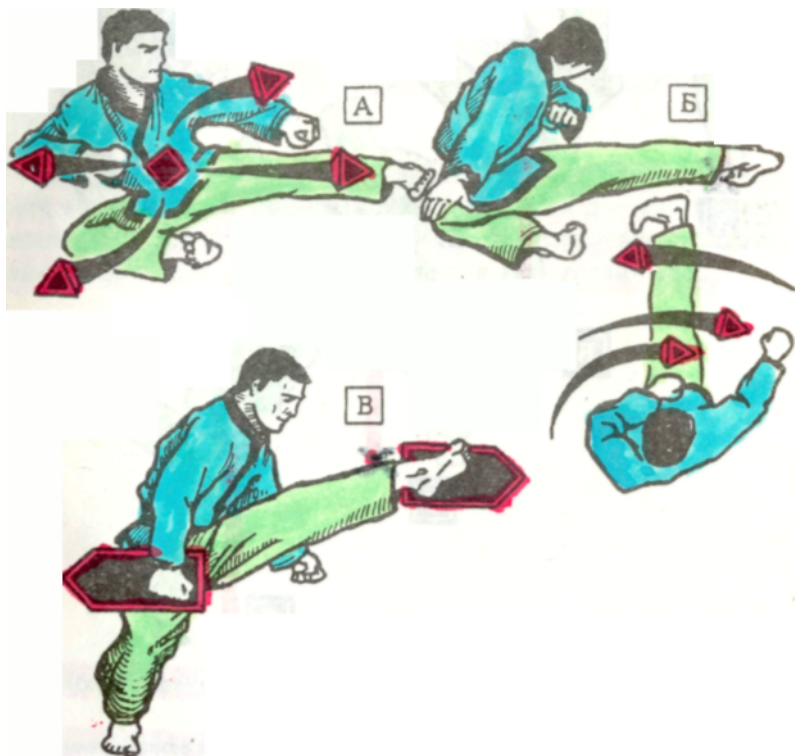
Третий этап выработки чувства баланса после усвоения механики ударов требует от адептов знания более общих аспектов техники. Часто вновь поступающих в школу боевых искусств обучали кунфу лишь по истечении некоторого времени. В течение такого подготовительного периода ученик использовался в основном на подсобных работах. Тем самым ему предоставлялась возможность освоиться в окружающем пространстве, подчинить его себе. Тренировка в замкнутом, а тем более — в знакомом пространстве дает возможность быстрее усваивать законы баланса и общей координации движения. Смена привычного ощущения окружающей среды лишает систему зрительной коррекции устоявшихся "точек опоры" и ведет к временному ослаблению чувства равновесия до тех пор, пока зрение не адаптируется к новым условиям. Поэтому на следующем, третьем этапе адепт приучается к выполнению всех упражнений с закрытыми глазами. Это вырабатывает умение вести бой независимо от внешних условий, обычно подсознательно забирающих значительную долю внимания и не позволяющих полностью сконцентрироваться на чисто боевых аспектах техники. Прекращение доступа зрительной информации об окружающем пространстве лишает человека возможности корректировать свои движения по окружающим предметам и усложняет работу вестибулярного аппарата даже при выполнении простейших ударов и передвижений.

Следующий, психологический этап выработки чувства равновесия объединяет целый комплекс физических упражнений и медитативной практики. В отличие от сенсорного уровня психологическая подготовка обучала адепта игнорировать всю избыточную информацию о положении в пространстве, используя минимум данных, получаемых через органы чувств и необходимых для сбалансированного ведения боя.

Одно из наиболее известных упражнений, призванных обучать адекватному видению в кунфу и правильному использованию опорной площади, состоит в следующем: столбы средней толщины вкапываются в землю так, чтобы они выступали над землей на разной высоте. Расстояние между столбами должно соответствовать средней длине шага. Передвигаясь по таким столбам неподготовленный спортсмен быстро сорвется, так как

его чувство равновесия основано на ложной информации, придающий ему псевдоуверенность в своих действиях. Неумение адекватно пользоваться зрительной информацией ведет к потере равновесия.

Сохранение баланса в прыжковой технике требует тех же навыков, что и при обычных ударах. На рисунке 13 показаны основные способы создания балансирующего обратного момента при ударах в прыжке.



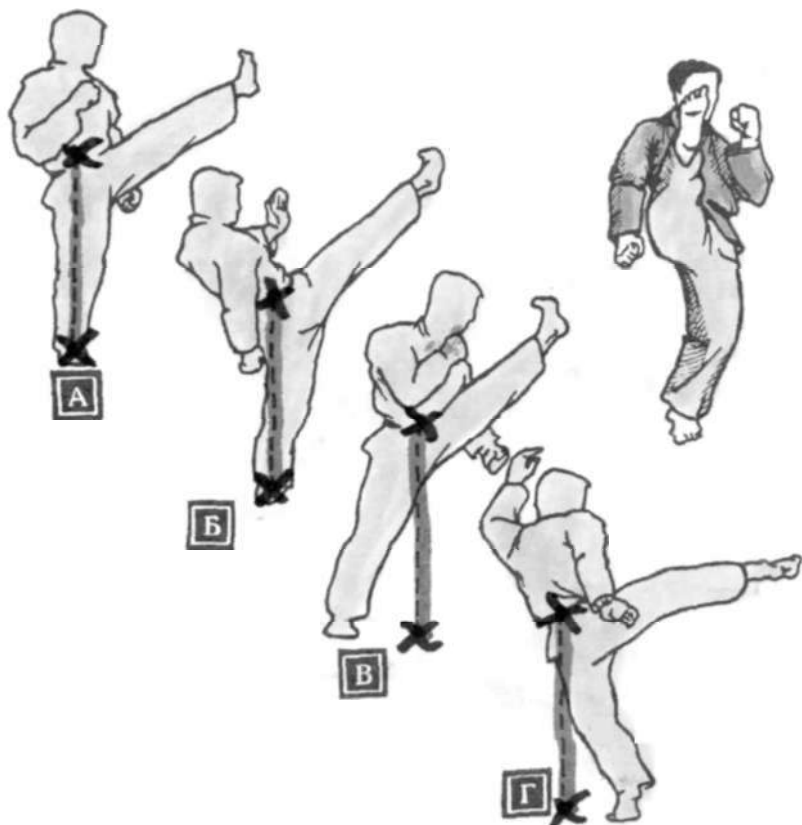
*Рис. 13. Сохранение баланса в прыжковых ударах.*

*А — при боковом ударе обратный момент создается не только рукой но и сгибом свободной ноги в колене.*

*Б — для компенсации кругового удара руки двигаются в противоположном направлении.*

*В — сильный прямой удар уравнивается рывком руками вниз и назад.*

Кроме уже описанных методов сохранения равновесия применяются другие варианты работы с центром тяжести, различающиеся по способам приложения силы (Рис. 14).



*Рис. 14. Варианты использования центра баланса для контроля силы удара.*

*А — прямой удар в сбалансированном состоянии корпуса не позволяет вкладывать максимум силы, но не сковывает движения в серийных атаках.*

*Б — в длинном прямом ударе с разворотом на стопе опорной ноги можно удерживать равновесие за счет легкого отклонения корпуса назад.*

*В — сильный толчковый удар с выносом центра тяжестиши вперед позволяет добиться наибольшей мощности удара за счет разгибания обеих ног.*

*Г — прямые и боковые удары со смещением центра тяжести назад используются для контакта с одновременным отходом назад.*

Техника выполнения некоторых видов круговых ударов с вращением корпуса предполагает сильное смещение центра баланса в сторону. Такое смещение обычно применяется для увеличения мощности удара. Сохранение равновесия в этой технике возможно либо при контакте с противником, используемом в качестве опоры, либо (в случае промаха) при скорейшем возврате ударной ноги на землю.

### **ВСЕ УДАРЫ СО СМЕЩЕННЫМ ЦЕНТРОМ БАЛАНСА ТРУДНОКОНТРОЛИРУЕМЫ И БЕСКОМПРОМИСНЫ.**

На высшем уровне подготовки бойцов кунфу путем длительной медитативной практики вырабатывается экстрасенсорное понимание баланса, позволяющее постоянно находиться в состоянии равновесия за счет использования силы гравитации.

Ударная техника ног в кунфу при всей ее легкости далеко не так проста, как это может показаться на первый взгляд. Естественность и свобода движений принимаются за основу динамики всеми школами кунфу, однако слагаемые такой простоты и естественности не всегда очевидны. Так, распространенное мнение о том, что атака ногой проводится стопой — неверно и не дает возможности "поставить" мощный и скоростной удар. То же самое можно сказать и о других, казалось бы очевидных, аспектах техники.

Существует много вариантов выполнения ударов ногой, определяемых типом движения, его траекторией и исходным положением атаки. Все они подробно описаны в главе Удары. Базовая техника их выполнения состоит в следующем.

Основа для сильного удара закладывается слаженной работой мышц живота и поясницы. В конечной фазе толчкового удара позвоночник "раскрывается", по этому в начале атаки требуется, чтобы позвоночник был согнут в поясничной области. Такое положение для большинства ударов дает возможность исходному импульсу свободно перетекать из корпуса в ударную ногу.

В первой фазе удара нога, согнутая в колене, выводится вперед так, чтобы бедро было развернуто в сторону предполагаемого контакта с противником. Это движение проводится за счет мышц живота и поясницы. Древняя поговорка гласит: "живот — отец, поясница — мать, а колено — основа силы, скорости и точности удара".

Во второй фазе удара нога распрямляется и стопа выводится в зону удара.

В третьей, завершающей фазе стопа приводится в нужное положение одновременно с "дорабатывающим" толчком бедром. Скорость и хлесткость, появляющиеся от движения стопы, подкрепляются мощным толчком бедром. Конкретное же положение каждой части тела зависит от типа удара.

Все три фазы удара проводятся в один такт, превращая их в единое, скоростное движение.

В значительной степени мощность удара зависит и от того, как возвращается нога после момента концентрации силы. Возврат одинаково важен, как для прямых, так и для круговых атак. В прямолинейных движениях бедро и стопа должны заканчивать удар таким образом, чтобы нога могла вернуться в исходное положение по той же траектории, по какой проводился удар. В круговых движениях нога возвращается на силе инерции удара, продолжая его траекторию.

Описанная последовательность мышечного "включения" составляет основу ударной техники ног. Все другие варианты "включения" считаются производными. Это относится ко всем маховым ударам, когда в исходном положении атакующая нога отведена назад с сильным прогибом в пояснице, и к "раскручивающим" ударам, когда удар строится на инерции разворота из "собранного" положения корпуса.

Методичное и изнурительное изучение техники каждого удара в кунфу ставило перед адептом только одну цель - постепенный переход от выполнения движения по строго предписанным канонам к свободной ударной технике, лишенной какой бы то ни было формы. Удар должен строиться так, как это необходимо для эффективной атаки, все остальное имеет значение лишь в процессе тренировки.

Традиционно считается, что сила любого удара кунфу распространяется из области дань-тянь, находящейся в нижней части живота. Область дань-тянь - это аккумулятор внутренней энергии человека, составляющей его биоэнергетический потенциал. Умение концентрировать энергию в зоне дань-тянь и контролировать ее распределение в разные части тела составляет боевое искусство цигун.



*Рис. 15. Однонаправленное распределение импульса.*

В ударной технике ног используется два способа исходного распределения энергетического импульса. Каждый способ имеет свою строго определенную область применения.

Наиболее распространенный способ концентрации энергетического импульса — однонаправленный. Из области дань-тянь поток внутренней энергии выводится через ногу, проводящую удар. Этот вид концентрации применяется также в прыжковой технике.



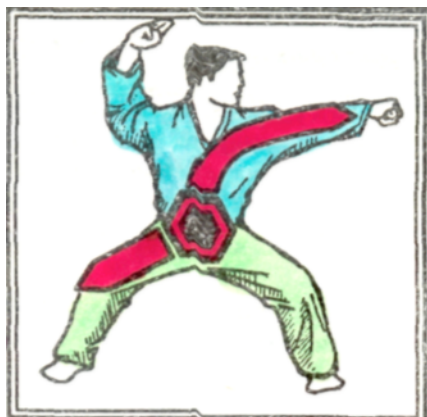
*Рис. 16. Двухнаправленное распределение энергетического импульса.*

При ударах со смещенным центром баланса импульс из нижней части живота распространяется сразу в обе ноги, как бы распирая их в стороны.

Использование силы энергетического импульса может иметь и более сложный рисунок, но в любом случае его вывод должен проходить только через ноги. Распределение импульса в другие части тела значительно снижает силу удара.

На рисунке 17 схематично показано распространение энергетического импульса, сопровождающего удар рукой в стойке. Двухстороннее распределение импульса многократно увеличивает скорость удара, его силу и общую "приемистость" атаки.

В богатейшей технике кунфу при постоянной смене атак руками и ногами эффективное соединение техники импульсации с механикой движений требует длительной и тщательной тренировки.



*Рис. 17. Распределение импульса при ударе рукой.*

### **ТЕХНИКА ВИБРАЦИИ.**

Для использования силы энергетического импульса особую сложность представляют двойные и тройные удары одной ногой, проводимые без касания земли в фехтовальном режиме. Из любого начального положения импульсным выбросом проводится удар по нижнему уровню, обозначающий атаку в ноги. На возврате движение ноги накладывается на встречный импульс для второго удара в голову. Удар, проводимый в технике вибрации требует сильной опоры и развитого чувства баланса. Вибрация ноги во время проведения удара может иметь разную амплитуду в зависимости от овладения техникой сложной импульсации.

Технику импульсивной вибрации легко применять в серийных атаках, когда каждый последующий удар "сливается" с техникой предыдущего.



*Рис. 18. Траектория движения ноги при импульсации в технике вибрации.*



Фокусировка напряжения, завершающая удар, наряду с правильной техникой и импульсивным энергетическим выбросом составляет основу боевой техники ног кунфу. Слаженное соединение всех трех компонентов (техники, импульса и концентрации) в едином движении превращают его в мощное, скоростное оружие.

Концентрация удара используется как средство организации энергии импульса независимо от силы инерции, развиваемой в начальной фазе движения. Даже при минимальной начальной скорости одновременное сложение всех составляющих удара с моментальным, пусть даже незначительным напряжением мышц позволяет многократно увеличить силу атаки. Величина перепада мышечного напряжения определяет степень концентрации и зависит от того, насколько глубоко адепт способен расслабляться.

Концентрация силы в заключительной фазе удара может проходить моментально, либо поддерживаться в течение некоторого времени.



На рисунке 19 графически показана разница между кратковременным и длительным приложением силы в прямом ударе. После завершения атаки возврат ноги по траектории ее вывода на удар применяется только при моментальной концентрации силы. Возврат ноги, продолжающий траекторию удара, может использоваться при любом типе концентрации.

*Рис. 19. Концентрация силы прямого удара.*

*А — моментальная (тычок).  
Б — длительная (толчок).*



*Рис. 20. Длительная концентрация в круговых ударах.*

*А — пяткой.*

*Б — подъемом, либо подушечкой стопы.*

При концентрации силы атаки все компоненты удара (мышечное напряжение, техническая завершенность, энергетический импульс, взгляд и внимание) фокусируется в точке контакта с противником. Такое сочетание позволяет многократно увеличить проникающую способность удара даже при незначительном касании поверхности тела противника, поражая его внутренние органы, нервную систему и энергетические центры.

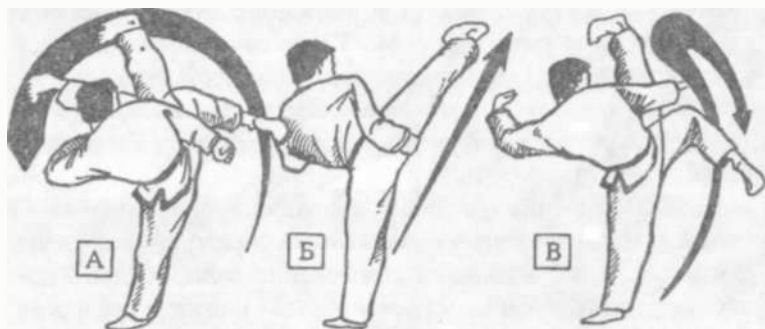
Особое значение в концентрированном ударе имеет внимание. Специальными медитативными упражнениями адепт достигает такого уровня сосредоточения воли, который позволяет сознательно активизировать биоэнергетические функции организма для свободного вывода ударного импульса через ногу, увеличивая таким образом проникающую способность удара.

Общий образ или рисунок удара, придающий ему завершенную форму - самое важное организующее звено техники, объединяющее все ее компоненты в плотную атаку. В "звериных" стилях кунфу такой образ создается подражанием разным стилям движения представителей животного мира. В чисто боевых стилях кунфу завершенность удара формируется одним из трех способов, схематично показанных на рисунке 21.

Скручивающая техника требует, чтобы в момент концентрации силы стопа и бедро разворачивались внутрь, как бы вовлекая противника в сферу удара (рис. 21 А). Такое крюкообразное замыкание удара на самом себе сложно, но по силе воздействия превышает все другие типы техники.

Самый простой и распространенный рисунок удара — расширяющийся (рис. 21 Б). Последовательное "раскручивание" энергетического и силового импульсов вовне, в отличие от скручивающей техники, "выбивает" противника из зоны удара.

Техника плети (рис. 21 В) предназначена для резкого импульсного удара с возвратом ноги на основе обратного момента, создаваемого руками или корпусом. Практически все круговые удары можно выполнять в любой из трех техник, создающих их общий рисунок, в то время, как прямые удары не позволяют использовать технику скручивания.



*Рис. 21. Три типа удара (кругового).*

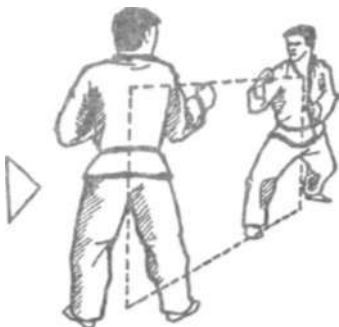
*А — скручивающий образ удара с инерционным возвратом ноги.*

*Б — расширяющий образ удара.*

*В — плетевой образ удара с возвратом ноги по траектории ее вывода на удар.*

Боевые возможности кунфу требуют от соперников постоянного контроля связывающей их "центральной плоскости" относительно которой ориентируется вся ударная техника ног.

*Рис. 22. Строение человеческого тела определяет расположение по центральной плоскости принципиально плохо защищенных зон. Поэтому контроль этой плоскости организует не только атакующую, но и защитную технику.*



*Рис. 23. Вывод ноги по центральной плоскости в подготовительной фазе удара одновременно служит защитой от возможных контратак.*

*Рис. 24. Универсальная защита "центральной плоскости" одновременно является начальным положением для практически любых ударов выведенной вперед ногой.*

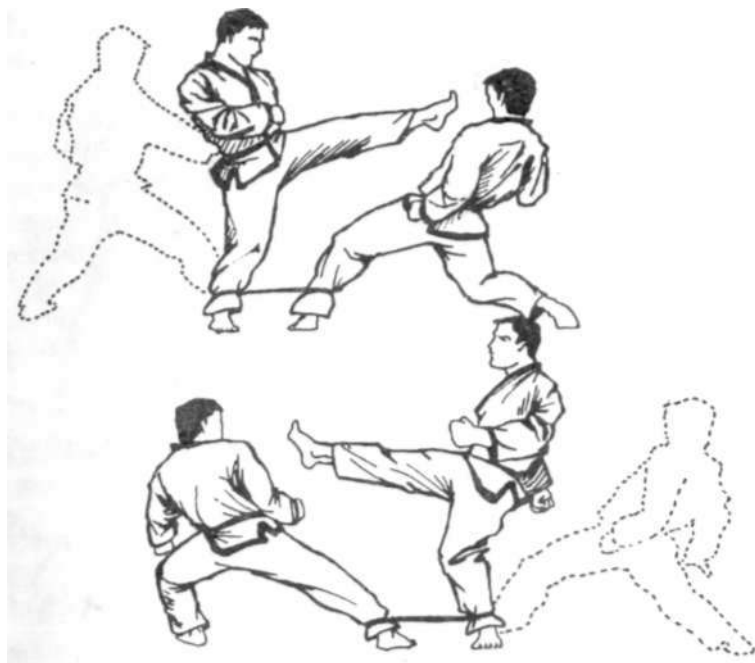


Чувство дистанции заключается в умении держаться от противника на оптимальном расстоянии, позволяющем эффективно атаковать и защищаться по ситуации. Применение ударной техники ног, увеличивая дистанцию боя одновременно усложняет "вход" в противника. Для правильного определения боевой дистанции в первую очередь требуется уверенность в своих технических возможностях и возможностях противника, знание законов передвижения. Однако, этого еще недостаточно для прогнозирования и тем более — для управления действиями противника.

Огромное значение при ориентации имеет система зрительной коррекции - основной источник информации о положении противника. Поэтому в традиционной методике овладение динамикой кунфу начинается с постановки взгляда, который, предвзяя любое движение, должен быть направлен в зону атаки до того, как туда будет проведен удар. Однако, зрение при недостаточной психологической подготовке может оказаться не самым надежным советчиком.



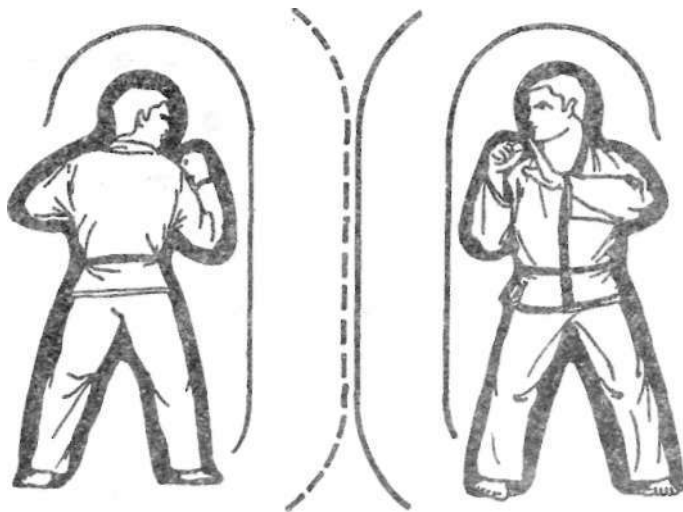
*Рис. 25. Боевая дистанция проверяется возможностью наносить удар в ноги или корпус противника без предварительной подготовки, с места.*



*Рис. 26. Упражнение для отработки динамичного чувства дистанции. Противники, закрепив опорные ноги, поочередно атакуют друг друга, отклоняясь после удара на безопасное расстояние.*

Самый естественный способ определения дистанции, показанный на рисунке 25, задается физическими данными и техническими возможностями адепта. Упражнение, направленное на развитие чувства динамики боя, показано на рисунке 26: противники, расположенные в симметричном положении относительно друг друга, поочередно наносят удары без смещения опорных ног с отходом назад или вбок от контратак. Расстояние между опорными ногами партнеров можно контролировать, связывая их ремнем в районе голеностопа.

