

### Упражнения для развития гибкости (Жоугун)

Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в «сицью угун» (акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперёд носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

- 1) **Постепенность**, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки.
- 2) **Регулярность**, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут в период поддержания гибкости.
- 3) **Комплексный подход** к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60 - 70 % объёма работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (цзи-бэнь буфа, цзибэнь дунцзо). Например, выполнение позиции пубу требует предварительной проработки поперечного шпагата и хорошей подвижности голеностопа, а выполнение движений туйчжан или лянчжан - гибкости запястий. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды (например, комбинация тявань - гоушоу, различные виды махов, луньбэй, фаньяо).

Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) ябу жоугун; 4) сунбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит к туй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

## Цзяньбу жоугун

### развитие гибкости плечевого пояса

**1. Чжэньцзянь** – прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд и положите руки на опору на высоте поясицы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30 - 40.



**2. Хоуяцзянь** – обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20 - 30.



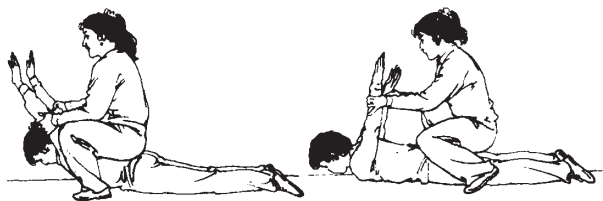
**3. Цзяцзянь** – боковое давление на плечевой сустав. В положении стоя поднимите руку согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь о неё локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15-20.



При выполнении всех вышеописанных упражнений, через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

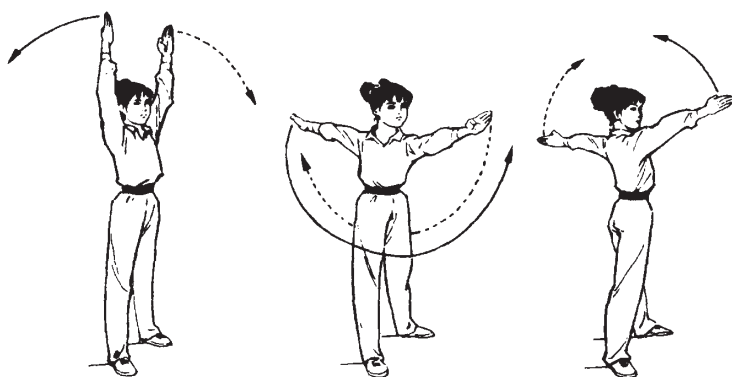
**4. Чжэньбаньцзянь** – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнёром). В положении лёжа лицом вниз вытяните руки вперёд. Партнёр садится на поясицу и захватывая руки ниже локтевого сустава выполняет движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10 - 15.

**5. Хоубаньцзянь** – обратное отведение рук (выполняется с партнёром). В положении лёжа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнёр захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10 - 15.



При выполнении всех вышеописанных упражнений, через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

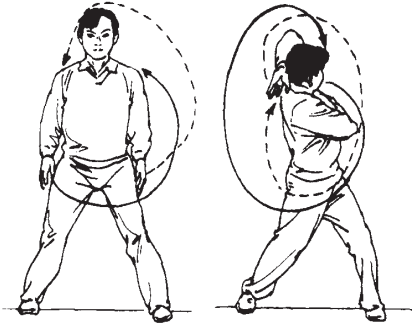
**6. Цзяоча шуанлуньбэй** – парные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10 - 15.



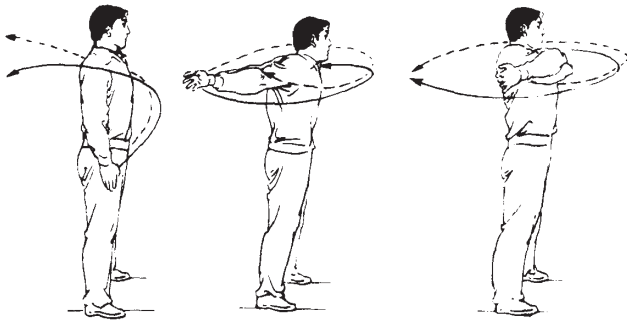
**7. Цэцибэй** – Подъём рук через стороны. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъёмы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15 - 20.



**8. Яошэнь пигуа** – скручивание корпуса с захлёстыванием рук. Из положения ноги шире плеч, резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Количество повторов 10 - 12.



