

武術

山

少林拳法



«Тело как облако, руки и ноги как молнии, а сила духа как стрела, вонзающаяся в доспехи...»

Будучи одной из древнейших цивилизаций, Китай всегда был источником богатейшей информации. В последние годы в мире возрос интерес к традиционной китайской системе совершенствования личности — УШУ. Глубокий смысл этого короткого слова объединяет в себе уникальные знания в области культуры, истории, медицины, философии, этики и религий Китая. Более 100 различных стилей и направлений содержит в себе эта система. Одним из таких направлений является «сян-синцюань» — подражательные стили. В настоящее время таких стилей существует несколько десятков. Одни из них появились сравнительно недавно, другие же имеют древние корни. Так, например, еще в III веке лекарь по имени Туа-То наблюдая за повадками различных животных, стал имитировать некоторые движения и сочетать их с боевыми приемами. В начале его выбор остановился на 5 животных: тигр, медведь, олень, обезьяна и журавль. В последующие годы к ним добавились жесты и движения других животных: змеи, крысы, коня, собаки, курицы, кошки и т. д. Были созданы стили мифических животных таких, как дракон, птица Тай. Но появлялись стили не только имитирующие животных, но и насекомых и человека.

В современном УШУ комплексы имитирующего направления входят в обязательную программу соревнований. Причем большое внимание уделяется тому, на сколько спортсмен «вживается» в образ того или иного животного. При этом учитывается не только чистота и точность движений, которые должны выразить характер и настроение животного, но и даже мимика исполняющего.

«ПЯТЬ СЕКРЕТОВ ГУНФУ»

Почтение: да, будет сознание покойно.
Оберегай свой покой, контролируй действия других.

Решимость: да, будет решимость прочна.
Смело поступай в школу. Прилежно учись искусству кулака.

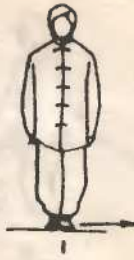
Путь: да, будут движения верны.
Схватывай исток и силу движения, входи со стороны и наноси удар твердо.

Чуткость: да, будет чуткость проникновенна.
Возьми за основу мягкость и уравновешивай жесткое и мягкое.

Внимание: да, будет внимание безупречно.
Будь точен в каждом касании, не маши руками попусту.

ТАНЕЦ 12 ЗВЕРЕЙ И ПТИЦ

1. И. П.
2. «Скакать на лошади».
3. «Змея угрожает».
4. «Журавль смотрит вдаль».
5. «Леопард в засаде».
6. «Богомол сидит на ветке».
7. «Кошка выпускает когти».
8. «Олень выставляет рога».
9. «Обезьяна смеется».
10. «Дракон плывет в небе».
11. «Танцующий медведь».
12. «Обезьяна сидит на ветке».
13. «Две головы змеи».
14. «Танцующая обезьяна».
15. «Обезьяна раскачивает ветку».
16. «Змея спускается с дерева».
17. «Тигр, играющий с мячом».
18. «Лошадь встала на дыбы».
19. «Уклоняющийся дракон».
20. «Орел раскидывает крылья».
21. «Богомол угрожает».
22. И. П.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



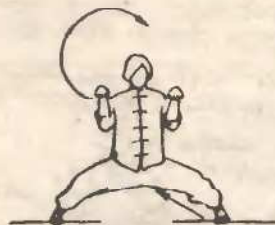
10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

果然拳

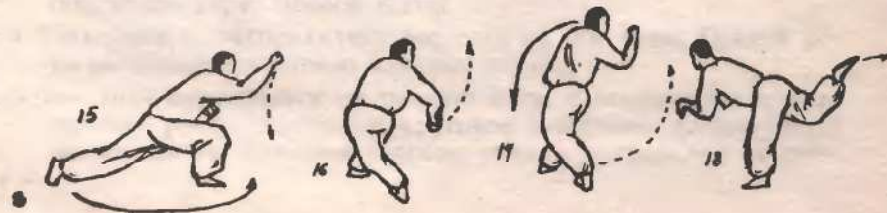
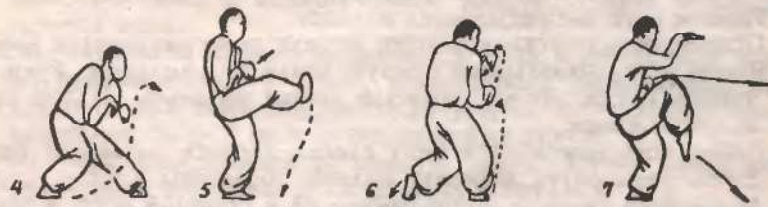