Огромное значение при отработке чувства дистанции в боевом кунфу придется медитативной практике. Зрение по своей природе дискретно, поэтому при обработке образа постоянно



*Рис. 27. Сложно организованное информационное поле человека многослойной структуры позволяет определять положение противника, его состояние, возможности, намерения и уязвимые зоны.*

требуется дополнительное, объединяющее участие сознания, создающего цельную картину противника, движения и боя. При этом подключаются мощные пласты побочной ситуативной и подсознательно-ассоциативной информации, притупляющей чистоту зрения и снижающей возможности концентрации внимания. Медитация, очищая сознание, позволяет приводить зрение в состояние полной адекватности восприятия дистанции, действий противника, ситуации.

Однако, ни зрение, ни технические возможности адепта не позволяют предвидеть действия противника и управлять его намерениями, а именно это и составляет понимание дистанции в его наиболее абстрактном виде. Медитативная практика закладывает основу для формирования следующего, более тонкого уровня определения дистанции, состояния противника и его намерений - уровня экстрасенсорной коррекции. Он обеспечивает "считывание" информационного поля противника. На рисунке

27 схематично показано распространение и взаимопроникновение информационных полей противников во время поединка.

Информационное поле, включающее биоэнергетическую, ментальную, эмоциональную и другие сферы, является носителем всех данных о состоянии человека. Практика медитации в соединении с техникой кунфу позволяет открыть и развить экстрасенсорные возможности адепта до уровня свободного подключения к полю противника и получения в режиме "приема" сведений как об общем состоянии поля, так и по составляющим его сферам.

На экстрасенсорном уровне чувство дистанции формулируется тремя принципами адекватности: адекватность видения, позволяющая без посредничества органов чувств наблюдать противника "чистым" сознанием; адекватность реакции, заключающаяся в своевременном и безошибочном переводе получаемой сознанием информации в ответные действия; адекватность действий, предполагающая правильный выбор формы защиты или нападения.

Для реализации этих принципов в режиме "приема" от адепта требуется энергетическая уравновешенность, эмоциональное спокойствие и состояние полного безмыслия. Такое состояние адепта во время поединка с одной стороны позволяет "читать" противника, с другой — не раскрывать себя перед ним, а с третьей — дает возможность управлять противником и развитием боя в режиме "передачи". Специальные приемы управления информационным полем противника позволяют навязывать свою манеру боя, либо лишают его возможности адекватно оценивать ситуацию и реагировать на удары. Так, на тонких уровнях понижения дистанции в кунфу от адептов требуется овладение искусством упреждающего воздействия на ситуацию, вплоть до полного исключения самой возможности поединка.





Основу боя в кунфу составляет передвижение. Плотные серийные атаки и защиты в сочетании с быстрыми, неожиданными сменами положений совмещаются с мощными ударами ногами. При этом свобода перемещения предполагает и свободное владение ударной техникой ног, применяемой в любых условиях и из любых положений. Каждый удар, в свою очередь, допускает множество вариантов, выполнение которых может сильно различаться в зависимости от исходного положения, траектории и способа концентрации силы атаки.

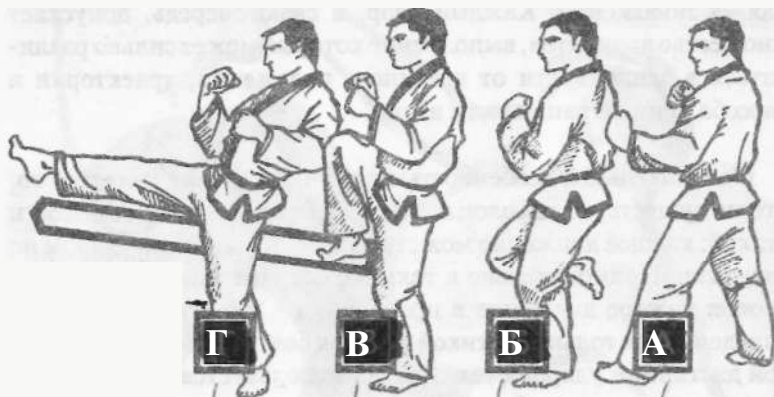
Отличительной особенностью динамики кунфу является то, что не существует идеологического различия между защитой и атакой: каждое движение может служить блоком или ударом по ситуации. Применительно к технике ног этот закон звучит еще проще: каждое движение в противника - это атака. Различия определяются только тактикой ведения боя: при работе на короткой дистанции ударная техника ног используется для развития и завершения плотной атаки руками, а на большой дистанции она применяется для "входа" в противника либо при блокировке его атак.

Все удары ногами проводятся на максимальной скорости, силе и концентрации. Мягкое, плавное выполнение приема необходимо только в тех случаях, когда проводится разбалансировка противника в передвижении подбивом либо подсечкой. В таких случаях от приема требуется лишь четкость и своевременность исполнения.

В кунфу мастерство боя ногами определяется тем диапазоном вариантов, в котором адепт может вести поединок: точное следование жестким требованиям к выполнению канонической формы каждого типа ударов сочетается с полной свободой сочетания любых техник.

В этой главе описываются собственно удары, безотносительно к технике рук.

Прямой удар — самый употребительный и относительно простой в исполнении. Вместе с тем — это техника, допускающая огромное число вариантов. Удар выполняется практически из любого положения.



**Рис. 28. Толчковый прямой удар.**

Различаются две техники выполнения прямого удара: толчковая и щелчковая. В толчковом варианте колено в подготовительной фазе поднимается максимально высоко (В). Лишь вслед за этим проводится прямолинейный удар. В щелчковом варианте колено не поднимается к груди (А — Б — Г, минуя фазу В), естественно разгибаясь на ударе.

**Рис 29. Самый мощный вариант прямого удара выполняется в плоскости, соединяющей противников. Только эта техника дает возможность максимального приложения силы, делает ударное положение хорошо сбалансированным, а сам удар — эффективным.**





*Рис. 30. Длинный прямой удар с уклоном корпусом — идеальная контратака на любые действия противника. Удар наносится в область живота, грудь или*



*Рис. 31. Короткий прямой удар с одновременным блоком требует умения контролировать сложный импульс, создающий силу блока-атаки. Короткий удар проводится в нижнюю часть живота или ноги. Контратака в голову неэффективна,*



*Рис. 32. Прямой удар проводится любой частью ноги, в зависимости от зоны, в которую наносится удар. Стопа разворачивается необходимой стороной в конечной фазе удара, что придает ему дополнительную скорость и хлесткость. Техника удара для всех вариантов одинакова.*



*Рис. 33. Техника прямого удара "изнутри"*

Смещение траектории прямого удара с центральной плоскости используется как вариант прямой атаки. Разворот стопы меняет вектор приложения силы в требуемом направлении.

Прямой удар "изнутри" (рис. 33) применяется для обманной атаки. В подготовительной фазе колено уходит глубоко внутрь, а стопа наносит удар по округлой траектории. Эта техника требует хорошей разработки суставных соединений и связок.

Прямой удар "снаружи" (рис. 34) проводится в обычной прямолинейной технике по кратчайшей траектории, без вывода ударной ноги на центральную плоскость. Движение завершается скручивающим доворотом стопы в зону атаки.



*Рис. 34. Техника прямого удара "снаружи"*

Техника боковых ударов предоставляет большие возможности приложения силы за счет подталкивающего движения бедром в заключительный момент атаки. В качестве ударной части используются пятка, подошвенная часть стопы либо внешнее ее ребро. Пяткой проводятся жесткие удары с высокой проникающей способностью.



*Рис. 35. Боковой удар "с места". Круговая траектория движения стопы создается ее отводом внутрь, используемым в качестве замаха.*

Возврат ноги после боковой атаки необходимо проводить по траектории, в которой нога выводилась на удара.



*Рис. 36. Длинная, размашистая техника бокового удара.*



*Рис. 37. Выход на боковой удар подшагиванием.*



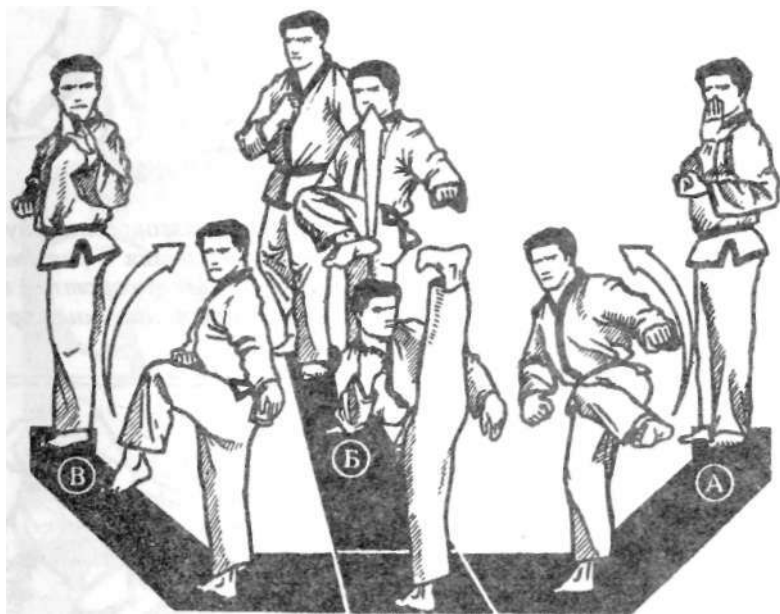
*Рис. 38. Выход на боковой удар переступанием.*



*Рис. 39. Выход на боковой удар заступанием.*

Разные варианты прямолинейной траектории бокового удара (рис. 36, 37, 38) проще круговой техники его выполнения (рис.35), но легко блокируются не только руками, но и ногами.

Так же, как и в технике прямого удара, боковой допускает несколько вариантов смещения траектории движения стопы и колена от центральной плоскости. Выбор варианта определяется ситуативно. Каждый тип смещения имеет свою технику заключительного "включения" бедра — главного источника мощности бокового удара.



*Рис. 40. Варианты траектории бокового удара.*

*А — смещение боковой атаки "наружу" от центральной плоскости.*

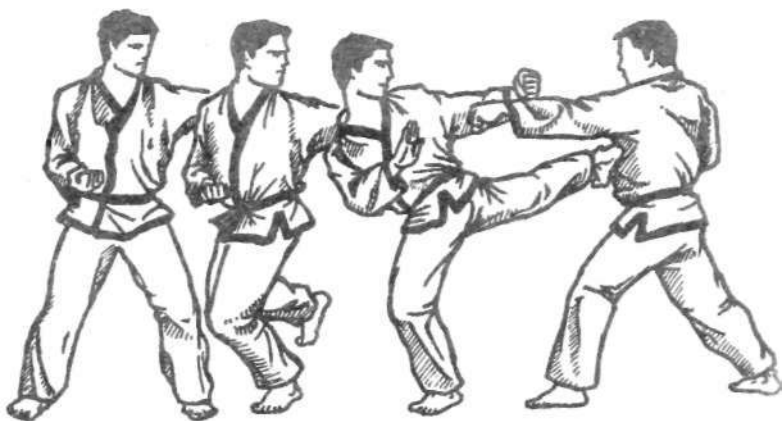
*Б — боковой удар в центральной плоскости.*

*В — смещение боковой атаки "внутрь" от центральной плоскости.*



Ударные части стопы, используемые в боковой технике.

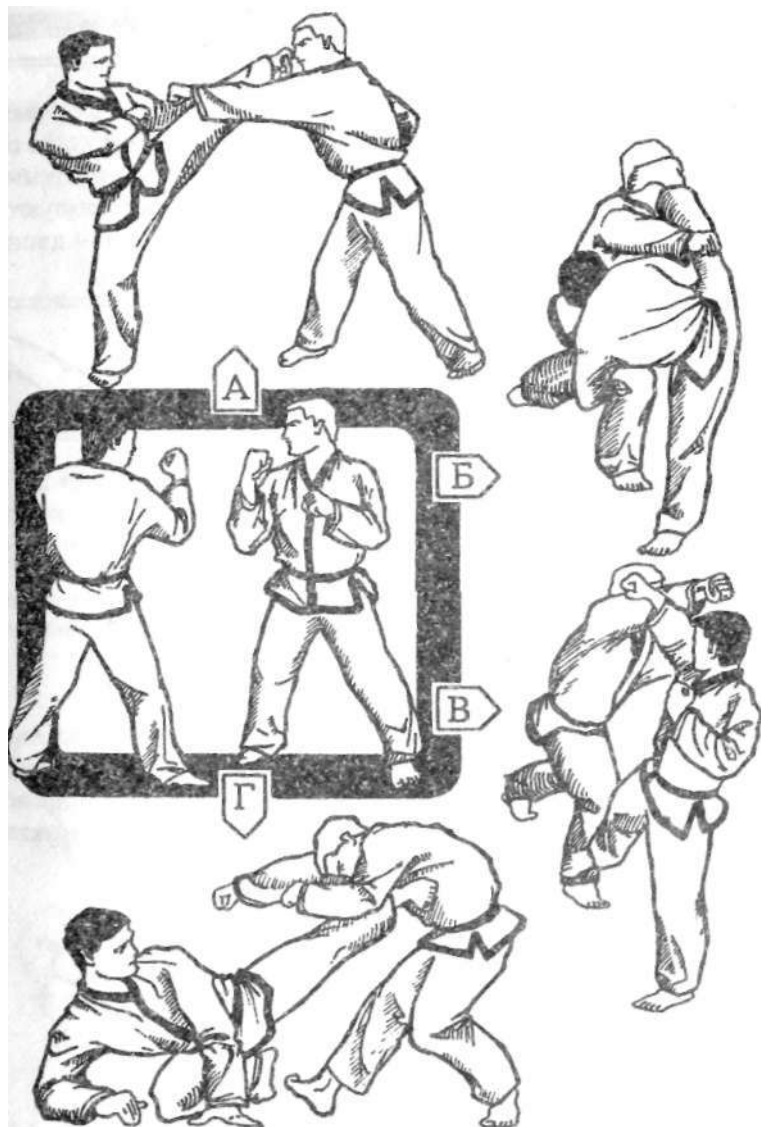




*Рис. 41. Техника скрытого бокового удара без разворота корпуса. Этот тип бокового удара обычно применяется в режиме контратаки одновременно с блоком рукой. Имеет короткий и длинный варианты. Практически неизменное положение корпуса делает этот удар непредсказуемым.*



*Рис. 42. Боковой удар с разворотом через спину. Одинаково эффективен в атаках и контратаках. Главная сложность его выполнения и, в то же время, основной источник мощности заключены в переводе начального вращательного импульса в прямолинейное завершение удара. Опасность разворота через спину требует максимальной скорости вращения корпуса.*



*Рис. 43. Контратакующий боковой удар.*

*А - с отходом назад.*

*Б - с уклоном в сторону.*

*В - блокировка передвижения.*

*Г - контратака с колена.*

Задний удар в основе повторяет технику бокового. Сильный разворот корпуса, гармоничное совмещение динамики удара со строением человеческого тела делают его наиболее удобным, мощным и эффективным. В качестве ударной части используются: пятка — для жесткого удара, подушечка стопы для — длинного удара.



*Рис. 44. Атакующий задний удар.*

Скольльзящий вход в противника полупрыжковым подшагиванием позволяет развить дополнительную силу и скорость удара резким сокращением дистанции. При этом задний удар проводится по самой неудобной для противника траектории, практически лишая его возможности защищаться.



*Рис. 45. Подшагивание с атакующим задним ударом.*



*Рис. 47. В случае глубокого ухода корпусом вниз, либо при выходе из нижнего положения (лежа на земле и т.д.) допускается вариант заднего удара с опорой на руки.*



*Рис. 46. Применение заднего удара наиболее эффективно при контратаках на отступлении. Корпус на развороте одновременно с отшагиванием уклоняется вниз, а стопа выводится на удар с легким сгибом ноги в колене. Защита от заднего удара, проводимого в центральной плоскости, маловероятна.*



Техника круговых ударов так же разнообразна, как и прямолинейных. Любая атака в круговой технике может иметь два варианта выполнения. В одном случае динамика удара строится на концентрированном выбросе согнутой в колене ноги одновременно с разворотом корпуса. При этом происходит совмещение техники прямолинейной атаки с круговым движением в тазобедренном суставе.



*Рис. 48. Траектория обхватывающего кругового удара подошвенной частью стопы. Техника сгиба ноги в колене.*

Во втором случае круговой удар наносится прямой ногой, маховым движением за счет сильного толчка бедром на развороте корпуса. Эта техника основана на вытягивающем рывке корпусом.



*Рис. 49. Траектория обхватывающего кругового удара махом прямой ногой.*



*Рис. 50. Техника срезающего кругового удара внешним ребром стопы.*



*Рис. 51. Особое место в круговой технике, использующей главным образом силу инерции, занимают плетевые удары, когда нога после момента концентрации силы отводится обратно по траектории удара.*

*А — возврат ноги после обхватывающего удара.*

*Б — возврат ноги после срезающего удара.*

*Рис. 52. Круговые удары могут применяться для блокировки атак противника. Такой тип защит на верхнем уровне совмещается только с вращательным передвижением и не эффективен из статичных положений.*





*Рис. 53. Круговой удар подъемом стопы с замахом и выведенной вперед ногой. Техника вывода колена сбоку.*

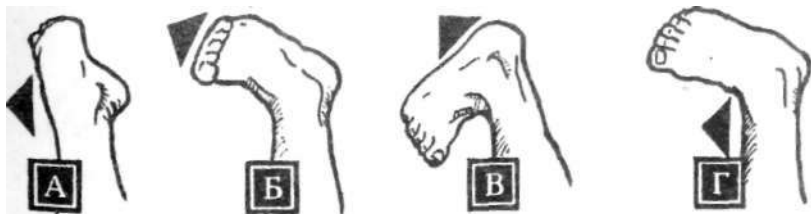


*Рис. 54. Скручивающий круговой удар подушечкой стопы. Вывод колена по центральной плоскости одновременно выполняет защитные функции. Разворот стопы в конечной фазе удара резко повышает его жесткость и эффективность, оказывая на противника "давящее" воздействие.*



*Рис. 55. Круговой контратакующий удар подъемом стопы. Проводится одновременно с блокировкой атаки противника.*

*Рис. 56. Наиболее эффективна при блокировке атаки противника контратака коротким круговым ударом в лаконичной восходящей технике. Удар проводится практически без сгиба ноги в колене.*

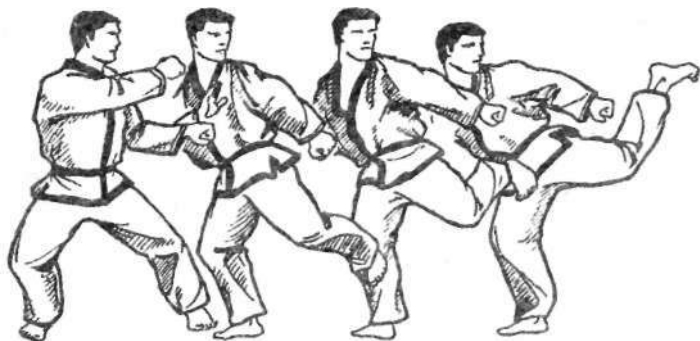


*Рис. 57. В различных условиях нанесения круговых ударов используются ударные части:*

*А — подъем стопы,  
Б — подушечка стопы,*

*В — внешнее ребро стопы,  
Г — голеностопный сустав.*

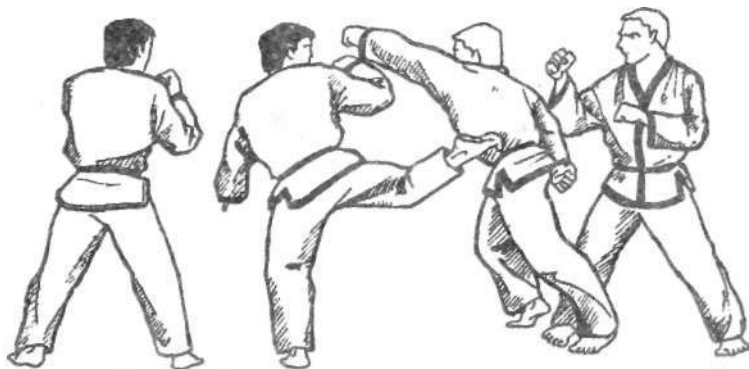




*Рис. 58. Крученный подбив внешним ребром стопы.*

Особое место в ударной технике ног кунфу занимает своеобразный крученный подбив (рис. 58). Проводить его можно только ногой, расположенной ближе к противнику. Нога, согнутая в коленном суставе резко разворачивается коленом вниз так, чтобы стопа, описав полукруг, развернулась подошвенной частью вверх. Необычность траектории движения стопы, его непредсказуемость и хлесткость составляют основу высокой проникающей способности удара. Особая практичность подбива состоит в том, что для его выполнения не требуется даже средней растяжки: динамика удара естественно укладывается в самые обычные физические данные адепта.

*Рис. 59. Контратака крученым подбивом в ребра с одновременным блоком атаки противника.*

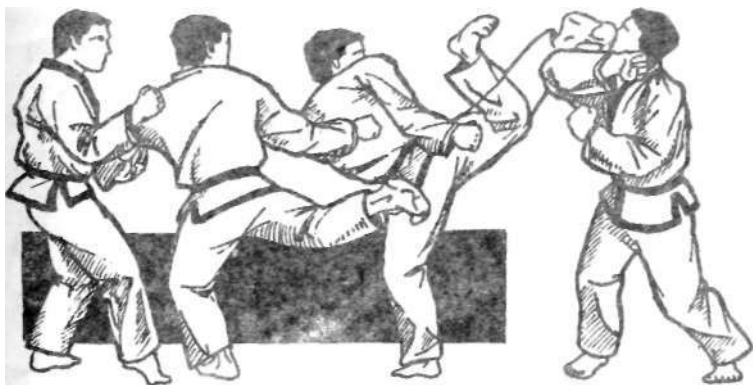


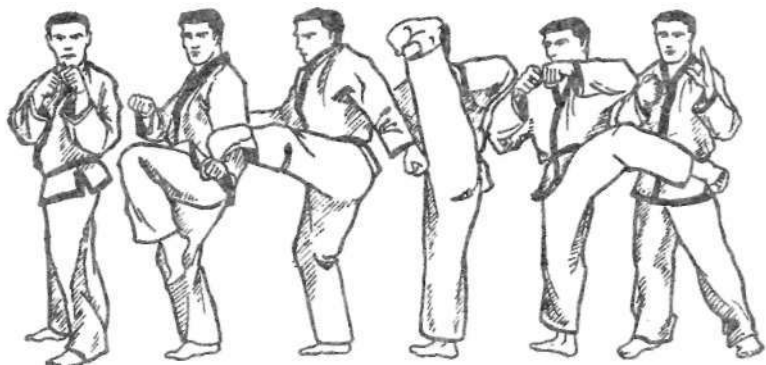
*Рис. 60. Атака крученым подбивом в голову позволяет успешно "обходить" защиты противника. Возврат ноги после удара — "раскручиванием" в обратном направлении.*



На основе техники крученого подбива строится сложный "накрывающий" удар подушечкой стопы по верхнему уровню (рис. 61). Первым движением на скручивании корпуса колено опускается вниз с выводом стопы и голени в центральную плоскость атаки (рис. 61 А — Б). Из этого положения нога, как бы заряженная для удара, распрямляется в прямой толчковой атаке сверху (рис. 61 Б — В). Правильное проведение этого сложного удара исключает возможность его блокировки.

