

## Базовые движения по школе у-шу "Цай"

В европейских спортивных единоборствах и гимнастиках спортсмен постигает мастерство, осваивая определенный набор приемов. В отличие от них мастерство в у-шу в значительной мере заключено в культуре движения.

Дело в том, что в у-шу движение не просто целесообразное перемещение тела и конечностей в пространстве с концентрацией физической силы в определенные моменты времени. Помимо всего этого, исключительная пластичность движений в у-шу позволяет включать в физическое усилие практически все тело, и использовать максимальное количество мышц, а главное, увеличить эти усилия за счет концентрации «внутренней энергии» с помощью регуляции дыхания и психотренинга.

Поэтому форма движения в у-шу имеет более глубокое значение. И так как она связана органически с природой определенных животных, движения, присущие этим животным, составляют комплекс канонических движений у-шу (назовем их в дальнейшем базовыми движениями). Причем одни и те же базовые движения встречаются в оздоровительном, так и в спортивном, а также военно-прикладном направлениях у-шу.

В духе древних китайских философских традиций комплексы базовых движений построены на общепринятых принципах: «два рождает одно», «зеркальное отражение», «противоположность», «наложение», «единство в многообразии».

Кратко поясним их: два движения, объединяясь, образуют третье; ряд движений выполняется симметрично в зеркальном отображении; движению в одном направлении обязательно соответствует движение в противоположном или перпендикулярном направлении; в последующем движении используется принцип «добавления»; конец одного движения служит началом следующего; для всех движений общие черты.

Базовые движения, основанные на этих принципах, вобравших высокой вариантностью: спортсмен должен быть готовым в любой момент времени против какого приема или оружия нужно защищаться (или атаковать). При этом, если «не сработало» одно движение, непрерывно следует другое и т. д.

«В «арсенале» школы «Цай» насчитывается по 12 базовых движений для рук и бедер, и по 6 - для ног. Все они делятся на группы по три движения в каждой.

На начальном этапе обучения в соответствии с традициями I школы мы познакомим вас с двумя группами базовых движений рук и бедер и одной группой базовых движений ног.

### I. Базовые движения рук («рука-змея»)

**1. «Змея поднимает голову» (рис. 40).** ИП - стоим прямо, ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях, предплечья прижаты к боевой поверхности груди, предплечья почти вертикальны, кисти расположены на уровне

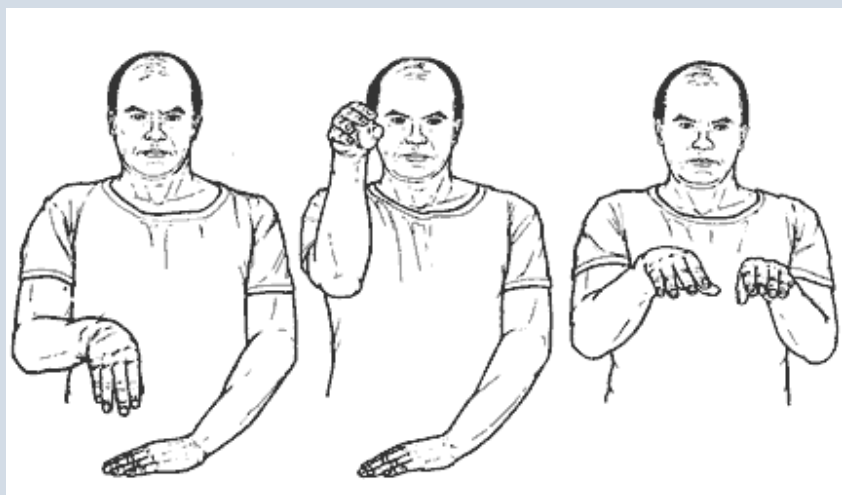
положение) и повернуты ладонями вниз параллельно полу, пальцы направлены вперед, Смотрим собой.

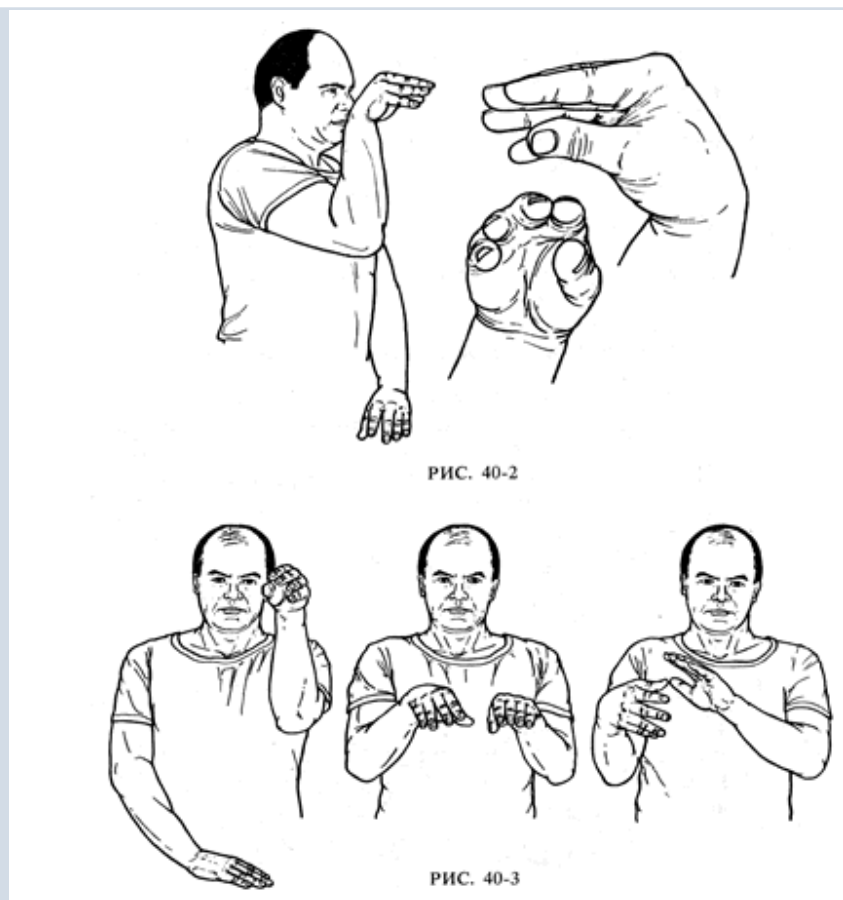
Пальцы кистей как бы собраны в щепотку, кисть напоминает голову змеи. В дальнейшем так кисти так и будем называть «голова змеи».

