

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна»  
Высшая школа технологии и энергетики  
Кафедра физического воспитания и спорта**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УШУ. КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Методические указания для студентов очной формы обучения  
всех направлений подготовки

Составитель  
Д. Э. Симонов

Санкт-Петербург  
2025

Утверждено  
на заседании кафедры ФВиС  
27.02.2025 г., протокол № 6

Рецензент И. А. Шишкин

Методические указания соответствуют программам и учебным планам дисциплины «Физическое воспитание» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. Описаны базовые тренинги цинна, пигун, чжигун. Представлен порядок выполнения упражнений по регулированию тела и дыхания. Приведена техника падений при освобождении от захватов соперника. Представленная техника может с успехом использоваться в целях самозащиты.

Методические указания предназначены для бакалавров очной формы обучения, а также могут быть полезны широкой аудитории, которая интересуется спортом и различными аспектами китайской гимнастики ушу.

Утверждено Редакционно-издательским советом ВШТЭ СПбГУПТД в качестве методических указаний

Редактор и корректор А. А. Чернышева  
Техн. редактор Д. А. Романова

Темплан 2025 г., поз. 5132/25

---

Подписано к печати 09.09.2025.      Формат 60x84/16.      Бумага тип № 1.  
Печать офсетная.      Печ.л. 2,7.      Уч.-изд. л. 2,7.  
Тираж 30 экз.      Изд. № 88      Цена «С».      Заказ №

---

Ризограф Высшей школы технологии и энергетики СПбГУПТД,  
198095, Санкт-Петербург, ул. Ивана Черных, 4.

© ВШТЭ СПбГУПТД, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВСТУПЛЕНИЕ .....	4
ЦИННА – ИСКУССТВО ЗАХВАТА .....	5
Часть I. Чжуангун.....	7
Часть II. Пигун.....	10
Часть III. Чжигун.....	12
Часть IV. Яньгун.....	14
Часть V. Падения.....	16
Раздел I. Захват кисти .....	18
Раздел II. Приемы захвата с «малым обвивом» и способы освобождения от захватов.....	32
Раздел III. Приемы захвата с «большим обвивом».....	42

## ВСТУПЛЕНИЕ

Цинна (дословно «схватить, поймать») – один из множества стилей в ушу.

Целью данных методических указаний является дальнейшее ознакомление читателя с древним искусством и его различными аспектами. Первая часть посвящена базовым тренингам и «внутренним» принципам цинна. Во многом они носят общий характер и для других стилей в ушу. Поэтому их можно с успехом использовать при изучении и других направлений.

Являясь воинским искусством, ушу в современном Китае претерпело достаточные изменения, направленные на популяризацию его лечебно-оздоровительных и спортивно-состязательных аспектов. Среди последнего аспекта выделяются и те техники, которые можно использовать и для самозащиты. В этом смысле практическая техника цинна наиболее подходящая для таких целей.

Ниже приведен ряд приемов, простых в освоении. Следует учесть, что даже сложные техники базируются на простых движениях и являются их комбинациями.

Хотя «искусство захвата» проявляется в технике, все же мастерство в цинна достигается «изнутри». Речь идет о мастерстве в использовании ци («внутренней» силы). Без понимания этого аспекта многие техники ушу окажутся замысловатыми и неэффективными. Одновременно хотелось бы отметить, что при разделении указанных положений (техники, «внутренних» и других аспектов) и выделении только практической стороны ставит под сомнение изучение ушу как такового и превращает этот процесс в обыкновенное разучивание «внешней» и «пустой» техники.

К сожалению, в рамках объема методических указаний невозможно дать полное описание методик тренировки в цинна и техник этого стиля. Здесь даны только основы.

Особенно трудна передача методик по внутренним аспектам. Это связано в первую очередь с чрезвычайно глубокой разработкой этих положений в древнем Китае. Описание этого, по понятным причинам, нельзя разместить в рамках данных указаний. С другой стороны, многие термины и выражения не имеют европейских аналогов, что требует дополнительного пояснения. Автор постарался перенести все, что касается «энергетики» цинна и методов тренировки максимально приближенно к первоисточникам, не меняя смысла передаваемого. Полагая, что в настоящее время имеется достаточно информации по внутренним аспектам ушу (в основном цигун).

## **ЦИННА – ИСКУССТВО ЗАХВАТА**

**Захват** – специальный прием с использованием силы, предназначенный для парирования действий соперника. В основе этого лежит схватывание конечностей (в основном в суставах) с целью осуществления контроля над действиями.

### **8 базовых положений цинна**

#### **1. «Быть зорким, как орел»**

Известно, что в ушу необходимо внимание и подвижность. Это тем более важно для осуществления захвата. Занимающемуся следует «держать глаза и уши открытыми», предугадывать движения и быстро реагировать на них для проведения приема.

#### **2. «Руки, как летящая стрела»**

Это образное сравнение подразумевает скорость движения рук при осуществлении захвата. При захвате следует координировать работу рук в кистях, локтях, плечах и других частях тела. Важность работы рук в цинна подчеркивается и тем, что вся техника с участием рук подробно делится в соответствии с 36 нижеперечисленными принципами: чань, бе, бань, пи, жао, ань, дяо, коу, не, цо, те, као, фэнь, дуань, дунь, я, цо, хэ, дянь, тао, цзя, ва, цюань, во, цзяо, ши, шунь, ни, фэн, инь, гу, цянь, со, гуа, ти, хуа.

«Стрела должна попасть в цель одновременно со звоном спущенной тетивы», и таким образом партнер не сможет парировать или остановить такое движение.

#### **3. «Устойчивый шаг, как у крадущегося тигра»**

«Искусство захвата» требует от занимающегося знания чжуангун (умение устоять под воздействием). Эффективный захват трудно осуществить при отсутствии устойчивости в нижней части тела. Кроме того, неустойчивость и «отсутствие» чжуангун дает сопернику преимущество и возможность контратаки.

#### **4. «Талия гибка, как у прыгуна»**

Это выражение относится к работе тела, как важному требованию при выполнении техники. В дополнение к зоркости глаз, скорости рук, твердому шагу, требуется «выражение» всех движений через талию. Особенno это важно для захватов с использованием элементов акробатики, вовлекающих все тело в движение и требующее высокой подвижности талии.

В цинна практическая техника делится на 7 методов: ти, да, шуай, пу, туй, чжуан, на. Поэтому реализация этих методов, а также тактики наступления и отступления, припадания и наклона, поворота и скручивания, отхода и уклона, требуют высокой степени координации работы тела.

## **5. Использование дыхательных упражнений для концентрации силы**

Практика искусства захвата должна сопровождаться упражнениями цигун, или дыхательными упражнениями, которые формируют основы для достижения внутренней силы. Искусство контроля дыхания – есть искусство концентрации собственной силы и, следовательно, хорошо тренированный спортсмен имеет преимущество.

Когда внутренняя сила «подается» в руку, говорят, что она готова для принятия действий соперника. Эта сила может по желанию легко концентрироваться и рассеиваться в различных частях тела. Спортсмен, который не сможет постичь этого метода, не поймет суть школы цинна и не улучшит свою технику.

В «Книге бокса» говорится: «В бою победа идет к бойцу, дышащему «глубоким» способом, нет «поверхностного» дыхания».

## **6. «Сила внезапна как молния»**

До применения захвата, спортсмен осторожно прощупывает «слабые» места соперника. Как только такие места определены, спортсмен мгновенно атакует, подобно удару молнии. Он должен развивать свои действия с нарастающей силой и решительной тактикой до такой степени, что партнер не смог бы увернуться, отойти, избежать захвата.

## **7. «Знание и опыт совершенствуют мастерство»**

«Знание и опыт» – относится к умению спортсмена использовать 7 методов, перечисленных выше. В спортивном поединке партнер должен сопротивляться и делать контратаки. Поэтому требуется ясное понимание изменяющейся ситуации и умение на нее реагировать. Как ни великолепно может быть выучен один из 7 методов, отсутствие знаний и умения перехода к 6 другим методам может привести к неудаче в состязании.

## **8. «Присутствие духа – ключ к мощной технике»**

Умение быть спокойным – основа для правильного выбора подходящей тактики. «Книга бокса» гласит: «Он, который высоко искусен, имеет присутствие духа, кто не искусен – теряет дух». Присутствие духа важно в трудных ситуациях и особенно тогда, когда во время состязания возникают неудачи. Сильный духом может обратить в бегство даже превосходящего противника. Говорят, что воля и дух могут убить.

# **ЧАСТЬ I**

## **ЧЖУАНГУН**

Чжуангун – «искусство сваи» – умение сохранять устойчивое положение при воздействиях. Стоять «как шест, вбитый в землю» – говорят об этом методе.

«Тайное учение Шаолинь цюань» рекомендует тщательно освоить на практике искусство чжуангун, прежде чем приступить к изучению искусства поединка. В практике чжуангун основополагающими являются 2 метода: первый – «чжуангун в покое», когда внешний покой органично сочетается с «внутренним движением», связанным с регулировкой дыхания и наращиванием «силы»; второй – «чжуангун в движении», когда внешнее движение динамично сочетается с «внутренним покоем». Остальные методы чжуангун предназначены, главным образом, для изучения различных способов захвата, хотя в основе могут быть использованы и в других стилях ушу.

### **1. Хуньюаньчжуан (позиция «Алмазный алтарь»)**

1. Ноги на ширине плеч, пальцы ног прижаты к полу. Колени чуть согнуты, руки свободно опущены вдоль корпуса, локти чуть согнуты, ладони обращены назад, пальцы разомкнуты. Расслабить плечи, локти, кисти и пальцы. Голова и шея в вертикальном положении, подбородок слегка втянут и опущен, кончик языка касается неба.

