

CHINESE KUNG-FU

БОКС ПЬЯНИЦЫ ZUIJIUQUAN



zuijiuquan
醉酒拳

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
СБОРНИК ПО МАТЕРИАЛАМ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ
«ЛАТВИЯС ЮРИСТС»
РИГА 1990

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1.

1. Скрещение ладони в «пустом шаге»	4
2. Стойка на одной ноге при поднятом колене другой	5
3. Стойка ноги вместе, руки сжаты в кулаки	5
4. Развести ладони, ноги вместе	6
5. Разливание вина с помощью одной ноги и подниманием колена другой	6
6. Позиция удерживания бокала вина и сгибания корпуса вперёд	7
7. Падение назад	7
8. Прыжок карпа	8
9. Питьё вина в стойке наклона корпуса назад	8
10. Питьё вина в позиции шатающегося, спина наклонена назад	8
11. Питьё вина в позиции «шатающаяся походка»	10
12. Ношение вина в позиции «стойка на голове и шаг-выпад»	12

Часть 2.

1. Питьё вина в стойке «корпус отклонён назад»	13
2. Падение набок на крутящейся ноге	14
3. Вращение золотых ножниц	15
4. Падение набок на крутящейся ноге	15
5. Вращение золотых ножниц	17
6. Горизонтальное вращение в воздухе	17

Часть 3.

1. Питьё вина в позиции «одно колено поднято вверх, корпус отклонён назад»	19
2. Балангзи (колесо телеги)	19
3. Разливание вина в позиции с поднятым коленом	19
4. Питьё вина в позиции «одно колено поднято, корпус отклонён назад»	20
5. Балангзи (колесо телеги)	20
6. Разливание вина в позиции с поднятым коленом	20

Часть 4.

1. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад»	21
2. Замбей	21
3. Подпрыгивание лёжа ничком	22
4. Сед на земле	22
5. Прыжок карпа	22
6. Мелькающая ладонь в шаге-выпаде	22

Часть 5.

1. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад»	23
2. Питьё вина в позиции «крутящийся корпус»	24
3. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад в неуверенном шаге»	24
4. Неуверенные шаги, вращающийся корпус и ураганные шаги	26
5. Позиция «лежащий пьяный»	28

Часть 6.

1. Чёрный дракон, свернувшийся вокруг колонны	28
2. Прыжок тигра	29
3. Сед на земле, толчок вытянутыми ногами между рук	29
4. Прыжок карпа	30
5. Прыжок тигра с переворотом	30
6. Сед на земле	30
7. Прыжок карпа	31
8. Падение на расставленные ноги	31
9. Чёрный дракон, свернувшийся вокруг колонны	31
10. Наливание вина в позиции с поднятым коленом	31
11. Шаг назад и толчок кулаками вниз	32

Отпечатано в типографии № 1 г. Риги. 226081, Рига, Баласта дамбис, 3. 4 усл. печ. л. Тираж 100 тыс. экз. Зак. № 1348.

Ответственный за выпуск Ю. Ю. Рыжиков.
Адрес редакции: 226173, г. Рига, бульв. Бривибас, 8.
Минимальная цена в Латвии 2 руб.



Zuijiuquan

(БОКС ПЬЯНИЦЫ)

Zuijiuquan — это пиктографический бокс в китайском боевом искусстве. Как следует из названия, он содержит движения, подражающие пьяному. Шаткой походкой, спотыкаясь, исполнитель то поднимает бокал, наливая себе вина, то извивается и ходит зигзагами как пьяный, готовый вот-вот упасть. Эти уникальные, фантастические движения. Это ценное наследие передавалось из рук в руки от одного поколения к другому. Вот что является характерными чертами Zuijiuquan: приёмы бокса выполняются как движения пьяного, техника нанесения ударов заключается в прыжках и падениях. Пьяное состояние спотыканий и шатание содержит удары, работу ног и приёмы атаки и отступления, такие, как обманные и раздражающие движения, толчки, удары рукой и ногой, прыжки, провисания, отмахивания и лёгкие задевающие движения, зажатие, скачки, а также увёртывания и прыжки. В состоянии подъёма и падения скрыты многие приёмы броска, катания, кувырка. Одним словом, Zuijiuquan соединил в себе бокс, движения пьяного, катания и борьбы в единое целое. Так сформировался уникальный стиль — интересный и увлекательный.

Zuijiuquan богат вариантами своих основных методов с множеством названий. Они различаются по месту удара в зависимости от движения. Здесь основной метод традиционный, в нём больше уделяется внимания падению, наскоку, кувырку и перевороту.

Весь курс состоит из 14 видов методов, а именно: «наскок на тигра» («ныряющий наскок»), «кувырок назад», «кувырок вперёд», «Балангзи» (колесо телеги), «падение вперёд», «падение боком на повернутую ногу», «падение на расставленные ноги», «сед на земле, опираясь на ноги, обнятые руками», «шлёпнуться ничком», «прыжок карпа», «изгибы золотых ножниц», «зелёный дракон, свернувшийся вокруг столба» и «горизонтальное кружение в воздухе». Обогащение и совершенствование этих приёмов сопряжены с трудностями и требуют постоянных тренировок.

Zuijiuquan помогает развить мускулы, гибкость суставов и эластичность связок, позволяет достичь баланса между эмоциями, нервами и мускулами. Это особенно благоприятно для внутренних органов, циркуляции крови и дыхания. Поэтому Zuijiuquan хорошая тренировка для укрепления здоровья. Поскольку уровень наших возможностей ограничен, допустимы некоторые упущения, недосказанные места, поэтому мы надеемся, что наши читатели укажут нам на них и мы учтём их замечания в последующих изданиях.

Zuijiuquan

ПРИМЕНЕНИЕ

1. Практикуясь в Zuijiuquan, необходимо умело приспособиться к нужным условиям и изображать настоящего пьяного.

Zuijiuquan — пиктографическое искусство, в Китайском У-шу подчёркивается момент создания конкретных условий. Все «стойки пьяницы», состоящие из боксёрских приёмов, должны полностью выполняться и применяться в бою. Пьяный вид — это только форма, умелый бой — содержание. Эти две составляющие должны быть единым целым. Нельзя замыкаться лишь на голой форме, отвергая бой. Пьяные фигуры — это результат двигательного импульса, сила в бою должна быть скрыта за внешней формой, боевые приёмы применяются как можно более натурально в «пьяной» форме.

2. Тренируясь в Zuijiuquan, необходимо строго соблюдать его правила и придерживаться установленной практики. Спотыкающийся шаг и неустойчивый корпус легко могут внести беспорядок в работу ног, дестабилизировать тело. Китайское У-шу уделяет особое внимание работе рук, глаз, корпуса и ног, каждая из них имеет свои правила. Zuijiuquan не является исключением. Он требует сохранения устойчивого корпуса и твёрдой поступи, невзирая на развязные движения. Неважно, насколько наклонено тело, корпус должен оставаться прямым с головы до ног. Занимаясь Zuijiuquan, нужно действовать смело и решительно, в рамках правил.

3. Практикуясь в Zuijiuquan, нужно уметь демонстрировать свою ловкость и силу мускулов. Тело должно быть гибким, но в движениях должна быть видна твёрдость и уверенность. В каждой стойке или движении нужно уметь легко напрягать связки корпуса и конечностей, так, чтобы движения были похожими на вытягивание меча из ножен. Но эта энергия должна быть направлена внутрь, а не наружу, в отличие от обычного боксирования. Движения твёрды, но нежны, подобно игле, завернутой в клубок ниток.

4. Тренируясь в Zuijiuquan, Ваши действия должны руководствоваться сознанием. От Вас требуется не только продемонстрировать своё боевое искусство, но и притвориться пьяным. Сознание должно управлять движениями тела, а движения следовать за сознанием. Лишь когда склад ума и телосложение составят единое целое, Вы сможете продемонстрировать Ваше искусство боя и силу в «пьяном состоянии».

5. Тренируясь в zuijiuquan, Ваши падения и наскоки должны выполняться двигательным импульсом. Они могут быть разделены на три формы: ложное падение,



упругое падение и падение-уход от опасности. Ложное падение — это техника «лежащего» боя, используемого для обмана противника, притворяясь падающим. Упругое падение используется для тренировки тела и внутренних органов, чтобы они были в состоянии выдержать удары, падения, столкновения. В падении-уходе от опасности используется приём У-шу «Шаги спешат за поворотом тела». Здесь Вы мышленно делаете движения тела балансирующими, качающимися из стороны в сторону и, когда тело вот-вот коснётся земли, Вы прекращаете падение и препятствуете ушибу оземь. Цель приёма — уметь предотвратить падение и защититься от травмы или ушиба о землю, будучи сбитым соперником. Эти три падения в Zuijiuquan должны быть выполнены «импульсом опьянения» в движении тела. Только в этом случае падения могут выглядеть действительно «спьяну», иначе ни падения, ни наскоки не могут быть названы Zuijiuquan.

МАСТЕРА СТИЛЯ

КАИ ЛУНЬИН

Cai Lonyun, родившийся в 1928 году в округе Jining, провинции Shandong, хорошо известен как учитель и боец У-шу в Китае. Он хорошо подготовлен в Jinghuaquan, Shaolinquan, Taijiquan и других пиктографических видах борьбы, специально квалифицировался в боевых искусствах.

13 декабря 1943 года Cai Longyun соревновался с Машаловым, известным русским боксёром. Он успешно нокаутировал русского на тринадцатой минуте и поразили присутствующих. Ему было тогда всего 14 лет. Его успех воодушевил китайскую нацию и заставил забыть унижительную кличку «больных Восточной Азии», которая была навязана Китаю.

2 сентября 1946 года он провёл другие соревнования с американским борцом мистером Расселом. Прежде чем закончился 14-й раунд, он нокаутировал Рассела и одержал абсолютную победу. Так он ещё раз завоевал победу для своей страны и был удостоен титула «Большой дракон с волшебными кулаками». После того, как образовался Новый Китай, Cai Longyun выиграл золотую медаль во Всекитайском чемпионате по У-шу и был записан в первую группу команды по У-шу. Он занимал пост главного тренера национальной сборной команды по У-шу. На Всекитайских чемпионатах по У-шу он назначался главным рефери, а позднее был назначен национальным рефери по У-шу. Последние 30 лет он активно занимался изучением и систематизированием У-шу и достиг выдающихся результатов. Большинство книг по У-шу, исследованных и изученных Государственной комиссией по физкультуре и спорту, были написаны или рекомендованы им. Он принимал участие в компиляционной (Собирательной) работе над текстом книги «У-шу» для институтов физической культуры, среди его изданных трудов «Huaquan» Routines I to V, «Five Routine Chaquan», «Essential Exercises of Wushu» и другие. Всего 9 наименований. В 1980 году он посетил Японию в качестве члена китайской делегации по физической культуре.

ШАО ШАНКАН

Shao Shankang, родившийся в Yinxian, провинции Zhejiang, признанный мастер У-шу в Китае. Он начал изучать боевое искусство в 1949 году у Ji Jinshan и известного мастера У-шу Mr. Wang Ziping в 1955 году. Он многому научился у таких мастеров У-шу, как Mr. Zhu Quitin, Mr. Fu Zhongwen, Mr. Wang Xiaorong и др. В результате он великолепно овладел «Jingchaquan», «Xingyiquan», «Baguaquan», «Taijiquan» и завоевал высокий авторитет в китайских кругах знатоков У-шу. На национальных чемпионатах по У-шу и различных смотрах, начиная с 1953 по 1963 год.

Shao Shankang много работал и завоевал золотые медали и высшие степени отличия. Он был записан в первую группу национальной команды по У-шу. В 1962 году он стал тренером команды по У-шу в Шанхае, в течение длительного времени он был главным тренером национальной сборной команды по У-шу. С шестидесяти годов и до нашего времени он посетил Чехословакию, Бирму, Соединенные Штаты Америки, Мексику, Японию как тренер У-шу.

В 1969 и 1970 годах подготовил к изданию «Правила проведения соревнований по У-шу», является одним из авторов статьи об У-шу в Большой Энциклопедии, соавтором книги «Zuijiuquan». Shao Shankang — руководитель и тренер команды по У-шу в Шанхае, генеральный секретарь Ассоциации У-шу Шанхая.

Часть 1.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Исходное положение.

Встать в западной части корта таким образом, чтобы юг находился в правой от Вас стороне. Ноги выпрямлены, пятки вместе, ладони прижаты к бёдрам. (Рис. 1).

