

ШЫ ГОЧЖЕН



У-ШУ  
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ  
ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВА

太  
极  
拳  
对  
练

Шы Гочжен

# 太極拳對練

У-ШУ

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ  
ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВА

перевод Сунь Яна

Шы Гочжён.

## **У-ЩУ ТАЙЦИЦИЮАНЬ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВА**

Перевод Сунь Ана

Редактор В. П. Вардзелов.

Художники А. Э. Михайлов (обложка), Э. А. Онищенко

Технический редактор Ю.И. Ивершин

Корректор В. Ф. Черкашина

Оператор ФПВ-1000 Т. Л. Фирсова

## ТАЙЦИЦИУАНЬ: БЕСПРЕДЕЛЬНОСТЬ «ВЕЛИКОГО ПРЕДЕЛА»

Растущая популярность древней китайской гимнастики тайцицюань как в КНР, так и за ее пределами — явление далеко не случайное. Это еще одно свидетельство увеличения интереса мировой общественности к тем сторонам культуры Китая, которые долгое время привлекали внимание лишь узкого круга специалистов. Сейчас уже не сотни и не тысячи, а сотни тысяч и миллионы человек во всем мире ежедневно погружаются в удивительный мир спокойствия и пластики, жест за жестом воссоздавая причудливую вязь движений, возраст которых превышает несколько сот лет. Тайцицюань — искусство уникальное, как впрочем и вся система ушу, частью которой оно является. Попытаться дать однозначное определение тайцицюань, которое отразило бы функциональное многообразие этого феномена культуры Китая также бесполезно, как пытаться дать определение самому понятию «культура». Для решения этой сложной задачи необходимо воссоздать весь процесс эволюции тайцицюань — от зарождения до наших дней, и на каждом этапе выявить основные функции этой системы, что позволит определить роль и место тайцицюань в каждый конкретный период истории страны и ответить на вопрос, что же представляет собой это удивительное искусство?

Многие авторы приписывают заслугу создания тайцицюань даосскому отшельнику Чжань Саньфэну, известному также под именем Чжан Тун или Чжан Цзюньбао. Согласно легенде, Чжан Саньфэн родился 9 апреля 1247 года и этот день до сих пор отмечается всеми поклонниками тайцицюань как традиционный праздник.

Будучи человеком незаурядных способностей, Чжан Саньфэн начал изучать классические тексты в возрасте 12 лет, однако после паломничества на гору Гэхуншань отказался от официальной карьеры и стал отшельником, устремив все свои помыслы к обретению бессмертия. В этот период, согласно легенде, Чжан Саньфэн овладел искусством Шаолинцюань, которую он обогатил впоследствии упражнениями на управление внутренней энергией /даоинь/, позаимствованными из даосского арсенала «Чаншэн бусычжи фа» /способы, продления жизни и обретения бессмертия/. В возрасте 67 лет Чжан Саньфэн повстречал даосского наставника Хо Луна, который научил его истинным способам обретения бессмертия. После этой встречи Чжан Саньфэн в течение 13 лет совершенствовал свое искусство в горах Уданшань в провинции Хубэй. Результатом его усилий и явилась система, получившая впоследствии название тайцицюань — кулак великого предела. Во времена правления династии Мин, в честь Чжан Саньфэна в горах Удан был построен Храм Голубого облака, ставший в настоящее время местом паломничества тысяч любителей тайцицюань. Такова одна из версий происхождения тайцицюань.

Одной из наиболее любопытных черт тайцицюань является разработанная философская основа, присутствующая в каждом базовом принципе и каждом движении, делающая эту систему подобием волшебного зеркала, отражающего основные принципы даосской модели мироздания. Связь тайцицюань с древнейшими натурфилософскими концепциями проявилась еще до того, как возникло само название «Кулак великого предела», что нашло свое отражение в старых названиях тайцицюань: «шисань ши» или тринадцать форм, «сянь тянь цюань» — кулак раннего неба, «хоу тянь цюань» — искусство позднего неба и т.д.

Понимание философской базы тайцицюань необходимо не только для овладения секретами Вайгун /мастерства на уровне физического движения/ — перемещений, поворотов, движений рук и ног, но и для постижения принципов Нэйгун /внутренней саморегуляции/, двумя основными техниками которой являются правильное дыхание Туна и искусство управления Ци /цигун/.

Из статьи Г. Н. Мазрукова, опубликованной в информационном бюллетене «Китайская гимнастика VIII»

# ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВА

## Упражнения в паре

Гимнастика тайцзицюань пользуется огромной популярностью среди народных масс, изанимающихся этим видом китайской борьбы становится все больше и больше

Настоящий сборник составлен на основе книги известного китайского мастера, ветерана ушу Чэнь Яньлиня «Упражнения в паре без оружия». Так же использованы материалы сборника «Тайцзицюань с оружием и без него». Автор обобщил характерные черты Уэньской, Янской, Суньской и Вуской школ. «Тайцзицюань — упражнения в паре», предназначен для широких кругов любителей восточного единоборства, позволяет занимающимся усвоить правила движения и характерные черты нападения и защиты тайцзицюань.

Настоящий комплекс характеризуется рациональностью нападения и защиты, гибкостью упражнений, плотностью структуры, плавностью манеры, взаимодействием стойкости и мягкости, взаимосвязью и последовательностью движений. Упражнение — живое и интересное.

Систематические занятия данным комплексом позволяют не только прикоснуться к восточному единоборству, но и поддерживать отличную спортивную форму, укреплять физиологические функции организма, вылечивать некоторые хронические заболевания.

## ПРИМЕЧАНИЯ К УСЛОВНЫМ ЗНАКАМ РИСУНКОВ

1. Настоящий комплекс представляет собой упражнения для взаимодействия в паре. Движения комплекса позволяют изучить характерные черты нападения и защиты тайцзицюаня. Поэтому он интереснее обычного комплекса упражнения в одиночку. Являясь общепризнанным среди мастеров тайцзицюаня, комплекс требует определенную практическую основу.

Технические движения и их порядок объясняются общепринятыми среди мастеров терминами и сопровождаются необходимыми для читателя примечаниями.

2. Движения описываются последовательно, в соответствии с характерными моментами борьбы. А рисунки сочетают в себе пространственное положение партнеров /белый — А, черный — Б/, со схематическим обозначением маршрутов движения рук, ног, головы и туловища. Так же приводится схематическое положение стоп обоих партнеров.

### 3. Условные знаки:

Ноги на земле

Ноги в воздухе

Носок на земле

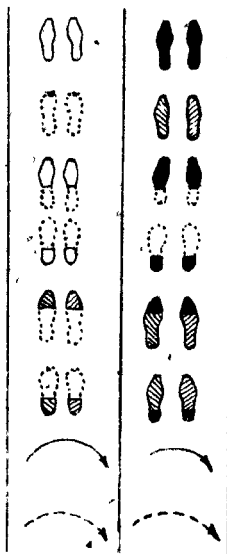
Пятка на земле

Удар ногами

Шаг и удар ногой

Маршрут правой руки и ноги

Маршрут левой руки и ноги



**Примечание:** Порядок движения на рисунках обозначается арабской цифрой.

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

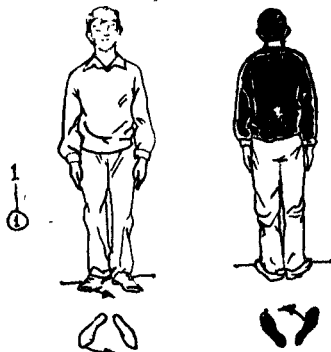
### 1. ЦИ ШИ /исходное положение/

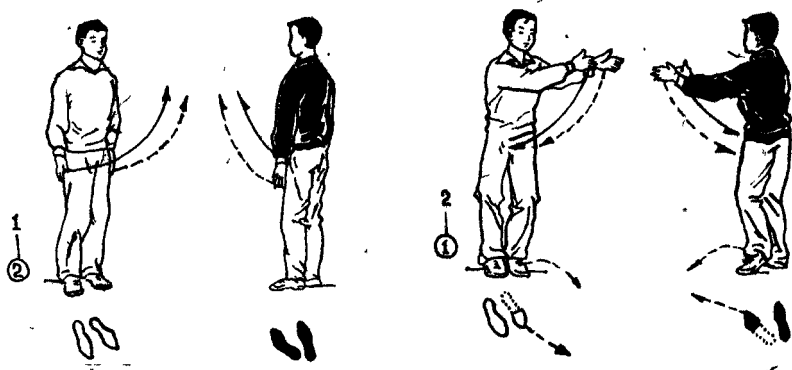
1. А стоит лицом к югу, а Б — к северу, поперечное расстояние между ними примерно 2,5 м., а продольное 1,3 м.

Тело расслаблено, ноги чуть согнуты в коленях, руки опущены вдоль бедер.

Взгляд — прямо перед собой, дыхание ровное, умеренное. Пятки — вместе, носки расправлены на 80° /рис. 1-1/.

2. Носок правой ноги А и Б чуть поднимаются с земли и вращаясь на пятке подтягиваются к левому носку. Одновременно тело поворачивается немного влево.





А и Б становятся лицом к лицу /рис 1-2/.

**Примечание:** Все мышцы тела расслаблены, голова повернута прямо вперед, подбородок опущен, язык касается неба

Не выпячивать и не напрягать живот.

## 2. ЛАНЬ ЦЗА И /«лениво одеваться»/

1. Руки, А и Б медленно поднимаются до уровня плеч. Ладони обращены внутрь, большие пальцы смотрят вверх-в стороны. К завершению движения рук перенести центр тяжести на правую ногу. Левая пятка поднимается с земли /2-1/.

2. Из предыдущего положения:

руки сгибаются в локтях и опускаются ниже уровня пояса, плечи опускаются вниз.

мышцы, глаза расслаблены, правая нога сгибается в колене, одновременно левая ступня медленно выдвигается вперед и становится на пятке. /2-2/

3. Затем руки поднимаются, описывая плавный полукруг вдоль туловища до уровня плеч, взгляд направлен в середину между ладонями, одновременно перенести центр тяжести вперед на левую ногу, которая ставится на полную ступню.

Правая нога подтягивается за левой и становится на носок в 10 см от левой пятки /2-3/.



рис 2-2

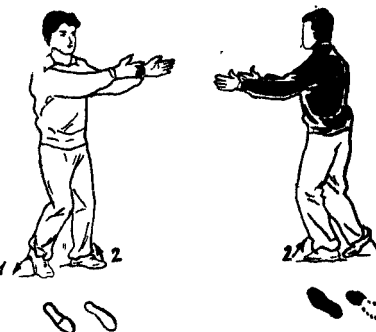
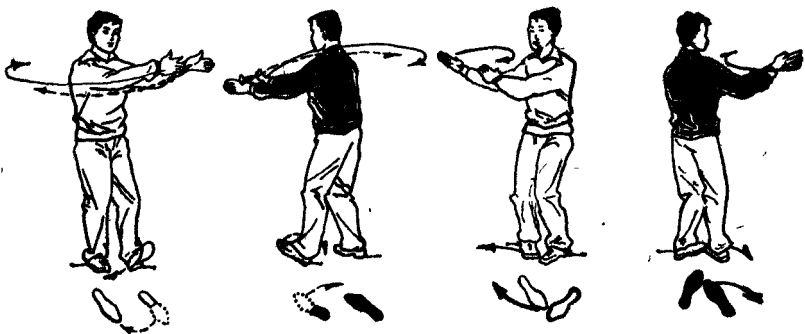


рис 2-3



2 — ④

4. Из предыдущего положения перенести центр тяжести на правую ногу, правая стопа всей поверхностью ставится на землю, левый носок чуть приподнят. Руки не двигаются /2-4/.

5. А и Б поворачиваются вправо /спиной друг к другу в поворот/. Правая рука одновременно с движением тела немного сгибается в локте, а ладонь поворачивается вверх. Одновременно левая рука сгибается в локте, ладонь поворачивается вниз, а кончики указательного и среднего пальца касаются стороны предплечья правой руки. Левая стопа поворачивается на пятке вправо. Глаза постоянно смотрят на правую руку /2-5/.

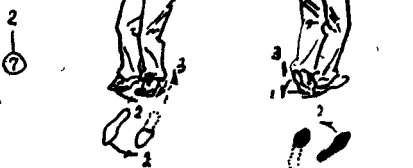
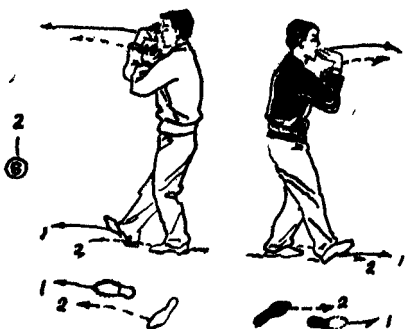
6. Правой рукой описать  $1/2$  окружности по дуге вправо назад, одновременно сгибая в локте, ладонью вверх /большой палец оттягивается на себя/. Левая рука движется одновременно с правой, касаясь ее кончиками указательного и среднего пальцев. Руки находятся на уровне правого плеча в 10 см от него. А ставится лицом к западу, а Б к востоку /2-6/.

7. Одновременно с движением рук приподнять носок правой ноги, повернуть вправо и сделать шаг в правую сторону /сначала земли касается пятка, затем вся стопа/. С переносом тяжести тела вперед левая стопа подтягивается к правой и ставится на носок в 10 см от пятки. Глаза смотрят на правую руку /2-7/.

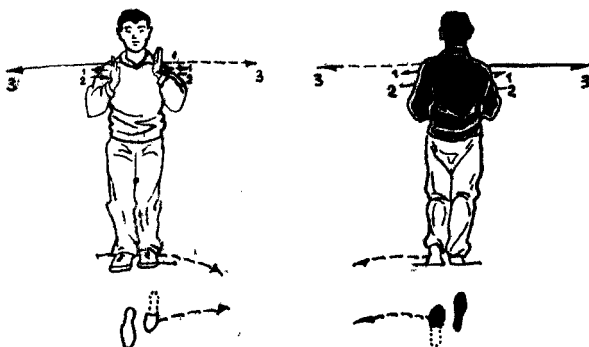
#### Примечание:

1. Во время второго движения не выпячивайте таз, руки опускаются одновременно с приседанием.

2 — ⑤







2 Выполняя движение, сохраняйте равновесие. Поворот тела и описание окружности рукой должны быть подчеркнуты движением таза и ноги. Шаг вперед и назад выполняйте мягко и гибко. Каждое движение выполняйте с силой, дыхание естественное.

3. Расстояние между А и Б примерно 2 м

### 3. КАЙ ТИ ХЭЙ ТИ /«открывать и закрывать»/

1 Стопы А и Б ставятся всей поверхностью на землю, носок правой ноги чуть напрягается, тяжесть тела переносится на правую ногу, пятка левой ноги приподнимается, корпус поворачивается на полоборота влево. Одновременно обе руки переводятся в положение на уровне плеч ладонями внутрь /расстояние между ними 20 см/. Глаза смотрят в середину между ними.

Ноги и туловище остаются в предыдущем положении, ладони поворачиваются вперед, пальцы раскрываются. Это движение называется КАЙ ТИ /открыть/.

Ладони возвращаются в исходное положение. Маленькая пауза. Это называется ХЭЙ ТИ /закрывать/. В это время А стоит лицом к югу, Б к северу / 3 /

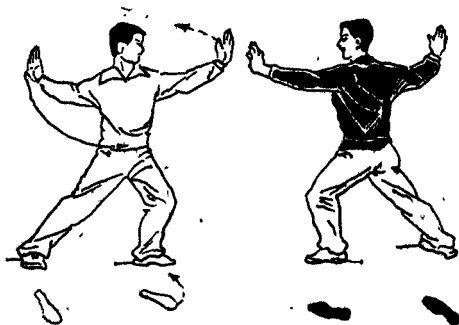
**Примечание:** 1. Тело расслаблено, дыхание естественное.

Кайти — вдох. Хэйти — выдох.

2. Все упражнение должно быть целостным и хорошо скоординированным.

### 4. ДАНЬ БЯНЬ ШИ /«бди- тельный хлыст»/

1! Левая нога А и Б мягко приподнимается и делает шаг в левую сторону, вес тела переносится на левую ногу и она немного сгибается в колене. Одновременно руки разводятся, ладони поворачиваются наружу. Голова поворачивается влево и партнеры смотрят друг на друга. Левые ладони находятся на расстоянии 10 см немного наискось / 4 /.



**Примечания:**

1. Корпус прямой, немного наклонен вперед, грудь и поясница расслаблены, плечи немного

подаются вниз, руки держатся не прямыми, а дугообразными.

2. Упражнение выполняется обеими партнерами синхронно, в одинаковом ритме.

### 5. ЦЗЯ ТАН БУ ЮУ ЦЗИНЬ ЧУЙ /А делает шаг вперед и наносит удар справа/.

1. Продолжая предыдущее движение, А поворачивает на пятке левую стопу влево. Тяжесть тела переносится немного назад. Одновременно левая рука описывает дугу вперед — вверх — влево, ладонью наружу, а правая ладонь сжимается в кулак и описывает дугу справа — сзади до уровня пояса, кулак развернут вверх и направлен на Б /5-1/.

2. Продолжая движение, тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога делает шаг вперед, стопа ставится в 20 см от носка левой ноги. Левая ладонь продолжает описывать дугу влево — вверх — назад до уровня головы; правой рукой наносит удар по ребру Б, кулак поворачивается внутрь. А находится лицом к востоку, Б — к западу /5-2/.

#### Примечание:

Движение должно быть мягким и уверенным, дыхание естественным. Обратите внимание на координацию движения.

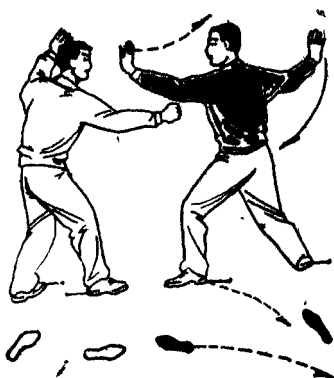
### 6. ИЙ ЧЭЙ БУ ЮУ ТИ ШОУ / Б отходит назад и поднимает правую руку./

1. Когда кулак А достигает тела Б, левая стопа Б отводится назад-влево и плотно ставится на землю. Левая ладонь Б описывает дугу назад-вверх до уровня головы, правая ладонь описывает дугу сзади — вниз — вперед к внешней стороне кулака А, тыльной частью касается внешней стороны запястья правой руки А, и немного приподнимается вверх, одновременно левая нога сгибается в колене — тяжесть тела

5  
①

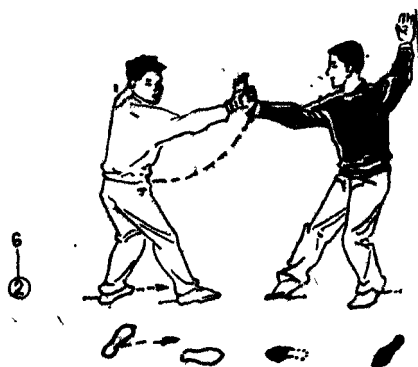


5  
②



6  
①





переносится влево, правая стопа подтягивается вперед и становится на носок перед правой ногой А. Взгляд направлен на лицо партнера В этот момент А стоит лицом к востоку, а Б к западу /6-1,2/.