2. Встать прямо, мысленно выпрямить дунмо\* (\*дунмо – меридиан, китайский медицинский термин, означающий обратную линию от промежности, вверх вдоль позвоночника, до макушки головы). Корпус слегка наклонить вперед, но не выпячивая и не втягивая грудную клетку или поясницу. Слегка напрячь мышцы ягодиц и удерживать равновесие так, чтобы центр тяжести туловища проходил через переднюю часть стоп.

3. Смотреть перед собой в пол под углом 45° (рис. 1). Упражнение предназначено для тренировки внутреннего дыхания и регулирования «внутренней силы» ци, для активации деятельности внутренних органов, вращивания ци и повышения устойчивости нижних конечностей.

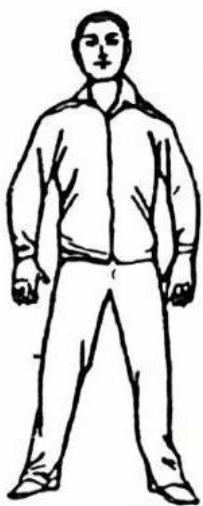


Рисунок 1 – Позиция «Алмазный алтарь»

#### **Обратить внимание**

1. Основное требование при выполнении данного упражнения – готовность осуществить движение через неподвижность. Тренируя чжуангун и овладевая «искусством неподвижности», занимающийся будет испытывать необыкновенные реакции своего тела, что является отражением активации внутреннего дыхания. Опасаться этого не следует.

2. При легком наклоне вперед пальцы ног прижать к полу, копчик слегка подтянуть, тело расслабить. В течение всего занятия эти части тела не должны расслабляться, в противном случае не будет наращивания ци.

3. До и после занятий необходимо производить вращательные движения глазами – 36 раз влево и 24 раза вправо. Во время занятий хуньюаньчжуан глаза должны быть открыты. Предпочтительный цвет перед глазами – зеленый, предметов красного и желтого цвета следует избегать.

4. Дыхание должно быть естественным, его необходимо «контролировать» в точках лаогун (на ладони), даньтянь (нижняя часть живота), и юнцюань (на подошве). Начинающие могут «контролировать» дыхание отдельно в каждой из точек в вышеуказанной очередности в течение 2-х месяцев. Через полгода занятий следует «контролировать» дыхание одновременно в 3-х точках.

5. При достижении эффекта полного покоя занимающийся начинает двигать сам по себе различные части тела естественным образом. Грубых и жестких движений необходимо избегать.

**Важно!** Для начинающих время занятий хуньюаньчжуан 10–15 минут. Постепенно время увеличивать до 1 часа. Для преуспевших – 2 часа.

Во время занятий следует убрать из головы все отвлекающие мысли. Необходимо повторять про себя следующие фразы:

– Все отбрасываю прочь, готов выполнять упражнения.

– Стою прямо, тело в полном покое.

– Выбрасываю из головы все лишние мысли, пока не достигну вершины мастерства в хуньюаньчжуан.

## 2. Жиюэчжуан («Лохань держит небо»)

1. Ноги на ширине плеч, пальцы ног прижаты к полу. Согнуть ноги и свести колени в полуприсяде, ягодицы поджать. Вытянуть руки в стороны ладонями вверх, пальцы разомкнуты и расслаблены. Локти, талия, особенно плечи, также расслаблены.



Рисунок 2 – «Лохань держит небо»

2. Держать голову и шею в вертикальном положении, подбородок слегка поджат, кончик языка касается неба. Корпус прямой, стопы вжаты в пол. Сосредоточено смотреть перед собой, расслабить уголки рта, как бы для улыбки (рис. 2).

Занятие жиюэчжуан направлено на увеличение ци до таких возможностей, что занимающийся «собирая квинтэссенцию земли и неба» остается спокойным при любых воздействиях. Таким образом, такая концентрация создает основу для проведения приемов с захватами.

## **Обратить внимание**

1. Держать корпус прямо, смотреть перед собой. Остальное – как в хуньюаньчжуан.

2. Занятия жилюэчжуан для достижения неподвижности носят более эффективный характер, чем занятия по методу хуньюаньчжуан, однако трудны в исполнении. Следует тщательно контролировать посторонние и жесткие движения.

3. Во время занятий чжуангун активизируется ци, и обучающийся может испытывать желание совершить прыжок. Его высота и устойчивость приземления отражают достигнутый уровень в занятиях.

4. Выделение слюны во время занятий – результат «тонкого» дыхания и правильной циркуляции ци и «крови». Следует сглатывать слону частями и не терять, так как она является бесценной секрецией организма.

Начинающие вряд ли смогут простоять в этой позиции более 3–5 мин. В дальнейшем время упражнения следует довести до 2 часов.

При достижении состояния «неподвижности» начинается последовательно вибрация (поток ци) в пальцах, кистях, локтях, плечах, талии. Когда ци пройдет через точки иньмэнь, вэйчжун, чэншань, кунлунь, занимающийся в состоянии совершить прыгающее движение. Эти две позиции являются основными в чжуангун школы дзинан-чан. Так как в этих позициях не «участвует инь и ян», легко собрать «квинтэссенцию энергии земли и неба».

Во время занятий можно использовать для повторения в уме те же слова, что и для хуньюаньчжуан, заменив слово на жилюэчжуан.

## **3. Чяньнючжуан («Тянуть вола»)**



Рисунок 3 – «Тянуть вола»

1. Ноги на ширине плеч, повернуть стопы на  $45^{\circ}$  в сторону от продольной оси. При этом пятки остаются на месте. Корпус прямой, колени чуть согнуты и сведены друг к другу, пальцы ног прижаты к полу. Повернуть корпус в любую сторону до упора.

2. Поднять и естественно вытянуть руки на уровне груди. Локти опущены. Левая ладонь обращена вниз, правая – вверх.

3. При повороте менять положение ладоней. Смотреть на кисть, обращенную вниз (рис. 3).

**Обратить внимание.** Упражнение является базовым для обучения захватам. В нем должны отрабатываться готовность кистей для захвата, рук – для рывка, ног – для передвижения, талии – для поворота. Во время выполнения упражнения необходимо подбирать локти и колени друг к другу.

Стопы твердо находятся на полу. Корпус вертикален даже в повороте до упора. Взгляд спокоен. Начинающему следует заниматься 3–5 минут, постепенно доводя время до 1 часа. Хотя в данном упражнении не стоит задача достижения устойчивости, следует, тем не менее, обращать на это внимание и наращивать внутреннюю силу в этом направлении.

## ЧАСТЬ II

### ПИГУН

Пигун или тренировка рук необходима для обучения технике захватов и другим приемам цинна.

#### 1. «Железный бык пашет землю»

1. Принять упор лежа на вытянутых руках (руки на ширине плеч), пальцы направлены вперед. Напрячься в талии и в коленях. Корпус прямой, стопы расставлены (рис. 4 $a$ ).
2. Сместиться назад, согнувшись пополам (рис. 4 $b$ ).
3. Медленно согнуться в локтях, выпрямившись вдоль пола (рис. 4 $c$ ).
4. Выпрямить руки, согнувшись в талии. Ноги параллельны полу (рис. 4 $d$ ). Повторить движения сначала (рис. 4 $a$ ).

Упражнение направлено на укрепление рук и мышц живота, а также для умения контролировать движения тела.

**Обратить внимание.** Движения должны быть медленными, ровными и непрерывными. Там, где необходимо, держать корпус прямо и при движении вперед как можно ближе проносить тело над полом. При движении назад как можно больше сгибаться. Начинающим следует повторять движения 15–30 раз и постепенно увеличивать до 300. Укрепив руки, следует выполнять это упражнение с ребенком на спине, а затем со взрослым человеком.

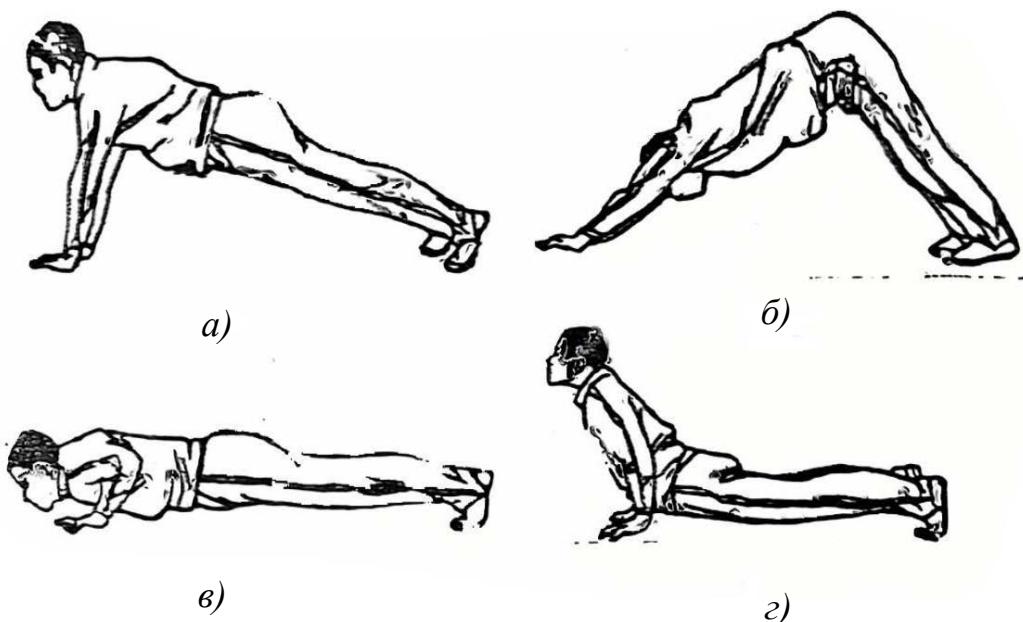


Рисунок 4 – «Железный бык пашет землю»

## 2. «Леопард лежит в пещере»

1. Принять упор лежа на вытянутой руке. Ребро опорной стопы на полу, другая находится сверху. Держать корпус прямо. Свободная рука вытянута вверх или вбок (рис. 5а).
2. Согнуть опорную руку и наклониться близко к полу, держа ноги прямыми (рис. 5б).
3. Оставаться в этом положении некоторое время, а затем медленно подняться в прежнее положение. Повторить еще раз и сменить руку.