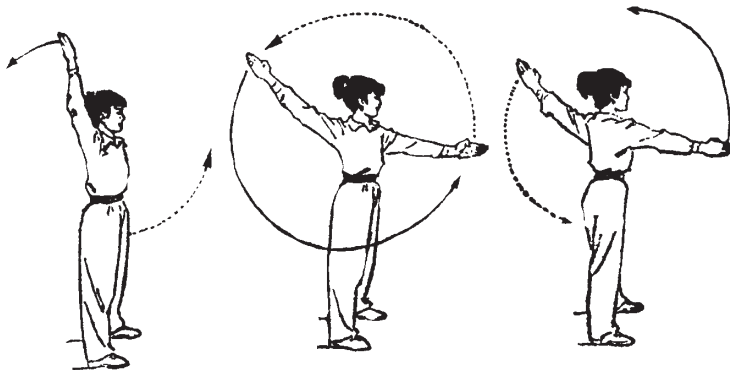
**9. Чжаньсюн куньда** – разведение и сведение рук с хлопками. Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперёд в горизонтальной плоскости и, выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10 - 12.



**10. Даньби жаохуань** – одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15 - 20.



**11. Шуаньби жаохуань** – поочерёдные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперёд и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов - 10 - 20.



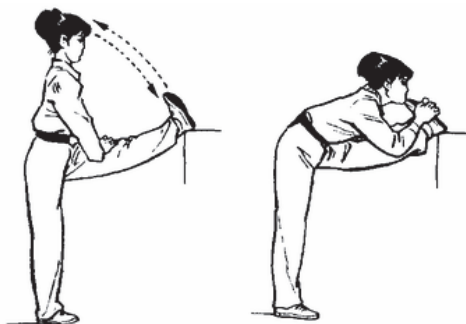
## Туйбу жоугун

### Развитие гибкости тазобедренного сустава.

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности - мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось выше, характерная черта многих движений ногами в ушу - это «втягивание бедра» - т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге положении. При такой технике выполнения упражнений, спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

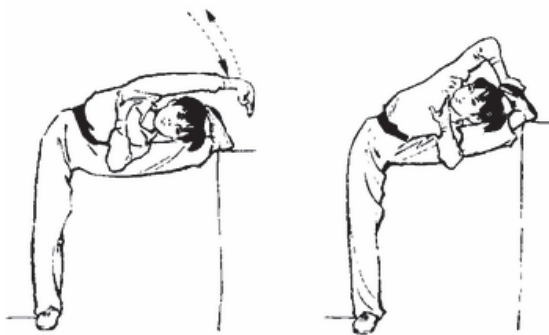
- Я туй -

**1. Чжэньятуй** – прямое давление на ногу. Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй, спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживание корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне, выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена, (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии, к неправильному выполнению титуй (махов ногами).



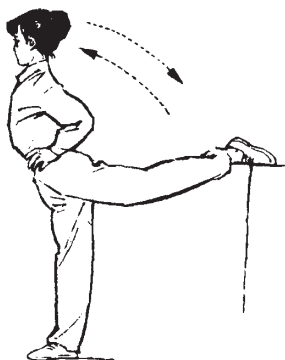
Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив её в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2 - 3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

**2. Цзятуй** – боковое давление на ногу. Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место чем чжэнъятуй. Помимо этого прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника.



Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в чжэнъятуй следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъёма ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги находящейся на опоре и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

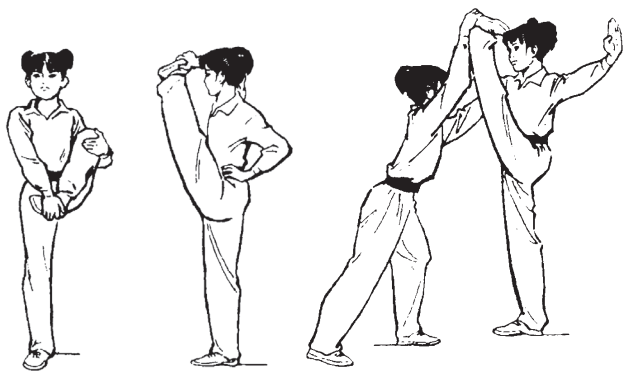
**3. Хоуятуй** – обратное давление на ногу. Данное упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Рассматривая его в данном разделе, мы рассматриваем его прежде всего с точки зрения средства для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.



Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъём стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе. Рис. 53.

**- Баньтуй -**

**1. Чжэнбаньтуй** – подъёмы ног вперёд. Подъёмы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнёром, так и без него. Из положения стоя ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите её за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте её на уровне лица 2-3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8-10 раз. На рисунках показано выполнение упражнения самостоятельно и с помощью партнёра. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэнъятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.



