



**Программа сдачи экзамена на
3-й технический разряд (3-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу**

1	«Шоуфа» - техника рук	<ul style="list-style-type: none"> Гуаньцюань – боковой удар согнутой рукой по дуге. Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз
2	Жоугун» - техника для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> Цяофа (ся яо) – мост из положения стоя, после встать обратно и сделать наклон стоя к прямым ногам («складка», ноги прямые) «Чжэньятуй» - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние ладонь.
3	«Бусин» - позиции	<ul style="list-style-type: none"> Себу – цзопань бу – чабу – цилунбу – гуай бу – даньдебу
4	«Туйфа» - техника ног	<ul style="list-style-type: none"> Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу Хоу титуй (хоутяотуй) - удар ногой с захлестыванием Цзисян даньпайцзяо - прямой удар ногой с хлопком по подъёму стопы Цэчуайтуй - удар ногой в сторону Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой
5	«Пича туйфа» - шпагаты	<ul style="list-style-type: none"> Поперечный и два продольных. 100%
6	«Пинхэн» - равновесие	<ul style="list-style-type: none"> Яньши пинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой. 3 сек
7	«Депу гуаньфань» - акробатическая техника	<ul style="list-style-type: none"> Стойка на руках у опоры 30 сек Хоугуньфань – кувырок назад
8	«Тяюэ дунцзо» – техника движений в прыжках	<ul style="list-style-type: none"> Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой (на обе ноги) Сюаньфэнцзяо - прыжок с переворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь Сюаньцзы – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости (на обе стороны)
9	«Цзичу таолу» - соревновательные комплексы	<ul style="list-style-type: none"> 16 форм цзянь шу 16 форм цян шу
10	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> Приседания на одной ноге у шведской стенки – 10 раз на каждую ногу Мабу - 2 мин Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 20 раз
11	Техника ушу саньда	<ul style="list-style-type: none"> Zuo guanquan (left hook punch/Dzo guancuan) - передний боковой удар рукой You guanquan (right hook punch/Jou guancuan) - задний боковой удар рукой Xiaduoshan (low dodge/Sjaduošan) - нырок от удара рукой Zou dengtui (left front kick/Dzo dengtui) - передний прямой удар ногой You dengti (right front kick/Jou dengtui) - задний прямой удар ногой Xiazudang (lower outward block/Sjazudnag) - нижний наружный блок



Программа сдачи экзамена на
3-й технический разряд (3-й дуань)
Латвийской спортивной федерации ушу

1. «Шоуфа» - техника рук

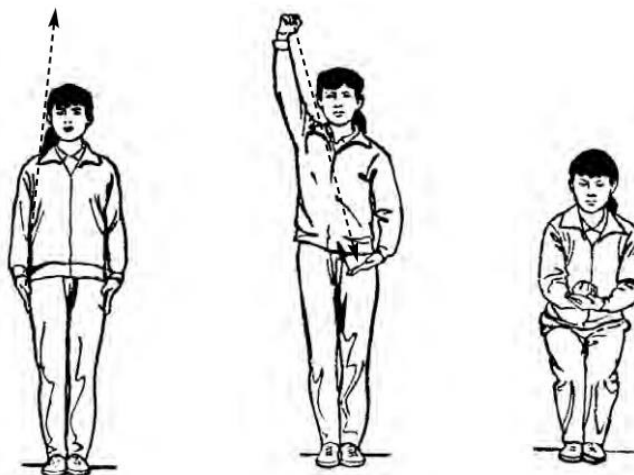
- **Гуаньцюань** – боковой удар согнутой рукой по дуге.

Из исходного положения бинбу баоцюань выполните шаг выпад вперёд левой ногой и удар по дуге в горизонтальной плоскости рукой, согнутой в локте под углом 45° . Предплечье в момент удара проворачивается тыльной стороной кулака к себе. Ударная поверхность передняя часть кулака - цюаньмянь.



- **Цзацюань** – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

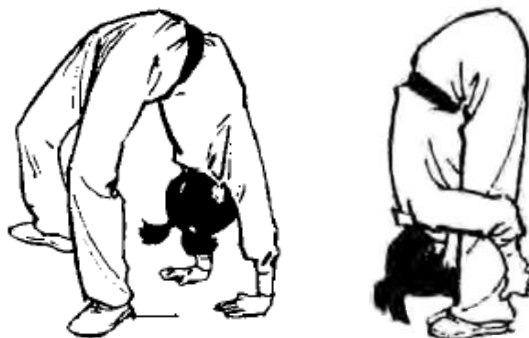
Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развёрнута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясицы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперёд, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперёд.



