

Федерация ушу РТ

**Образовательная программа по УШУ
для начальных классов**

Составитель: Белоруков В. П.

Планирование учебного материала

| Учебный материал | | № урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | |
| основы знаний | Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | СТП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| основные виды позиций | бинбу, гунбу | о | р | з | с | | | | | | | | с | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мабу, пубу | | о | р | з | с | | | | | | | | с | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | суйбу | | | о | р | з | с | | | | | | | | | с | с | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | себу, цзопаньбу | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | с | с | | | | | | | | | | | | | | | |
| | диньбу баньмабу | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дулибу | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| основные виды перемеще | цзибу, синбу | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | юэбу | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | табу | | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | цзунбу | | | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| основные виды движений ног | удары с распрямлением ноги в колене | | | | | | | | | | | | | | о | р | з | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | | |
| | удары (махи) прямой ногой | | | | | | | | | | | | | | | о | р | з | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | с | | |
| техника движений руками | удары кулаком | | | | | | | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | удары ладонью и пальцами | | | | | | | | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | | |
| | удары локтем, блоки, захваты | | | | | | | | | | | | | | | | о | р | з | с | | | | | | | | | | | | | | |
| таолу | 32 формы чанцуань | | о | р | з | с | с | с | с | с | с | с | с | с | | | | | | | | | | | | | | | | с | с | с | с | с |

Планирование учебного материала по СФП

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| Упражнения | № Урока | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | | | |
| | Мячики | + | + | + | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | |
| | Мячики 2 | | | | | + | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | + | | | + | | | + | + | | | + | | |
| | Тюлень | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | | | | + | | | | |
| | Червячек 1 | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | + | | | + | | | | |
| | Червячек 2 | | | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | | | + | | | | |
| | Собачка | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | + | | | + | | | |
| | Крокодилчик | + | | + | | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | | | | + | | | | |
| | Каракатица 1 | | | | | + | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | | | + | | + | | |
| | Каракатица 2 | | | | + | | + | | | + | | | + | | + | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | + | + | | | + | + | | + |
| | Гусиный шаг | | + | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | | + | | + | | |
| | Бревно | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | | | + | | + | | |
| | Лодочка | | | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | | | + | | | + | | | | + | | + | | | + | |
| | Подвижные игры | | + | + | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | | + | |
| | Бег на перегонки | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | | | + | | + | |
| Упражнения | № Урока | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | | | |
| | Мячики | + | | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | + | | | | | | | |
| | Мячики 2 | + | | | + | | | + | | | + | + | | | + | | | + | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | | + | | | | |
| | Тюлень | | + | | | + | | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | | + | | + | | | + | | | | + | | + | | + | |
| | Червячек 1 | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | + | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | |
| | Червячек 2 | | + | | | + | | | + | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | | |
| | Собачка | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | | + | | + | | |
| | Крокодилчик | | + | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | | |
| | Каракатица 1 | + | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | + | | + | | + | | | + | | + | | + | | + | |
| | Каракатица 2 | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | | + | + | | | + | + | + | | + | | + | | + | + | | + | + | | + | | + | |
| | Гусиный шаг | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | |
| | Бревно | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | | + | | + | | + | |
| | Лодочка | | | | + | | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | + | | + | | + | | + | |
| | Подвижные игры | + | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | | | + | | + | | + | | |
| | Бег на перегонки | | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | + | | | | + | | + | |

Планирование учебного материала

1 час в неделю

| № урока | ТЕМА | ЧИСЛО |
|-------------|----------------------------|-------|
| 1-2 | Основы знаний | |
| 3 | Контрольный урок | |
| 4-8 | Основные виды позиций | |
| 9 | Контрольный урок | |
| 10-12 | Основные виды перемещений | |
| 13 | Контрольный урок | |
| 14-27 | Основные виды движений ног | |
| 28 | Контрольный урок | |
| 14-18 | Основные виды движений рук | |
| 19 | Контрольный урок | |
| 2-13, 28-31 | Комплекс таолу 32 формы | |
| 32 | Контрольный урок | |