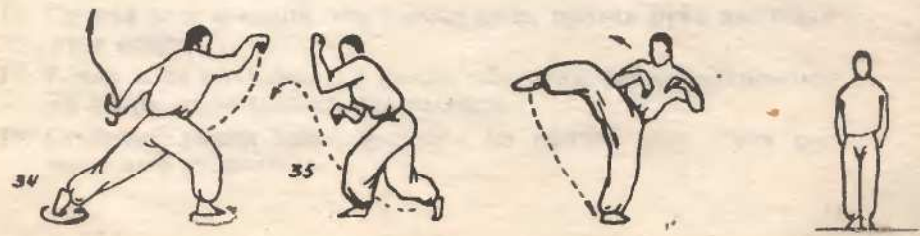
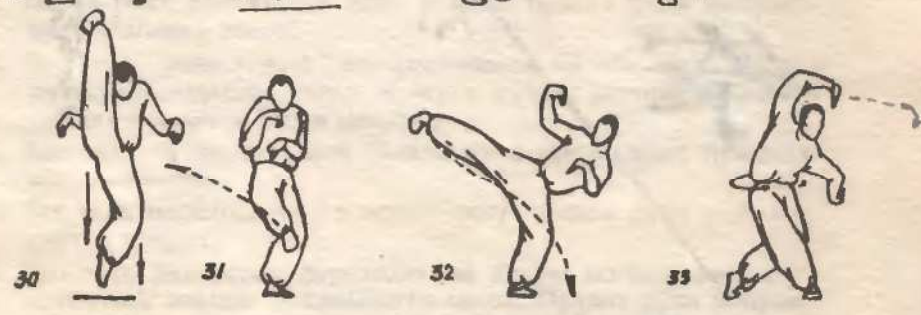
ОБЕЗЬЯНА

Ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

1. Вес тела переносится на правую ногу, левая нога по диагонали выставляется вперед вправо. Правая рука открытой ладонью прикрывает лицо слева. Левая рука согнута в локте и кисти, расположена на уровне солнечного сплетения. Корпус слегка отклонен назад, плечи приподняты.
2. Вес тела переносится на левую ногу и корпус подается вперед. Левая рука выставляется в сторону влево. Кисть при этом согнута, пальцы сжаты вместе. Правая рука опускается вниз.
3. Скручиванием, корпус наклоняется вниз к левой ноге. Двумя руками опираясь о пол, развернуться через спину, правая нога при этом описывает дугу (рис. 36 — изображение движения, 3а — с противоположной стороны).
4. Вес тела переносится на правую ногу. Стопа левой ноги развернута вовнутрь. Руки на уровне груди.
5. Правая нога описывает полукруг справа налево. Нога при этом в колене не выпрямляется.
6. Правая нога опускается, носок повернут влево. Левая рука поднимается вверх и влево вниз, кисть в конечной стадии движения согнута, пальцы сжаты вместе направлены вниз, влево.
7. Вес тела переносится на левую ногу. Правая нога согнутая в колене и правая рука согнутая в локте (ладонь направлена вверх) одновременно поднимаются вверх и вправо.
8. Правая нога с силой опускается вниз, и левая рука, сжатая в кулачке выставляется вперед.
9. Левая рука отводится назад, а правая — сжатая в кулак, выставляется вперед.
10. Корпус скручиванием разворачивается влево и левая нога с разворота выбрасывается вперед вверх.
11. Левая нога опускается позади правой, колени сомкнуты.
12. Левая нога совершает шаг вперед, левая рука поднимается вверх влево.
Вес тела на правой ноге.
13. Корпус разворачивается вправо вниз. Руками опираясь о пол и приседая на левую ногу развернуться через спину описав полукруг правой ногой.
14. Поднимаясь, распределить вес тела на обе ноги. Правая рука выставляется вправо ладонью вперед.
15. Вес тела переносится на правую ногу, одновременно с этим правая рука совершает круговое движение, выставляется вперед вверх. Тыльная сторона кулака направлена от себя.

16. Левая нога заступает за правую (стойка низкая). Правая рука опускается вниз ладонь открытая также направлена вниз.
17. Правая рука выбрасывается вверх. (Движение начинается с локтя, а затем хлестким переходом кулак взлетает вверх).
18. Корпус резко отклоняется влево, а правая нога согнута в колене поднимается вправо вверх (носок оттянут).
19. Правая нога полностью выпрямляется (носок подтянут к себе, пятка впереди).
20. Правая нога опускается вниз, левая заступает за нее сзади. Правая рука с корпусом разворачивается вправо.
21. Правая нога выбрасывается вправо.
22. Правая нога опускается вниз, корпус разворачивается влево.
23. Левая нога обхватывает правую сзади под коленом. Руки на уровне груди, правое запястье лежит на левом. Плечи приподняты вверх.
24. Левая нога опускается вниз слегка касаясь пальцами пола, стопа развернута наружу, колени обращены друг к другу.
25. Левая нога сначала приподнимается к опорной ноге, а затем выбрасывается прямо перед собой.
- 26, 27. Высокий мах правой ногой в прыжке с разворотом через спину.
28. Правая нога опускается впереди левой, стопы повернуты вовнутрь. Правое запястье лежит на левой.
29. Левая нога поднимается вверх под правое колено.
30. Правая нога выбрасывается вперед вверх, левая опускается вниз. Руки расходятся в сторону.
31. Опускаясь на левую ногу, правая нога приставляется к левому колену.
32. Правая нога выбрасывается вправо.
33. Правая нога возвращается и опускается за левую. Левая рука опускается вниз, правая рука над головой.
34. Вес тела переносится на правую ногу, правая рука выставляется вперед, левая отводится назад.
35. Вес тела переносится на левую ногу, левая рука поднимается вверх.
36. Правая нога по восходящей поднимается вверх и затем опускается в исходное положение.