На выдохе поднимаем правую кисть вправо до уровня глаз, сохраняя ее горизонтальное положение, опускаем к паху, несколько распрямляя ладонь и отгибая кисть вверх ладонь при этом почти горизонтально, пальцы направлены вперед и вправо. Левый локоть до конца не распрямляем, плечи стремимся к груди.

На вдохе меняем положение рук. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения концентрируем внимание на кистях рук: в крайнем положении напряжены кисти. На тыльной стороне, у нижней кисти - на подушечке ладони. Во время движения локти не меняют положения.





**2. «Крылья дракона» (рис. 41).** При этом движении используется принцип противоположности по первому базовому движению.

При последнем прохождении рук в упражнении I через среднее положение кисти рук разворачиваются ладонями внутрь. На выдохе перемещаем руки вправо на слегка сгибая их в локтях. В крайнем положении ладони направлены друг к другу. Правая кисть с пальцы расставлены и слегка согнуты (как будто держим крупное яблоко). В дальнейшем будем называть форму кисти «скрученная ладонь». Левая кисть повернута ладонью вправо, пальцы направлены в ладонь раскрыта, пальцы слегка расставлены и согнуты. Такую форму кисти назовем «стоящая ладонь».

На вдохе возвращаемся в среднее положение и на последующем выдохе перемещаем аналогично влево. Голову поворачиваем и смотрим на ту кисть, в сторону которой перемещаем руки.

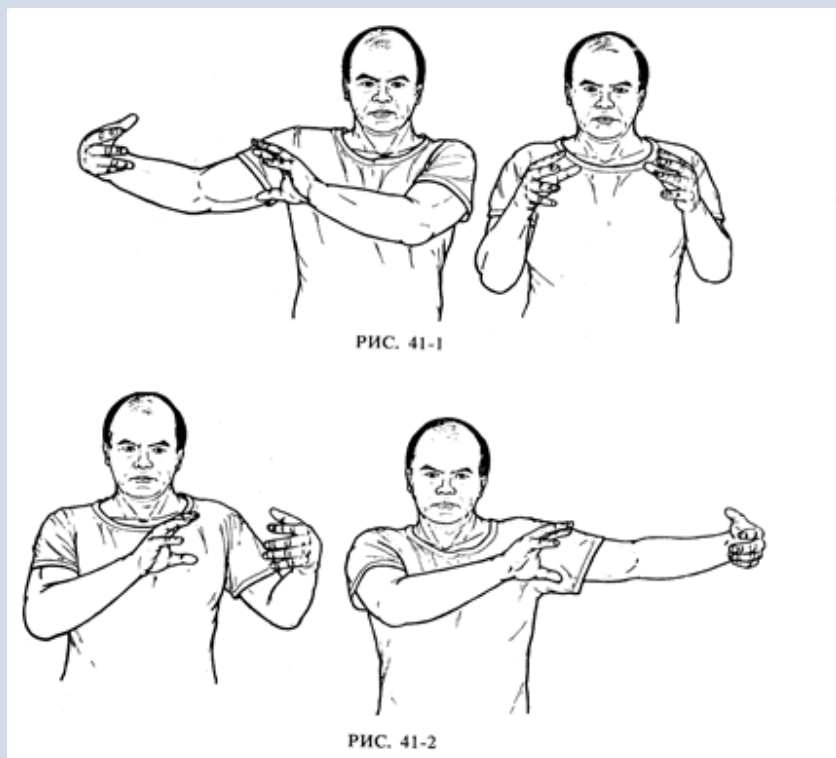
Повторяем упражнение 7 раз. Выполняя упражнение, концентрируем внимание на кистях рук.

Это упражнение можно выполнять в движении следующим образом. Одновременно с движением рук переносим вес тела на правую ногу и делаем шаг левой ногой вправо (сзади правой ноги), скользя. Обе ноги при этом несколько сгибаются, в коленях. В конечном положении левое колено прижато к

левая нога упирается в пол подушечками пальцев, пятка направлена вверх.

С перемещением рук в среднее положение ноги возвращаются в исходное положение, и при дальнейшем движении влево делаем аналогично шаг правой ногой влево.

Обращайте внимание на синхронность перемещения рук и ног. Совершая движение руками, передвигаете из стороны в сторону мяч на уровне груди. Кстати, это упражнение можно для начала выполнять с мячом.



#### Методические пояснения

- а) Отработку базовых движений рук начинайте, стоя на месте, и лишь потом переходите к освоению движений в перемещениях.
- б) Для ускорения отработки выполняйте движения рук перед зеркалом.
- в) Перемещения во всех базовых движениях начинайте с движения тазобедренного сустава, сосредоточив внимание на точке 3-5 см ниже пупка. Представляйте, что все движение тела заключено в перемещении области живота.

**3. «Дракон размахивает крыльями» (рис. 42).** Это движение является объединением первых двух движений.

Вслед за последним в упражнении 2 прохождении руками среднего положения правую руку поднимаем вверх, предплечье горизонтально останавливается на уровне лба, кисть разворачивается вперед и вверх, сформирована в «стоящую ладонь» и несколько отогнута вперед. Одновременно

локоть назад, левая кисть находится у бедра и сформирована в «скрученную ладонь».

На выдохе правый локоть опускаем вниз, прикрывая солнечное сплетение. При этом кисть остается и разворачивается ладонью к нему, сформирована в «стоящую ладонь». Одновременно левая рука выдвигается вперед и вправо, разворачиваясь ладонью наружу, кисть сформирована в «стоящую ладонь», при этом касаясь середины левого предплечья. В этой фазе движения мы как бы складываемся, сближая плечи и усиливая выдох. Это положение назовем «средним».