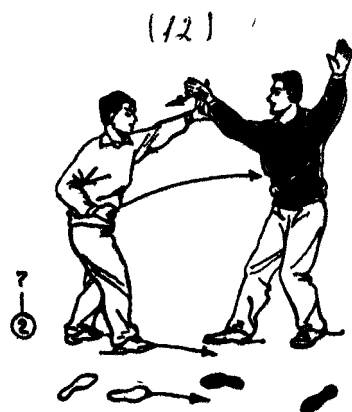
## 7. ЦЗЯ ЛАНЬ ШОУ ЧУН ЧУЙ /А блокирует руку и наносит удар/.

1. Используя положение Б, туловище А чуть поворачивается вправо, тяжесть тела переносится вперед, левая стопа подтягивается вперед на полшага, расстояние между стопами примерно 10 см, одновременно левая рука описывает дугу сверху-вниз на уровне левого бедра и дальше вперед до уровня правой руки Б, ладонью вверх. Затем предплечье вращается наружу и ребром ладони фиксирует кисть правой руки Б. /7-1/.

2. Правый кулак А оттягивается к пояснице, взгляд направлен в глаза партнеру. /7-2/.

3. Продолжая движение, левой рукой отбить правое запястье Б влево-вверх. Левая нога А сгибается в колене, вес тела переносится назад; правая нога — полшага вперед и поставить стопу перед носком правой стопы Б. С поворотом кулака внутрь наносится удар по правой стороне корпуса Б, в это время глаза смотрят на правый кулак, А лицом к востоку, а Б — западу /7-3/.

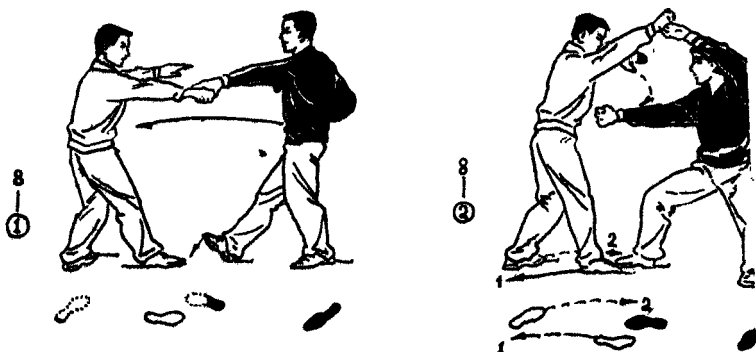
**Примечание:** Удар наносится одновременно с шагом, плечи и локти подаются вниз. Ле-



вая рука поворачивается ладонью наружу, большим пальцем вниз, рука округляется, ягодицы напрягаются.

## 8. ИЙ БАНЬ ШОУ ЧУН ЧУЙ /Б отводит руку и наносит удар/.

1. Когда кулак А достигает тела Б, спина Б напрягается, грудь вытягивается, мышцы таза расслабляются и поясница поворачивается вправо. Одновременно левая рука опускается вниз вдоль груди, разворачиваясь внутрь, точкой Хукоу /точка между основанием большого и указательного



пальцев/вперед, и отводит правый кулак А влево. Тяжесть тела переносится назад на левую ногу, носок правой стопы приподнимается, правый кулак отводится к правой пояснице /8-1/.

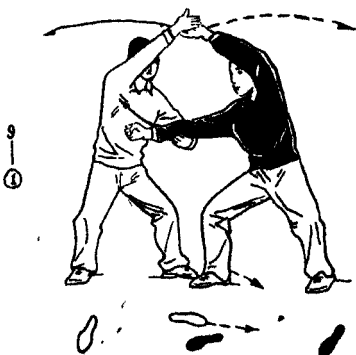
2. Продолжая левой рукой передвигать правый кулак А влево-вверх, Б наносит медленный удар в область сердца А. В данный момент Б стоит лицом к западу, А — к востоку /8-2/.

**Примечание:** 1. Перенося вес тела назад, не выпячивайте зад.

2. Нанося удар, Б должен подкручивать таз в левую сторону, а левой рукой поддерживать правый кулак А.

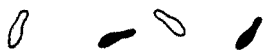
## 9. ЦЗЯ ХУ АНЬ БУ ЦЗУО КАО /А перемещается и касается Б слева/.

1. Когда кулак Б наносит удар, спина А напрягается, грудь вытягивается, корпус поворачивается вправо, уклоняясь от удара. Правая стопа оттягивается назад и ставится за левой пяткой. Затем делается шаг вперед левой ногой и стопа ставится рядом с внешней частью правой стопы Б. Одновременно левая рука опускается и вилкой между большим и указательным пальцами фиксирует локоть Б снизу-вверх /9-1/.





9  
2



2. Продолжая предыдущее движение А поднимает правый локоть Б вверх и продвигает левую стопу чуть вперед. Тяжесть тела переносится вперед. Плечо А касается подмышки Б, продвигая левую стопу вперед. А описывает дугу правой рукой, отрывая ее от руки Б и фиксирует на уровне головы. Взгляд направлен в лицо Б. А стоит лицом к югу, а Б — юго-западу /9-2/.

**Примечание:** Движения А и Б выполняются одновременно и координированно

**10. ИЙ ЮУ ФУ ХУ /Б захватывает тигра справа/.**

1. В момент, когда А касается Б, тот должен повернуть корпус вправо, перенести тяжесть тела назад, согнув левую ногу в колене, выпрямить правую ногу, приподнять носок правой стопы, одновременно сгибая локоть левой руки по дуге сзади-сверху — вниз-вперед захватить левый локоть А и подтянуть его вниз, таким образом блокировав удар А локтем. Кисть сжимается в кулак на уровне предплечья. Взгляд направлен на А /10-1/.

2. Правая стопа уводится вправо вокруг стопы партнера, нога сгибается в колене /а левая выпрямляется/, тяжесть тела переносится вперед. В это же время запястье поворачивается внутрь и локтем наносится удар по затылку А. Взгляд направлен на А. /10-2/

**Примечание:** Движение правой руки А должно выполняться одновременно с напряжением груди, расслаблением мышц таза и поворотом поясницы. Оттягивание правой руки А вниз должно быть скоординированно с переносом тяжести тела, поворотом корпуса и ударом локтем.



10

10

1



10

10

2



### 11. ЦЗЯ ЦЗУО ДИН ЧЖОУ

/А наносит удар левым локтем/

Когда локоть Б достигает затылка А, тот отводит правую руку справа-вниз, вдоль живота, ладонью вверх до уровня правого запястья Б, поворачивает руку внутрь, захватывает Б за левое запястье и подтягивает вверх. Левую кисть сжимает в кулак, сгибает руку в локте /в горизонтальном положении/ ладонью вниз, и наносит удар локтем в область сердца Б, приседая вниз. Взгляд направлен на Б /11/

**Примечание:** Приседая, не выпячивать зад. Подтягивать руку Б вверх, приседать и наносить удар — одновременно.



### 12. ИЙ ЮУ ТУЙ ЧЖОУ

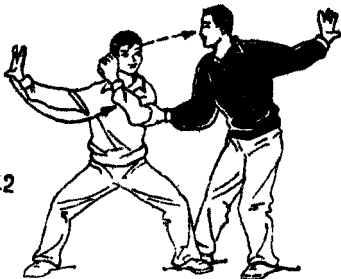
/Б блокирует локоть А/

Когда левый локоть А приближается к сердцу Б, он напрягает грудь, прогибает спину, сгибает левую ногу в колене и поворачивает корпус влево, тяжесть тела переносится назад, тем самым уходит от удара А.

Одновременно, правой рукой захватывает А за предплечье, чуть выше локтя /захват хукоу-большим и указательным пальцами/ и отводит локоть А вперед и влево, помогая подкручиванием таза влево. Левая рука Б освобождаясь от захвата, описывает дугу влево-назад, и в горизонтальном положении фиксирует на уровне головы, ладонь — в вертикальном положении. Взгляд постоянно направлен на правую руку /12/.

**Примечание:** Во время блока особое внимание уделять сохранению устойчивости, не выпячивать зад.

12



### 13. ЦЗЯ ЦЗУО НИ ЕТ ЭНЬ

ЧУЙ /А наносит рубящий удар слева/.

А поворачивает корпус вправо, ослабляя блок Б. Одновременно А приподнимает туловище вверх, сгибает левую ногу в колене, выпрямляет правую и переносит тяжесть тела вперед-влево, выполняя левый лук-шаг и раскручивает корпус влево.

Фиксируя предплечье и разгибая запястье, наносит рубящий удар по лицу Б тыльной стороной левого кулака. Правую руку сгибает в локте и подводит к внутренней стороне левого предплечья, ладонью влево-вниз. А смотрит на Б /13/.

**Примечание:** Траектория левого рубящего удара А составляет дугу, рука округлая. Удар и лук-шаг выполняют одновременно и координированно.

13



14. ИЙ Ю КАО /Б уходит вправо/.

Уходя от удара А, Б переносит тяжесть тела на левую ногу и поворачивает корпус влево. Правая стопа продвигается вперед и ставится за левой пяткой А. Правое предплечье вращается наружу, сбивая направление удара Б. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая нога оттягивается влево-назад на подшага, не отрывая ее от земли, и делается правый лук-шаг. Предплечье и локоть Б касаются плеча и груди А. Положение левой руки не меняется. Б стоит лицом к западу и чуть к югу, А к востоку и немного к югу /14/.

**Примечание:** Поворачивая корпус влево и производя блокировку, опустите плечи, расслабьте таз и напрягите ягодицы. Шаг вперед, блок и касание туловища партнера производятся координированно.

### 15. ЦЗЯ УФУ ХУ /А захватывает тигра слева/

Когда Б прикасается к А, тот напрягает грудь, опускает таз и плечи, поворачивает поясницу вправо.

Правой рукой захватывает правое плечо Б и подтягивает вниз; левая рука с поворотом наружу освобождается от захвата Б, и, делая плавный полукруг, оттягивает левый кулак к бедру. Тяжесть тела переносится вправо. Левая нога поднимается, заносится вокруг правой стопы Б и ставится рядом с ее пяткой. А делает левый лук-шаг. Движение левого кулака не прекращается. Траектория движения левой руки показана на рис.14. В конце движения наносится удар сверху тыльной стороной кулака по голове Б. Взгляд направлен на голову Б. В этот момент А стоит лицом к юго-востоку, а Б — лицом к юго-западу /15/.

**Примечание:** 1. Туловище должно оставаться прямым. Захват руки, освобождение от захвата Б, поворот поясницы и начало движения ногой выполняются одновременно. Производя захват справа и освобождаясь от захвата Б, напрягайте обе руки, чтобы между ними возникло воображаемое напряжение.

2. Описываемая левым кулаком дуга должна быть естественна. Удар координуется с выполнением лук-шага.

### 16. ИЙ ЮУ ПИ ЧУЙ /Б рубит правым кулаком/.

1. Уходя от удара А, Б поворачивает поясницу вправо, переносит тяжесть тела чуть назад, не освобождаясь от захвата правой руки.левой рукой описывает дугу вниз-вперед-вверх-вдоль своего правого локтя до уровня правого запястья А /16-1/.





2. Продолжая предыдущее движение Б вращает левое предплечье наружу и захватывает правое запястье А сверху. Затем Б поворачивает поясницу вправо, переносит тяжесть тела на левую ногу /преподнимая носок правой стопы, и немного сгибая левую ногу/. Левой рукой отводит правую руку А влево. Правую кисть сжимает в кулак. Локоть согнут, кулак находится на уровне подбородка /16-2/.

3. Отталкиваясь левой ногой Б поворачивает поясницу влево, переносит вес тела вперед на правую сторону. Правая нога сгибается в колене, левая выпрямляется /правый лук-шаг-стойка гунбу/. С поворотом поясницы Б разгибает правое предплечье и наносит удар тыльной стороной кулака по лицу А. Взгляд направлен на лицо А. В данный момент Б обращен лицом к западу, А — лицом к востоку /16-3/.

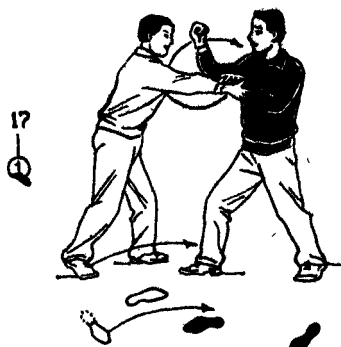
**Примечание:** Приседая на левой ноге, следите, чтобы ягодицы не выдвигались за левую пятку по вертикали /16-2/.

Во время удара правым кулаком левая рука напрягается и как бы подтягивает противника к себе /16-3/.

## 17. ЦЗЯ ТИ ШОУ ТАН ТИ /А поднимает руку вверх/.

1. Когда Б наносит правым кулаком удар, А переносит вес тела на правую ногу и левой ладонью толкает вправо локоть правой руки Б, одновременно отодвигая левую ногу назад и в сторону на полшага. Таким образом А уходит от удара /17-1/.

2. Из предыдущего положения А переносит тяжесть тела вперед, правая пятка отрывается от земли, и, не отрывая левой руки от локтя противника, вращает правое предплечье вниз, на уровне живота, затем поднимает его вверх вдоль груди, наносит удар ребром ладони по правому плечу Б. Одновременно переносит вес тела и ставит правую ногу на пятку рядом с внешней стороной правой стопы Б /17-2/.





**Примечание:** 1. Траектория движения правой руки А с момента начала движения до удара описывает дугу примерно в 350°. Вращая правую руку в локте, напрягайте левый локоть, плотно фиксируя правую руку Б.  
2. Переноса тяжесть тела назад, напрягайте ягодицы. Удар ребром ладони и шаг вперед выполняются координированно.

## 18. ИЙ ЧЖУ АНЬ ШЕНЬ АНЬ /Б поворачивается и нажимает/.

Когда ладонь А приближается к плечу Б, тот поворачивается чуть вправо, немного разворачивая влево — левую стопу. Вращая правое предплечье внутрь, левой ладонью толкает правую руку А. Тяжесть тела переносится вперед /правый лук-шаг/. Б обращен лицом к северо-западу, А — к востоку /18/.

**Примечание:** Поворот предплечья наружу и раскрытие кулака в ладонь координируется с выполнением правого лук-шага. Во время толчка опускайте плечи и локти.



## 19. ЦЗЯ ЧЖЭЙ АЖЧЧИ /А

наносит удар «крестом» скрещенными кулаками/

1. Встречая нажим Б, А прогибает грудь и поворачивает корпус влево с переносом веса тела чуть влево, одновременно правым предплечьем отводя левую руку Б, левой ладонью касается правого предплечья Б с нажимом, и по направлению оказанного Б нажима осью поясницы описывает дугу влево-вниз, затем вперед-вбок, направляя нажим Б в сторону и ослабляя его /19-1/.

2. Затем А сжимает правую кисть в кулак, вращая его тыльной стороной вниз, одновременно захватывая правое запястье Б и с силой вращая вниз правое предплечье Б с выносом к его груди, вслед за этим А наносит удар в грудь Б правым кулаком. Вместе с тем левой рукой проводит нажим на правый локоть Б, переноса вес тела вперед. Правая стопа А плотно ставится на землю и делается правый лук-шаг. ①

В это время А стоит лицом к востоку, а Б — северо-западу /19-2/.

**Примечание:**

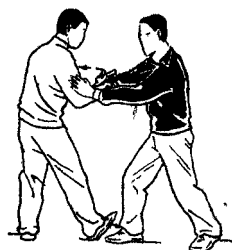
1 Отводя и ослабляя нажим Б, нагнитесь вперед и опустите плечи, но сохраняя напряжение и не расслабляясь. Ослабление нажима, сжатие кулака, вынос предплечья Б к его груди нужно выполнять на одном дыхании.

2. Нанесение удара в грудь, давление локтя вперед и лук-шаг должны быть одновременными.

3. Удар правым кулаком наносится с силой. ②

## 20. ИЙ БАНЬ ЧУЙ /Б отводит кулак А/

Когда кулак А достигает тела Б, тот прогибает грудь, расслабляет поясницу и опускает таз, переноса вес тела на левую ногу. Одновременно вращает левую руку внутрь до уровня внутренней стороны правого запястья А, отод-



20



вигает его правую руку влево; правым кулаком описывает маленькую окружность против часовой стрелки вправо-вперед и чуть вниз, используя нажим А, и наносит удар в грудь А правым кулаком глазком вверх. Вес тела переносится вниз и чуть вперед, выполняется правый «полушагающий шаг» /стойка суюбу/. /20/.

#### Примечание:

1. Описывая окружность правым кулаком, сохраняйте силу прикосновения в локте. Отодвигание правой руки А, нанесение удара и выполнение полушагающего шага должны быть координированными.

2. Удар может быть нанесен тыльной стороной кулака с силой встрахивания.

21

①



21

②



## 21. ЦЗЯ БАНЬ ТОУ ХЭН ЛЭЙ /А отодвигает руку с горизонтальным ударом/.

1. Когда кулак Б касается груди А, тот чуть прогибается назад и поворачивает поясницу влево, перенося вес тела чуть назад. Одновременно левая рука А вращается внутрь и ползет по внутренней стороне правой руки Б /до его запястья/ большим пальцем вниз, затем А захватывает правое запястье Б, отодвигает его влево; правой рукой А касается левой руки Б с вязущей силой. Обе руки А составляют полукруг /21-1/.

2. Продолжая предыдущее движение, А левой рукой отводит правое запястье Б дальше влево, правую стопу ставит дальше вперед за правую стопу Б. При этом вес тела переносится вперед и делается правый лук-шаг. По ходу этого А вращает правую руку внутрь, и наносит горизонтальный удар влево-вверх по груди и шее Б. А стоит лицом к юго-востоку, а Б — западу /21-2/.

#### Примечание:

Отодвигание правой кисти Б, выполнение правого лук-шага и нанесение горизонтального удара правой рукой должны выполняться координированно.

22  
①



22  
②



## 22. ИИ ДЗУ ОЛ ИЕ МА РЭНЬ ЦЗУН /Браздвигает»гриву дикой ло- шади слева/.

1. Когда А наносит удар по груди и шее Б, тот захватывает правое запястье А, расслабляет таз и поворачивает поясницу вправо, перенося вес тела на левую ногу. Одновременно вращает правую руку по дуге вниз-внутрь, освобождая ее от захвата А смотрит на правую руку А /22-1/.

