

ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ ТОМИЛОВ

**БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ
ПЕРВОГО УРОВНЯ**

СОКРАЩЕННЫЙ КОМПЛЕКС ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

**ШКОЛА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДМИТРИЯ ТОМИЛОВА
2009**

Все авторские права защищены. Никакая часть настоящей монографии не может быть копирована без письменного разрешения автора.

Томилов Д.К. Боевые применения первого уровня. Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. – Керчь: Школа тайцзи-цюань Дмитрия Томилова, 2009. – 29 стр.

Copyright©2003-2009, Школа тайцзи-цюань Дмитрия Томилова

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	4
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКУ.....	5
Глава 2. СПИСОК БОЕВЫХ ПРИМЕНЕНИЙ	9
Глава 3. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРВОЙ ДОРОЖКИ	13
Глава 4. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВТОРОЙ ДОРОЖКИ	20
Глава 5. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕТЬЕЙ ДОРОЖКИ....	25
Глава 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	29

ОТ АВТОРА

Боевой раздел – это неотъемлемая часть тайцзи. Тайцзи-цюань был и остается боевым искусством. К сожалению, это понимают не все. Зачастую тайцзи-цюань урезается и выхолащивается, превращаясь из искусства в гимнастику. А этого делать нельзя, ведь падает общая эффективность искусства в целом, разрушается сложнейшая синергия проработанной веками системы практик. Поэтому, не зависимо от цели занятий, нужно воспринимать тайцзи-цюань целостно, как он есть, уделяя должное внимание каждому разделу.

В настоящей книге освещаются вопросы практик боевых применений первого уровня на примере сокращенного комплекса тайцзи-цюань. Книга не предназначена для изучения техник и приемов – для этого есть видеоматериалы и учебные семинары. Основная задача пособия - структурировать практику боевых применений, сделать ее более понятной и осмысленной.

Удачной Вам практики!

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКУ БОЕВЫХ ПРИМЕНЕНИЙ

Что такое боевые применения?

Для большинства людей тайцзи-цюань – это оздоровительная гимнастика или просто набор каких-то мистических «па». В тоже время тайцзи-цюань серьезное боевое искусство и каждое движение комплекса тайцзи-цюань является боевым приемом (техникой) и может использоваться для самозащиты. Сам же комплекс является набором связок из таких боевых приемов (форм), оптимально подобранных для самозащиты.

Уровни боевых применений.

Боевые применения форм делятся на уровни в зависимости от сложности исполнения.

Первый уровень это базовые техники. Они еще не есть полноценные приемы для самозащиты. Эти техники несколько формализованы для легкости обучения. Но они очень важны для формирования навыка парной работы, как база, основание для техник второго уровня.

Второй уровень – это уже реальные техники самозащиты. Основные разделы техник второго уровня - это дьяньсюэ-фа («удары» по жизненно важным центрам и точкам) и циньна (воздействие на суставы).

Третий уровень – это авторские техники создаваемые учеником в процессе работы над формой. Если первый и второй уровень передает учитель, то третий уровень – это проявление гунфу ученика, на пути к мастерству. Третий уровень делает ученика мастером.

Таким образом, каждое движение тайцзи-цюань может иметь несколько боевых применений, отличных уровнем сложности и эффективности, и открываемых ученику в процессе практики. Изучая формы тайцзи-цюань, ученик естественно повышает и свое мастерство боя.

Формы и боевые применения.

Большинство наших соотечественников склонны к крайностям. «Прикладники» пытаются отрабатывать только приемы, игнорируя формы. Как следствие, их движения становятся неуклюжими, жесткими и закрепощенными. «Мистики» работают только формы, игнорируя боевые применения, в итоге они теряют структуру и суть движений.

Даже если вы занимаетесь тайцзи-цюань с оздоровительными целями, не игнорируйте работу над боевыми применениями. Работа в паре поможет глубже освоить форму и избежать многих ошибок в исполнении формы. Кроме того, парная работа очень эффективно стимулирует центральную нервную систему, что способствует ясности ума и бодрости духа. Занимаясь в оздоровительных целях, работайте в паре мягко и аккуратно.

Важно помнить, что формы и применения неразрывно связаны как Инь и Ян в символе тайцзи. И отделить одно от другого без потери сути и эффективности нельзя. Отрабатывая формы, всегда помните о боевом применении. Отрабатывая боевое применение, помните о форме. Только в такой диалектической взаимосвязи возможен настоящий прорыв в практике.

Боевые применения первого уровня.

Применения первого уровня – это базовые боевые техники, позволяющие вам понять смысл форм (движений) тайцзи-цюань, понять почему это движение выполняется именно так, почувствовать распределение силы (энергии) в формах.

Эти техники несколько формализованы. У формализации есть свои плюсы и минусы.

Формализация выражается в исполнении техник по разделениям, в широкоамплитудной манере. Это позволяет вам проще их освоить, понять основные принципы парной работы в тайцзи-цюань, способствуют появлению чувства времени и дистанции. Учит побеждать малой силой, использовать силу противника против него самого. Это своеобразные прописи. Как и в умении писать, прежде чем мы сформируем свой подчерк – мы пишем прописи отдельных букв и только потом уже пишем целые сочинения.

Минус применений первого уровня в том, что этих техник еще недостаточно для свободного боя. Для этого нужно освоить боевые применения второго уровня.

Методическая важность боевых применений первого уровня очень высока. Зачастую люди пытаются изучать техники второго уровня, игнорируя первый. Как результат угловатые, топорные движения, забитые мышцы и технические ошибки, которые в реальной ситуации могут оказаться роковыми.

Сокращенный комплекс тайцзи-цюань.

В настоящем пособии будет описано 34 техники первого уровня соответствующих движениям сокращенного комплекса тайцзи-цюань (36 форм стиля Ян). Все техники рабочие, проверены в деле. И даже, несмотря на то, что они «первого уровня», зачастую их эффективности более чем достаточно. Здесь есть все виды принятых в ушу боевых приемов: удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы. Уделив этим техникам достаточно для освоения время – это в среднем около года – вы приобретете хороший технический арсенал. После чего сможете с успехом перейти к техникам второго уровня.

Также обращаем внимание, что 34 приема – это только описанные нами техники, так называемый обязательный стандарт, нужный для понимания сути боевого тайцзи. Всего в комплексе зашифровано около 200 техник. Некоторые формы (движения) имеют до 10-ти применений, также свои применения имеют переходы между движениями. Но опыт показывает, что лучше не расплыться, а хорошо выучить описанные 34, чем плохо выучить 200. 34 техники это вполне достаточный арсенал.

Стандартные виды атаки.

Боевые техники первого уровня отрабатываются от стандартных видов атак. Все атаки должны быть четкими и правильными. Количество стандартных атак ограничено. Это сделано, чтобы не расплыть внимание и сосредоточиться на базовых навыках.

Защита от большего количества атак (от всех возможных нападений) будет изучаться при освоении техник второго уровня. Также пока опускается вопрос самозащиты от ударов ногами.

Удары кулаком.

Прямой удар кулаком в голову. Любая нога впереди. Шагаем правой ногой (или делаем выпад правой ногой) и бьем правым кулаком в лоб.

Прямой удар кулаком в живот. Любая нога впереди. Шагаем правой ногой (или делаем выпад правой ногой) и бьем правым кулаком в живот.

Важно! Удары наносятся со средней дистанции, обязательно с шагом или выпадом, причем удар должен быть одноименным шагающей ноге. Наносить удары с близкой дистанции или рукой одноименной задней ноге для данного уровня практики преждевременно.