Далее на вдохе аналогично поднимаем левую руку и оттягиваем назад правый локоть.

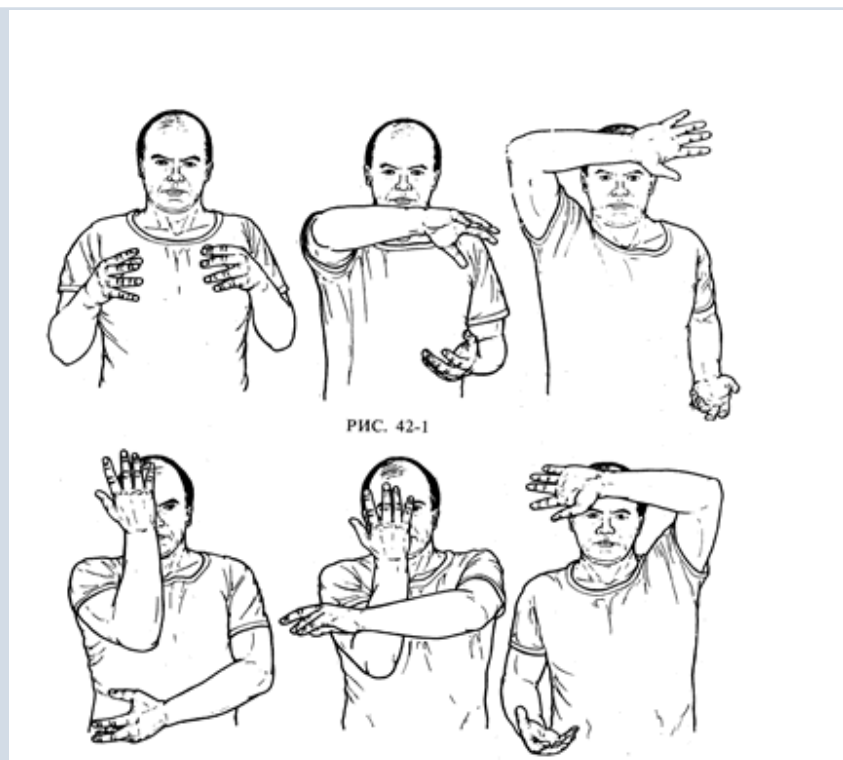
Повторяем упражнение 7 раз.

Усвоив движение рук стоя, переходим к отработке движения в перемещении.

ИП - правая нога согнута в колене, носок и колено повернуты вправо, левая нога слегка согнута и выставлена перед правой пяткой, носком касается пола; 90% веса тела приходится на правую ногу. Таз выдвинут вперед, плечи не поворачиваем, смотрим прямо (в дальнейшем такое положение будем называть «стойкой»). Руки в среднем положении: правое предплечье вертикально, локоть закрывает солнечное сплетение, левое предплечье под правым локтем.

На вдохе делаем шаг левой ногой вперед, разгибая правую ногу и сгибая в колене левую. Левое колено находится на одной вертикали с носком (такая стойка называется «левой передней»). При этом левая рука выдвигается вперед, а правый локоть оттягивается назад, как описано выше.

На выдохе приставляем правую ногу к левой в исходное положение, опускаем левый локоть и перемещаем правое предплечье (руки возвращаются в среднее положение).



#### Методические пояснения

а) Отработку этого базового движения начинайте из положения стоя на коленях, выполняя движение с напряжением, затем выполняйте его стоя и только после этого переходите к отработке движения в перемещениях.

Такая традиция в последовательности освоения этого базового движения соответствует древней аллегории дракона, учащегося летать. Сначала дракон взмахивает крыльями на месте, бьет ими и разгоняется и потом летит.

б) При движении рук плечевой пояс должен быть расслаблен. Концентрация напряжения на кистях только в крайнем положении рук.

Базовые движения 1, 2, 3 составляют первую группу базовых движений рук.

**4. «Играющие змеи» (рис. 43).** Это движение соответствует первому базовому движению, то есть руки находятся в еще большем I контакте и перемещаются по кругу.

ИП - стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. I Левое предплечье поднято, кисть сформирована в «голову змеи», аналогично упр. I, правое предплечье горизонтально, касается тыльной стороной ладони левого I локтя, ладонь повернута вперед-вниз, кисть слегка согнута в запястном суставе, пальцы направлены влево-вперед.

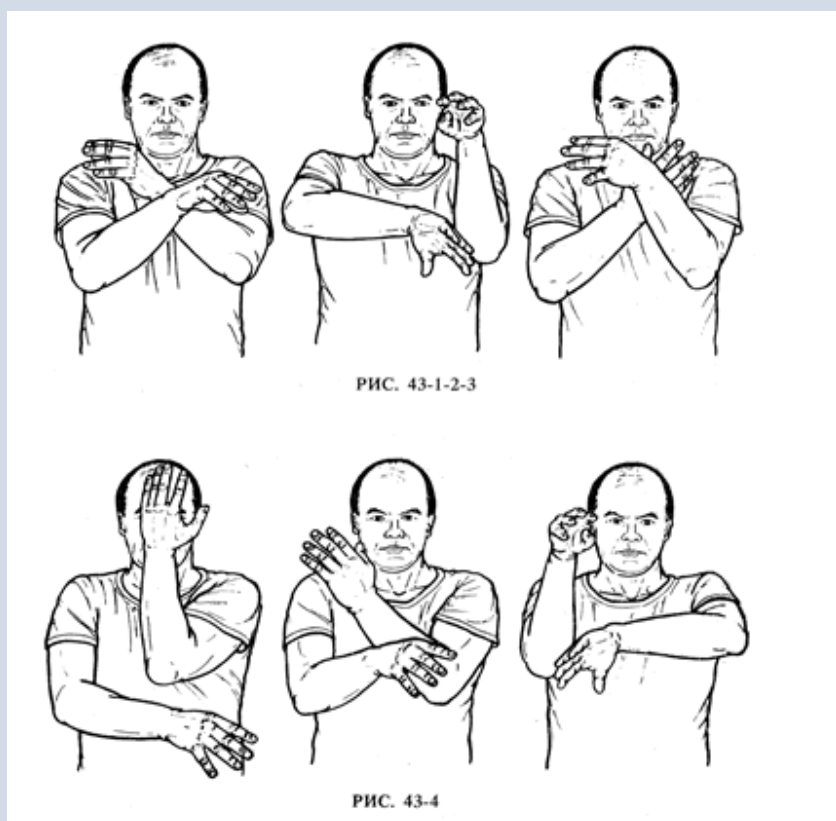
На выдохе поднимаем правое предплечье по дуге окружности вправо, левое предплечье опускаем по окружности вправо, кисть тыльной стороной касается правого локтя. Затем движение повторяется.