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол- во |
|---|------|---------|
|---|------|---------|

| | | часов |
|----|---|-------|
| 1. | <p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимися следующих понятий:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его применение в повседневной жизни);</p> <p>б) Правила поведения в спортивном зале;</p> <p>в) Спортивная форма и правила её ношения;</p> <p>г) Правила личной гигиены.</p> | 7 |
| 2. | <p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку:</p> <p>разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей:</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения (подтягивания, отжимания и т.п.);</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощением (гантели, набивные мячи);</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки;</p> <p>Упражнения для развития гибкости (жоугун) повышенной сложности (боковая и передняя затыжка (чаотьяндэн) и т.д.</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения, поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностоп.</p> | 90 |
| 3. | <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми</p> | 35 |
| 4. | <p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники ушу:</p> <p>1. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пинчуньцюань (прямой удар кулаком); - Пинлинцюань (прямой удар прямым кулаком); - Туйчжан (прямой удар ладонью); - Пицюань (рубящий удар основанием кулака); - Цзацюань (удар тыльной частью кулака сверху вниз); <p>2. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мабу (П-образная позиция); - Баньмабу (полу-П-образная позиция); - Гунбу (позиция выпада); - Сюйбу (позиция «пустого шага»); - Пубу (нижняя позиция); - Бинбу (позиция «Стопы вместе»). <p>5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чжэньтитуй (мах прямой ногой вперед); - Сетитуй (мах прямой ногой вперед к противоположному плечу); - Цэтитуй (мах прямой ногой вбок); - Хоуляотуй (мах прямой ногой назад); - Даньтуй (подхлест ногой вперед). <p>6. Изучение комплексов чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань, 20 форм чанцюань и 16 форм гуньшу) для выступлений на</p> | 84 |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | соревнованиях различного ранга. | |
|--|---------------------------------|--|

Всего: 216 часа.

Пояснительная записка.

Данный курс обеспечивает систематическое изучение базовой техники и комплексов ушу и рассчитан на два года.

В основу курса положена «Единая Всероссийская учебная программа по ушу» для ДЮСШ, ДЮСШОР и ДЮКФП.

В рамках воспитательной программы школы курс по ушу ставит перед собой следующие цели.

На основе использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физвоспитания реализовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям на этапах подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ), спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

В учебную группу принимаются дети, занимающиеся дополнительно, от 7 до 8 лет. Количество детей в группе должно быть 15 человек из расчёта 4 часа в неделю.

Основные формы, используемые в данном курсе: практические занятия, семинары, дискуссии, лекции, соревнования.

Основные задачи:

1. Этап начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

2. Учебно-тренировочный этап:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по ушу;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России по всем видам ушу;
- выступление сильнейших спортсменов по ушу на крупнейших соревнованиях международного уровня, мероприятиях спортивной направленности.

К концу второго года обучения ожидается, что дети приобретут необходимые знания, умения и навыки по следующим разделам программы:

- научатся основным положениям кисти;
- изучат основные движения руками (цзибэнь шоуфа);
- овладеют основными видами позиций (цзибэнь бусин);
- приобретут необходимые навыки в разделе программы: основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).

Предполагается полностью изучить комплексы формальных упражнений (таолу): 16 форм стиля чанчюань, 20 форм стиля чанцюань, 16 форм гуньшу с отбором наиболее перспективных спортсменов и выступлением их на соревнованиях различного ранга.

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол- во часов |
|----|---|---------------|
| 1. | <p>Теоретическая подготовка:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его применение в повседневной жизни);</p> <p>б) Изучение терминологии ушу;</p> <p>в) Универсальные принципы движения в ушу;</p> <p>г) Техника безопасности при проведении тренировок.</p> | 4 |
| 2. | <p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку:</p> <p>разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей:</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения (удерживания ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощением (гантели, набивные мячи, отягощение на ноги).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину ковра, упражнения со скакалкой;</p> <p>Упражнения для развития гибкости (жоугун) повышенной сложности (передняя и боковая затяжки (чаотьяндэн), прижки в шпагат и т.д.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Кувьрки вперёд и назад, колесо.</p> | 90 |
| 3. | <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми</p> | 25 |
| 4. | <p>Техническая подготовка включает в себя закрепление навыков первого уровня и продолжение изучения базовой техники ушу:</p> <p>1. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лигэ, Вайгэ (блокирующие движения предплечьем ввытьрь и наружу); - Шанцзя (блокирующее движение предплечьем вверх); - Тяочжан, лянчжан (фиксация ладони в запястье прямо и над головой); - Ляочжан (удар основанием ладони по дуге снизу вверх); - Каньчжан (рыбьящий удар ладонью по горизонтали); - Лоушоу (захват снаружи внутрь); - Гуаньцюань (боковой удар внутрь); - Бяньцюань (хлесткий удар наружу); - Чаоцюань (удар полусогнутой рукой снизу вверх); - Цзайцюань (удар кулаком сверху вниз); - Чуаньчжан (удар пальцами вперёд); - Динчжоу, Паньчжоу (удары локтем). <p>2. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дулибу; - Цзопаньбу; - Хэнданбу; - Себу; | 97 |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Гаосюйбу. <p>3. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Табу (шаг с подбивом); - Цзибу (шаг с хлопком); - Цзунбу (шаг-полёт); - Юэбу (шаг-прыжок); - Синбу (скользящий шаг). <p>4. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удары ногами первого уровня (в виде разминки); - Вайбайтуй; - Лихэтуй; - Даотитуй; - Дэнтуй; - Цэчуайтуй; - Чжэньтуй; - Хоудентуй; - Фуди хоусаотуй; - Чжишень цяньсаотуй; - Удары с хлопками (цзисян дунцзо). <p>5. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тэнкунфэйцзяо; - Тэнкуншуанфэйцзяо; - Тэнкунбайляньцзяо; - Тэнкунсюанфэнцзяо; - Сюаньцзы; - Цэкуньфань. <p>6. Изучение комплексов чанцюань среднего уровня (32 формы чанцюань и 32 формы гуньшу) для выступлений на соревнованиях различного ранга.</p> | |
|---|--|

