

Андрей Шве́ц

武術空手道

СЕКРЕТЫ УШУ и КАРАТЭ

АЛЬМАНАХ

ВЫПУСК 2

Реальная
механика
движений,
а не легенды



12 ВЫПУСКОВ

БОЛЬШОЙ ПРОЕКТ

Андрей Шве́ц

Секреты ушу и каратэ. Выпуск 2

«Автор»

2026

Швец А. В.

Секреты ушу и каратэ. Выпуск 2 / А. В. Швец — «Автор», 2026

Почему традиционные комплексы ушу и каратэ так непохожи на современные приёмы борьбы? Во втором выпуске автор предлагает взглянуть на восточные единоборства под новым углом. За привычными блоками и ударами обнаруживаются болевые приёмы, броски и тонкая механика движений, рассчитанная на реальные условия боя. Автор исследует роль силы трения, ограничения на захваты кистью и особенности разных боевых школ. А ещё разбирает мифы, которые десятилетиями формировали наше представление о восточных единоборствах. Это попытка отделить легенды от техники и увидеть за внешней формой её возможный первоначальный смысл. В этом выпуске рассматриваются приемы следующих стилей: Шаолиньцюань, Шаолиньцюань, Багуачжан, Тайцзицюань, Винчунь, Тайцзицюань, Тайцзицюань, Багуачжан, Каратэ Шотокан, Каратэ Шотокан.

Содержание

Выпуск 2	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Секреты ушу и каратэ. Выпуск 2