Заметки для руководства: голову выпрямить, слегка приподнять, смотреть прямо перед собой, носки раздвинуть на ширину ступни, спина прямая, пятки развёрнуты и руки свободно опущены вниз. Сосредоточить внимание на чём-то спокойном.

1. Скрещение ладони в «пустом шаге».

Движения:

а) Сделайте шаг вперёд правой ногой и поднимите обе руки перед собой на уровне груди, соединив тыльные стороны кистей, сцепиться пальцами, кончики пальцев направлены к груди. (Рис. 2).

б) Без паузы обе руки плавно опустить вниз, развести в стороны, оставить в таком положении, пальцы выпрямлены, ладони направлены вниз: правая нога остаётся в прежнем положении, сделайте шаг вперёд левой ногой, но не касаясь земли. (Рис. 3).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

в) Без паузы плавно сгибайте правую ногу в колене и, сохраняя центр тяжести тела на правой ноге, подтяните к себе левую ногу, поджимая её до соединения ног в коленях. Одновременно с движением ног начинайте движение рук из нижнего положения, плавно поднимая их, скрестите руки на уровне груди: левая ладонь с внутренней, а правая — с внешней стороны. Продолжая круговое движение руками, поднимайте их вверх и разводите в стороны ладонями вверх. (Рис. 4).

Заметки для руководства:

а) Первые шаги правой или левой ногой должны быть хорошо скоординированы со сведением и разведением рук. Движение полушага в положении полуприседа должно быть одновременно со скрещиванием ладоней.

б) В положении полуприседа должно быть чёткое разделение между каждым шагом одной ноги и полушагом другой, сохранением прямого угла при согнутой правой ноге в положении полуприседа и движением левой ноги.

2. Стойка на одной ноге при поднятом колене другой, руки в положении «крюк».

Движения:

Прижать ладони обеих рук к бёдрам. Поднимая, разводите их в разные стороны, пальцы собраны вместе, ладони повернуты пальцами вниз. Правая нога выпрямлена, тяжесть тела перенесена на правую ногу. Плавно поднимайте левое колено вверх до упора. Голову повернуть налево. (Рис. 5).

Заметки для руководства: выпрямить колено правой ноги и прижать стопу левой ноги к правой при завершении движения. Плечи развёрнуты, руки выпрямлены и подняты немного выше уровня плеч.

3. Стойка — ноги вместе, руки сжаты в кулаки.

Движения:

а) Голову повернуть вправо и смотреть прямо перед собой. Лево́й ногой сделать плавный шаг вперёд, согнуть левую ногу в колене. (Рис. 6).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

б) Без паузы сделать шаг вперёд правой ногой и согнуть её в колене. (Рис. 7).

в) Без паузы выпрямить правую ногу, левую ногу приставить к правой, напрячь обе ноги, носки развернуть на ширину стопы. (Рис. 8).

г) После того как обе ноги будут составлены вместе, руки прижмите к груди и сожмите ладони в кулаки согнутыми пальцами вверх. (Рис. 9).

Заметки для руководства: перед тем как левая нога коснется земли, поверните

голову вправо.

д) Стоя вертикально, держите ноги сдвинутыми вместе, грудь приподнята, спина прямая, живот втянут. Плечи опущены, кулаки крепко сжаты, запястья выпрямлены.

4. Развести ладони, ноги вместе.

Движения:

а) Выпрямите ладони обеих рук. Опустите руки вниз, сгибая их в ладонях, поднимите ладони вверх и, перекрестив руки, остановите их перед грудью, правая рука с внешней, а левая с внутренней стороны. Пальцы направлены вверх ладонями в обратную от груди сторону. (Рис. 10).

б) После небольшой паузы разведите ладони вверх в разные от груди стороны параллельно корпусу, руки выпрямлены на уровне плеч, пальцы ладоней направлены вверх. Голову поверните влево и сосредоточьте внимание на левой ладони. (Рис. 11).

Заметки для руководства: корпус держите прямо, плечи опущены, кончики пальцев на уровне бровей.

5. Разливание вина с помощью одной ноги и подниманием колена другой.

Движения:

а) Выпрямите правое запястье, пока ладонь обращена вниз. Переведите правую ладонь с правой стороны горизонтально перед корпусом, выпрямите руку, затем согните локоть и направьте правое предплечье горизонтально в левую сторону. Одновременно выпрямите левое запястье, обращенное ладонью вниз, переместите левую руку с левой стороны вниз. Опустив предплечье, согните руку в локте, перед корпусом ладонью вверх. Теперь ладони обращены друг к другу перед корпусом, создают представление, что держат какой-то предмет. (Рис. 12).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

б) Без паузы, используя левую подошву как ось вращения, повернуть торс слева назад и, продолжая вращение, направить правую стопу в том же направлении и, пока тело повернется на три четверти круга, поднять правую стопу в положение — носок перед левым коленом. Правая ладонь (рука повернута внутрь и согнута в локте) движется вверх в положение над головой, ладонь обращена вверх, пока торс вращается с левой стороны. Продолжая вращение торсом, правую ладонь с верхнего положения «над головой» переместить горизонтально назад, а затем вправо, руку выпрямить, ладонь обращена вверх. Одновременно левую ладонь горизонтально переместить влево, руку выпрямить. Продолжая вращение торсом, левую руку вращать в том же направлении, ладонь обращена вверх. (Рис. 13).

в) Без паузы, пока тело продолжает вращение по часовой стрелке, правая ладонь движется горизонтально с правой стороны в положение «перед корпусом», затем согнуть правую руку в локте и прижать её к талии с правой стороны ладонью вверх. Одновременно повернуть левую руку большим пальцем вверх. Большой палец отвести вверх, а остальные плотно сжать. Смотреть на левую руку. (Рис. 14).

г) Без паузы, продолжая вращение торсом по часовой стрелке, правую стопу толчком поставить рядом с левой, ногу напрячь, одновременно левую ногу выбросить вперед, носок подтянуть, колено выпрямить. Ладонь левой руки выпрямить, прижать большой палец, остальные четыре пальца выпрямлены и напряжены. Ладонь обращена большим пальцем вверх. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

д) Без паузы согнуть левую ногу в колене и держать перед корпусом, прижав носок к правой ноге. Пальцы левой руки занимают положение держания рюмки с вином (мизинец обращен вниз), левую руку держать перед корпусом, локоть согнут. Одновременно правая ладонь описывает круговое движение вверх и назад,

занимая положение «над головой». Локоть полусогнут, ладонь обращена вниз, безымянный палец и мизинец согнуты крючком, большой палец отведён, средний и указательный пальцы соединены вместе, выпрямлены и направлены к левой руке. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 16).



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Заметки для руководства:

1. Описанные выше упражнения выполняются последовательно одно за другим без разрывов.

2. Горизонтальные вращения правой ладони вверх и горизонтальные качания влево левой ладони должны выполняться последовательно и одновременно с вращением корпуса.

3. При бросках ног вперёд выпрямленные ноги поднимаются до уровня талии и возвращаются назад, как только бросок будет завершен.

4. В то время, пока левая рука образует вид держания рюмки с вином, большой и указательный пальцы держите вместе. Такая позиция руки в следующих разделах называется «кулак, держащий бокал».

5. Колено поднимается вверх на возможно большую высоту. Правая нога выпрямлена. Сохраняйте равновесие, стоя вертикально.

6. Позиция удерживания бокала вина и сгибания корпуса вперёд при вхождении в море.

Движения:

а) Правая рука с выпрямленной ладонью описывает круговое движение из верхнего положения вправо и вниз. Локоть выпрямлен. Достигнув нижнего положения, локоть сгибается, рука поднимается вверх и ложится поперёк груди под левую руку. Пальцы касаются левого плеча, ладонь повернута вверх. (Рис. 17).

б) Без паузы правую ладонь выбросить горизонтально вперёд и вправо. Рука выпрямлена. Одновременно, используя правую ногу как ось вращения, развернуть корпус вправо, левая нога и кулак, держащий бокал, двигаются одновременно с корпусом. (Рис. 18).

в) Без паузы правую руку повернуть внутрь, пока ладонь не повернётся вниз, затем руку опустить вниз и поднять назад за спину. Пальцы полусогнуты, направлены вверх. Одновременно наклонить корпус вперёд параллельно земле, одновременно левую ногу вытянуть назад и вверх, носок оттянут. Левый кулак, держащий бокал, поднят вверх перед корпусом, локоть согнут. Образуйте фигуру «весы, пробующие войти в море». (Рис. 19).

Заметки для руководства: в фигуре «весы, пробующие войти в море», выдерживайте корпус параллельно земле, голова приподнята, правая нога выпрямлена, левая — выдерживается в верхнем положении. Сохраняйте равновесие.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

7. Падение назад.

Движения:

а) Повернуть корпус влево и вверх круговым движением, пятки правой ноги поворачивайте наружу (к западу). (Рис. 20).

б) Без паузы тело плашмя опускается спиной на землю. Правая нога сгибается в колене, левая вытягивается вверх, носок оттянут. Одновременно с падением корпуса ладонь правой руки выпрямляется. Рука, опережая тело, ладонью ложится на землю с правой стороны. (Рис. 21).

Заметки для руководства: вращение и падение корпуса на землю выполняется как одно целое. Падение назад выполняется одновременно со сгибанием правого колена. Побойтесь о том, чтобы при падении предохранить голову от удара о землю.

8. Прыжок карпа.

Движения:

Во время падения выпрямить правую ногу и поднять её вверх к левой ноге. Стопы обеих ног вытянуты и обращены вверх. Левый «кулак, держащий бокал», выпрямляется, и ладони обеих рук кладутся на колени. (Рис. 22). Обе ноги бросить резко к земле, тело рывком вверх оторвать от земли. Корпус прогибается, а ноги опускаются на землю. (Рис. 23).

Заметки для руководства: когда обе ноги толчком резко бросают вниз, надо держать их раздельно, но не шире плеч. Движения ног должны быть хорошо скоординированы с броском корпуса.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

9. Питьё вина в стойке наклона корпуса назад.

Движения:

а) Выполняя упражнение «прыжок карпа», правую ладонь приведите в положение «кулак, держащий бокал», и поднимайте из нижнего положения вправо и вверх по кривой линии. Рука выпрямлена, большой палец направлен вниз, тело плавно наклоняется вперёд, пятки отрываются от земли. (Рис. 24).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

б) Без паузы правый «кулак, держащий бокал», из верхнего положения двигается вперёд и вниз по кривой, рука выпрямлена, суставы пальцев обращены наружу. Одновременно левая ладонь за спиной поднимается по кривой вверх, рука выпрямлена, ладонь обращена вправо. Тело выпрямляется и немного отклоняется назад, пятки обеих ног плотно прижимаются к земле. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 25).

в) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение с верхней позиции вперёд, вниз и назад вдоль спины. Рука выпрямлена, пальцы полусогнуты. Руку быстро отвести назад за спину, пальцы повернуты вверх. Когда левая рука займёт крайнее правое положение, правый «кулак, держащий бокал», движется из положения перед корпусом вверх, локоть сгибается, рука поворачивается в левую сторону, а затем выбрасывается вперёд параллельно земле. Ладонь обращена в левую сторону. Корпус наклонить вперёд, обе ноги быстро сгибаются в коленях, принимая положение полуприседа — поза езды на лошади, смотреть на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 26).

г) Без паузы выпрямить обе ноги, встать прямо, затем отклонить корпус далеко назад, согнуть правую руку в локте и поднести «кулак, держащий бокал», ко рту, образуя позу пьющего вино. (Рис. 27).

Заметки для руководства: круговые движения рук должны быть последовательными. Толчок вперёд правого «кулака, держащего бокал», выполняется одновременно с движением левой руки за спину. Одновременно выпрямляются ноги из положения полуприседа, отклоняя тело назад. Сохраняйте максимальную гибкость и раскрепощенность.

10. Питьё вина в позиции шатающегося, спина наклонена назад.

Движения:

а) Тело выпрямить и наклонить вправо, приподняться на носок правой ноги, левая нога поднята вверх перед корпусом. Правый «кулак, держащий бокал», перемещается из верхнего положения вниз, локоть согнут, полость кулака обращена вверх. В это же время левый «кулак, держащий бокал», разворачивается в ладонь, пальцы естественно полусогнуты, рука из положения за спиной описывает круговое движение влево и вверх к левому плечу, локоть согнут. (Рис. 28).