2. Жоугун» - техника для развития гибкости

- **Цяофа (ся яо)** – мост из положения стоя, после встать обратно и сделать наклон стоя к прямым ногам («складка», ноги прямые)

Мост из положения стоя, максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом. После моста вернуться в исходное положение стоя. Затем выполнить наклон к выпрямленным ногам, прижимая корпус к ногам.



- **«Чжэньтяуй»** - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние ладонь.

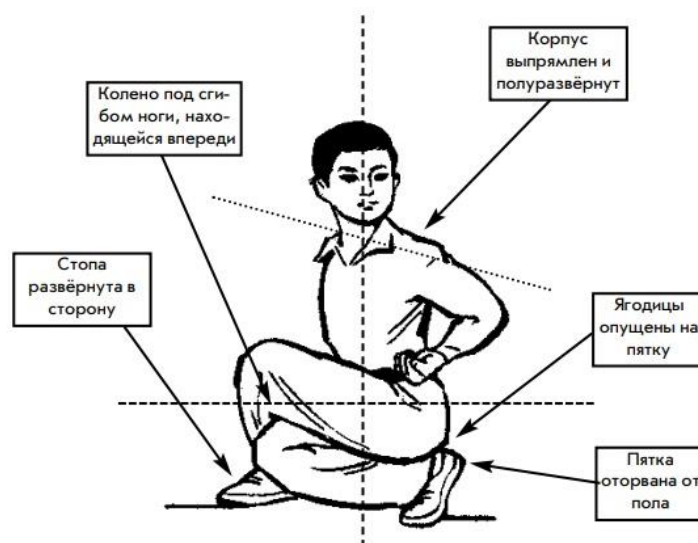
Из положения стоя расположить выпрямленную ногу на высоте не ниже пояса, носок оттянут на себя. Выполнить наклон корпусом к выпрямленной ноге. При выполнении наклона опорная нога также остается выпрямленной в коленном суставе. Локтем дотянуться до носка противоположной ноги. Выполнить на обе ноги.



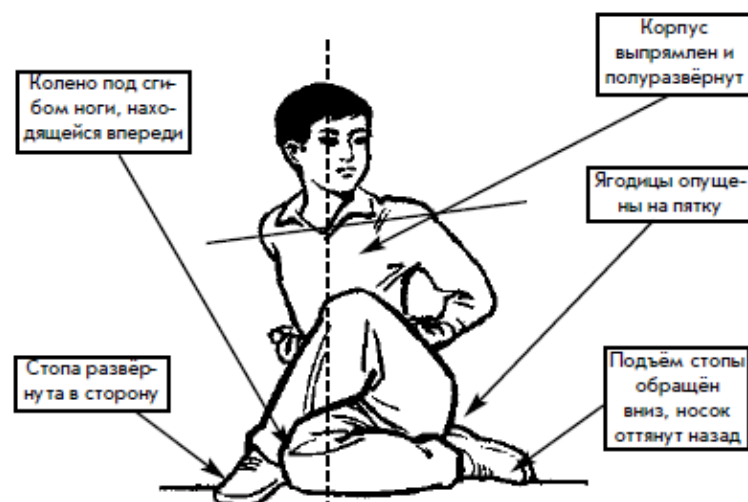
3. «Бусин» - позиции

Из позиции **Бинбу**.