鷹
鳥
拳

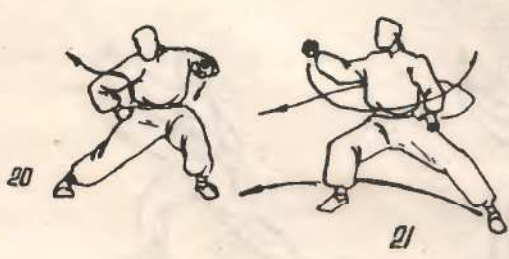


О Р Е Л

1. И. П.
2. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога и обе руки поднимаются вверх. Корпус слегка развернут вправо.
3. Левая нога и обе руки с силой опускаются вниз.
4. Вес тела переносится на левую ногу и корпус поворачивается влево, одновременно с этим правая рука выбрасывается снизу вверх, (ладонь раскрыта и напряжена).
5. Правая нога поднимается вверх и руки раскидываются в стороны. Левая рука влево вверх, правая — вправо вниз. Ладони раскрыты, направлены в стороны, пальцы вместе.
6. Правая нога опускается т. о. чтобы носки стоп были направлены во внутрь. Правая рука перемещается влево при этом кисть разворачивается в сторону от себя.
7. Левая нога зашаливает за правую. Правая рука выбрасывается вверх. В конечной стадии движения кисть сжата в кулак.
8. Правая нога перемещается вправо (вес на левой ноге). Вместе с этим правая рука также выставляется вправо ладонью от себя.
9. Вес тела переносится на правую ногу. Левая рука выбрасывается вправо вверх.
10. Вес тела переносится на левую ногу, и с разворотом корпуса левая рука переносится влево.
11. Левая рука опускается вниз к себе, правая рука выбрасывается вперед вверх.
12. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Правая рука возвращается назад, и левая рука с поворотом корпуса перемещается слева направо.
13. Вес тела на правой ноге. Левая рука продолжает предыдущее движение.
14. Вес тела переносится на левую ногу, правая рука выбрасывается вперед.
15. Вес тела полностью переходит на левую ногу, правая нога согнута в колене, поднимается вверх. Правая рука убирается назад, левая рука перемещается слева направо (ладонь раскрыта).
16. Правая нога с силой опускается вниз, правая рука выставляется вперед.
17. Левая нога поднимается вверх, обе руки также поднимаются вверх, скрещиваясь над головой.
18. Глубокий выпад вниз. Вес тела на правой ноге. Руки раскинуты в стороны.

19. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выбрасывается вперед вверх. Кисти рук у бедер.
20. Правая нога опускается вниз, корпус скручивается влево. Правая рука кулаком упирается в бедро.
21. Вес тела перенести на правую ногу. Правая рука поднимается вправо вверх.
22. Скручиванием, корпус поворачивается влево. Левая нога описывает длинный полукруг (левая нога при этом прямая).
23. Вес тела переносится на левую ногу, правая рука с силой опускается вперед вниз.
24. Правая нога согнутая в колене поднимается вперед вверх. Обе руки также поднимаются вверх и скрещиваются перед лицом.
25. Правая нога опускается назад вправо вместе с этим обе руки опускаются вниз до уровня бедер.
26. Обе руки и левая нога согнутая в колене поднимаются вверх.
27. Повторить движение № 25.
28. Обе ноги вместе, руки на уровне плеч.
29. И. п.







虎拳

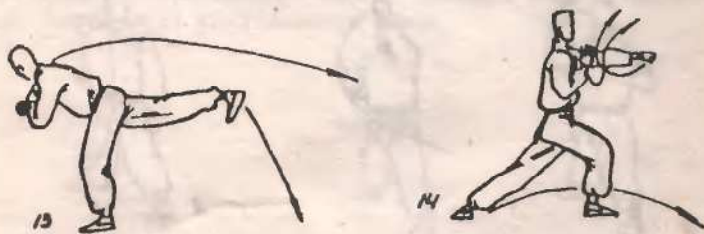
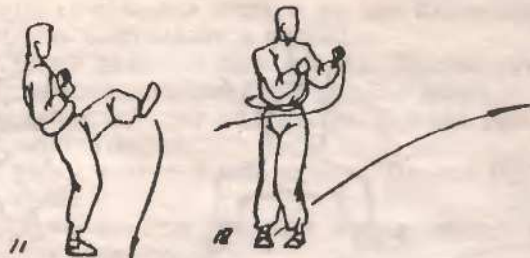