б) Без паузы, продолжая сохранять наклон корпуса влево, сделать шаг левой

ногой вперёд и вправо, поставить на землю, выпрямить колено. Затем быстро поднять правую ногу резким движением влево и назад. Левая нога остаётся поднятой за спиной, правое колено согнуто. Затем поворачиваем правую руку внутрь к себе до тех пор, пока «кулак, держащий бокал», не опрокинется. Потом рука сгибается в локте и описывает круговое движение предплечьем из положения перед корпусом влево, назад, вправо и вперёд. Тем временем левая рука опускается вниз от левого плеча в левую сторону и вниз. Локоть левой руки согнут. Голову повернуть влево и сосредоточить внимание в нижней левой стороне. (Рис. 29).



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

в) Без паузы тело наклонить влево, локоть правой руки с «кулаком, держащим бокал», движется к верхней правой стороне корпуса. Левая рука выбрасывается вперёд, затем приподнять пятку левой ноги, а правая нога толчком перемещается из заднего положения круговым движением вправо и вперёд с одновременным подъёмом колена. Голову повернуть вправо, внимание сосредоточить в правой нижней стороне. (Рис. 30).

г) Без паузы, сохраняя тело наклонённым влево, правой ногой сделать шаг влево за левую ногу (Рис. 31).



Рис. 31

д) Без паузы поднять левую ногу назад, согнув в колене. Развернуть корпус в правую сторону. (Рис. 32).

е) Без паузы корпус развернуть влево на восток, сделать шаг вперёд левой ногой и опустить её на землю перед корпусом, затем сделать полшаг назад правой ногой, а потом левой ногой шаг назад на одну линию с правой ногой, пятки обеих ног оторвать от земли, а корпус наклонить вперёд. Пока ноги движутся взад и вперёд, правый «кулак, держащий бокал», движется к верхней части туловища и занимает верхнее положение перед корпусом, рука выпрямлена, внутренняя сторона кисти обращена влево. Одновременно левая рука перемещается вниз и назад круговым движением. Локоть выпрямлен, левая рука удерживается в нижнем положении за спиной. Ладонь повернута вправо. Смотреть перед собой, вниз. (Рис. 33).

ё) Без паузы правый «кулак, держащий бокал», движется из верхнего положения вперёд и вниз по кривой линии, рука выпрямлена, ладонь обращена вовнутрь. Одновременно выпрямить левую ладонь, круговым движением назад поднять прямую левую руку вверх, ладонь обращена вправо. Тело выпрямить и слегка отклонить назад. Пятки опустить. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 34).



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

ж) Без паузы левая ладонь движется из верхнего положения по кривой линии к фронту вправо, вниз и назад, рука выпрямлена, пальцы составлены вместе и согнуты крюком. Рука удерживается за спиной, согнутые пальцы обращены назад. Правый «кулак, держащий бокал», движется из положения перед корпусом вперёд и вверх. Рука выпрямлена, удерживается параллельно земле. Согнутые пальцы обращены влево. Корпус наклонить вперёд, обе ноги согнуть в коленях — поза «езда на лошади», смотреть на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 35).

з) Без паузы выпрямить обе ноги, отклонить корпус назад как можно дальше, сгибая правую руку в локте. Поднести «кулак, держащий бокал», полой стороной ко рту, как будто Вы пьёте вино (образуя позу пьющего вино). (Рис. 36).

Заметки для руководства: шатающаяся походка должна быть хорошо скоординирована с движением верхних конечностей.



Рис. 35



Рис. 36

11. Питьё вина в позиции «шатающаяся походка» с согнутыми локтями и наклонённым вперёд телом.

Движения:

а) Тело выпрямить и наклонить вперёд и немного влево, одновременно правой ногой сделать шаг вперёд и по кривой линии влево, согнуть колено, а левую ногу выпрямить в колене, оторвав пятку от земли. Согнуть правую руку в локте и отвести «кулак, держащий бокал», вправо к верхней части живота, прижав согнутые пальцы к телу. Разверните согнутые пальцы левой руки в ладонь и поднимите руку из-за спины вперёд перед корпусом. Рука в локте согнута, ладонь обращена назад. (Рис. 37).

б) Без паузы левый локоть вытягивать влево горизонтально. Левый кулак опускается из верхнего положения вниз до уровня левого плеча, ладонь обращена вниз. Затем правый «кулак, держащий бокал», движется от правой верхней части живота вперёд и вверх, локоть согнут, ладонь обращена влево, дальние фаланги пальцев обращены вверх. В это же время корпус наклонить вперёд и немного вправо, левая нога делает по кривой линии шаг вперёд и вправо за правую ногу. Левая нога сгибается в колене, а правая — выпрямлена, пятка оторвана от земли. Талию слегка поверните влево. Смотреть влево. (Рис. 38).

в) Без паузы правый локоть перевести горизонтально вперёд, правый кулак развернуть в ладонь и переместить вниз из верхней позиции в положение перед грудью, ладонь обращена вниз. Левый кулак выпрямить в ладонь, рука поворачивается наружу до тех пор, пока ладонь не повернётся вверх, локоть сгибается. Левую ладонь толкнуть от левого плеча под ладонь правой руки. Обе руки пересекают друг друга в запястьях. (Рис. 39).



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

г) Без паузы правая ладонь, используя запястье как ось вращения, описывает круговые движения вверх, вниз, влево. Одновременно левая ладонь, используя левое запястье как ось вращения, описывает круговые движения вниз, влево, вверх и вправо. После завершения полных оборотов обе ладони возвращаются в первоначальное положение, но левая ладонь оказывается наверху, а правая внизу.

В это же время правая нога из заднего положения делает шаг вперёд по кривой линии немного вправо, колено сгибается. Левая нога выпрямляется в колене, и пятка отрывается от земли. (Рис. 40).



Рис. 40

д) Без паузы левая нога делает шаг вперёд за правую ногу, носок вытянут во внешнюю сторону. Слегка согните левую ногу в колене, а правую — выпрямите. Корпус наклоните вперёд и вправо, талию разверните немного влево, лицо наклоните вперёд и вправо. Пока левая нога делает шаг вперёд, ладонь левой руки, согнутой в локте, крутящимся запястьем превращается в «хитрую руку» и возвра-

щается к левому плечу в ударном движении. Пальцы опущены вниз. Правая ладонь складывается в «кулак, держащий бокал», и по дуге движется вперёд и влево, локоть слегка согнут, кулак тыльной стороной повернут вверх. Смотрите на правый кулак. (Рис. 41).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

е) Без паузы корпус слегка наклонять вперёд и делать оборот справа назад и вверх. Продолжая поворачивать корпус, передвиньте левую ногу с восточного направления на юг за правую ногу. Тем временем правая нога поворачивается в том же направлении, пятки обеих ног оторваны от земли. Колени согнуты. В унисон с вращением корпуса правая рука поворачивается внутрь до тех пор, пока ладонь не обратится вниз. Левая «хитрая рука» разворачивается в ладонь и поворачивается наружу от левого плеча в положение перед корпусом над правым предплечьем. (Рис. 42).

ё) Без паузы корпус выпрямляется и поворачивается влево на восток, используя стопу как ось вращения, повернуть корпус на восток. Пятка левой ноги оторвана от земли. Выпрямить левую ногу и сразу же поднять вверх правую ногу (в положение «курок») перед корпусом, согните пальцы левой руки, слегка поверните руку внутрь так, чтобы большой палец повернулся вверх, и опустите ладонь вниз, слегка согнув локоть.

Согните правый локоть и переведите правый «кулак, держащий бокал», назад к верхней правой стороне туловища, ладонь обращена внутрь, смотреть на левую руку. (Рис. 43).

ж) Без паузы отклоните корпус в левую сторону и правой ногой сделайте шаг влево. Опустите ногу с левой стороны на землю за левой ногой. (Рис. 44).

з) Без паузы поднимите левую ногу сзади вверх и поверните корпус немного вправо. (Рис. 45).

и) Без паузы поверните корпус влево на восток, левая нога движется из заднего положения и перед корпусом опускается на землю. Правая нога делает полшаг назад. Левая нога также делает шаг назад из положения перед корпусом в левую сторону от правой ноги. Оторвать пятки обеих ног от земли и наклонить корпус вперёд. Пока ноги двигаются вперёд и назад, правый «кулак, держащий бокал», протягивается от верхней правой части живота по кривой линии в верхнее переднее положение. Рука вытянута, ладонь обращена влево. Левая рука движется из переднего положения вниз и назад круговым движением, рука выпрямлена и удерживается за спиной, ладонь обращена вправо. Смотрите вперёд и вниз. (Рис. 46).



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

к) Без паузы правый «кулак, держащий бокал», движется из верхней позиции вперёд и вниз по кривой линии, руки вытянуты, внутренняя часть кисти обращена внутрь.

Сразу левую руку развернуть в ладонь и по кривой линии поднять снизу вверх, рука выпрямлена, ладонь повернута вправо. Корпус выпрямлен и слегка отклонён назад. Пятки обеих ног опущены на землю. Смотрите прямо перед собой. (Рис. 47).

л) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение с верхней позиции вправо вперёд, вниз и влево назад, рука вытянута, пальцы соединены вместе и согнуты крючком и удерживаются за спиной, пальцы повернуты вверх. В то время, когда левая ладонь окажется в противоположной стороне от правой руки, правый «кулак, держащий бокал», движется из положения перед корпусом вверх, вытягивается параллельно земле. Ладонь повернута влево. Корпус наклоняется вперёд, колени обеих ног сгибаются, образуя позицию «езда на лошади». Смотрите на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 48).

м) Без паузы обе ноги выпрямить, тело отклонить назад как можно дальше, согнуть правую руку в локте. Поднести «кулак, держащий бокал», полый стороной ко рту, образуя позу пьющего вино. (Рис. 49).

Заметки для руководства:

1. Пока локти вытягиваются вправо или влево, талия должна крутиться в обратном направлении: когда левый локоть вытягивается влево, талия крутится вправо и наоборот. Кроме того, эти движения должны быть хорошо скоординированы с шагами обеих ног вперёд.

2. Когда обе ладони описывают круговые движения вокруг своих запястий, Вы должны расслабить в суставах запястья и делать круговые движения быстро.

3. Когда тело делает опрокидывание, Вы должны согнуть тело вперёд, образуя косую ось вращения, переворот делать быстро и крутить талией так, чтобы добавить толчок для поворота тела.

4. Когда ноги двигаются вперёд и назад, надо достигнуть реального изображения пошатывания пьяницы.

5. Изображая позу пьющего вино с наклоненным назад корпусом, Вы должны согнуться в талии назад и держаться свободно, гибко.



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

12. Ношение вина в позиции «стойка на голове и шаг-выпад».

Движения:

а) Корпус выпрямить и немного наклонить вперёд и вправо, затем левую кисть, согнутую крюком, сжать в кулак и полностью расслабить. Рука, отведенная назад, описывает круговое движение вверх и вперёд. Левую руку полностью выпрямить и зафиксировать перед корпусом, затем согнуть в локте и повернуть левое предплечье горизонтально вправо. Ладонь обращена вниз. Когда левый кулак описывает круговое движение перед корпусом, правый «кулак, держащий бокал», описывает круговое движение вниз, внутрь и вверх, используя локоть как ось вращения, и, когда левый кулак движется вправо поперёк фронта, правый кулак толчком повернуть вперёд и зафиксировать правую руку на левом предплечье сверху, локоть правой руки согнут, «кулак, держащий бокал», направлен вверх. Затем поднимите левое колено перед корпусом, носок оттянут вниз. Вытяните правую ногу и встаньте прямо. Смотрите на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 50).

б) Без паузы левая нога опускается на землю, корпус наклоняется вперёд и немного влево. Затем поднять правое колено перед корпусом, носок правой ноги естественно вытянут вниз. Разверните правый локоть назад и подведите правый «кулак, держащий бокал», к правой верхней части туловища, ладонь обращена внутрь. Левый кулак толкните по кривой линии вниз перед корпусом, ладонь обращена вправо. Смотреть на левый кулак. (Рис. 51).

в) Без паузы, сохраняя положение корпуса в наклоне влево, правой ногой сделать шаг влево и опустить на землю за левой ногой. (Рис. 52).



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

г) Без паузы поднять левую ногу назад и немного наклонить корпус вправо. (Рис. 53).