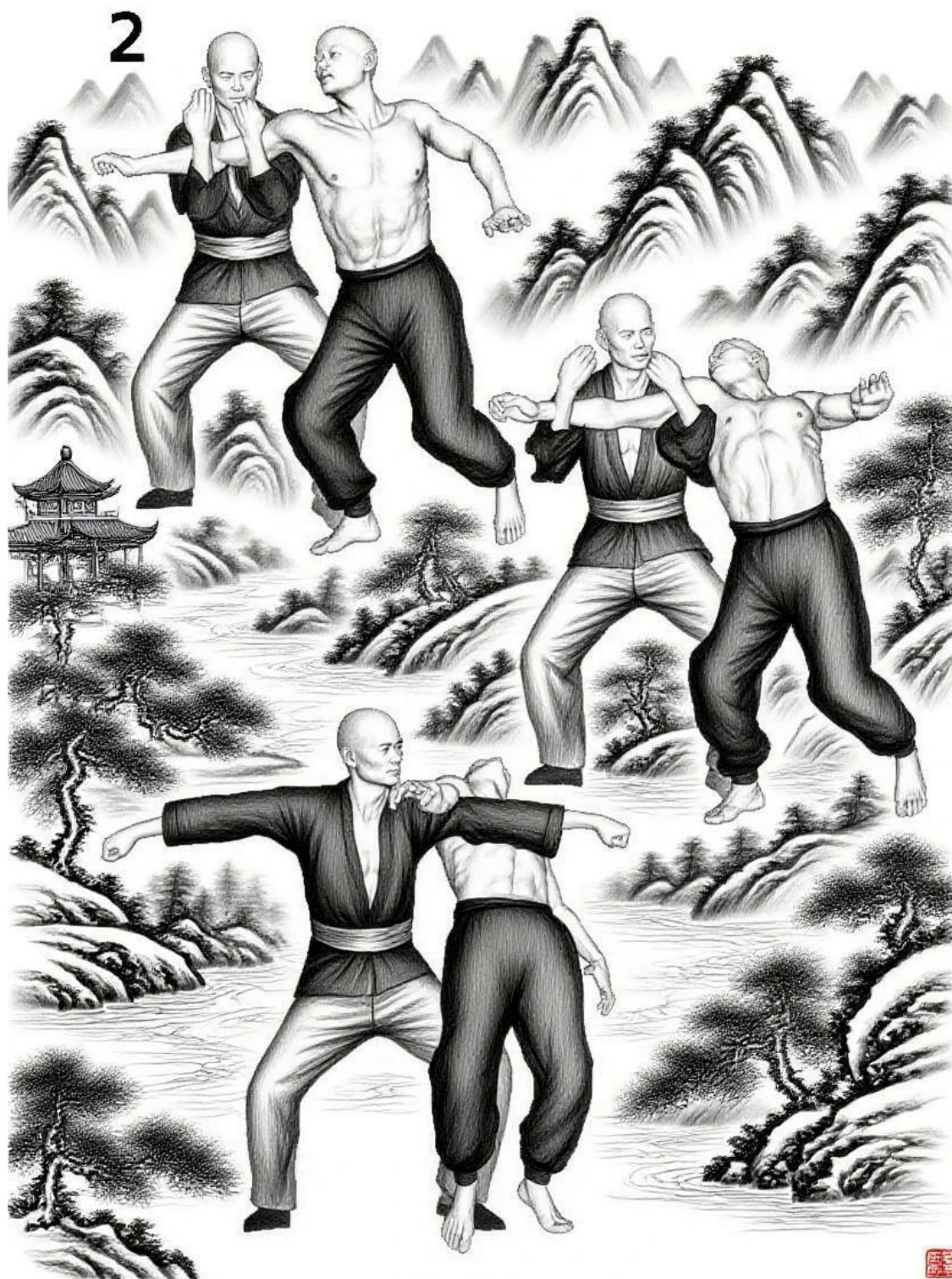
Выпуск 2

Почему попытки наложить известную современную технику борьбы на движения кат и таолу выглядят такими неуклюжими? Ответ почти очевиден: это другая техника. Но анатомия человека не менялась, разве могут приемы борьбы так сильно отличаться? Могут, если использовались разные ограничения. Многие современные техники самообороны используют захваты кистью. Так захватывается одежда и руки противника. А как бы выглядели эти же приемы при запрете захватов пальцами? Наверное, очень странно. Те же самые задачи пришлось бы решать другими способами. Рассмотрим прием характерный для многих стилей, но особенно распространенный в шаолиньских комплексах (рис.1). Вы сжимаете руку противника между двумя своими предплечьями и тянете на себя. Затем продолжаете удерживать его руку локтевым сгибом своей правой руки, тогда как предплечье левой давит вниз, и за счет трения скручивает захваченную руку противника, оказывая болевое воздействие на локоть и плечо. Это аналог распространенного болевого приема, когда одна кисть захватывает запястье противника, а вторая давит на его локоть. Впрочем, в таком виде этот прием мы бы сразу узнали. Но для чего его нужно было выполнять в таком нелепом, на первый взгляд, виде?



Военными психологами уже давно проводились эксперименты по поведению человека в стрессовой ситуации. Оказалось, что если пульс поднимается выше 145, а именно так и бывает, когда жизни угрожает опасность, движения требующие мелкой моторики пальцев выполнить очень сложно. Сложно открыть кобуру, снять оружие с предохранителя, захватить запястье или воротник противника. Остается только крупная моторика, размашистые движения. Спортсмены не подвержены такому стрессу, тренированные военные научились его контролировать.