Упражнение направлено на укрепление мышц рук и брюшного пресса, а также для умения координировать движения тела.

**Обратить внимание.** Опорными являются только одноименные рука и стопа. Остальные части тела пола не касаются. Свободная рука служит для балансировки тела. Начинающим следует повторять движения 3–5 раз на каждую сторону, постепенно увеличивая до 100 раз. Два вышеуказанных упражнения не сложны и просты для выполнения и являются основой для овладения техникой приемов.

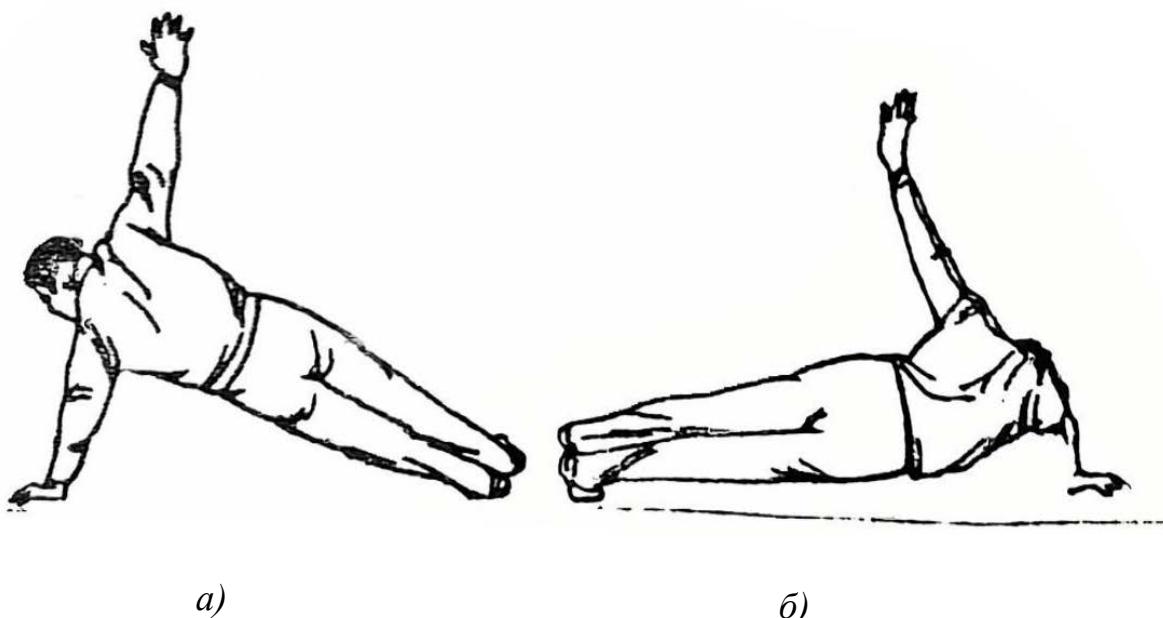


Рисунок 5 – «Леопард лежит в пещере»

## ЧАСТЬ III

### ЧЖИГУН

Чжигун или тренировка пальцев не менее важна для техники захватов, а также для выполнения колющих, прессинговых, вращающих движений.

#### 1. «Схватить кувшин»

1. Согнуть ноги, стопы на расстояние шире плеч (позиция всадника). Сжать руки в кулаки и поместить на пояс. Внутренняя часть кулака направлена вверх. Корпус прямой.

2. Голова держится прямо, плечи опущены. Быть спокойным, дышать нижней частью живота.

3. Расслабиться, зубы сжаты, рот закрыт. Смотреть в отверстие кувшина. Вдохнуть. Быть готовым взять кувшин (рис. 6а).

4. Взять кувшин за горлышко и медленно поднять на уровень груди, отвести вбок и опустить. Возвратить кувшин на место в обратном порядке. Повторить упражнение другой рукой (рис. 6б, 6в).

Упражнение предназначено для тренировки силы пальцев – основного качества в «искусстве захвата».



Рисунок 6 – «Схватить кувшин»

## **Обратить внимание**

- 1 этап – поднятие кувшина согнутой рукой.
- 2 этап – поднятие кувшина прямой рукой.
- 3 этап – постепенное заполнение кувшина водой до его наполнения, углубление навыков.

На первом этапе тренировок поднимать кувшин каждой рукой не более 40 раз, постепенно доводя до 100. Высота подъема – 20 см последующим увеличением расстояния до уровня плеч. На остальных этапах соблюдать те же условия.

## **2. Упражнение на двух пальцах**

1. Принять упор лежа на прямых руках. Руки на ширине плеч. Стоять на большом и указательных пальцах.
2. Начинаяющим выполнять 2–5 отжиманий и постепенно довести до 50.
3. Укрепив пальцы, можно выполнять упражнение «Бык пашет землю» на 2-х пальцах (рис. 7).

Упражнение предназначено для повышения эффективности захватов.

Интенсивность тренировки следует повышать постепенно. Начинать выполнять упражнение можно наклонно на стене и затем перейти к отжиманию от пола. Укрепив пальцы, делать отжимания на одном пальце.

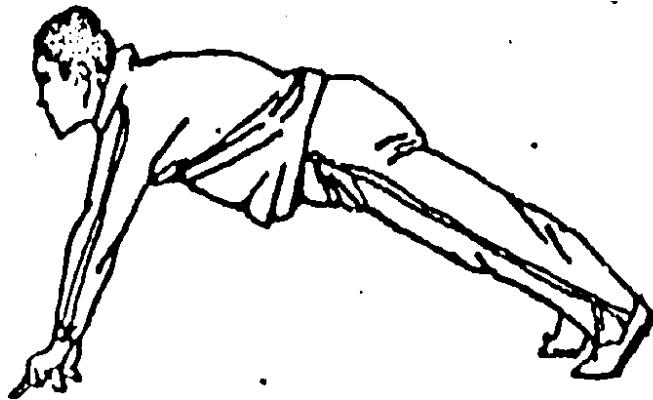


Рисунок 7 – Упражнение на двух пальцах

## **ЧАСТЬ IV**

### **ЯНЬГУН**

Яньгун или упражнения для глаз чрезвычайно необходимы в практике. Угрожающий взгляд может «вывести из равновесия» соперника, а быстрота глаз обеспечивает ловкость рук. Необходимо тренировать зрение при солнечном свете, а также в темноте ночью.

#### **1. «Наблюдать восход солнца»**

1. Встать на открытом месте или на холме перед восходом солнца.
2. Смотреть на восходящее солнце до тех пор, пока оно не поднимется на угол примерно в 45°.

**Обратить внимание.** Наблюдая за солнцем, не моргать. Расслабиться и сосредоточить внимание. Перед восходом солнца практиковать цигун в положении стоя с открытыми глазами. У начинающих после занятий может возникнуть раздражение глаз, которое со временем проходит.

Считается, что наблюдение за восходом солнца в разделе «янгун» является основой для тренировки последующих навыков.

#### **2. «Считать стропила и черепицу»**

1. Сесть прямо, глаза закрыты. Выполнять 20 минут цигун.
2. Открыть глаза, посмотреть на стропила и черепицу на крыше.
3. Пересчитать стропилы и черепицу.

В этом упражнении следует тренировать память и остроту глаз.

**Обратить внимание.** Заниматься цигун следует очень серьезно, быть спокойным и расслабленным. Считать черепицы необходимо как можно лучше. Вначале несколько раз пересчитать стропила, а затем черепицу.

#### **3. «Считать цыплят»**

1. Практиковать цигун стоя 10 минут.
2. Открыть глаза, подойти к цыплятам и сосчитать их.
3. Сосчитать несколько раз, проверив себя.

**Обратить внимание.** Внутренне расслабиться, дышать спокойно. При счете не торопиться. К занятию относиться очень серьезно.

Считать вначале пальцем, а затем глазами. При выполнении вышеуказанных упражнений вначале стоять неподвижно, а затем для повышения сложности следует перемещаться в пределах одного метра.

#### 4. «Рассерженный взгляд»

1. Встать прямо, тело расслаблено. Смотреть перед собой (рис. 8а).
2. Резко повернуть голову в сторону и рассерженно взглянуть на любой предмет. Не переводить взгляд с предмета на предмет (рис. 8б).
3. Через некоторое время вернуть голову в исходное положение и смотреть перед собой (рис. 8а).
4. Повторить упражнение (рис. 8).

**Обратить внимание.** Голову поворачивать примерно на  $50^{\circ}$  в каждую сторону. Стремиться выработать волевой взгляд. Менять в течение занятий предметы, на которые смотрите. Стремиться смотреть на предметы зеленого цвета.

