Об ушу:

Таолу

Таолу — практический компонент ушу, представляющий собой заданный набор упражнений. Порядок движений таолу задается заранее; все они взаимосвязаны между собой, и их хореография символизирует определенные философские принципы, лежащие в основе техник защиты и нападения. В число движений входят удары руками и ногами, прыжки, подсечки, стойки и шаги, захваты, броски, борьба, балансирование и пр. Изначально традиционные комплексы движений таолу составлялись для того, чтобы ученик смог запомнить тот или иной набор боевых техник и тактик, попутно повышая собственную гибкость, выносливость, силу, быстроту реакции, баланс и координацию. В ходе занятий таолу последовательность приемов повторяется до тех пор, пока ученики не начинают воспроизводить ее автоматически. Упражнения таолу могут выполняться индивидуально или в группе, а также в формате поединка, в котором участвуют двое или более бойцов. Набор движений таолу невероятно богат и разнообразен, освещая огромное множество боевых техник, как с оружием, так и без.

Спортивное ушу, уходящее корнями в традиционное боевое ушу, сегодня широко распространено во всем мире и признано официальной олимпийской дисциплиной. Здесь древние приемы и правила современного спорта гармонично сливаются воедино. Участники соревнований выполняют серию движений (с оружием или без), призванных подчеркнуть их сильные стороны, в соответствии с заданными правилами. Жюри оценивает спортсменов по ряду критериев, включая чистоту движений, общее впечатление и степень сложности. Комплексы таолу делятся на обязательные и необязательные, индивидуальные упражнения, постановочные поединки и групповые выступления. Состязания проводятся на традиционной арене площадью 8м х 8м, которая сооружается из пенопласта высокой плотности, покрытого ковром из волокна, не накапливающего статическое электричество.

На Чемпионате мира по ушу представлены следующие основные разновидности таолу:

Чан-Цюань (Длинный кулак). Этот стиль таолу вобрал в себя техники, зародившиеся и по-прежнему сохраняющие популярность в провинциях Китая к северу от реки Янцзы: Ча-Цюань, Хуа-Цюань, Хон-Цюань, Шаолин-Цюань, Фандзи-Цюань и Пао-Чуи. Его отличительные признаки — открытые атаки с большого расстояния и активное использование ударов ногами и круговых движений. Комплексы упражнений в

стиле Чан-Цюань характеризуются открытыми позициями, высокой скоростью движений и обилием прыжков в воздух и акробатических приемов. Это очень энергичный, динамичный и зрелищный стиль.

Нань-Цюань (Южный кулак). Нань-Цюань основывается на техниках, характерных для регионов к югу от реки Янцзы. В числе этих техник — Хон (Хун-Гар), Ли (Ли-Гар), Лью (Лау-Гар), Мо (Мок-Гар), Цай (Чжоу-Гар), Ву-Цзу-Цюань, Юн-Чунь-Цюань (Вин-Чунь) и другие. Стилю Нань-Цюань свойственны более низкие позиции с менее активными движениями ног. Здесь главный акцент делается на резких и мощных ударах руками, которые часто сопровождаются возгласами. Упражнения Нань-Цюань призваны научить твердо держаться на ногах, поэтому им не так свойственны акробатические элементы. Гораздо больше внимания необходимо уделять силе удара и точным и сложным движениям рук. Этот боевой стиль символизирует физическую мощь и силу духа.

Тайцзицюань (Тай-Чи). На сегодняшний день Тайцзицюань является самым широко распространенным и популярным видом боевых искусств. Его можно легко узнать по медленной, утонченной хореографии и сочетанию плавных и резких движений. В основе Тайцзицюань лежит несколько очень известных стилей: Чэнь, Ян, Ву, Сун и Ву (Хао). Своей популярностью это направление обязано, прежде всего, положительным воздействием на здоровье и продолжительность жизни. «Визитная карточка» Тайцзицюань — медленный ритм, который периодически прерывается мощными, энергичными движениями. Для того чтобы этого достичь, требуется размеренное дыхание, внутренний баланс и идеальные концентрация и сосредоточенность — результат постоянных тренировок.

Тайцзи-Цзянь (Тай-Чи с мечом). Данный стиль подчиняется тем же принципам, что и Тайцзицюань, однако в отличие от Тайцзицюань, здесь используются обоюдоострые мечи. «Визитная карточка» Тайцзи-Цзянь — медленный ритм, который периодически прерывается мощными, энергичными движениями. Для того чтобы этого достичь, требуется размеренное дыхание, внутренний баланс и идеальные концентрация и сосредоточенность — результат постоянных тренировок.