2 Продолжая предыдущее движение, возвращает правую стопу назад до уровня пятки левой, и поворачивается всем корпусом вправо. Правую руку вращает вверх и внутрь большим пальцем к низу и захватывает правое запястье А с упругой силой. Одновременно разжимает левую руку и описывает ею дугу вниз-внутрь.

При этом вес тела переносится на правую ногу целиком, левая стопа чуть приподнимается /22-2/

3. Из предыдущего положения сразу же ставит левую стопу вперед на 30 см за правой ногой. А, перенося вес тела вперед и делая левый лук-шаг, одновременно правой рукой затягивает на себя правую руку А, левой рукой — ладонью вверх — боковой стороной кисти, весла предплечья бьет по ребру и груди А с напряженной силой. /22-3/.

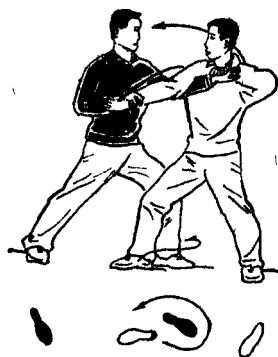
### Примечание:

Поворот поясницы и описание дуги обеими руками должны выполняться по оси поясницы.

Лук-шаг после перемещения должен совпадать с ударом по груди.

При «раздвижении» напрягайте обе руки с наибольшей силой.

22  
③



22  
④



«ВИД СЗАДИ»

### 23. ЦЗЯ ЮУ ФУ ХУ /А охватывает тигра справа/.

Когда Б выполняет раздвижение влево и затягивание вправо, А захватывает левое запястье Б перед своей грудью и затягивает вверх. Затем поворачивает поясницу чуть влево, переносит вес тела, на левую ногу; левой рукой отталкивает левую руку Б вниз с нажимом. Между тем оттягивает правый кулак к себе с круговым вращением по дуге вверх-наружу. Одновременно приподнимает правую стопу и заносит ее за левую пятку Б, выполняя правый лук-шаг. После этого поворачивает поясницу вправо и наносит удар правой рукой по голове Б. Смотрит на Б.

При этом А стоит лицом к северо-востоку, а Б — лицом к северо-западу. / 23 /.

#### Примечания:

1. Оттягивая правый кулак, сгибайте грудь, расслабляйте таз, поворачивайте поясницу, напрягайте локоть и вращайте кулак по оси локтя. Когда отталкиваете левую руку Б, противопоставляйте обе руки с воображаемой силой.

2. Нанесение удара правым кулаком должно быть одновременным с выполнением лук-шага.

### 24. ИЙ ЧЖУ АНЬ ШЭНЬ ДА ЛУ /Б поворачивается с большим ударом/

1. Когда правый кулак А достигает головы Б, тот расслабляет таз и переносит вес тела чуть вправо. Левая стопа Б подтягивается назад и вправо на полшага, носком наружу /влево/.левой рукой захватывает запястье А, ладонью вниз. Между тем А координирует свое положение в соответствии с захватом левого запястья и выполнением Б полученного шага, делая большой шаг левой ногой вперед, ставя стопу носком наружу / 24-1 /.

2. Из предыдущего положения Б делает большой шаг влево-вперед, правой ногой описывая дугу, носком внутрь; одновременно Б левой рукой подтягивает левое запястье А влево-вбок, правой рукой с поворотом тела описывает дугу справа к середине; рука согнута, локоть напряжен; по мере сжатия кулака внешним ребром правого локтя перехватывает внешний бок левой руки А.

Когда Б делает шаг вперед, А соответственно делает большой шаг влево-вперед правой ногой, описывая дугу к центру, носком внутрь. Правый кулак А разжимается в ладонь, рука закруглена, и с поворотом тела описывает горизонтальную дугу влево / 24-2 /.

23



24

24

①



24

24

②



3. Продолжая предыдущее движение, Б отступает левой ногой влево-назад, делая широкий шаг; поворачивается влево, делая левой ногой «полулошадиный шаг». Вес тела частично переносится на левую ногу.

Одновременно Б подтягивает левую руку А влево-вниз до уровня своего левого бедра; правая рука Б с тем же движением сгибается в локте и с силой давит на левое предплечье. А.. Смотрит на грудь А.

В данном положении Б стоит лицом к востоку, А — к западу / 25 /

#### Примечания:

1. А и Б смотрят друг на друга и каждый вращается вокруг центра на 180°, меняясь местами с соперником.

2. Отступление Б назад с захватом и поворотом тела А с выполнением шага вперед должны выполняться сразу одно за другим. Движение А и Б должны быть координированными.



25

## 25. ЦЗЯ ТАН БУ ЦУ ЧО КАО

/А делает шаг вперед и наклоняется влево/.

Когда Б подтягивает А влево-назад, А соответственно поворачивается влево и делает шаг, левой ногой вдоль внутренней стороны правой стопы Б и ставит свою стопу на уровне пятки Б; между тем центром правой ладони давит на внутреннюю сторону своего левого локтя, вес тела переносится вперед и делается левый лук-шаг; одновременно А осуществляет давление на Б всей левой рукой и плечом / 25 /

#### Примечание:

Осуществляя давление влево, не переносите вес тела слишком вперед. Шаг и давящее движение на Б должны быть координированными.



25

## 26. ИЙ ЖАО БУ ШУ АН ЗАНЬ

/Б заставляет стопу и нажимает двумя руками/.

1. Когда А осуществляет «прислоняющийся» удар, Б расслабляет поясницу и опускает таз вниз, правой ногой делает поперечный шаг влево-вперед, носком наружу, затем поворачивает поясницу вправо и сгибает грудь, ослабляя «прислоняющийся» удар А. Б смотрит на левое плечо и руку А / 26-1 /.

2. Не прекращая предыдущее движение, Б разжимает правый кулак в ладонь и вращает ее внутрь, нажимая левое запястье А вниз, левой же рукой давит на правое предплечье А, и отталкивает А от себя с упругим нажимом; одновременно переносит вес тела вперед и делает левый лук-шаг / 26-2 /.



26

**Примечания:**

1. Делая поперечный шаг правой ногой, не отрывайте ни левую, ни правую руки от соперника.

2. Делайте шаг мягко и уверенно. Опускайте плечи и локти при нажиме. Выполнение лукаша должно быть координированным с нажимом обеими ладонями.

**27. ЦЗЯ ТИ ЦЗЫ ДЭН ЦЗЯО**  
**/А бьет ногой крестом/.**

1. Когда Б отталкивает А нажимом обеими руками, А переносит вес тела на правую ногу, и прогибает грудь ослабляя нажим Б. Левая рука согнута в локте дугой и принимает нажим обеих рук Б /26-2/.

2. Продолжая предыдущее движение, А делает шаг назад левой ногой и переносит вес тела на левую ногу и таким образом сводит на нет нажим Б. Одновременно отводит левую ладонь вперед-вверх, удерживая ее на уровне правого запястья Б немного снизу; правую ладонь разворачивает вправо и захватывает левое запястье Б. Затем разворачивает обе руки в противоположные стороны. Поднимает правую ногу и бьет пяткой по нижней части живота Б. Смотрит на лицо Б /27/.

**Примечания:**

1. Отступление назад, разворачивание рук с захватами и подъем ноги с ударом должны выполняться координированно.

2. Приподнимая ногу, напрягайте таз; а когда наносите ногой удар, сгибаете левую ногу для баланса тела.

**28. ИЙ ТАН БУ ЧЖИ ДАН** /Б делает шаг вперед и наносит удар в пах/.

1. Когда правая нога приближается к левой ноге Б, тот делает ей шаг назад, ставя левую стопу за правой пяткой носком наружу, одновременно перемещая корпус назад и перенося вес тела на правую ногу. Тело поворачивается чуть вправо. Вращает левое предплечье по дуге внутрь ладонью наружу и отводит удар правой ноги А, осуществляя нажим на внутреннюю часть его лодыжки. Правую ладонь сжимает в кулак и по дуге вправо-вниз отводит на уровень правого бока поясницы, центром кулака вверх /28-1/.

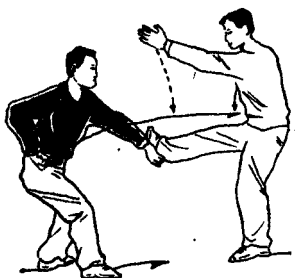
27



26



28



2. Не прекращая предыдущее движение, переносит вес тела на левую ногу, правой делает полшага прямо вперед-получается правый лук-шаг. Одновременно вращает вокруг оси локтя правый кулак и медленно подводит его к нижней части живота А с ударом, глазом кулака вверх. Смотрит на нижнюю часть живота А / 28-2 /.

**Примечание:**

Отвод левой ноги назад, выполнение правого лук-шага и нанесение удара должны выполняться плавно последовательно и координированно.



28

2

## 29. ЦЗЯ ЦЭЙ ТОУ ХЭН ЛЭЙ /А обхватывает руку и наносит поперечный удар/.

1. Когда правый кулак Б достигает живота А, тот опускает правую руку вниз-внутрь, описывая дугу и обхватывает правое запястье Б, ладонью внутрь; одновременно опускает вниз и левую руку, охватывая правую руку Б сверху за локоть / 28-2 /.

2. Правую стопу отводит вправо-вниз, отрывая от захвата Б, затем по дуге переносит влево-вперед, вдоль внешней стороны правой стопы Б, ставит стопу на уровне его пятки, делая таким образом полулошадиный шаг. Одновременно двумя руками протягивает захваченную правую руку Б вправо-вниз. Смотрит на Б / 29-1 /.

3 В данном положении Б придется расслаблять поясницу и опускать таз из-за опасности потери равновесия. Тогда А отпускает правое запястье Б, сжимает правую ладонь в кулак и опускает его глазом вниз. Левая рука продолжает захват. Затем А поднимает правое предплечье вверх и наносит поперечный удар кулаком по груди Б. Одновременно А переносит правую стопу вперед на 10-15 см, переносит вес тела на правую ногу — образуется правый лук-шаг. А смотрит на лицо Б. В данный момент А стоит лицом к западу, а Б — к северо-востоку / 29-2 /.

**Примечания:**

1. Протягивая правую руку Б вниз, поворачивайте поясницу чуть вправо, напрягайте ягодицы и сосредотачивайте силу в пояснице и ногах. В левой руке должна сосредотачиваться сила толчка, это позволит застраховаться от возможного удара плечом и локтем Б.

2. Выполняйте правый лук-шаг и поперечный удар координированно.



29

1



29

2

## 30. ИЙ ХУ АНЬ БУ Ю ЧУ АНЬ СУО /Б меняет положение ног и выносит «челнок» справа/

1. Когда А затягивает правую руку Б, тот расслабляет поясницу, опускает таз и переносит вес тела на левую ногу / см. 29-1 /.



2. Затем Б делает шаг назад правой ногой носком наружу с поворотом поясницы влево. Правый кулак разжимается в ладонь и вращается влево-вверх под правой рукой А большим пальцем вниз, до уровня правого запястья А и обхватывает его. После этого поворачивает корпус вправо, одновременно подтягивает правую руку А вверх.

Между тем подносит левую руку к левому бедру, а левая стопа подносится к внутреннему боку правой голени / см. 30-1 /

3. Не прекращая предыдущее движение, Б вращает левую руку внутрь и описывает дугу вверх, левым предплечьем подхватывает правое предплечье А и отводит его вверх-влево. Затем ставит левую стопу за внешним боком правой стопы А на уровне пятки, переносит вес тела вперед, делая левый лук-шаг, между тем вращает правую руку по дуге наружу и чуть вниз, потом вращает ее внутрь до того, как ладонь смотрит вперед и одновременно с левым лук-шагом наносит ладонью удар в грудь А с упругим нажимом. Смотрит на А. Все это время левая рука А остается у левого бока поясницы, ладонью вверх / 30-2 /

#### Примечания:

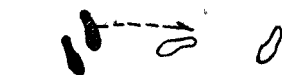
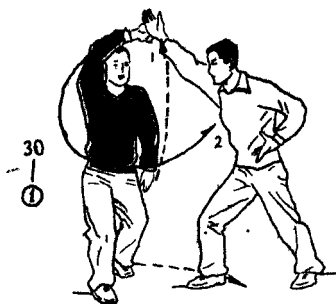
1. Когда А наносит поперечный удар правой рукой, Б должен приподнимать левую руку, захватить правое запястье А и с нажимом отвести наружу. Это избавляет Б от потери равновесия из-за переноса веса тела назад.

2. Поворачивайте тело обязательно осью поясницы, причем нельзя потерять равновесия.

3. Нажимая ладонью, напрягайте поясницу и ноги с силой, опуская между тем плечо, локоть и запястье. Все движения выполнять четко и координированно.

### 31. ЦЗЯ ЦЗУО БЭН ЮУ ПИ ЧУЙ /А подхватывает слева и наносит рубящий удар справа/

1. Когда правая ладонь Б ударяет в грудь А, тот прогибает грудь назад и подтягивает спину вверх, переносит вес тела на левую ногу и приподнимает носок правой стопы, освобождаясь от удара Б. Одновременно левой рукой подхватывает левое запястье Б вперед-вверх; правую отрывает от левой руки Б и отводит чуть вправо-назад, сжимая в кулак, тыльной стороной которого смотрит назад /31-1/





2. Продолжая предыдущие движения, поворачивает поясницу влево и наносит сверху-вниз-вперед рубящий удар по груди Б. одновременно переносит вес тела вперед и плотно ставит правую стопу на землю, образуя правый лук-шаг.  
Смотрит на Б /см. 31-2/.

**Примечания:**

1. Ослабляя удар Б, опускайте таз, расслабляйте поясницу, напрягайте ягодицы, но не переносите вес тела слишком назад.  
2. Нанося рубящий удар, синхронизируйте опускание плеча и локтя с выполнением правого лук-шага.

### 32. ИЙ БАЙ ХЭЙ ЛЯН ЧИ /Б выполняет движение «разворачивание белым журавлем»./

Принимая рубящий удар правым кулаком А, Б переносит правую ногу вперед на полшага /примерно см.20/ и переносит вес тела на нее, сгибая грудь. Одновременно вращает левую руку по дуге вниз-внутрь, отодвигая правый кулак А: правой рукой-ладонью вниз — подхватывает левую руку А. Приподнимает левую ногу и бьет носком с сосредоточенной в одной точке силой по правому колену А. Смотрит на правую ногу А. /см. 32/

**Примечание:**

1. Когда наносите удар ногой, закругляйте руки в полуокружность и напрягайте их с силой.

2. Напрягая таз, не откидывайте назад и не выдвигайте грудь вперед. Пальцами правой ноги цепляйтесь за землю. Обращайте внимание на равновесие.

### 33. ЦЗЯ ТАН БУ ЦЗУО КАО /А делает шаг вперед и прислоняется влево./

1. Когда Б бьет ногой по колену А, тот вращает правую ладонь с разжатыми пальцами. вверх-влево против часовой стрелки осью запястья на целый круг, захватывает левое запястье Б изнутри большим пальцем вниз и по направлению вращения отодвигает левое колено Б вправо-вниз. Левую руку прижимает к правой руке Б. Смотрит на левое колено Б.  
/33-1/.

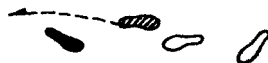


32



33

①



2. Б ставит левую стопу далеко назад и вращает левое запястье вверх-влево раскрытой ладонью влево и отодвигает ею правое запястье А /33-2/.

3. В ответ А оказывает нажим вниз-вперед на правую руку Б; осью поясницы поворачивается вправо, переносит вес тела на правую ногу и ставит левую стопу, далеко за правую стопу Б, делая левый лук-шаг; одновременно с лук-шагом выводит левую руку внутрь до того, как она ложится поверх правого предплечья Б. Не прекращая движения, наносит удар левым плечом по правой груди Б по мере выполнения лук-шага.

Смотрит на грудь Б.  
/33-3/

#### Примечания:

Нанося удар плечом, не переносите вес тела слишком вперед.

### 34. ИЙ ЧЭЙ БУ ЦЗЮ Е ВИ. /Б де лает шаг назад и ломает руку А/.

Когда А касается плечом груди Б, тот опускает таз и поворачивает поясницу влево.

Вес тела переносится на левую ногу, и левая правая стопы приподнимается. Между

тем левой рукой обхватывает левый локоть А с нажимом, правую руку отводит вправо-назад вдоль правого бедра и сжимает в кулак.

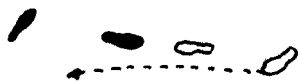
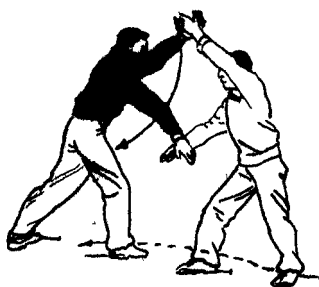
Смотрит на правое плечо А.  
/34-1/.

2 Продолжая предыдущее движение, приподнимает правую стопу и заставляет вокруг левой ноги А далеко за его пятку.

Вес тела переносится чуть вправо-вперед и выполняется правый полудошадинный шаг. Одновременно опускает левую руку по левому предплечью А вниз и захватывает его запястье снаружи, вращает его по часовой стрелке (влево от себя); правую руку от правой поясницы вращает влево-вверх влево

33

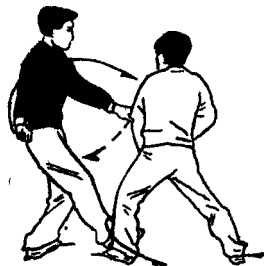
2

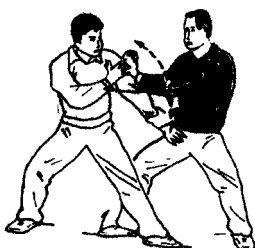


34-2

34

1



34  
②34  
②

Когда глазок кулака смотрит вверх, внешним ребром правого предплечья с упругой силой давит вниз на левый локоть А, в тоже время подтягивая левую руку А к себе и чуть вверх, ломая таким образом локоть А. Смотрит на лицо А. В данный момент Б стоит лицом к северо-востоку А — к западу /34-2/.

#### Примечания:

1. Принимая «прислоняющийся удар» А, Б переносит вес тела чуть влево, опускает таз и напрягает ягодицы.
2. Делайте шаг назад гибче.
3. Ломая руку, опускайте плечи и локти. Используйте силу обеих рук.

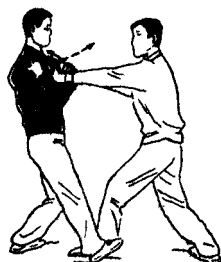
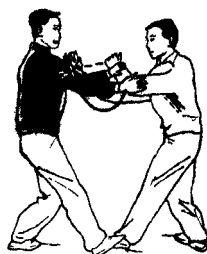
### 35. ЦЗЯ ФАНЬ ШЭНЬ АНЬ /А 35/ «переворачивается» с нажимом/

1. Когда левая рука А ломается, правая сохраняется в положении у левого локтя. Правой ладонью А упирается в локтевой изгиб «ломаемой» руки и переносит вес тела на правую ногу, наклоня туловище чуть вправо /34-2/.

