

Глава 7

Основные виды движений ногами (Цзибэнь туйфа)

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически, наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу - хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т. д. Древняя китайская поговорка гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копьё, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) - Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на Юге Китая имеют в своём арсенале богатейший набор движений ногами. Так, легендарный герой народного эпоса, один из девяти «тигров Гуаньдуна» (южная провинция Китая), Хуанфэйхун, знакомый в нашей стране по фильму «Однажды в Китае», славился техникой «уйньтуй» - «удар ногой, не отбрасывающий тени» (таким быстрым он был). Движения ногами в ушу подразделяются, на пять групп:

1. **Шэньцзюйсинтуйфа** - удары с распрямлением ноги в колене;
2. **Чжибайсинтуйфа** - удары (махи) выпрямленной ногой;
3. **Саочжуань туйфа** - круговые подсечки;
4. **Цзисян туйфа** - удары с хлопком;
5. **Пича туйфа** - шпагаты.

Помимо этого существует большое количество ударов ногой в прыжках, но они относятся к разделу «тяоюэ дунцзо - движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе. Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объёме освоить упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью).

Существует несколько общих правил для 1, 2 и 4 разделов туйфа:

- 1) Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай - прямых махов корпус остаётся неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.
- 2) Опорная нога во время ударов остаётся выпрямленной;
- 3) После удара, нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.