

Ш. Гочжен

**У-ШУ тайцзицюань для
единоборства**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Ш11

Ш11 **Ш. Гочжен**
У-ШУ тайцзицюань для единоборства / Ш. Гочжен – М.: Книга по Требованию, 2024. – 63 с.

ISBN 978-5-458-37680-8

Гимнастика тайцзицюань пользуется огромной популярностью среди народных масс, и занимающихся 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». Сборник предназначен для широких кругов любителей восточного единоборства, позволяет занимающимся усвоить правила движения и характерные черты нападения и защиты тайцзицюань.

ISBN 978-5-458-37680-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

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

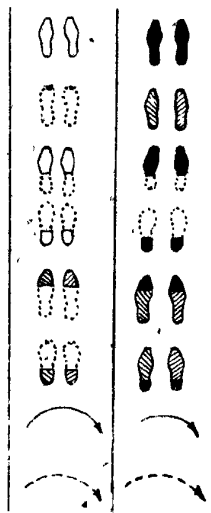
Пятка на земле

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

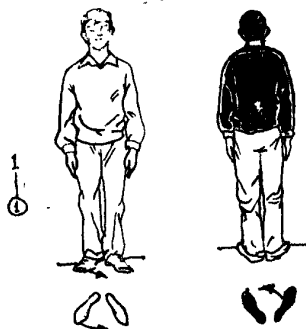
1. ЦИ ШИ /исходное положение/

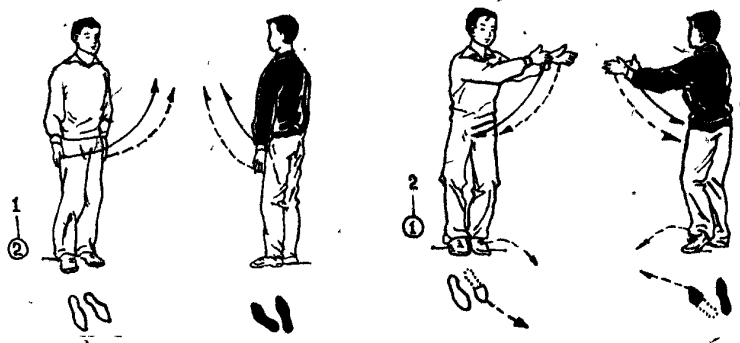
1. А стоит лицом к югу, а Б — к северу, поперечное расстояние между ними примерно 2,5 м., а продольное 1,3 м.

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 приподнимается с земли и вращаясь на пятке подтягивается 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

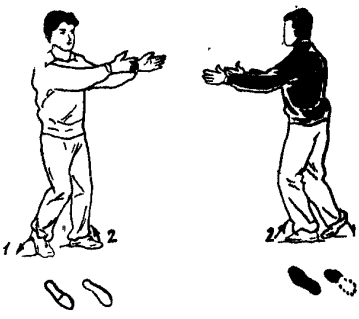
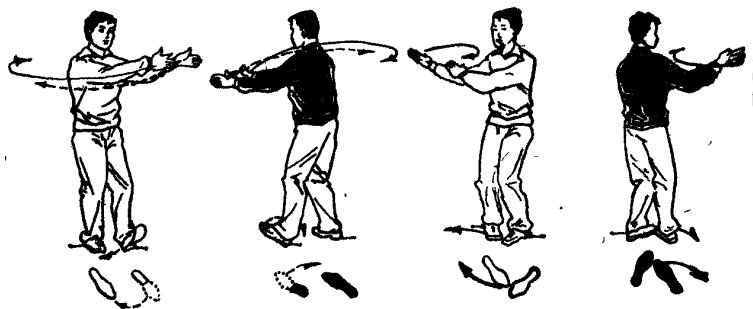


рис 2-3



2—④

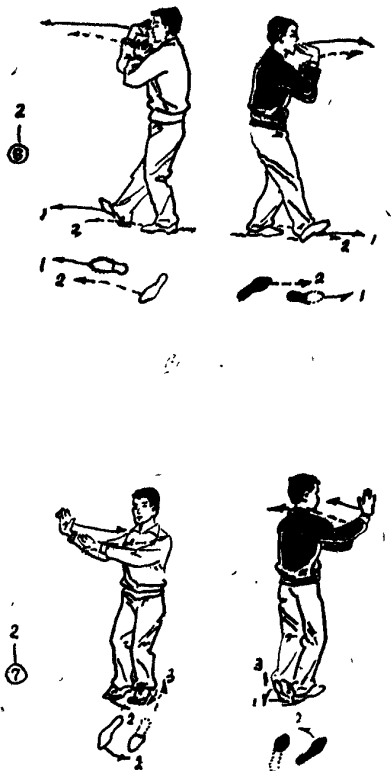
2—⑤

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/.