*Рис. 61. Накрывающий задний удар.*





*Рис. 62. Круговой удар пяткой.*

Круговой удар пяткой при обычном, фронтальном, исполнении уступает другим ударам в силе. Его главное преимущество — неожиданность, а возможность изменять технику нанесения удара по ситуации определяет его эффективность.

В базовом варианте выполнения (рис. 62) нога, согнутая в коленном суставе, выводится за центральную плоскость атаки с высоко поднятым коленом, а стопа, описав дугу, наносит удар пяткой сбоку.

Мощный круговой удар пяткой возможен только в технике вращения (рис. 63), когда сила берется из инерции разворота корпуса. Инерционный круговой удар пяткой обычно выполняется прямой ногой. Сгиб ноги во время разворота и распрямление ее в момент концентрации придает движению дополнительную хлесткость, но значительно усложняет технику его выполнения.

*Рис. 63. Инерционный круговой удар пяткой с разворотом через спину.*

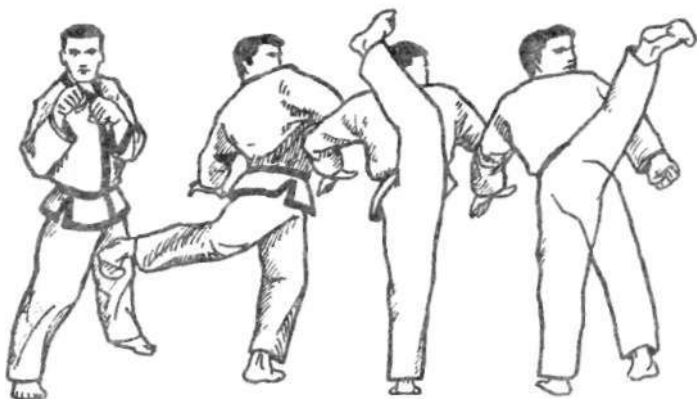




*Рис. 64. Круговой удар  
пяткой со смещенным цен-  
тром баланса.*

Выполнение кругового удара пяткой с одновременным уходом корпусом смещает перпендикулярную ось вращения вбок с нарушением балансировки. Пропуск такого удара особенно опасен, так как устойчивость всего движения зависит от скорости его выполнения, а смещение центра баланса заставляет вкладывать в эту скорость Дополнительную силу.





*Рис. 65. Вращательный удар прямой ногой.*

Интересна и нестандартна техника вращательного удара прямой ногой, основанного на сложном, двухтактном импульсе. Он используется только в качестве контратаки.

В подготовительной фазе удара корпус максимально скручивается одновременно с "затягивающим" круговым блоком рукой. Этим создается сильный скручивающий момент, вытягивающий ногу на вращательный удар. Во второй фазе сила скручивающего момента вплескивается в круговой удар стопой по верхнему или среднему уровню. Обманчивость двухтактной техники удара, проигрывая в скорости выигрывает в неожиданности.



*Рис. 66. Сильный разворот корпуса в скручивающем ударе прямой ногой создает у увлеченного атакующего противника впечатление полной безнаказанности.*

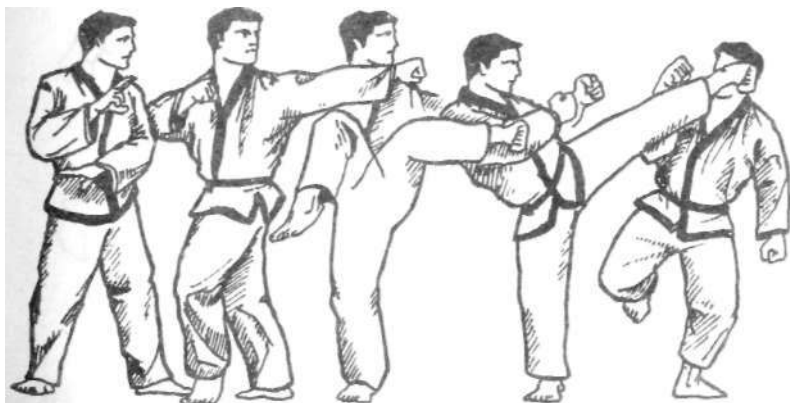


*Рис. 67. Вращательный удар прямой ногой сверху.*

Сложна, но эффективна техника "накрывающего" удара (рис. 67): при резком сокращении дистанции с противником скрещенным шагом ударная нога без сгиба в колене описывает полный круг в центральной плоскости атаки, накрывая противника сверху.

Вращательный толчок пяткой совмещает в себе техники сразу нескольких ударов: прямого, бокового и кругового (рис. 68). Сократив скрещенным шагом дистанцию с противником, ударная нога сгибается в колене, по кругу выводится к груди и распрямляясь наносит прямой толчок в противника.

*Рис. 68. Вращательный прямой толчок пяткой.*



Чрезвычайно эффективна короткая и жесткая техника восходящих ударов по нижнему и среднему уровням. Простота, слаженность и естественность импульсивного выброса ноги за счет мышц бедра, живота и поясницы позволяют развивать огромное ускорение на коротком участке атаки.

*Рис. 69. Особенно опасна восходящая техника на средней дистанции: ударная нога "скользя" по противнику по самым недоступным для него траекториям практически не оставляет ему возможности защищаться.*



*Рис. 70. Общая собранность движения в восходящей технике позволяет эффективно распределять импульс атаки в руки и ноги одновременно, поэтому защита от ударов противника легко совмещается с восходящим ударом.*



*Рис. 71. Восходящий задний удар с прогибом.*





*Рис. 72. Внутренний короткий удар в бедро.*

Восходящий удар с замахом (дальней ногой) либо без него (рис. 72) в бедро противника с внутренней стороны способен лишить его возможности передвижения. Мощный удар может "сместить" противника лишая его опоры.

Восходящий удар в бедро противника с внешней стороны приводит к болевому шоку либо потере подвижности. Воздействие на болевые точки при использовании подушечки стопы в качестве ударной части может полностью парализовать противника.

Восходящая техника ударов одинаково эффективна в атаках и контратаках.



*Рис. 73. Внешний короткий удар в бедро.*



Опасность ударов, основное усилие которых направлено сверху вниз, заключается в том, что противник лишается возможности смягчать их воздействие за счет естественно-амортизирующего движения своего тела.



*Рис. 74. Наиболее распространенное применение нисходящей техники — в бедро или ноги после попадания атаки по верхнему уровню в защиту противника.*



*Рис. 75. Прямой нисходящий удар пяткой. Мощный прямой удар в центральной плоскости позволяет пробить защиту противника и вывести ногу в ударную позицию, из которой наносится давящий удар в голову или грудь.*

Лаконичная, мощная техника ударов коленом в основном используется на короткой дистанции при атаках в корпус. Огромные возможности приложения силы позволяют "пробивать" защиту противника.

Движение бедра и правильное положение колена определяют точность и силу любого удара ногой в кунфу, поэтому основные варианты атак коленом повторяют технику подготовительной фазы ударов стопой.



*Рис. 76. Удар изнутри.*



*Рис. 77. Удар снизу.*



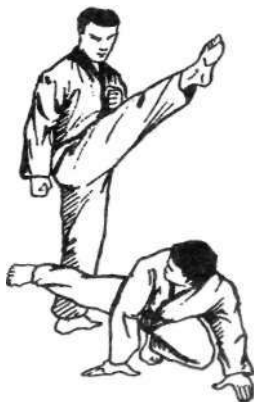
*Рис. 78. Удар снаружи.*



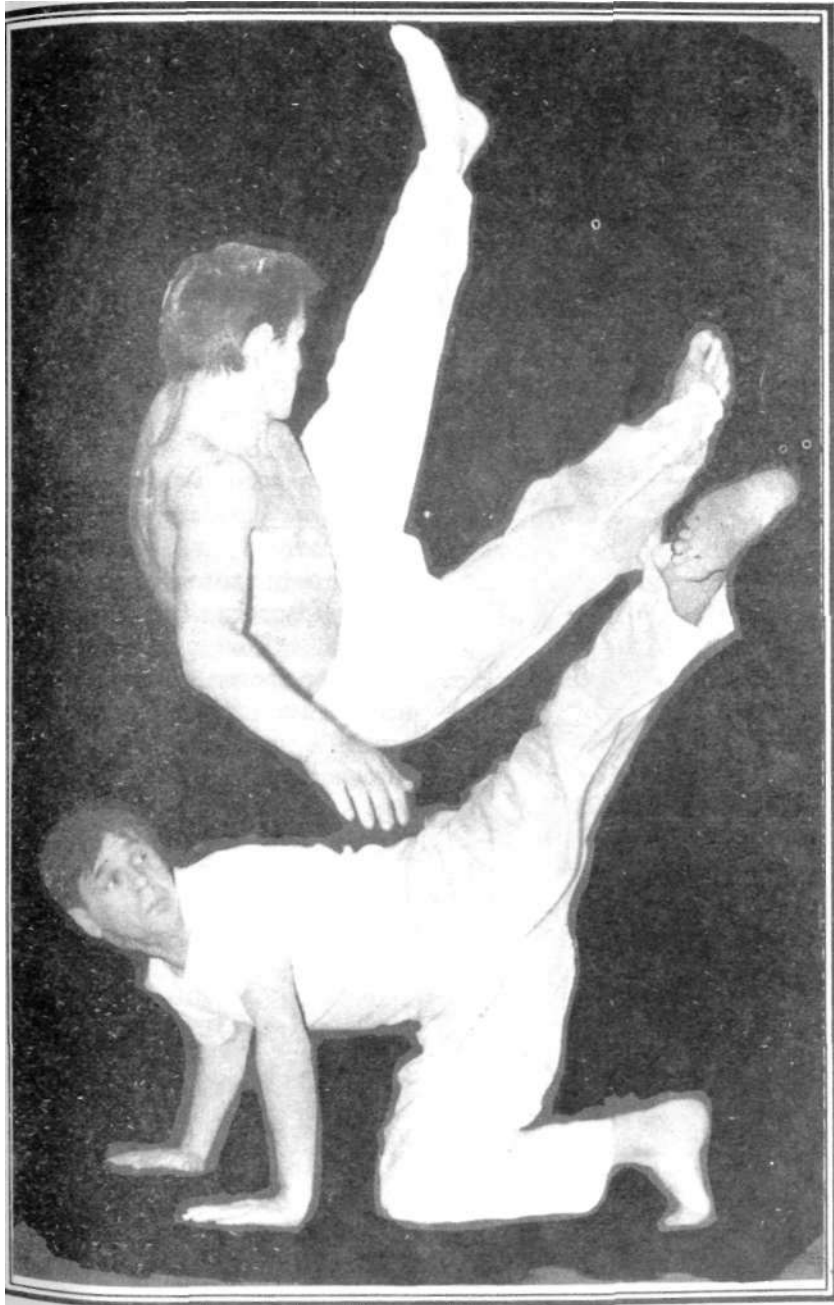
*Рис. 79. Удар в прыжке.*

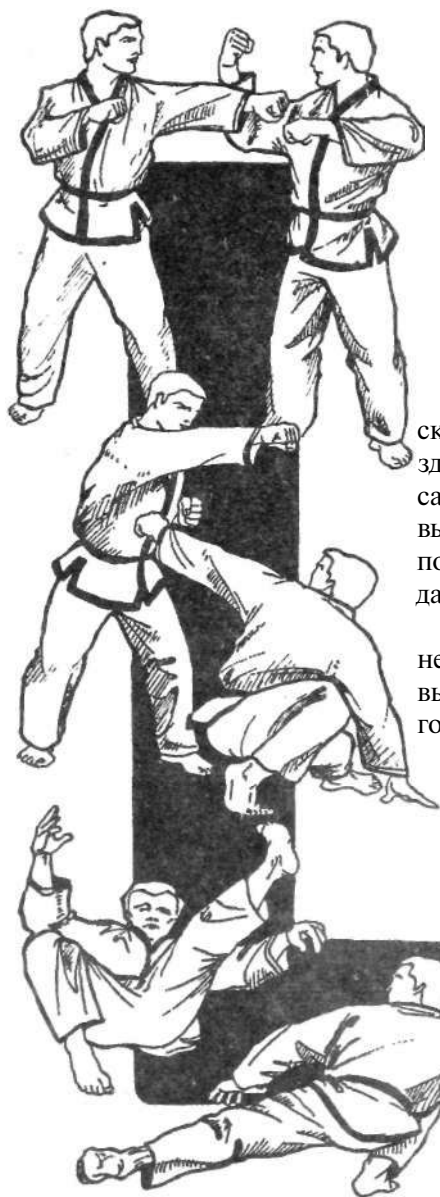
Техника подсечек занимает особое место в арсенале ударов ногами и в разных формах практикуется всеми школами кунфу независимо от боевой ориентации. Подсечки используются не только как боевой прием, но и как постановочное упражнение для отработки баланса, ориентации, передвижения, координации и импульсности. В системе шаолиньского кунфу приемы в максимально низких стойках практиковались для выработки внутренней энергии ЦИ (стили змеи, леопарда, дракона, богомола и др.).

*Рис. 80. Применение низких подсечек эффективно для защиты от ударов ногами по верхнему уровню. Высокие подсечки могут применяться всегда, для контроля передвижения противника.*



*Рис. 81. Низкие подсечки эффективны в качестве самостоятельного атакующего приема, либо как контр-атакующее средство при любых действиях противника.*





*Рис. 82. Задняя подсечка с разворотом через спину используется в основном в контратаках с одновременным блоком, либо без него, за счет резкого ухода корпусом вниз.*

Сила подсечки заключена в скручивающем моменте, создаваемом разворотом корпуса. Поэтому подбивающий выброс ноги проводится только после разворота корпуса и ухода вниз.

После проведения подсечки необходимо на инерции удара выйти в исходное положение готовности.

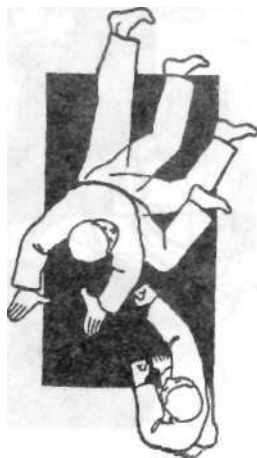


*Рис. 83. Задняя подсечка без опоры на руки.*

Основу силы, скорости и баланса низкой подсечки составляет мощный начальный вращательный импульс, задающий все параметры приема. Разворот проводится на носке с опорой на всю стопу в фазе концентрации силы удара.

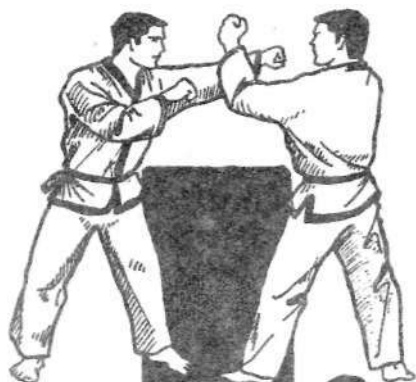


*Рис. 84. Задняя подсечка в Технике маха прямой ногой.*



*Рис. 85. Задняя подсечка в технике выброса согнутой ноги.*

*Рис. 86. Передняя под-  
сечка.*



Передняя подсечка обычно применяется в режиме атаки, в более плотном ритме, чем задняя. Из положения готовности, либо после защиты от атаки противника проводится прямой удар рукой, который "заряжает" подсекающую ногу для атаки.



После удара рукой вместе с уходом корпусом вниз нога выводится на подсечку, после которой необходимо выйти на инерции удара в исходное положение готовности, используя инерцию вращения.



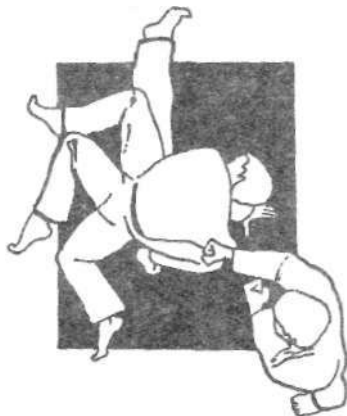


*Рис. 87. Передняя подсечка без опоры на руки.*

Подсечка под ногу плотно стоящего противника проводится в районе лодыжки. По отступающему противнику можно применять подсечку на уровне коленного сустава: короткая подсечка — под ближайшую ногу, а длинная — под обе ноги сразу. Успешное проведение подсечки зависит также от того, с какой стороны по отношению к противнику она проводится.



*Рис. 88. Передняя подсечка в технике маха прямой ногой.*



*Рис. 89. Передняя подсечка в технике сгиба и распрямления ноги.*





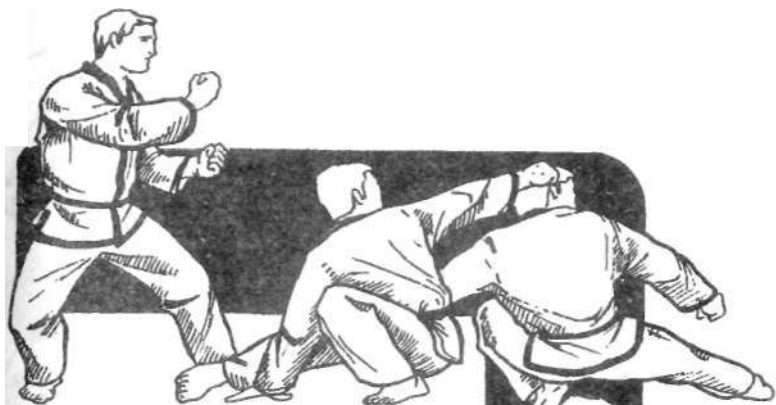
*Рис. 90. Задняя подсечка с колена.*

Использование колена в технике подсечки создает дополнительную точку опоры для устойчивого вращения и безопасного выхода из приема. При этом развивается мощь, значительно большая, чем при обычном выполнении подсечки.

В первой фазе подсечки с колена, как передней, так и задней центр баланса корпуса смещается вбок одновременно с уходом вниз и началом вращения. Это смягчает постановку колена на землю и позволяет увеличить скорость вращения. Только после постановки колена на землю можно делать подсечку.

*Рис. 91. Передняя подсечка с колена.*

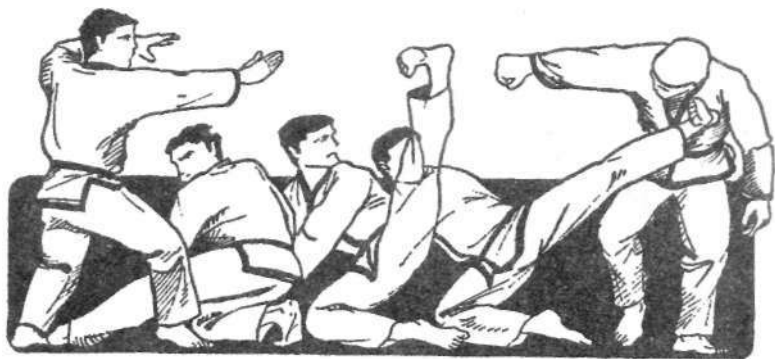




*Рис. 92. Двойная подсечка.*

Опасной атакой может служить двойная подсечка. Проводить ее можно в любой последовательности: задняя — передняя, либо передняя — задняя. Основная сложность выполнения связки — в соединении размашистой вращательной техники с передвижением вперед. Несмотря на сложность связки все движение проводится на едином импульсе.





*Рис. 93. Круговой удар пяткой в технике задней подсечки с колена.*

Техника задней подсечки очень продуктивна и легко разлагается на множество вариантов ударов.

Круговой удар пяткой с колена (рис. 93) используется в тех же ситуациях, что и задняя подсечка. Траектория удара определяется разворотом корпуса.

Боковой удар с колена (рис. 94) может легко сбить с ног атакующего противника. Опора на руки делает удар более жестким.

Частые ситуации близкого расположения ног во время поединка используются для коротких подсечек (рис. 95, 96).

*Рис. 94. Боковой удар в технике задней подсечки с колена.*

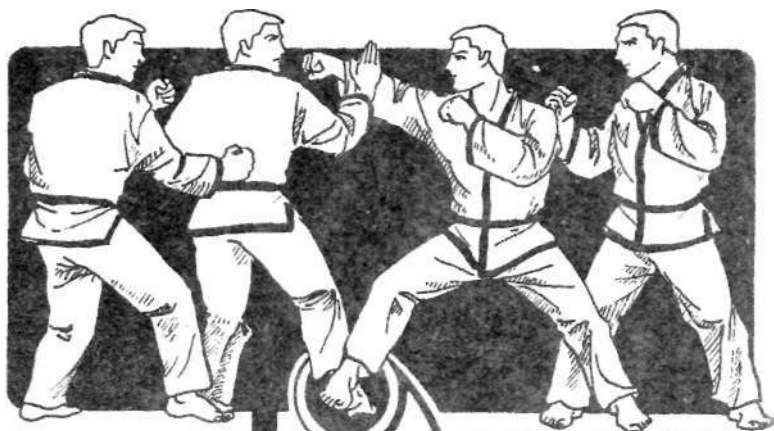




*Рис. 95. Внутренняя подсе-  
чка пяткой с ударом коленом  
изнутри.*



*Рис. 96. Внешняя подсечка с  
ударом пяткой в спину.*

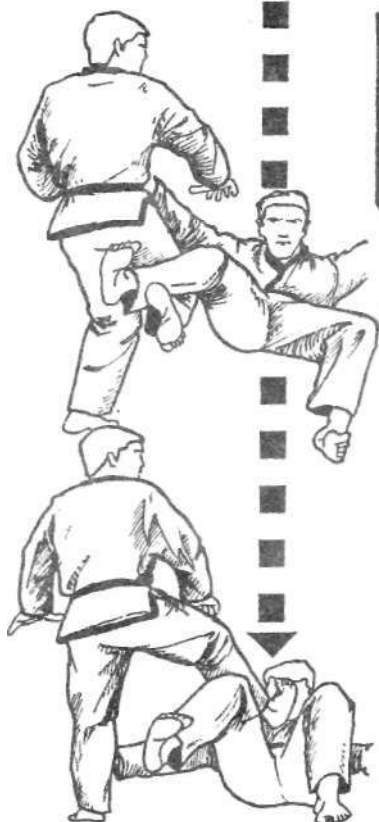


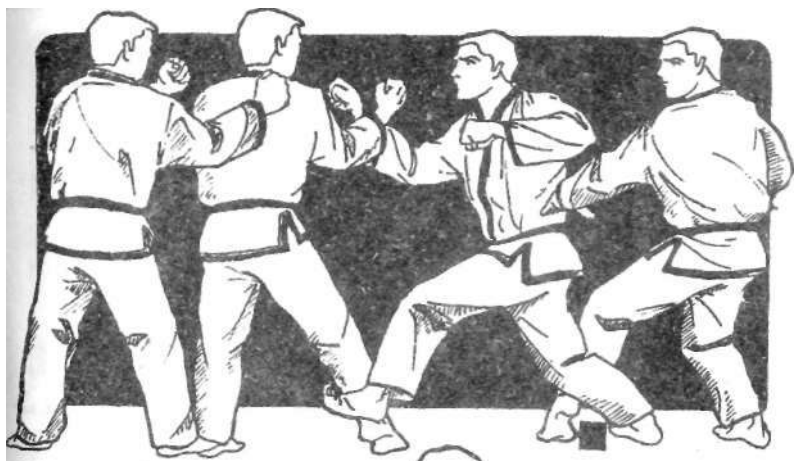
*Рис. 97. Внешний подбив пяткой.*

Внешний подбив пяткой проводится при попытке противника нанести удар с подшагиванием.