кисти рук совершают как бы свой малый круг, скользя из-под локтя тыльной стороной по предплечью. В нижнем положении предплечья разворачиваются сначала к телу, потом в верхнем положении - вниз.

В перемещении этого упражнения выполняется так: на выдохе одновременно с движением рук влево делаем шаг правой ногой вправо, а левой ногой вправо спереди правой ноги. Вес тела полностью переносим на левую ногу, а правую ногу от пола (касается его только носком), ноги сгибаются в коленях, правое колено прижимается к левой.

На вдохе с движением рук влево делаем шаг правой ногой вправо, ноги согнуты в коленях, стопы и колени на одной вертикали с носками, спина прямая (в дальнейшем будем называть эту стойку «Сплетаясь змеи»).

На выдохе с движением рук вправо повторяем шаг левой ногой вправо. Делаем 4 движения вправо, 4 движения влево. Повторяем 4 раза.



**5. «Сплетающиеся змеи» (рис. 44).** Это движение соответствует третьему базовому движению, при котором руки не теряют контакта.

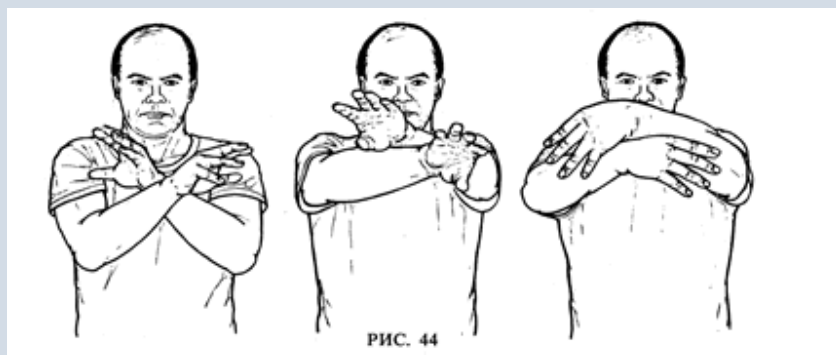
ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью в области лучезапястных суставов, правая рука сверху. Кисти сформированы в «скрученную ладонь», ладони обращены вверх, плечи на уровне локтей.

На выдохе распрямляем руки вперед и вверх, разворачивая кисти ладонями внутрь, кисти формируются в «скрученную ладонь», пальцы направлены вперед. При этом предплечья, плотно прижимаясь, скользят друг по другу.

На вдохе руки возвращаются в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая их взаимное положение (чтобы левая рука была сверху) и повторяем упражнение 7 раз.

Это упражнение можно выполнять с перемещениями. Исходное положение ног и тела - аналогично упражнению 5. На выдохе левой ногой на выдохе распрямляем руки, подтягивая руки и левую ногу назад в исходное положение.

При выполнении упражнения представляйте, что кистями срываете с дерева плоды и подтягиваете их к себе.



**6. «Голова удава» (рис. 45).** Это движение является объединением базовых движений 4 и 5, кисти рук находятся в более плотном контакте.

ИП - ноги на ширине плеч, кисти рук сложены вместе; правая сжата в кулак, левая ладонь плотно прижата к правому кулаку (такая форма кистей называется «головой удава»), локти расставлены, руки как бы висят.

На выдохе, поднимая левый локоть и предплечье вверх, перемещаем «голову удава» вправо-вверх, при этом опускается и оттягивается несколько назад. На вдохе поднимаем правый локоть, предплечье и «голову удава» и подаем их вперед. Затем на выдохе перемещаем «голову удава» влево-вниз, аналогично описано в начале упражнения.

При выполнении упражнения кисти рук и предплечья описывают большой круг и одновременно «голова удава» описывает малый круг в лучезапястных суставах.

Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем их взаимное положение и повторяем упражнение 7 раз с другую сторону.

Базовые движения 4,5 и 6 составляют вторую группу базовых движений рук.