2. Затем разворачивает носок правой стопы чуть внутрь и сразу переносит корпус влево, поворачивая поясницу и подтягивая левый локоть вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую и делается левый лук-шаг. Одновременно левой рукой захватывает Б за левое запястье и затягивает его влево-назад-вниз; правой рукой нажимает на левую грудь Б с толчком вперед. Тогда Б придется переносить вес тела назад и сгибать левую ногу в колене, оставляя правую вытянутой. Носок правой стопы А приподнимается. Смотрит на Б /35, 36-1/.

#### Примечания:

1. Когда левая рука ломается, сгибайте ее дугой, чтобы она была упруго напряжена.
2. Не потеряйте равновесия при перемене наклонов туловища.
3. Нажим левой и правой руками, поворот поясницы и выполнение лук-шага должны быть координированными.

36  
①

## 36. ИЙ ШУ АНЬ ФЭН ЧУ АНЬ ЭР /А наносит удар «горный обвал на уши»/.

1. Когда левая рука Б затягивается, тот должен сразу поворачивать поясницу влево и опускать таз вниз; вес тела переносит на левую ногу. Вместе с тем правой ладонью описывает дугу маденькой окружности вниз влево-вверх по часовой стрелке, сжимая ладонь в кулак, до уровня внутренней стороны левого запястья А; прижимает к нему внешнюю сторону своего правого запястья. Смотрит влево на А. /36-1/.

36

②



2. Не прекращая предыдущее движение, переносит вес тела вперед, ставит правую стопу плотно на землю, делая правый лук-шаг; между тем обеими кулаками описывает дугу вправо-вверх-вперед и нижними ребрами кулаков наносит скрещивающийся удар /«клещи»/ в уши А. Смотрит на лицо А. /36-2, 36-3/.

### Примечания:

1. Освобождаясь от удара А, опускайте таз, напрягайте ягодичцы, но не откидывайтесь назад. Прогибайте грудь и подтягивайте спину вверх.

36

③

2. Разворачивая руки в обе стороны, закругляйте их, как лук, натянутый с силой наружу. При двойном ударе руки не должны быть прямыми. Они сохраняются в полукруглости.



## 37. ЦЗЯ ХУ АНЬ БУ ШУ АН БАНЬ / А меняет положение ног с двойным нажимом/.

Когда Б наносит двойной скрещивающийся удар, А должен расслабить поясницу и опустить таз, перенести вес тела назад, сделав левой ногой шаг назад. Левая стопа приставляется к внутреннему боку правой стопы. Вращает оба предплечья внутрь, и ладонями нажимает вниз на верхние стороны запястий Б; затем собирает предплечья Б с нажимом внутрь-вниз-вперед к животу Б. Правая пятка при этом приподнимается.

Смотрит на руки Б /37-1/.

37

①



2. Продолжая предыдущее движение, делает шаг вперед правой стопой и ставит

ее рядом с внутренней стороной правой стопы Б. Вес тела переносится чуть вперед и образуются правый полулошадиный шаг; одновременно обеими руками — ладонями вниз — описывает дугу вниз-вперед-вверх с упругим толчком в грудь Б. Смотрит на туловище Б /37-2/.

**Примечания:**

1. Делая шаг назад и освобождаясь от удара А, прогибайтесь спину вверх, опускайте плечи и локти, расслабляйте поясницу и ягодицы, набирая силу для удара
2. Меняйте положение ног уверенно и гибко, четко отличая действительное движение от фиктивного. Координируйте движения верхних и нижних конечностей.

### 38. ИЯ ХУА ДА ТУУ ЧУУ.

/Б освобождается от удара и бьет справа/.

Когда А наносит удар с нажимом, Б соответственно расслабляет поясницу и опускает таз. Вес тела переносится на левую ногу, правая ступня отрывается от земли. /см. 37-2/. Обе руки — центром кулака вниз — прижимаются к рукам А. Затем поворачивается влево, правая стопа ставится плотно на землю, носком внутрь. Левую ногу отставляет назад, приседает, образуя правый полулошадиный шаг.

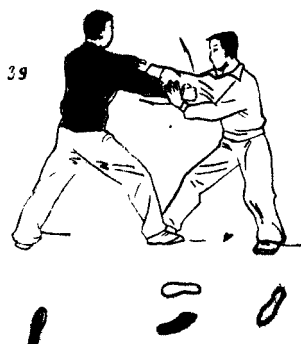
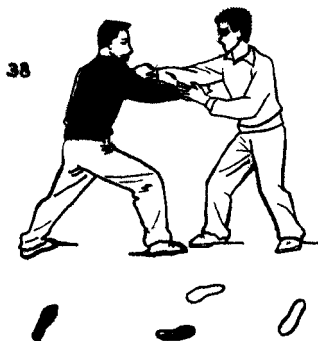
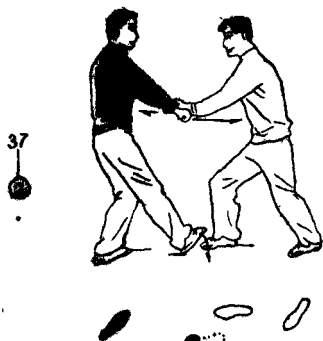
Между тем левый кулак разжимается ладонью вниз и вращается по маленькой окружности влево-вниз-вправо-вверх против часовой стрелки; достигая уровня правого запястья А, с вяжущей силой нажимает на него, отводя удар влево-назад. Правая рука при этом вращается наружу, глазком кулака вверх и наносит удар в грудь А. Смотрит на грудь А. /38/.

**Примечания:**

1. Проводя атаку правым кулаком, поднимайте голову, опуская при этом плечи и локти. Противопоставляйте правую и левую руки с воображаемой силой.
2. Нанесение удара кулаком, поворот поясницы влево и приседание должны выполняться координированно.

### 39. ЦЗЯ ЦЗУО ТУЙ /А толкает левой рукой/.

Когда Б наносит удар правым кулаком, А кладет свою левую ладонь центром на правое запястье Б. А когда его кулак приближается к груди, А прогибает грудь и поворачивает поясницу вправо, одновременно левой ладонью нажимает на правое предплечье Б и толкает его вправо-вниз перпендикулярно направлению удара. Положение ног сохраняется на тех же местах. Смотрит на голову Б /39/.



#### 40. ИЙ ЦЗЮ Е БИ /Б «ломает» руку/.

Когда правую руку Б толкают, он поворачивает поясницу чуть влево, левой рукой захватывает правое запястье А; тем временем правая рука вращается по движению нажима А влево-вверх-вправо-центром кулака влево — и выводится под правой рукой А за внешний бок локтя, сосредотачивая силу на внутреннем боку весла предплечья и сгибает в локте свою правую руку вверх-внутрь, ломая руку А «ножницами». Лево́й рукой оттягивает влево-назад-вниз правую руку А. Смотрит на правую руку А /40/

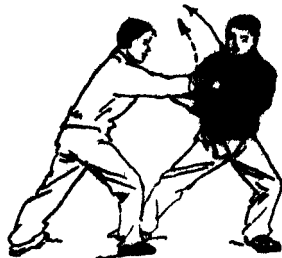
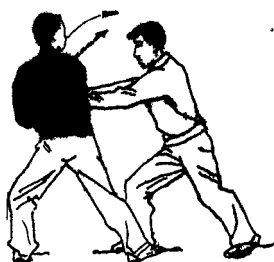


**Примечание:**

Ломайте локтевое сочленение А силой нажима обеих рук. Ягодицы напряжены.

#### 41. ЦЗЯ ЦЗУО ТУЙ АНЬ. /А толкает левой рукой с нажимом/.

Когда правая рука А ломается Б, А подхватывает правый локоть Б и толкает его вперед с нажимом; одновременно переносит вес тела вперед, делая



правый лук-шаг. Смотрит на правую руку Б. В данном положении А стоит лицом к западу, Б — к северо-востоку /41/.

**Примечания:**

1. Толкая левой рукой вперед, одновременно правую оттягивайте назад к себе

2. Не переносите вес тела далеко вперед

#### 42. ИЙ ЮУ ПИ Е ШЭНЬ ЧУЙ /Б наклонится вправо с ударом/

1 Толкаемый с нажимом Б переносит вес тела влево и поворачивается влево освобождаясь от нажима А. Правая рука не отрывается от левой руки А /см. 41/.

2. Продолжая предыдущее движение, опускает правый кулак вниз и вращает его параллельно туловищу зачерпывающим движением влево-вверх-вправо с ударом спинкой кулака по лицу А.

42



Вес тела переносится вправо, правая нога сгибается в колене, левая выпрямляется. Образуется правый лук-шаг. Смотрит на лицо А. /42/.

**Примечания:**

Левая рука продолжает захват правого запястья А. 2. «Освобождение» назад с поворотом поясницы наклонение вправо и лук-шаг с ударом должны выполняться координированно.

**43. ЦЗЯ ХУА АНЬ.**

**/А освобождается с нажимом/.**

Когда правый кулак приближается, А отворачивает голову влево, пропуская его справа и слегка откидывает ее назад. Вес тела переносится на левую ногу, носок правой приподнимается. Глаза все время смотрят на кулак Б. Между тем отводит левую руку по правому предплечью Б вверх до уровня его запястья; нажимает на него, заставляя Б опускать кулак вниз вдоль своей груди. Взгляд движется вместе с левой рукой /43/.

**Примечания:**

1. Перенос вес тела назад, не потеряйте равновесия. Ягодицы напряжены.

**44. ИЙ ХУА  
ЛА ЮЧ ЧЖОУ  
/Б освобождается  
с ударом локтем/**

Б переносит вес тела вперед, делая правый лук-шаг; одновременно вращает правое предплечье внутрь, сгибая руку в локте, и наносит удар острием локтя в грудь А.левой рукой продолжает захват правого запястья А.

Смотрит на грудь А /44/.

**Примечания:**

1. Удар локтем должен быть плавным и естественным. Локтевое сочленение перед ударом поднимается по дуге вправо-вверх-вперед.

2. Силу удара увеличивает с помощью напряжения поясницы и ног..

**45. ЦЗЯ ЦЭЙ ШОУ ХЭН ЛЭЙ**

**/А захватывает руку с нанесением поперечного удара/.**

Принимая удар правым локтем Б, А прогибает грудь и подтягивает спину вверх, переносит вес тела на левую ногу. Расслабляет поясницу и опускает таз. Носок правой стопы приподнят. /см. 44/.

2. Правой рукой захватывает Б за правое запястье, а левой — за правое предплечье.

Таким образом, уменьшает силу удара Б /см. 45-1/ и заставляя Б наклониться вперед.

42

43



44

45

45-1



Тем временем поднимает правую стопу на уровень внешнего бока правой лодыжки Б. В это время Б стоит в правом лук-шаге.

3 Исходя из предыдущего положения ставит правую стопу за правую пятку Б, отпускает правой рукой правое запястье Б, сжимает кисть в кулак и вращает по дуге вверх-внутрь глазком вниз. По ходу этого движения наносит поперечный удар внешним боком правого предплечья по шее Б. Левая рука сохраняется в положении захвата правой руки Б.

Смотрит на голову Б  
/см. 45-2/

45

②



#### Примечания:

1. Выполняйте эти движения мягко и естественно.
2. Напрягайте ягодицы и следите за равновесием.

### 46. ИЙ ХУ АНЬ БУ ЦЗЮ Е БИ /Б перемещается ногами и ломает руку/

Встречая поперечный удар, Б переносит вес тела назад и опускает плечи и таз, расслабляя поясницу. Потом поворачивает поясницу вправо и переносит вес, вращает правую руку внутрь и подхватывает правую руку А снизу вверх; сгибая свою в локте, затем сразу — ладонью вниз — захватывает А за правое запястье. Вес тела соответственно переносится назад, правая стопа поднимается далеко назад за пятку левой ноги. /см. 45-2/

Из предыдущего положения делает полшага вперед левой ногой сгибает правую ногу в колене и выполняет правый лук-шаг. Одновременно вращает правую руку вправо-вверх, затягивает правую руку А, закручивает запястье А вниз внутрь. Левая кисть сжимается в кулак центром вверх, и левым предплечьем оказывается боковой нажим на правый локоть А. Приподнимает свой правый локоть и ломает правый локоть А. Смотрит на А. В данный момент Б стоит лицом к югу, А — к западу /см. 46/.

**Примечания:** Перемещение ног, захват кисти и ломка локтя должны быть координированы.

### 47. ЦЗЯ ЮУ ФУ ХУ. /А «схватывает тигра» справа/

1. Когда Б «ломает» локоть А, тот напрягает правую руку, левой ладонью упирается во внутренний изгиб правого локтя: переносит вес тела чуть вперед-вправо, освобождаясь тем самым от нажима Б. Затем переносит левую ладонь со своего локтя на левое

46

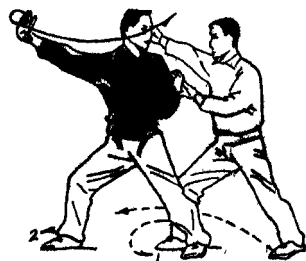




Вес тела снова переносится вперед и делается правый лук-шаг. Параллельно с этими движениями описывает правой рукой дугу / вверх-вправо-вниз-внутрь и наносит удар правым кулаком по затылку Б. Смотрит на Б. В этот момент А стоит лицом к западу. 47 Б — к юго-востоку /см. 47 /.

#### Примечания:

1. Освобождая правую руку от ломки, закругляйте обе руки. Движения должны быть плавными и естественными.



## 48. ИЙ ЧЖУ АНЬ ШЭНЬ ДА ЛУ.

/Б поворачивается с размахом /.

Когда левая рука Б натягивается, он напрягает ее, не разгибая, препятствуя А. Правой кистью описывает дугу снизу вправо-вверх до уровня правого уха, ладонью наружу /см. 47 /.

2. Когда правый кулак А достигает его затылка, он расслабляет таз, переносит вес тела чуть вправо, левой ногой делает полшага вправо-вперед носком стопы наружу. Поворачивает поясницу вправо и переворачивает левое запястье / с прижатием внутрь большим пальцем вниз / с захватом левого запястья А. Вес тела переносится на левую ногу. Между тем А соответственно делает большой шаг вперед левой рукой носком наружу, разжимает правый кулак в ладонь, закругляет руку и отводит ее назад, сохраняя на уровне /см. 48-1 /.

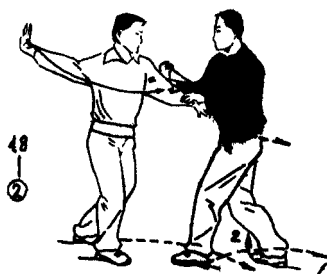
3 Продолжая предыдущее движение Б правой ногой делает большой шаг по дуге вправо-вперед-влево, носком внутрь. Одновременно отводит левую руку влево наружу; правую, согнутую в локте, вращает по дуге справа-внутри с поворотом тела влево. Правая кисть сжимается в кулак центром к себе. Внешним ребром правого предплечья оказывает давление на внешний бок плеча левой руки А.

Когда Б правой ногой делает шаг вперед А соответственно правой ногой делает большой шаг по дуге вперед-влево, носком внутрь. Правый кулак разжимается в ладонь, правая рука закругляется и движется горизонтально по дуге с поворотом тела влево. /см. 48-2 /.

4. Продолжая предыдущее движение, Б далеко отступает левой ногой влево назад, поворачивается влево и образует полулошадиный шаг. Вес тела слегка переносится на левую ногу. Одновременно затягивает левую руку А глубже влево-вниз, до уровня своего левого бедра. В соответствии с затягиванием правым предплечьем продолжает «ломать» левую руку А. Смотрит на грудь А. /см. 48-2, 49/.

#### Примечание:

См. упражнение 24.



## 49. ЦЗЯ ТАН БУ ЦЗУО КАО

/А делает шаг вперед и «прислоняется влево»/

Когда левая рука А затягивается Б вперед-вниз, А делает глубокий шаг вперед, ставя ступню под пах Б, переносит вес тела вперед и выполняет левый лук-шаг. Правой ладонью упирается во внутренний сгиб локтя своей левой руки, нейтрализуя нажим Б на излом. Затем упругим толчком левым плечом ударяет Б в грудь. Смотрит на грудь Б /см. 49 /.

### Примечания:

Выполняя прислоняющееся движение, оттягивайте с силой левую руку к себе назад. Вес тела при этом нельзя переносить вперед.

## 50. ИЙ ХУ ЭЙ ЦЗЫ

/Б отбивает нажим обратно/.

Когда А «прислоняется» к груди Б тот левой рукой отпускает левое запястье А и вращает ее внутрь, выводя левое предплечье к внутренней стороне своего правого предплечья;

левая ладонь касается внутренней стороны предплечья с нажимом /большим пальцем вправо/. Правый кулак разжимает в ладонь большим пальцем вверх.

Между тем переносит вес тела вперед, сгибает правую ногу в колене, левую выпрямляет и выполняет правый лук-шаг. Одновременно с этим сведенными вместе руками с использованием силы поясницы и ног делает упругий толчок в руки и грудь А.

Смотрит на А /Рис.50/

### Примечания:

1. При толчке напрягайте руки, прогибайте грудь и приподнимайте лопатки.

2. Не наклоняйте туловище вперед во избежание потери равновесия.

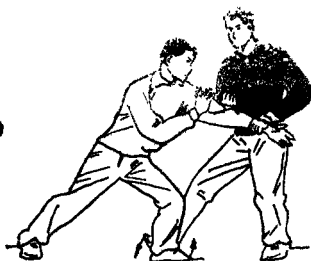
## 51. ЦЗЯ ХУ АНЬ БУ ШУ АНЬ ФАНЬ КАЙ

/А перемещается шагами и раздвигает руки в обе стороны /.

1. Когда Б движется с нажимом на А, тот переносит вес тела на правую ногу, приподнимает носок левой стопы. Вращает левую ладонь наружу влево, правой рукой удерживает левое запястье Б. Ладони смотрят на друг друга. Таким образом А отражает движение Б с нажимом. Смотрит на голову Б. /См. 50 /.

2. Продолжая предыдущее движение отводит левую стопу к внутреннему боку щиколотки правой ноги. Между тем вращает обе руки вверх-наружу, захватывая запястья обеих рук Б, до уровня бровей. / см. 51-1 /.

49



50



51

①



2



3. Не прекращая движения, ставит левую стопу плотно на землю, правой ногой делает шаг вперед под пах Б. Вес тела переносится вперед, правая нога сгибается в колене, выполняя правый лук-шаг. Правую руку Б затягивает влево-вверх, левую вращает по дуге вправо-вниз с закручиванием запястья по часовой стрелке. Поворачивает поясницу влево и чуть приседает с ударом правым плечом по груди Б. В этот момент А стоит лицом к востоку с отклонением к северу. Б — лицом к западу /см. 51-2/.