Удары должны доставать до цели. Нельзя просто выставлять руку вперед вместо удара. Удар может быть медленным, расслабленным, но должен быть точным.

Удары должны быть проносными, широкоамплитудными. Бить короткие удары (щелчки) нельзя – это преждевременно.

Захваты.

Захват двух рук двумя руками за запястья. Вы подаете противнику две руки. Он прочно хватает их за запястья.

Захват одной руки двумя руками. Вы подаете противнику правую руку. Он крепко хватает вас за руку. Одной рукой за запястье, второй за предплечье.

Захват за два отворота. Вы становитесь перед противником. На вас должна быть прочная куртка или пиджак. Противник хватает двумя руками за отвороты куртки.

Захват за воротник сзади. Вы становитесь спиной к противнику. На вас должна быть прочная куртка или пиджак. Противник хватает вас правой рукой за воротник куртки.

Важно! Захваты должны выполняться жестко и статично. То есть противник хватает с напряжением руки и держит до последнего. Защита от мягких (цепких) захватов пока не рассматривается – это для начального этапа слишком сложно.

Также в основном все захваты двойные, противник хватает двумя руками. вполне естественно, что если вы научитесь защищаться от двойного захвата – вы сможете легко освободиться и от одиночного захвата.

Комбинированные атаки.

Также встречается ряд техник защиты от комбинированной атаки. Это серия ударов, или захват и удар. Защита от комбинированных атак позволяет повысить координацию движений.

Этапы практики.

Отрабатывая каждое боевое применение нужно всегда последовательно пройти следующие этапы.

1. Анализ и исследование. На этой стадии боевые применения отрабатываются в медленной и расслабленной манере. Занимающиеся должны полностью понять принцип работы боевого применения, его ключи. Это больше интеллектуальная стадия. И она очень важна. Изучить технику без понимания ее механизмов, просто тупой наработкой нельзя.

На этом этапе техника отрабатывается по разделениям (на несколько счетов).

2. Медленная и плавная проработка. На этой стадии боевые применения выполняются в плавной манере, но слитно. Добиваются непрерывности движений и синхронности действий с нападающим. Очень важно чтобы тело «впитало» (запомнило) технику.

3. Работа с увеличением скорости и силы. Нападающий увеличивает скорость и силу атаки, постепенно доводя до максимально возможной. Защищающийся выполняет ответную технику с соответствующей атаке скорости. При этом важно вовремя корректировать ошибки. Если вы чувствуете, что техника не идет, или есть ошибка, вернитесь на стадию анализа и исследования.

Данная стадия является в большей степени проверочной, позволяя понять свои ошибки и вовремя их исправить.

4. Перерыв. Отрабатывая одну и ту же технику, делайте перерыв и возвращайтесь к ней снова. Перерыв позволяет «кристаллизовать» технику, сформировать ее правильное понимание на уровне подсознания. Поэтому нельзя просто постоянно тупо отрабатывать.

Делайте перерыв для медитации, чайной церемонии или другого действия для вашего подсознания.

Схема работы, безопасность, ошибки.

Приступать к отработке боевого применения можно только хорошо освоив соответствующую форму. Отработав форму, переходят к отработке боевого применения, выделяя для этого 15-30 минут в структуре тренировки. Отработка идет по приведенной ниже схеме. Важно соблюдать правила безопасности и вовремя выявлять, и избегать ошибок.

Схема.

1. Технику 5-10 раз отработывает первый партнер.
2. Технику 5-10 раз отработывает второй партнер.
3. Первый партнер отработывает технику 5-10 раз влево (в зеркальном отображении)
4. Второй партнер отработывает технику 5-10 раз влево (в зеркальном отображении)
5. Пункты 1-4 повторяются необходимое число раз.

Безопасность.

1. Броски должны отработываться на ковре или гимнастическом мате. Бросая партнера, страхуйте его, мягко опуская на землю.
2. Заломы должны отработываться мягко и медленно. Если партнер чувствует боль, он должен об этом сообщить хлопком по телу или коврику. Как только услышан хлопок, воздействие должно быть прекращено, а хват отпущен.
3. Удары просто обозначаются, останавливаясь за 5 см до тела. Если вы хотите работать в контакте, используйте защитный жилет и шлем. Но даже используя шлем или жилет нужно работать мягко. Защитное снаряжение легко «пробивается».

Ошибки.

1. Уймите свое эго, не соперничайте, не демонстрируйте силу. Сосредоточьтесь на том, чтобы учиться.
2. Атакующий должен четко выполнять атаку. Попытка издеваться над партнером, меняя характер и вид атаки просто глупа. А позиция «типа в реальной драке будет по-другому» еще глупее. Прежде всего, нужно научиться.
3. Давайте партнеру обратную связь. Если на вас делают прием, подсказывайте партнеру.
4. Контролируйте свою силу. Ваша задача не сделать прием любой ценой, а сделать его правильно, используя силу противника против него.
5. Не будьте грубы с партнером. Это просто недостойно.
6. Не сопротивляйтесь и не терпите боль. Если вас заломали, следуйте силе, если появилась боль, делайте хлопок (сдавайтесь). Сопротивляться и терпеть глупо, в реальной ситуации это вам не поможет.

Глава 2. СПИСОК БОЕВЫХ ПРИМЕНЕНИЙ ПЕРВОГО УРОВНЯ СОКРАЩЕННОГО КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

- 1. Начальная позиция.**
Освобождение от захвата двух рук.
- 2. Схватить воробья за хвост. Отражение влево.**
Отражение и бросок через бедро.
- 3. Схватить воробья за хвост. Отражение вправо.**
Отражение и бросок прогибом.
- 4. Схватить воробья за хвост. Откат.**
Откат и контроль локтя.
- 5. Схватить воробья за хвост. Нажимание.**
Нажимание и контроль запястья.
- 6. Схватить воробья за хвост. Толкание.**
Отражение и толкание.
- 7. Одиночный кнут.**
Отражение и бросок раскалыванием.
- 8. Поднять кисти рук.**
Захват руки и удар в колено.
- 9. Аист расправляет крылья.**
Освобождение от захвата двух рук и удар стопой.
- 10. Почистить колено, сделать крученный шаг.**
Отражение вниз и удар ладонью.
- 11. Игра на лютне.**
Захват и контроль локтя вверх.
- 12. Круговой удар кулаком.**
Захват и круговой удар кулаком.
- 13. Блок и удар.**
Отражение внутрь и удар кулаком под локтем.
- 14. Запечатать – закрыть.**
Освобождение от захвата двух рук и толкание.

- 15. Стоять на страже, держа кулак под локтем. Переходная позиция.**
Отражение и бросок через бедро (аналогично форме «Отражение влево», только выполняется в стойке под углом 130 градусов).
- 16. Стоять на страже, держа кулак под локтем.**
Притягивание и удар ребром ладони.
- 17. Пятясь назад отогнать обезьяну.**
Откат и контроль запястья.
- 18. Красавица тклет.**
Отражение вверх и удар ладонью.
- 19. Полет по диагонали.**
Отражение и удар плечом.
- 20. Руки облака. Переходная позиция.**
Отражение и бросок прогибом (выполняется аналогично форме «Отражение вправо», только с отрывом пятки).
- 21. Руки облака.**
Захват и контроль локтя.
- 22. Одиночный кнут.**
Отражение и бросок раскалыванием (повторение).
- 23. Понукать лошадь.**
Отражение вниз, рычаг плеча и удар коленом.
- 24. Нажать стопой вправо.**
Захват и удар стопой.
- 25. Два ветра врываются в уши.**
Сбивание захвата и удар кулаками в уши.
- 26. Нажать стопой влево.**
Два отражения, контроль плеч и удар стопой.
- 27. Повернуться и нажать стопой.**
Поворот, освобождение от захвата и удар стопой
- 28. Искать иглу на дне моря.**
Притягивание вниз и контроль локтя.
- 29. Веер появляется из-за спины.**
Отражение вверх и удар ладонью.