Подбив делается одновременно с защитой из отрицательной стойки, не дожидаясь, пока противник закончит передвижение.

Лишенный опоры противник падает на землю, а подбив переводится в круговой удар стопой или пяткой сверху.

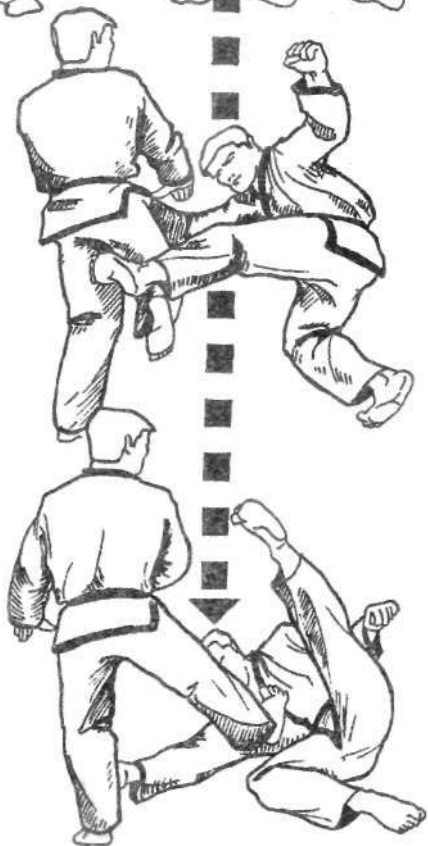


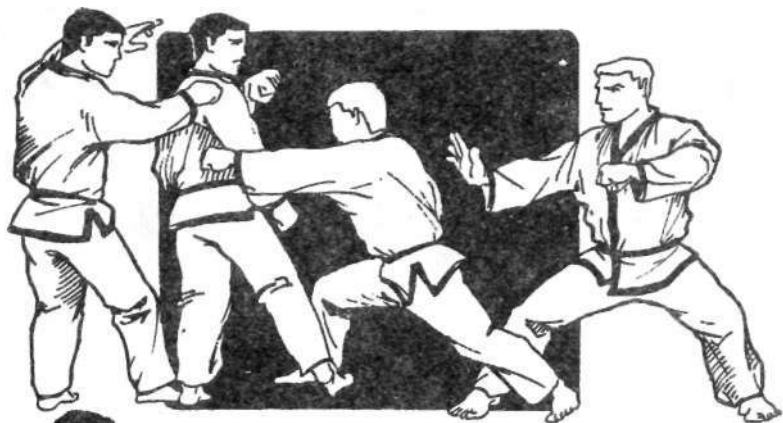


*Рис. 98. Внутренний подбив пяткой.*

Внутренний подбив пяткой проводится из обычной стойки с одновременным блоком. Основу любого подбива составляет то, что при желании противника провести удар — он должен сократить дистанцию подшагиванием, пусть даже незначительным. Поймав этот момент можно без труда лишить его опоры и заставить упасть.

После внутреннего подбива пяткой можно легко атаковать падающего противника прямым ударом в грудь.



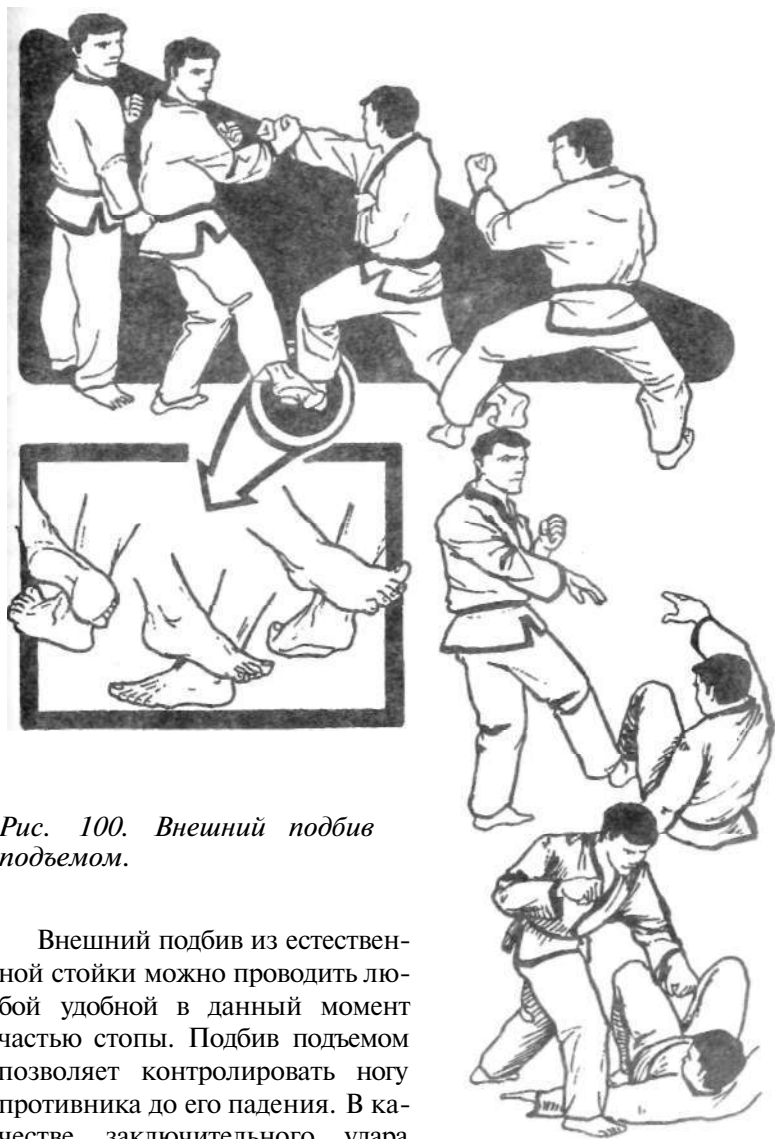


*Рис. 99. Внутренний подбив подъемом.*

Внутренний подбив подъемом позволяет контролировать падение противника, теряющего равновесие, отводом его ноги в сторону либо к себе.

После подбива легко контратаковать ударом пяткой в обратном направлении в грудь или голову.

Особое значение имеет качество блока, проводимого вместе с подбивом: защита крюком позволяет в течение некоторого времени контролировать руку противника, ускоряя его падение.



*Рис. 100. Внешний подбив подъемом.*

Внешний подбив из естественной стойки можно проводить любой удобной в данный момент частью стопы. Подбив подъемом позволяет контролировать ногу противника до его падения. В качестве заключительного удара можно использовать атаку рукой.

Любой подбив проводится ногой, расположенной ближе к противнику, до того как он закончил перенос центра тяжести. Это позволяет "свалить" бойца любой комплекции и силы.



Сбив подсечкой применяется не только в статике, но и при попытке противника нанести удар ногой. При этом сбив может быть одинаково эффективным в любой фазе удара. Подсечку под ударную ногу противника можно проводить из любого положения.



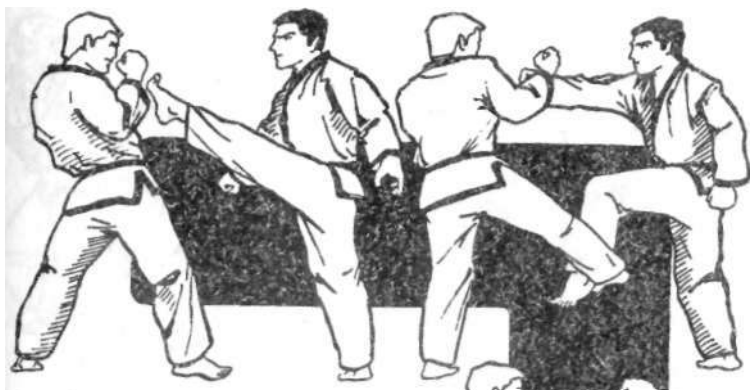
*Рис. 101. Сбив ноги противника.*

*А — с наружной стороны в область колена или бедра в средней фазе удара.*

*Б — с внутренней стороны в область бедра в средней фазе удара.*

*В — с любой стороны по разгибающейся ноге.*

*Г — снизу в бедро в конечной фазе удара. Этот сбив проводится одновременно с уходом корпусом.*



*Рис. 102. При своевременном уходе корпусом от атаки ногой подбив можно проводить в то время, когда противник ставит ногу на землю. В этом случае потеря противником равновесия неизбежна.*



*Рис. 103. Сбив прыжковой атаки круговым режущим ударом изнутри.*

Эффективное выполнение подбива возможно только при хорошем чувстве дистанции.



*Рис. 104. Задняя подсечка прыжкового удара на приземлении.*

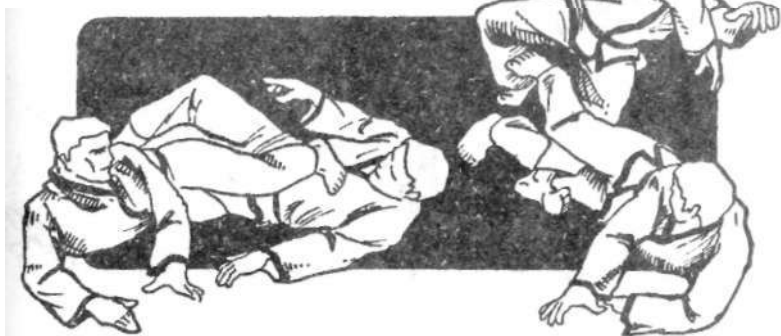


*Рис. 105. Передняя подсечка прыжкового удара на приземлении.*



*Рис. 106. Сбив двумя ногами в положении лежа.*

В положении лежа на земле вывести противника, подошедшего сбоку, из состояния равновесия можно скрестным подбивом обеими ногами. Для этого обхватывающим ударом сбоку блокируется возможная атака рукой, после чего обе ноги движением "ножницы" лишают противника опоры, заставляя его упасть вбок.



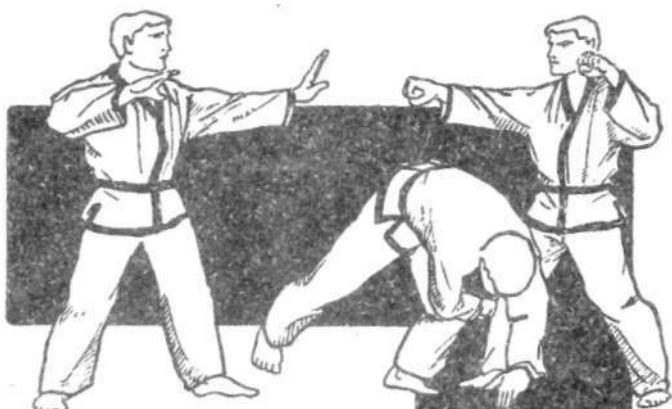
*Рис. 107. Сбив зацепом.*

Аналогично приему, показанному на рисунке 106, проводится скрестный сбив противника ударом в голову или корпус с одновременным зацепом опорной ноги.

Сначала режущим круговым ударом предотвращается попытка противника атаковать рукой. После этого ударная нога блокирует подколennым стигом передвижение противника, а свободная нога сбивает его ударом в плечо.

Приемы, показанные на рисунках 106 и 107, представляют собой базовые модели скрестного сбива: начальная фаза одного варианта (блокирующий удар) свободно сочетается с завершением другого (скрестный сбив).





*Рис. 108. Сбив кувырком.*

Сложным, но неожиданным является сбив противника в грудь, кувырком вперед с зацепом его ног сзади. Без зацепа эта техника выполняется в режиме махового удара пяткой. Сложность приема заключается в правильном выборе направления кувырка и начального момента атаки.

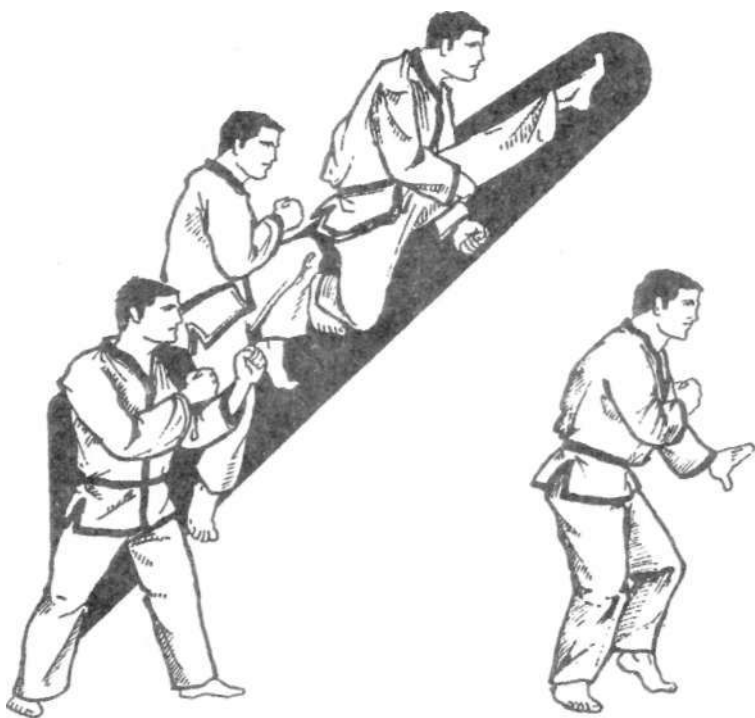


## ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА

Область применения прыжковой техники в кунфу ограничена: относительная сложность, ритмическая специфичность, отточенность и выверенность выполнения — все это усложняет использование прыжковых ударов в бою.

В значительном числе школ кунфу практика ударов в прыжке сведена до минимума либо вообще отсутствует, но там, где они используются, техника прыжка доводится до совершенства. Часто она используется как метод тренировки баланса и координации.

*Рис. 109. Прямой удар передней ногой. Отрыв — одновременным толчком двумя ногами.*







Прямой удар — один из самых простых в прыжковой технике. Разные варианты его исполнения составляют основу отработки идеального баланса и концентрации силы.



*Рис. 110. Прямой удар толчком одной ногой. Обе руки создают удару обратный момент, удерживающий корпус в равновесии.*



*Рис. 111. Прямой удар со сменной ног. Не проводящая удар нога может быть выпрямлена либо согнута — в обоих случаях она помогает сохранять баланс в полете. Приземляться после удара необходимо на обе ноги одновременно.*



*Рис. 112. Контратакующий прямой удар в прыжке.*

Наиболее эффективно применение прыжковой техники в контратакующем режиме, одновременно с блоком.

Защита от удара противника и толчок ногами от земли строятся на едином импульсе. Это позволяет контратаковать без паузы, практически одновременно с защитой, не давая противнику возможности нанести второй удар. Блок-атакующая техника сложна, но ее преимущества очевидны.

Защита мощным рывком руками (или одной рукой) вверх облегчает толчок ногами.

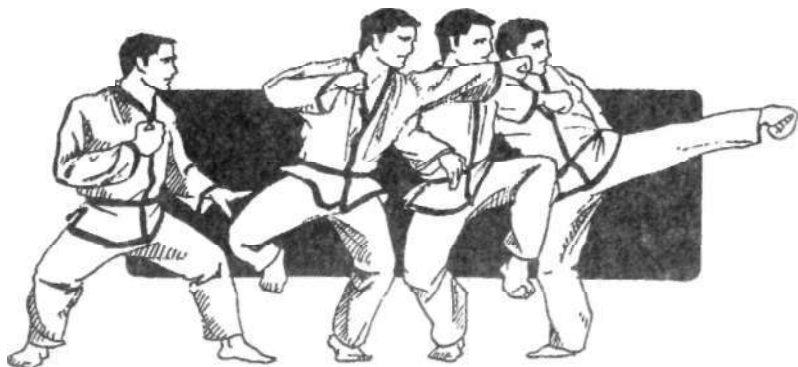


Боковые прыжковые удары, повторяя толчковую технику прямых, имеют дополнительные возможности приложения силы за счет доводящего движения бедром в конечной фазе удара.



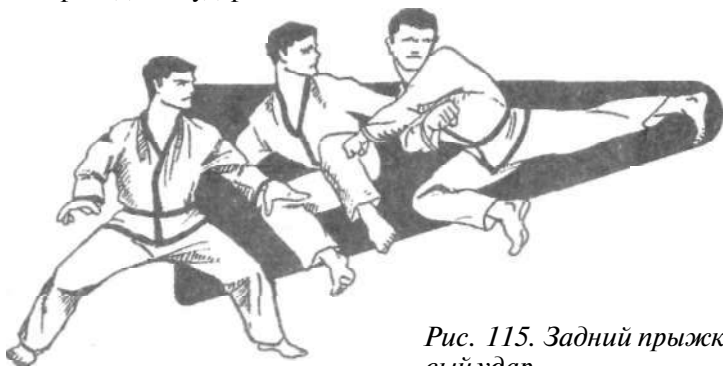
*Рис. 113. Прыжковый боковой удар.*

В серийных атаках применяется низкий вариант прыжкового бокового удара по среднему уровню, хорошо совмещающийся с атакующей техникой рук.



*Рис. 114. Низкий прыжковый боковой удар.*

Техника заднего прыжкового удара имеет два варианта выполнения. В одном случае корпус в полете постепенно разворачивается спиной к противнику, и техника удара ногой отличается от бокового только глубиной вывода бедра. Во втором варианте сначала полностью разворачивается корпус и лишь затем проводится удар.



*Рис. 115. Задний прыжковый удар.*

В момент концентрации силы корпус может принимать положение параллельное земле, поэтому для выхода из прыжка требуется особая четкость создания уравнивающего обратного момента.



*Рис. 116. Задний прыжковый Удар обладает огромной силой, проникающей способностью и может достигать цели с большого расстояния.*

Техника прыжковых круговых ударов аналогична обычным круговым ударам в стойке. Главное отличие заключается в необходимости полного контроля баланса: удары в стойках позволяют уклоняться корпусом по необходимости, что исключено в прыжковой технике.



*Рис. 117. Круговой прыжковый удар подушечкой стопы. Одновременно с толчком обеими ногами задается вращательный импульс бедра и корпуса, уравниваемый руками.*



*Рис. 118. Круговой прыжковый удар ближней ногой. Сразу после толчка руками и корпусом создается усилие, обратное направлению удара.*



*Рис. 119. Прыжковый круговой удар пяткой - один из самых сложных в ударной технике кунфу.*

*В стандартной технике выполнения этого удара сразу после прыжка ударная нога сгибается в колене, "заряжаясь" на удар. Вслед за этим на разгибе ноги стопа выводится по кругу на удар. Пройдя участок максимального напряжения, нога снова сгибается в колене для сохранения баланса.*

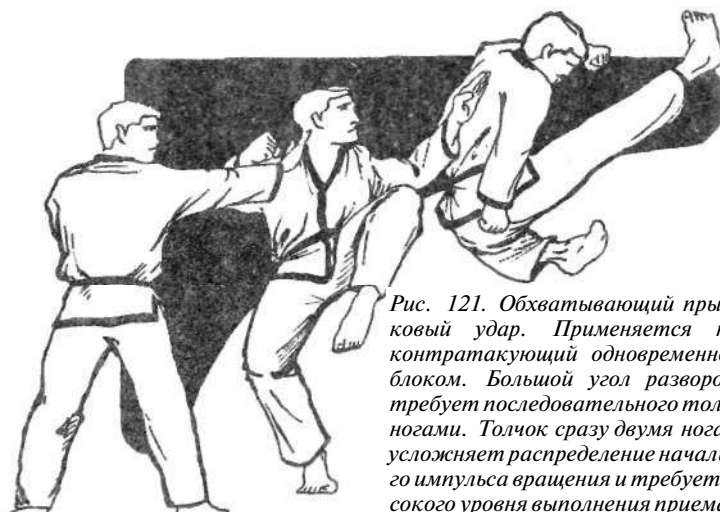
*В маховой технике нога остается прямой на всех участках траектории удара.*

*Стремительная и бескомпромиссная техника. Обхватывающий удар может быть заменен любым круговым, восходящим или накрывающим ударом.*



*Рис. 120. Обхватывающий прыжковый удар с блоком рукой.*

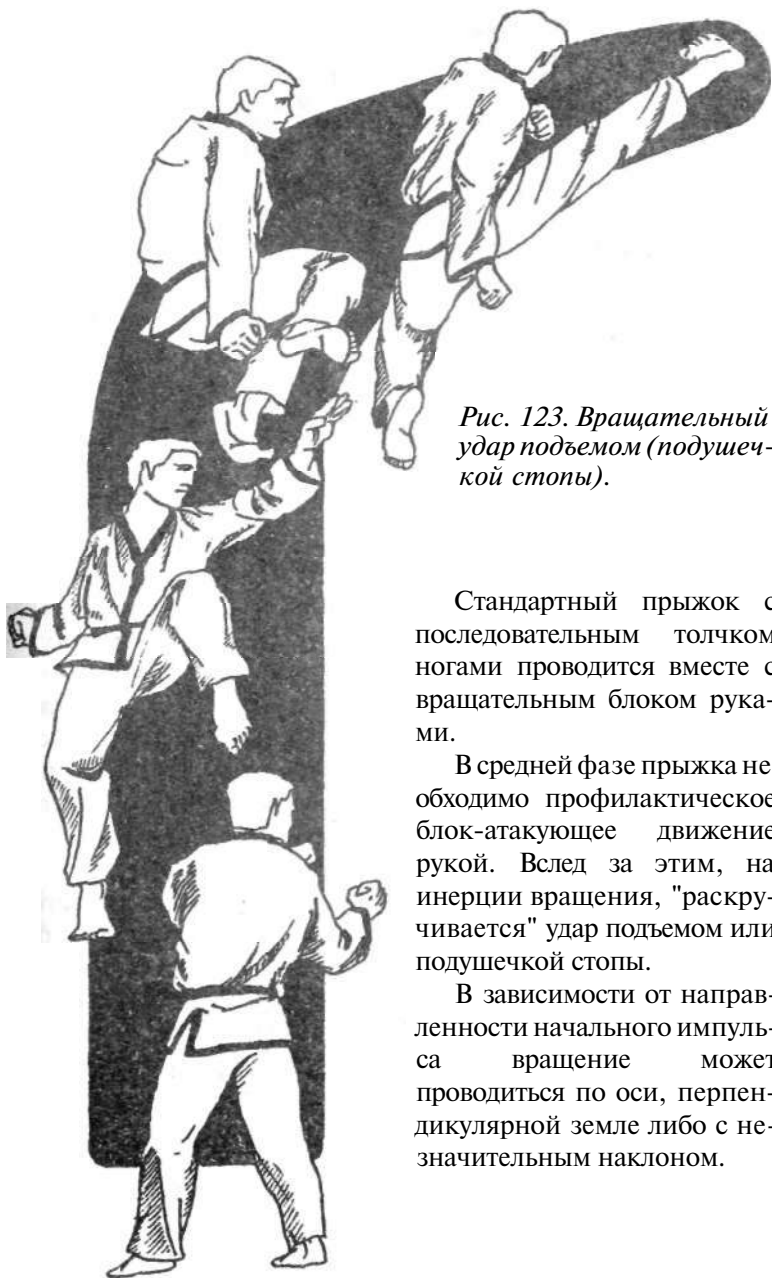
Вращательные прыжковые удары повторяют технику круговых, но с разворотом корпуса через спину на  $270^\circ - 360^\circ$  с разными вариантами баланса. Главное достоинство вращательных ударов — неожиданность и мощь, содержащаяся в стремительном импульсивном вращении.