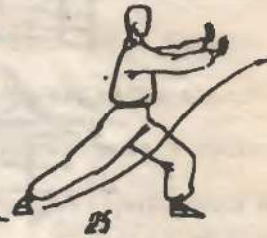
Т И Г Р

1. И. П.
2. Лево́й ного́й де́лается шаг влево, и вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Правая рука выставляется вперед.
3. Правая нога подтягивается к левой и затем выставляется вперед. Правая рука перемещается под левую, и затем скрестившись обе руки поднимаются вверх.
4. Вес тела переносится на правую ногу. Левая рука поднимается вверх. Правая рука отводится вниз назад.
5. Правая рука выбрасывается вперед вверх (ладонь открыта, пальцы напряжены). Левая отводится вниз назад.
6. Правая рука мощно сбрасывается влево и вниз.
7. Левая нога выбрасывается вперед. (7А — вид спереди, 7Б — вид сбоку).
8. Левая нога опускается вниз и отставляется влево (вес тела равномерно распределяется на обе ноги). Обе руки поднимаются вверх и слегка выдвигаются вперед (ладони раскрыты, пальцы согнуты и напряжены).
9. Шаг правой ногой влево. Вместе с этим левая рука совершает круговое движение влево вниз и вправо вверх.
10. Правая рука выставляется вперед. Ладонь левой руки у подбородка.
11. Правая нога описывает дугобразное движение слева направо.
- 12., 13. Правая нога опускается вниз, затем корпус продолжает скручиваться вправо. После этого правая нога согнутая в колене поднимается вверх и выбрасывается назад.
14. Правая нога опускается и на нее переносится вес тела. Левая рука выставляется вперед.
15. Левая нога зашагивает за правую (вес тела остается на правой ноге). Обе руки поднимаются снизу вверх и фиксируются одна над другой (ладони раскрыты, пальцы полусогнуты, напряжены).
16. Левая нога, согнутая в колене, поднимается вверх. Правая рука также поднимается вверх, а левая опускается вниз.
17. Левая нога опускается вниз, и на нее переносится вес тела. Левая рука поднимается вверх и фиксируется над головой. Правая рука совершает дугобразное движение вниз вперед и вверх.
18. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Корпус поворачивается вправо, левая рука опускается вниз вперед.
19. 20. Правая нога зашагивает за левую. Затем вес тела переносится на правую ногу, а левая выбрасывается влево вверх.

21. Левая нога опускается вниз, и на неё переносится вес тела. Правая рука выставляется вперед.
22. Правой ногой делается шаг вперед. Правая рука совершает круговое движение вправо вниз, влево вверх.
23. Левая нога зашагивает за правую. Правая рука с воротом выбрасывается вправо.
24. Правой ногой делается шаг вправо. Правая рука опускается вправо вниз.
- 25.левой ногой делается длинный выпад вперед, обе руки выбрасываются вперед.
26. Правая нога продолжает движение вперед и вверх.
27. Правая нога возвращается назад. Корпус поворачивается вправо. Левая рука выставляется влево.
28. И. П.