д) Без паузы корпус поворачивается влево на восток, левая нога движется из заднего положения и опускается на землю с левой стороны. Обе ноги стоят рядом на одной линии на ширине плеч. Стоять ноги в коленях в положении полуприседа. Выпрямите указательный и средний пальцы левого кулака, сожмите вместе безымянный и большой пальцы, образуя так называемую форму «палец-сабля». Согните левую руку в локте таким образом, чтобы предплечье находилось поперёк середины груди, а «палец-сабля» оказался с правой стороны груди. Ладонь повернута вниз. В это же время правый «кулак, держащий бокал», разворачивается также в «палец-саблю» и перемещается из правой стороны туловища под левое запястье, ладонь повернута вниз. Теперь два пальца-сабли перекрещиваются. Смотреть наклонно вниз и вперёд. (Рис. 54).

е) Без паузы сделайте шаг назад правой ногой, выпрямите обе ноги, оторвите пятку левой ноги от земли, горизонтально разведите в разные стороны «пальцы»

сабли» с ладонями, расположенными под наклоном вниз. В это же время согните корпус в талии назад. (Рис. 55).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

ё) Без паузы корпус согнуть вперёд, левая пятка опускается на землю, центр тяжести перемещается на левую ногу. Оторвать пятку правой ноги от земли и подготовиться сделать переднее сальто. (Рис. 56).

ж) Без паузы энергично бросить правую ногу назад и вверх, на левой ноге подпрыгнуть в воздух, тело должно перевернуться и встать на голову. (Рис. 57).

з) Без паузы обе ноги двигаются назад (прямо на восток) и вниз и опускаются на землю. Прогнитесь, выпрямите корпус, согните ноги в коленях, а два «пальца-сабли» разведите в разные стороны. (Рис. 58).



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

и) Без паузы левый «палец-саблю» разверните в расслабленный кулак и толкните по кривой вверх и вперёд, затем согните руку в локте и отведите кулак назад до левого плеча. Удерживайте локоть на уровне плеча, ладонь обращена вниз. В это же время сделайте шаг вперёд правой ногой и согните ногу в колене. Левую ногу выпрямить — позиция выпада правой ногой. Немедленно правый «палец-саблю» разверните в «кулак, держащий бокал», согните правый локоть и вытяните правый кулак горизонтально вперёд. Вытяните правый кулак горизонтально вперёд. Кулак обращён «бокалом» вверх. (Рис. 59).

Заметки для руководства:

1. Делая передний переворот, Вы должны так согнуться в талии, чтобы голова могла опуститься на землю около носка левой ноги. Движения должны быть быстрыми и связными, когда голова касается земли, а ноги взлетают вверх. При выпрямлении корпуса голова должна оторваться от земли в то время, когда ноги завершают движение и касаются земли. После того как ноги коснутся земли, необходимо сильно выгнуться и толкнуть корпус вверх, затем выпрямиться и согнуть колени в полуприседе.

2. В этом упражнении позиция «езда на лошади» только промежуточное звено, которое не вызывает большой необходимости, тем не менее в выпаде Вам необходимо согнуть правую ногу до прямого угла, вытянуть левую ногу и быть уверенным, что пятки правой ноги и внешняя сторона левой стопы плотно прижаты к земле.



Рис. 59

Часть 2

1. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад»

Движения:

а) Выпрямить правую ногу и повернуть корпус от левой стороны лицом на запад. Одновременно с поворотом корпуса правой ногой сделайте шаг с востока на север и поставьте на одной линии напротив левой ноги. Поворачивайте правую руку внутрь до тех пор, пока полая сторона кулака не повернётся вниз и пока корпус поворачивается назад, правый «кулак, держащий бокал», описывает круговое движение.

ние с правой стороны вниз по кривой линии, затем влево и вверх. Зафиксируйте руку вверх за спиной, руку вытянуть. Левый кулак развернуть в ладонь и, пока правый «кулак, держащий бокал», описывает циркуляцию влево, левая ладонь от левого плеча двигается по кривой в нижнее положение с правой стороны корпуса. Рука вытянута. В то время, когда правый «кулак, держащий бокал», описывает круговое движение по кривой линии в верхнее положение за спину, толкнуть левую руку с правой стороны вниз и влево. Ладонь обращена вниз. (Рис. 60).

б) Без паузы правый «кулак, держащий бокал», продолжает описывать круговое движение вправо и по кривой вниз в положение перед корпусом, рука вытянута. Корпус выпрямляется. Поверните левую руку наружу, пока ладонь не обернётся назад, и толкните левую ладонь назад и вверх круговым движением. Рука вытянута. (Рис. 61).

в) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение с верхней позиции по кривой вперёд и вправо, затем вниз и назад влево. Рука выпрямлена. Соединить пять пальцев вместе и сформировать ладонь-крюк. Удерживать руку под наклоном за спиной. Пальцы обращены вверх. Пока левая рука движется вправо, правый «кулак, держащий бокал», толкните, сгибая локоть, вверх и вперёд, огибая сверху левую руку. Удерживайте правую руку параллельно земле, полая сторона кулака обращена вверх. Одновременно корпус наклоняется вперёд. Ноги сгибаются в коленях, образуя позицию «езда на лошади». Смотрите на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 62).

г) Без паузы выпрямить ноги, корпус отклонить назад, сгибая правую руку в локте. Поднесите правый «кулак, держащий бокал», ко рту, образуя позу пьющего вино. (Рис. 63).



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

Заметки для руководства аналогичны упр. 9 части 1.

2. Падение набок на крутящейся ноге.

Движения:

а) Выпрямить корпус, правый «кулак, держащий бокал», движется с верхнего положения вперёд и вниз. Зафиксировать кулак на уровне плеча. Рука вытянута, полая сторона кулака обращена вверх. Быстро согните обе ноги в коленях и образуйте позу «езда на лошади». Смотрите на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 64).

б) На мгновение удержав эту позицию, выпрямите обе ноги, используя левую стопу как точку вращения, корпус разверните влево и одновременно с вращением корпуса согните правую ногу в колене. Поднимите её вверх перед корпусом. Правый «кулак, держащий бокал», из положения перед корпусом поднять вверх. Левую ладонь-крюк выпрямить и, продолжая вращение корпусом, бросить её из заднего положения к правой верхней стороне тела, согнув руку в локте. Тыльная сторона ладони обращена вверх. (Рис. 65).



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

в) Без паузы корпус вращается по кругу с левой стороны назад и вперёд, ладонь левой руки находится с правой стороны корпуса. Продолжая вращение корпусом, поворачивать правую руку внутрь до тех пор, пока ладонь не повернётся вниз. Правый «кулак, держащий бокал», описывает круговое движение с верхней позиции вправо против часовой стрелки вокруг головы. Локоть согнут, продолжая вращение вперёд, приподнимите правую сторону корпуса наклонно вперёд и влево, потом назад и вправо, завершив таким образом полный оборот. (Рис. 66).

г) Без паузы правая нога опускается на землю рядом с левой, обе ноги сгибаются в коленях. Согнуть локоть правой руки, и правый «кулак, держащий бокал», немного опустите вниз. Смотрите наклонно вперёд и вправо. (Рис. 67).

д) Без паузы оттолкнуться обеими ногами вверх, в прыжке корпус наклонить вправо, пока тело находится в воздухе, толкните левую ногу вверх и влево, правую ногу согните в колене и наклоните корпус вправо. Правый «кулак, держащий бокал»,

вытягивается вправо параллельно земле, а левая ладонь находится в верхней правой стороне корпуса. (Рис. 68).

ж) Корпус опускается на землю правой стороной. (Рис. 69).

Заметки для руководства:

1. Когда корпус делает полный оборот слева назад, правый «кулак, держащий бокал», должен сделать два полных оборота вокруг головы.

2. Когда корпус опускается вниз с согнутой правой ногой, внутренняя сторона правой руки, правая сторона корпуса, внешняя сторона правой ноги и левая ладонь должны одновременно коснуться земли.



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

3. Вращение золотых ножиц.

Движения:

а) Тело поворачивается слева назад. В унисон вращению тела левую ногу толкните назад, затем согните колено и опустите ногу на землю. В это же время правую ногу толкните вверх и назад, выпрямив колено, и когда левая нога сгибается в колене, правую ногу толкните в восточном направлении горизонтально и опустите на землю. Правый «кулак, держащий бокал», поворачивается ладонью внутрь. Продолжая вращение корпусом, толкнуть обе руки назад и опустить на землю перед собой. Сидя на земле, выпрямите корпус. (Рис. 70).

б) Без паузы правая нога движется вперёд (на север) и по кривой вверх и влево (на восток) круговым движением. Нога вытянута. Одновременно корпус разворачивается назад и опускается спиной на землю. Левая нога вытягивается на восток и поднимается вверх и наклонно на север. (Рис. 71).

в) Без паузы правая нога продолжает круговое движение с верхнего положения на западе в сторону юга и на восток. Нога сгибается в колене и опускается на землю. Одновременно корпус поворачивается вправо, левая нога опускается с верхнего положения на севере в сторону юга. Правая нога согнута в колене. Правое предплечье опустить на землю, выпрямить корпус в положении сидя на боку. Продолжая вращение тела, левая рука поворачивается вниз в том же направлении, сгибается в локте и занимает положение перед корпусом. (Рис. 72).

Заметки для руководства:

Когда обе ноги вращаются в верхней позиции, Вы должны использовать оба бедра вместе в качестве оси вращения, вытянув полностью ноги. Корпус должен поворачиваться одновременно с вращением ног в быстрых и гибких движениях.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

4. Падение набок на крутящейся ноге.

Движения:

а) Левая нога опускается на землю перед голенью правой ноги. Корпус выпрямить и встать на правое колено.

б) Вытягивая левую ногу, встать вертикально и повернуться всем корпусом слева назад, используя левую стопу как точку вращения. Правой ногой сделать шаг на восток. Одновременно левую кисть сложить в палец-саблю и горизонтально толкнуть в левую сторону. Большой палец обращён вверх. Тем временем правый «кулак, держащий бокал», перемещается от правой верхней части живота горизонтально влево. Рука вытянута. Зафиксировать кулак в правой части грудной клетки. Локоть согнут, полая часть кулака обращена вверх. Продолжая вращение тела, согните правую ногу в колене и быстро вытяните левую ногу. Смотреть на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 73).

в) Без паузы повернуть носок правой ноги внутрь и выпрямить ногу, левой ногой сделать шаг вправо, пройти за пяткой правой ноги и согнуть колено. Обе ноги образуют перекрёстный шаг. Тем временем поворачивайте левую руку внутрь до тех пор, пока левая ладонь не повернётся вниз. Толкнуть левый палец-саблю горизонтально вперёд и вправо круговым движением. Одновременно согните в талии корпус вправо и левую руку в локте. Пока левая рука движется вправо, правый

«кулак, держащий бокал», толкнуть вниз, вперёд и вправо круговым движением. Руку вытянуть, смотреть на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 74).

г) После короткой паузы корпус делает полный оборот левым плечом вверх и назад, используя носки ног как точки вращения. Делая полный оборот, тело должно повернуться на север. Выпрямить правую ногу, а левую согнуть в колене. Одновременно с вращением корпуса левый палец-саблю толкнуть в направлении вращения по кривой линии (диагонали) с верхней позиции у правой стороны туловища вниз и влево круговым движением. Рука вытянута. Руку зафиксировать с левой стороны. Большой палец повернут вверх. Правый «кулак, держащий бокал», также поворачивается в унисон вращения корпуса. Когда тело поворачивается на север, правый «кулак, держащий бокал», поднимается до уровня тела с правой стороны. Полая сторона «кулака, держащего бокал», обращена вверх. (Рис. 75).

д) Без паузы сделать шаг правой ногой в сторону востока, согнуть ногу в колене. Левую ногу выпрямить назад. Поворачивать правую руку к себе до тех пор, пока внутренняя сторона кулака не обратится вниз. Толкнуть правый «кулак, держащий бокал», с правой стороны горизонтально к левой верхней стороне туловища. Локоть согнуть. Сразу же левый палец-саблю развернуть в ладонь и переместить слева к правому плечу поперёк груди круговым движением. Локоть согнуть, ладонь обращена вниз. (Рис. 76а и 76б).

ж) Без паузы левой ногой сделать шаг на восток, согнуть колено, а правую ногу выпрямить назад. Одновременно правый «кулак, держащий бокал», по кругу поднимается перед корпусом вверх мимо левой руки. Затем толкается вперёд на восток. Рука вытянута и полая сторона кулака обращена вверх. Немедленно левая ладонь круговым движением вдоль корпуса опускается вниз, затем толчком направляется назад (на запад). Рука вытянута. Большой палец обращён вниз. Смотреть на правый «кулак, держащий бокал». (Рис. 77).