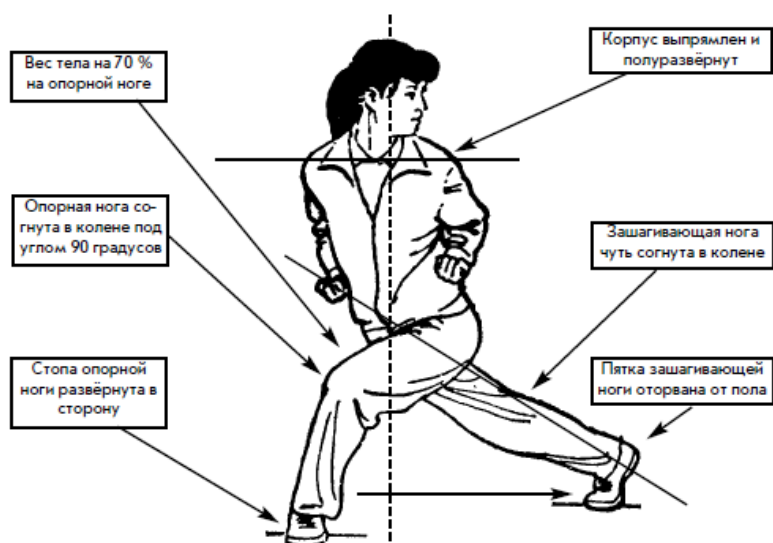
- Себу



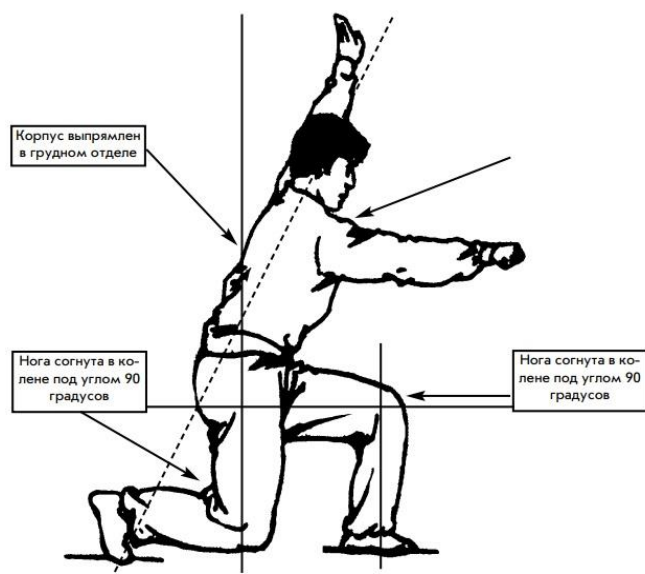
- Цзопаньбу



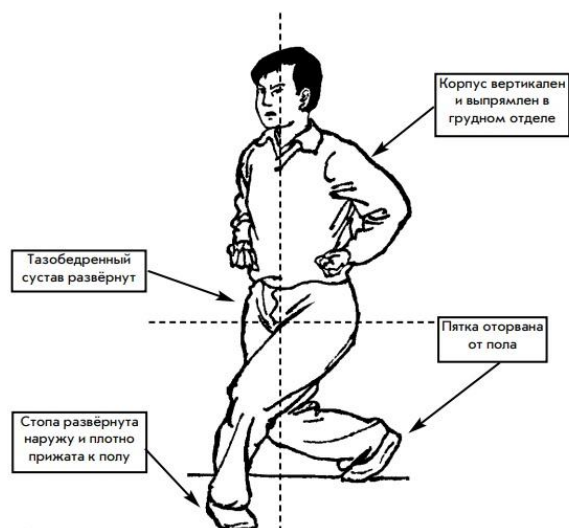
- Чабу



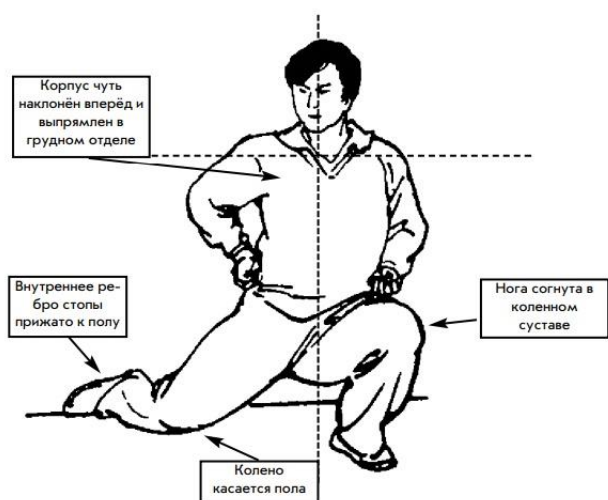
- Цилунбу



- Гуай бу



- Даньдебу

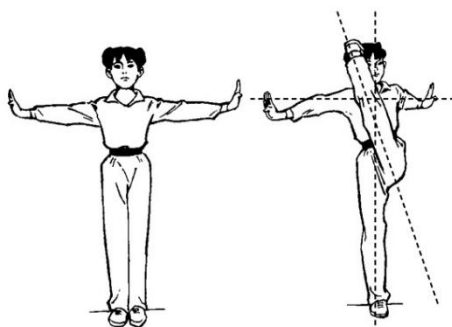


Вернуться в исходную позицию Бинбу.