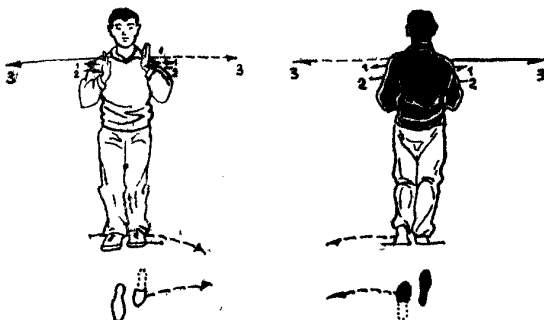
6. Правой рукой описать 1/2 окружности по дуге вправо назад, одновременно сгибая в локте, ладонью вверх /большой палец оттягивается на себя/. Левая рука движется одновременно с правой, касаясь ее кончиками указательного и среднего пальцев. Руки находятся на уровне правого плеча в 10 см от него. А ставится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

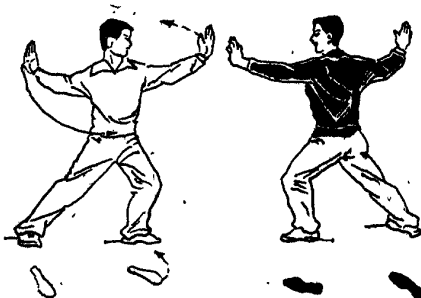
Примечание: 1. Тело расслаблено, дыхание естественное.

Кайти — вдох, Хэйти — выдох.

2. Все упражнение должно быть целостным и хорошо скоординированным.

4. ДАНЬ БЯНЬ ШИ /«бдильный 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 обоими 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/.

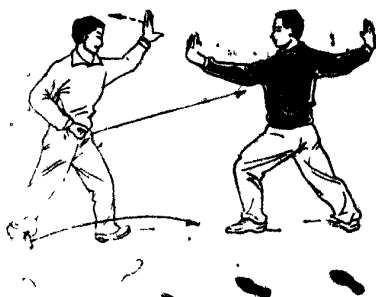
2. Продолжая движение, тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога делает шаг вперед, стопа ставится в 20 см от носка левой ноги. Левая ладонь продолжает описывать дугу влево — вверх — назад до уровня головы; правой рукой наносит удар по ребру Б, кулак поворачивается внутрь. А находится лицом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

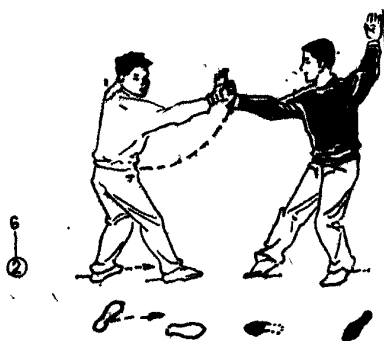
Примечание:

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





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 В 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/.

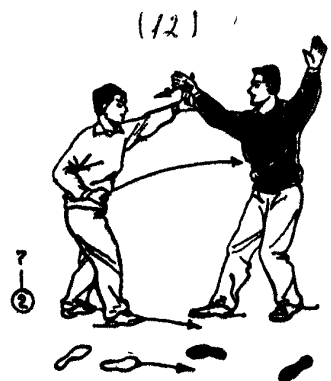
2. Правый кулак А оттягивается к пояснице, взгляд направлен в глаза партнеру. /7-2/.

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-



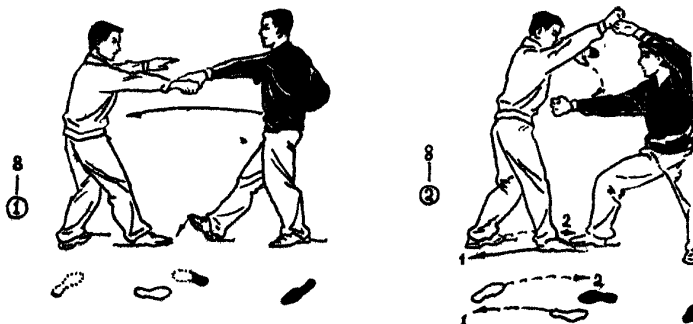
(12)



вая рука поворачивается ладонью наружу, большим пальцем вниз, рука округляется, ягодичы 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/.

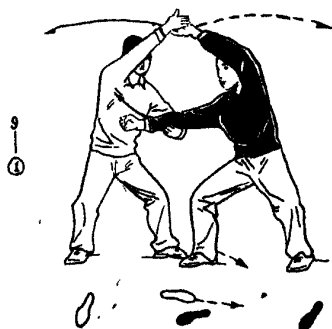
2. Продолжая левой рукой передвигать правый кулак А влево-вверх, Б наносит медленный удар в область сердца А. В данный момент Б стоит лицом к западу, А — к востоку /8-2/.

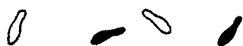
Примечание: 1. Переноса вес тела назад, не выпячивайте зад.

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/.





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, поднять 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 уходит 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.



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.

11



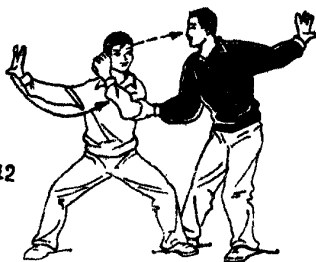
12. ИЙ ЮУ ТУЙ ЧЖОУ /Б блокирует локоть А/

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 выполняются 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 приподнимается, 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 координируется 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/.