- 30. Повернуться броситься и ударить.**
Блок, захват и контроль запястья.
- 31. Блок и удар.**
Отражение внутрь и удар кулаком под локтем (повторение).
- 32. Ударить стопой.**
Захват, контроль кисти и удар стопой.
- 33. Два ветра врываются в уши.**
Сбивание захвата и удар кулаками в уши (повторение).
- 34. Змея ползет в траве.**
Захват и бросок через бедро.
- 35. Золотой петушок стоит на одной ноге.**
Отражение и удар коленом и ладонью.
- 36. Блок и удар.**
Отражение внутрь и удар кулаком под локтем (повторение).
- 37. Схватить воробья за хвост. Отражение вправо.**
Отражение и бросок прогибом (повторение).
- 38. Схватить воробья за хвост. Откат.**
Откат и контроль локтя (повторение).
- 39. Схватить воробья за хвост. Нажимание.**
Нажимание и контроль запястья (повторение).
- 40. Схватить воробья за хвост. Толкание.**
Отражение и толкание (повторение).
- 41. Одиночный кнут.**
Отражение и бросок раскалыванием (повторение).
- 42. Змея ползет в траве.**
Захват и бросок через бедро (повторение).
- 43. Шагнуть к семи звездам.**
Отражение внутрь и удар кулаком.
- 44. Аист расправляет крылья.**
Освобождение от захвата двух рук и удар стопой (повторение)
- 45. Смахнуть ногой лотос.**
Отражение и бросок отхватом.

46. Выстрелить в тигра из арбалета.

Освобождение от захвата и удар предплечьем и кулаком.

47. Круговой удар кулаком.

Захват и круговой удар кулаком (повторение).

48. Блок и удар.

Отражение внутрь и удар кулаком под локтем (повторение).

49. Запечатать – закрыть.

Освобождение от захвата двух рук и толкание (повторение).

50. Закрывать тайцзи.

Два отражения и бросок скручиванием плеч.

Глава 3. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ ПЕРВОЙ ДОРОЖКИ СОКРАЩЕННОГО КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

1. ¹Освобождение от захвата двух рук (начальная позиция).

Исходная². Лицом к лицу, ноги на ширине плеч (стойка тайцзи). Противник производит захват двумя руками за две ваши руки (за запястья).

Движение 1. Расслабьтесь, сгенерируйте волну (импульс) силы идущий от ног по всему телу в запястья. Ваши руки естественно поднимутся вверх на уровень плеч, противник потеряет равновесие и начнет отклоняться назад.

Движение 2. Затем, продолжая волнообразное движение, осядьте вниз, опустите локти и подтяните запястья к себе (к пояснице). Противник начнет терять равновесие вперед, падая на вас. Если второе движение сделать резко, имитируя удар хлыста – вы легко освободитесь от захвата.

Примечание: противник будет падать на вас, чтобы избежать столкновения можно подставить ему плечо или колено – получится встречный удар.

Методическая рекомендация: Движение изучается на два счета.

1-ый счет: научитесь просто запускать волну по большой амплитуде, раскачивая противника,

2-ой счет: используете короткий сброс (удар хлыста) для освобождения от захвата.

Принципиальный момент: Важно осознать волну (импульс) генерируемую телом и используя эту силу волны научиться управлять равновесием противника. Это подобно приливу и отливу. Освободиться от захвата просто рывком, применив грубую силу, не получится. Чтобы избежать напряжения следите за расслаблением плеч. Это называется *принципом волны*.

2. Отражение и бросок через бедро (схватить воробья за хвост, отражение влево).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе (стойка уцзи). Противник шагает правой ногой и производит прямой удар правым кулаком в грудь или лицо.

Движение 1. Поворачиваем тело чуть вправо, переносим вес на правую ногу и перехватываем бьющую руку противника своей правой рукой. Выполняем отражение наружу.

Движение 2. Удерживаем правую руку противника за запястье. Шагаем левой ногой вперед, так чтобы ваше бедро стало вплотную к бедру противника – блокируем бедро противника своим бедром. Подаем свою левую руку под локтем противника вперед и производим толчок локтем (локоть как бы вкручивается) в центр груди противника так, чтобы перебросить его через свое левое бедро.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучается отражение и прихват,

2-ий счет: добавляется бросок через бедро,

3-тий счет: оба движения сливаются вместе в один прием.

Принципиальные моменты: Отведение и прихват руки противника основаны на *принципе отражения*. Важно принять силу противника и за счет скоординированного поворота в пояснице и поворота предплечья отражающей руки отразить атаку противника. При этом, чем сильнее атака, тем легче выполняется отражение.

¹ В названии сначала указывается название техники (приема), а потом название формы, в которой зашифрован прием (в скобках).

² Все техники описываются только для правостороннего исполнения. Аналогично они могут быть выполнены влево, в зеркальном отражении.

Бросок через бедро реализует *принцип раскалывания*. Раскалывание производится за счет поворота в пояснице, при этом бедро блокирует противника, а ваше плечо (локоть) срезает его верх. Как ножницы режут бумагу. Важно не «ломаться в пояснице» и не терять устойчивость стойки при повороте.

3. Отражение и бросок прогибом (схватить воробья за хвост, отражение вправо).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе (стойка уцзи). Противник шагает правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в грудь или лицо.

Движение 1. Выносим руки по диагонали вперед и отводим удар двумя руками. При этом правая рука прилипает к запястью, левая рука прилипает к локтю. Отражаем удар противника наружу (вправо).

Движение 2. Шагаем правой ногой в центр стойки противника, подбивая его бедро с внешней стороны (занимаем место). Занимаем устойчивую и удобную позицию. Одновременно подминаем бьющую руку противника вниз, под себя, прижимая ее правым локтем.

Движение 3. Руки мягко, не теряя контакта, скользят по телу противника. Накладываем левую руку на поясницу и подрезаем поясницу противника ребром левой ладони. Накладываем правую руку на подбородок противника и толкаем его вверх основанием ладони. Действия обеих рук выполняются скоординировано и одновременно, вызывая прогиб противника в пояснице и падение. По-сути это воздействие раскалыванием на спину.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем отражение двумя руками,

2-ой счет: добавляем зашаг(занимание места) и подминание руки,

3-ий счет: добавляем подрезание поясницы и поднимание подбородка (бросок),

4-ый счет: соединяем все в единый бросок прогибом.

Принципиальные моменты: Важно скоординировать действия двух рук с поворотом поясницы, добившись целостности движения, наличия в нем внутренней силы раскалывания. Воздействие двух рук является формой раскалывания.

Не толкайте подбородок вперед, а поднимайте его вверх. Это позволит лишить противника укоренения.

Обратите внимание на зашаг - в этот момент вы используете *принцип занимания места*, не давая возможности противнику занять устойчивую и выгодную позицию. Шагая и подбивая бедро противника, используйте силу шага, как бы вкручивайтесь в его стойку, вытесняя противника с его места и разрушая его структуру.

4. Откат и контроль локтя (схватить воробья за хвост, откат).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе (стойка уцзи). Противник шагает правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в живот или солнечное сплетение.