#### Примечания:

1. Отражая натиск Б, не откидывайте туловище назад. Левая рука всегда «натянута».
2. Разворачивая обе руки в стороны, напрягайте их при закружении.
3. Не поднимайте правое плечо вверх при ударе.

51  
②



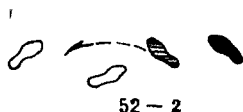
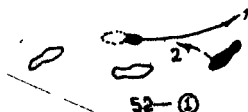
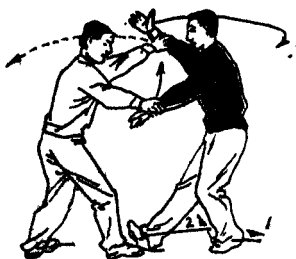
## 52. ИЙ ХУ АНЬ БУ ЦЗУО КАО

/Б меняет положение ног и «прислоняется» влево/.

1. Когда А плечом прислоняется к груди Б, тот прогибает грудь и приподнимает плечи вверх, сводя на нет удар А. Переносит вес тела назад на левую ногу, приподнимает носок правой стопы, разворачивает обе руки в противоположные стороны /см. 52-1/.

2. Поворачивая поясницу вправо, ставит правую стопу назад у внутреннего бока левой, носком наружу, и приподнимает левую стопу /на 10 см от земли/. Одновременно выкручивает ладонь из-под правой руки А и вращает ее наружу-вверх /ладонью вверх/; правую руку вращает внутрь, освобождаясь от захвата А и описывает ею горизонтальную дугу вправо-назад, ладонью вниз на уровне плеча /см. 52-2/.

3. Не прекращая предыдущее движение, заставляет левую ступню правой ногой А /носком наружу/ на уровень паха А; переносит вес тела вперед с выполнением левого полулошадиного шага. В это время правая ладонь А скользит вниз по левому предплечью Б, большим





52 — ⑤

пальцем подхватывает снизу внешний бок предплечья Б. Б поворачивается вправо и наносит удар левым плечом по правому плечу А. В данный момент Б стоит лицом к северо-западу, А — к северо-востоку. /см. 52:3/.

**Примечание:**

1. Переноса вес тела назад, напрягайте ягодицы. Напрягайте обе руки, чтоб они набирали совместную силу.

### 53. ЦЗЯ ЮУ ДИН ЧЖОУ /А бьет правым локтем/.

Когда Б прислоняется к правому плечу с ударом, А расслабляет таз и поворачивает поясницу влево.левой рукой описывает дугу слева вниз-вправо, на уровне своего правого локтя поворачивает вверх-ладонью наружу, большим пальцем вниз и захватывает Б за левое предплечье; затягивает его вверх-влево, одновременно сгибает обе ноги в коленях, поворачивается влево-вниз до уровня груди. Правая рука согнута в локте горизонтально земле на уровне груди центром кулака вниз. Бьет Б носком/острием/ локтя в левый бок. В в данном положении А стоит лицом к востоку—северо-востоку, Б — лицом к северо-западу /см. 53 /.

53



**Примечания:**

1. Когда бьете локтем, оттягивайте левую руку назад-вверх, чтобы она с силой противопоставлялась правой.

2. Поворот поясницы и нанесение удара локтем выполняются одним движением.

### 54. ИЙ ЦЗИНЬ ЦЗИ ДУ ДИ /Б стоит на одной ноге как «золотой петух»/

Принимая удар А локтем, Б отступает левой ногой назад на полшага, носок стопы касается земли, пятка приподнята. Вес тела переносится на правую ногу, таз опускается. Поворачивает поясницу влево, избегая таким образом удара А локтем. Смотрит на голову А. /см. 54-1/.

⑤

54

①



Не прекращая предыдущее движение, переносит правую ногу вправо-вперед на полшага, правой рукой описывает дугу вдоль своей груди влево-вниз-вверх, заносит ее по ходу движения под свою левую руку и отбивает левую руку А вверх-вправо. Освободившаяся левая рука вращается внутрь-вниз/ладонью вниз/отодвигая правую руку А вниз-влево. Между тем приподнимает левую ногу, согнутую в колене, и наносит ею удар — острием колена — в низ живота А. Смотрит на А. /см. 54-2 /.

**Примечания:**

1. Разводите обе руки с напряженной силой.
2. Приподнимая колено, прогибайте грудь, приподнимайте плечи вверх и опускайте таз.
3. Все движения должны быть координированными, и сбалансированными.

### 55. ЦЗЯ ТУЙ БУ ХУА / /А отпускает, чтобы освободиться/.

Когда Б бьет коленом по низу живота А, тот обеими ладонями описывает малую окружность снаружи вверх-внутри-вниз, собирая обе кисти Б друг к другу с нажимом вниз. Вес тела переносится назад на шаг.

Смотрит на грудь Б. /55 /.

**Примечания:**

1. Собирая руки соперника с давлением, опускайте плечи и локти.
2. Шаг назад выполняется мягко и гибко.

### 56. ИЯ ШУ АНЬ ФЭНЬ ДЭНЬ ТУЙ /Б раздвигает руки и бьет ногой/.

Б напрягает обе руки и оттягивает их назад чуть вниз. Затем переворачивает кисти обеих рук по дуге внутрь, большим пальцем вниз; захватывает А изнутри за оба запястья и раздвигает их с упругой силой наружу-вверх. После этого выпрямляет зависшую левую ногу и бьет ею в живот А /носком вверх/. Смотрит на А /см. 56 /.

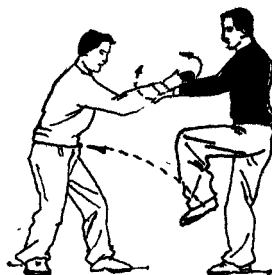
**Примечания:**

1. При раздвигании закругляйте обе руки, противопоставляя их с воображаемой силой.
2. При нанесении удара ногой надо прогибать грудь и приподнимать плечи.

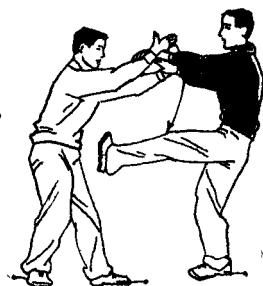
54  
②



55

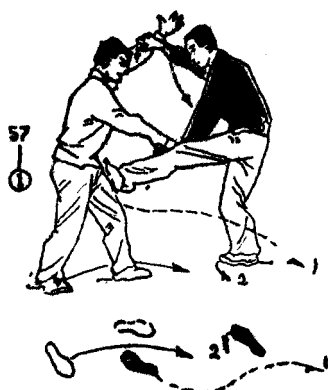


56



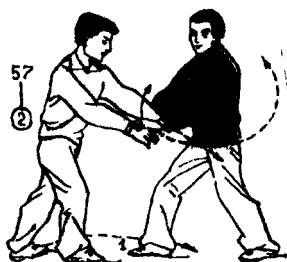
## 57. ЦЗЯ ТАН БУ ЦЗУО КАО /А делает шаг вперед и «прислоняется» влево/.

1. Когда Б бьет ногой по животу, А прогибает грудь и поворачивает поясницу немного влево, ослабляя удар Б ногой. Затем правой кистью описывает вокруг оси левого запястья Б дугу, вращая ее вверх-внутри-вниз, нажимая ладонью на запястье Б сверху. Захватив сверху запястье Б, опускает его до уровня внутреннего бока левого колена Б и отодвигает его вправо вместе с коленом. Смотрит на таз Б /см. 57-1/.

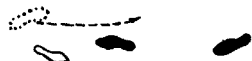


2. Продолжая предыдущее движение, переносит вес тела на левую ногу и делает шаг правой, ставя стопу под пах Б. Вращает левое предплечье чуть влево, освобождаясь от захвата Б, затем ребром ладони начинает давить на правое предплечье Б слева-внутри-вниз.

Б в этом положении вынужден левой ногой сделать большой шаг назад, чтобы сохранить равновесие. /см. 57-2/.



3 За этим сразу же делает шаг левой ногой, ставя стопу на правую пятку Б. Вес тела переносится вперед. Левая нога сгибается в колене, правая выпрямляется, и получается левый дук-шаг. Одновременно просовывает левую руку вдоль груди Б немного вниз, ладонь правой руки кладет на внутреннюю сторону своего левого локтя и плечом и локтем левой руки с усилием обеих рук, делает упругий нажим в грудь Б. Смотрит на голову Б. В этот момент А стоит лицом к юго-востоку, Б — к юго-западу. /см. 57-3/.



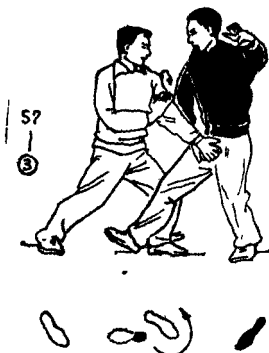
### Примечания:

1. «Раздвигая» колено, делая шаг вперед и «прислоняясь» влево, надо обратить внимание на координированность этих движений.

2. «Прислоняясь» с нажимом, не переносите вес тела дальше вперед, иначе равновесие будет потеряно.\*

## 58. ИЙ ЦЗУО ЦЗЮ Е БИ /Б «ломает» левую руку/.

1. Когда А осуществляет нажим, Б переносит вес тела на левую ногу и приподнимает носок правой стопы, освобождаясь от натиска А. /См. 57-3/.



Затем сразу отрывает правую стопу от земли и заставляет ее за внешний бок левой стопы А. Вес тела переносится чуть влево и образуется левый полулошадиный шаг. Одновременно опускает левую руку и захватывает ею левое запястье А, закручивая его против часовой стрелки; правую ладонь сжимает в кулак и описывает им окружность /со сгибанием руки в локте/ вправо-вверх-вперед вдоль правой поясницы, упираясь внешним ребром правого предплечья в левый локоть А /центром кулака вверх/. Затем подтягивает левой рукой захваченное запястье А вверх к себе, «ломая» локоть А. Смотрит на А /см. 58/.

**Примечания:**

1. Отрывая левую руку от А, отводите ее влево-вверх на уровень плеча перед собой.
2. При изломе локтя А противопоставляйте с силой правую и левую руки друг другу.
3. Опуская таз, напрягайте ягодицы, ломая локоть, опускайте плечи и локти.

## 59. ЦЗЯ ТУЯ БУ ЮУ ФЭНЬ ЦЗЯО /А отступает назад с подъемом левой ноги/.

1. Ломаемый в локте, А опускает таз и поворачивает поясницу чуть влево. Вес тела переносится на правую ногу носок левой приподнимается. Между тем левая рука сгибается в локте и приподнимается локтем вверх, отталкивая с помощью усилия своей правой руки правое предплечье Б влево-вверх. Смотрит на руки Б /см. 59-1/.

Не прекращая движение, ставит левую стопу назад за пяткой правой стопы перпендикулярно ее оси, переносит вес тела на левую ногу. Продолжая нажим левым предплечьем на правую руку Б, правую заводит из под своей левой руки влево-вверх до уровня внешнего бока правого запястья Б. Смотрит на голову Б. /см. 52-2/.

Продолжая предыдущее движение, подхватывает руки Б вверх с раздвиганием в стороны. Вращает левую руку, освобождаясь от левой руки Б, двигает ее влево-вверх по дуге. Одновременно нагибает таз, приподнимает правую стопу и носком бьет по правому боку поясницы Б.

Смотрит на свою правую стопу. В данный момент А стоит лицом к востоку-северо-востоку, Б — к западу /см. 59-3/.



58

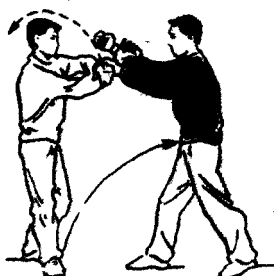


59  
1



59  
1  
3

59  
1  
2



**Примечания:**

1. Закругляйте обе руки, когда «раздвигаете» влево и вправо.
2. Когда наносите удар правой ногой, левая стопа твердо упирается на землю.

**60. ИЙ ЮУ ЛОУ СИ /Б отодвигает правое колено/**

Когда А вращает левой рукой, Б переносит вес тела вперед, образуя первый лук-шаг /см. 59-1 /.

Когда правая стопа А достигает уровня живота Б, тот вращает левую кисть наружу /ладонью наружу/, заводит под правое запястье, перехватывая ею. Затем основанием правой ладони отодвигает внешний бок правой голени А

вправо-вниз. Смотрит на голову А. В настоящем положении Б стоит лицом к западу, А — к северо-востоку. /См. 60 /.

**Примечание:**

1. Перехват левой рукой и отодвигаете правой голени вниз правой рукой должны проводиться одновременно и координированно.

**61. ЦЗЯ ЦЗУО ФЭНЬ ЦЗЯО /А бьет левой ногой/**

1. В ответ правая нога А возвращается назад, вращается по дуге внутрь-назад-вправо и становится носком наружу под углом  $45^\circ$  к оси стопы левой ноги. Туловище поворачивается на полоборота вправо. Одновременно левой рукой описывает дугу слева-вниз-вправо-вверх, до уровня внешнего ребра левого запястья Б /центром ладони вперед/. Смотрит на левую руку Б /см. 61/.

2. Продолжая предыдущее движение захватывает левое запястье Б и вращает его с закручиванием по часовой стрелке влево; правую руку отводит назад по горизонтальной дуге до уровня правого уха. Между тем напрягает таз, приподнимает левую стопу и заносит, бьет по левому боку Б. Смотрит в лицо Б /см. 62/.

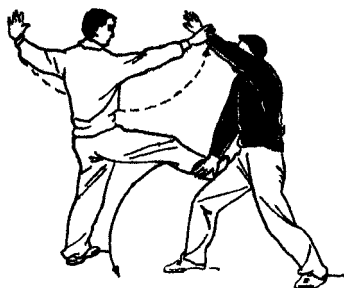
**Примечание:**

Смотрите упражнение 59

**62. ИЙ ЦЗУО ЛОУ СИ /Б отодвигает левую ногу/.**

Когда А бьет левой ногой по боку Б, тот вращает правую кисть вправо-влево-вверх по малой окружности, освобождаясь от захвата А и заводит изнутри под левое запястье А, с перехватом; затем корнем левой ладони отодвигает внешний бок левой голени А влево-вниз. Между тем правой ногой делает большой шаг, правую ногу выпрямляет, левую сгибает в колене и образуется левый лук-шаг. Смотрит на А. В этот момент Б стоит лицом к западу, А — к северо-востоку.

60



61



62





### Примечания:

1. Выполняют раздвижение руками с расходящейся силой.

2. Выполнение шага назад и отодвигание левой рукой голени А должны быть координированными.

## 63. ЦЗЯ ЦАЙ ТОУ ЮУ КАО /А захватывает руку и «прислоняется» правым плечом/.

1. А возвращает отодвигаемую ногу назад, вращая вправо-вниз-влево, и ставит за пяткой правой стопы почти перпендикулярно ее оси /носок наружу/. Туловище поворачивается на поворот влево. Вместе с тем правой рукой описывает дугу справа вниз-влево-вверх до внешнего бока правого запястья Б /центр ладони смотрит вниз/. Смотрит на правую руку Б /см. 62, 63-1/.

2. Не прекращая предыдущее движение, вращает правую руку вправо, переворачивает запястье, захватывает правое запястье Б снаружи: затягивает его с захлестыванием вправо-вниз. Левую руку выпрямляет и отводит вниз-назад.

Вес тела переносится на левую ногу, правая стопа ставится параллельно внутреннему боку, левой стопы Б, правая нога, сгибается в колене и образуется правый лук-шаг.

Одновременно правым плечом прислоняется к груди Б с упругим ударом /см. 63-2/.

### Примечания:

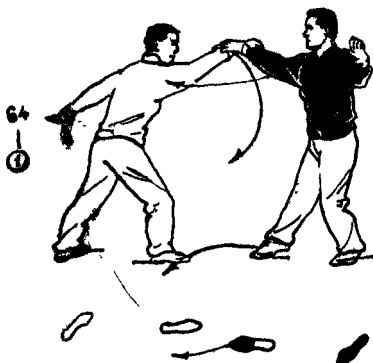
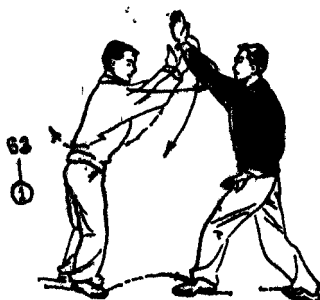
1. Перемещение ногами, затягивание правой рукой вниз, и прислоняющееся движение должны выполняться координированно.

2. Прислоняясь с ударом, избегайте сильного столкновения с соперником.

## 64. ИЙ ЦАЙ ТОУ ХУ ЭЙ КАО /Б захватывает руку и «прислоняется» навстречу/.

1. Когда А «прислоняется» Б напрягает таз, приподнимает плечи вверх, прогибает грудь и поворачивает поясницу чуть вправо. Вес тела переносится на правую ногу, левая стопа ставится назад за правой пяткой под углом  $90^\circ$  к ее оси. Затем вес тела несколько переносится на левую ногу, правая стопа ставится вперед на полшага. Между тем переворачивает правое запястье наружу с захватом правого запястья А сверху и описывает дугу снизу вправо-вверх /см. 64-1/.

Из предыдущего положения правой рукой продолжает затягивать правое



запястье А вправо-вниз до внешнего бока своего правого бедра. Одновременно ставит правую стопу вперед еще на полшага параллельно внешнему боку правой стопы А. Прислоняется правым плечом к правому плечу А с упругим ударом /см. 64-2/.

**Примечание:**

Прислоняясь с ударом, А и Б свои левые руки держат горизонтально влево от себя для сохранения равновесия.

## 65. ЦЗЯ ХУ АНЬ БУ ЦЗУО БЭН ШОУ

/А меняет положение ног и напрягает левую руку с ударом/.

1. Когда плечо Б достигает А, тот напрягает таз, расслабляет поясницу, поворачивает туловище чуть вправо, а вес тела переносит на левую ногу.

Правая стопа ставится назад за правым боком левой, носком наружу под углом  $90^\circ$  к ее оси. Вес тела переносится на правую ногу, левая пятка приподнимается. Одновременно переворачивает правое запястье наружу, захватывает правое запястье Б, и вращает его по окружности снизу-вверх-вправо по ходу часовой стрелки. Левую кисть подносит к левому боку поясницы. Смотрит на голову Б /см. 65-1/.

2 Продолжает затягивать правое запястье Б вправо. Левая стопа переносится вперед и ставится за правой пяткой Б; левую ногу сгибает в колене, правую выпрямляет и образует левый лук-шаг.

Между тем сгибает левую руку в локте и наносит удар предплечьем натянутой силой по правой подмышке из-под правой руки Б /ладонью вверх/. Смотрит на лицо Б. В этот момент стоит лицом к юго-востоку, Б — к юго-западу. /см. 65-2/.