*Рис. 121. Обхватывающий прыжковый удар. Применяется как контратакующий одновременно с блоком. Большой угол разворота требует последовательного толчка ногами. Толчок сразу двумя ногами усложняет распределение начального импульса вращения и требует высокого уровня выполнения приема.*



*Рис. 122. Режущий прыжковый удар с одновременным толчком ногами.*



*Рис. 123. Вращательный удар подъемом (подушечкой стопы).*

Стандартный прыжок с последовательным толчком ногами проводится вместе с вращательным блоком руками.

В средней фазе прыжка необходимо профилактическое блок-атакующее движение рукой. Вслед за этим, на инерции вращения, "раскручивается" удар подъемом или подушечкой стопы.

В зависимости от направленности начального импульса вращение может проводиться по оси, перпендикулярной земле либо с незначительным наклоном.





*Рис. 124. Срезающий вращательный удар с последовательным толчком ногами.*

Прыжок с режущим вращательным ударом после ухода от атаки в ноги используется как неожиданная контратака. Отвод ноги, "вписываясь" в разворот, придает ему ускорение и облегчает проведение прыжка.

Опорная нога толчком отрывается от земли, сгибается в колене и одновременно с разворотом выводится на удар. Возможны два варианта вывода: по траектории параллельно земле в режущей технике внешним ребром стопы либо накрывающим ударом пяткой сверху.



*Рис. 125. Вращательный прыжковый удар пяткой.*

Вращательный прыжковый удар пяткой можно выполнять в простой маховой технике прямой ногой, либо со сгибом ноги в колене.

После проведения удара нога сгибается в колене с естественным выходом в исходное положение на приземлении. Акцентированный сгиб ноги в конечной фазе удара используется для его усиления.



*Рис. 126. Смещение оси вращения при накрывающем ударе в прыжке с поочередным толчком ногами.*

### **ПРЫЖКОВЫЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ СО СМЕЩЕННЫМ ЦЕНТРОМ ТЯЖЕСТИ**

В кунфу обычная прыжковая техника ударов ногами позволяет сохранять равновесие в полете за счет компенсирующей работы корпусом и руками либо специальной техникой вывода ноги на удар. Вращательные прыжковые удары своей механикой дают возможность поддерживать сбалансированное положение корпуса в любой фазе вращения, независимо от глубины разворота. При ударах со смещенной осью вращения сохранение баланса возможно одним из двух способов: возвращением в исходное положение либо контактом с противником. Поэтому выполнение ударов в этой технике требует исключительной стремительности, многократно увеличивающей силу воздействия.



*Рис. 127. Смещение оси вращения в прыжковом ударе с одновременным толчком ногами.*

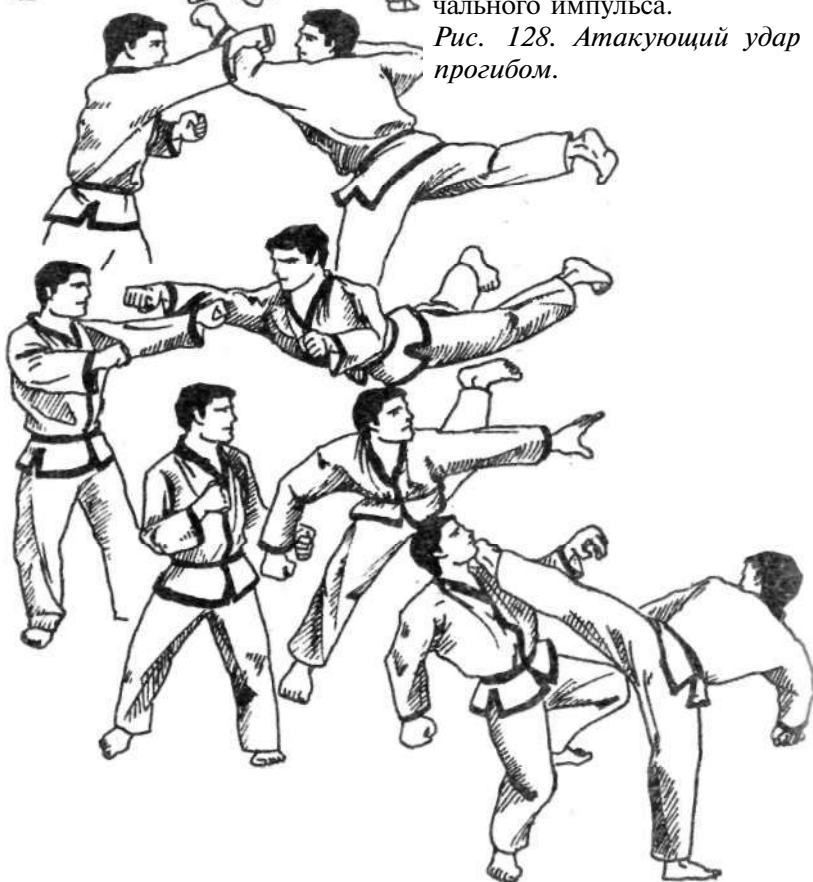
Выход на прыжок и отклонение корпуса определяют траекторию движения ноги и устойчивость всей ударной конструкции. На рисунке 126 показан "длинный", двухтактный способ толчка последовательным отрывом ног с разворотом через спину, а на рисунке 127 - "короткий" способ с одновременным толчком ногами. "Короткий" удар со смещением центра баланса отличается особой скоростью и неожиданностью. Смещение оси вращения проводится на уходе корпусом от атаки противника.

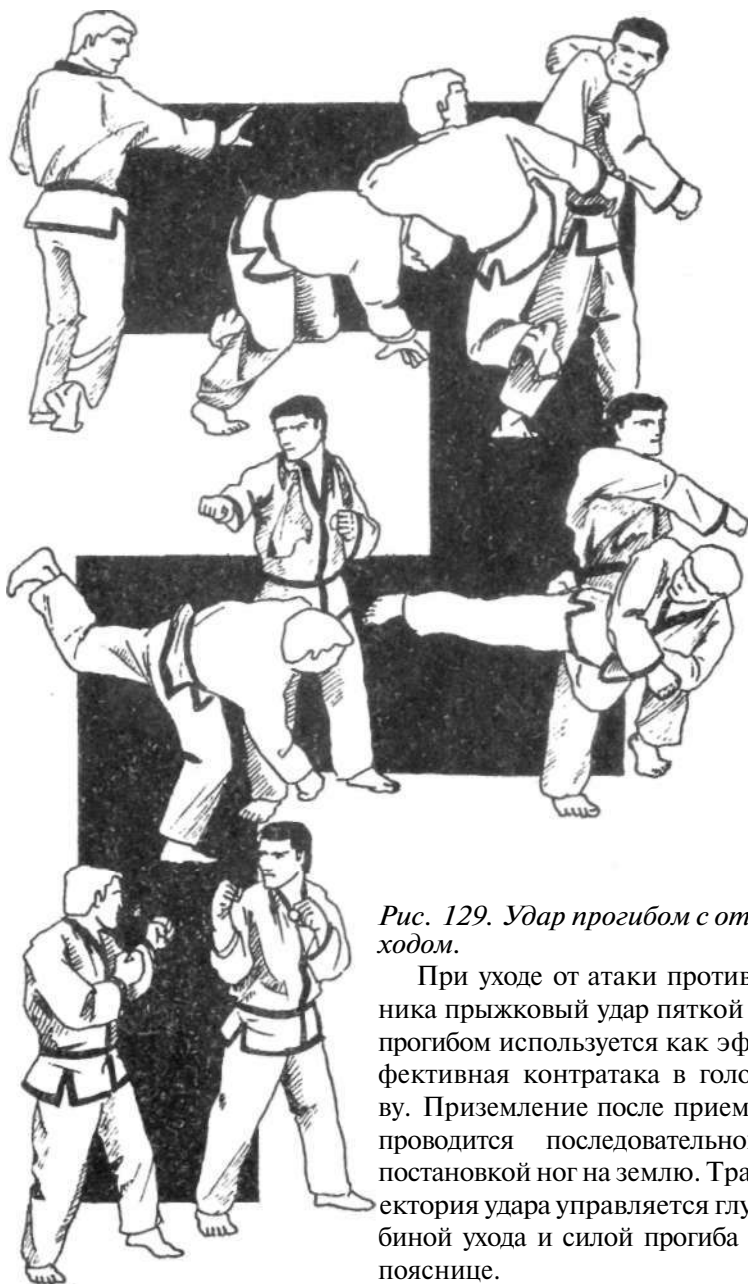




В кунфу такие сложные двухтактные и трехтактные приемы, как удар прогибом, обычно используются в динамике, на основе инерции подготовительного движения. Для их эффективного применения из статичного положения требуется огромное умение правильно распределять энергию силового начального импульса.

*Рис. 128. Атакующий удар прогибом.*





*Рис. 129. Удар прогибом с отходом.*

При уходе от атаки противника прыжковый удар пяткой с прогибом используется как эффективная контратака в голову. Приземление после приема проводится последовательной постановкой ног на землю. Траектория удара управляется глубиной ухода и силой прогиба в пояснице.



*Рис. 130. Плотный блок противника с захватом ноги может быть использован как опора для продолжения атаки в прыжке:*

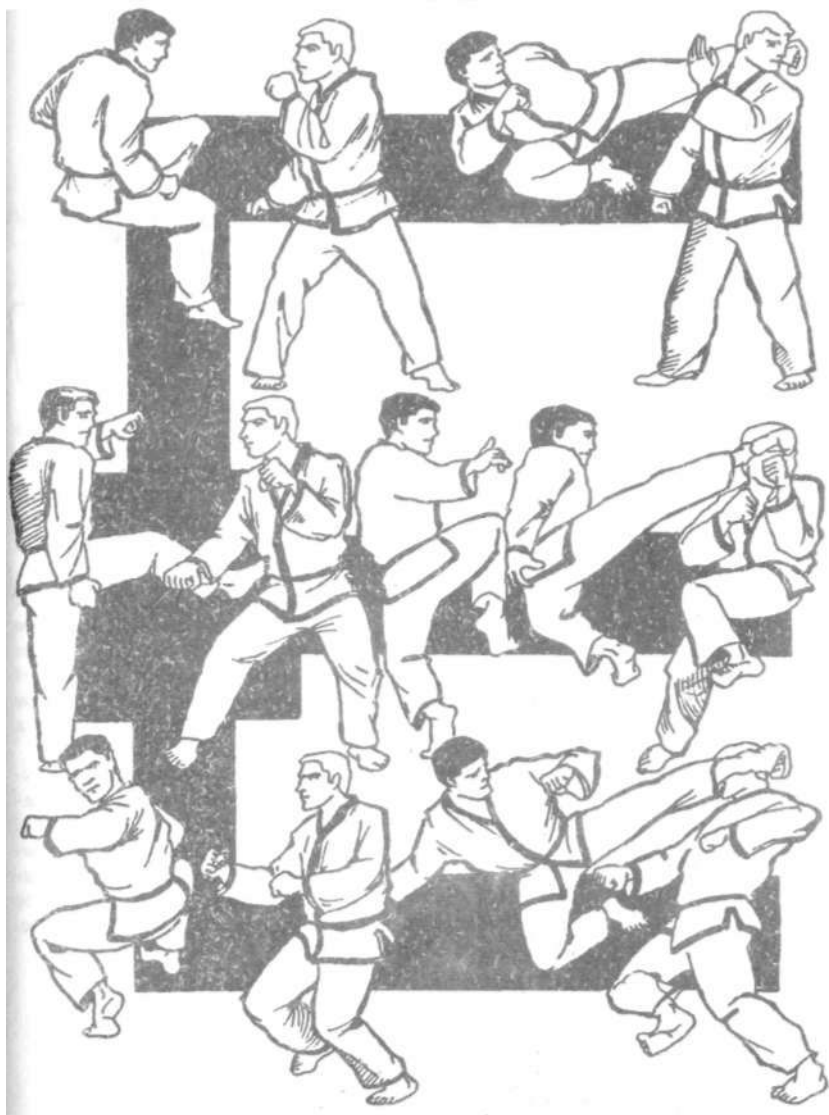
*А - боковой удар в колено*

*Б - боковой удар в область живота*

*В - коленом в грудь*

*Г - прямой удар в грудь или голову*

*Д - прямой удар в паховую область*



*Рис. 131. Технику двойного удара с прыжком можно использовать не дожидаясь захвата ноги противником. Первый удар в связке заставляет его реагировать блоком, тем самым оставляя незащищенной голову. Эффективность второй, прыжковой атаки полностью зависит от убедительности первой.*

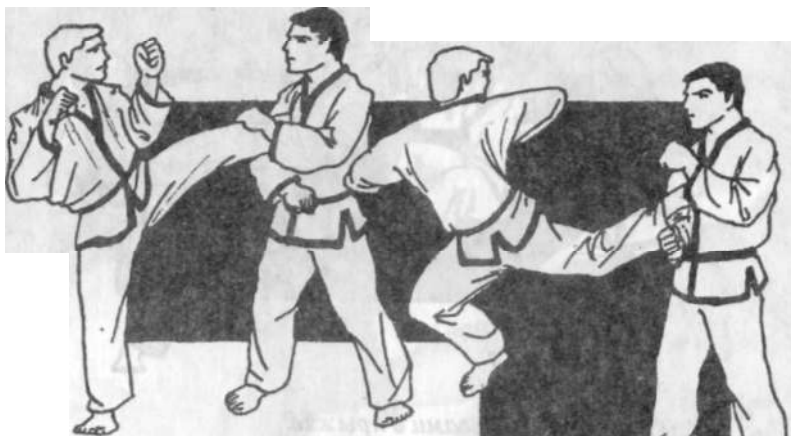




*Рис. 132. Скручивающий прыжковый удар в голову при захвате ноги противником.*

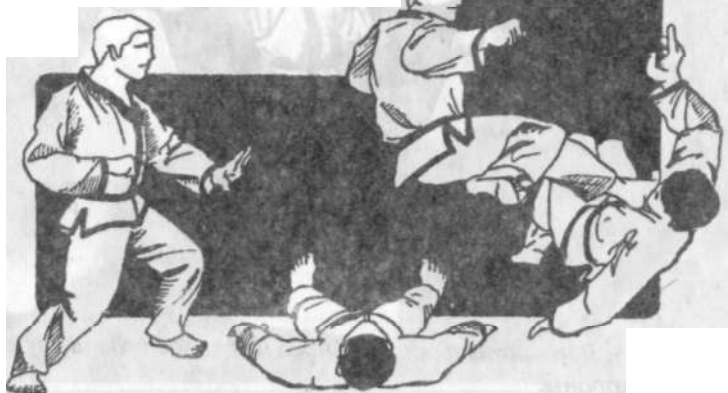
В ситуациях, когда противник защищается от удара ногой вязким блоком с захватом либо удерживает ногу зажимом под рукой, может применяться один из вариантов продолжения атаки, показанных на рисунках 132 и 133.

Опорная нога резко выталкивает корпус вверх и с разворота наносит удар в голову противника. Разворот проводится либо скручивающим вращением корпуса с ударом подъемом (рис. 132), либо через спину с ударом пяткой (рис.



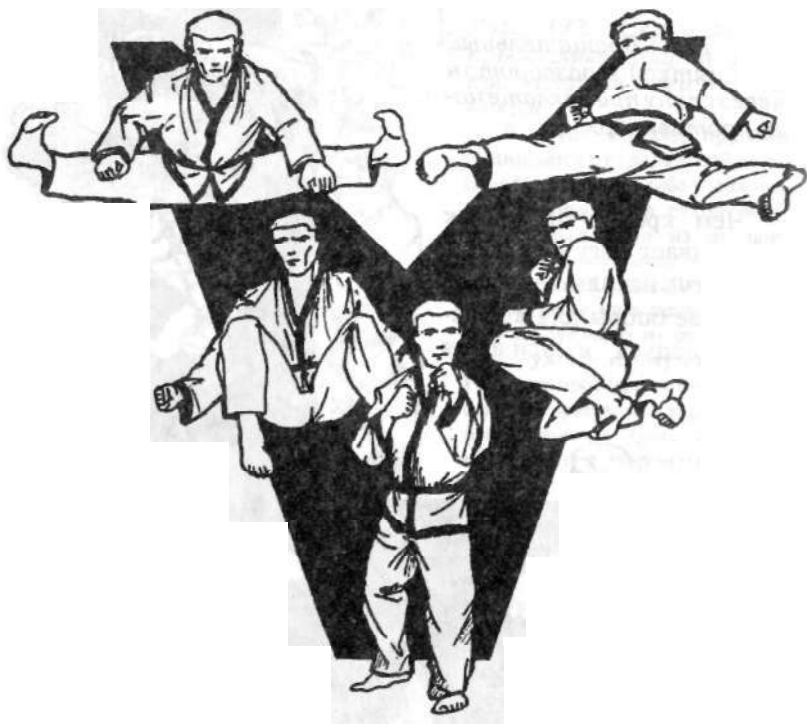
*Рис. 133. Вращательный удар пяткой с разворотом через спину при захвате ноги противником.*

Чем крепче противник удерживает ногу в захвате, тем легче использовать ее в качестве опоры для вращения корпуса и усиления удара.





*Рис. 134. Толчок двумя ногами в прыжке.*

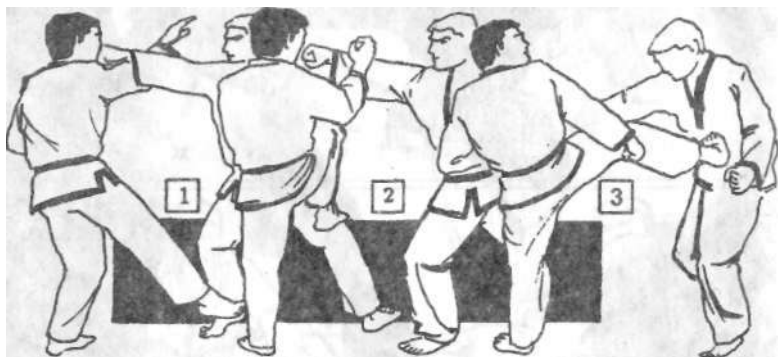


*Рис. 135. Варианты фронтального и бокового удара двумя ногами в стороны.*

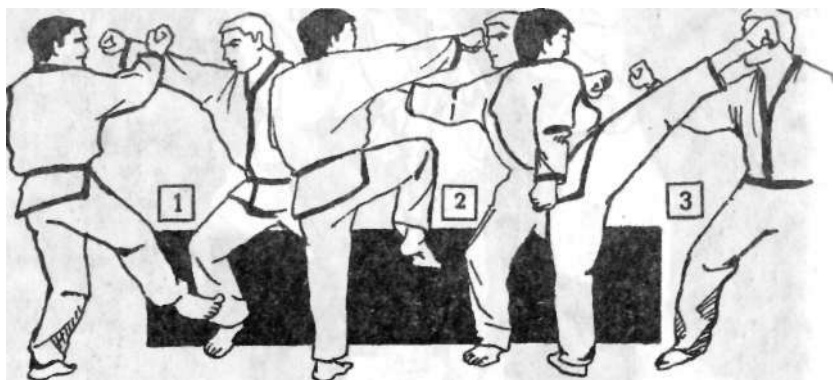


## БЛОКИРОВОЧНАЯ ТЕХНИКА

Применение в бою блокировочной техники ногами требует хорошего баланса, чувства дистанции и четкости. Защита ногами от ударов используется редко, в то время, как блокировка передвижения противника составляет основу боя в кунфу.



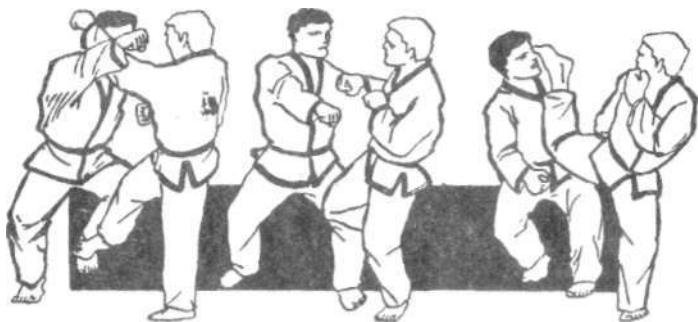
*Рис. 136. При попытке противника атаковать, короткий блок внутренней частью стопы останавливает его передвижение с переводом в контратаку боковым ударом.*



*Рис. 137. Блокировка атаки противника внутренней частью стопы эффективна с переводом ее в контратаку круговым ударом стопой.*



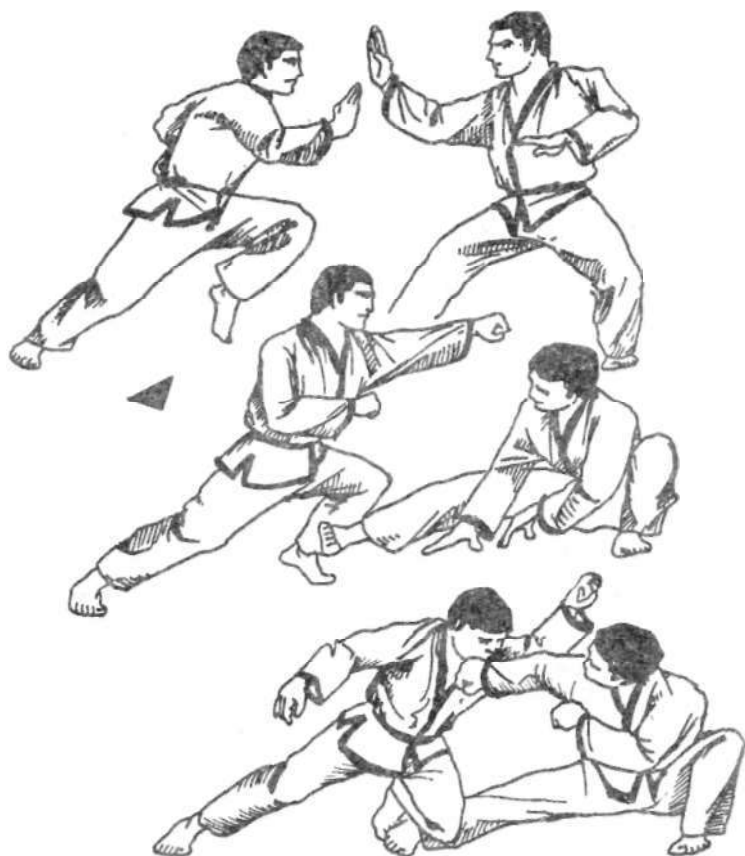
*Рис. 138. Остановка атаки противника внешним ребром стопы с контратакой круговым ударом пяткой.*



*Рис. 139. Остановка атаки противника внешним ребром стопы с контратакой крученным ударом (подробнее на рисунках 58-60).*



*Рис. 140. Остановка атаки противника внешним ребром стопы с контратакой внутренним раскручивающим ударом.*

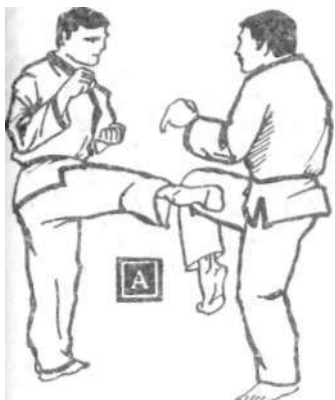


*Рис. 141. Остановка передвижения противника с уходом вниз и опорой на руки.*

Блокировка передвижения противника проводится в технике подбива, обычно ногой, выведенной вперед.