Движение 1. Шагаем правой ногой назад и складываемся в бедрах, уступая силе удара. Прихватываем бьющую руку противника правой рукой за запястье у живота и левой за локтевой сустав.

Движение 2. Удерживая руку противника у дантяня правой рукой, левой рукой воздействуем на локтевой сустав. Воздействие осуществляется на область первой трети плечевого сустава, сила направляется сначала вверх с целью «отделить» плечо, а затем вниз заставляя противника потерять равновесие.

Методическая рекомендация: Движение изучается на пять счетов.

1-ый счет: изучаем уход шагом назад (откат),

2-ой счет: добавляем к уходу прихват руки противника,

3-ий счет: добавляем «отделение» плеча,

4-ый счет: добавляем контроль локтя (залом),

5-ый счет: сливаем все воедино в один прием.

Принципиальные моменты: Важно освоить *принцип отката*. Вы должны мягко уступать силе удара. Не должно быть «убегания». Откат производится присоединением к силе противника и уступанием ей без потери контакта. Происходит как бы поглощение силы противника.

Воздействие на локоть производится от центра. Не пытайтесь давить силой. Воздействуя на локоть, вы используете *принцип «пиления»*. Направьте свою энергию в руку противника, «отделите» плечо от тела, и затем направьте энергию вниз, туда, куда противник должен упасть. Как будто вы пилите ножовкой. Поток энергии должен быть непрерывным.

5. Нажимание и контроль запястья (схватить воробья за хвост, нажимание).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг вперед и производит захват двумя руками вашей правой руки.левой за предплечье, правой за запястье. Точки хукоу обеих рук смотрят вперед.

Движение 1. Положите свою левую руку на свое правое запястье поверх захвата противника (замкните контур). Одновременно осядьте вниз и расслабьтесь.

Движение 2. Сделайте шаг вперед правой ногой и выполните нажимание вперед (левая рука толкает, правая направляет движение). Сила толчка идет из ног и поясницы. В результате противник должен потерять равновесие и отклониться назад.

Движение 3. Расслабляем руки. Правой рукой перехватываем правое запястье противника.левой рукой продолжаем удерживать захват противника на вашей руке. Интуитивно корректируя доворот кистей, приводим руку противника в положение, когда его правое предплечье горизонтально земле, а локоть согнут под углом 90 градусов. Затем давим обеими руками вниз, производя болевое воздействие на кисть (контроль запястья). Можно представить, что поток энергии направляется в центр противника.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем замыкание контура и расслабление,

2-ой счет: добавляем нажимание (толчок вперед),

3-ий счет: добавляем перехват и болевое воздействие на кисть,

4-ый счет: сливаем все элементы в единое движение.

Дополнительно: Нажимание можно отработать как отдельное упражнение. Для этого противник стоит, сложив руки на груди и укоренившись. А вы в позиции нажимания, правая нога впереди. Накладываете тыльную сторону правой ладони на скрещенные предплечья противника, левую ладонь поверх своего правого запястья и производите нажимание, толчок вперед, используя силу ног и поясницы. Стараясь легко и естественно отбросить противника от себя.

Принципиальные моменты: Работа производится не с захватом, а со структурой (равновесием) противника. Акцентируясь на захват, вы будете терять много силы на противоборство с силой противника, работая же с равновесием, сможете обойти любую силу. Поэтому важно бороться не с руками оппонента, а управлять его центром.

Применяя болевое воздействие, избегайте напряжения и применения силы. Весь фокус в том чтобы расслабиться и направить поток ци через захват в центр противника (к его дантянь).

6. Отражение и толкание (схватить воробья за хвост, толкание).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и производит удар кулаком правой руки в голову.

Движение 1. Поднимаем обе руки вверх, формируя рамку и тем самым, отражая удар. Удар отражается левой рукой с внутренней части бьющей руки противника. При отражении важно не разрывать дистанцию и быть ближе к противнику.

Движение 2. Зашагиваем правой ногой в центр стойки противника, цепляя его голень снаружи и занимая место. Одновременно накладываем ладони на корпус противника (на плечи).

Движение 3. Используя силу ног и поясницы толкаем противника, выводя его из равновесия. Получается бросок раскалыванием, за счет того что вы заблокировали ногу противника и толкнули его плечи.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение (подъем рамки),

2-ой счет: добавляем толкание,

3-ий счет: соединяем все в одно цельное движение.

Дополнительно: Толкание можно отработать как отдельное упражнение. Для этого противник стоит, сложив руки на груди и укоренившись. Вы накладываете руки ему на плечи и производите толкание, используя силу ног и поясницы.

Принципиальные моменты: Отражение производится двумя руками, при этом руки действуют скоординировано. Они как бы объединены энергетически, используется *принцип рамки* – руки как бы связаны между собой энергетически.

Толкание производится с использованием внутренней силы идущей от ног и поясницы. Не используйте грубую физическую силу и не пытайтесь толкать руками – это неэффективно. Используйте *принцип волны* генерируемой всем телом, когда сила зарождается в ногах, усиливается в пояснице и проявляется в кистях рук.

7. Отражение и бросок раскалыванием (одиночный кнут).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в голову.

Движение 1. Прихватываем и отражаем удар левой рукой изнутри и отводим на вытянутой руке в сторону влево.

Движение 2. Зашагиваем правой ногой внутрь стойки противника, подбивая его бедро снаружи. Захват и подбив бедра должны вызвать натяжение в стойке противника, делая его неустойчивым – бедро толкает вправо, хват тянет влево.

Движение 3. Толкаем противника в подбородок основанием правой ладони вверх назад. После толчка подбородка немного осядьте вниз, заставляя противника упасть.

Примечание: все три движения должны быть выполнены скоординировано (одновременно) как цельный прием.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем отражение клювом,

2-ой счет: добавляем зашаг (должно быть натяжение),

3-ий счет: добавляем толчок в подбородок,

4-ый счет: сливаем все три движения в один прием.

Принципиальные моменты: В этой технике необходимо разделение сил на несколько направлений, использования *принципа раскалывания*. Какой бы сильный не был противник, если вы разделите (расколите) его силу он легко упадет. Важно не пытаться бросить противника – это не борьба, а расколоть его силу. Тогда он легко упадет сам.

8. Захват руки и удар в колено (поднять кисти рук).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в живот (солнечное сплетение).

Движение 1. Принимаем удар, слегка складываясь в бедрах (оседая) и поглощая силу удара.

Примечание: эта техника относится к техникам «последнего шанса», когда вы уже вынуждены принять удар, не имея возможности его заблокировать.

Движение 2. Прихватываем бьющую руку.левой рукой за плечо, правой за запястье. Прихват должен быть цепким, чтобы противник не мог выдернуть руку. При прихвате контролируйте локоть – возьмите локтевой сустав на излом.

Движение 3. Наносим удар в колено, внутренним ребром левой стопы. Удар стопой носит режущий характер. Как бы подрезаем колено с внешней стороны (где сухожилия).

Примечание: технику можно дополнить контролем локтя удерживаемой руки.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: учимся поглощать силу удара,

2-ой счет: добавляем прихват,

3-ий счет: добавляем удар в колено,

4-ый счет: соединяем все элементы вместе в один прием.

Принципиальные моменты: В этой технике используется смена уровня. Если противник оказался сильнее вверху, атакуйте его снизу.

9. Освобождение от захвата двух рук и удар стопой (аист расправляет крылья).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник производит захват двумя руками за два ваших запястья.