**2. Цэбаньтуй** – подъём ноги в сторону. Упражнение аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотьяндэн), так и с партнёром. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнёром, для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить её вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.

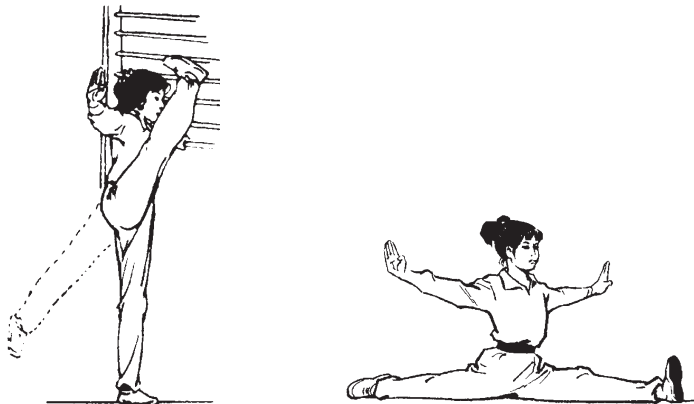


**3. Хоубаньтуй** – подъём ноги назад с помощью партнёра. Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнёр поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.

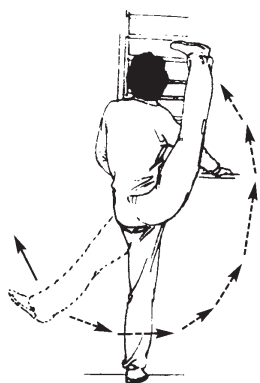


**- Байтуй -**

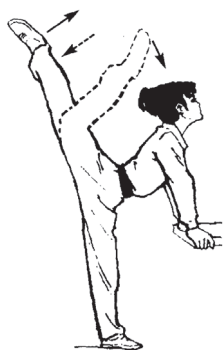
**1. Чжэнбайтуй** – прямой мах ногой. Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. После цикла махов выполните пича – продольный шпагат в течение 1 минуты.



**2. Цэбайтуй** – махи ногой в сторону. Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. Примечание: это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один - два часа в день.



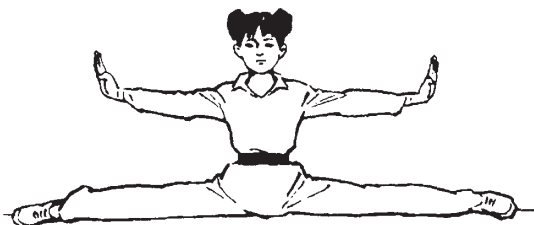
**3. Хоубайтуй** – махи ногой назад. Хоубайтуй, выполняются у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках как цэкунфань, сюаньцзы и сюаньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке (Даотибай).



#### Шпагаты

**1. Хэнча** – поперечный шпагат. Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение хэнча опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10-20 секунд.





## Яобу жоугун

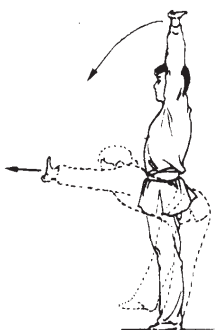
### Развитие гибкости поясницы

Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница – хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гунфу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэньгун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что яобу жоугун – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

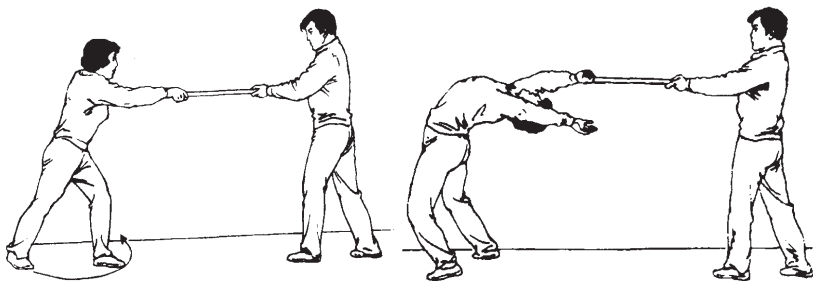
#### Основные принципы яобу жоугун.

1. Наклоны вперёд должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50 на 50%. Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например фаньчжуаньяо или ниньяо.
3. При наклонах вперёд, во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) не следует допускать прогиба позвоночника вперёд в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, архамансиендрасану или другие асаны из хатха йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
5. После интенсивной тренировки яобу жоугун, необходимо для снятия компрессионного эффекта сделать вытягивание позвоночника, например с помощью виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20 - 30 секунд.