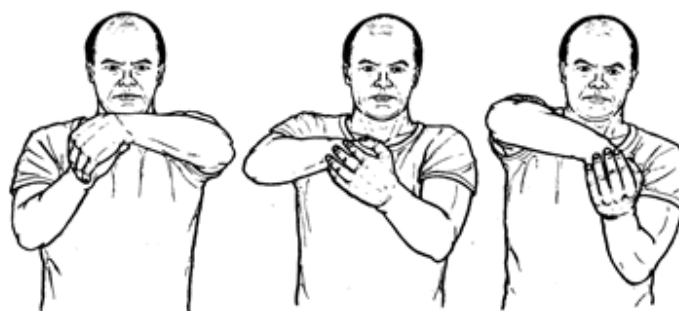


РИС. 45-1



РИС. 45-2

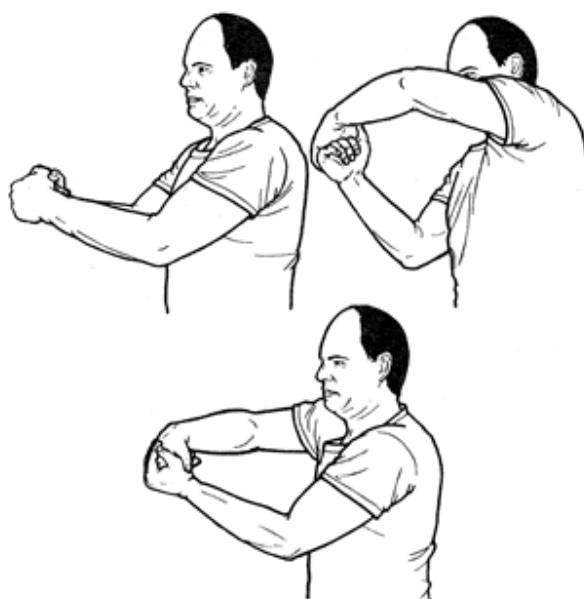


РИС. 45-3

#### Методические пояснения

- а) При переходе от одного упражнения к другому кисти рук должны проходить средне
- упражнениях 4-6 не должны отрываться друг от друга.
- б) Дыхание при выполнении всех упражнений естественное.

## II. Базовые движения бедер

Базовые движения бедер напоминают работу маятника: обычного качающегося или работающего. Причем, чем полнее движение в одном направлении, тем мощнее оно в обратном направлении.

**1. «Удав готовится к броску» (рис. 46).** ИП - стоим прямо, правая нога, чуть согнута в колене, вперед на длину шага, левая нога также согнута, колено и носок развернуты вправо. Вес тела, в основном, на левой ноге. Руки, тыльной стороной кистей прижимаются к пояснице. Грудь повернута вперед.

Делаем вдох и, распрямляя левую ногу, подаем таз вперед, перенося вес тела на правую ногу, к колене, руки при этом скользят вниз по направлению к копчику, выполняя растирающее движение.

На выдохе отводим таз назад, перенося вес тела на левую ногу и переходя в исходное положение, руки возвращаются назад в позицию на пояснице, по пути выполняя растирание тыльной стороной кистей.

При выполнении упражнения важно, чтобы плечи не перемещались вперед-назад, а при разогнутой отставленной назад ноге голова не приподнималась. Стопы не должны отрываться от пола. Тело, подвешенное за макушку, качается, как маятник.

Внимание концентрируем на центре тяжести тела, т.е. на точке, расположенной на 3 см ниже пупка.

Повторим упражнение несколько раз, при очередном движении вперед, одновременно с переносом веса на правую ногу поворачиваемся на носках вправо, так, что правая и левая стопы разворачиваются на 90°, а левая на 180°. При этом оседаем на правую ногу. В результате приходим в исходное симметричное положение. Повторим упражнение несколько раз в новой позиции, совершаем поворот, возвращаясь в начальную стойку.

Выполнение данного упражнения сопровождается массажем рефлексогенных зон поясницы и тыльной стороны кистей, связанных с деятельностью мочеполовой и центральной нервной систем, способствует притоку крови к поясничным болям.

Затем упражнение выполняется с руками на бедрах. В исходном положении они согнуты в локтях, ладони бедер, ладони развернуты вверх.

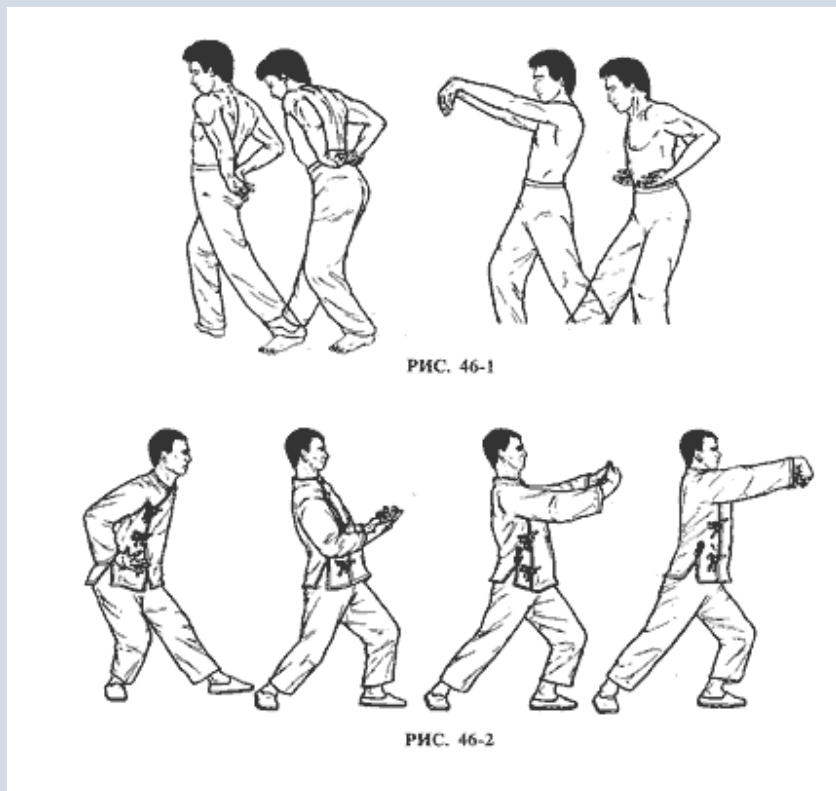
На выдохе с движением таза вперед, руки как бы соскальзывают с бедер, чуть запаздывая, подаются вперед почти распрямленные разворачиваются тыльной стороной вперед. При этом пальцы опущены вниз, кисти сформированы в скрученную ладонь. На тыльной стороне кистей должно ощущаться напряжение.

При движении назад (на вдохе) руки возвращаются в исходное положение, опять-таки запаздывая движению бедер.

Выполняя это упражнение, стремимся представить, что нижней частью живота как бы выталкиваем

при возвращении назад - втягиваем их.

Упражнение выполняется по 7 раз в каждую сторону.



**2. «Удав уклоняется в сторону» (рис. 47).** ИП - стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободны, ладони касаются бедер.