Движение 1. Используя силу раскалывания, ведем правую руку к небу (можно указать пальцем в небо). Левую руку к земле (можно указать пальцем на землю). Движения рук скоординированы с поворотом поясницы. Вследствие раскалывания противник теряет равновесия, его плечи «перекашиваются» захват ослабевает.

Движение 2. Расслабляем запястья, перехватываем руки противника, хватая его за запястья.

Движение 3. Контролируя плечи противника захватом, наносим хлесткий удар носком ноги в низ живота.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем разделение сил (раскалывание),

2-ой счет: добавляем перехват,

3-ий счет: добавляем удар,

4-ый счет: соединяем все движения вместе.

Принципиальные моменты: В основе техники принцип раскалывания.

Разделение сил происходит по направлению «небо-земля». Как бы крепко не держал вас противник, если вы разделите его силу, она ослабнет, кроме того, вы получите контроль над его центром (равновесием).

10. Отражение вниз и удар ладонью (Почистить колено, сделать крученный шаг).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и наносит удар правым кулаком в живот.

Движение 1. Шагаем вперед левой ногой, ставя свою стопу снаружи стойки противника. И скоординировано с поворотом поясницы отражаем удар противника вниз и влево – чистим колено.

Движение 2. Заняв устойчивую стойку гунбу, наносим удар открытой ладонью в корпус противника (в сердце). Удар выполняется с использованием силы ног и поясницы и носит короткий хлесткий характер.

Примечание: в реальной ситуации движения 1 и 2 выполняются одновременно и очень коротко.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение,

2-ой счет: добавляем удар,

3-ий счет: выполняем слитно как одно движение.

Принципиальные моменты: В основе техники одномоментность, *принцип «атака и защита в одном движении»*. Старайтесь, чтобы между защитой и атакой не было разделения во времени. Одно должно естественно вытекать из другого.

11. Захват и контроль локтя вверх (игра на лютне).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в корпус (грудь, живот).

Движение 1. Делаем маленький шаг правой стопой за свою левую стопу, одновременно поворачивая корпус вправо и пропуская удар мимо себя. Мы должны уйти с линии атаки, но не потерять контакт с противником.

Движение 2. Затем хватаем бьющую руку правой рукой за запястье, а левой за локтевой сустав. и плотно удерживаем ее у корпуса.

Движение 3. Удерживая руку волнообразным движением воздействуем на локтевой сустав на излом вверх. Для этого правая рука прочно удерживает руку противника у дантянь, а левая используя силу ног и поясницы, толкает локоть вверх, заставляя противника от боли подняться на носки, чтобы избежать травмы локтевого сустава.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем уход с линии атаки,

2-ой счет: добавляем прихват руки,

3-ий счет: добавляем болевое воздействие на локоть (контроль),

4-ый счет: сливаем все движения в один прием.

Принципиальные моменты: Контролируя руку, не применяйте силу рук – если противник сильнее - это не реально. Используйте внутреннюю силу ног и поясницы. Она проявляется в виде волны. Название движения говорит само за себя - вы как бы имитируете игру на лютне, пропуская энергию волнообразно через себя.

12. Захват и круговой удар кулаком (блок и удар, круговой удар кулаком).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник хватает вас двумя руками за запястья.

Движение 1. Поворачиваем тело влево. Синхронно с телом проворачиваем правую руку ладонью вниз, направляя пальцами влево. Как бы вкручивая правую ладонь по спирали вниз влево. Тем самым освобождаемся от захвата.

Одновременно своей левой рукой прихватываем левое запястье противника. Захват своей левой руки не обрабатываем – пусть противник его удерживает.

Движение 2. Удерживая руку противника своей левой рукой, наносим круговой удар тыльной частью правого кулака в лицо противника. Удар короткий и хлесткий.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем освобождение от захвата,

2-ой счет: добавляем перехват руки противника,

3-ий счет: добавляем удар тыльной стороной кулака,

4-ый счет: сводим все элементы в единое движение.

Дополнительно: Удар тыльной стороной кулака можно отработать как отдельное упражнение. Для этого противник складывает две ладони вместе и выставляет вперед (формирует мишень). Вы отработываете удар тыльной стороной кулака в ладони противника. Если удар правильный, импульс энергии будет достигать плеч и приводить к потере противником равновесия.

Принципиальные моменты: Освобождение от захвата должно быть быстрым и естественным, используя синхронное вращение в пояснице и запястье. Воздействуйте рычагом на точку хукоу (излучину большого и указательного пальцев) руки противника. Проявляйте силу спирального скручивания.

Удар тыльной стороной кулака должен быть хлестким, коротким, выполняться от поясницы. Используйте *принцип кнута*: поясница - рукоять кнута, рука - сам кнут, а кулак - гирька на конце кнута.

13. Отражение внутрь и удар кулаком под локтем (блок и удар).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в голову.

Движение 1. Шагаем левой ногой вперед с внешней стороны стойки противника. Выносим левую ладонь по дуге снаружи вовнутрь, накладываем на предплечье бьющей руки противника и отводим удар вправо – отражаем удар вовнутрь.

Движение 2. Продолжая предыдущее движение, наносим удар кулаком правой руки по корпусу противника (в печень). Удар выполняется вертикальным кулаком с использованием силы ног и поясницы. Удар носит короткий и хлесткий характер.

Примечание: в реальной ситуации движения 1 и 2 выполняются слитно и коротко.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение внутрь,

2-ой счет: изучаем удар кулаком,

3-ий счет: сводим все в единое движение.

Принципиальные моменты: Важно, чтобы удар наносился под локтем противника, когда противник закрыт и не может его заблокировать. Используем *принцип закрытия*. Если вы отвели руку противника в сторону, он не может воспользоваться второй рукой для атаки или защиты. При правильном исполнении это очень быстрый и коварный прием.

Кулак сильно не сжимаем, кулак закрывается в позицию «удержания сырого яйца» - то есть внутри кулака должно быть пространство, пустота. Удар наносится костяшками мизинца безымянного и среднего пальцев. При ударе используется сила ног и поясницы, действует *принцип кнута*: поясница рукоять кнута, рука сам кнут, а кулак гирька на конце кнута.

14. Освобождение от захвата двух рук и толкание (запечатать – закрыть).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник производит захват двумя руками за запястья обеих рук.

Движение 1. Отклоняем корпус назад, одновременно разворачивая ладони к себе, вытягивая руки на себя и скрещивая свои предплечья. Таким образом, вы должны поймать правую кисть противника в замок (большой палец идет на излом).

Продолжая движение поворачиваем тело вправо, снимая захват с левой руки, а правой контролируя правую руку противника.

Движение 2. Делаем шаг вперед и толкаем противника двумя руками, выводя его из равновесия.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем освобождение от захвата,

2-ой счет: добавляем толкание,

3-ий счет: сливаем все вместе в один прием.

Принципиальные моменты: Освобождение от захвата производится в одно движение легким движением на себя и поворотом тела. Не следует вырывать руки или тянуть на себя. Противник должен сам отпустить руку, боясь травмы.

Глава 4. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ ВТОРОЙ ДОРОЖКИ СОКРАЩЕННОГО КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

15. Притягивание и удар ребром ладони (стоять на страже, держа кулак под локтем).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет правым кулаком в грудь.

Движение 1. Перехватываем бьющую руку круговым движением снаружи вовнутрь и притягиваем к животу. Образ: ловим муху.

Движение 2. Делаем короткий замах и выполняем удар ребром ладони по шее противника.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем перехват и притягивание,

2-ой счет: добавляем удар ребром ладони,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Дополнительно: Удар ребром ладони можно отработать как отдельное упражнение на столбе или дереве. Для этого встаньте напротив дерева и производите короткий удар ребром ладони, добиваясь короткого выброса энергии из ног и поясницы.