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76а



Рис. 76б



Рис. 77

з) Без паузы корпус поворачивается влево на север. Одновременно правая нога сгибается в колене и поднимается перед корпусом, носок подтянуть. Затем левую ладонь толкнуть с левой стороны вверх и вправо круговым движением, рука вытянута. Согнуть локоть и зафиксировать руку с правой стороны у верхней части туловища. Ладонь обращена вправо, пальцы направлены вверх. Правую руку поворачивать к себе до тех пор, пока полая сторона «кулака, держащего бокал», не обратится вниз. Толкнуть правый «кулак-бокал» с правой стороны вниз, влево и вверх круговым движением. Локоть согнут, руку зафиксировать в верхней позиции перед корпусом. Рука вытянута наклонно вверх и вправо. Полая сторона кулака обращена вверх наклонно. (Рис. 78).

е) Без паузы тело наклонить вправо и плашмя упасть на землю. (Рис. 79).

Заметки для руководства:

1. Когда корпус делает оборот, а нога — шаг в сторону, Вы должны наклонить корпус вправо таким образом, чтобы образовалась диагональная ось вращения, талия развернута назад. Оборот должен быть быстрым и гибким.

2. Падение набок на крутящейся ноге в этом упражнении выполняется не в прыжке. Оно требует, чтобы внутренняя сторона правой руки, правая сторона корпуса, левая ладонь должны коснуться земли одновременно.



Рис. 78



Рис. 79

5. Вращение золотых ножиц.

Движения:

а) Корпус вращается слева назад. Продольное вращение — толкнуть левую ногу вверх и назад. В то время, когда корпус совершает оборот назад, левая нога сгибается в колене и опускается на землю. Правую ногу толкнуть вверх и назад, выпрямить в колене. В то время, когда левая нога сгибается в колене, правая нога движется в сторону запада и опускается на землю. Правый «кулак-бокал» развернуть в ладонь и одновременно с вращением корпуса толкнуть левую и правую руки вместе назад. Когда корпус повернется полностью, левую ладонь опустите на землю и выпрямите корпус в положение «сидя на земле». (Рисунок позиции аналогичен рис. 70, но в обратном реверсе).

б) Без паузы правой ногой сделать круговое движение вперед (на юг) и назад, колено выпрямлено, а корпус начинает опускаться спиной на землю. Вытяните левую ногу на запад. (Рис. 80.).

в) Без паузы левая нога продолжает движение в сторону востока и на север, корпус продолжает дальнейший наклон до тех пор, пока спина не коснется земли. Затем левую ногу круговым движением перевести с запада на юг, восток и вверх. (Рис. 81).

г) Без паузы правую ногу согнуть в колене и встать на землю. В это время, когда левая нога опускается в сторону запада, а стопа касается земли, выпрямить корпус, обе ладони сжать в кулаки, пальцы расслабить. (Рис. 82).

Заметки для руководства аналогичны упр. 3 части 2.



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

6. Горизонтальное вращение в воздухе.

Движения:

а) Встать на правое колено и, перенеся центр тяжести на левую ногу, сделать шаг правой ногой на запад и согнуть ногу в колене. Левую ногу вытянуть назад. Одновременно левую кисть свернуть в палец-саблю и толкнуть горизонтально влево. Большим пальцем обращен вверх. Правую кисть свернуть в «кулак-бокал» и, одновременно с движением правой ноги, опустить вниз перед корпусом и бросить вверх и вправо. В то время, когда правая нога коснется земли, правый «кулак-бокал» толкнуть горизонтально к правой стороне грудной клетки, согнув локоть. Полая сторона «кулака-бокала» направлена вверх. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 83).

б) Без паузы носок правой ноги повернуть внутрь, выпрямить правую ногу, левой ногой сделать шаг в правую сторону за правую ногу, согнуть колено. Ноги образуют перекрестный шаг. В то время, когда левая рука поворачивается внутрь, оборачиваясь ладонью вниз, бросить левый палец-саблю горизонтально по дуге слева вперед и вверх, согнув локоть. Корпус наклонить вправо. Делая шаг левой ногой вправо, правый «кулак-бокал» бросить круговым движением от правой стороны грудной клетки вниз и вправо, рука вытянута. Смотреть на «кулак-бокал». (Рис. 84).



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

в) Без паузы левой рукой продолжать вращение в том же направлении, корпус делает оборот левым плечом позади вверх. Продолжая вращение корпусом, развернуть правый «кулак-бокал» позади вверх. В то время, когда корпус поворачивается на север, левый палец-сабля описывает круговое движение с верхней позиции влево и вниз. Рука вытянута. Когда правый «кулак-бокал» движется с правой стороны в верхнее положение, корпус продолжает вращение влево, в сторону севера. Когда корпус развернется в сторону севера, левый палец-сабля с нижней позиции продолжает круговое движение назад. Правый «кулак-бокал» продолжает движение с верхней позиции вперед. В то же время правой ногой сделать шаг вперед на запад, согнуть ногу в колене, левую ногу вытянуть назад. Когда левый палец-сабля продолжает круговое движение с задней позиции вверх и вперед, а правый «кулак-бокал»

движется вниз и фиксируется ниже левой подмышки, локоть согнут, указательный и средний пальцы правой руки вытянуты в палец-саблю. (Рис. 85).

г) Без паузы выпрямить правую ногу, оба пальца-сабли опустить круговым движением вниз и быстро развести руки — одну вперёд, другую назад. Зафиксировать удар вперёд и удержать параллельно земле. Носок вытянуть вперёд. Смотреть на левую ногу. (Рис. 86).

д) Без паузы левая нога движется назад на восток и опускается на землю. Корпус сгибается вперёд и вращается влево в направлении юго-восток. Левый палец-сабли описывает круговое движение вверх и влево, правый палец-сабли удерживается в прежнем правом положении. Когда корпус развернётся на юго-восток, правая нога поднимается сзади вверх. Выполняется позиция «весы». (Рис. 87).

ж) Без паузы, корпусом продолжая вращение влево назад, резким толчком оторвать левую ногу от земли. (Рис. 88).



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

з) После того, как корпус сделает в воздухе оборот, правую ногу опустить на землю, а левую вытянуть назад и вверх. Опять выполнена фигура «весы». (Рис. 89).

е) Без паузы, правую ногу используя как ось вращения, сделать полный оборот корпусом влево. В то время, когда корпус вращается на север, левую ногу опустить на землю, выпрямить корпус и поднять правую ногу. Используя левую ногу как ось вращения, сделайте корпусом оборот влево, пока корпус не повернётся на юг, завершив полный цикл вращения. (Рис. 90).



Рис. 89



Рис. 90

ё) Без паузы корпус продолжает вращение влево, пока не повернётся в сторону юго-востока. Правая нога опускается на землю с правой стороны. Правый палец-саблю свернуть в расслабленный кулак и повернуть правое предплечье горизонтально к правому плечу, локоть согнут, затем вытянуть руку и сделать правым кулаком круговое движение вверх и в сторону востока, потом вниз и назад, сгибая локоть. Зафиксировать у поясницы с правой стороны. Кулак согнутыми пальцами прижат к телу. Затем левый палец-саблю свернуть в «кулак-бокал» и, пока правый кулак движется в сторону востока, круговым движением направить вниз и внутрь, согнув локоть. В то время, когда правый кулак движется к правой стороне поясницы, левый «кулак-бокал» продолжает движение вверх и вперёд на восток. Полая сторона кулака обращена вверх. Когда оба кулака заканчивают движение, левая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом, носок оттянут вниз. Смотрите на левый «кулак-бокал». (Рис. 91).

Заметки для руководства:

1. Описанные выше отдельные движения должны выполняться как одно продолжающееся целое без каких-либо пауз.

2. В то время, когда ноги делают перекрёстные движения и корпус совершает круговой оборот, левый палец-сабли остаётся без движения и совершает круговые движения вверх в унисон с вращением корпуса и заканчивает циркуляцию одновременно с поворотом корпуса на север.

3. Когда имитируется удар вперёд левой стопой, левая нога должна быть выпрямленной во время всего движения.

4. Делая горизонтальное вращение в воздухе, корпус крутится быстро, правая нога толкается об землю резко. В воздухе корпус вращается горизонтально лицом вниз и совершает полный оборот.

5. Позиция «весы» до и после вращения корпуса в воздухе является необходимым элементом упражнения и должна выполняться как одно продолжающееся целое вместе с другими движениями.



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93

Часть 3.

1. Питьё вина в позиции «одно колено поднято вверх, корпус отклонён назад».

Движения:

а) Согните правую ногу в колене и опуститесь в положение полуприседа, левую ногу опустить носком на землю (имитационный шаг). Левый «кулак-бокал» описывает перед корпусом круговое движение вправо, вниз, влево, вперёд. Корпус наклонить вперёд, смотреть на левый «кулак-бокал». (Рис. 92).

б) Правая нога выпрямляется, левая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом. Корпус отклоняется назад. Поднять левый «кулак-бокал» из нижнего положения перед корпусом в верхнее и сгибать локоть до тех пор, пока «кулак-бокал» не коснётся губ, образуя позу пьющего вино. (Рис. 93).

Заметки для руководства:

1. В имитационном шаге правая нога должна сгибаться в прямой угол. Левая стопа касается земли только носком, и в этом должно быть чёткое разделение между имитационным и твёрдым шагом.

2. Пока поднимается колено и отклоняется назад корпус, сохраняйте равновесие, стоя на правой ноге. Наклон корпуса не должен быть слишком быстрым. Голову откиньте назад и выгните грудь так, чтобы туловище и поясница образовали дугу.

2. «Балангзи» (колесо телеги).

Движения:

а) Левая нога опускается на землю и выпрямляется. Корпус наклонить вперёд и сразу же правую ногу толкнуть назад и вверх. Левый «кулак-бокал» развернуть в палец-саблю и, одновременно с наклоном корпуса вперёд, толкнуть вперёд и вверх, затем вниз по дуге. Рука выпрямлена и большой палец направлен вверх. Правый кулак тоже развернут в палец-саблю и, одновременно с наклоном корпуса вперёд, толкается от правой стороны поясницы по дуге вниз, назад и вверх. Рука выпрямлена. Тыльная сторона кисти обращена вверх. Подготовка к упражнению «колесо телеги» завершена. (Рис. 94).

б) Без паузы левой ногой резко оттолкнуться от земли. Обе ноги — сначала правая, а затем левая крутятся вверх. Корпус в наклонном положении также крутится в воздухе. (Рис. 95).

в) Правая нога первой опускается на землю и сгибается в колене. Левая нога сразу же опускается на землю слева от корпуса. Левая нога выпрямлена. Корпус из нижнего положения поворачивается в верхнее. (Рис. 96).

Заметки для руководства:

выполняя упражнение «колесо телеги», толчки и прыжки ногами должны быть быстрыми. В то время, когда корпус наклоняется вперёд, резко разверните корпус наружу, отклонив назад голову так, чтобы предотвратить соприкосновение с землёй. Чтобы выполнить корпусом сальто с верхней позиции вперёд, вниз, назад и вверх, Вы должны начать движение с поясницы.



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96

3. Разливание вина в позиции с поднятым коленом.

Движения:

Левая нога опускается на землю, и стопа плотно прижимается к земле. Левый палец-сабля сворачивается в «кулак-бокал» и фиксируется во взвешенном состоянии с левой стороны от корпуса, полая сторона кулака направлена косо вверх. Тем временем правый палец-сабля движется вверх, локоть слегка согнут, запястье поворачивается, пока палец-сабля не обернётся вниз. Корпус немного поворачивается

влево и наклоняется в пояснице влево. Одновременно сгибается правая нога и поднимается колено перед корпусом, оттянув носок вниз. Смотреть вниз перед собой. (Рис. 97).

Заметки для руководства:

Вы должны выпрямить левую ногу, стоять устойчиво. Поднимая вверх правое колено, корпус не должен сильно отклоняться.

4. Питьё вина в позиции «одно колено поднято, корпус отклонён назад».

Движения:

а) Правая нога опускается на землю рядом с левой ногой.левой ногой сразу же сделать шаг вперёд на восток, на землю поставив только носок. Согнуть колени обеих ног и опуститься в полуприсед, сформировав имитационный шаг. Корпус выпрямить. Левый «кулак-бокал» поднять вверх перед корпусом. Одновременно правый палец-сабля плавно опускается вниз перед корпусом. Пальцы направлены в сторону левого кулака-бокала. Смотреть на левый «кулак-бокал». (Рис. 98).