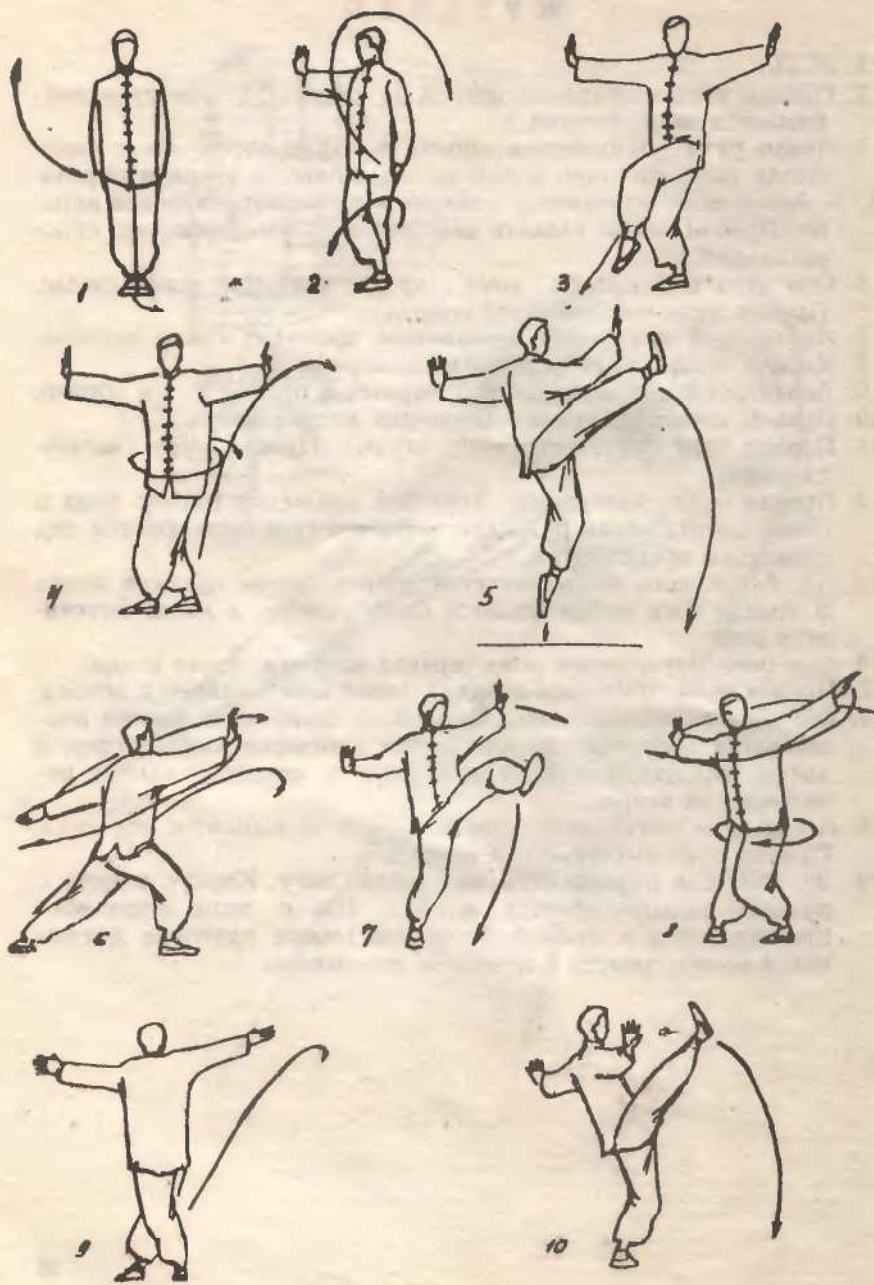


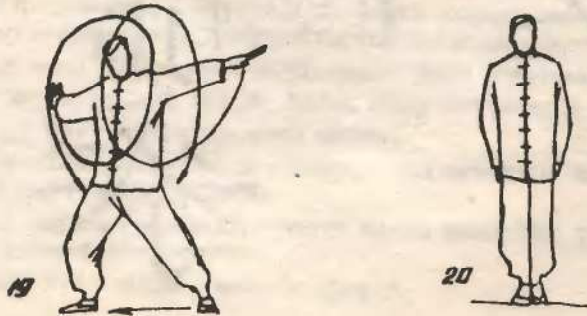
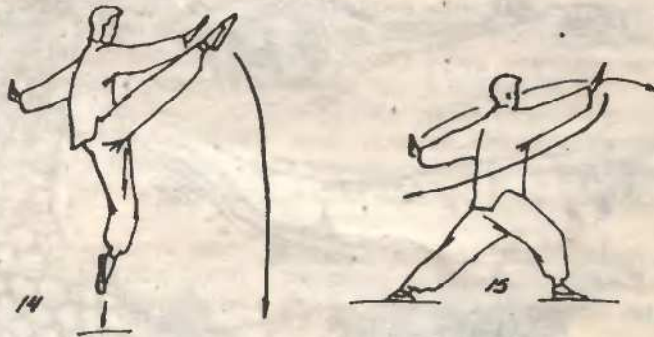
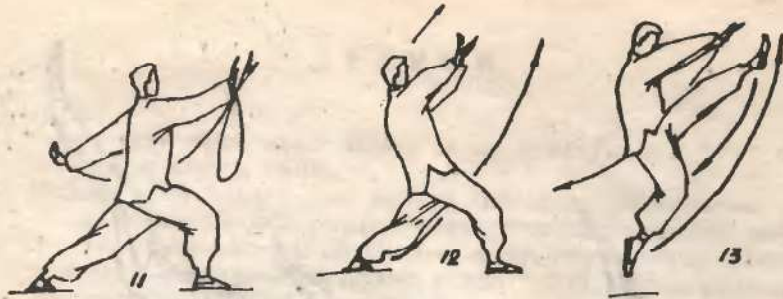
仙鶴拳