Даошу (Сабля). Короткая сабля с одним лезвием фигурирует в истории Китая чаще, чем многие другие виды холодного оружия, поэтому не удивительно, что боевые

искусства с ее использованием распространены по всей Поднебесной. Комплексы упражнений с этим изогнутым клинком отличаются динамичными приемами нападения и защиты. Саблей наносятся мощные, сокрушительные удары, как правило, по круговой или спиральной траектории. Клинок стремительно рассекает воздух, рубит, режет, блокирует удары, делает выпады и удары снизу вверх и описывает круги. Выполнение подобных приемов требует огромной силы и безупречной координации. Боец и его сабля должны слиться в единое целое. Даошу относят к стилям группы Чанцюань (Северный кулак) и нередко сравнивают с бросками свирепого тигра.

Цзяньшу (Меч). Меч с прямым коротким клинком также относится к самым распространенным в Китае традиционным видам холодного оружия. Его использование далеко не ограничивается боевыми искусствами (ушу) и имеет глубочайшее символическое значение в китайской культуре. Для боевых приемов с этим обоюдоострым клинком характеры грациозные, утонченные, энергичные, легкие и удивительно плавные движения. Цель — достичь идеального баланса между резкими и неторопливыми приемами, поэтому скорость движения постоянно и динамично меняется. В основном здесь используются точечные удары и выпады, наклоны, режущие удары и подсечки в сочетании со сложными движениями ног и тела. Цзяньшу относят к стилям группы Чанцюань (Северный кулак). Этот боевой стиль символизирует полет феникса.

Гуньшу (Шест). Длинный шест Гуньшу считается прародителем всех видов оружия. Основные составляющие боевого стиля с его использованием — удары с большого расстояния и с широким размахом. Боевые приемы Гуньшу сочетают в себе элементы защиты и нападения. Движения выполняются быстро, с приложением большой силы и стремительными и многочисленными вариациями. В числе наиболее распространенных приемов — рубящие удары, удары концом шеста, подсечки, удары сверху вниз и вращательные движения. Гуньшу относится к группе Чанцюань (Северный кулак). Этот боевой стиль часто сравнивают с проливным ливнем.

Цяншу (Копье). Копье в Китае называют «царем оружия». Этот вид традиционного вооружения для дальнего боя широко распространен по всей территории страны. Для того, чтобы овладеть Цяншу, нужно делать стремительные движения ногами, быть гибким и грациозным и быстро и точно выполнять боевые приемы как на ближнем, так и на дальнем расстоянии. Основа основ боевой техники с копьем — толкающие удары. Однако данный стиль также включает разнообразные движения по кругу и спирали, круговые блоки и резкие удары. Боец и копье должны стать

единым целым, и для того, чтобы придать удару должную силу, необходимо использовать все тело. Это делает Цяншу невероятно зрелищным боевым стилем. Цяншу относится к группе Чанцюань (Северный кулак) и символизирует полет дракона.

Наньдао (Южная сабля). Наньдао — обобщающий термин, которым обозначаются все техники владения саблей, возникшие и распространенные на юге Китая. Это и бои на двойных мечах-бабочках, и приемы с использованием длинной сабли, и многое другое. Приемы Наньдао аналогичны приемам Даошу, однако основные принципы и стиль больше напоминают боевые искусства Нань-Цюань (Южный кулак). Наньдао полностью соответствует философии южно-китайских единоборств и обладает всеми их отличительными признаками, включая быстрые, резкие и мощные удары, во время которых боец держит саблю близко к телу, чтобы облегчить защиту, обеспечиваемую благодаря движениям руками. Это динамичная, агрессивная техника, которая нередко сопровождается боевыми возгласами.

Наньгун (Южный шест). Наньгун — обобщающий термин, которым обозначаются все техники владения шестом, возникшие и распространенные на юге Китая, включая технику владения шестом с двумя концами и с одним концом, а также многие другие приемы, характерные для южно-китайских боевых искусств. Стиль Наньгун отличается удивительным богатством и разнообразием приемов и молниеносной быстротой движений, с опорой на философию южно-китайского искусства владения боевым шестом. Бойцы держат шест двумя руками и демонстрируют безупречно отточенные приемы атаки и отступления, а также сокрушительные удары. Приемам Наньгун свойственна удивительная четкость и точность. Движения часто сопровождаются боевыми возгласами.

Дуйлянь (Постановочный поединок). Дуйлянь — красочное хореографическое действо с двумя и более участниками, которое может имитировать как рукопашный бой, так и поединок с применением оружия. Чтобы правильно продемонстрировать тактики защиты и нападения, от бойцов требуется точность движений, высочайший уровень владения боевыми искусствами и прекрасная физическая форма. Поединки Дуйлянь удивительно динамичны и увлекательны, благодаря быстроте движений и огромному количеству прыжков на разную высоту, борьбы и даже падений.

Багуачжан (Ладонь восьми триграмм). Основная суть упражнений Багуачжан — это перемещение по кругу. Акцент делается на пересечении горизонтальных и

вертикальных линий и чередовании различных приемов по мере движения. Именно это чередование является важной частью боевой техники Багуачжан. Бойцам необходимо постоянно приспосабливаться к стремительно меняющейся ситуации.