б) Правая нога выпрямляется, левое колено поднимается вверх и корпус отклоняется назад. Сразу же правый палец-сабля описывает круговое движение перед корпусом вверх, назад и вниз. Рука выпрямлена, а затем возвращается назад к правой стороне поясницы. Рука согнута в локте, пальцы прижаты к телу. В это же время левый «кулак-бокал» из нижнего положения поднимается вверх и назад. Локоть сгибается, «кулак-бокал» подносится ко рту, образуя позицию пьющего вино. (Рис. 99).



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

5. «Балангзи» (колесо телеги).

Движения:

а) Левая нога опускается на землю перед корпусом, правая нога вытягивается назад, корпус наклоняется вперёд. Сразу же правая нога толкается сзади вверх. Левый «кулак-бокал» разворачивается в палец-саблю и, следуя наклону корпуса, движется вверх, вперёд и вниз круговым движением, большой палец направлен вверх. Одновременно правый палец-сабля движется от правой стороны поясницы вниз, назад и вверх по дуге, рука выпрямлена, и тыльная сторона кисти направлена наклонно вверх. Подготовка к выполнению упражнения «колесо телеги» завершена. (Рис. 100).

б) Без паузы левой ногой оттолкнуться от земли. Две ноги — сначала правая, а затем левая крутятся вверх в воздухе, а корпус поворачивается кругом. (Рис. 101).

в) Правая нога опускается на землю первой, колено сгибается. Сразу же левая нога опускается на землю с левой стороны от корпуса. Левая нога вытягивается назад, корпус разворачивается прямо. (Рис. 102).

Заметки для руководства аналогичны упр. 2 части 3.



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

6. Разливание вина в позиции с поднятым коленом.

Движения:

Левая нога плотно ставится на землю. Левый палец-сабля свёртывается в «кулак-бокал» и фиксируется в вывешенном положении с левой стороны от корпуса. Полая сторона кулака косо направлена вверх. Тем временем правый палец-сабля поднимается вверх к правой стороне тела. Локоть плавно сгибается до тех пор, пока пальцы не будут направлены вниз. Одновременно корпус плавно разворачивается влево и наклоняется в левую сторону, сгибаясь в пояснице. Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом, носок оттянут вниз. Смотреть перед собой. (Рис. 103).



Рис. 103

Заметки для руководства аналогичны упр. 3 части 3.

Часть 4.

1. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад, колено поднято».

Движения:

а) Правая нога опускается рядом с левой ногой. Левая нога сразу же делает шаг вперёд на восток, опускаясь на землю только носком. Обе ноги согнуть в коленях и опуститься в полуприсед, сформировав имитационный шаг. Корпус выпрямить. Левый «кулак-бокал» поднимается вверх перед корпусом. Правый палец-сабля плавно опускается перед корпусом, пока пальцы не будут направлены в сторону левого «кулака-бокала». Смотреть на левый «кулак-бокал». (Рис. 104).

б) Правая нога выпрямляется. Левое колено поднимается вверх и корпус отклоняется назад. Сразу же палец-сабля описывает круговое движение перед корпусом вверх, назад и вниз, рука выпрямляется, а затем возвращается назад и к правой стороне поясницы. Рука согнута в локте, пальцы прижаты к телу. В это же время левый «кулак-бокал» из нижнего положения поднимается вверх и назад. Локоть сгибается, и «кулак-бокал» подносится ко рту, образуя позицию пьющего вино. (Рис. 105).

Заметки для руководства аналогичны упр. 1 части 3.



Рис. 104



Рис. 105

2. Замбей (падение вперёд на согнутые локти).

Движения:

а) Левая нога опускается на землю. Тело выпрямляется. Повернуться кругом в сторону востока, используя стопу левой ноги как точку вращения. Развернуть торс влево назад на восток. Вращая торсом, правую ногу поверните в том же направлении и опустите на землю с правой стороны, пока корпус обращён на запад. Ноги развёрнуты. Колени согнуты. Обе руки вместе с корпусом продолжают вращение кругом. (Рис. 106).



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

б) Без паузы левый «кулак-бокал» описывает круговое движение из положения перед корпусом вверх, к себе и вниз, локоть согнут, а потом вместе с правым пальцем-саблей опускается вниз соответственно по обеим сторонам корпуса. Руки выпрямлены. Затем два пальца-сабли наклонно толкнуть вверх и соединить хлопком перед корпусом, развернув кисти в ладони. Большие пальцы обеих рук направлены вверх. Выпрямить обе ноги, в тот момент, когда руки хлопком соединятся вместе, приставить левую ногу к правой. Смотреть на ладони. (Рис. 107).

в) Обе ладони сжать в кулаки и, согнув локти, перевести в положение перед грудью, кулаки повернуть вверх, большие пальцы — к себе. (Рис. 108).

г) Распрячься в пояснице и упасть вперёд на землю. Падайте вниз лицом на локти и предплечья рук. Носки обеих ног выпрямлены таким образом, чтобы ноги не касались земли. (Рис. 109).

Заметки для руководства:

При падении вперёд необходимо сохранять поясницу напряженной. Колени обеих ног держать выпрямленными. Кулаки плотно сжаты. Руки согнуты в локтях в прямой угол. Тело держите прямо, не прогибайтесь и не горбитесь. В тот момент, когда тело падает на кулаки и предплечья на землю, Вы должны предохранять торс и ноги от соприкосновения с землёй.

3. Подпрыгивание лёжа ничком.

Движения:

Оттолкните тело от земли на предплечья, разверните оба кулака в ладони, вытянув локти назад, переведите тяжесть тела на ладони. Сохраняя тело выпрямленным, оттолкнитесь от земли ладонями — всё тело подпрыгнет. Используя голову как центр круга, тело, подпрыгивая, перемещается по часовой стрелке и завершает полный оборот до исходного положения. (Рис. 110).

Заметки для руководства:

Подпрыгивание и перемещение выполняются быстро. Бёдра не поднимаются, грудь и ноги не касаются земли. Не разделяйте ноги. Выполнить надо полный круг.



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

4. Сед на земле, толчок вытянутыми ногами между рук.

Движения:

а) Выпрямите обе руки, оттолкнитесь от земли обеими ногами, согнув поясницу, и толкните обе ноги из заднего положения вперёд. (Рис. 111).

б) Без паузы обе ноги толкните вперёд между рук, колени выпрямлены, сядьте на землю. (Рис. 112).

Заметки для руководства: движения выполнять быстро, ноги держать вместе и выпрямленными.

5. Прыжок карпа.

Движения:

а) Тело наклонить назад и лечь спиной на землю. Поднять ноги вверх. Ладони положить на колени. (Рис. 113).

б) Бросить ноги вниз, тело рывком толкнуть вверх. Корпус выгибается вверх с движением тела. (Рис. 114).



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

6. Мелькающая ладонь в шаге-выпаде.

Движения:

а) Корпус выпрямлен. Правой ногой сделать шаг вперёд, согнув колено. Левая нога вытянута назад. Левая ладонь переводится к левой стороне поясницы. Локоть согнут. Ладонь обращена вверх. В то время, когда правой ногой делается шаг вперёд, правая ладонь горизонтально вытягивается вправо, а затем толкается косо вверх перед корпусом. Ладонь обращена вверх. Смотреть на правую ладонь. (Рис. 115).

б) Без паузы левую ладонь толкнуть от левой стороны поясницы вперёд, рука выпрямлена. Сразу же правую руку отвести назад к правой стороне поясницы, согнув руку в локте. Ладони обеих рук обращены вверх. Смотреть на левую ладонь. (Рис. 116).



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

в) Без паузы левая рука поворачивается внутрь, пока ладонь не обратится вниз. Затем левую ладонь перевести вниз, влево и назад круговым движением. Рука выпрямлена. Кисть в виде крюка загибается вверх и удерживается за спиной. Сразу же развернуть корпус влево на юг, правая нога полностью сгибается в колене, а левая вытягивается в левую сторону. Таким образом принимается позиция «шаг-выпад». В то время, когда корпус поворачивается влево, правая ладонь опускается от правой стороны поясницы назад за спину. Рука выпрямляется и резко толкается вправо и по дуге вперед и вверх. Затем согните правый локоть и резким движением запястья бросьте правую ладонь горизонтально перед головой. Большой палец обращен вниз, остальные пальцы направлены влево. Смотреть вперед и влево. (Рис. 117).

Заметки для руководства:

1. Отдельные движения, описываемые выше, должны выполняться как одно продолжающееся целое.

2. Выполняя упражнение «мелькающая ладонь в шаг-выпаде», Вы должны полностью согнуть правую ногу. Левую ногу, выпрямленную в колене, полностью вытянуть. Повернуть внутрь носок левой ноги. Опустите вниз левое бедро. Спина должна быть прямой. Плечи опущены.

Часть 5.

1. Питье вина в позиции «корпус отклонён назад».

Движения:

а) Правая ладонь сжимается в кулак и переводится к правой стороне поясницы. Локоть согнут, кулак обращен пальцами вверх. Левая кисть-крюк сворачивается в «кулак-бокал». Левая рука поворачивается наружу до тех пор, пока полая сторона кулака не повернется вверх. Смотреть на левый «кулак-бокал». (Рис. 118).

б) Без паузы «кулак-бокал» толкнуть слева вверх на правую сторону корпуса через голову круговым движением и сразу же корпус повернуть вправо. Две ноги образовали шаг-выпад вправо. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 119).



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

в) Без паузы согните левый локоть и поворачивайте правую руку наружу до тех пор, пока полая сторона кулака не обратится вниз. Затем толкните левый «кулак-бокал» из положения перед корпусом вниз к левой ноге. Корпус сразу же развернуть влево. Две ноги образовали шаг-выпад. (Рис. 120).

г) Без паузы левый «кулак-бокал» отвести влево к носку левой ноги. Рука выпрямлена, и полая сторона кулака обращена вверх. Корпус сразу же наклонить вниз-влево. Смотреть на левый «кулак-бокал». (Рис. 121).



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

д) Без паузы левый «кулак-бокал» поднимается вверх. Полной стороной кулака обращен назад. Сразу же поднять корпус вперед, носок левой ноги развернут наружу, а правой — внутрь. Правая нога вытянута назад, а левая — согнута в колене и выставлена вперед. Таким образом принята позиция «шаг-выпад влево». Правый кулак формирует «кулак-бокал» и переводится от правой стороны поясницы наклонно вперед и вниз перед корпусом. Полная сторона кулака обращена вверх. (Рис. 122).

е) Без паузы выпрямить левую ногу. Левая нога движется назад, корпус изгибается назад в пояснице, правый «кулак-бокал» поднимается с нижней позиции перед корпусом вверх и назад. Локоть сгибается, «кулак-бокал» подносится ко рту, образуя позицию пьющего вино. (Рис. 123).

Заметки для руководства: отдельные движения, описанные выше, выполняются как одно продолжающееся целое с умеренной скоростью, движения должны быть мягкими и гибкими.

2. Питьё вина в позиции «крутящийся корпус».

Движения:

а) Корпус выпрямить, и левую ногу твёрдо поставить на землю. Используя носок левой ноги как точку вращения, сделать полный оборот корпусом против часовой стрелки. Вращая корпус, правую ногу толкнуть в том же направлении и, когда корпус повернётся на восток, опустить ногу на землю с правой стороны. В то время, пока корпус продолжает вращаться влево, правый «кулак-бокал» опускается перед корпусом, рука выпрямляется, затем быстро толкается к левой части туловища, рука сгибается в локте. Левый «кулак-бокал» остаётся над головой. Локоть согнут. Когда корпус повернётся в сторону востока, левый «кулак-бокал» опускается с позиции «над головой» вперёд, вниз и назад. Рука выпрямлена. Тем временем правый «кулак-бокал» движется вверх от левой верхней стороны туловища. Рука выпрямлена. Затем правый «кулак-бокал» толкается наклонно перед корпусом вверх. Приподняться на носки, смотреть вниз перед собой. (Рис. 124).

б) Без паузы правый «кулак-бокал» опускается из позиции «над головой» вперёд и вниз круговым движением. Рука выпрямлена. Ладонь выпрямлена. Ладонь повернута внутрь. Тем временем левый «кулак-бокал» разворачивается в ладонь и поднимается из-за спины вверх по дуге, рука выпрямлена и ладонь обращена вправо. Опуститься на пятки и слегка наклонить корпус назад. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 125).