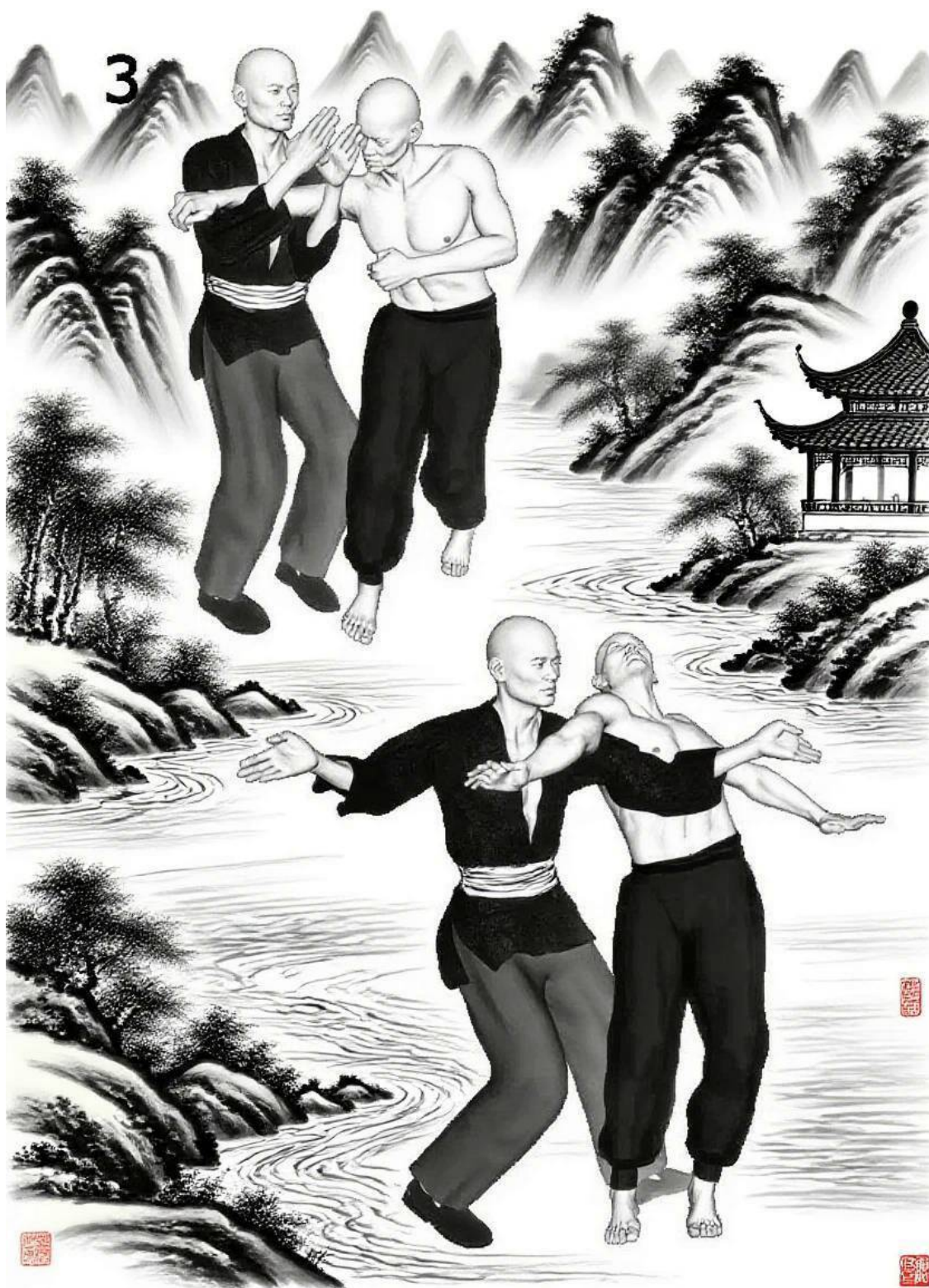
Но обычные люди, которые оказались в ситуации борьбы за свою жизнь, не смогут выполнить большинство красивых приемов современной борьбы, даже если они их надежно выучили в спокойной обстановке спортзала. Поэтому для таких целей отбирались приемы, которые могут выглядеть непривычно, но которые не требуют мелких и точных движений. Рассмотрим еще один прием шаолиньского ушу, который впрочем известен почти во всех стилях (рис. 2). Сначала руку противника захватываете двумя локтевыми сгибами, что очень характерно именно для шаолиньских комплексов. Затем начинаете разводить руки, наклоняя противника назад. Из-за силы трения между вашими правыми руками противник не отталкивается в сторону, а придерживается рядом. В конечной фазе движения контакт с рукой соперника наоборот теряется, чтобы не задерживать его падение. Таким образом, простое движение разведения рук в этом приеме содержит в себя достаточно много разных задач и функций. Полагаю, это и есть идеальный вариант приема комплекса самообороны для гражданских лиц, какими изначально и являлись таолу ушу и ката каратэ.