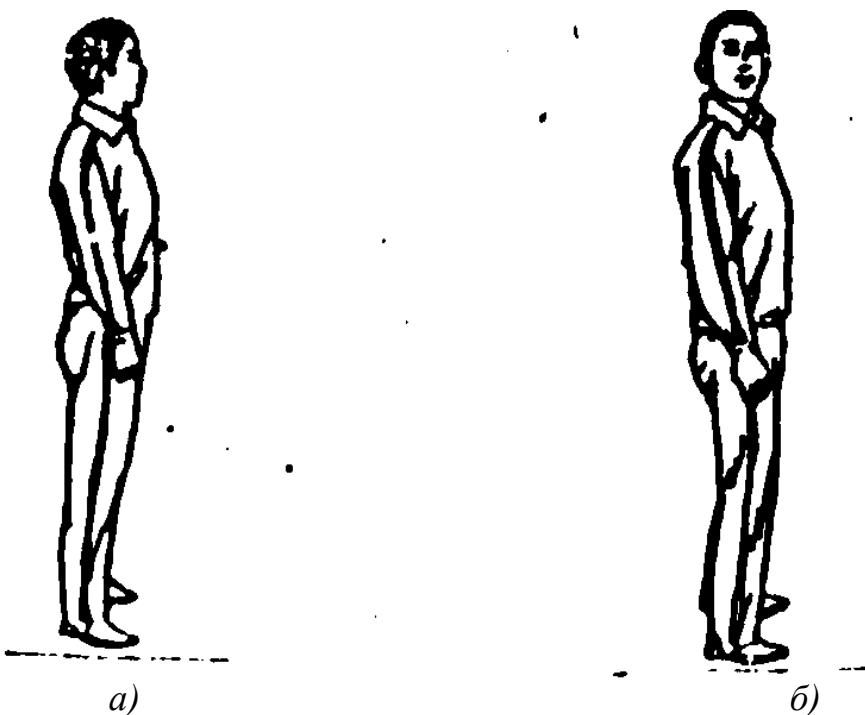


Рисунок 8 – «Рассерженный взгляд»

#### 5. Вращение глазными яблоками для укрепления глаз

1. Выполнять сидя цигун 10 мин., слегка прикрыв глаза; кончик языка прижат к небу.
2. Вращать глазными яблоками (веки опущены) в обе стороны: влево – 36 раз, вправо – 24 раза. Вращение по максимальной орбите.
3. Осуществлять переход от медленного вращения к быстрому и наоборот.

**Обратить внимание.** Сидеть прямо и устойчиво. При вращении глаз тело неподвижно. Упражнение выполняется до и после основных упражнений для глаз и в любое время. Вращение глазами можно выполнять и во время занятий хуньюаньчжуан.

## ЧАСТЬ V

### ПАДЕНИЯ

Падение – безусловно важная часть в технике, особенно в тех случаях, когда необходимо освободиться от захватов соперника. Ниже приводится 2 самых распространенных типа падения.

#### 1. «Жесткое» падение вперед

1. Встать прямо, ступни вместе.
2. Перед падением согнуть руки перед грудью. При этом кисти сформированы в кулаки и касаются друг друга.
3. Упасть вперед и приземлиться на предплечья, тело при этом выпрямлено (рис. 9).

Упражнение хорошо приспосабливает тело и внутренние органы к резкому падению на землю.

**Обратить внимание.** С целью защиты внутренних органов от жесткого падения обучающемуся следует напрягать мышцы живота. При отработке упражнения необходимо сцепить зубы, чтобы не травмировать язык и челюсти. Выполнять следует вначале 2–3 раза с постепенным увеличением числа падений. Рекомендуется первое время тренироваться на мягкой подстилке.

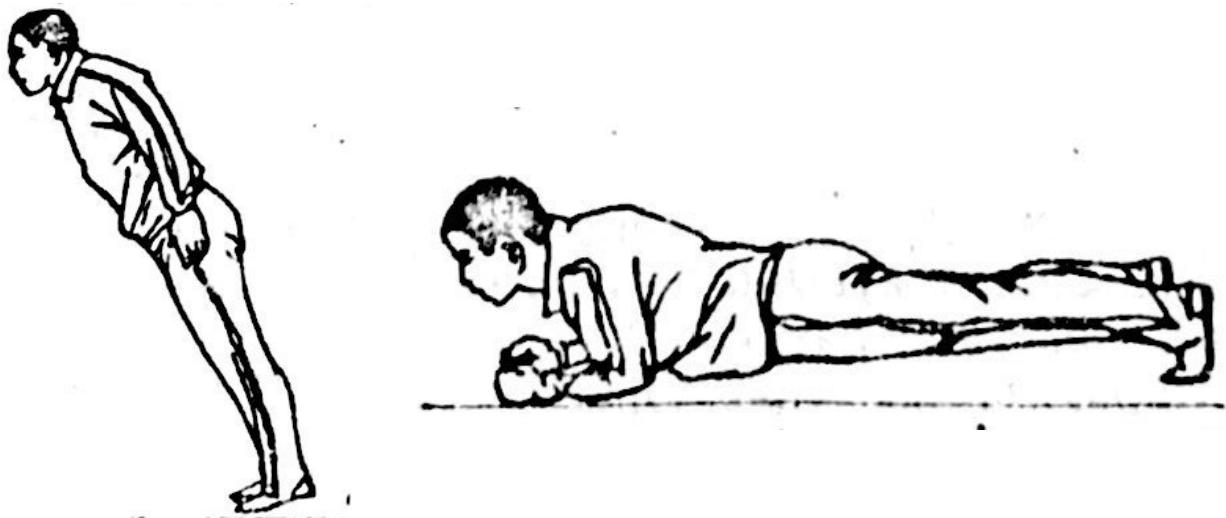


Рисунок 9 – «Жесткое» падение вперед

#### 2. «Мягкий» перекат вперед

1. Повернуть плечи влево и наклониться (рис. 10а).
2. Наклониться еще ниже и коснуться пола правым плечом и левой ладонью (рис. 10б).

3. Перекатиться через лопатку, сделав кувырок.
4. Подняться при помощи левой ладони (рис. 10в)

Внезапный кувырок на землю используется для защиты и быстрой контратаки.

**Обратить внимание.** Опускаться на землю только на плечо перекатом. На голову не вставать. Это опасно! Делать кувырки с обеих сторон.

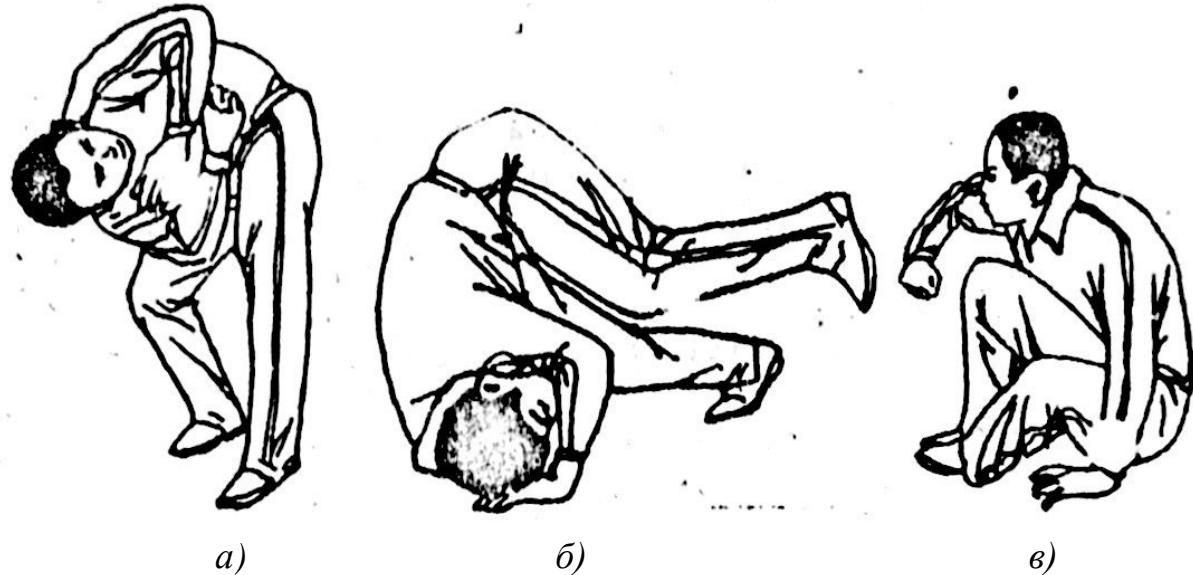


Рисунок 10 – «Мягкий» перекат вперед

## РАЗДЕЛ I

### ЗАХВАТ КИСТИ

В цинна кисть рассматривается как основная часть верхних конечностей, которая несмотря на большую подвижность достаточно уязвима для захвата. Применяя захват кисти, можно полностью контролировать партнера, а затем проводить другой прием. Поэтому захват кисти является по сути основным.

#### **Прием 1. Захват рукопожатием**

Внезапный и сильный захват пальцев партнера при обычном рукопожатии застает врасплох и сковывает, что обеспечивает контроль над его действиями.

«Сильный захват пальцев» (рис. 11) – при рукопожатии намеренно производится захват 4-х пальцев партнера.

**Обратить внимание.** Пальцы сжимаются внезапно с достаточной силой. Если при захвате трясти руку, то это вызовет дополнительные неудобства у партнера. Этот простой и легкий захват используется до применения других приемов.

«Захват пальцев и сгибание в кисти» (рис. 12) – Б крепко сжимает пальцы А. Затем Б отводит свою руку и вытягивает руку А. Далее Б поднимает руку и сгибает кисть А, вынуждая А встать на цыпочки. В таком положении А находится под полным контролем.

**Обратить внимание.** Ключевым моментом захвата является подъем руки А и сгибание ее в запястье. Для применения других приемов не следует ослаблять захват после того, как А привстанет.