**Примечания:**

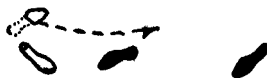
1. Переменяя положение ног, следите за координацией движения.

2. Напрягайте обе руки, чтобы затягивание и натягивание выполнялись совместным усилием.

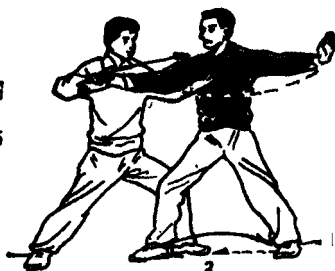
64  
②



65  
①



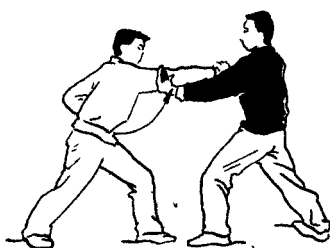
65  
②



## 66. ИЙ ЮУ ЛАНЬ ШОУ. /Б перехватывает правую руку/.

Когда левая рука А достигает подмышки Б, тот приподнимает плечи вверх, прогибает грудь, поворачивает поясницу вправо. Вес тела переносится на левую ногу, правая стопа ставится назад-вправо далеко за пяткой левой стопы

Затем левая нога делает полшага вперед и сгибается в колене, образуя левый лук-шаг. Одновременно вращает правую руку внутрь, поворачивает ладонь центром вправо /большим пальцем вниз/ и захватывает правое запястье А с затягиванием вправо по мере поворота поясницы и перемены положения ног.левой рукой описывает горизонтальную дугу слева направо до упора, раскрытой ладонью во внешний бок правого плеча А с легким нажимом вправо. Смотрит на А. В данный момент Б стоит лицом к западу, А — к востоку-северо-востоку. /см. 66/.



### Примечание:

При затягивании правой руки вправо-назад употребляйте силу поясницы и ног. Плечи и локти при этом должны быть опущены.

66

## 67. ЦЗЯ ТАН БУ ЮУ БЭН ШОУ /А делает шаг вперед и наносит удар правой рукой с подъемом/

В ответ А расслабляет плечи и поясницу, поворачивается чуть влево, освобождаясь от нажима Б. Между тем выводит левую руку ладонью вверх с левого бока поясницы вдоль низа живота снизу-вверх-вправо до внешнего бока левого запястья Б, затем переворачивает запястье внутрь и захватывает левое запястье Б со стороны его внешнего ребра. /см. 67-1/.



67  
①

2. Продолжая предыдущее движение, ставит правую стопу вперед за левой пяткой Б; вес тела переносит на правую ногу и делает правый лук-шаг. Между тем левой рукой захватывает левое запястье Б и затягивает его вдоль груди вниз-влево /под своей правой рукой/; правую руку сгибает в локте



и с силой оттягивает назад к груди.

После этого заводит свою правую руку под натянутую левую руку Б и тыльной стороной ладони наносит удар по левой подмышке Б. Смотрит на голову Б. /см. 67-2/.

**Примечание:**

1. Освобождаясь от перехвата левой руки Б, надо поворачивать поясницу, опускать плечи и локти.

2. Когда затягиваете

левой рукой и наносите удар правой, напрягайте их с противоположной силой.

## 68. ИЙ ЦЗУО ЛАНЬ ШОУ

### /Б перехватывает левую руку/

Принимая удар А по левой подмышке, Б приподнимает плечи вверх, прогибает грудь и поворачивает поясницу влево. Вес тела переносится на правую ногу, левая стопа ставится далеко назад, за правой пяткой под углом  $45^\circ$  к оси правой стопы; образуется полушагадный шаг. Одновременно вращает левую руку внутрь, переворачивает запястье большим пальцем вниз и захватывает А за левое запястье; затягивает его влево-назад с усилием поясницы и ног.

Когда левая стопа плотно становится назад, правая рука от поясницы выносится вверх-вперед и раскрытой ладонью касается внешнего бока левого плеча А с нажимом влево-вперед. Смотрит на А /см. 68 /.

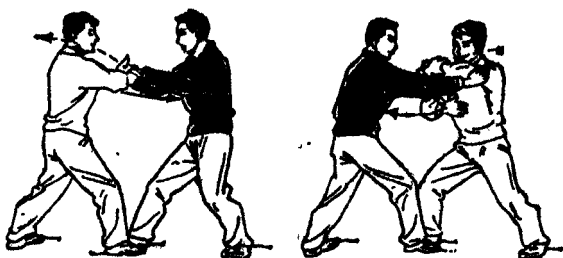
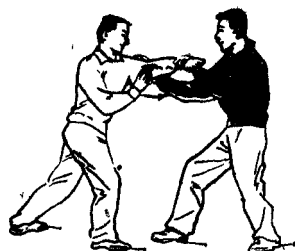
**Примечание:**

1. При затягивании левой рукой влево-назад плечи и локти должны быть опущены.

## 69. ЦЗЯ ПИ ШЭНЬ ШИ

### /А «рубит» туловище/.

1. В ответ А расслабляет плечи, поворачивает поясницу влево, ослабляя нажим Б. Вес тела переносится чуть влево; выполняется стойка всадника. Одновременно с этим вращает левую руку наружу /ладонью внутрь/, закругляя ее как лук, до положения, когда левое предплечье оказывается параллельно перед грудью пересекая обе руки Б. Правая рука по мере поворота тела сохраняется на уровне /см. 69-1/ сол-





70  
①



69—2

нечного сплетения, тыльной стороной ладони вперед. Смотрит на левую руку Б.

Не прекращая движения, чуть приседает, напрягая поясницу и ноги. В этот момент левое предплечье вращает от себя влево-вверх-вниз и «рубит» им по правой руке Б /центр кулака смотрит на себя/; одновременно тыльной стороной правой ладони наносит удар вправо-вперед в правый бок Б. Смотрит на грудь и ребра Б. В этот момент А стоит лицом к северо-востоку, Б — лицом к западу-юго-западу. /см. 69-2/.

**Примечания:**

1. Когда «рубите» левой и бьете правой рукой, закругляйте их обе как лук.

2. Набирая силу для удара, опускайте плечи и локти, напрягайте ягодицы

## 70. ИЙ БАЙ ШЭ ТУ СИНЬ

А наносит удар как «белая змея, выпускающая язык»/.

Принимая удар А по правому боку Б прогибает грудь, приподнимает плечи вверх, вес тела переносится на левую ногу и приподнимает носок правой стопы; поясницу поворачивает влево. Затем сжимает правую ладонь в кулак и вращает внутрь-вниз, отрывая от левой руки А, затем этой же рукой описывает маленькую окружность /по часовой стрелке/ вниз-влево-вверх под правым предплечьем А. Левую руку опускает по горизонтальной дуге вправо-вниз и раскрытой ладонью упирается в правый локоть А с легким нажимом — все это одновременно с подъемом правого кулака вверх.

Смотрит на свой правый кулак. /см. 69-2, 70-1/.

Правая стопа плотно ставится на землю, вес тела переносится на правую ногу. Внешним боком правого предплечья и тыльной стороной правого кулака оказывает давление на правое запястье А. Между тем поворачивает тело чуть вправо и левой рукой наносит стремительный удар в лицо А. Смотрит на лицо А /см. 70-2/.

3. Когда А левой рукой отбивает удар по лицу, /см 70-3/, Б поворачивает поясницу влево, немного приседает и правым кулаком наносит

70  
②



70  
③



удар по груди А /центром кулака вверх/. Во время поворота поясницы влево — левая рука отрывается от левой руки А и по дуге отводится влево до уровня лба.

**Примечание:**

1. Когда Б принимает удар, он теряет равновесие, разжимает левую кисть и описывает ею дугу назад влево-вверх. /см. 69-2/.

2. При давлении правым предплечьем на запястье А используйте силу поясницы и ног.

Нанося удар правым кулаком, также пользуйтесь силой поясницы.

3. Оттягивание левой руки ко лбу проводится для баланса равновесия.



71

## 71. ЦЗЯ ГАО ТАНЬ МА /А отбивает как «лошадь, лягающая копытом»/.

1. Когда Б левой рукой наносит удар в лицо А, тот поднимает левую руку от поясницы и подхватывает левое запястье Б вверх-вперед и ослабляет удар с упругой силой. Смотрит на левую руку Б. /см. 70-2/.

Отбивая правый кулак Б, внешний бок правого запястья прижимает к правому запястью Б и вращает правое предплечье вправо. Поворачивает поясницу чуть вправо, вес тела переносит на левую ногу. /см. 70-3/.

3. Продолжая предыдущее движение, правым запястьем описывает окружность вверх-вправо-вниз /по стрелке часов/, переворачивает ладонь и захватывает правое запястье Б сверху. Вместе с тем поворачивает туловище вправо, правую стопу ставит назад вправо за левой пяткой /носком наружу/. приподнимает левую руку и носком бьет по кости правой голени Б; одновременно левой рукой слева по дуге наносит удар по лицу Б. Смотрит на Б /см. 71/.

**Примечания:**

1. Ослабляя удар Б ладонью, направляйте силу Б вправо, а не вперед.

2. Не отрывайте правую руку от правого запястья Б при перевороте своего запястья до полного захвата запястья Б.

3. Нанося удар левой ладонью по лицу Б, надо опустить плечи и локти.



72

## 72. ИЙ ЮЧ ЦАЙ ТУЙ

/Б наступает правой ногой/.

Когда А бьет рукой по лицу, а ногой по голени Б, тот переносит вес тела на левую ногу и отводит туловище назад, избегая ударов А. Затем по мере поворота поясницы вправо левую руку отводит назад ото лба по дуге до уровня левого уха. /см. 71/.

2. Прекращая предыдущее движение, вращает левую руку по дуге сверху-вниз-внутри до уровня внутреннего бока правого запястья А, переворачивает запястье-большим пальцем вниз и перехватывает правую руку А изнутри, отодвигая правую руку А влево-вверх; затем внешним боком правой ладони отбивает левую руку А вправо. Закругляет обе руки как лук и раздвигает обе руки А в противоположные стороны. одновременно с этим вес тела полностью переносит на левую ногу, закручивает туловище вправо, приподнимает правую ногу с поворотом поясницы и ступней /носком вправо/ наступает поперек кости левой щиколотки А.

Смотрит на ноги А /см. 72/.

### Примечания:

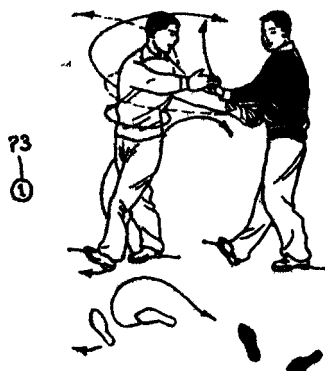
1. Наступайте поперечно тогда, когда А бьет левой ногой. Приподнимайте ногу для перехвата по мере поворота поясницы.

2. Оба должны следить за равновесием тел.

### 73. ЦЗЯ ЧЖУ АНЬ ШЭНЬ БАЙ ЛЯНЬ ЦЗЯО

/А поворачивается с ударом ногой по «воображаемому лотосу»/.

Когда Б наступает ногой на щиколотку А, тот поворачивает поясницу, захватывает левой рукой правое запястье Б с затягиванием зправо-вниз по мере поворота, стремясь Б лишить равновесия и поставить правую стопу на землю носком наружу. Между тем левая стопа А по мере поворота поясницы вправо ставится правее своей правой стопы. Вес тела на правой ноге. Смотрит на Б. /см. 73-1/.



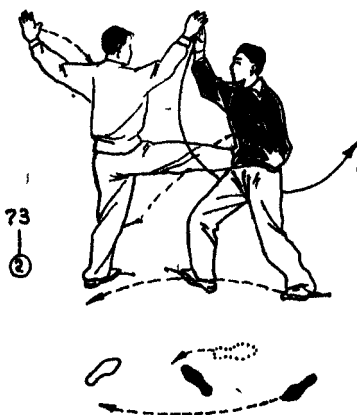
2. Исходя из предыдущего положения, переносит вес тела на левую ногу, правую пятку отрывает от земли и поворачивается спиной к сопернику. По инерции центробежной силы вращения отрывает правую стопу и описывает ею дугу вправо-вверх, нанося поперечный удар по правому боку поясницы Б. одновременно с поворотом тела вправо правой рукой описывает горизонтальную дугу вправо-назад, корнем ладони нанося удар по голове Б. Левую руку сначала заводит под правую подмышку ладонью вниз, а при повороте с размахом ногой левая рука для равновесия отводится влево-вверх. Смотрит на Б. /см. 73-2/.

#### Примечания:

1. Выполнение шага, поворот тела, размах ногой по «воображаемому лотосу» и разворачивание рук должно выполняться одним координированным движением.

2. Руки разворачиваются одновременно.

Когда стоите на одной левой ноге, нельзя отклоняться набок.



### 74. ИЙ ДАНЬ БЯНЬ СЯ ШИ

/Б выполняет «одиночный хлест» вниз/.

1. Когда А поворачивается вправо-назад, Б переносит вес тела на правую ногу. Когда А разворачивается для удара ногой и рукой, Б правой рукой описывает дугу справа-вверх-влево, перехватывает правую руку Б и отодвигает ее влево. Поворачивает поясницу влево; левую руку сохраняет у левого бока пояс-

нии. Смотрит на правую руку А /см. 73-2/.  
2. Затем сгибает правую руку в запястье, сжимает все пальцы крючком и захватывает правую ногу А с затягиванием вниз-вправо-назад. Когда А, чтобы избавиться от этого захвата, опускает правую стопу на землю, Б поворачивается вправо, ставит левую стопу вперед на большой шаг за левую пятку А, образуя стойку подсечки; вес тела полностью на правой ноге. Левую руку засовывает вдоль правого бедра А под пах до тыльной стороны левого колена А /ладонь раскрыта большим пальцем вверх/ и проводит резкий нажим. Смотрит на свою левую руку. В этот момент Б стоит лицом к северо-западу, А — к северо-востоку. /см 74/.

**Примечание:**

1. Выполняйте стойку подсечки расслабляя таз и напрягая ягодицы



74

## 75. ЦЗЯ ЧЭ БУ ЦЗАЙ ЧУЙ

/А делает шаг назад с «посадкой» кулака/

Захваченный за правую ногу, А поворачивает поясницу влево и ставит правую стопу слева перед правой стопой Б.

Когда Б выполняет стойку подсечки, и нажимает на левое колено изнутри, А, чтобы не упасть, нажимает левой рукой на левый локоть Б; переносит вес тела на левую ногу. Правая стопа приподнимается и ставится назад на большой шаг, после этого вес тела переносится на правую ногу. Разворачивает левую стопу носком внутрь, снова переносит вес тела вперед на левую ногу и образует левый лук-шаг. По мере постановки правой стопы опускает левую руку по левому предплечью Б вниз до захвата левого запястья Б. Правую ладонь сжимает в кулак; вращает его по широкой дуге назад-вниз и обратно вверх-вперед с нанесением удара «лицом» кулака в лоб Б. Смотрят на Б. В этом положении А стоит лицом к востоку, Б — к северо-западу /см.75/

**Примечания:**

1. Перестановка правой стопы выполняется гибко и уверенно.

2 Следите за равновесием при одновременном выполнении лук-шага и «посадки» кулака.



75

## 76. ИЙ ЮУ СИ Е ФЭЙ ШИ

/Б бьет правой рукой «взлет»/

Когда кулак А приближается, Б приседает на правую ногу еще глубже, подтягивает тело вверх-вправо, избегая удара. Одновременно левой рукой описывает окружность снизу-вправо-вверх-влево с захватом левого запястья А снаружи. Затем с поворотом тела влево поднимает туловище вверх; одновременно правую кисть опускает вниз до поясницы, правую стопу



приподнимает и ставит вправо-вперед на полшага. Вес тела переносится на левую ногу, правая пятка отрывается от земли. Смотрит на голову А. /см. 76-1/.

2. Не прекращая предыдущее движение, правую стопу переносит на большой шаг вперед и ставит ее за левой пяткой А. Вес тела переносится вперед, правая нога сгибается в колене, левая выпрямляется и образуется правый лук-шаг. Между тем затягивает левую руку А влево-назад чуть вниз, правой рукой атакует от правого бока поясницы вперед-вверх и из-под левого плеча А наносит удар правым предплечьем по груди А с упругой силой. Смотрит на голову А. /см. 76-2/.

#### Примечание:

1. Выполняйте удар правой рукой одновременно с лук-шагом правой ногой.

### 77. ЦЗЯ ЦЗУ Ю ФУ ХУ

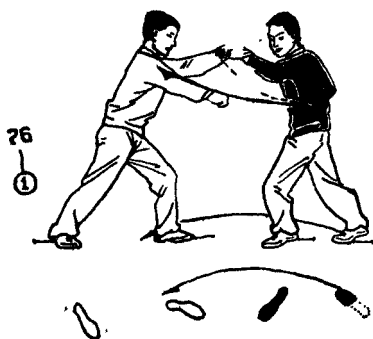
/А. «обнимает тигра» слева/.

Ударяемый Б. А во избежании возможного падения прогибает грудь, опускает таз вниз, поворачивает поясницу чуть вправо, переносит вес тела на правую ногу. Между тем большим пальцем правой кисти встречает правое запястье Б с последующим захватом его /большим пальцем вниз/ и отталкивает с наклоном от себя вперед-вправо. Левую руку вращает влево /наружу/ и оттягивает к себе, левую стопу приподнимает и отводит назад вокруг правой ноги Б и ставит ее снаружи за правой стопой Б; левую ногу сгибает в колене, правую выпрямляет и с поворотом поясницы влево образует левый лук-шаг. Отведенный назад до уровня левого уха левый кулак вращает по дуге вниз-вправо-вперед и «лицом» кулака наносит удар по голове Б /центром кулака вниз/. Смотрит на голову Б. /см. 77/.

#### Примечания:

1. Туловище должно быть выпрямленным в позвоночнике.

2. Отталкивание правой рукой, оттягивание левой локотом вперед.



и подъем левой ноги проводите одновременно.

3. Обе руки закругляйте при раздвигании и напрягайте с противоположной силой.

## 78. ИЙ ЮУ ПИ ЧУЙ

**/Б наносит рубящий удар правой рукой/.**

Когда левый кулак А приближается к голове Б, тот поворачивает поясницу вправо, вес тела переносит немного назад, чтобы центр тяжести находился посередине между правой и левой ступнями. Левую руку вращает внутрь по дуге слева вниз-вперед-вверх до уровня внутреннего бока правого запястья А.

Продолжая предыдущее движение, поворачивает левое запястье ладонью наружу /большим пальцем вниз/ и захватывает правое запястье А изнутри. Затем поворачивает поясницу вправо, вес тела переносится на левую ногу, носок правой стопы приподнимает.левой рукой отодвигает правое запястье А влево; правую ладонь сжимает в кулак, вращает его вправо-вверх, отодвигая правым предплечьем левый кулак А вправо. Смотрит на свой правый кулак, /см. 78-1/.