Ж У Р А В Л Ъ

1. И. П.
2. Правая нога зашагивает вперед за левую. Правая рука поднимается вверх вправо.
3. Левая рука поднимается вправо вверх и затем влево вниз. Левая нога, согнутая в колене, поднимается вверх и вправо.
- 4., 5. Левая нога опускается вниз, корпус разворачивается вправо. Правой ногой сделать высокое маховое движение справа налево.
6. Обе ноги опускаются вниз (правая впереди, левая сзади). Правая рука выставляется вперед.
7. Левая нога круговым движением проходит слева направо.
8. Корпус продолжает скручиваться вправо.
9. Левая рука двигается вперед вправо, а правая назад вправо.
10. Правая нога продолжает движение вправо вверх.
11. Правая нога опускается вниз, вперед. Правая рука двигается влево.
12. Правая рука совершает круговое движение вправо вниз и затем вверх. Левая рука двигается вверх и фиксируется под запястьем правой руки.
- 13., 14. Левая нога выбрасывается вперед, затем прыжок вверх и правая нога выбрасывается вперед вверх, а левая опускается вниз.
15. Обе ноги опускаются вниз (правая впереди, левая сзади).
16. Правая рука отводится назад, а левая выбрасывается вперед.
17. Вес тела на правой ноге. Левая нога согнутая в колене поднимается вперед. Правая рука двигается вниз вперед и вверх (локоть правой руки прижат к корпусу, ладонь направлена вверх).
18. Левая нога опускается вниз и на нее переносится вес тела. Правая рука выставляется вперед.
- 19., 20. Вес тела переносится на правую ногу. Корпус вместе с руками разворачивается вправо. После этого левая нога приставляется к правой. Руки описывают круговое движение и возвращаются в исходное положение.