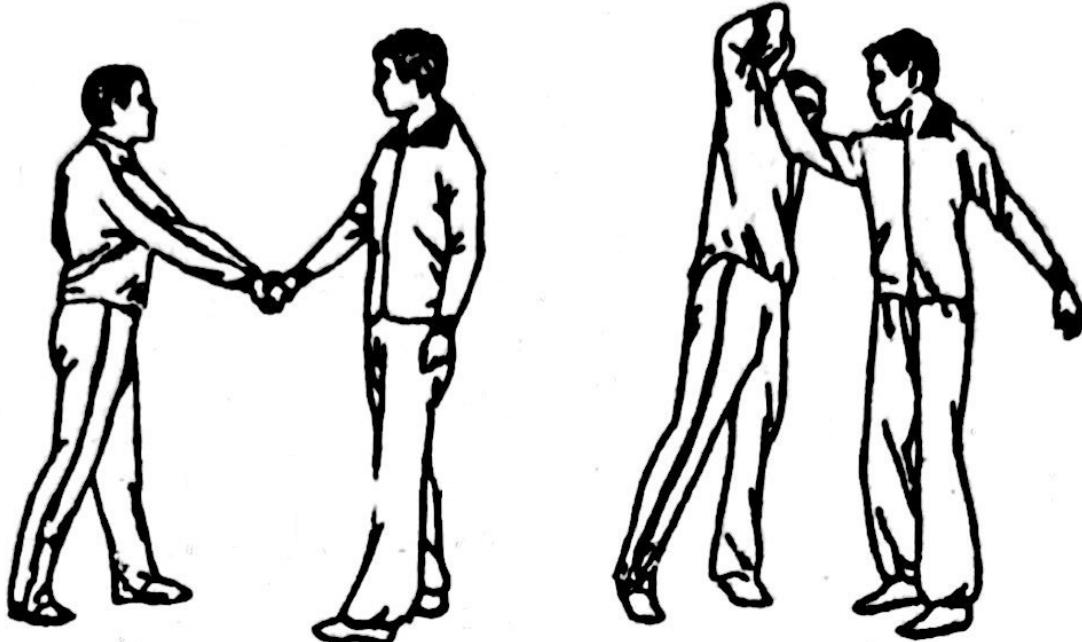


Рисунок 11 – «Сильный захват пальцев»

Рисунок 12 – «Захват пальцев и сгибание кисти»

## Прием 2. «Пожатие руки и кружение»

Предназначен для противодействия двум предыдущим приемам.

*Рисунок 13.* В момент, когда Б поднимает руку А, последний опускает локоть вместе с центром тяжести и слегка поворачивается вправо. Одновременно с поворотом А вытягивает руку Б и поднимает свою левую руку для подготовки к захвату.

**Обратить внимание.** Во время движения Б, А поднимает свой центр тяжести и использует кратковременное ослабление захвата для опускания локтя и выпрямления руки Б. Этот прием не только защищает кисть А, но и позволяет осуществить контрзахват.

*Рисунок 14.* А ведет левую руку вниз и вправо круговым движением с целью осуществления захвата правой руки Б.

**Обратить внимание.** Движение может быть вариацией «Сильного захвата пальцев» (рис. 11). Его можно применять сразу же после захвата руки соперника.



Рисунок 13



Рисунок 14

*Рисунок 15.* А проводит левую руку под правой рукой Б и захватывает свою правую кисть. Затем делает правой рукой обратное движение через левое предплечье.

*Рисунок 16.* В момент, когда движение (рис. 14) закончено, А использует предплечье и плечо для фиксирования руки Б.

Во время разучивания упражнения следует выполнять с осторожностью, чтобы не нанести травмы партнеру.



Рисунок 15



Рисунок 16

### Прием 3. «Тянуть овцу»

*Рисунок 17.* Исходное положение рис. 11. А проводит прием, чтобы вырвать руку и вынудить Б изменить центр тяжести.

*Рисунок 18.* При исполнении этого приема А быстро поворачивается влево на 180° с одновременным поворотом правой руки внутрь, а затем еще, вынуждая Б повернуться назад.

*Рисунок 19.* А поворачивается еще на 100°, Б теряет равновесие.

*Рисунок 20.* А делает шаг в сторону правой ногой, Б полностью теряет равновесие, хотя еще может находиться под контролем.

**Обратить внимание.** Поворот корпуса и скручивание кисти производится слитно и координированно. Прием 3 дает возможность использовать и другие захваты.

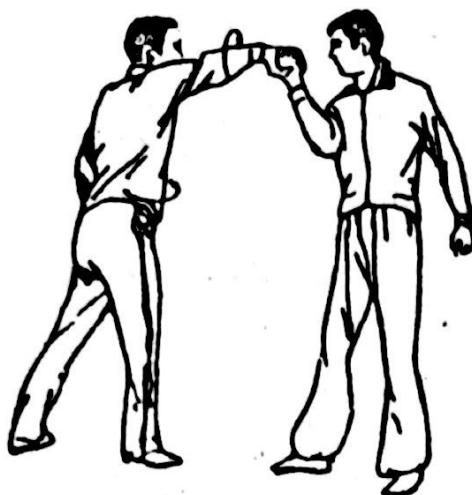


Рисунок 17

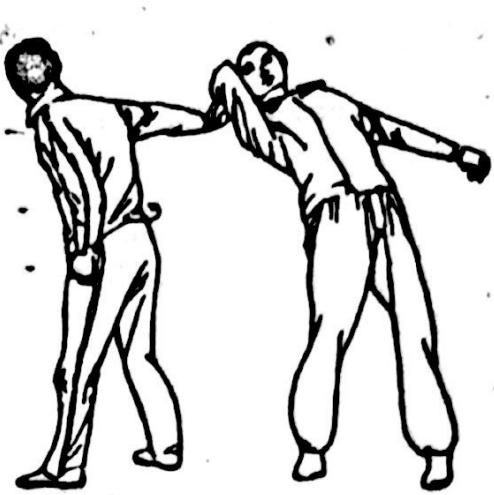


Рисунок 18



Рисунок 19

Рисунок 20

#### **Прием 4. «Гигантский питон скручивает хвост»**

Этот прием является вариантом «Тянуть овцу» и используется, когда Б еще под контролем.

*Рисунок 21.* А сжимает четыре пальца Б, пристально смотря на Б.

*Рисунок 22.* А поворачивается влево на 180°, скручивая руку Б.

**Обратить внимание.** Скручивание руки Б производить с помощью руки и корпуса, так как движение одной рукой не достаточно сильное.



Рисунок 21

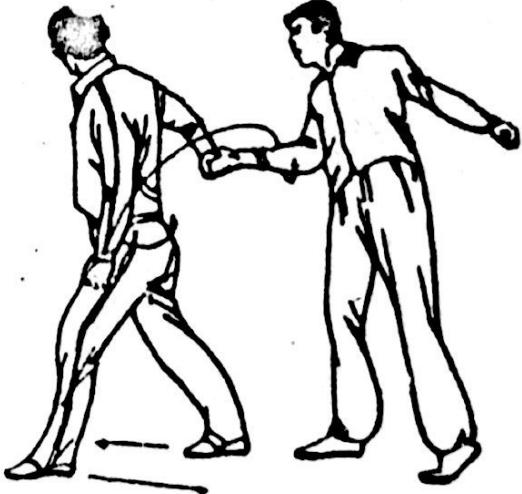


Рисунок 22

*Рисунок 23.* А поворачивается еще на 180° влево, меняя положение ног (правая – вперед, левая – назад). Правая рука А по-прежнему захватывает руку Б; а левая рука А движется назад, подхватывая правую руку Б в локте, подобно питону, скручивающему свой хвост.

**Обратить внимание.** Поворот на 360° с использованием ног производится слитно и координированно.

*Рисунок 24.* Подвести предплечье под правый локоть Б, достигая полного контроля над партнером.

**Обратить внимание.** Движения выполняются быстро. В конечном положении корпус А наклонен влево. Б полностью «связан».

*Рисунок 25.* Вид сзади (рис. 24).



Рисунок 23

Рисунок 24

Рисунок 25

## Прием 5. «Поворот кисти назад»

Этот прием является одним из основных методов захвата с поворотом кисти партнера назад. Техника проста, практична и может применяться в случаях, когда партнеры смотрят друг на друга или в одну сторону.

*Рисунок 26.* А правой рукой берет левую руку Б, большой палец при этом на тыльной стороне ладони Б, остальные пальцы – на ладони.

**Обратить внимание.** Одним из основных моментов приема является захват большого и указательных пальцев левой руки или основания большого пальца руки Б. Нажимать большим пальцем на точку снаружи пястья между указательным и средним пальцами руки Б. Правильное нажатие вызывает онемение кисти и делает прием эффективным.



Рисунок 26

*Рисунок 27.* Взять левую руку Б и сразу поднять ее вверх, повернув кисть вправо.

*Рисунок 28.* А поворачивает кисть Б далее вправо, помогая левой рукой.

**Обратить внимание.** Прием проводить быстро с соблюдением следующих моментов:

1. Резко поворачивать корпус вправо, увеличивая двигающую силу.
2. Использовать принцип: «обе руки против одной, десять пальцев – против двух».
3. Точно давить на точку.
4. Поворачиваться вправо, когда Б начнет терять равновесие.
5. Движения должны быть быстрыми, четкими, координированными и выполняться слитно и одновременно.