2 Затем упирается левой ногой в землю, поворачивает поясницу чуть влево, вес тела переносит вперед; правая стопа полностью ставится на землю и нога сгибается в колене; образуется правый лук-шаг. Одновременно с поворотом поясницы вращает правый кулак справа-вперед и тыльной стороной кулака наносит удар в лицо А. Смотрит на лицо А /см. 78-2/.

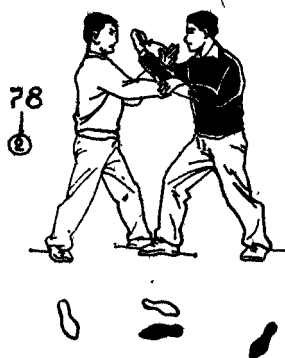
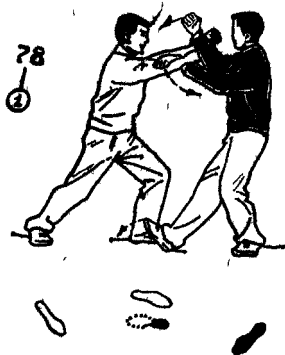
**Примечание:**

См. упр. 16.

## 79. ЦЗЯ ДАО НЯНЬ ХОУ-1

**/А «отгоняет обезьяну» назад/**

1. Когда Б «рубит» правым кулаком, А переносит вес тела назад, прогибает грудь и приподнимает плечи, левый кулак разжимает в ладонь и вращает ее внутрь-вниз к себе; когда центр ладони касается внутренней стороны правого запястья Б, поворачивает поясницу вправо, одновременно упругим нажимом отводит кулак Б вправо-вниз. Все время смотрит на правый кулак Б. /см. 79-1/.



2. Не прекращая предыдущее движение, отрывает правую руку, быстро вращает ее по большой дуге вниз-вправо-вверх-вперед-вниз с одновременным поворотом поясницы влево и наносит стремительный удар тыльной стороной раскрытой ладони /пальцами вверх/ по лицу Б. Смотрит на лицо Б. /см. 79-2/.

**Примечания:**

1. Направляя кулак соперника вправо, не переносите вес тела слишком далеко назад.

2. При нанесении удара по лицу опускайте плечи и локти, прогибайте грудь и приподнимайте лопатки.

Используйте силу поясницы и ног.

3. Продолжайте непрерывно оказывать давление вправо-вниз на правое запястье Б во время вращения правой руки и нанесения ею удара.

## 80. ИЙ ЮУ ЮНЬ ШОУ

### /Б вращает правую руку «смерчем»/

Когда правая ладонь А приближается к голове Б, тот разжимает правый кулак в ладонь, вращает правое предплечье внутрь-вниз, освобождаясь от захвата А. Освободившись, вращает ее в обратную сторону, по дуге вверх-вправо /раскрытой ладонью вперед/, заводя ее с наружной стороны правой руки А; прижимается к ней своим правым предплечьем, отодвигая руку А вправо-вперед, скользит предплечьем вверх до правого запястья А, захватывает его и затягивает вправо. Одновременно поворачивает поясницу вправо; левую кисть вращает раскрытой ладонью вперед-вправо до внешнего бока правого плеча А и с упругим нажимом толкает его вправо.

лицом к западу. А — к северо-востоку. /см. 80/.

**Примечание:**

1. Поворачивая поясницу вправо, не наклоняйте туловище набок

## 81. ЦЗЯ ДАО НЯНЬ ХОУ - 2

### /А «отгоняет обезьяну»

назад/.

1. В ответ А переносит вес тела на правую ногу, чтобы не потерять равновесие. Затем расслабляет таз, поворачивает поясницу влево и приподнимает носок левой стопы. Левую руку отводит к левому боку поясницы /ладонью вверх/; опускает правую руку, сгибая ее в локте, но не отрывая ее от рук Б. /см. рис. 80/.

2. После этого опускает правую кисть чуть вниз и оттягивает правое предплечье к себе; левую стопу ставит на шаг назад, правую поворачивает на месте носком прямо вперед.левой рукой описывает дугу назад-вверх-вперед /см.рис.81/, сгибает ее в локте и с одновременным поворотом поясницы вправо наносит удар по лицу Б тыльной стороной

79

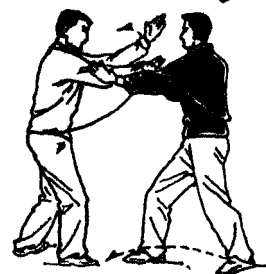
2



80



81



раскрытой ладони /пальцами вверх/.  
Смотрит на лицо Б.

**Примечания:**

1. Не отрывайте правую руку от обеих рук Б.

2. Вес тела нельзя переносить далеко назад, чтобы не потерять равновесия.

**82. ИЙ ЦЗУО ЮНЬ ШОУ  
/Б вращает левую руку  
«смерчем»/.**

Когда А наносит удар левой рукой, Б вращает левую руку от правого локтя А вправо-вверх, перехватывая удар левой руки А; затем переворачивает ладонь центром влево /большим пальцем вниз/ и захватывает левое запястье А с его внешнего ребра. Далее с одновременным поворотом поясницы влево затягивает захваченное левое запястье А — влево; левой ногой делает шаг вперед, переносит вес тела вперед и образует левый лук-шаг. Правой рукой отпускает правое запястье А и раскрытой ладонью упирается в левый локоть А с нажимом влево. Смотрит на лицо А. В этот момент Б стоит лицом к западу, А — к юго-востоку. /см.рис. 82/.

**Примечание:**

При повороте поясницы влево и выполнении левого лука-шага держите туловище вертикально, не наклоняйтесь.

**83. ЦЗЯ ГАО ТАНЬ МА  
/А отбивает удар как «ля-  
гающая лошадь»/.**

1. Потеряв равновесие из-за действий Б, А переносит вес тела на левую ногу, ослабляет таз, поворачивает поясницу вправо. Правую кисть отводит назад-вниз до уровня правого бока поясницы /ладонью вверх/; левое плечо и ладонь опускает вниз, не отрывая от рук Б, но подтягивая к себе /см. 82/.

2. Не прекращая предыдущее движение, делает шаг назад правой ногой и переносит вес тела на правую ногу. Одновременно правой рукой описывает дугу назад-вверх-вперед и с поворотом поясницы влево наносит удар по лицу Б. Смотрит на Б. /см. 83/.

**Примечание:**

1. Туловище держите прямо. Плечи опущены. Правый локоть смотрит вниз.

**84. ИЙ ТАН БУ ЦЫ  
СИН /Б делает шаг впе-  
ред «до седьмой звезды»/.**

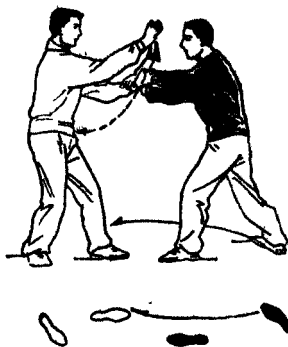
Когда правая рука А приближается к лицу Б, он правой рукой отпускает локоть А, сжимает правую ладонь в кулак, вращает его влево, заводит под свое левое предплечье перпендикулярно его оси.

Скрещенные таким образом руки поднимает вверх и подхватывает снизу-вверх правую кисть и предплечье А. /см 84/ Одновременно переносит вес те-

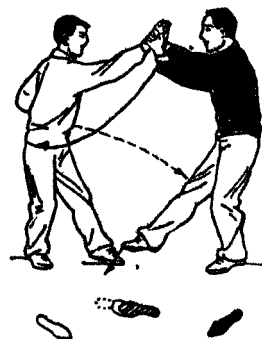
82



83



84



ла на левую ногу, правую стопу приподнимает и ее носком наносит удар по кости левой голени А. Смотрит на А. /см.84/.

**Примечание:**

При ударе правой ногой нужно слегка согнуть левую в колене для устойчивости.

**85. ЦЗЯ ЦАЙ ДИ ЧЖЭН**  
/А «ищет иголку в море»/.

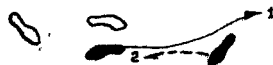
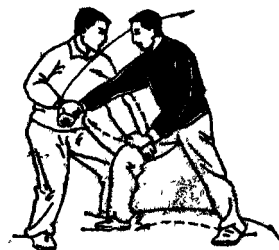
15

Когда Б наносит удар ногой, А переводит правую ладонь вниз и захватывает правое запястье Б и с нажимом затягивает его вниз-вправо. Наклоняется немного вперед и поворачивает поясницу чуть вправо. Вес тела на правой ноге. Затем левой рукой наносит удар от левого бока поясницы вперед-вниз в пах или низ живота

Б. Смотрит на Б. В этот момент А стоит лицом к востоку, Б — к юго-западу. /см. 85/.

**Примечание:**

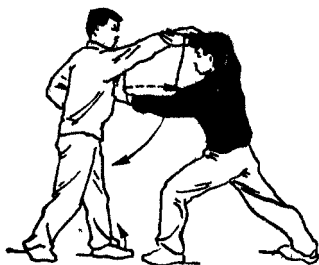
1. Не наклоняйте голову вперед при наклоне туловища.



**86. ИЙ ШАН ТУН БИ**  
/Б пропускает атакующую руку/.

1. Затягиваемый вниз, Б ставит правую стопу плотно на землю, поворачивает поясницу влево, сгибает правую ногу в колене и выполняет правый лук-шаг. Быстро опускает левую руку вниз и перехватывает с захватом левое запястье А с нажимом вниз. /см. 85/.

2. Продолжая предыдущее движение, затягивает левую руку А дальше влево-вниз. Затем разжимает правый кулак к ладони и с силой вращает ее вверх-вправо-назад, по ходу разворачивая ладонь вправо и захватывает правое запястье А. Поворачивает поясницу вправо, правой ногой делает большой шаг назад и сразу же левой полшага вперед, левую ногу сгибает в колене и образует левый лук-шаг.левой рукой отпускает левое запястье А и с поворотом поясницы наносит удар толчком корнем своей ладони в грудь А. Смотрит на грудь А /см. рис. 86/.



**87. ЦЗЯ ТОУ ХУ ЭЙ ПИ ПА**  
/А захватывает с затягиванием вниз/.

Когда левая ладонь приближается, А прогибает грудь, приподнимает лопатки вверх, расслабляет таз и поворачивает поясницу вправо. Вес тела переносится на правую ногу, носок левой стопы приподнимается. Одновременно вращает правое предплечье наружу, опуская локоть вниз, и перевернув ладонь большим пальцем вниз, изнутри захватывает правое запястье Б.

По мере поворота поясницы вправо затягивает его правую руку вправо-вниз левой рукой.

Смотрит на туловище Б. В этом положении А стоит лицом к востоку, Б — к западу-юго-западу /см.рис. 87/.

#### Примечание:

1. Поворачивая туловище и натягивая правую руку Б, напрягайте ягодичные. При этом вес тела нельзя переносить назад, чтобы не потерять равновесие.

### 88. ИЙ ВАНЬ ГУН ШЭЙ ХУ

/бьет в тигра из лука/.

1. В ответ Б расслабляет плечи и таз, правой рукой удерживает соперника с натянутой силой /направленной к себе/. Приподнимает пятку правой стопы, туловище переносит немного вперед.левой ладонью упирается во внутренний бок своего правого плеча. /см. рис 87/

2. Далее переносит вес тела на левую ногу, правой ногой делает большой шаг вперед. Правую руку сгибает в локте, опускает его вниз и с силой вращает вправо, разворачивая запястье ладонью вправо /большим пальцем вниз/ и захватив правое запястье А снаружи. Затем левую руку отводит к левому боку поясицы /ладонью вверх/, правой затягивает запястье А дальше вверх-вправо. Смотрит на правую подмышку А. /см. рис. 88-1/.

3. Не прекращая предыдущее движение, поворачивает поясницу вправо, правую ногу сгибает в колене, левую выпрямляет с упором в землю, выполняя правый лук-шаг. Одновременно правой рукой затягивает правое запястье А назад-вправо; левую ладонь сжимает в кулак /глазком вверх/ и наносит ему удар от левого бока поясницы по правому боку А. Смотрит на правый бок А. /см. рис.88-2/

#### Примечание:

1. Когда правая рука Б затягивается вниз, он должен наклониться вперед, опустить правое плечо и расслабить

### 89. ЦЗЯ СЮЙ БУ ДАНЬ БЯНЬ

/А делает фиктивный шаг с «одиночным хлестом»/.

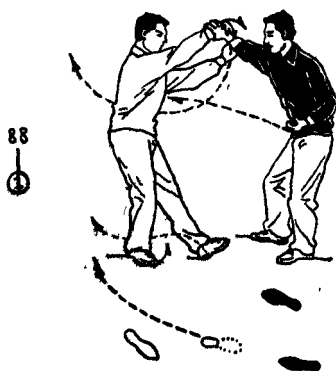
1. Когда Б затягивает правое запястье А, тот делает левой ногой шаг назад влево и выполняет левый лук-шаг. Левую руку отводит по горизонтальной дуге назад-влево до уровня левого плеча. Смотрит на свою правую руку и голову Б. /см. 88-2/

2. Когда левый кулак Б приближается к правому боку А, он вращает правую руку влево-вниз, освобождаясь от захвата Б, затем сгибает ее в локте и

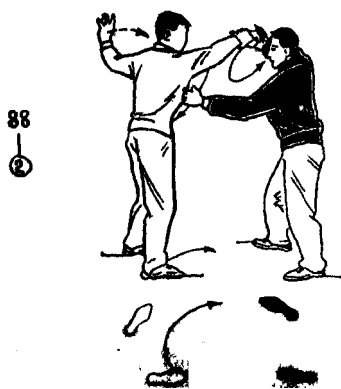
87



88



88



опускает вправо-вниз, локтем отодвигая левый кулак Б вправо. Затем поворачивает поясницу влево и, сжав кисть в кулак, «лицом» его наносит прямой удар в подбородок Б с одновременным шагом вперед правой ногой /носком на землю-образуя правый фиктивный шаг/. Смотрит на лицо Б. /см.рис. 89/.

**Примечания:**

1. Выполняйте удар в подбородок одновременно с поворотом поясницы влево и фиктивным шагом вперед.

2. При фиктивном шаге напрягайте, ягодицы.

## 90. ИЙ ЧЖОУ ДИ ЧУЙ

/Б наносит удар из-под локтя/.

Когда А бьет по подбородку Б, он разжимает левый кулак в ладонь, вращает ее вправо и коснувшись наружного бока плеча А, с нажимом отводит его вправо. Правую руку отводит к правому боку поясницы, затем левой стопой делает шаг вперед, вес тела переносит вперед и выполняет левый лук-шаг. Затем с поворотом поясницы влево наносит удар правым кулаком в правый бок А. Смотрит на А.

**Примечание:**

При ударе чуть присядайте, напрягая ягодицы и опуская плечи.

## 91. ЦЗЯ ТЫ ЦЗЫ ТОУ /А сводит руки «крестом»/.

1. Когда кулак Б достигает правого бока А, он расслабляет таз, приподнимает лопатки вверх и прогибает грудь. Правой ногой делает шаг назад, ставя стопу за пяткой левой под углом  $45^\circ$  к ее оси /носком наружу/. Туловище поворачивает на  $90^\circ$  вправо. Правый кулак разжимает в ладонь, вращает вниз-вправо с перехватом правого запястья Б; левую руку согнутую в локте в это время вращает вниз-вперед /ладонью вниз/. Смотрит на голову Б. /см.рис. 91-1/.

2. Не прекращая предыдущее движение, левой ногой делает полшага вперед, одновременно левой ладонью — пальцами вперед, большой палец вправо, проводит атаку в горло Б. Смотрит на Б. /см.рис. 91-2/.

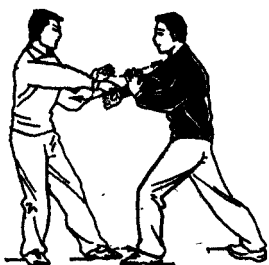


90



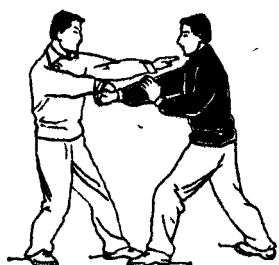
91

①



91

②



### Примечание:

1. При шаге левой ногой и одновременной атаке ладонью вес тела остается на правой ноге.

## 92. ИЙ ШУ ФЭН СЫ БИ /Б делает руками «замок»/

1. Когда левая рука достигает горла Б, он переносит вес тела чуть назад, сохраняя ноги на месте. Левое предплечье вращает вправо, над своим правым локтем /ладонью вниз/, подхватывает им левое запястье А, переворачивает кисть вертикально, ладонью вправо, прижимает им к запястью А снаружи. Правый кулак с силой вращает к себе вправо-назад, освобождаясь от захвата А. /см. 92-1/

2. Продолжая предыдущее движение, вращает обе руки — ладонями к себе — наружу — левую-влево, правую-вправо. При этом левым запястьем осуществляет нажим влево на левое запястье А, уводя его с линии атаки и обесиливая удар.

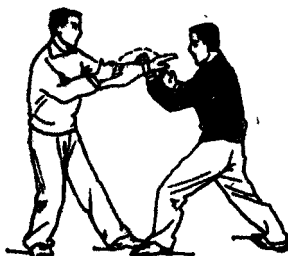
Затем переворачивает ладони центром вперед, вращает предплечья внутрь-вперед.левой ладонью сверху захватывает левое запястье А, правой ладонью упирается в левый локоть А.

Одновременно переносит вес тела вперед и делает левый лук-шаг; после этого упругим толчком отталкивает от себя А. Все время смотрит на свои руки. /см. 92-2/.

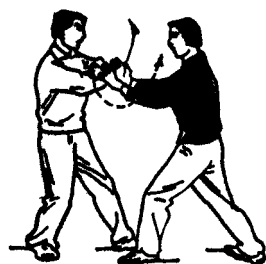
### Примечание:

1. Координируйте разворачивание и «замыкание» обеих рук с поворотами поясницы и движениями ног.

92  
①



92  
②



## 93. ЦЗЯ ТАН БУ ШУ АНЪ АНЪ

/А делает шаг вперед  
с нажимом обеими  
руками/.

1. А в ответ на нажим Б защищается от обеих рук Б напряжением своего левого предплечья /ладонью к себе/. Вместе с тем вращает правую руку к себе, упирается правой ладонью изнутри в свой левый локоть, помогая левой руке сдерживать нажим Б. В этот момент переносит вес тела на правую ногу, обе руки закругляет с напряжением. /см. рис. 92-2/.