Принципиальные моменты: Важно не просто перехватить руку, а притянуть вниз, чтобы противник нагнулся и открылся для контратаки.

Удар ребром ладони должен быть коротким, сила исходить из поясницы.

16. Откат и контроль запястья (пяťь назад отогнать обезьяну).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет правым кулаком в грудь или лицо.

Движение 1. Отшагиваем назад правой ногой, уходя от удара. Одновременно хватаем левой рукой бьющую руку противника за запястье. Захват производится сверху, так, чтобы большой палец лежал на тыльной стороне кулака, а четыре пальца обхватываем большой палец противника. При правильном захвате вы должны легко контролировать запястье.

Движение 2. Делаем шаг левой ногой назад. Накладываем правую руку на правую ладонь противника. Затем выворачиваем захваченное запястье противника наружу, производя болевое воздействие на кисть противника.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отшаг и прихват,

2-ой счет: добавляем болевое воздействие на кисть,

3-ий счет: объединяем оба шага в один прием.

Принципиальные моменты: Важно чтобы воздействие на кисть осуществлялось за счет высвобождения силы ног и поясницы. Не пытайтесь крутить рукой. Соедините силу шага, поворот поясницы и выкручивание кисти. Добавьте мягкое воздействие второй рукой – оно должно быть поглаживающим, в направлении пальцев.

17. Отражение вверх и удар ладонью (красавица ткет).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и производит удар правым кулаком в голову.

Движение 1. Шагаем левой ногой с внешней стороны стойки противника. Выполняем отражение вверх и влево, подхватывая бьющую руку противника изнутри и выбрасывая наружу.

Движение 2. Делаем короткий удар правой ладонью в корпус противника (в сердце).

Примечание: в реальной ситуации движения 1 и 2 выполняются слитно.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение вверх,

2-ой счет: добавляем удар ладонью,

3-ий счет: соединяем все вместе.

Принципиальные моменты: При отражении вверх важно не терять поясницу, держать корпус прямо и за счет скоординированного проворота поясницы и предплечья выбрасывать силу противника вверх.

Отражение и удар должны выполняться слитно, реализуя принцип «защита и атака в одном движении».

18. Отражение и удар плечом (полет по диагонали).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и выполняет удар правым кулаком в голову.

Движение 1. Отводим удар противника, левой рукой слева направо, выполняя отражение вовнутрь.

Движение 2. Делаем шаг вперед правой ногой с внутренней стороны стойки противника, как будто хотим наступить на носок дальней ноги противника.

Движение 3. Используя энергию переноса веса с задней ноги на переднюю, выполняем удар плечом в корпус противника (по ребрам).

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отведение,

2-ой счет: добавляем шаг и удар плечом,

3-ий счет: сливаем все вместе в один прием.

Дополнительно: Удар плечом можно отработать как отдельное упражнение. Для этого противник стоит, сложив руки на груди. Вы шагаете внутрь его стойки, и используя энергию переноса веса с ноги на ногу, выполняем удар плечом в скрещенные руки противника.

Принципиальные моменты: Выполняя удар плечом, не напрягайте само плечо и не выдвигайте его вперед. Просто расслабьтесь и бросьте свой вес на противника. Движение должно быть расслабленным. Основная сила удара рождается за счет легкого переноса веса с ноги на ногу. Выполняйте удар с близкой дистанции, для чего заходите глубоко в стойку противника.

19. Захват и контроль локтя (руки - облака).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник делает шаг правой ногой и выполняет два прямых удара кулаками. Серия из двух ударов выполняется на уровне груди или головы.

Движение 1. Отражаем первый удар изнутри наружу и отбрасываем отраженную руку вниз.

Движение 2. Отражаем второй удар противника изнутри. Прихватываем левую руку противника за запястье.

Движение 3. Удерживая правой рукой левую руку противника за запястье. Своей правой рукой обхватываем локтевой сгиб левой руки противника. Локтевой сгиб мягко фиксируется своим локтевым сгибом. Образ укачиваем (нянчим) ребенка.

Движение 4. Используя силу ног и поясницы, производим болевое воздействие на локоть противника рычагом вверх. В итоге поднимаем противника на носок и отбрасываем за спину.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем два отражения первого и второго удара,

2-ой счет: добавляем захват и болевой прием,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Локтевая циньна производится за счет мягкого и целостного воздействия на локоть. Не пытайтесь ломать силой, на «физухе». Важно мягко обхватить руку, как бы окутать ее, используя образ укачивания и плавно проявить силу ног и поясницы.

20. Отражение вниз, рычаг плеча и удар коленом (понукать лошадь).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой вперед и бьет одноименным кулаком в живот.

Движение 1. Отражаем правую руку противника своей левой рукой вниз влево. И перехватываем его руку под локоть хукоу (вилочкой своей левой руки).

Движение 2. Правой рукой обозначаем удар наотмашь в голову изнутри наружу. Как следствие противник немного наклониться, пытаясь избежать удара. После чего накладываем правую ладонь на область шеи противника. Стремимся достать до его левой лопатки.

Движение 3. Правой рукой нажимаем на лопатку противника вниз.левой рукой воздействуем на руку противника, поднимая ее вверх и заламывая за спину. Таким образом, заставляем противника наклониться вниз. Руки действуют синхронно, плечо ломается по линии перпендикулярно лопаткам, рука противника должна быть прямой.

Движение 4. Удерживая противника в наклоненном положении, за счет контроля плеча, наносим удар правым коленом в голову или грудь. Удар коленом должен быть хлестким за счет резкого отрыва стопы от пола.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем отражение вниз,

2-ой счет: изучаем рычаг плеча,

3-ий счет: добавляем удар коленом,

4-ый счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Естественно что противник добровольно не будет наклоняться под удар. Наклон производится за счет скоординированного воздействия на руку (плечо) и лопатку (другое плечо). Получается воздействие по принципу Инь – Ян, когда вы смещаете линию его плеч и затем заставляете потерять равновесие и наклониться.

21. Захват и удар стопой (нажать стопой вправо).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой вперед и бьет кулаком одноименной руки в голову или грудь.

Движение 1. Отшагиваем назад и в сторону уклоняясь от удара. Одновременно перехватываем бьющую руку противника своей правой рукой.

Движение 2. Удерживая захват, наносим удар правой стопой в колено передней ноги противника. Удар носит режущий характер и выполняется внешним ребром стопы.

Примечание: Аналогично можно наносить удар под ребра (печень, селезенка).

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем уход и прихват,

2-ой счет: добавляем удар стопой,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Удар должен наноситься с сохранением равновесия. Стопа при ударе, как бы вкручивается в колено противника как шуруп, заставляя его упасть на колено. Во время удара крепко держим захват и даже слегка вытягиваем противника на себя, захват это еще одна точка вашего равновесия.

22. Два отражения, контроль плеч и удар стопой (нажать стопой влево).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой вперед и выполняет два удара в голову. Удары производятся кулаками сначала правой рукой, затем левой.

Движение 1. Выполняем отражение наружу и захват правой рукой первого удара. Затем выполняем отражение наружу и захват левой рукой второго удара. Мы оказываемся в ситуации перекрестной сцепки, когда вы удерживаете руки противника крест-накрест.

Движение 2. Шагаем левой ногой с внешней стороны стойки противника. Перебрасываем левую руку противника над его головой ему за спину. В итоге перекручиваем руки противника до положения, когда обе его руки выкручены за спину.