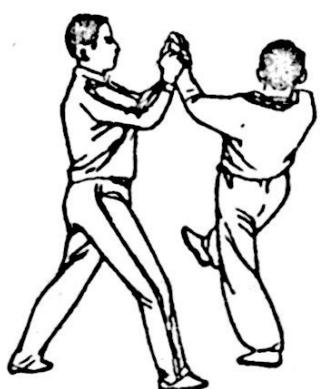


Рисунок 27



Рисунок 28

## Прием 6. «Тащить флаг против ветра»

*Рисунок 29.* При попытке Б захватить пальцы А, последний быстро захватывает правой рукой кисть Б. Движение должно быть неожиданным.

*Рисунок 30.* Захватив руку Б, А быстро меняет положение ног, поворачиваясь направо. Одновременно правая кисть Б поворачивается ладонью вверх с использованием в конечном положении левой руки.

**Обратить внимание.** Использовать «внутреннюю» силу для захвата, так как партнер может легко вырваться. Поворот кисти осуществлять обеими руками с небольшим нажатием вниз. Это необходимо сделать для лучшего захвата руки Б, перемещения ног и поворота тела. Движение должно быть быстрым для предупреждения контратаки Б левой рукой.



Рисунок 29



Рисунок 30

*Рисунок 31.* Выполняя вышеуказанное движение, А продолжает двигать ладонь Б вверх и поворачиваться вправо, подводя локоть Б на левое плечо.

*Рисунок 32.* Б вынужден выпрямиться и приподняться, открывая при этом уязвимые места тела.



Рисунок 31



Рисунок 32

## Прием 7. «Коготь орла»

Этот прием высоко эффективен при правильном выполнении.

*Рисунок 33.* А стоит перед Б, затем делает шаг вперед правой ногой. Правой рукой производится быстрый захват одноименной руки Б и ее подъем до уровня чуть выше плеч. Ладонь Б направлена к себе, рука вытянута. Затем А толкает кисть Б вперед.

**Обратить внимание.** Выполнять прием точно, слитно, быстро и с силой.

## Прием 8. «Схватить оленя за рога»

Прием является разновидностью «Когтя орла». Б может попытаться освободить кисть вращением ее в сторону. При этом А несколько изменяет способ выполнения приема.

*Рисунок 34.* Б пытается вырваться поворотом кисти и сгибанием руки в локте.

*Рисунок 35.* А использует движение Б и поворачивает правую кисть Б внутрь и вправо.

*Рисунок 36.* Так как Б вынужден повернуться вправо и назад, А разворачивается на  $180^{\circ}$  с изменением положения ног. Плечо Б захватывается в изгибе локтя руки А, а запястье скручивается и прижимается в сторону А.

**Обратить внимание.** Основным условием успешного выполнения приема является сгибание руки Б и осуществление правильного ее захвата. Смена положения ног и поворот корпуса выполняются быстро и координированно.

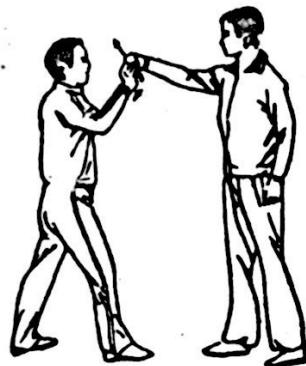


Рисунок 33



Рисунок 34



Рисунок 35



Рисунок 36

## Прием 9. «Блокирование шеи»

Как вариант предыдущего используется в ситуациях, когда Б проводит контратаку.

*Рисунок 37.* То же, что и рис. 34.

*Рисунок 38.* Поняв намерение Б контратаковать, А делает шаг вперед левой ногой, блокируя левым коленом правое колено Б. Затем А нажимает на правую кисть Б и далее захватывает в локте плечо Б.

**Обратить внимание.** Захват правой руки Б должен быть «мягким» и плотным для предотвращения вы свобождения.

*Рисунок 39.* Продолжая предыдущее движение, А захватывает левой рукой подбородок Б, при этом опущенный локоть предотвращает возможную контратаку левой рукой Б. Таким образом А вынуждает Б отклониться назад и при помощи правой руки контролирует все тело Б.

**Обратить внимание.** Отклонение назад сопровождается «запиранием» и блокированием обеих рук Б. Прием следует проводить достаточно энергично и внезапно.

*Рисунок 40.* То же, что рис. 39, но с другой стороны.



Рисунок 37



Рисунок 38



Рисунок 39



Рисунок 40

## Прием 10. «Запирание крыла и блокирование шеи»

Является разновидностью «Когтя орла».

*Рисунок 41.* Высокий и сильный партнер, пытаясь ослабить захват А, расслабляет плечо, отклоняется назад, поднимая плечо вверх, а затем делает движение вперед. А пытается крепко держать Б.

*Рисунок 42.* Б вырывает руку и проводит движение рукой в сторону лица А. А отклоняется вправо и поднимает левую руку.

*Рисунок 43.* В ходе предыдущего движения А поворачивает корпус вправо и «силой» талии, переданной вверх к левому локтию, нажимает на правое плечо Б. Б наклоняется, «крыло заперто», и Б находится под контролем.

*Рисунок 44.* А быстро правой рукой блокирует шею Б и нажимает на точку шаньчжун. Б полностью под контролем.

*Рисунок 45.* Крупный план рис. 44.

**Обратить внимание.** В связи со сложностью приема требуется высокая степень координации и внимания. Следует избегать травм.



Рисунок 41



Рисунок 42



Рисунок 43



Рисунок 44



Рисунок 45

## Прием 11. «Сильный захват кисти»

Этот простой и эффективный прием часто используется перед методами «связывания».

*Рисунок 46.* А стоит боком к Б, вытягивает руку, захватывая правую ладонь Б и надавливает большим пальцем на ее тыльную сторону. Остальные пальцы давят на точку лаогун в центре ладони.

*Рисунок 47.* А быстро поворачивает руку Б влево и вверх, вынуждая его развернуться, и затем давит большими пальцами на тыльную сторону ладони Б. Остальные пальцы А – в центре ладони Б. Б вынужден наклониться.

**Обратить внимание.** Движение должно быть точным и координированным. При выполнении приема использовать силу обеих рук.



Рисунок 46

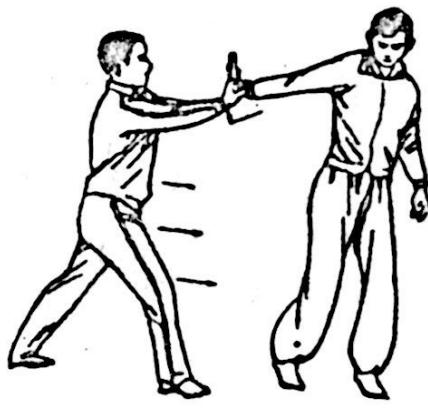


Рисунок 47

*Рисунок 48.* Во время приведения партнера в положение «лежка» А делает левой ногой шаг вперед, предотвращая контратаку Б.

*Рисунок 49.* Крупный план «Сильный захват кисти» с левой руки.

*Рисунок 50.* А держит руку обеими руками, выполняя более сильное движение.

**Обратить внимание.** При условии опережения и внезапности прием может быть выполнен легко и без использования силы.



Рисунок 48



Рисунок 49

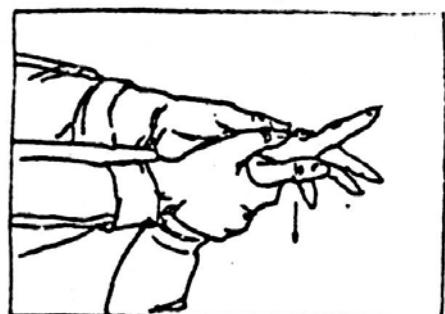


Рисунок 50

## Прием 12. «Взять палец»

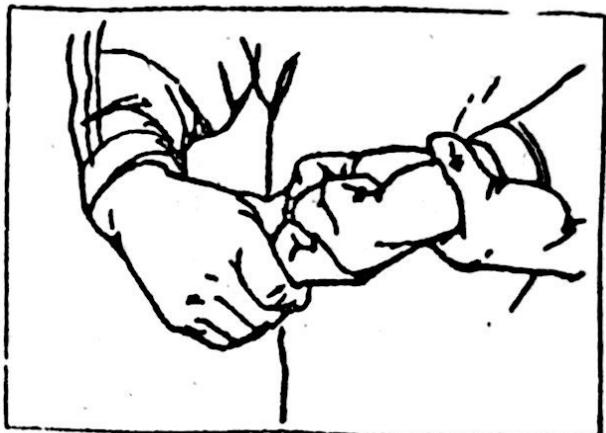


Рисунок 51

одного из пальцев Б. А полностью контролирует Б.

**Обратить внимание.** Основным моментом приема является быстрый и сильный захват предплечья Б и своевременное проведение захвата «Взять палец».

## Прием 13. «Давление на большой палец»

Прием прост, эффективен и необходим перед использованием других захватов.

**Рисунок 52.** А захватывает правое запястье Б левой рукой. При сжимании Б руки в кулак А давит на его большой палец основанием ладони. Б ощущает неудобство.

**Обратить внимание.** Давить на первую и вторую фаланги большого пальца. Прием может выполняться отдельно или комбинированно.

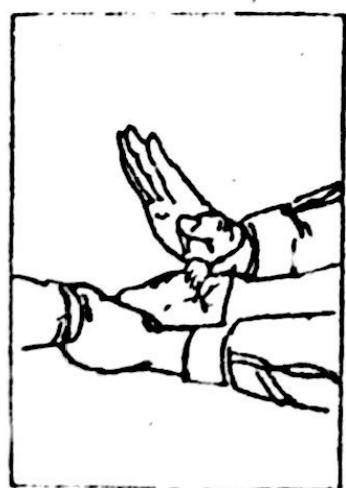


Рисунок 52

## Прием 14. «Держать луну на груди»

**Рисунок 53.** А стоит перед Б и начинает прием как на рис. 37. Во время когда Б пытается вырваться движением назад, а правой рукой – движением влево, А повторяет движение Б с «внутренним» усилием и держит кисть Б в изогнутом состоянии.