Все виды остановки противника проводятся до того, как он примет устойчивое положение. Потеря равновесия при остановке лишает противника возможности эффективно защищаться от контратаки.

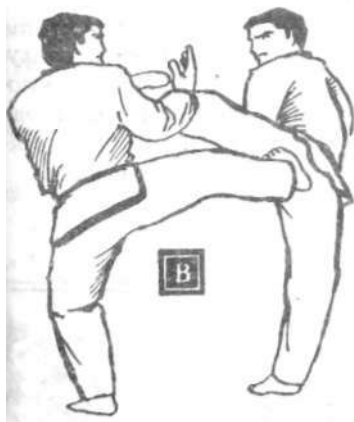
Защита от удара одновременно с блокировкой передвижения также выполняет роль сбива, провоцирующего потерю равновесия.



А - блокировка удара в начальной фазе: блок ставится подушечкой стопы движением снизу либо изнутри

Б - блокировка удара в конечной фазе: воздействие оказывается на мышечные соединения либо на коленный сгиб

В - блокировка удара снаружи в конечной фазе



Г - блокировка в бедро не только позволяет предотвратить атаку, но и лишает противника равновесия

*Рис. 142. Техника блокировки ударов противника*



*Рис. 143. В качестве защиты эффективно пользоваться положением, перекрывающем центральную плоскость. Оно обладает большими защитными возможностями, особенно при непредсказуемости атаки противника.*



*Рис. 144. Положение, перекрывающее центральную плоскость, используется в атакующей защите, позволяющей игнорировать контратакующие действия противника.*

*Рис. 145. При хороших данных растяжки может применяться защита, выполняемая в технике удара. Суходом корпусом ставится блок "в атаку".*





*Рис. 146. Защита голенистой частью ноги с контратакой боковым ударом.*

Блокировка ногами атак противника требует специальной заделки всех частей ног, участвующих в защите (рис. 146, 147). Любой блок должен молниеносно переводиться в контратакующий удар, не позволяющий противнику сориентироваться в ситуации своевременной защитой.

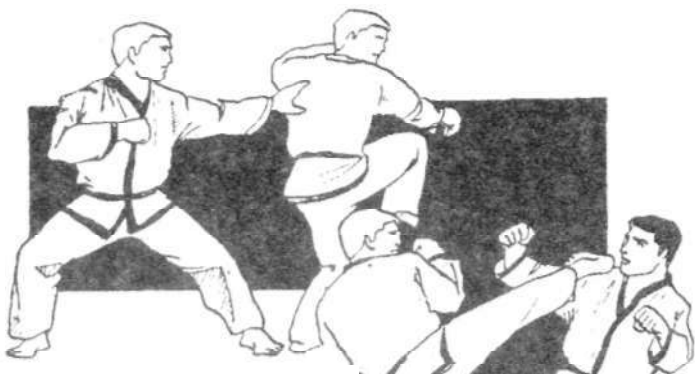
Блок можно ставить непосредственно "в удар", либо сбоку, по касательной к вектору атаки.



*Рис. 147. Защита икроножной мышцей с контратакой круговым ударом пяткой.*



*Рис. 148. Блокирующий возврат ноги после кругового удара пяткой.*

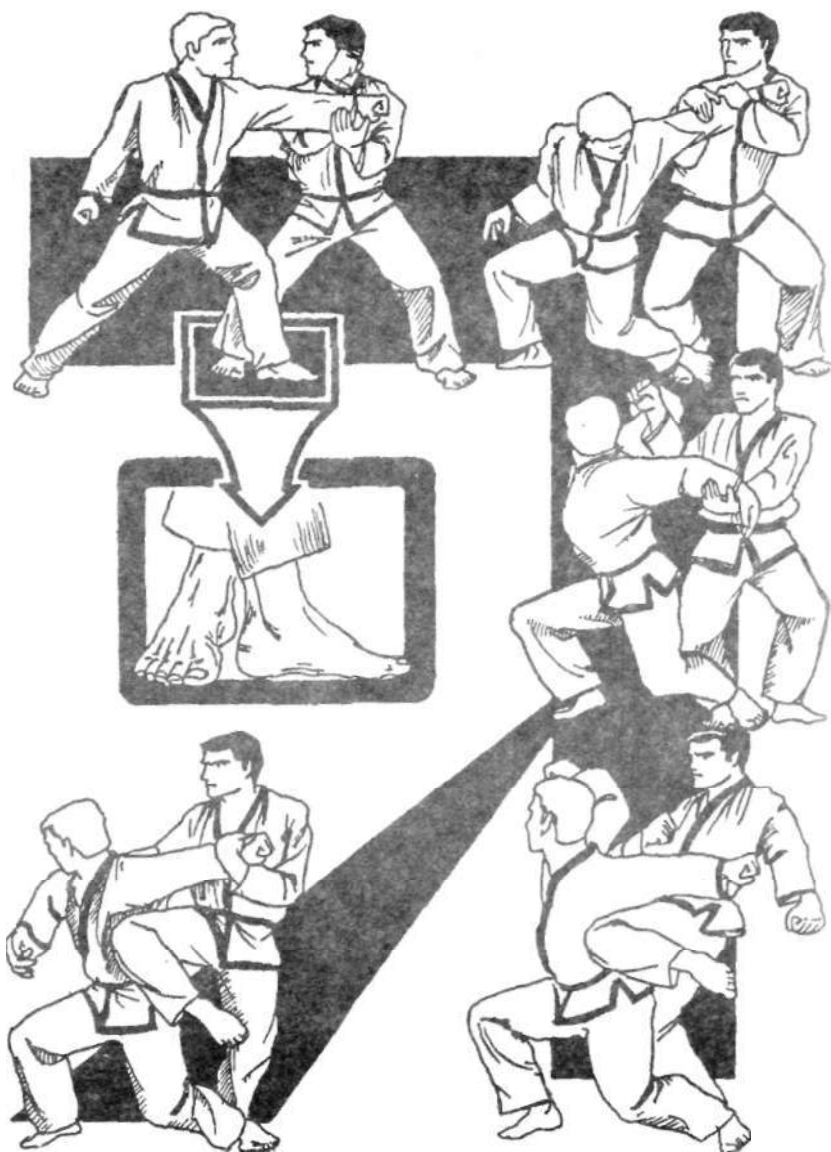


*Рис. 149. Блокирующий возврат ноги после бокового либо прямого удара.*

Возврат ноги после удара при попадании в блок противника либо при промахе используется в качестве профилактической защиты от возможных контратак ногами. Вслед за блокирующим возвратом атака может быть продолжена любым удобным из данного положения ударом (рис. 148, 149).

Изменение положения для продолжения атаки можно проводить одновременно с блокирующим возвратом ноги.





*Рис. 150. Блокирующий зажим стойки противника внутрь стопой и коленом. После вывода противника из устойчивого положения атака продолжается коленом в корпус.*

В ситуациях, когда ноги партнеров во время поединка оказываются на незначительном расстоянии, используется один из вариантов зажима стойки противника (рис. 150, 152).

Стопа плотно прижатая к ноге противника не позволяет ему убрать ногу. Голень, давя вниз, болевым воздействием заставляет противника выйти из устойчивого положения.

Одновременно с болевым зажимом противник либо приводится в положение удержания, либо атакуется любым удобным способом.

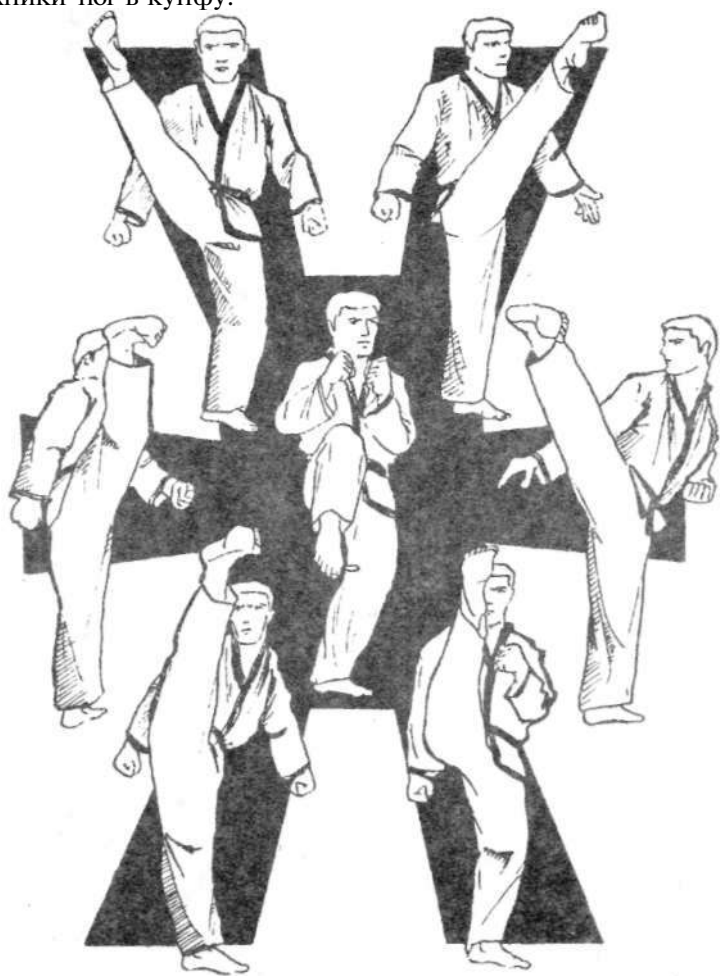


*Рис. 151. В положении лежа на земле болевой зажим ноги противника можно проводить двумя ногами.*

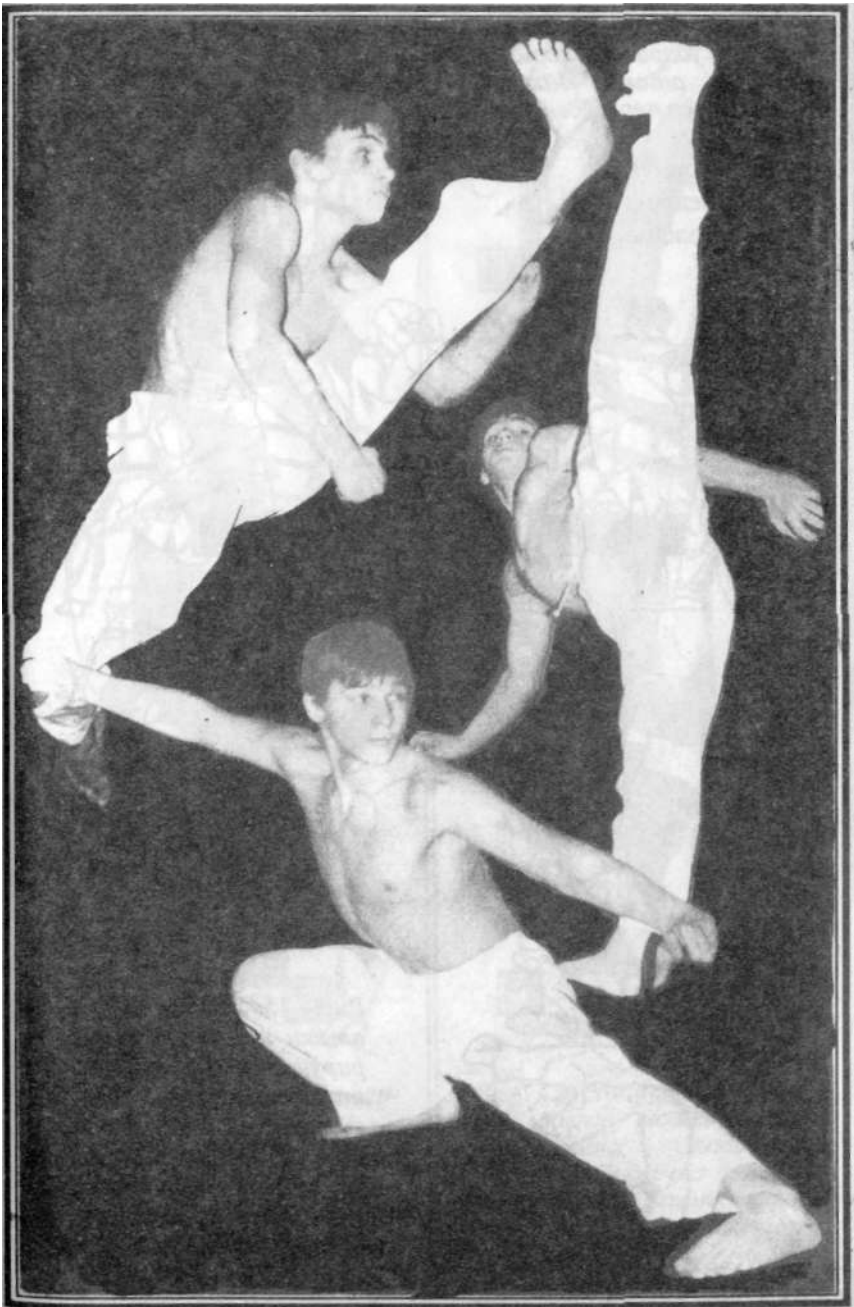
*Рис. 152. Блокирующий зажим стойки противника изнутри с ударом в голову.*

## ТЕХНИКА ФЕХТОВАНИЯ

Фрахтование ногами, свободное выполнение серий ударов - необходимое условие для эффективного применения ударной техники ног в кунфу."



Из стойки на одной ноге с высоко поднятым коленом необходимо умение проводить любые удары с возвратом в исходное положение.



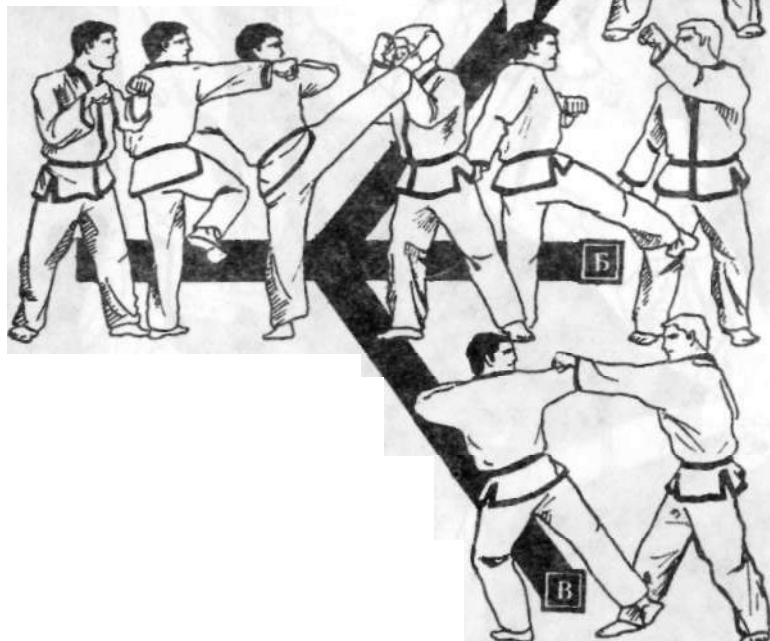


*Рис. 153. После неэффективного удара по верхнему уровню атака может быть легко переведена:*

А - в корпус

Б - в бедро

В - в голень



*Рис. 154. Смена уровня атаки проводится в вибрирующей импульсной технике за счет пружинистого сгиба ноги в коленном суставе. Бедро управляет сменой уровня нанесения каждого последующего удара.*



*Рис. 155. После удара по верхнему уровню атака может быть продолжена подсечкой подъемом стопы. За время выполнения приема колено должно быть направлено на противника.*



*Рис. 156. Атака по верхнему уровню может быть продолжена подсечкой пяткой. Подсечка делается коротким, жестким сгибом ноги в коленном суставе.*

Прекрасная обводная комбинация прямого провоцирующего удара и кругового завершения атаки требует правильного выбора траектории второго удара (рис. 157). Оба варианта продолжения атаки схожи по технике разворота и вывода бедра.

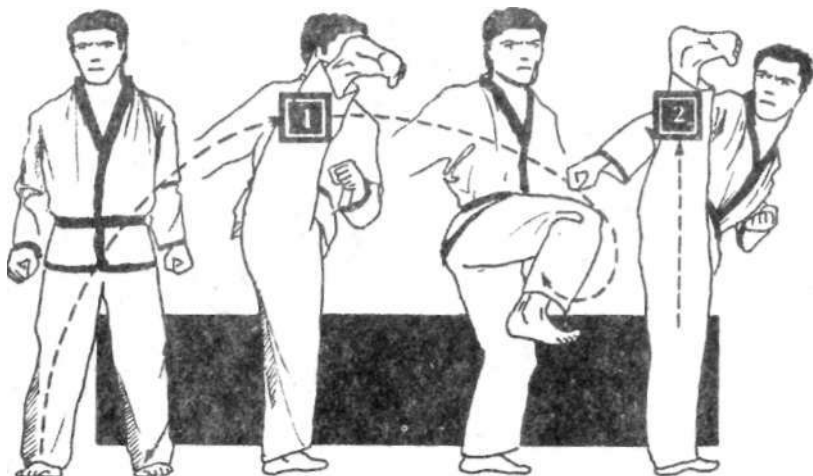


*Рис. 157. Провоцирующий прямой удар с переводом в атаку по верхнему уровню:*

А - подъемом  
Б - пяткой



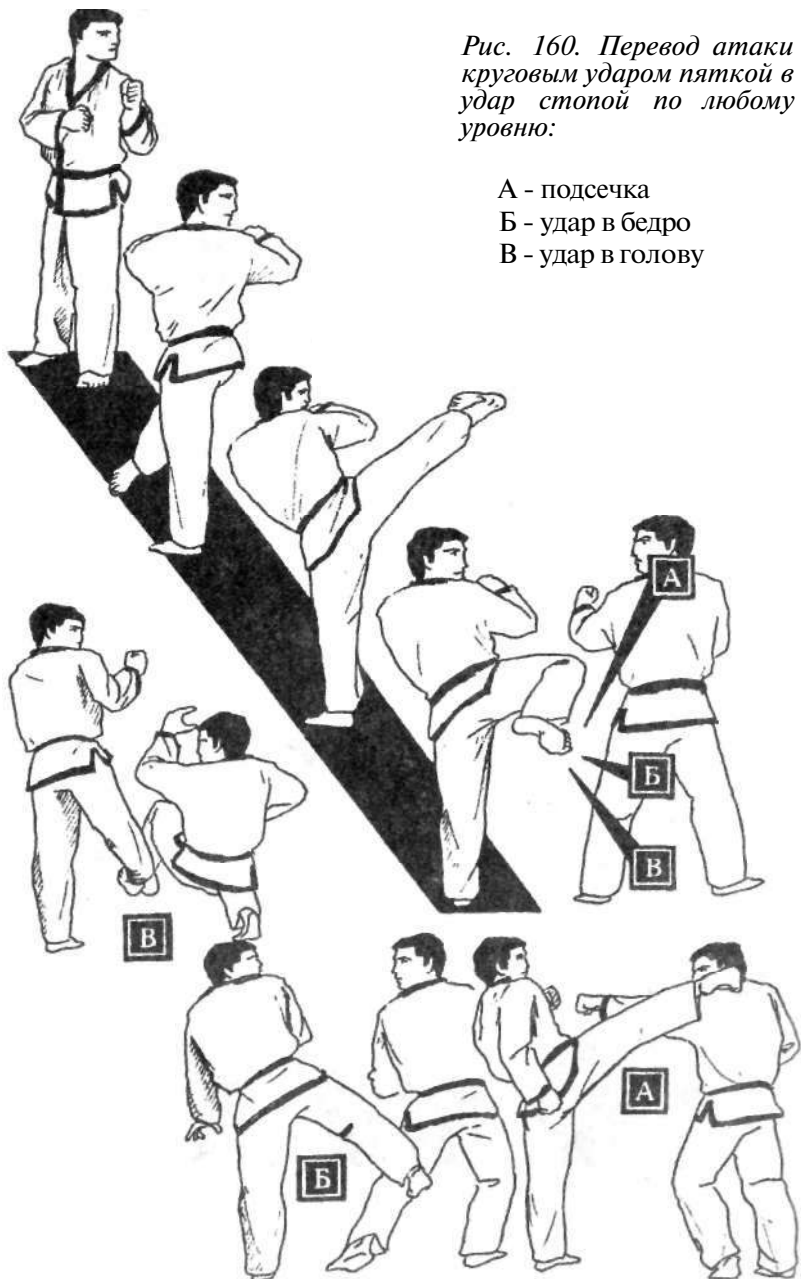
*Рис. 158. Перевод обхватывающего кругового удара по верхнему уровню в атаку снаружи в бедро. Этот перевод может служить отличным началом для эффективного завершения атаки.*

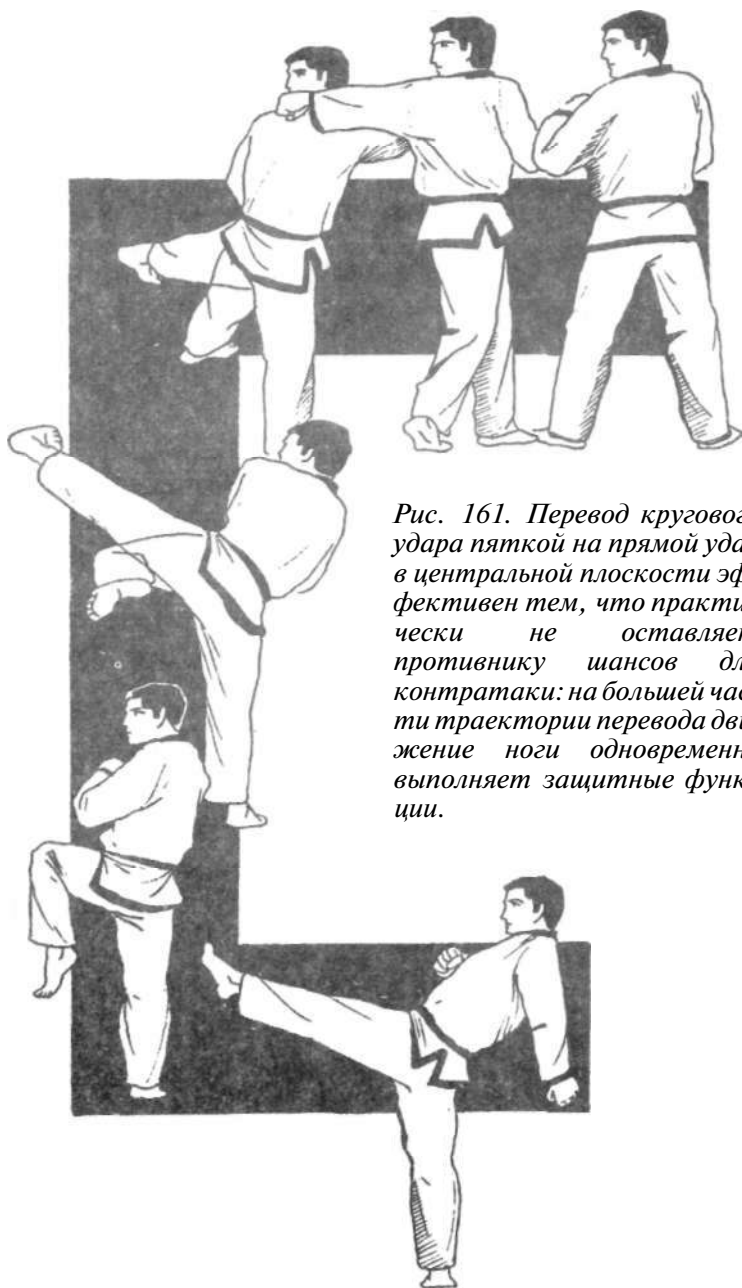


*Рис. 159. Перевод обхватывающего удара в атаку боковым ударом.*

*Рис. 160. Перевод атаки  
круговым ударом пяткой в  
удар стопой по любому  
уровню:*

- А - подсечка
- Б - удар в бедро
- В - удар в голову





*Рис. 161. Перевод кругового удара пяткой на прямой удар в центральной плоскости эффективен тем, что практически не оставляет противнику шансов для контратаки: на большей части траектории перевода движение ноги одновременно выполняет защитные функции.*



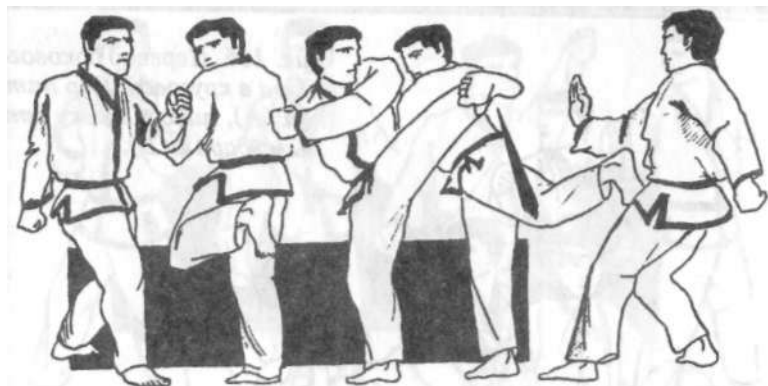
*Рис. 162. Перевод кругового удара в нисходящую атаку в бедро.*

Применение техники нисходящих ударов в фехтовании ногами естественно "вписывается" в завершение любой атаки по верхнему уровню (рис. 162, 163, 164, 165).