На вдохе сводим прямые руки перед собой, соединяя тыльные стороны кистей. Сгибая локти, скручиваем кисти кисти вверх по средней линии тела. Одновременно туловище немного прогибаем в пояснице, ягодицы поджимаем. Продолжая медленный вдох, поднимаем кисти к верхней части груди, локти отводим назад и вверх и закрываем ими голову. Одновременно поворачиваемся на носках влево, сгибая правое колено, переносим вес тела на правой ноге. Левая стопа поворачивается носком влево на 90° и касается пола наружной стороной. Голову вместе с телом не поворачиваем, продолжая смотреть в исходном направлении. На выдохе делаем поворот, подаем таз назад, но спину не прогибаем. Одновременно сближаем локти, разгибаем руки, раскрываем ладони вверх. В конце движения предплечья держим почти горизонтально, локти максимально сближены.

Правильное выполнение упражнения сопровождается ощущением подъема груза, лежащего на спине, по животу и груди и отбрасыванием его в сторону при повороте. Важно, что в последний момент спина должна быть напряжена.

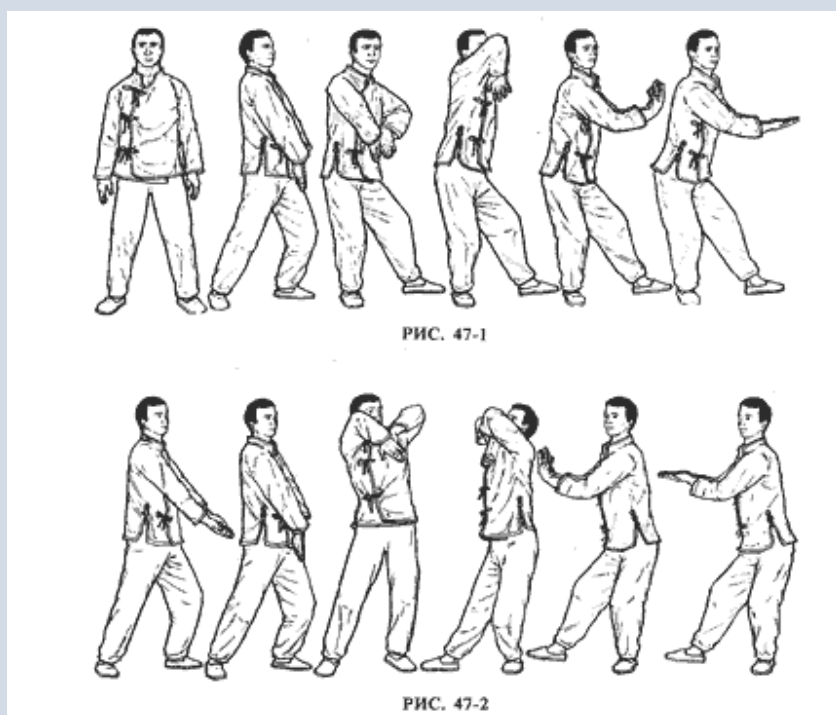
Затем делаем медленный вдох, руки опускаем вниз, не разъединяя кистей, которые перекатываем

и в конце движения соприкасаются тыльной стороной. Одновременно подаем тело вперед и расставляем ногу. Из этого положения выполняем упражнение с поворотом на  $180^\circ$  в другую сторону.

Повторяем упражнение по 4 раза в каждую сторону.

Как вы видите, в начальной фазе этого движения содержится элемент качания бедер из первого движения, но добавляется поворот тела.

Оздоровительный эффект этого упражнения складывается из воздействия на рефлексогенные зоны передней части туловища, связанные с деятельностью пищеварительной, дыхательной и мочевыделительных систем.



**3. «Змея обвивает камень» (рис 48).** Это движение соединяет в себе первые два базовые дви

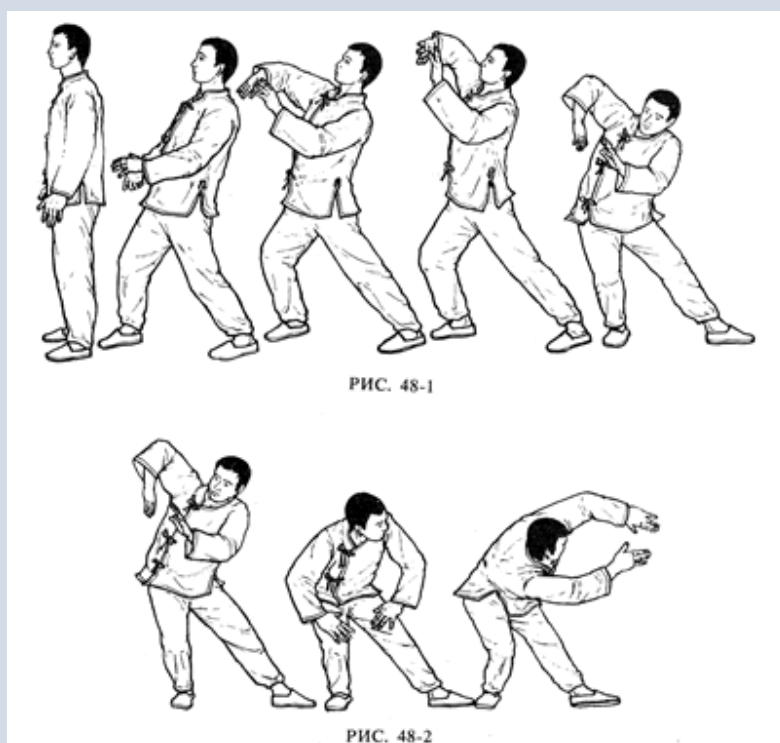
ИП - как в предыдущем упражнении. На вдохе делаем шаг правой ногой вперед, колено слегка согнутое, ладони повернуты вперед. Левая рука за локтем правой, правый локоть держим несколько выше левого. Корпус слегка прогибается вперед.