**1. Цяньчэньяо** – вытягивание вперёд. Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в "замок" таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе) выполняйте наклоны вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10 -15.



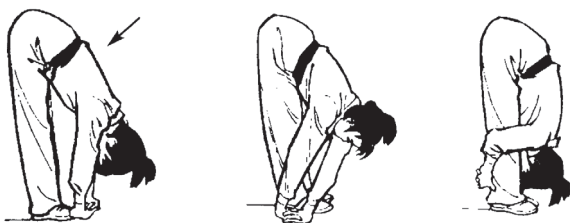
**2. Фаньчжуаньяо** – проворот с прогибом в пояснице. Упражнение можно выполнять как с партнёром, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнёра. Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнёра. Во время проворота таз и бёдра максимально выводятся вперёд, а колени чуть сгибаются. Поворот следует выполнять быстро.



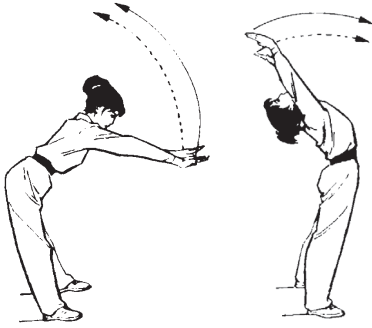
**3. Чжуаньяо туйнин** – проворот в пояснице со скручиванием бёдер. Во время выполнения данного упражнения, в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса, голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. Количество повторов 10-15 раз в каждую сторону.



**4. Цяньфуяо** – наклоны вперёд. Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется спортсменами неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперёд является сохранение прямого положения корпуса, отсутствия прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперёд и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами - обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.



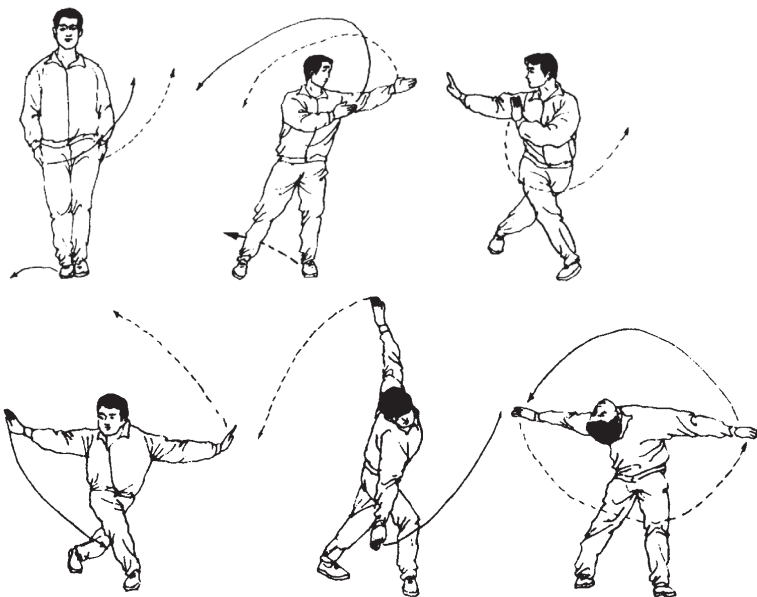
**5. Шуайяо** – пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперёд на угол 45 градусов. Отводя руки назад прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10-15 раз.

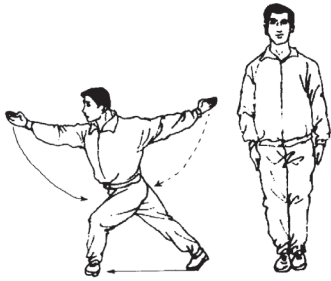


**6. Шуаньсюаньяо** – круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперёд. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом.



**7. Фаньяо** – вращение в пояснице. Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонён вперёд под углом 45 градусов. Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение лунь-бэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу. Примечание: проворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперёд под углом 45 градусов.

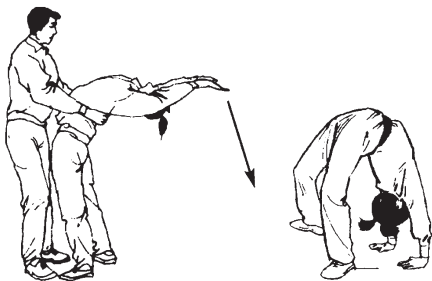




**8. Нинъяо** - скручивание с наклоном. Из исходного положения, выполните широкий шаг вперёд, сгибая опорную ногу в колене и перенося на неё вес тела. Корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию. Одноимённая рука вытягивается назад, в продолжение корпуса. Взгляд направлен вверх. Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения нинъяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперёд оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперёд нога не поднимается.