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126

в) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение из позиции над головой косо вперёд вниз и косо назад, влево. Рука выпрямлена, затем кисть в виде крюка загибается вверх. Рука удерживается в верхнем положении за спиной. Пальцы повернуть вверх. Пока левая рука описывает круговое движение наклонно фронту в правую сторону, правый «кулак-бокал» движется из положения перед корпусом вверх и резко толкается вперёд параллельно земле. Рука выпрямляется, полая сторона кулака обращена вверх. Одновременно корпус наклоняется вперёд. Ноги сразу же сгибаются в коленях в позицию «езда на лошади». Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 126).

г) Без паузы выпрямить ноги, корпус отклонить назад. Поднять правый «кулак-бокал» вверх и, сгибая локоть, поднести ко рту, образуя позу пьющего вино. (Рис. 127).

Заметки для руководства аналогичны упр. 9 части 1.

3. Питьё вина в позиции «корпус отклонён назад в неуверенном шаге».

Движения:

а) Без паузы одновременно с наклоном тела сделать шаг правой ногой влево за левую ногу. (Рис. 132).

б) Без паузы левую ногу сразу же поднять назад, а корпус слегка отклонить вправо. (Рис. 133).

в) Без паузы торс вращается влево на восток.левой ногой сделать шаг вперёд. Правой ногой сразу же сделать полшага назад, затем левой ногой сделать шаг назад к правой ноге, встать на носки и наклонить корпус вперёд. В то время, когда ноги двигаются туда и обратно, правый «кулак-бокал» поднимается от верхней правой стороны туловища в положение над головой. Большой палец обращён назад. Сразу же толкнуть левый кулак вниз и назад по дуге и удерживать за спиной. Рука выпрямлена. Ладонь обращена вправо. Смотреть вниз перед собой. (Рис. 134).



Рис. 133



Рис. 134

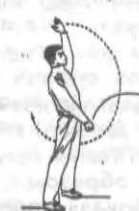


Рис. 135

г) Без паузы правый «кулак-бокал» опускается вперёд и вниз по дуге, рука выпрямлена. Ладонь повернута внутрь. Левый кулак разжать в ладонь и поднять по дуге сзади вверх, рука выпрямлена. Ладонь обращена вправо. Корпус выпрямить и слегка отклонить назад. Пятки опустить на землю. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 135).

д) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение с верхней позиции косо вперёд, вправо, вниз и косо назад, влево. Рука выпрямлена. Кисть загнуть вверх в

виде крюка и удерживать за спиной. В то время, когда левая ладонь описывает наклонный круг вправо, правый «кулак-бокал» движется из положения перед корпусом вверх с согнутым локтем, затем горизонтально толкается вперёд. Рука выпрямляется. Полая сторона кулака обращена вверх. Одновременно корпус наклоняется вперёд, ноги сгибаются в коленях в позицию «езда на лошади». Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 136).

е) Без паузы выпрямить обе ноги. Корпус отклонить назад. Поднять правый «кулак-бокал» и, сгибая локоть, поднести его ко рту, образуя позу пьющего вино. (Рис. 137).

ё) Выпрямить корпус и наклонить вперёд и вправо. Одновременно левую кисть-крюк сжать в кулак, пальцы расслабить, левую руку повернуть наружу. Левый кулак толкнуть сзади вверх и вперёд круговым движением, руку выпрямить. Зафиксировать её перед корпусом, согнув левый локоть, толкнуть предплечье горизонтально вправо. Ладонь повернута вниз. Большой палец — внутрь. В то время, когда левый кулак описывает циркуляцию в верхнее положение, правый «кулак-бокал» опускается перед корпусом, рука выпрямляется. Когда левый кулак движется вниз перед корпусом, правая рука поворачивается внутрь до тех пор, пока полая сторона кулака не повернётся вниз, а затем описывает круговое движение вниз и внутрь, начиная движение от правого локтя. В то время, когда левое предплечье горизонтально движется вправо, правый кулак движется от внутренней стороны левой руки вверх, а затем вперёд круговым движением. Зафиксировать правую руку перед корпусом, повернув полую сторону кулака вверх. Левая нога согнута в колене и наклоняется вверх перед корпусом, носок оттянут вниз. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 138).



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138

ж) Без паузы корпус наклонить вперёд и вправо. Левый кулак движется к левому плечу, а правый немного опускается вниз. Левая нога начинает выпрямляться. Пятки правой ноги отрываются от земли. Смотреть прямо на правый «кулак-бокал». (Рис. 139).

з) Без паузы, продолжая наклонять корпус, левой ногой сделать шаг вправо за правую ногу. Сразу же правую ногу сзади поднять вверх. Тем временем левый кулак опускается от левого плеча вниз, а правый «кулак-бокал» толкается горизонтально вперёд, рука выпрямляется. (Рис. 140).

и) Без паузы левый кулак протягивается вперёд из нижней левой позиции. Корпус сразу же поворачивается вправо и наклоняется вперёд-влево. Правый «кулак-бокал» возвращается назад к верхней правой стороне туловища, локоть сгибается. Кулак прижимается к телу. Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом. Носок оттянут вниз. Встать на носок левой ноги. Смотреть на левый кулак. (Рис. 141).



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

й) Без паузы, продолжая наклонять корпус, правой ногой сделать шаг влево за левую ногу. (Рис. 142).

к) Без паузы поднять левую ногу сзади вверх и немного повернуть корпус вправо. (Рис. 143).

л) Без паузы торс вращается влево на восток.левой ногой сделать шаг вперёд, правой ногой сразу же сделать полшага назад. Затем левой ногой сделать шаг назад к правой ноге. Встать на носки и наклонить корпус вперёд. В то время, пока ноги двигаются туда и обратно, правый «кулак-бокал» поднимается от верхней правой стороны туловища в положение над головой. Большой палец обращён назад. Сразу же левый кулак толкнуть вниз и назад по дуге и удерживать за спиной. Рука выпрямлена. Ладонь обращена вправо. Смотреть вниз перед собой. (Рис. 144).



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

м) Без паузы правый «кулак-бокал» опускается по дуге вперёд и вниз, рука выпрямляется. Ладонь повернута внутрь. Левый кулак разжимается в ладонь и поднимается по дуге сзади вверх. Рука выпрямлена. Ладонь обращена вправо. Корпус выпрямить и слегка наклонить назад. Пятки опустить на землю. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 145).

н) Без паузы левая ладонь описывает круговое движение с верхней позиции косо вперёд-вправо, вниз и косо назад-влево. Рука выпрямлена. Кисть загнуть в виде крюка вверх и удерживать за спиной. В то время, когда левая ладонь описывает наклонный круг вправо, правый «кулак-бокал» движется из положения перед корпусом вверх с согнутым локтем, затем горизонтально толкается вперёд. Рука выпрямляется. Полая сторона кулака обращена вверх. Одновременно корпус наклоняется вперёд, ноги сгибаются в коленях в позицию «езда на лошади». Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 146).



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147

о) Без паузы выпрямить обе ноги, корпус отклонить назад. Поднять правый «кулак-бокал» и, сгибая локоть, поднести его ко рту, образуя позицию пьющего вино. (Рис. 147).

Заметки для руководства:

1. Выполняя упражнение «неуверенный шаг», Ваши ноги должны двигаться вперёд и назад, следуя отклонениям корпуса, а не наоборот.

2. В то время, когда ноги двигаются назад и вперёд, Вы должны сделать этот процесс отчётливым, чётко представляя состояние пьяного человека.

3. Представляя состояние опьянения, когда тело отклоняется назад, Вы должны сгибать корпус в пояснице, сохраняя гибкость и раскрепощённость.

4. Неуверенные шаги, вращающийся корпус и «ураганные шаги».

Движения:

а) Выпрямить корпус и наклонить вперёд и вправо. Одновременно левую кисть-крюк сжать в кулак. Пальцы расслабить, левую руку повернуть наружу. Левый кулак толкнуть сзади вверх и вперёд круговым движением. Рука выпрямляется. Зафиксировать её перед корпусом. Согнув левый локоть, толкнуть предплечье горизонтально вправо. Ладонь повернута вниз. Большой палец — внутрь. В то время, когда левый кулак описывает циркуляцию в верхнее положение, правый «кулак-бокал» опускается перед корпусом. Рука выпрямляется. Когда левый кулак движется вниз перед корпусом, правая рука поворачивается внутрь до тех пор, пока полая сторона кулака не повернётся вниз, а затем описывает круговое движение вниз и внутрь, начиная движение от правого локтя. В то время, когда правое предплечье горизонтально движется вправо, правый «кулак-бокал» движется от внутренней стороны левой руки вверх, а затем круговым движением вперёд. Зафиксировать правую руку перед корпусом, повернув полую сторону кулака вверх. Левая нога согнута в колене и поднимается вверх перед корпусом, носок оттянут вниз. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 148).



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

б) Без паузы корпус наклонить вперёд и вправо. Левый кулак движется к левому плечу, а правый немного опустить вниз, левая нога начинает выпрямляться. Пятка правой ноги начинает отрываться от земли. Смотреть прямо на правый «кулак-бокал». (Рис. 149).

в) Без паузы, продолжая наклонять корпус, левой ногой сделать шаг вправо за правую ногу. Сразу же правую ногу поднять сзади и вверх. Тем временем левый кулак опускается от левого плеча вниз, а правый «кулак-бокал» толкается горизонтально вперёд. (Рис. 150).

г) Без паузы левый кулак протягивается вперёд из нижней левой позиции. Корпус сразу же поворачивается вправо и наклоняется вперёд-влево. Правый «кулак-бокал» возвращается назад к верхней правой стороне туловища, локоть сгибается, кулак прижимается к телу, правая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом. Носок оттянут книзу. (Рис. 151).

д) Без паузы, продолжая наклонять корпус, правой ногой сделать шаг влево за левую ногу. (Рис. 152).

е) Без паузы левая нога сзади поднимается вверх, корпус немного поворачивается вправо. (Рис. 153).



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

ё) Без паузы корпус поворачивается влево в сторону востока, левой ногой сделать шаг вперёд, правой ногой сделать полшага назад, затем левой ногой сделать шаг назад к правой ноге. Встать на носки и наклонить корпус вперёд. В то время, когда ноги двигаются туда и обратно, правый «кулак-бокал» поднимается от верхней стороны туловища в положение над головой, большой палец обращён назад. Сразу же левый кулак толкнуть вниз и назад по дуге и удерживать за спиной. Рука выпрямлена. Ладонь обращена вправо. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 154).



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

ж) Без паузы корпус поворачивается на три четверти круга слева назад, используя левую стопу как точку вращения. Продолжая вращение корпусом, левую ногу толкните в том же направлении и, когда корпус повернётся на юг, опустите ногу твёрдо на землю. Левую ногу поднять назад-вправо, сгибая колено таким образом, чтобы стопа повернулась вверх. Одновременно с вращением корпуса правый «кулак-бокал» описывает круговое движение из позиции «над головой» влево, назад, вправо и вниз вокруг головы. Локоть сгибается. Руку зафиксировать в нижней позиции справа, выпрямив локоть. Во время вращения корпуса левый кулак разжимается в ладонь и, когда корпус повернётся на юг, толкнуть ладонь сзади влево и вверх. Руку зафиксировать в верхней позиции слева. Затем согнуть локоть и повернуть запястье так, чтобы ладонь расположилась горизонтально. Ладонь обращена основанием влево и пальцами вперёд. Корпус слегка наклонён влево. Талия смещена вправо. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 155).

з) Без паузы левая нога опускается на землю с правой стороны и две ноги пересекаются. Корпус наклонить вправо. Смотреть на правый «кулак-бокал». (Рис. 156).

и) Удерживая эту позицию некоторое время, левую ладонь опустить к правому плечу, согнув локоть. Основание ладони обращено вправо, а пальцы направлены вверх. Корпус выпрямить, тяжесть тела перенести на выпрямленную правую ногу.левой ногой нанести удар вперёд и удерживать ногу параллельно земле, откинув носок вверх. Смотреть на левую ногу. (Рис. 157).

к) Без паузы оттолкнуться от земли правой ногой и подпрыгнуть в воздух. В то время, когда тело будет находиться в воздухе, правая нога поворачивается вперёд и влево поперёк фронта левой ноги. Под действием вращения ног корпус тоже начинает разворачиваться слева направо. При развороте корпуса на запад левая ладонь опускается от правого плеча вниз, а затем движется вверх вдоль левой

стороны корпуса в позицию над головой перед корпусом, где она встречается хлопком с правой ногой. В это время, когда правая нога толкается от земли, правый «кулак-бокал» опускается вниз к нижней части поясницы. Пять пальцев соединены вместе. (Рис. 158).