2. Затем поворачивает туловище чуть влево, правую кисть выводит из-под левого предплечья и перехватывает ею правую руку Б



снаружи /большим пальцем вниз/. Прочно захватив правое запястье Б, вращает правое предплечье вверх вправо, /опуская локоть вниз/, подхватывая обе руки Б и т.о. полностью освобождается от его нажима. Левую руку вращает вниз-влево, затем вправо-вверх до упора раскрытой левой ладонью в правый локоть Б. /см. 93-1/.

3. Обими руками нажимает на правое предплечье Б вниз. Затем, с одновременным поворотом поясницы вправо и выполнением левого лук-шага толкает Б вперед-вправо нажимом обеих рук /см. рис.93-2/.

**Примечания:** 1. При толчке обе руки закручены.

2. Не отклоняйте туловище назад или вперед.

3. Нажимая обими руками, опускайте плечи и локти, сосредотачивайте силу в основаниях ладоней.

## 94. ИЙ БАО ХУ ЧУЙ ШАНЬ.

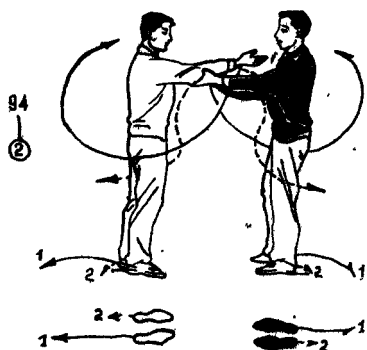
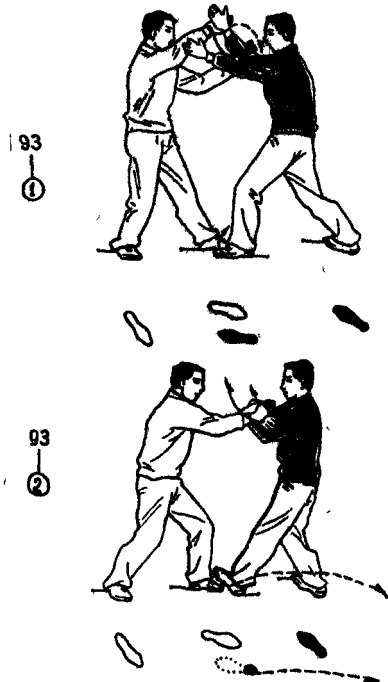
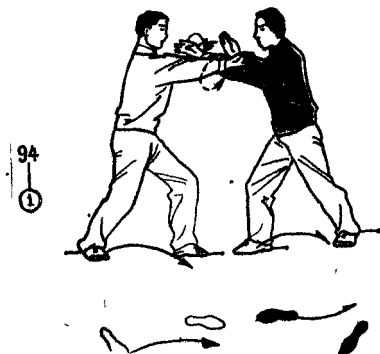
/Б «возвращается на гору с тигром в обнимку»/.

1 Когда А нажимает обими руками, Б встречает нажим обеих рук А правым предплечьем, держа его перпендикулярно направлению нажима. Левую руку сгибает в локте и вращает внутрь, упираясь тыльной стороной левой ладонью изнутри в основание правого предплечья, помогая правой руке сдерживать нажим. Одновременно переносит вес тела назад левой ногой, правую сгибает в колене, выполняя правый лук-шаг. Одновременно разворачивает обе руки в противоположные стороны, оказывая давление своими запястьями на внутренние стороны обеих предплечий А. Смотрит на туловище А. /см. 94-1/.

2. Продолжая предыдущее движение, разворачивает ладони центрами наружу, захватывает оба предплечья А, закручивает их наружу с подъемом вверх. Вместе с тем правой ногой делает шаг назад, ставя стопу рядом параллельно своей левой стопе. Когда Б делает шаг назад, А вынужденно делает шаг вперед, также ставя вместе обе стопы.

Оба смотрят друг на друга.

/см. 94-2/.



**Примечание:**

1. А и Б должны опускать плечи и локти, напрягая ягодицы.

**95. ТУ БУ КУА ХУ /оба отступают с «посадкой на тигра»/**

Из предыдущего положения оба должны сделать полшага назад правой ногой, ставя ее за левой пяткой носком наружу. Вес тела переносят на правую ногу, поворачивают поясницу вправо. Вместе с тем правой рукой описывают дугу вниз-вправо-назад, затем с поворотом поясницы чуть влево выводят правую руку вверх-вперед на уровень правого уха чуть впереди и правее головы /ладонью вправо-вперед, большим пальцем вниз/.левой рукой с поворотом поясницы вправо сначала описывают дугу вправо-вниз, затем с поворотом поясницы влево описывают дугу влево до уровня левого бедра /ладонью влево-вниз, большим пальцем внутрь/. Одновременно с поворотом поясницы влево вес тела переносят на правую ногу, слегка приседают на ней, левой ногой делают небольшой шаг назад, ставя на землю только носок, выполняя, таким образом, левый фиктивный шаг. Обе руки /правую вверх, левую вниз/ закругляют. Смотрят друг на друга /см. рис. 95/

**Примечания:**

1. Описывая дуги обеими руками, пользуйтесь силой поясницы при ее поворотах.

2. Занимая положение «посадки на тигра», таз держите расслабленным, ягодицы напряженными.

95

**96. ЧЖУ АНЬ ШЭН БАЙ ЛЯНЬ ЦЗЯЮ**

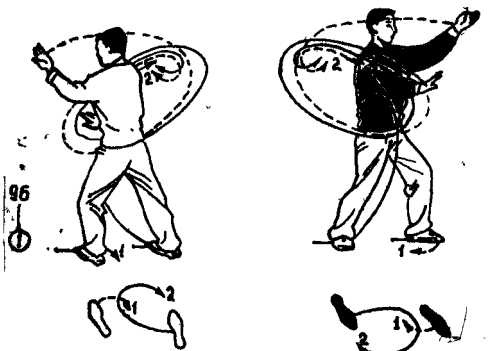
**/Оба поворачиваются с замахом ноги по «воображаемому лотосу»/.**

1. Продолжая предыдущее движение, разворачивают левую стопу на носке пяткой наружу /влево/ и переносят вес тела на левую ногу, ставя стопу на землю полностью. Поворачиваются вправо, разворачивая правую стопу на пятке на 180°, левой стопой делают шаг вперед-вправо и выполняют левый лук-шаг.

Одновременно вращают правую руку назад-вправо до уровня чуть выше впереди правого бедра /ладонью вниз/; левую руку по дуге вращают вправо-вверх /ладонью вверх/ до уровня левого уха впереди левее головы. /см. 96-1/.

2. Далее переносят вес тела на правую ногу, на месте вращая носок левой стопы внутрь /вправо/. Затем переносят вес тела на левую ногу и поворачиваются, чуть вправо. С поворотом тела обеими руками описывают дугу окружности вправо-вверх-вниз-влево и снова вверх.

Одновременно переносят вес тела назад и поворачивают туловище чуть влево. Когда руки проходят уровень головы /чуть



57

правее ее и впереди/, приподнимают правую ногу и вращают ее, сначала влево-вверх, а затем с размахом бьют ею вправо по «воображаемому лотосу».

Одновременно вращая обе руки, догоняют правую стопу и бьют ее по внутренней стороне одна за другой.

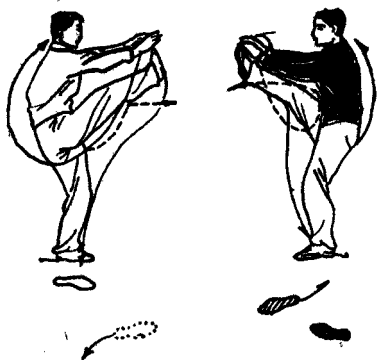
Смотрят на обе руки. /см. 96-2/ ②

**Примечания:**

1. Движения обеих рук должны быть плавными и координированными с поворотом тела.

2. При нанесении удара ногой с размахом пользуйтесь силой поясницы и ног. Левая нога упирается в землю, правая расслабляется.

3. Следите за равновесием тела.



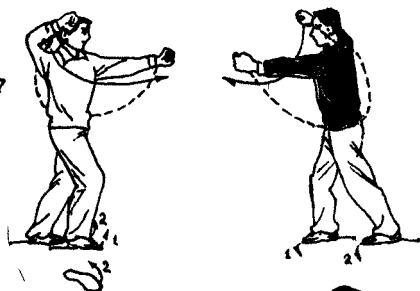
### 97. ЦЗУО ВАНЬ ЧУН ШЭЙ ХУ /оба «стреляют в тигра из лука» слева/

Из предыдущего положения правую стопу медленно ставят вперед-вправо, поворачивают поясницу вправо, вес тела переносят на правую ногу и выполняют правый лук-шаг. Обе руки опускают вниз /ладонями вниз/ и с поворотом поясницы сжимают в кулак. Правым кулаком описывают дугу назад-вверх-вперед до уровня правого уха /глазком кулака к уху, центром кулака в перед/. Левый кулак медленно вращают чуть вправо-вверх-вперед /вдоль низа живота/, затем резко выводят вперед и чуть вправо /глазком кулака вверх/ /см. рис. 97/

**Примечания:**

1. При ударе опускайте плечи и локти.

2. Сначала следят взглядом за опускающимися руками, затем переносят взгляд на левый кулак. 97



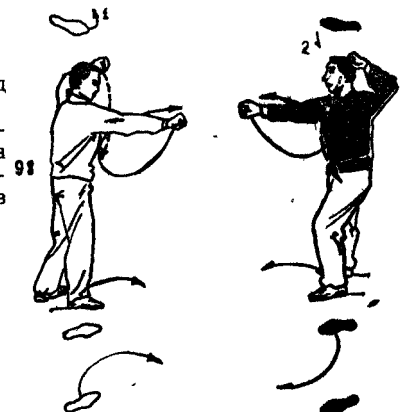
### 98. ЮУ ВАНЬ ЧУН ШЭЙ ХУ /оба «стреляют в тигра из лука» справа/.

Оба делают маленькую паузу, затем поворачивают поясницу влево, вес тела переносят назад, обе стопы на пятках разворачивают носками влево, и выполняют левый лук-шаг. При этом правый кулак вращают вниз-вперед и на уровне груди медленно выводят его вперед /глазком влево-вверх/.

Левый кулак вращается вниз-назад-вперед до уровня левого уха /глазком смотрит в ухо/. В конце движения правые кулаки соперников смотрят друг на друга. /см.98/

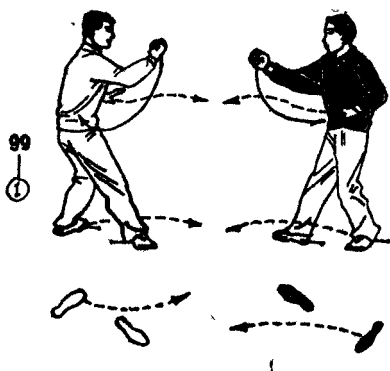
**Примечания:**

см. упр. 97.



### 99. ЦЗЫН БУ БАНЬ ЛАНЬ ЧУЙ /оба делают шаг вперед с преграждающим ударом/.

1. Сделав небольшую паузу, опускают правый кулак вниз /центром кулака вниз/, поворачивают поясницу вправо, правое предплечье вращают влево чуть вверх-вправо-вперед /тыльной стороной кулака вправо вперед/. Левый кулак разжимают в ладонь и опускают по вертикальной дуге ладонью вниз до левого бока поясницы. Вместе с тем разворачивают носок правой стопы вправо и одновременно с вращением правого кулака вправо-вперед делают шаг вперед правой ногой, ставя стопу плотно на землю. /см. рис. 99-1/.



2. Не прекращая предыдущего движения, поворачивают поясницу вправо и теперь уже левой ногой делают шаг вперед. Вместе с тем вращают правое предплечье внутрь, выполняя блокирующее движение влево-вниз и затем отводят правый кулак назад к правому боку поясницы /центром кулака вверх/.левой ладонью описывают дугу /ладонь центром вправо/ влево-вверх-вправо, выводя ее на уровне груди далеко вперед; ладонь стоит вертикально, центром вправо. /см.рис. 99-2/

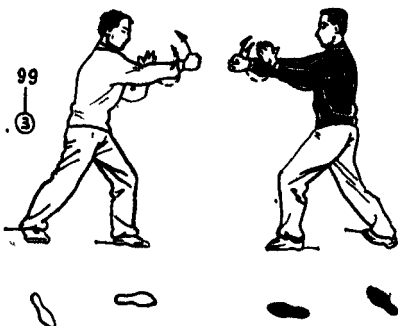


3. Далее переносят вес тела вперед, левую ногу сгибают в колене, выполняя левый лук-шаг. Правый кулак от поясницы наносит удар вперед-вверх/глазок кулака смотрит вверх/. Левую руку сгибают в локте, локоть опускает вниз; левая ладонь центром вправо сохраняется на уровне правого локтя. Правые кулаки соперников смотрят друг на друга. А и Б стоят лицом к лицу. /см рис. 99-3/.

**Примечание:**

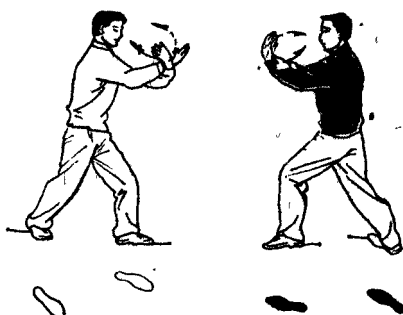
1. Передвигая ноги, напрягайте таз и ягодичные.

2. Сначала смотрят на правый кулак, после шага вперед-на левую ладонь, затем снова на правый кулак при ударе им вперед.



100. ЖУЙ ФЭН СЫ БИ. /оба сводят руки в «замок» и закрываются ими/.

1. Исходя из предыдущего положения, вращают левое предплечье вправо-вниз и заводят его снизу под правое предплечье. Правый кулак разжимают в ладонь и скрещивают руки в запястьях центрами ладоней внутрь.  
/см.рис. 100-1/.



100—①

2. Не прекращая начатое движение, разворачивают предплечья в стороны на уровень плеч. Вес тела переносят на правую ногу, носок левой приподнимают, между тем оттягивают ладони к себе /центрами внутрь/, не доводя до конца на 20 см.  
/см.рис. 100-2/.

3. Затем снова переносят вес тела вперед, левую ногу сгибают в колене, выполняя левый лук-шаг и наклоняясь при этом чуть вперед. Одновременно вращают оба предплечья внутрь разворачивают центры ладоней вперед. С сведенными вместе ладонями /большие пальцы почти соприкасаются/ делают упругий толчок вперед. Ладони соперников смотрят друг на друга.

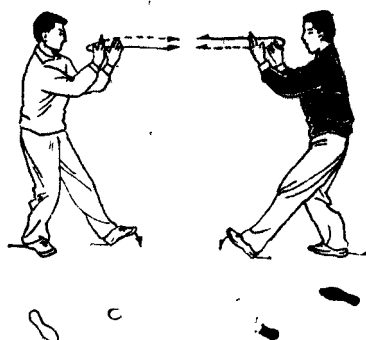
А и Б стоят лицом друг к другу.  
/см. рис. 100-3/.

#### Примечания:

1. Используйте силу поясницы и ног при разворачивании обеих рук в стороны, при перенесении веса тела назад и при выполнении левого лук-шага с толчком руками.

2. При перенесении веса тела назад не отклоняйте туловище назад, напрягайте ягодицы.

3. Толкая обеими руками, опускайте плечи и локти. Следите взглядом за движением рук..

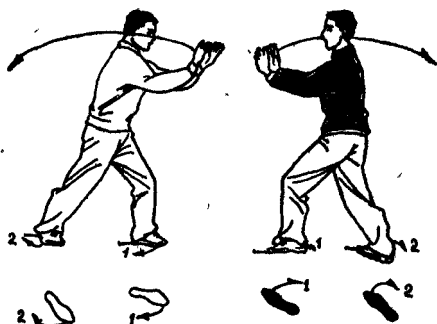


100—②

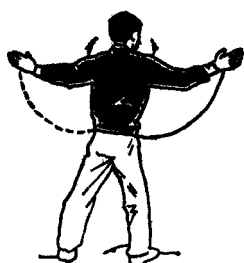
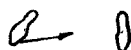
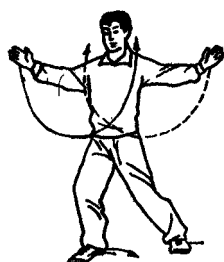
## 101. ШЫ ЦЗЫ ШОУ

/оба разводят руки, становясь «крестом»/.

1. Исходя из предыдущего положения, переносят вес тела на правую ногу, разворачивают носки обеих ступней вправо, делают маленький шаг вправо левой ногой, ставя обе ступни параллельно /носки А смотрят на юг, Б — на север/. Одновременно правой рукой по мере поворота тела описывают дугу вверх-вправо, держа ладонь



100—③



101—①

центром наружу перед собой. Левая рука сохраняется на месте. Обе руки закруглены. /см. рис. 101-1/.

2. Не прекращая движения, чуть приседают сгибая ноги в коленях и вращают обе руки внутрь-вниз. Не переставая двигаться, обе руки скрещиваются на уровне пупка и поднимаются вверх — на уровень груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая стопа делает поперечный полшаг влево. Расстояние между стопами — на уровне плеч.

/см. рис. 101-2/.

**Примечания:**

1. Скрещивая руки, не приближайте их слишком к груди.

2. Руки в локтях согнуты на 90°.

3. При приседании напрягайте ягодицы



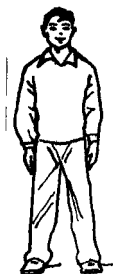
101—②

## 102. ШОУ ШИ /завершающее положение/.

Не прекращая предыдущее движение, разворачивают ладони центрами вниз, расслабляют плечи, опускают локти. Ладонями вниз вращают обе руки по дуге внутрь-наружу, опуская руки к одноименным бедрам, расслабляют все тело, медленно выдыхая. А стоит лицом к югу, Б — к северу /см. 102/.

**Примечание:**

1. Опуская руки вниз и выдыхая медленно опускают ЦЫ /жизненную внутреннюю/ силу/ вниз.



#### ВЫПУСКНЫЕ ДАННЫЕ

Сдано в набор 26.06.90 г. Подписано в печать 28.08.90 года. Формат 60×90 1/16. Бумага писчая. Гарнитура литературная, фотонабор. Печать офсетная. Усл.печ.п 1,94. Усл. кр-отт 1,91. Уч. изд. л. 2 тираж 70 000 Заказ 1867. Цена 4 руб.

МЦ «Энергия». г.Ставрополь, пр.Кулакова, 18.

Издательство «Районная газета» Упрполиграфиздата Ставропольского крайисполкома 356200 Ставропольский край с.Шпаковское, ул.Ленина, 154.

Шпаковская районная типография Ставропольского полиграфического объединения. 356200 Ставропольский край с.Шпаковское, ул.Ленина, 154

# 太极拳对练