**Обратить внимание.** Прием требует мастерства, а не силы. После движения на изгиб кисти Б, А двигает ее к себе с использованием «внутренней» силы.

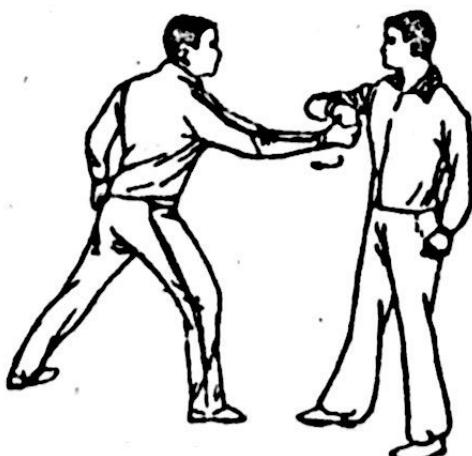


Рисунок 53

## Прием 15. «Захват партнера одной рукой»

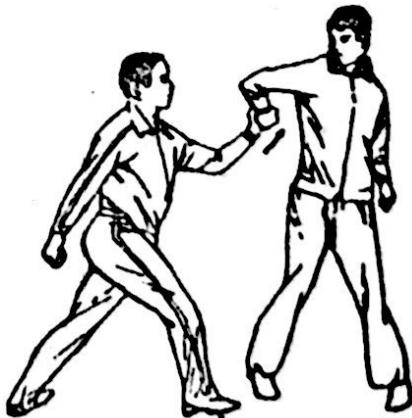


Рисунок 54

*Рисунок 54.* Существует две разновидности выполнения:

Первый способ – делать согласно «Держать луну на груди». При попытке Б выйти из захвата движением вниз, А ведет правую кисть Б влево, поворачивая ее назад и толкая предплечье Б вверх.

Второй способ – А захватывает левой рукой правую кисть Б и толкает ее вверх в сторону левого плеча Б. Прием сложен для освоения.

**Обратить внимание.** Чтобы не дать партнеру увернуться, толкание правой кисти Б в сторону левого плеча должно быть внезапным и быстрым.

## Прием 16. «Контроль партнера при помощи ноги»

При необходимости «связать» партнера вначале следует взять его под контроль захватом. Одним из способов перехода от захвата к «связыванию» является нижеприведенный прием.

*Рисунок 55.* То же, что и рис. 54.

*Рисунок 56.* Выполняя вышеуказанное движение, А проводит правую руку под правый локоть Б (кисть Б в захвате) и захватывает его правое плечо. Одновременно А толкает вверх правое предплечье Б. При выполнении приема А делает шаг вперед левой ногой.

**Обратить внимание.** Движения должны быть быстрыми и координированными. Во избежание контратаки ногой при наклоне Б А должен успеть вовремя шагнуть вперед.



Рисунок 55



Рисунок 56

*Рисунок 57.* Б наклоняется в результате применения усилий по 3-м направлениям (см. стрелки на рис. 57). Сделать шаг правой ногой по ходу наклона.

*Рисунок 58.* Крупный план рис. 57.

*Рисунок 59.* А может контролировать Б одной рукой.

*Рисунок 60.* А подводит левую стопу под правое предплечье, нажимая на плечо Б.

*Рисунок 61.* Крупный план рис. 60. Б «связан».



Рисунок 57



Рисунок 58



Рисунок 59



Рисунок 60



Рисунок 61

## Прием 17. «Контрзахват против хватания «за грудки»

Прием очень практичен и основан на захвате кистью с поддержкой движением локтя и плеча.

*Рисунок 62.* В момент, когда Б хватает А «за грудки», последний слегка отклоняется назад.

*Рисунок 63.* А сильно сжимает левую кисть Б и поднимает правую руку.

*Рисунок 64.* Прижимая кисть Б, А быстро поворачивается влево и энергично опускает правую руку вниз, на левое предплечье.

*Рисунок 65.* Б вынужден присесть, так как А поворачивается еще дальше влево с отходом назад.

*Рисунок 66.* А делает одноименное движение правой рукой и коленом вперед.

*Рисунок 67.* Крупный план рис. 65.

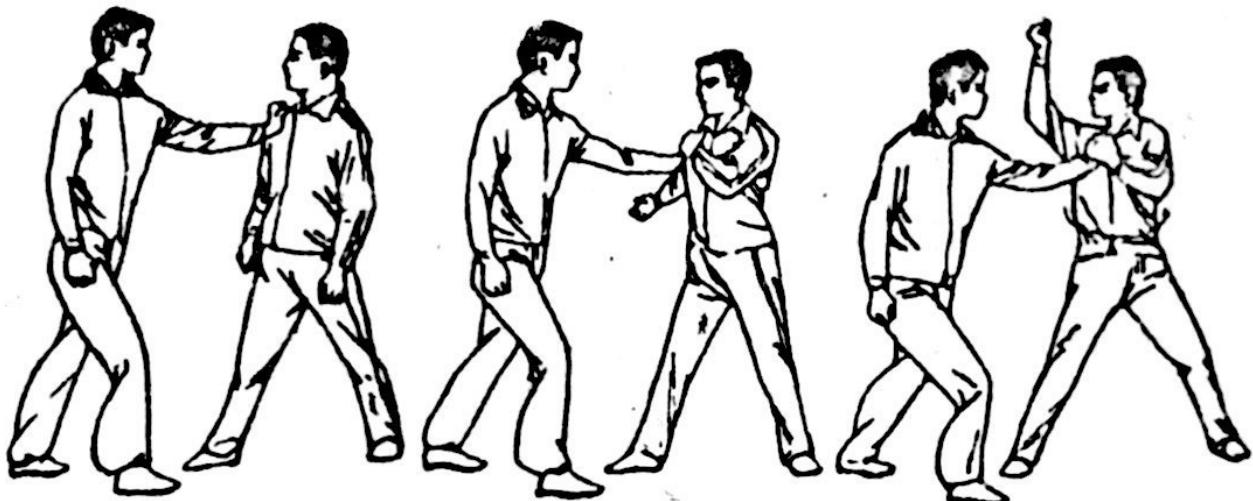


Рисунок 62

Рисунок 63

Рисунок 64

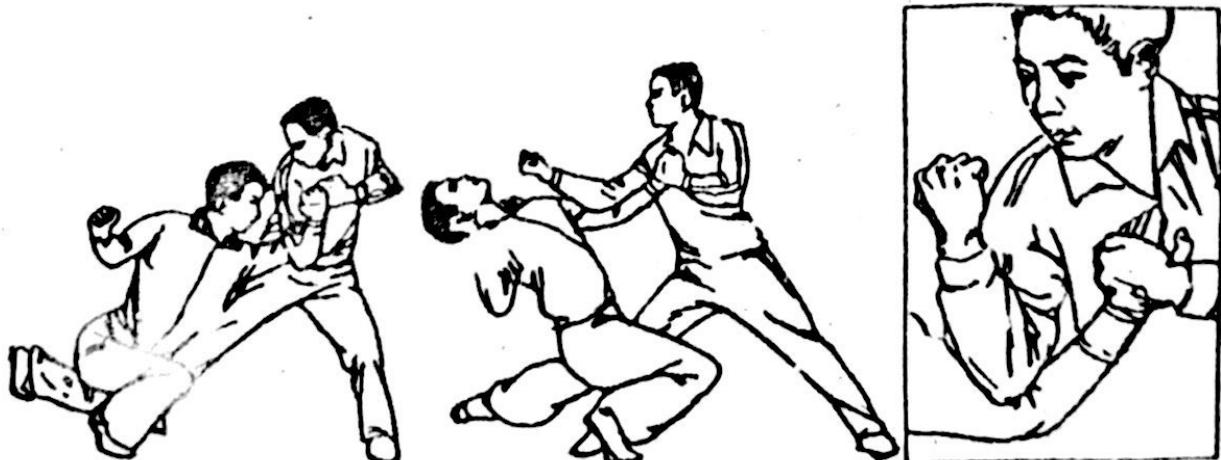


Рисунок 65

Рисунок 66

Рисунок 67

## РАЗДЕЛ II

### ПРИЕМЫ ЗАХВАТА С «МАЛЫМ ОБВИВОМ» И СПОСОБЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

**Прием 1. «Малый обвив»** – известный в Китае прием захвата кисти, используемый для контратаки.

*Рисунок 68.* В момент, когда Б правой рукой захватывает правую кисть А для проведения приема, А подносит левую руку для наложения ее на кисть Б.

**Обратить внимание.** Это ключевое и базовое движение. В реальном исполнении партнер часто хватает кисть с тянувшим движением на себя. При этом А следует расслабить запястье, но передать «внутреннюю» силу в руку для того, чтобы Б не смог нарушить равновесие или использовать другой прием.

При отсутствии «внутренней» силы можно легко потерпеть поражение при неожиданном захвате и нападении партнера.

*Рисунок 69.* А сразу накладывает левую ладонь на правую кисть Б, поворачивает правую ладонь пальцами вверх и давит ребром ладони на кисть Б. Одновременно А поворачивает корпус вправо, выпрямляя правую руку Б с усилием для ослабления его захвата. Ключевым моментом в этом движении является создание единого усилия для сгибания кисти Б. А должен сохранять «внутреннюю» силу, в противном случае Б может вырваться и контратаковать.