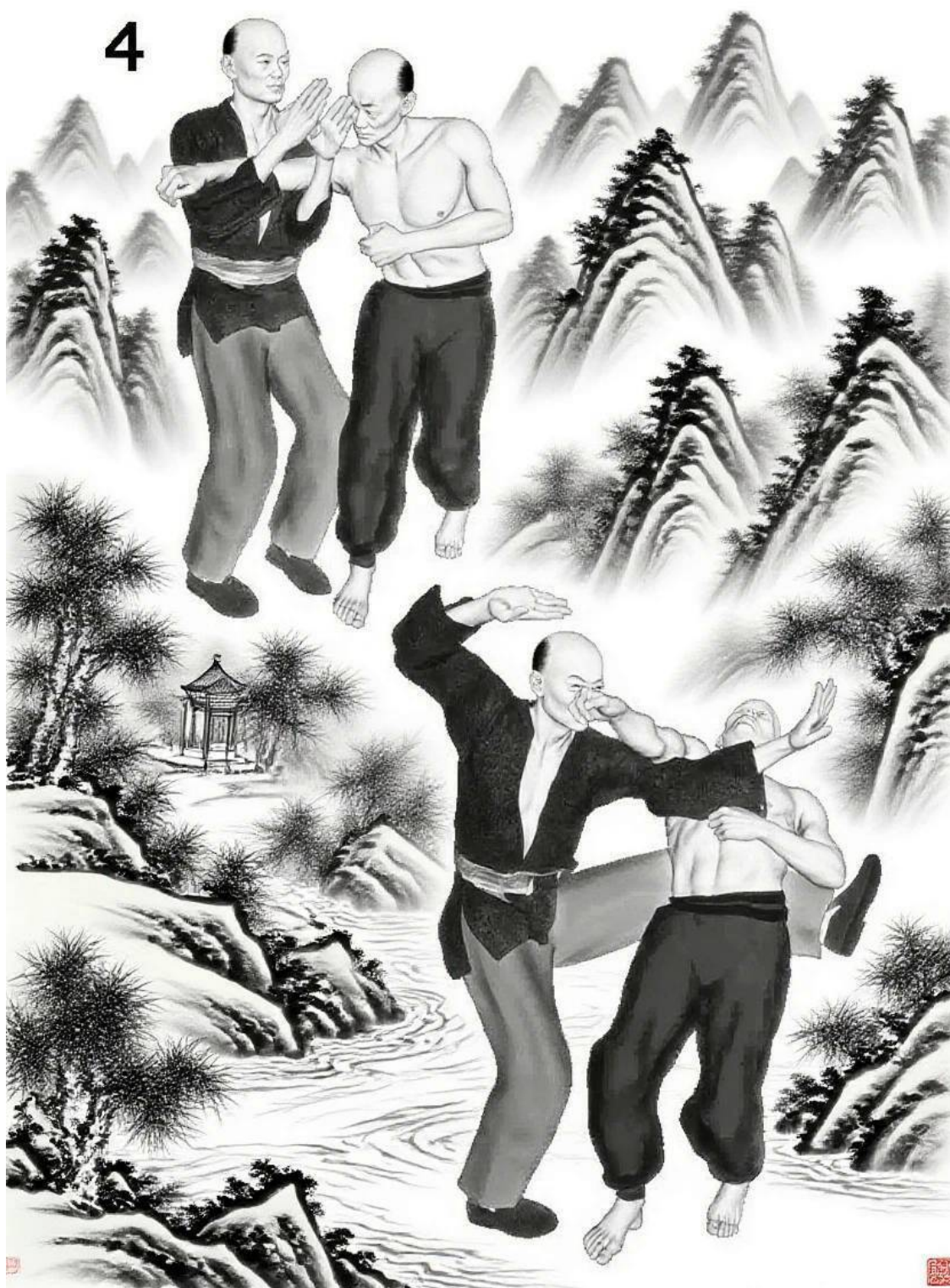
Подобное сваливание разведением рук встречается во многих стилях, и багуачжан не исключение. Однако как и почти все приемы в этом стиле бросок осуществляется не при неподвижном положении ног. Нет, вы непрерывно двигаетесь по дуге за спину соперника, толкая всем корпусом и одновременно блокируя его стопы своими, применяя “скользящий шаг” (рис. 3). А как эти различия в выполнении согласуются с тем постулатом, что в комплексах фиксировались оптимальные варианты техник? Оптимальные, но для определенного контекста.

Вариант с перемещением требует меньшей физической силы рук, но одновременно предъявляет определенные требования к поверхности — ведь по ней нужно “скользить как по грязи”.

Про основателя багуачжан мало сохранилось задокументированных свидетельств. Кроме того, что он родился в провинции Хэбэй, известной своими телохранителями и охранниками, и что сам служил охранником во дворце. Вот для ровных полов помещений такой способ сваливания очень подходит.



Также при выборе оптимального варианта выполнения приема, полагаю, учитывался и тот критерий, который считался наиболее важным для всей школы. Например, в тайцзицюань очень важно победить с минимальным применением силы. Поэтому в этом стиле используется более сложный вариант данного приема, но требующий меньше усилий для сваливания соперника. В момент давления рукой на грудь нанесите восходящий удар голенью, скользящий по ногам противника, сначала по его ягодицам, а затем в поясницу. Это действие заставит его прогнуться назад и потерять равновесие. Родство этого приема с аналогичным шаолиньским особенно заметно в стиле тайцзицюань Чень.



В винчунь распространены болевые приемы на локоть, называемые мостами. Они могут выполняться как на верхнем уровне, так и на среднем (рис. 5). Сейчас они считаются блоками. Что, вообще, не удивительно, потому что даже технически сложные приемы ушу реализуются посредством простых движений, которые проще трактовать как блоки и удары. И очень сложно разглядеть в них экзотичные прихваты и заломы рук противника.

Какие еще могут быть причины того, что создатели комплексов ушу и карате так старательно избегали приемов в которых используются захваты кистью? Может быть потому, что подобные заломы, как в винчунь, требуют меньше силы рук и совсем не критичны к силе пальцев.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.