Движение 3. Удерживая руки противника (контролируя его плечи) наносим удар в ближайшее колено противника своей левой стопой.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражения и вхождение в сцепку,

2-ой счет: добавляем контроль плеч,

3-ий счет: добавляем удар в колено,

4-ый счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Перекручивание рук и контроль плеч должны выполняться естественно. Для этого держите захват цепко, но не напрягайте руки. Просто расслабьтесь и вращайтесь вокруг противника – он сам перевернется в нужное положение. Не пытайтесь стоять на месте и вращать противника, наоборот обтекайте его силу, уходя за его спину и тем самым выкручивая руки.

Чтобы удар в колено был результативным – нужно бить в ближайшую опорную ногу. Для того чтобы ближайшая нога стала опорной просто подтяните противника к себе за счет контроля плеч. Также бейте ближайшей ногой.

23. Поворот, освобождение от захвата и удар стопой (повернуться и нажать стопой).

Исходная. Ноги вместе, стойка уцзи. Противник стоит за спиной, производит захват левой рукой за воротник и готовится ударить правой рукой.

Примечание: аналогично техника может выполняться от захвата сзади за плечо, шею, волосы.

Движение 1. Делаем небольшой шаг левой ногой вперед, легкий взмах двумя руками, как крыльями и поворачиваемся вправо к противнику лицом.

Движение 2. Перехватываем бьющую руку противника своей правой рукой. Если нет удара, можно схватить хватающую руку противника, или просто схватить противника за одежду, за плечо.

Движение 3. Удерживая захват, выполняем удар стопой в живот противника. Удар выполняется ребром стопы ближе к пятке.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем взмах руками и поворот,

2-ой счет: добавляем захват и удар стопой,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Взмах руками и поворот производится скоординировано, легко, без усилия, за счет внутренней силы, идущей из центра, от дантянь. Чем легче движение, тем больше эффект.

24. Притягивание вниз и контроль локтя (достать иглу со дна моря).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает вперед правой ногой и производит удар правым кулаком в живот.

Движение 1. Шагаем назад, выполняя откат и поглощая силу удара. одновременно прихватываем бьющую руку противника. Правой рукой за запястье, левой рукой за локоть.

Движение 2. Оседая вниз и складываясь в бедрах перенаправляем силу противника вниз, выполняя притягивание вниз и заставляя противника либо согнуться, либо потерять равновесие.

Движение 3. Продолжая движение, осуществляем давление на локоть, заставляя противника упасть.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем откат и прихват,

2-ой счет: добавляем притягивание вниз,

3-ий счет: добавляем контроль локтя,

4-ый счет: соединяем все вместе в один прием.

Принципиальные моменты: В движении реализуется *принцип притягивания вниз*. При притягивании воздействие идет на самый слабый сегмент тела – поясницу. Для того чтобы притянуть противника вниз нужно выделить плечо. Для этого потяните руку, чтобы плечо вышло из сустава (как бы отделилось от тела). Затем просто наклонитесь вниз, как будто хотите сорвать цветок. Не давите с силой, чем легче движение, тем естественней противник потеряет равновесие.

25. Отражение вверх и удар ладонью (веер появляется из-за спины).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает вперед правой ногой и бьет правым кулаком в лицо.

Движение 1. Оседаем и шагаем правой ногой вперед. Одновременно отражаем левой рукой удар противника изнутри вверх и наружу. Оседание, шаг и отражение выполняются как одно целое.

Движение 2. Продолжая предыдущее движение, выполняем удар правой ладонью по корпусу противника, в область сердца или солнечного сплетения.

Примечание: движения 1 и 2 выполняются как одно, реализуя *принцип защита и атака в одном движении*.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем шаг и отражение,

2-ой счет: добавляем удар ладонью,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Входя в противника занимайте устойчивую стойку. Вы как бы проваливаетесь вперед внутрь стойки противника.

Эта техника очень похожа на боевое применение формы «красавица ткет». Однако это разные техники. В форме «красавица ткет» мы атакуем с задней ноги, в форме «веер появляется из-за спины» мы атакуем с передней ноги. В этих формах различная работа ног и поясницы.

Глава 5. БОЕВЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ ТРЕТЬЕЙ ДОРОЖКИ СОКРАЩЕННОГО КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

26. Блок, захват и контроль запястья (повернуться, броситься и ударить).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет правым кулаком в живот.

Движение 1.левой рукой отводим бьющую руку вниз, выполняя рубящее движение по локтевому сгибу. Правой рукой хватаем бьющую руку за запястье.

Движение 2. Обвиваем левой рукой правую руку противника и накладываем свою левую ладонь на свое правое запястье – берем кисть противника в замок.

Движение 3. Воздействуя на кисть давлением вниз и используя рычаг плеча, выкручиваем руку противника наружу, заставляя его упасть.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем рубящее движение и захват,

2-ой счет: добавляем обвивание руки и выкручивание запястья,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Важно зафиксировать кисть противника таким образом, чтобы обе ваши руки давили на одну кисть. Используйте силу ног и поясницы, чтобы вложить в давление на кисть силу всего корпуса.

27. Захват, контроль кисти и удар стопой (ударить стопой).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой вперед и бьет правым кулаком.

Движение 1. Отражаем удар противника правой рукой наружу, после чего хватаем его за бьющую руку. Захват производим чуть выше запястья и слегка подкручиваем руку противника на себя.

Движение 2. Удерживая руку противника правой рукой, перехватываем кисть противника левой рукой ниже захвата правой. Таким образом, чтобы захватить ребро ладони противника и получить болевой контроль.

Движение 3. Убираем захват правой рукой. Удерживая руку противника своей левой рукой в замке, выполняем маховое (рубящее как саблей) движение, воздействуя на кисть и плечо, и заставляя противника наклониться вниз.

Движение 4. Наклонив противника, удерживаем контроль правой руки противника своей левой рукой, своей правой рукой фиксируем его плечо. И выполняем удар подъемом стопы в лицо или грудь противника. Удар выполняется хлестко, от колена.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение, перехват и маховое движение,

2-ой счет: добавляем фиксацию руки и удар стопой,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Воздействие на кисть осуществляет выкручиванием запястья внутрь – важно понять ключ этого движения. Для эффективности приема воздействие на кисть нужно проводить легко, как будто делая взмах саблей наотмашь.

28. Сбивание захвата и удар кулаками в уши (два ветра врываются в уши).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник хватает вас за два отворота, удерживая вас на вытянутых руках.

Примечание: Аналогично техника выполняется от двойного захвата за шею или плечи.

Движение 1. Расслабляемся, производим рубящее движение по локтевым сгибам сверху вниз, заставляя противника осесть. Не обязательно снимать захват.

Движение 2. Выполняем хлесткий удар костяшками кулаков по ушам. Или, как вариант, по затылку.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем сбивание вниз,

2-ой счет: добавляем удар по ушам,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: При ударе по локтевым сгибам важно не сбить захват, а просто осадить противника. В итоге у вас будет несколько секунд для дальнейшей контратаки. Данная техника работает, только если руки противника выпрямлены и напряжены. В противном случае надо сразу бить по ушам.

29. Захват и бросок через бедро (змея ползет в траве).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет одноименным кулаком в голову.

Движение 1. Отражаем удар и перехватываем бьющую руку за запястье правой рукой.

Движение 2. Шагаем левой ногой с внешней стороны стойки противника и оседаем вниз. Одновременно утягиваем захваченную руку противника над головой за свое правое плечо (за себя назад).