На выдохе поворачиваемся влево на  $180^\circ$ , подавая таз вперед, а верхнюю часть туловища назад (в исходной позиции). Одновременно руки (правая снизу, левая сверху), совершая круговое движение, опускаются вниз и поднимаются вверх в вертикальной плоскости, останавливаясь на уровне головы. Колени согнуты, вес тела в основном на этой ноге. Левая нога слегка согнута, стопа всей поверхностью

носок направлен вперед. Поворачиваясь на носках вправо, возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение попеременно с правой и левой ноги по 4 раза. Это упражнение является разминочным средством для суставов позвоночника и верхнего плечевого пояса. Согласно восточной философии гибкий позвоночник является необходимым условием сохранения здоровья и эффективной практики.

При выполнении упражнений 2 и 3 важно обратить внимание на формирование «замков». Для этого максимально закручиваем в направлении поворота, колено опорной ноги смотрит в сторону. Такое положение обеспечивает устойчивость тела в конечной фазе движения.



**4. «Дракон разгоняется» (рис 49).** Это движение объединяет первое и третье базовые движения нового элемента.

ИП - ноги занимают положение аналогичное упр.1, левая рука вытянута вперед, слегка согнута в локте, раскрытая ладонь параллельна полу, кисть сформирована «стоящую ладонь». Правая рука находится в стороне, раскрытая ладонь параллельна полу, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

На вдохе делаем шаг правой ногой вперед и одновременно перемещаем правую руку вперед-вверх, кисть сформирована в «стоящую ладонь». На выдохе сгибаем правую ногу в колене, а согнутую в колене левую ногу переносим вперед (сзади правой ноги), носок касается пола, пятка направлена вверх, левое колено касается правой икры.

При этом корпус поворачивается на 90° влево, правый бок направлен вперед, смотрим в на

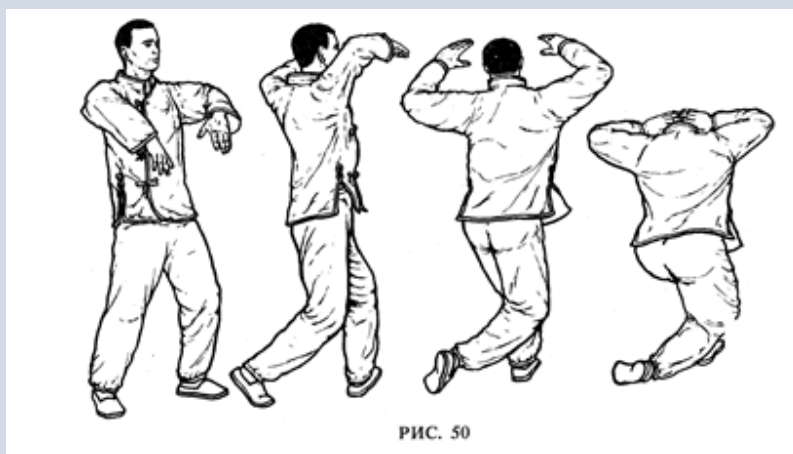
перемещения. Одновременно правая рука опускается ладонь вниз, а левая поднимается вверх, кисть ладонью обращена к лицу, тыльной стороной обращена наверх. Правая кисть параллельна полу.

На вдохе, распрямляя ноги и поворачиваясь на  $90^\circ$  вправо, возвращаемся в исходное положение, поворачиваясь назад левой, а затем правой ногой. Руки широким круговым движением также возвращаются в исходное положение.

Повторяем упражнение 4 раза, затем меняем положение рук и ног и повторяем упражнение 4 раза.

Выполняя упражнение следите за тем, чтобы корпус не наклонялся, а постановка левой ноги на носок производилась одновременно с приходом рук в крайнее положение. Внимание концентрируем на кистях рук. При выполнении упражнения представьте себе, что ладонью опущенной вниз руки как бы хлопаете по полу, в удар не только руку, но и все тело.

Это упражнение развивает вестибулярный аппарат.



**5. «Змея сворачивается в кольцо» (рис. 50).** ИП - как в упр. 2. Сгибая ноги в коленях, поворачиваясь вправо на  $180^\circ$ . При этом левое колено прижимается к ахиллесову сухожилию правой ноги, подъягодичная складка лежит на полу. Корпус наклоняем вперед, таз подаем назад.

Одновременно с поворотом согнутые в локтях руки поднимаем вверх до уровня головы и кистями касаемся затылок, не прижимая к нему руки.

Внимание и напряжение концентрируем на кистях рук.

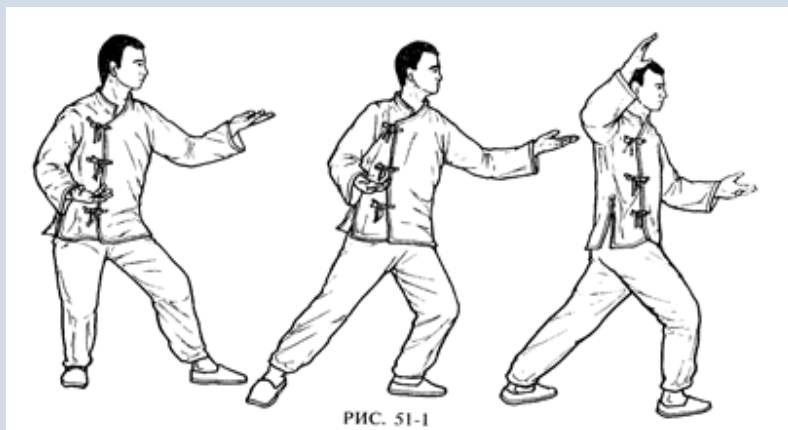
С вращением на  $180^\circ$  влево выпрямляемся и занимаем исходное положение.

В этом упражнении оздоровительный эффект заключается как в разминочном воздействии на болевые точки, мышцы, сухожилий и суставов, так и в тренировке кровеносной системы посредством изменения положения тела относительно пола.

Кроме того, при выполнении упражнения оказывается значительное воздействие на точки и зоны

стопы и пальцев ног, ответственные за тонус центральной нервной системы.

Повторяем упражнение по 7 раз в каждую сторону.