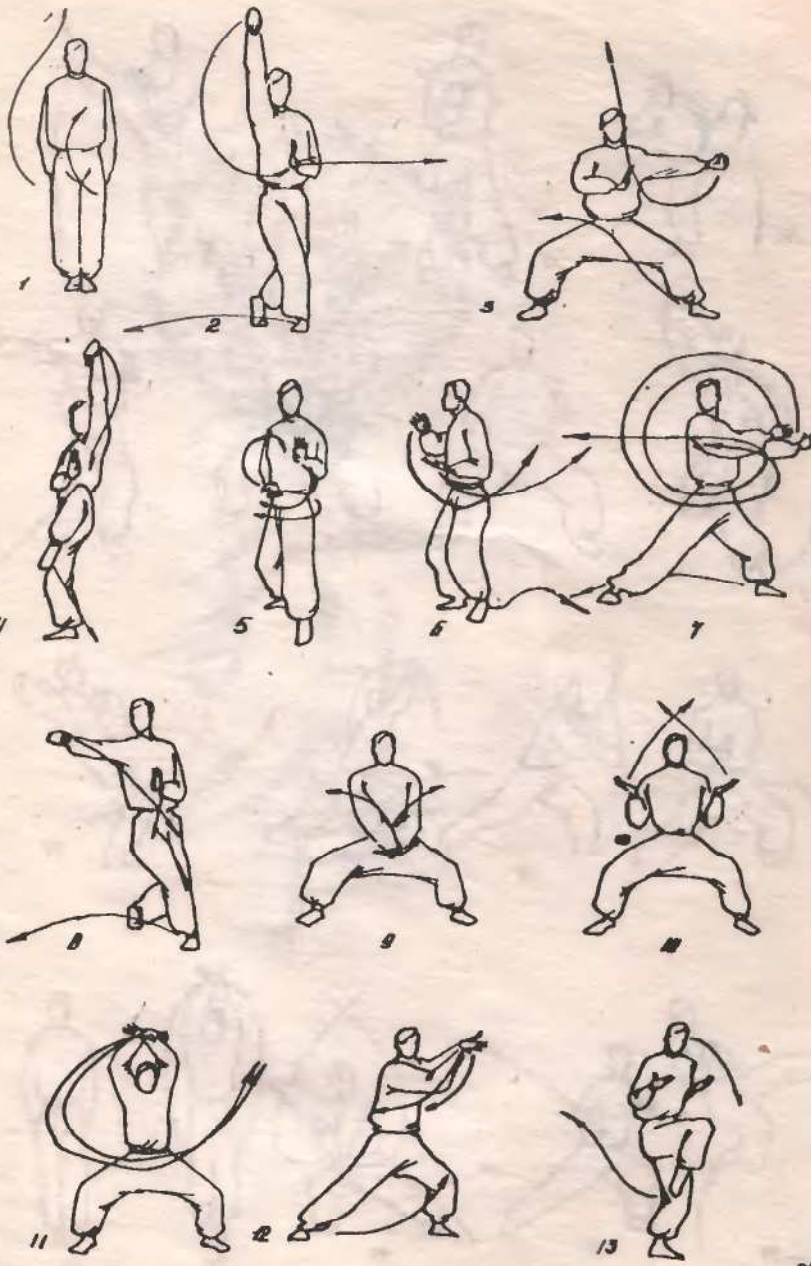


龍拳

Д Р А К О Н

1. И. П.
2. Левая нога зашагивает назад за правую. Правая рука поднимается вперед вверх.
3. Правая нога делает шаг вправо (вес тела равномерно распределяется на обе ноги). Левая рука выставляется влево.
4. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога, согнутая в колене, поднимается прямо перед собой. Левая рука движется вправо вверх.
5. Вес тела на правой ноге. Левая нога опускается вниз вперед. Левая рука опускается тоже вниз прямо перед собой.
6. Корпус поворачивается вправо. Левая рука опускается вниз вправо. Правая рука поднимается вверх влево.
7. левой ногой сделать шаг назад. Обе руки отвести назад, и в этот момент перенести вес тела на левую ногу. После этого сделать большое круговое движение обеими руками.
8. Левая нога зашагивает за правую. Правая рука выставляется вправо.
9. Правая нога делает шаг вправо (вес тела равномерно распределяется на обе ноги). Обе руки опускаются вниз (ладони раскрыты направлены вниз, запястья прижаты друг к другу).
10. Обе руки одновременно расходятся вверх в стороны (локти прижаты к корпусу, ладони направлены вверх).
11. Обе руки продолжают движение вверх и фиксируются над головой (ладони раскрыты направлены вверх, запястья прижаты друг к другу).
12. Обе руки совершают круговое движение вправо вниз, и влево вверх. Вес тела переносится на левую ногу.
13. Правая нога согнутая в колене поднимается вперед вверх.
14. Корпус наклоняется вперед, правая нога выбрасывается назад.
- 15., 16. Правая нога опускается вниз, корпус поворачивается влево и левая нога выбрасывается влево назад.
17. Левая нога опускается вниз, левая рука поднимается вверх.
18. Шаг назад правой ногой. Левая рука опускается вниз.
19. Правая рука выбрасывается вперед.
20. Левая нога, согнутая в колене, поднимается вверх. Левая рука выставляется влево.
21. Левая нога с силой опускается влево вниз. Вес тела на правой ноге.
22. Правая рука выбрасывается вперед.

23. Обе руки поднимаются вверх и фиксируются над головой (ладони раскрыты, направлены вверх, запястья прижаты друг к другу).
24. Руки продолжают движение в разные стороны. Левая нога выбрасывается вперед.
25. В прыжке правая нога выбрасывается вперед вверх, а левая опускается вниз.
- 26., 27. Обе ноги опускаются вниз. После этого вес тела переносится на левую ногу и левая рука выставляется влево.
28. Левая нога приставляется правой, обе руки поднимаются вверх.







貓拳

КОШКА

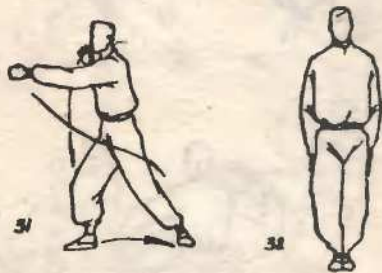
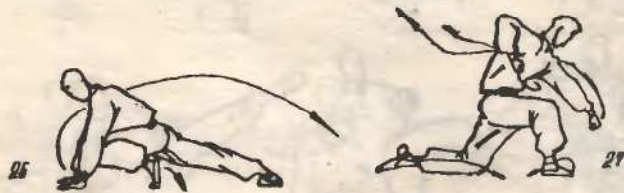
1. И. П.
2. Правой ногой сделать шаг вперед (вес тела на левой ноге). Обе руки поднимаются вперед до уровня грудной клетки.
3. Левая рука поднимается вверх влево (локоть прижат к корпусу, ладонь направлена вверх).
4. Правая рука выбрасывается вперед вверх (ладонь раскрыта и напряжена).
5. Правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх и вместе с корпусом разворачивается вправо.
6. Правая нога опускается назад за левую, левая рука выставляется вперед вверх (ладонь раскрыта и напряжена).
7. Левая нога выбрасывается вперед.
8. Левая нога опускается вниз и на нее переносится вес тела. Обе руки выбрасываются вперед (правая рука фиксируется на уровне головы, левая на уровне шеи. Пальцы полусогнуты, напряжены).
9. Из позиции 8 мягким прыжком назад выйти в позицию 9.
10. Левая нога, согнутая в колене, поднимается вправо вверх и затем перемещается влево.
11. В прыжке левая опускается вниз, а правая выбрасывается вверх влево.
12. Обе ноги опускаются вниз, правая рука выставляется вперед.
- 13., 14. Правая нога выбрасывается вправо вверх.
15. Правая нога опускается вниз вперед.
16. Вес тела переносится на правую ногу, левая нога коротким движением выбрасывается вперед на уровне колена.
- 17., 18. В прыжке левая нога опускается вниз, а правая сбоку выбрасывается вверх.
19. Правая нога опускается вниз (вес тела на левой ноге).
20. Вес тела переносится на правую ногу, корпус поворачивается влево. Обе руки поднимаются вверх, а затем после разворота, опускаются вниз (левая ладонь надавливает на правую).
21. Левая нога описывает полукруг слева направо. Нога при этом в колене не выпрямляется.
22. В прыжке левая нога опускается вниз, а правая нога описывает полукруг справа налево.
23. Обе ноги опускаются вниз (вес тела на левой ноге).
24. Вес тела переносится на правую ногу, корпус через спину разворачивается влево. Левая нога описывает большой полукруг.