**9. Ся яо** – «мост». Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10-15 секунд, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнёра, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу и помогает вернуться в исходное положение.



### Сюнбэйбу жоугун

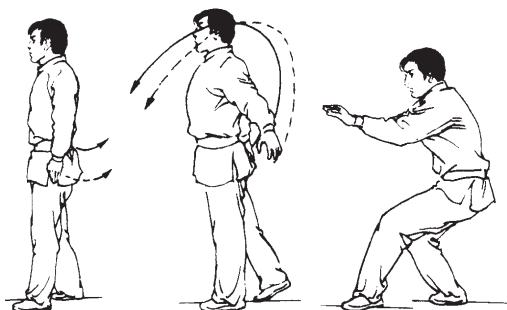
#### Развитие подвижности грудного отдела позвоночника.

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ - «открытия и закрытия». Под открытием имеется ввиду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ) наоборот предполагает опускание плечевого пояса, естественное сутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу как пигуацюань и тунбэйцюань.

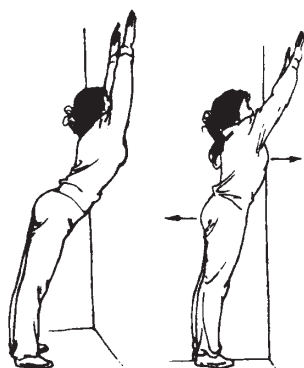
Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определённой подвижности сюнбэйбу – грудного отдела позвоночника. Так движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определённые трудности, однако, по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения, станут естественными.

**1. Шубэйжаосюн** – «раскрытие спины, округление груди». Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад-в стороны с

выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперёд-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.



**2. Чэньтакайсюн** – «раскрытие груди провисанием». Примите позицию стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от неё, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.



**3. Чжоу ся яо** – «мост» на предплечьях. Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение ся яо стоя на предплечьях рук.



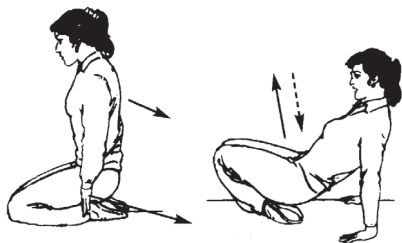
## Цзухуайбу жоугун

### Развитие подвижности голеностопа.

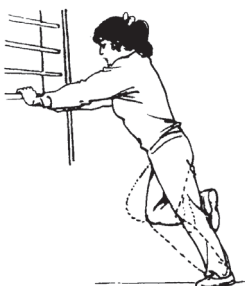
Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам:

- 1) Подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например позиции суйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй.
- 2) Правильно подготовленный голеностопный сустав убержёт вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа, также как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях, с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придётся столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперёд.

**1. Гуй я** – давление сидя на коленях. Примите положения сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъём стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъёмы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20 - 30.



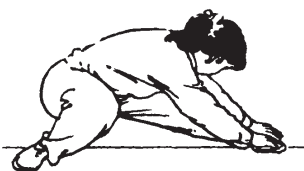
**2. Кэн я** – давление с наклоном. Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперёд за счёт вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава. В положении стоя лицом к опоре, поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в метре от неё (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.



**3. Пу я** – давление с сопровождением. Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъём стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъём стопы. Количество повторов 15-20.



Возьмитесь двумя руками за подъём стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5-7 секунд, после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ноги.

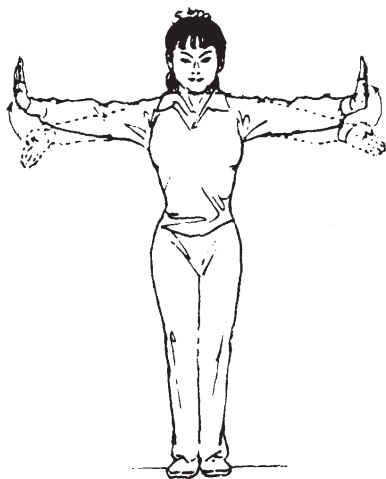


### **Ваньбу жоугун**

#### **Развитие подвижности запястий.**

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (цюаньфа и чжанфа). Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань(жаоцюань), гоушоу и других необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава, с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

**1. Тяовань** – фиксация в запястьях. Примите позицию бинбу. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздёргивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряжённом положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол в 90 градусов. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Количество повторов 20 - 30.



**2. Личжан-гоушоу** – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк». Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан - вертикальная ладонь и гоушоу - «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан а затем оттягивании на себя в положении гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.