*Рисунок 70.* Выполняя предыдущее движение, А интенсивно нажимает на наружную сторону правого предплечья Б левым локтем, поворачиваясь корпусом вправо и передавая потенциал вращения через плечи и локоть. Таким образом правая кисть Б «заперта», рука выпрямлена, возможности вырваться нет.



Рисунок 68



Рисунок 69

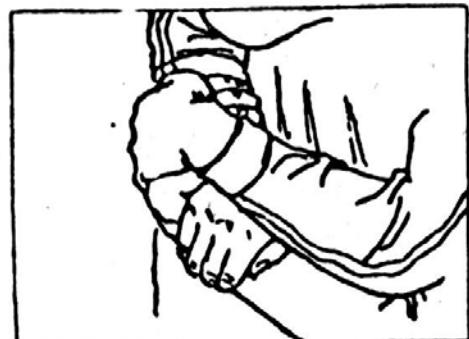


Рисунок 70

## **Прием 2. Высвобождение из захвата с «малым обвивом»**

### **Способ 1. Высвобождение наступанием**

*Рисунок 71.* При захвате Б «малым обвивом» А, последний быстро наклоняется с использованием «внутренней» силы центра, верхних конечностей и ослабляет силу обвива Б.

*Рисунок 72.* Затем А выпрямляется и резко поднимает правый локоть.

**Обратить внимание.** А следует вовремя при наклоне чуть согнуть правый локоть для ослабления силы Б.

*Рисунок 73.* А снова наклоняется. В этот момент у Б почти отсутствует сила в захвате. Далее А отталкивает стопой Б.

**Обратить внимание.** Перед отталкиванием А обязательно должен ослабить захват кисти. Ослабление не должно нарушить равновесие А.

*Рисунок 74.* Б отпускает захват.

**Обратить внимание.** Все движения должны быть быстрыми, сильными и координированными. Смотреть друг на друга.



Рисунок 71



Рисунок 72



Рисунок 73



Рисунок 74

## Способ 2. Высвобождение от захвата с помощью поворота

*Рисунок 75.* «Малый обвив» и движение локтем Б настолько сильны, что у А нет возможности их ослабить. Вместо выполнения контрудвижения А использует инерцию толчка Б для поворота влево.

**Обратить внимание.** Поворот корпуса должен быть быстрым и координированным с использованием «внутренней» силы и сокрытием намерений.

*Рисунок 76.* А быстро меняет положение ног в повороте, поднимает левую руку для осуществления следующего движения.

*Рисунок 77.* А быстро сбивает левой кистью (локтем) руку Б, готовясь к отводящему движению.

**Обратить внимание.** Это основное движение данного способа. Отбив руки, Б выполняется в развороте.

*Рисунок 78.* А отталкивает основанием ладони подбородок Б, таким образом освобождаясь от захвата.



Рисунок 75



Рисунок 76



Рисунок 77



Рисунок 78

### **Прием 3. Контрзахват против «малого обвива»**

#### **Способ 1. Поворот и круговое движение обеих рук**

*Рисунок 79.* То же, что и на рис. 77.

*Рисунок 80.* То же, что и на рис. 78, но Б не отпускает руку.

*Рисунок 81.* А быстро круговым движением опускает левую руку снаружи правой руки Б и подводит левое предплечье под обе его руки.

**Обратить внимание.** При осуществлении этого движения необходимо плотно блокировать оба локтя Б.

*Рисунок 82.* А поднимает левую руку вверх.



Рисунок 79



Рисунок 80



Рисунок 81



Рисунок 82

*Рисунок 83.* В случае, если Б пытается контратаковать, А разворачивается дальше влево с высвобождением правой руки и осуществлением ею кругового движения.

*Рисунок 84.* Б опускается на землю, А встает между ногами, чтобы предупредить ответное движение ногами Б.



Рисунок 83



Рисунок 84

## Способ 2. Круговое движение кистями

*Рисунок 85.* Б захватывает А «малым обвивом». А в свою очередь отводит левую руку для проведения движения.

*Рисунок 86.* А выносит левую руку.



Рисунок 85



Рисунок 86

*Рисунок 87.* А проводит левую руку под обе руки Б ладонью к себе.

*Рисунок 88.* А накладывает левую кисть на внешнюю сторону левой кисти Б, чуть отклоняясь при этом назад.



Рисунок 87



Рисунок 88

*Рисунок 89.* А наклоняется вперед и, передавая силу корпуса на обе руки, сильно надавливает вниз.

*Рисунок 90.* А быстро освобождает правую руку для осуществления дальнейших действий.

*Рисунок 91.* Крупный план рис. 88. А плотно прижимает левой ладонью левую кисть Б, захватывая ее ребро. Это важно для эффективного осуществления приема.

**Обратить внимание.** Движения должны быть быстрыми, координированными и сильными. Особое внимание уделять движению корпусом. Усилия вначале должны быть слабыми и мягкими, а затем сильными и внезапными.



Рисунок 89



Рисунок 90



Рисунок 91

### Способ 3. Круговое движение кистью

*Рисунок 92.* А с «внутренним» усилием сопротивляется малому обвию Б, поднимает левую руку от пояса (ладонь к себе) и немного отклоняет корпус в сторону.

*Рисунок 93.* А подводит левую ладонь между левым предплечьем Б и своим правым предплечьем.



Рисунок 92



Рисунок 93

*Рисунок 94.* А накладывает левую кисть на правую кисть Б. Одновременно А подтягивает руки как можно ближе к себе.

*Рисунок 95.* Используя силу корпуса А, резко и сильно нажимает с поворотом от себя вниз и корпусом – влево.

*Рисунок 96.* А толкает правым локтем справа налево левую руку Б, Б теряет полностью равновесие.

*Рисунок 97.* Крупный план рис. 93.

*Рисунок 98.* Крупный план рис. 94.

**Обратить внимание.** Прием требует достаточного физического усилия. Ключевой момент данного способа – сочетание двух сил при повороте от себя вниз и корпуса влево.



Рисунок 94



Рисунок 95



Рисунок 96



Рисунок 97



Рисунок 98

#### **Способ 4. Внутренний захват**

*Рисунок 99.* Б удерживает А захватом с «малым обвивом».

*Рисунок 100.* А с «внутренним» усилием после ослабления захвата Б сгибает правую руку.

*Рисунок 101.* А поднимает левую кисть ладонью к себе.

*Рисунок 102.* А подводит кисть под обе руки Б.



Рисунок 99



Рисунок 100



Рисунок 101



Рисунок 102

*Рисунок 103.* Крупный план.

*Рисунок 104.* А захватывает правое предплечье Б левой кистью и поворачивается влево. Используя силу поворота корпуса А, тянет руки Б назад и вниз. Движение производить внезапно и сильно.

*Рисунок 105.* Крупный план рис. 104. Основным моментом приема является захват правого предплечья Б как можно ближе к большому пальцу руки Б. В приеме применяется три силы: поворот корпуса, движение правым локтем (стрелка) и левой рукой (стрелка).

*Рисунок 106.* Дополнительно используя силу локтя, А выводит Б из равновесия.



*Рисунок 103*



*Рисунок 104*



*Рисунок 105*



*Рисунок 106*

#### **Прием 4. Сгибание локтя и толчок**



Рисунок 107

*Рисунок 107.* Это простое движение ухода от захвата Б «малым обвивом». При выполнении приема А быстро сгибает в локте захваченную руку, сжимает левую кисть в кулак и давит на пальцы левой руки Б. Одновременно А дергает правое предплечье вверх-вниз, используя «внутреннюю силу» руки и, таким образом, вырываясь из захвата.

#### **Прием 5. Контрзахват вращением рук**

*Рисунок 108.* Контрзахват партнера производится до завершения им захвата «малым обвивом». В момент, когда Б еще не наложил левую руку, А левой рукой захватывает правую кисть Б и с помощью корпуса поворачивает руки «вверх дном», освобождаясь таким образом от захвата.

Важно выполнить прием до выполнения Б «малого обвива».

Вращательное движение необходимо выполнять без промедления.



Рисунок 108



Рисунок 109

#### **Неправильный захват «малым обвивом»**

*Рисунок 109.* На рисунке показан неправильный способ захвата «малым обвивом». Захват Б «малым обвивом» не представляет угрозы и дает возможность осуществить контрдействие за счет того, что руки Б расположены слишком широко друг от друга.

## РАЗДЕЛ III

### ПРИЕМЫ ЗАХВАТА С «БОЛЬШИМ ОБВИВОМ»

Захват «большим обвивом» предназначен, главным образом, для работы с партнером, обладающим большой силой кистей. Новички могут с успехом использовать захваты «малого обвива», однако в случае, если у соперника кисти сильнее, можно оказаться в проигрыше. Поэтому, начинающему с более сильным партнером следует сразу применять захват «большого обвива».

*Рисунок 110.* А и Б захватывают кисти друг друга. Если А чувствует силу кисти Б, ему необходимо сразу же использовать захват «большого обвива».

*Рисунок 111.* А подводит левую ладонь, касаясь запястьем правой кисти Б. Одновременно А пытается освободить правую руку от захвата.

*Рисунок 112.* Выполняя движение, А нажимает левой ладонью на правую кисть Б, не давая ей двигаться, и поворачивает правую кисть вперед.

*Рисунок 113.* А быстро поворачивается вправо и, используя силу корпуса, выпрямляет руку Б и нажимает на его кисть.

*Рисунок 114.* А, еще дальше повернувшись вправо, производит сильное движение руками от себя.

В цинна существует большое количество приемов захвата «большим обвивом» и множество других приемов, однако подробное освещение техники не входит в задачи данного пособия.



Рисунок 110



Рисунок 111



Рисунок 112



Рисунок 113



Рисунок 114