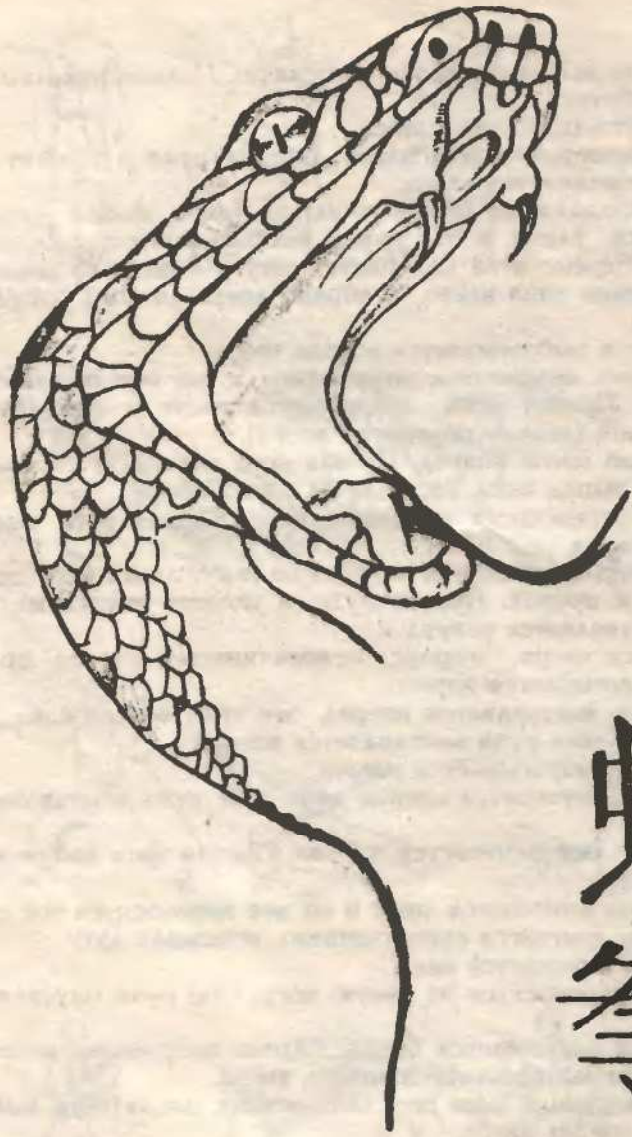
25. Вес тела перенести на левую ногу. Обе руки выбрасываются вперед (ладони раскрыты, напряжены).
26. Корпус наклоняется вниз вправо. Правая нога описывает большой полукруг вправо.
27. Вес тела перевести на правую ногу. Левая рука выбрасывается вперед вниз.
28. Корпус разворачивается влево вверх. Руки прямо перед собой, ладони раскрыты, пальцы напряжены.
29. Шаг левой ногой назад. Правая рука движется справа налево (кисть опущена вниз, локоть приподнят вверх).
30. Правая рука выбрасывается вверх.
31. Левая рука выбрасывается вправо.
32. И. П.











蛇拳

З М Е Я

1. И. П.
2. Левая нога заступает назад за правую. Правая рука выставляется вправо.
3. Правая рука опускается вниз.
4. Корпус разворачивается влево. Правая рука в момент разворота поднимается вверх.
5. Корпус продолжает разворачиваться влево. Левая нога выставляется влево, и обе руки выбрасываются тоже влево.
6. Вес тела переносится на правую ногу. Левая рука совершает движение вниз влево, и вправо вверх (ладонь направлена вверх).
7. Правая нога выбрасывается вперед вверх.
8. Правая нога опускается вниз назад, и на нее переносится вес тела. Правая рука поднимается вверх и фиксируется над головой (ладонь повернута вверх).
9. Шаг правой ногой вперед. Правая нога выставляется вперед.
10. Глубокий выпад вниз. Вес тела на правой ноге.
11. Вес тела переносится на левую ногу. Правая рука выставляется вперед.
- 12., 13. Вес тела переносится на правую ногу, левая нога подтягивается к правой. Правая рука, в момент опускания корпуса, выставляется вперед.
14. Поднимаясь вверх, корпус поворачивается вправо, правая рука выбрасывается вправо.
15. Левая нога выставляется вперед, вес тела остается на правой ноге. Левая рука выставляется вперед.
16. Левая нога выбрасывается вперед.
17. Левая нога опускается вперед вниз. Обе руки выставляются вперед.
- 18., 19. Корпус поворачивается вправо. Правая нога выбрасывается вправо.
20. Правая нога опускается вниз, и на нее переносится вес тела.
21. Левая нога двигается слева направо, описывая дугу.
22. Левая нога опускается вниз.
23. Вес тела переносится на левую ногу. Обе руки опускаются вниз.
24. Левая рука поднимается вверх. Ладонь направлена вверх.
25. Правая нога выбрасывается вперед вверх.
26. В прыжке, правая нога опускается вниз, левая нога выбрасывается вперед вверх.
27. Обе ноги опускаются вниз.
28. Шаг правой ногой вперед. Правая рука выставляется вперед.
29. И. П.