Особой эффективности перевод в нисходящий удар достигает в тех случаях, когда противник предпочитает уйти от атаки в голову только за счет уклона корпусом, фактически не увеличивая боевой дистанции. Применение перевода в нисходящий удар используется также для профилактической защиты от возможной контратаки противника.



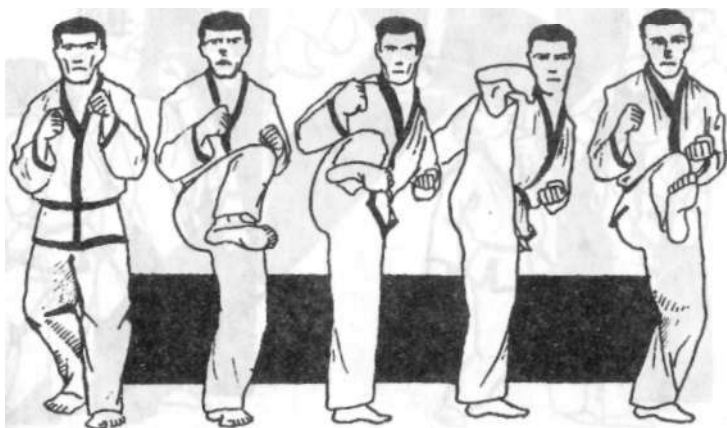
*Рис. 163. Перевод прямого удара в нисходящий удар пяткой.*



*Рис. 164. Перевод атаки задним ударом в нисходящий удар в ногу.*

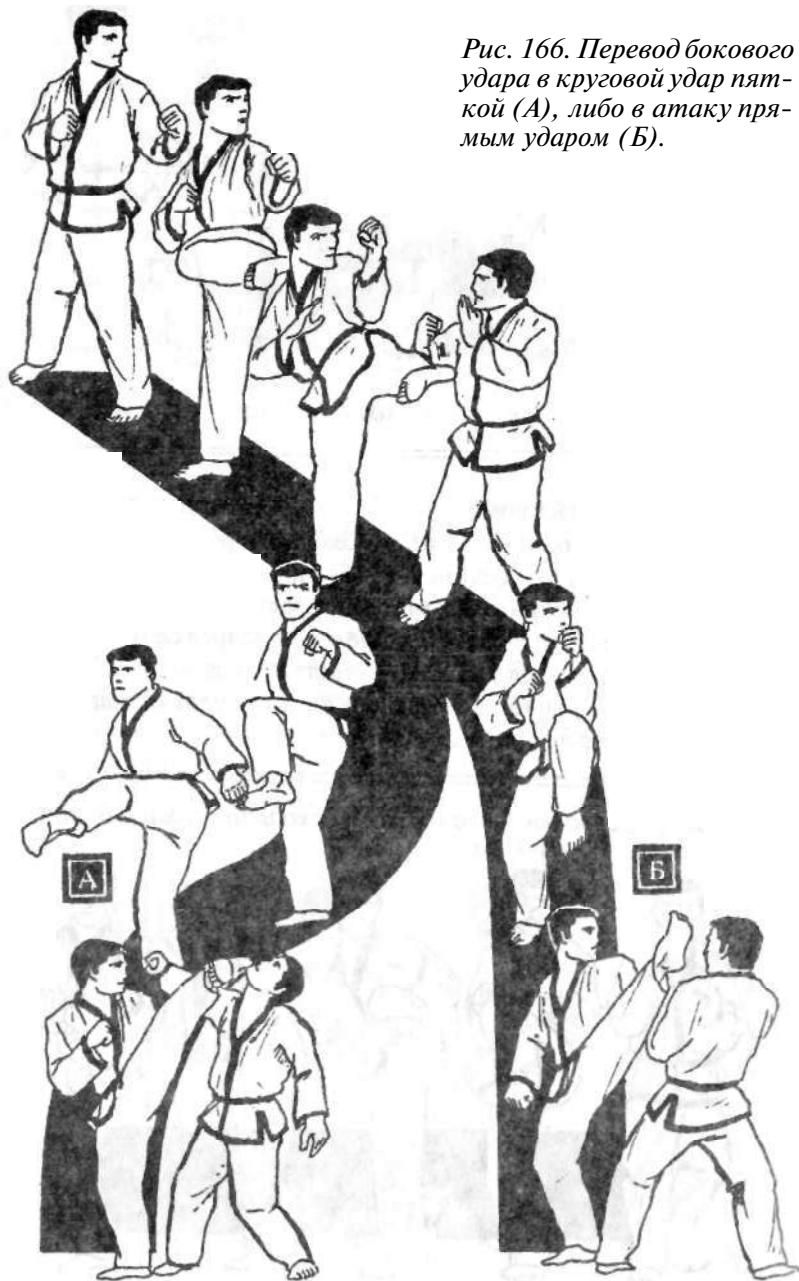
Эффективность применения фехтования ногами в поединке зависит от многого. Во-первых, необходима тренировка подвижности всех суставных соединений, обеспечивающей свободу смены атакующих техник. Во-вторых, правильная балансировка должна позволять проводить любые серии ударов без существенной смены положения корпуса. В-третьих, без чувства дистанции даже филигранное фехтование ногами будет оставаться не более, чем хореографическим этюдом.

*Рис. 165. Перевод бокового удара в нисходящий удар пяткой.*





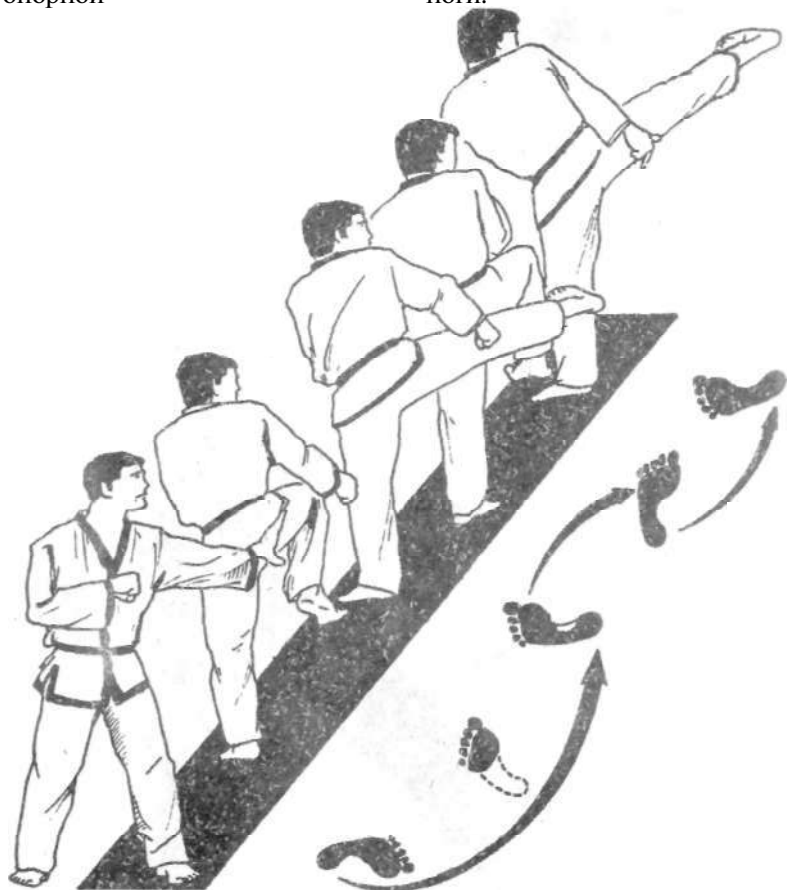
*Рис. 166. Перевод бокового удара в круговой удар пяткой (А), либо в атаку прямым ударом (Б).*





*Рис. 167. Два варианта использования инерции обхватывающего удара для развития атаки в технике фехтования.*

Огромное значение в фехтовании ногами придается передвижению. Боевое выполнение серий ударов одной ногой требует от адепта умения сокращать или увеличивать дистанцию с противником только за счет специальной техники разворота на стопе опорной ноги.



*Рис. 168. Разворот стопы и перенос центра тяжести с носка на пятку для продвижения вперед при выполнении серий ударов одной ногой.*

Самый распространенный способ сокращения дистанции с противником показан на рисунке 168. Вместе с ударом стопа опорной ноги разворачивается на носке с выводом пятки вперед. С возвратом ноги после удара стопа опорной ноги вновь разворачивается, но уже на пятке. С каждым новым ударом этот цикл повторяется, поддерживая продвижение вперед. Правильное использование этой техники обеспечивает возможность значительного и незаметного для противника сокращения дистанции во время атаки.

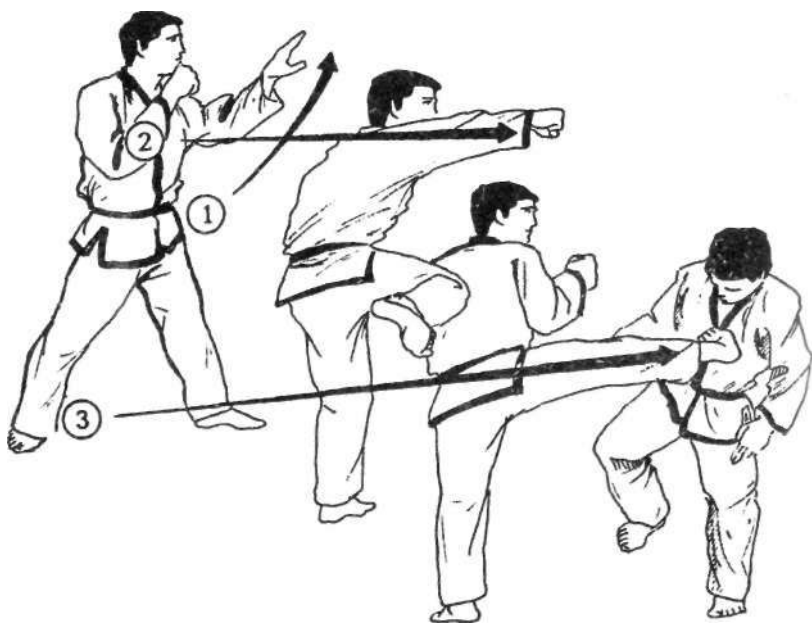
При проведении серий ударов в разных направлениях с разворотом корпуса попеременное перемещение центра тяжести с пятки на носок и на всю стопу позволяет разворачиваться, двигаясь в необходимом направлении. Техника разворота стопы при достаточной тренировке может заменяться на "скользящее" передвижение прыжками на опорной ноге.

Техника фехтования ногами - филигранное искусство: движение каждой части тела, как и любые их сочетания должны быть доведены до совершенства. Техническая отточенность, управляемая медитативным сознанием, рождает полную свободу ведения боя ногами в кунфу.

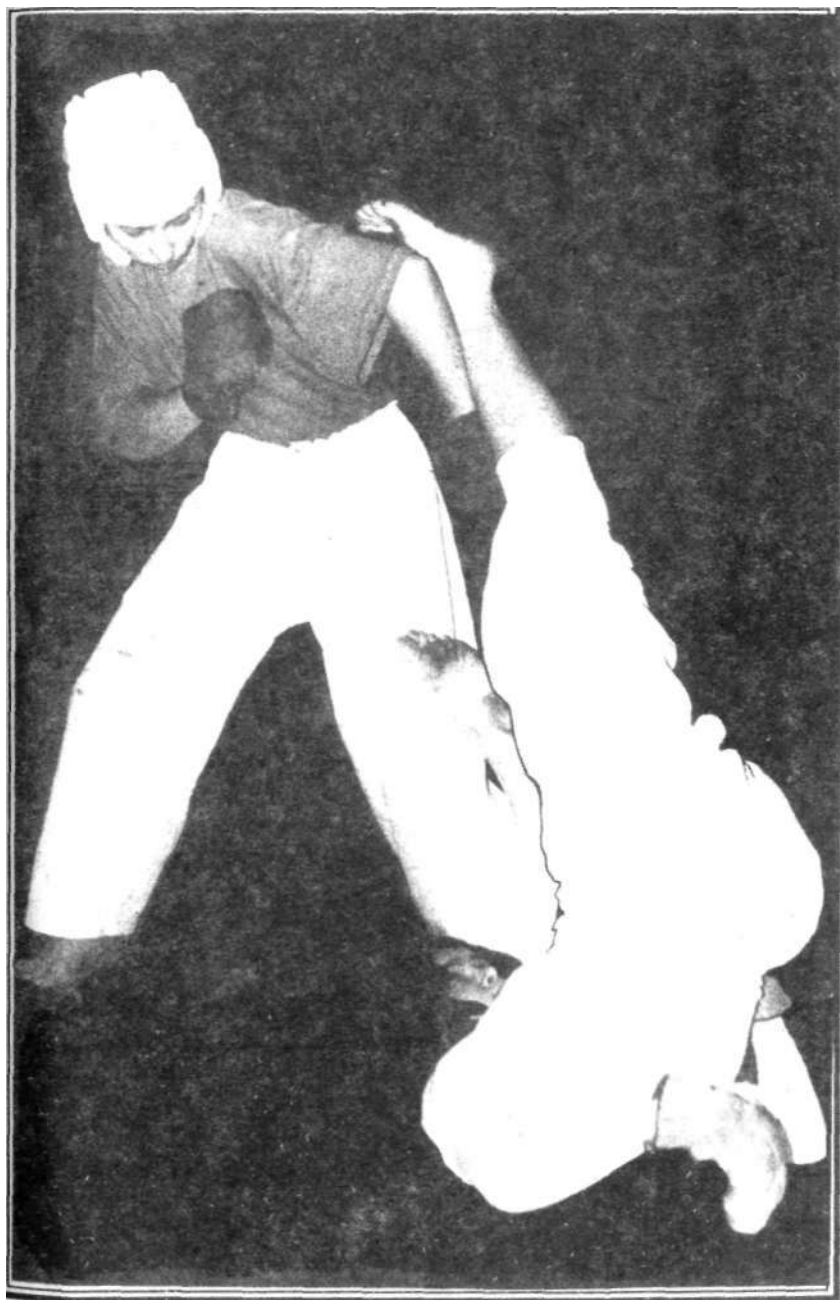
## КОМБИНАЦИИ

Что необходимо для овладения боевым искусством кунфу? Ответ напрашивается сам собой - изучать технику и применять ее на практике. Однако, шаолиньская система кунфу предлагает далеко не очевидный, но проверенный веками метод - выполнение комбинаций блоков и ударов, составленных по определенным принципам сочетаемости движений. Практика таких комбинаций позволяет адепту подойти к пониманию боевого искусства как системы, а не механической совокупности приемов.

Основу комбинаторики составляет искусство распределения ударного импульса, совмещенного с мышечным и энергетическим "включением". Последовательный вариант (рис. 169) - наиболее мощный и естественный способ концентрации каждого удара в комбинации.



*Рис. 169. Последовательная импульсация каждого движения в комбинации: защита, удар рукой, удар ногой.*





*Рис. 170. Метод двойного распределения импульса*

А - блок с подсечкой в технике использования обратного момента

Б - блок с атакой в технике однонаправленного скручивающего момента

Сложное, но эффективное распределение импульса в одновременно выполняемые блок и атаку дает возможность бескомпромиссно вести бой, не позволяя противнику проводить более одного движения в связке. На рисунке 170 показаны варианты однонаправленного и разнонаправленного распределения усилия в атаке.

При использовании метода двойного распределения импульса неприменима обычная модель сознания, предполагающая последовательную оценку ситуации - необходима аналоговая модель реакции на действия противника с одновременным вычислением параметров атаки, возможностей защиты и вариантов контратаки.

*Рис. 171. Сложный прыжковый вариант одновременно двойного распределения импульса.*

Боец, подготовленный к ведению боя лишь в последовательном, линейном режиме работы сознания, беспомощен и беззащитен в атаке при встрече с техникой двойного распределения импульса: молниеносность контратаки практически не оставляет ему шансов защититься.



*Рис. 172. Метод тройного  
однаправленного рас-  
пределения импульса при  
выполнении блок-атаки.*



*Рис. 173. Метод тройного  
разнонаправленного рас-  
пределения импульса при  
выполнении блок-атаки.*

На рисунках 172 и 173 показаны варианты тройного распределения импульса. Сложность этой техники ограничивает ее применение, тем не менее она чрезвычайно эффективна в подсечках и при блокировке передвижения.

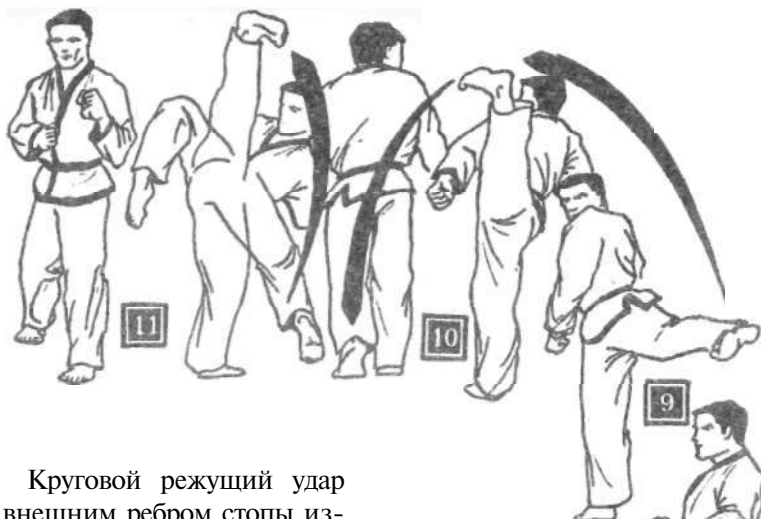




# КОМБИНАЦИЯ 1

Выполняется на месте

- 1 Прямой удар
- 2 Боковой удар
- 3 Задний удар
- 4 Останавливающий удар по нижнему уровню
- 5 Круговой удар подушечкой стопы



6 Круговой режущий удар  
внешним ребром стопы из-  
нутри

7 Смена ног в положении  
готовности

8 Круговой удар снаружи  
внутренним ребром стопы

9 Крученный удар прямой  
ногой с разворотом корпуса

10 Смена ног

11 Вращательный удар пят-  
кой



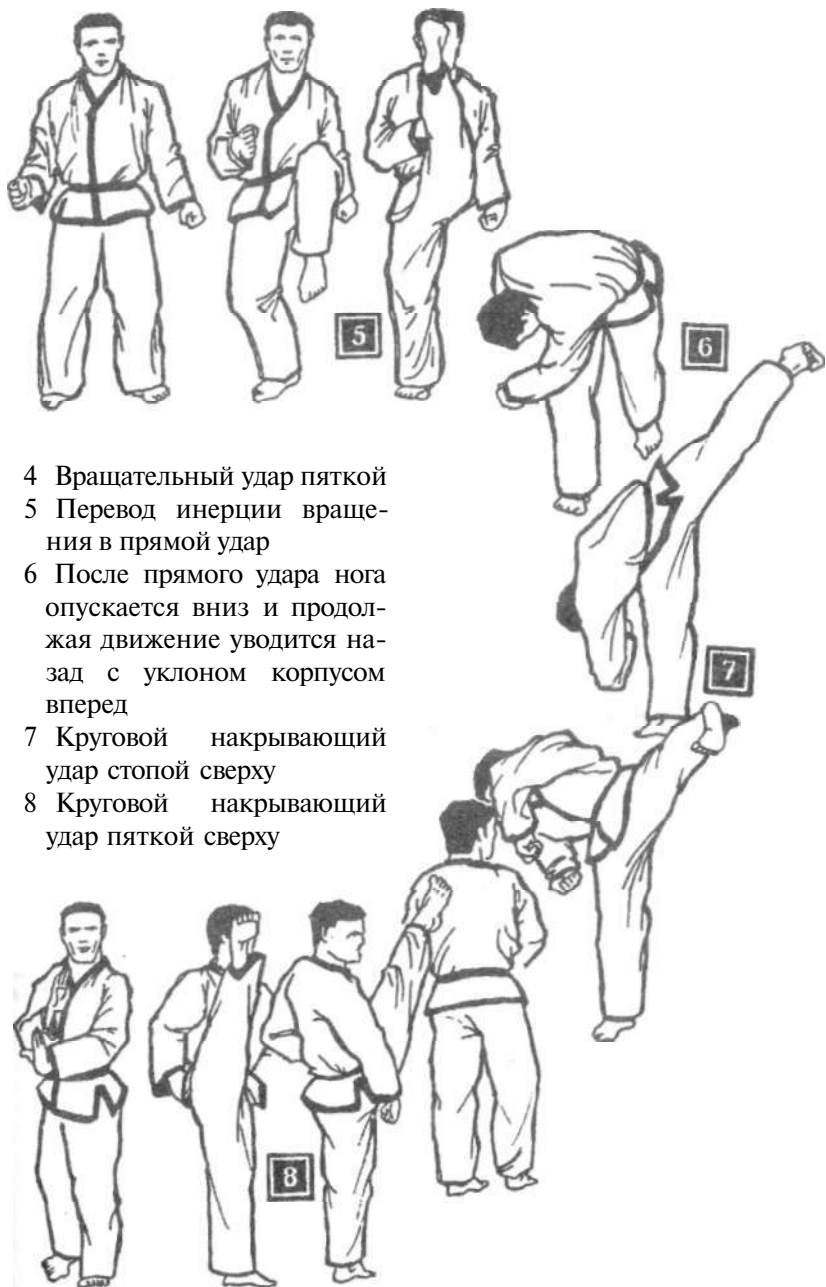


## КОМБИНАЦИЯ 2

Выполняется на месте

- 1 Круговой удар стопой движением ноги снаружи внутрь
- 2 Уход вращением корпуса вниз в скрученную стойку с круговым ударом рукой
- 3 Выход вращением корпуса из скрученной стойки вверх с прыжковым круговым ударом стопой.