**6. «Бросок удава» (рис 51).** Это упражнение является последовательным применением базовых

ИП - аналогично упр. 4. Первая фаза движения в точности совпадает с базовым движением 4: де ногой вперед и приставляем левое колено к правой икре. Однако, не фиксируя его конечное поло продолжаем вращательное движение влево, скручивая ноги по базовому движению 5, разворачив 360° по отношению к начальному положению. При этом правая рука после прохождения базового перемещается по дуге окружности, описывая круг в горизонтальной плоскости, а левая - сгибает располагается поперек груди. Правая кисть параллельна полу и направлена вперед, левая кисть ладонь раскрыта и повернута вперед, пальцы направлены вверх. Ладонь прикрывает голову.

Распрямляя ноги и разворачиваясь на 180° вправо, приходим в стойку, аналогичную исходной, то выставлена правая нога. Повторяем упражнение с левой ноги и возвращаемся в исходное полож

Повторяем 7 раз. При выполнении упражнения обращайте внимание на постепенное снижение по высоте в течении всего упражнения. В этом упражнении выдох более продолжительный, чем в уп

Упражнения 4-6 составляют вторую группу базовых движений бедер. При выполнении базовых дв перемещениями следите за ритмикой дыхания: вдох должен быть более продолжительным и полн равнительно коротким и неполным.

Оздоровительный эффект этого упражнения сочетает в себе положительное воздействие упражн



РИС. 51-2

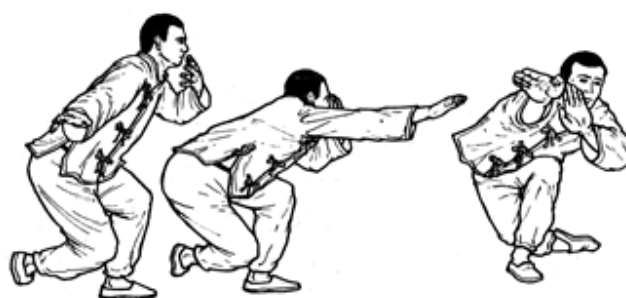


РИС. 51-3

### III. Базовые движения ног («нога-змея»)

Базовые движения ног способствуют выработке «змеиного» стереотипа пластики, а также развитию суставов ног.

1. «Змея обвивает ноги изнутри» (рис. 52). ИП - стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободны.

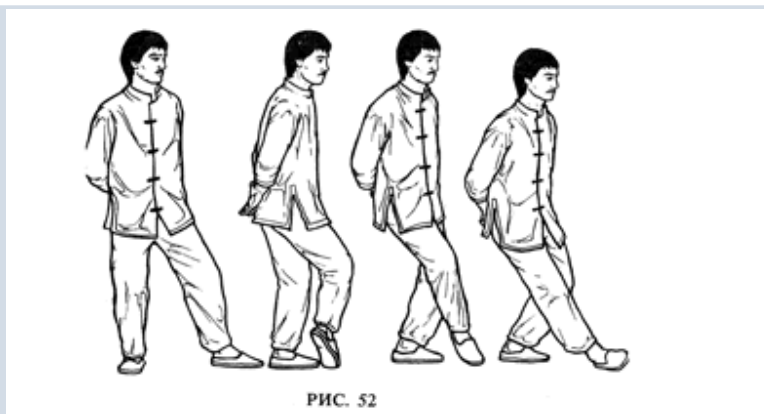
На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед-влево, приподнимая таз, скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге окружности вперед вправо и в конце движения переносим вес тела на правую ногу.

В этом упражнении носок правой ноги как бы отслеживает в своем движении перемещение колена по короткой траектории, причем движение колена опережает движение стопы.

На вдохе возвращаемся по той же траектории в исходное положение. Повторяем упражнение по 10 раз.





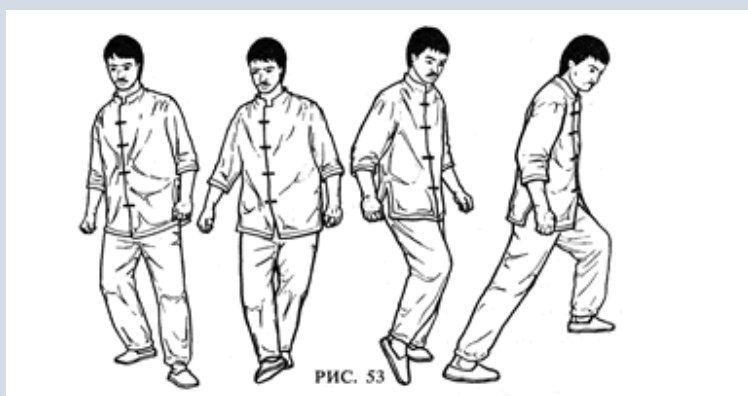
**2. «Змея обвивает ноги снаружи» (рис. 53).** Это базовое движение аналогично первому, но выполнено по принципу зеркального отражения.

ИП - аналогично упр. 1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед, приподнимая ногу на носок и скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге окружности вперед влево и в конце движения, корпусом влево на  $180^\circ$  (присутствует элемент третьего базового движения бедер), отставляем ногу назад, принимая переднюю левую стойку (левая нога согнута в колене и выставлена вперед, правая - выдвинута назад).

В этом упражнении, так же как и в упр. 1, движение носка как бы отслеживает траекторию движения колена.

На вдохе, поворачиваясь вправо на  $180^\circ$ , возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение каждой ногой.



**3. «Змея обвивает ноги» (рис. 54).** Это движение является объединением первых двух базовых движений.

ИП - аналогично упр. 1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед за левое колено и далее по дуге окружности - вперед вправо. При этом на выдохе поворачиваем корпус на  $180^\circ$  влево и распрямляем правую ногу, сгибая левую в колене, переходя в переднюю левую стойку.

На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Повторяем движение по 7 раз с каждой ноги.



При отработке движения обратите внимание на то, чтобы поворот совершался за счет движения сустава, а в конце движения распрямленная нога была напряжена.

Ниже будут представлены базовые комплексы перемещений с использованием базовых движений