Всего: 216 часов.

1 год обучения
этап начала специализации

Процентное соотношение тренировочного времени для разностороннего развития и специализированного тренинга

70 – 50 % (разностороннее развитие)

30 – 50 % (специализированное развитие)

117 тренировочных занятий

Продолжительность тренировки не более одного часа 3 раза в неделю

Программа обучения

1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;
- Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;

2. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

3. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао – «когти тигра»;
- Инчжуа – «когти орла»;
- Лунчжао – «когти дракона»;
- Даньчжуоюань – кулак «одиночная жемчужина»;

4. Движения руками (шоуфа):

- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»);
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;

5. Позииции (бусин):

- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Себу – скрученная позиция;
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

6. Перемещения (буфа):

- Табу – «шаг с подбивом»;
- Цзибу – «шаг с хлопком»;
- Цзунбу – «шаг-полет»;
- Юэбу – «шаг-прыжок»;
- Синбу – «скользящий шаг».

7. Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй – удар ногой прогнувшись;
- Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги;

8. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):

- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;

9. Изучение комплексов:

- 20 форм чанцюань первого технического уровня (и дуань цзишучанцюань);
- 20 форм чанцюань второго технического уровня (эр дуань цзину чанцюань);
- 20 форм чанцюань третьего технического уровня (саньдуань цзишу чанцюань).

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол- во часов |
|----|--|---------------|
| 1. | <p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимся следующих понятий:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики Китайской гимнастики (понятие “Удэ”, его применение в повседневной жизни).</p> <p>б) Правила поведения в спортивном зале.</p> <p>в) Спортивная форма и правила ее ношения.</p> <p>г) Правила личной гигиены.</p> | 4 |
| 2. | <p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку.</p> <p>Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, много скоки), отжимания с колен, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц без отягощений (отжимания и т.п.).</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p>Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости (жоугун).</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения китайской гимнастики, поскольку эта разновидность гимнастики основана на широко амплитудных движениях, предполагающих активное развитие мышц спины, тазобедренного и плечевого суставов, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностопного сустава.</p> | 40 |
| 3. | <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Обще развивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.</p> | 28 |
| 4. | <p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники китайской гимнастики:</p> <p>1. Основные положения кисти (цзибень шоуосин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хучжао – «когти тигра»; - Инчжуа – «когти орла»; - Лунчжао – «когти дракона»; - Даньчжуцюань – кулак «одионочная жемчужина»: <p>2. Основные виды движений руками (цзибень шоуоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; - Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу; - Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх; - Тяовань – фиксация ладони в запястье; - Лянчжан – фиксация ладони в запястье над голо (букв.»сверкающая ладонь»); - Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге; - Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; <p>3. Основные виды позиций (цзибень бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дулибу – позиция на одной ноге; - Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; - Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; | 45 |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Себу – скрученная позиция; - Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг». <p>4. Основные виды перемещений (цзибень буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Табу – «шаг с подбивом»; - Цзибу – «шаг с хлопком»; - Цзунбу – «шаг-полет»; - Юэбу – «шаг-прыжок»; - Синбу – «скользящий шаг». <p>5. Основные виды движений ногами (цзибень туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; - Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь; - Даотитуй – удар ногой прогнувшись; - Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги; <p>6. Равновесия (пинхэн):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; - Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; - Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой. <p>7. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; - Тэкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами; - Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; - Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом на 36- градусов и удар по стопе снаружи внутрь; <p>8. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы; - Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе; - Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу; <p>9. Изучение комплексов чанцюань начального уровня 20 форм чанцюань (эрши чанцюань).</p> | |
|---|--|

Всего: 117.