Шуан-Цзянь (Двойные мечи). Техника боя двойными мечами требует четкой координации и одинаково уверенного владения правой и левой рукой, а также отточенных и грациозных движений всего тела.

Чуньцю-Дадао (Алебарда весны и осени). Этот боевой стиль, также известный в народе как Гуань-Дао, неразрывно связан с именем легендарного героя Гуань-Юя, о деяниях которого повествует средневековый роман «Троецарствие». В его основе лежит владение длинной алебардой с изогнутым лезвием на верхнем конце и пикой на нижнем. Техника Чуньцю-Дадао заключается в непрерывных круговых движениях и ударах тяжелым клинком, силу которым задает искусная пластика бойца.

Синъицюань (Кулак формы и намерения). Синъицюань зиждется на традиционных философских представлениях о единстве противоположностей (инь и ян), пяти стихиях и двенадцати священных животных. Движения бойцов раскрывают сущность пяти стихий, а приемы защиты и нападения имитируют повадки двенадцати животных. Синъицюань требует приложения немалой физической силы.

Саньда

Саньда — современная разновидность спортивной борьбы, в основу которой легли традиционные приемы ушу, такие как удары руками и ногами, броски, захваты и разнообразные тактики обороны.

Поединки проходят на невысокой 80-сантиметровой платформе под названием лэйтай, размерами 8 х 8 метров. Лэйтай сооружается из высокопрочного пенопласта и покрывается тканью. На полу платформу окружают страховочные подушки толщиной 30 см и шириной 2 м. Участники соревнований надевают специальную защитную экипировку, в которую входят шлем, нагрудник, перчатки, капа и раковина для защиты паха.

Каждый поединок состоит из 3 двухминутных раундов. Перерыв между раундами длится одну минуту. За исключением нескольких запрещенных приемов,

спортсмены имеют право использовать абсолютно любые удары и броски, относящиеся ко всем существующим стилям ушу. Бить противника можно в голову, торс (включая грудь, живот, пояс и спину) и ноги. Борьба протекает стремительно и зрелищно. Жюри наблюдает за поединком со стороны и присуждает спортсменам очки за правильное исполнение боевых приемов на основе системы критериев. Участник объявляется победителем, если ему удалось выиграть не меньше 2 из 3 раундов поединка или он отправил противника в нокаут.

На соревнованиях по Саньда представлены 11 весовых категорий среди мужчин и 7 весовых категорий среди женщин.

Традиционное Ушу (Кун-фу)

Традиционное Ушу (широко известное как кун-фу) — это первоисточник современной спортивной борьбы. Оно имеет длинную, богатейшую историю. Родина традиционного ушу — Китай. Постепенно распространяясь по всей территории Поднебесной, различные боевые стили ушу вобрали в себя уникальные особенности культуры и философии множества этнических групп.

Изначально ушу было способом самообороны и выживания в условиях войны; затем оно превратилось в настоящее искусство, разбившееся на разнообразные ветви и направления, которые совершенствовались много тысяч лет и обладают собственными методиками, приемами, тактикой и философией. Сегодня ушу — это гораздо больше, чем просто приемы защиты и нападения: это боевое искусство неразрывно переплетается с принципами этики и морали. Цель занятий традиционным ушу — сохранить наследие предыдущих поколений, для которых боевые искусства были смыслом жизни и источником прекрасного.

Существует великое множество стилей и школ ушу. В основе одних из них лежат удары руками, других — удары ногами или борьба; некоторые направления учат тактиками защиты и нападения, а некоторые — укрепляют здоровье и улучшают самочувствие. Кроме того, с традиционным ушу связан впечатляющий арсенал старинного оружия, бережного передающегося из поколения в поколение, начиная с тех далеких веков, когда воины сражались на мечах и копьях. Традиционное ушу, со всеми его школами, кланами, семействами и стилями — это целый красочный мир, который зиждется на глубоких философских принципах физической культуры. Ушу практикуют представители всех возможных профессий и классов, вне зависимости от расы, пола, возраста, материального достатка и

физической подготовки. Традиционное ушу — жемчужина китайской культуры и спорта.

Поскольку ушу завоевало всеобщую любовь, для его сохранения и популяризации была создана Международная федерация ушу. Занятия традиционным ушу — прекрасный способ достичь таких благородных целей, как единение в обществе, культурное просвещение и пропаганда здорового образа жизни. В 2004 г. Международная федерация ушу организовала первый в истории Чемпион мира по ушу, который с тех пор проводится каждые два года. Чемпионат открыт для всех; ведь его предназначение — рассказать всему миру об этом боевом искусстве. Тысячи спортсменов всех возрастных групп соревнуются между собой в широчайшем наборе дисциплин. Почти каждый из них может рассчитывать на награду за участие. Во время Чемпионата царит атмосфера взаимной поддержки. Это грандиозное мероприятие призвано укрепить узы дружбы между участниками и повысить интерес к традиционному ушу.