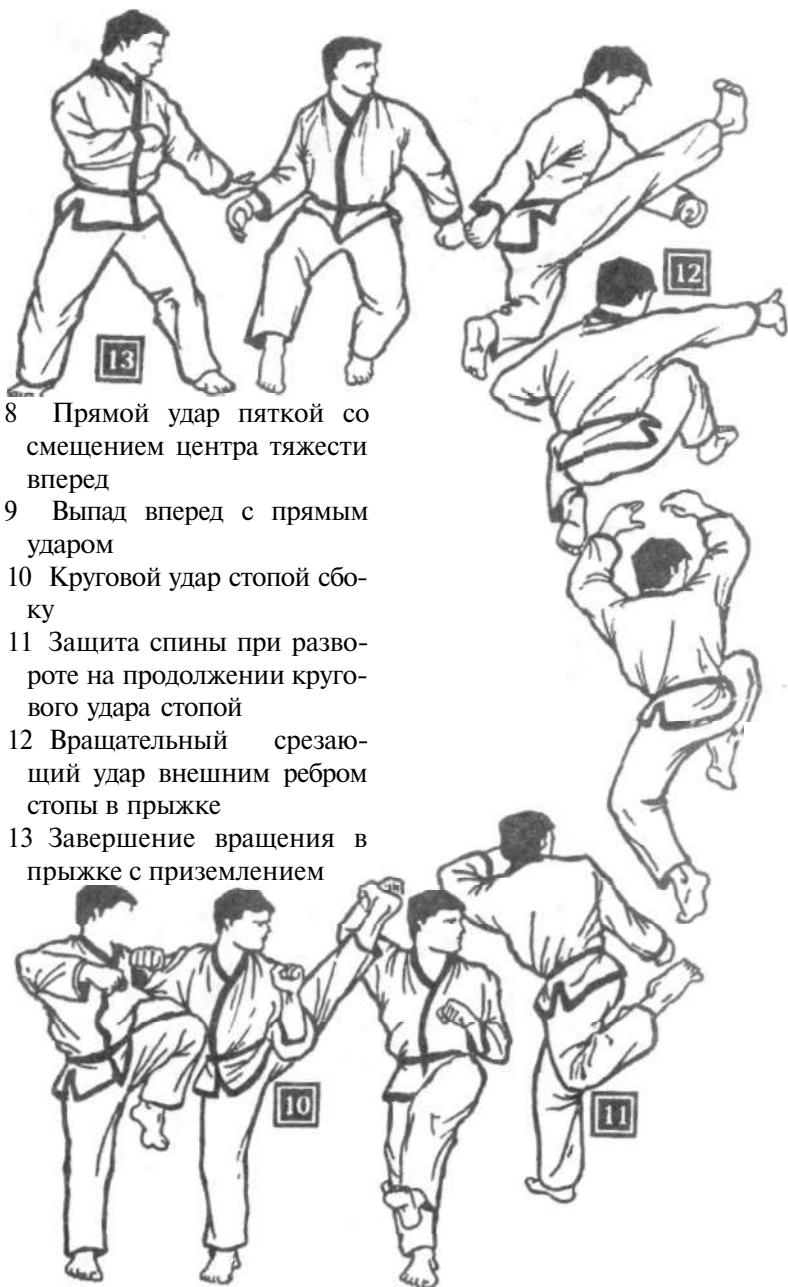
- 4 Вращательный удар пяткой
- 5 Перевод инерции вращения в прямой удар
- 6 После прямого удара нога опускается вниз и продолжая движение уводится назад с уклоном корпусом вперед
- 7 Круговой накрывающий удар стопой сверху
- 8 Круговой накрывающий удар пяткой сверху



### КОМБИНАЦИЯ 3

- 1 Боковой удар от груди с выпадом
- 2 Прямой удар с разворотом корпуса
- 3 Прямой удар пяткой по верхнему уровню с сохранением баланса
- 4 Возврат ноги с уходом вниз
- 5 Выход из нижнего положения с блоком
- 6 Прямой удар
- 7 Прямой удар одновременно с выводом ноги для удара пяткой







#### КОМБИНАЦИЯ 4

- 1 Боковой удар от груди
- 2 Защита с одновременным прямым ударом
- 3 Круговой удар с разворотом корпуса
- 4 Скручивающий удар махом прямой ногой
- 5 Прыжковый круговой удар с разворотом через спину



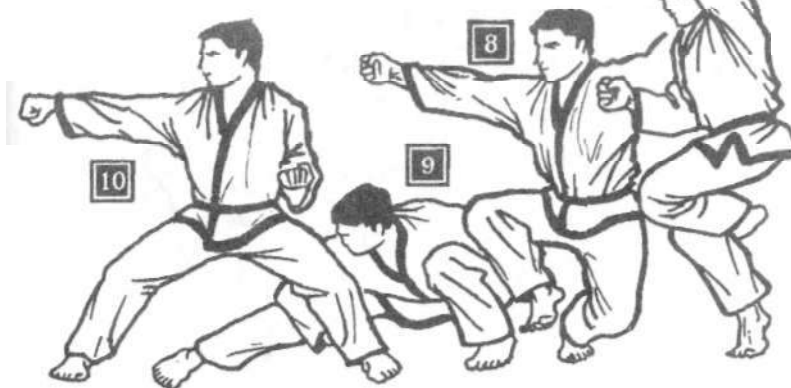
6 Уход скручиванием корпуса вниз с вращательным ударом

7 Блок вращательным движением снизу вверх

8 Прямой удар с броском вперед

9 Уход вниз

10 Выход из нижнего положения с боковым ударом







### КОМБИНАЦИЯ 5

- 1 Прямой удар с подшагиванием
- 2 Прямой удар одновременно с выводом ноги на удар
- 3 Прямой удар подушечкой стопы по среднему уровню
- 4 Крученный удар с разворотом корпуса по верхнему уровню
- 5 Нисходящий удар с постановкой ноги на землю



6 Вращательный удар пяткой с разворотом через спину на  $270^\circ$

7 Прыжковый круговой удар пяткой изнутри

8 Передняя подсечка на приземлении с разворотом на  $360^\circ$

9 Вращательный удар пяткой с разворотом через спину на  $360^\circ$  по верхнему уровню





### КОМБИНАЦИЯ 6

- 1 Блок от атак ногами по среднему уровню
- 2 Прямой удар с одновременной защитой верхнего сектора
- 3 Прямой удар
- 4 Круговой удар подушечкой стопы сбоку
- 5 Нога после удара не касаясь земли создает толчковый момент для следующего прыжкового удара, рука защищает голову



6 Прыжковый круговой удар подушечкой стопы

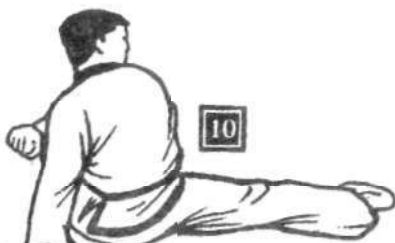
7 Боковой удар с разворотом на 180° после приземления

8 Защита

9 Прямой удар с уходом вниз на подсечку

10 Передняя подсечка

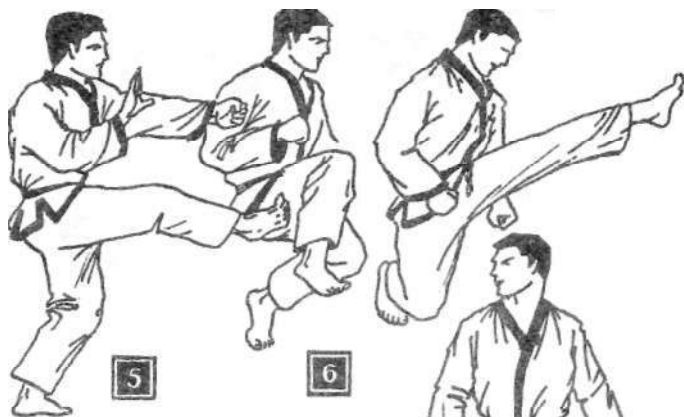
11 Выход из подсечки с двумя маховыми ударами прямой рукой





### КОМБИНАЦИЯ 7

- 1 Прямой удар вбок с выходом в стойку на одной ноге
- 2 Переступание вперед с боковым ударом
- 3 Круговой удар прямой рукой за спину с разворотом
- 4 Вращательный прыжковый удар внешним ребром стопы с маховым толчком и разворотом на 270°



5 Останавливающий прямой удар стопой по среднему уровню

6 Нога после удара не ставится на землю и используется в качестве махового толчка для прыжкового удара

7 Круговой блок рукой в стойке на одной ноге

8 Боковой удар

9 Прямой плетевой удар рукой





### КОМБИНАЦИЯ 8

- 1 Вращательный удар пяткой через спину
- 2 Нога на возврате без касания земли создает толчковый момент для бокового удара в прыжке
- 3 Боковой и прямой удар на приземлении
- 4 Передняя подсечка
- 5 Боковой и прямой удар на выходе из подсечки
- 6 Круговой удар
- 7 Боковой удар через спину







### КОМБИНАЦИЯ 9

- 1 Защита рукой внутрь с прямым ударом ногой
- 2 Круговой удар с двойной защитой руками
- 3 Нисходящий удар по нижнему уровню
- 4 Подшагивание
- 5 Восходящий удар прогибом





6 Прямой удар без постановки ударной ноги на землю

7 Прямая атака рукой

8 Боковой удар на развороте корпуса с колена

9 Выход в стойку с боковым ударом прямой рукой

10 Боковой удар разворотом через спину

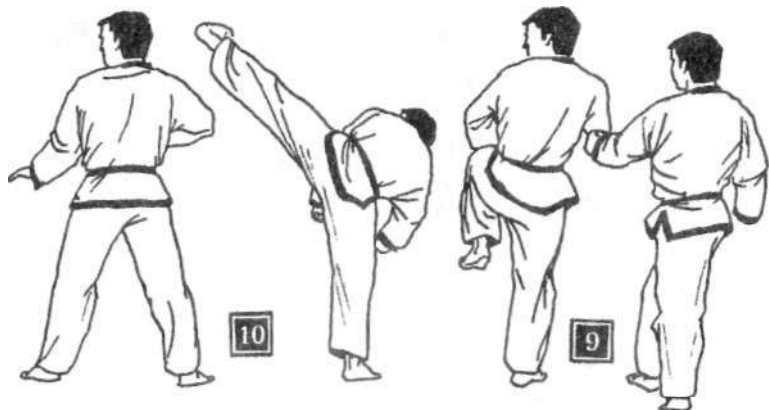




### КОМБИНАЦИЯ 10

- 1 Круговой удар левой рукой и прямой удар правой рукой с выводом ноги на круговой удар
- 2 Круговой удар подушечкой стопы
- 3 Увод ноги после удара вниз с круговым ударом рукой
- 4 Уход вниз на заднюю подсечку
- 5 Задняя подсечка





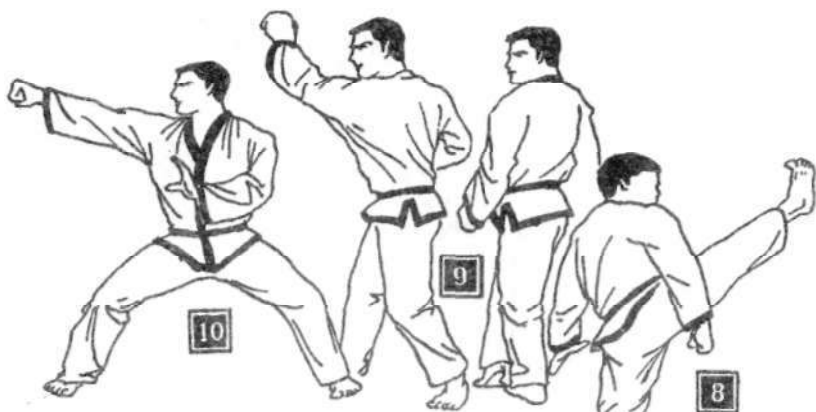
- 6 Выход из подсечки с круговым ударом рукой
- 7 Прямой удар рукой с выводом ноги на круговой удар
- 8 Вращательный прыжковый удар стопой с разворотом через спину
- 9 Перекрещивание ног при приземлении и вывод ноги на боковой удар
- 10 Боковой удар и возврат в исходное положение





### КОМБИНАЦИЯ 11

- 1 Защита разбрасыванием рук от атаки в верхнем секторе с толчковым махом ногой, согнутой в колене
- 2 Прямой удар в прыжке
- 3 Приземление с выводом ноги на прямой удар
- 4 Прямой удар со смещением центра тяжести вперед
- 5 Разворот заступанием с круговой защитой в верхнем секторе
- 6



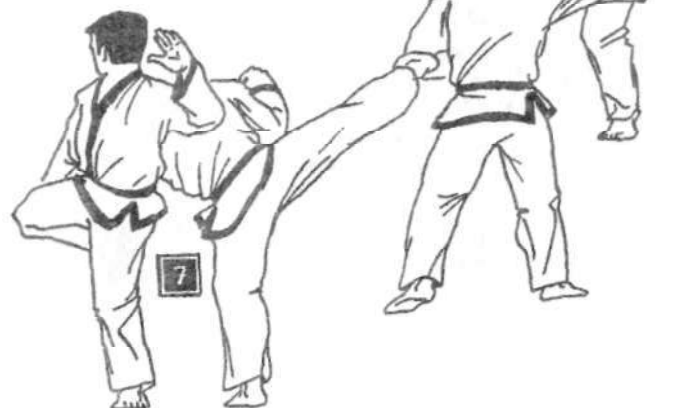
6 Выпад вперед в боковую стойку с прямым ударом

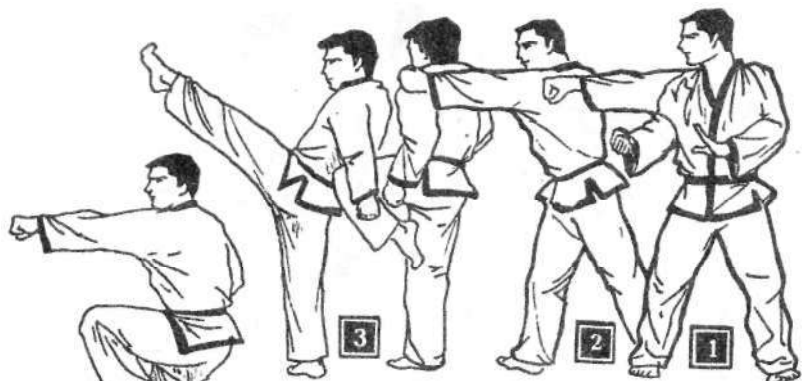
7 Боковой удар с разворотом через спину

8 Толчковый мах прямой ногой с прыжковым режущим ударом внешним ребром стопы

9 Приземление и заступание с круговой защитой

10 Выпад вперед в боковую стойку с прямым ударом





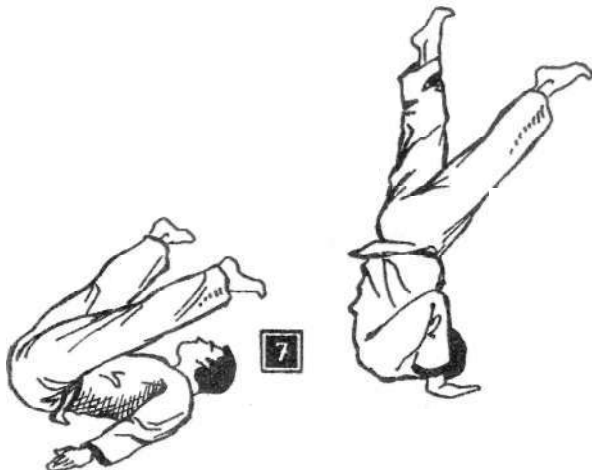
### КОМБИНАЦИЯ 12

- 1 Прямой удар передней рукой
- 2 Прямой удар задней рукой
- 3 Прямой удар ногой
- 4 Прямой удар на возврате ноги
- 5 Шаг вперед с уходом вниз на переднюю подсечку с прямым ударом





- 6 Передняя подсечка с коленом
- 7 Выход из подсечки кувырком через спину
- 8 Обхватывающий удар с разворотом на 360
- 9 Уход в нижнюю стойку
- 10 Выход из нижней стойки вперед с прямым ударом





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Длительная и богатая история развития **кунфу** в странах Дальнего Востока отличается удивительным сочетанием устойчивости традиции и свободы ее интерпретации, преемственности и вариативности. Естественные принципы динамики в индивидуальной психо-физической практике создавали условия для продуктивного развития боевых стилей и появления новых. Такое **воплощение даосского миропонимания, предполагающего безграничность форм появления Дао-бытия, предоставляло каждому мастеру** полную свободу в интерпретации стиля без нарушения традиционных **устоев**. Культура свободы определяет меру ее жизнеспособности.

В заключение следует вкратце остановиться на одном из важнейших вопросов боевого кунфу — суставной и тканевой закалке. **Сила** удара непосредственно связана с техникой набивки, закалки не только ударных частей рук и ног, но и **всего** тела. Практикуется два полярных подхода **к** понижению порога чувствительности: физическая набивка и система психологического **контроля**.

Первый метод объединяет многочисленные упражнения, направленные на повышение адаптации к физическим воздействиям, реализуя путь продвижения от формы к сути — чисто механическая набивка формирует необходимое состояние.

Второй метод несоизмеримо сложнее. В соответствии с ним понижение порога чувствительности при концентрации всех параметров удара в момент контакта с целью, либо при сдерживании удара, прямо пропорционально возможности сознательного расслабления и контроля биоэнергетических токов. Этот метод называется ЦИГУН — искусство управления биоэнергетическим потенциалом. Описание этого метода потребует объемной книги.

Имя, название несет важную смысловую нагрузку в любой системе мышления, в том числе и образного, и тем более — восточного. Поэтому при описании системы боя ногами кунфу, включающей сотни стилей, не приводились оригинальные названия ударов, имеющие смысл лишь в рамках той системы образов, ритмики и динамики, которая служила источником создания каждого конкретного стиля.

Кроме этого, восточная культура наименования в соответствии с образно-ситуативным видением мира фиксировала целые последовательности защит и ударов, в которых собственно удары ногами служили лишь составной, чаще — завершающей, акцентной частью всего приема. В нашей же книге описываются конкретные способы включения ударной техники ног в общую ткань свободного боя.

Эта книга — практический сборник ударной техники ног, практикуемой сотнями стилей кунфу на основе единых принципов. Сформулированные в древности, они составили основу не только боевых искусств, но и всего жизненного уклада и образа мысли в странах Дальнего Востока. На их базе закладывалась система индивидуальных, семейных и клановых школ единоборств.

# РЕДАКЦИЯ ЕДИНОБОРСТВА МИРА

## В серии **ФЕХТОВАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ВОСТОКА** представляет

оригинальные и редкие системы боевого фехтования различными видами холодного оружия, развивавшиеся в странах Дальнего Востока и Юго-восточной Азии.

**КИНЖАЛЫ** Книга первая *Традиция стиля*

Базовая техника переводов и перехватов кинжала в руке, основные типы ударов и защит в боевом фехтовании.

**КИНЖАЛЫ** Книга вторая *Жизнь, бой, ритуал.*

Система фехтования кинжалом, основанная на технике кунфу. Комплекс формально-ритуального боя одним кинжалом.

**КИНЖАЛЫ** Книга третья *Фехтование двумя руками*

Принципы фехтования двумя кинжалами в линейной и круговой технике.

**НУНЧАКУ** Книга первая *Школа Ветра*

Основы импульсной техники владения секционным оружием. Подробное описание типов нунчаку и их зависимость от стиля боя и методов применения. Философские аспекты техники боя.

**НУНЧАКУ** Книга вторая *Природа боя*

Атаки, защиты, захваты, броски с помощью нунчаку, контроль, удержание и разоружение противника. Редчайшая техника ведения боя против нунчаку пустыми руками.

**НУНЧАКУ** Книга третья *Парные цепи*

Веерное фехтование двумя нунчаку. Нунчаку против различных видов холодного оружия.

**ЖЕЗЛ ШАОЛИНЬ** *Короткий посох*

Фехтование шестом средней длины шаолиньского типа.

**ХВОСТ ДРАКОНА**

Боевая техника короткой и длинной плети.

**ТОНФА. САЙ**

Атакующая и защитная техника одной и двумя руками.

**КЕНДО**

История и техника фехтования универсальным видом среднего холодного оружия - самурайским мечом катана

**АРНЭС**

Филиппинское фехтование одной и двумя короткими палками.

РЕДАКЦИЯ  
ЕДИНОБОРСТВА МИРА  
В серии

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА**

представляет

боевые искусства, основанные на древних натурфилософских и религиозных воззрениях, служившие формой медитативной, психо-физической и духовной практики в странах Востока.

**КУНФУ. ТЕХНИКА НОГ**

Серия из двух книг, подробно описывающих все варианты ударной техники ног, способы передвижения, методы ведения боя ногами. Разбирается Восточная концепция удара, источники силы, скорости и эффективности.

**ЛАМ СОН КУНФУ**

Один из самых сильных стилей Вьетнама. Основанный на древней технике, заимствованной из Южного Китая, Лам Сон кунфу отличается лаконичностью и энергетической силой боя. Этот стиль прошел убедительное испытание не только временем и традиционным для Востока соревнованием школ, но и многочисленными жесточайшими войнами двадцатого века.

**ЦИН-НА КУНФУ**

Древняя техника боя на короткой дистанции, включающая захваты, удары, броски, удержания, уходы, а также многочисленные способы болевого воздействия на противника и освобождения от захватов. Главная идея этого стиля легла в основу техники АЙКИДО.

**АЙКИДО**

Серия из трех книг с подробным разбором филигранной техники ведения боя без нападения.

Эти и другие книги в сериях

**ФЕХТОВАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ВОСТОКА**

**и**

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА**

будут издаваться в 1994 - 96 гг.

Индивидуальные заказы и заявки на оптовые поставки просим  
высылать по адресу:

197110, Санкт-Петербург, а/я №250