Движение 3.левой рукой подхватываем противника под его правое бедро, пропуская свое предплечье между его ног. Используя инерцию движения, перебрасываем противника через свое левое бедро, себе за спину.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение, шаг и оседание (важно добиться устойчивого положения),

2-ой счет: добавляем бросок через себя,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Для многих эта техника может показаться сложной, но это поверхностное восприятие. Данный бросок только внешне похож на бросок «мельница». Но он не требует поднятия противника. Нужно просто заблокировать противника своим левым бедром и перевалить через область таза и поясницы. Используйте естественную инерцию движения противника.

30. Отражение и удар коленом и ладонью (золотой петушок стоит на одной ноге).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет одноименным кулаком в грудь или голову.

Движение 1. Отражаем и перехватываем удар противника изнутри своей левой рукой.

Движение 2. Подтягиваем бьющую руку противника слегка вниз своей левой рукой. Наносим удар правым коленом в область низа живота противника. Одновременно наносим удар правой ладонью по подбородку.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение,

2-ой счет: добавляем удар коленом и ладонью,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Удар ладонью и коленом осуществляется одновременно как жесткая вставка навстречу движению противника.

31. Отражение внутрь и удар кулаком (шагнуть к семи звездам).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и бьет правым кулаком в голову.

Движение 1. Перехватываем удар своей левой рукой и выполняем отражение снаружи вовнутрь, отводя руку противника вправо.

Движение 2. Шагаем по диагонали правой ногой внутрь стойки противника. И наносим правым кулаком удар в подмышечную впадину противника.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем перехват и отражение,

2-ой счет: добавляем шаг и удар,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Перехват и отражение должны выполняться так, чтобы противник потерял равновесие и оказался в неудобном положении.

Удар кулаком выполняется коротко и резко, точно в подмышечную впадину.

32. Отражение и бросок отхватом (смахнуть ногой лотос).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и выполняет прямой удар правым кулаком.

Движение 1. Отражаем удар противника двумя руками. Правая рука делает отражение наружу, приликая к запястью руки противника. Левая рука выполняет отражение вовнутрь, приликая к локтю бьющей руки.

Движение 2. Плавно отбрасываем бьющую руку противника вниз, и ваши руки соскальзывают на корпус противника. Правая рука на грудь, левая рука на плечо. Руки контролируют плечевой пояс противника.

Движение 2. Контролируя плечи противника, делаем маховое движение правой ногой изнутри наружу, отхватывая переднюю ногу противника. Удар ногой выполняется от поясицы на уровне колена.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем отражение и перенос рук,

2-ой счет: добавляем отхват,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Бросок отхватом иллюстрирует принцип раскалывания. Руки контролирую плечи, и немного толкают плечевой пояс влево. Нога отхватывает (подсекает) ногу противника вправо. Возникает эффект ножниц. Чем легче выполняется движение, тем эффективнее бросок. Ни в коем случае не нужно применять силу при подсекании ноги.

33. Освобождение от захвата и удар предплечьем и кулаком (выстрелить в тигра из арбалета).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник обхватывает вас поперх рук и крепко сжимает. Руки противника сомкнуты в замке на вашей спине.

Движение 1. Расслабляемся и оседаем вниз. Округляем плечи. Тем самым вы ослабите захват. Одновременно руки скользят по животу и груди, вы как бы просовываете их в пространство ослабленного захвата.

Движение 2. Сжимаем левую руку в кулак и упираем левую руку в солнечное сплетение противника. Высвобождаем правую руку вверх и упираем правое предплечье в шею противника. Выполняем синхронный удар левым кулаком и правым предплечьем, отбрасываем противника от себя.

Методическая рекомендация: Движение изучается на три счета.

1-ый счет: изучаем освобождение от захвата (выскальзывания),

2-ой счет: добавляем двойной удар кулаком и предплечьем,

3-ий счет: сливаем все вместе.

Принципиальные моменты: Как бы плотно не держал противник, не пытайтесь сопротивляться и напрягаться – это только усугубит положение. Наоборот расслабьтесь и осядьте, сделайте глубокий выдох и округлите плечи. Вы естественно выскользнете из захвата.

34. Два отражения и бросок скручиванием плеч (закрывать тайцзи).

Исходная. Лицом к лицу, ноги вместе, стойка уцзи. Противник шагает правой ногой и выполняет два удара – правым и левым кулаком в голову.

Движение 1. Перехватываем и отражаем первый удар своей левой рукой наружу влево. Затем перехватываем и отражаем второй удар наружу вправо своей правой рукой.

Движение 2. Удерживая захват рук противника, делаем шаг правой ногой зашагивая с внешней стороны правого бедра противника и занимая место.

Движение 3. Мягким круговым движением толкаем плечи противника слегка вверх и заводим его руки за спину. В результате противник начнет прогибаться в пояснице и падать через ваше бедро.

Методическая рекомендация: Движение изучается на четыре счета.

1-ый счет: изучаем два отражения и прихвата,

2-ой счет: добавляем зашаг,

3-ий счет: добавляем воздействие на плечи (бросок),

4-ый счет: соединяем все элементы в один прием.

Принципиальные моменты: Воздействие на плечи должно быть естественным. Мягко «отделите» плечевые суставы, поднимите их верх, и заводя руки за спину, выкрутите назад. При этом центр противника поднимается вверх, он «потеряет» поясницу и начнет прогибаться назад.

Глава 6. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Дополнительный раздел освещает возможное расширение практик боевых применений первого уровня.

Осваивать материал дополнительного раздела имеет смысл если:

- вы хорошо освоили базовые 34 техники,
- у вас есть свободное время,
- у вас есть творческий порыв.

Если вы не можете позитивно ответить на эти «если», тогда вам проще освоить базовые техники первого уровня и сразу перейти к освоению боевых применений второго уровня.

Дополнительный раздел - это ваша возможность творческой импровизации в тайцзи-цюань. Здесь вам не дается конкретных приемов, а только примеры как это может быть. Остальное вы должны додумать и реализовать на практике сами.

Импровизируйте! А если зайдете в тупик, спрашивайте у своего преподавателя.

Боевые применения переходов между формами.

Боевые применения имеют не только формы, но и переходы между движениями. Если вы освоили применения основных форм, можете проработать техники, рождающиеся из переходов между формами.

Боевые применения против обратного удара.

Все техники первого уровня выполняются против удара кулаком с шагом одноименной ногой. Но эти техники могут выполняться и от удара кулаком с шагом разноименной ногой (обратного удара). Суть в том, что зашаг и блокирования ноги выполняется не снаружи, а изнутри, слегка меняется угол применения силы.

Боевые применения против ударов ногами.

Большинство техник работающих против ударов кулаком прекрасно работают против ударов ногами. Единственная разница, что при работе против ударов ногами нужно не терять дистанцию, если необходимо добавлять дополнительные шаги.

Наша **Школа тайцзи-цюань** предлагает учебные пособия, посвященные тайцзи-цюань.

- «Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть первая». Учебный видеофильм, 1 час 34 минуты, DVD.
- «Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть вторая». Учебный видеофильм, 1 час 41 минута, DVD.
- «Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть третья». Учебный видеофильм, 1 час 31 минута, DVD.
- «Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян». Полное иллюстрированное описание». Книга, 70 стр., 176 ил.

По всем вопросам обращайтесь:

- e-mail: taichi-kerch.narod.ru; taichi-kerch.rambler.ru;
- тел.: +38(050)1094124; +38(067)8713384.

www.taichi.crimea.ua