Рис. 157



Рис. 158

Заметки для руководства: хлопок в упражнении «крутящиеся ноги» должен выполняться очень быстро, пока корпус находится в воздухе, перед приземлением левой ноги. Хлопок должен быть точным и звучным.

5. Позиция «лежащий пьяный».

Движения:

а) Левая нога первой опускается на землю. Корпус сразу же разворачивается влево на юг, и правая нога опускается на землю с правой стороны от корпуса. Используя носки обеих ног как точки вращения, корпус поворачивается слева кругом, ноги перекрещиваются. Левая ладонь сжимается в кулак и отводится к левой стороне поясницы, локоть сгибается, и ладонь обращена вверх. В то время, когда правая нога опускается на землю, правый кулак толкается от нижней части поясницы наружу вправо. Когда корпус развернется кругом, правый кулак поднимается вверх до уровня правого уха, локоть сгибается, кулак повернут вверх, большой палец находится на уровне правого уха. (Рис. 159).

б) Без паузы согните правую ногу в колене и опуститесь на землю, перекрестив ноги. Корпус наклонить вправо, правый кулак упирается в правое ухо и корпус опирается на согнутый локоть. Образована лежащая позиция — левая нога сгибается в колене и стопа ноги размещается у колена правой ноги. (Рис. 160а и 160б).

Заметки для руководства:

1. В то время, когда ноги опускаются на землю, Вы должны разворачивать корпус очень быстро. Отведение левого кулака и удерживание правого кулака должно быть выполнено одновременно с вращением корпуса.

2. В позиции лежания Вы должны выполнять все движения быстро и слитно, не должно быть никаких пауз и перерывов.



Рис. 159



Рис. 160а



Рис. 160б

Часть 6.

1. Чёрный дракон, свернувшийся вокруг колонны.

Движения:

а) Левая нога поднимается от земли, корпус переворачивается слева назад на юг, левая нога сгибается в колене и опускается на землю перед корпусом, правая нога вытягивается вправо. Обе ладони опущены на землю. (Рис. 161).

б) Без паузы правая нога махом перемещается горизонтально справа вперёд и влево, корпус наклоняется назад, пока не опустится на спину. Правая ладонь вытягивается вправо. (Рис. 162).

в) Правая нога продолжает вращение вверх и за спину, левая нога сразу же толкается справа вперёд; влево и назад, закончив вращение, когда обе ноги будут наклонно направлены за спиной вверх и разведены одна от другой. Одновременно с вращением ног корпус поворачивается вверх ногами на правое плечо. Левая рука сразу же опускается на землю возле головы. Локоть согнут. (Рис. 163).



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

- г) Обе руки упереть в землю и поднять корпус вверх на руки. (Рис. 164).
 д) Правая нога опускается на землю. (Рис. 165). Левая нога протягивается вправо между правой ногой с одной стороны и двумя руками с другой. (Рис. 166).
 е) Без паузы обе руки оторвать от земли и корпус отклонять назад, пока не ляжете на спину, затем повторить все движения «чёрный дракон, свернувшийся вокруг колонны» пять—девять раз. Заканчивая последнее упражнение, обе ладони уприте в землю и поднимите корпус вверх на руки. Выдержав эту позицию некоторое время, опустите правую ногу на землю. (Рис. 167).

Заметки для руководства:

Горизонтальный мах и вращение обеих ног вверх должны быть выполнены быстро и чётко. Вращая ноги вверх, Вы должны сохранять поясницу выпрямленной и опираться на землю только правым плечом.



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167

2. Прыжок тигра.

Движения:

- а) Левая нога опускается на землю с левой стороны. Обе ладони оторвать от земли, корпус выпрямить, встать лицом на запад, согнуть ноги в коленях. (Рис. 168).



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170

- б) Без паузы обеими ногами оттолкнуться в воздух и прыгнуть вперёд, корпус в нырке. (Рис. 169).

- в) Обеими ладонями опуститься на землю. (Рис. 170).

- г) Сгибая локти, опустите грудь и живот на землю. (Рис. 171).

- д) В конце упражнения на землю опускаются бёдра. (Рис. 172).

Заметки для руководства:

Прыжок должен быть возможно высоким, приземление — мягким и плавным. Приземление должно выполняться как бы по разделам: руки, грудь, живот, затем ноги. Вы можете развести ноги, но не более чем на ширину плеч.



Рис. 171



Рис. 172

3. Сед на земле, толчок вытянутыми ногами между рук.

Движения:

- а) Покрутите лодыжками обеих ног и оттолкнитесь от земли носками обеих ног. (Рис. 173).

- б) Выпрямите обе руки и, сгибаясь в пояснице, поднимите обе ноги от земли, толкните их вперёд. (Рис. 174).

- в) Без паузы обе ноги толчком протяните между рук и сядьте на землю. (Рис. 175).



Рис. 173



Рис. 174

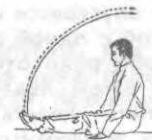


Рис. 175

Заметки для руководства аналогичны упр. 4 части 4.

4. Прыжок карпа.

Движения:

- а) Корпус отклонять назад до тех пор, пока не ляжете на спину. Ноги поднять вверх. Ладони положить на колени. (Рис. 176).
- б) Обе ноги резко бросить к земле, тело рывком вверх оторвать от земли через мгновение корпус выгибается вверх. (Рис. 177).



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

Заметки для руководства аналогичны упр. 5 части 4.

5. Прыжок тигра с переворотом.

Движения:

- а) Корпус выпрямить и наклонить вперёд, руки протянуть вперёд по сторонам. Ладони повернуть вниз. Согнуть ноги в коленях. Смотреть вниз перед собой. (Рис. 179).
- б) Руки резко бросить вверх, ногами одновременно оттолкнуться в воздух и сразу же корпус прогнуть назад. (Рис. 179).
- в) Корпус продолжает переворот назад, и обе ладони протягиваются к земле — тело встаёт на руки. (Рис. 180).
- г) Без паузы, сгибая руки, опустите грудь и живот на землю. (Рис. 181).
- д) В конце упражнения на землю опускаются бёдра. (Рис. 182).



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182

Заметки для руководства:

Это упражнение является комбинацией переворота назад и прыжка вперёд. Выполняя переворот, Вы должны выгнуть грудь, голову толкнуть назад, а руки — вверх. Толчок ногами должен быть хорошо скоординирован с махом рук. Корпус необходимо выталкивать на максимальную высоту и начинать переворот назад сразу же после отрыва от земли. Движения «прыжок тигра» с последующим переворотом назад делается так же как в упр. 2 части 6.

6. Сед на земле, толчок вытянутыми ногами между рук.

Движения:

- а) Упритесь в землю обеими ладонями и выпрямите руки. Поднимите ноги с земли и, сгибаясь в пояснице, приготовьтесь толкнуть ноги с задней позиции вперёд. (Рис. 183).
- б) Без паузы ноги толкнуть вперёд между двух рук и сесть на землю. Ноги вытянуты. (Рис. 184).



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185

Заметки для руководства аналогичны упр. 4 части 4.

7. Прыжок карпа.

Движения:

а) Корпус наклонить назад, пока Вы не ляжете спиной на землю. Ноги поднять вверх, ладони положить на колени. (Рис. 185).

б) Обе ноги резко бросить к земле, тело рывком вверх оторвать от земли, и корпус прогнуть вверх. (Рис. 186).

Заметки для руководства аналогичны упр. 5 части 4.

8. Падение на расставленные ноги (падение на шпагат).

Движения:

а) Выпрямить корпус и, оттолкнувшись обеими ногами, подпрыгнуть в воздух. В прыжке развести ноги — правую назад, а левую ногу — вперёд. Кисти сжаты в кулаки и разведены в стороны параллельно земле. (Рис. 187).

б) Сохраняя эту позицию, тело опускается и падает на расставленные ноги. (Рис. 188).



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

Заметки для руководства:

1. Прыжок вверх должен быть выполнен одновременно с выпрямлением и разводом рук.

2. Ноги должны расставляться сразу же после прыжка. Левая нога при приземлении вытягивается вперёд и тыльной стороной вниз, а правая — вытягивается передней стороной вниз — назад.

9. Чёрный дракон, свернувшийся вокруг колонны.

Движения:

а) Лечь на землю на левый бок, сразу же правая нога махом передвигается сзади вправо и вперёд и наклонно вверх — влево. Левая нога махом перемещается впереди вверх и наклонно влево. (Рис. 189).

б) Правая нога продолжает крутиться сверху назад и вправо, а левая нога — вверх и назад. Одновременно с движением ног корпус переворачивается вниз головой и опирается на землю только правым коленом. (Рис. 190).



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191

в) Правая нога сгибается в колене и опускается на землю на подвёрнутое колено. Левая нога сразу же опускается на землю в западной стороне. Сидя, выпрямить корпус, кисти сжать в кулаки и зафиксировать перед корпусом согнув локти. (Рис. 191).

Заметки для руководства аналогичны упр. 1 части 6.

10. Наливание вина в позиции с поднятым коленом.

Движения:

а) Правую ногу поставить на землю и выпрямить, корпус немного развернуть влево, лицом на юго-запад. Встать на левую ногу и выпрямить её, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх перед корпусом. Левый кулак разжимается в ладонь и, следуя вращению тела, перемещается с нижней позиции влево и вверх по дуге. Ладонь повернута вправо, а пальцы обращены вверх. Правый кулак также разжимается в ладонь и перемещается к правой стороне поясницы. Локоть сгибается, ладонь поворачивается вверх. Смотреть вправо-вниз. (Рис. 192).



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

б) Без паузы корпус поворачивается лицом на юг, правая нога ставится на землю рядом с левой ногой. Левая нога сразу же, имитируя удар вперёд, перемещается вверх, носок обращён вверх, колено выпрямлено. Левая ладонь опускается с верхней позиции вперёд и удерживается параллельно земле. Большой палец повернут вверх, остальные пальцы повернуты вперёд. Смотреть на левую ногу. (Рис. 193).

в) Без паузы левая нога сгибается в колене и поднимается вверх перед корпусом, носок повернут внутрь. Левая ладонь сжимается в «кулак-бокал» и перемещается в положение перед грудью, локоть сгибается, полая сторона кулака обращена вверх. Правая рука толкается от правой части поясницы назад и вверх круговым движением, рука выпрямлена. Затем правую руку развернуть в палец-саблю, направив его вниз в сторону левого «кулака-бокала». Локоть правой руки сгибается, ладонь повернута вниз. Смотреть прямо перед собой. (Рис. 194).

Заметки для руководства аналогичны упр. 5 части 1.

11. Шаг назад и толчок кулаками вниз.

Движения:

а)левой ногой сделать шаг назад и опустить ногу на землю. Сзади нога выпрямляется. Левый «кулак-бокал» разжимается в ладонь перед корпусом, ладонь обращена вверх. Правый палец-сабля сжимается в кулак и толкается с верхней позиции вниз и тыльной стороной ложится на ладонь левой руки. (Рис. 195).

б) Сделайте шаг назад правой ногой, выпрямить обе ноги и оторвать пятку левой ноги от земли. Левую ладонь сжать в кулак и, в то время, когда правая нога перемещается назад, опустить вниз вместе с правым кулаком в разные стороны, выпрямив руки. Голову повернуть вправо. (Рис. 196).

в) Голову повернуть влево на юг, кулаки поднять вверх, согнув локти, и зафиксировать на уровне ушей. Большие пальцы кулаков направлены вниз.

г) Оба кулака толкнуть перед корпусом, локти слегка согнуты, кулаки повернуты друг к другу, ладони — наружу вниз. Голова повернута влево, смотреть влево. (Рис. 198).

Заметки для руководства:

Отдельные движения, описанные выше, должны выполняться как одно продолжающееся целое, без пауз. Движения кулаков должны быть хорошо скоординированы с движением ног. Заканчивая последнее упражнение, Вы должны согнуть оба локтя таким образом, чтобы образовались полумесяцы. Плечи расслаблены. Корпус прямой, живот втянут, ноги выпрямлены.



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198

Восстановить исходное положение.

Движения:

Голову повернуть вправо, лицом на юг, левая нога движется из положения перед корпусом влево к правой ноге, носки разворачиваются на ширину стопы, кулаки разжимаются в ладони и опускаются вниз по обеим сторонам тела. Исходное положение восстановлено. (Рис. 199).



Рис. 199

Заметки для руководства:

Грудь должна быть выгнута, корпус выпрямлен, живот втянут, плечи опущены. Дышите ровно, чувствуйте себя энергичным.