4. «Туйфа» - техника ног

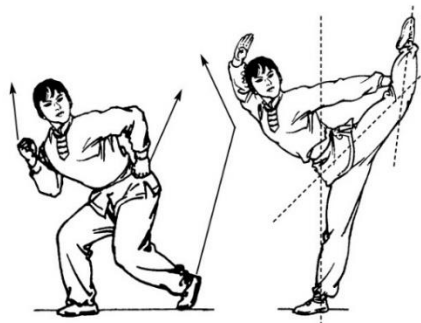
- **Сетитуй** - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

Из положения стоя, маховая нога сзади. Прямые ноги, вертикальный корпус, отведенные в стороны руки (лопатки сведены, руки выпрямлены в локтях, положение кистей туйчжан). Выполнить мах выпрямленной ногой не ниже плеча, носок оттянут на себя и направлен к противоположному ударной ноге плечу. Во время удара избегать наклона корпуса вперед и сгибания опорной ноги.



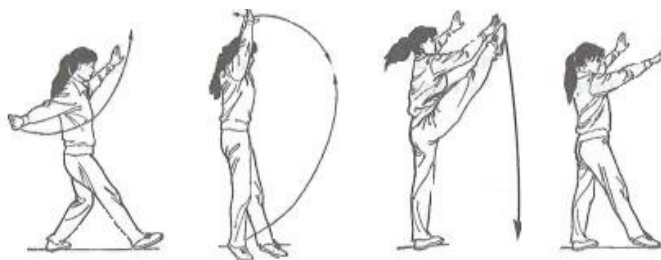
- **Хоу титуй (хоутяотуй)** - удар ногой с захлестыванием

Из исходного положения бинбу, выпрямленная ударная нога поднимается и в конце движения сгибается в коленном суставе, выполняя захлест. Носок стопы оттянут. В момент удара опорная нога выпрямляется. Корпус прогибается в пояснице. Взгляд направлен в сторону удара.



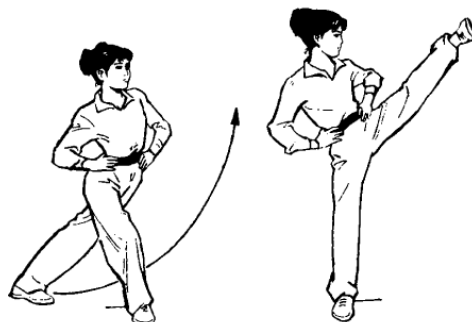
- **Цзисян даньпайцзяо** - прямой удар ногой с хлопком по подъёму стопы.

Из исходного положения бинбу, стопой левой ноги выполняется шаг вперед. Правая рука опускается с правой стороны корпуса и поднимается по дуге вверх, выполняя над головой удар по внутренней стороне левой ладони. Взгляд вперед. Выпрямленной в коленном суставе правой ногой выполняется удар вперед-вверх. Носок правой стопы оттянут. Правой ладонью выполняется удар по подъёму правой стопы. Взгляд на правую стопу. Во время удара избегать наклона корпуса вперед и сгибания опорной ноги.



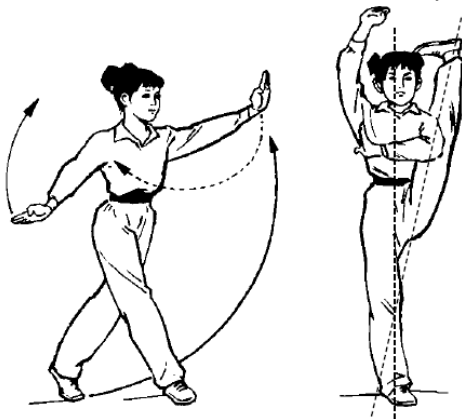
- **Цэчуайтуй** - удар ногой в сторону

Из исходного положения бинбу выполните гуайбу правой ногой влево. Левая нога, согнутая в колене, поднимается в сторону до уровня поясицы. Затем выполняется удар в сторону через разгиб в коленном суставе. Корпус и нога вытягиваются в одну линию. Голова разворачивается в сторону удара. Допускается небольшое отклонение корпуса направо. Удар наносится либо подошвой стопы, либо пяткой. Выполняется в обе стороны.



- **Цэтитуй** - боковой удар выпрямленной ногой

Из исходного положения, показанного на рисунке, выполните движение рукой, находящейся впереди, вниз к себе, сгибая её в локте, а другой рукой вверх, останавливая её над головой. Одновременно с движением рук, ударная нога выполняет прямое маховое движение в сторону, за плечевой сустав, таким образом, чтобы подъём стопы оказался над головой, а колено коснулось лопатки.



5. «Пича туйфа» - шпагаты

Поперечный шпагат – 100%.

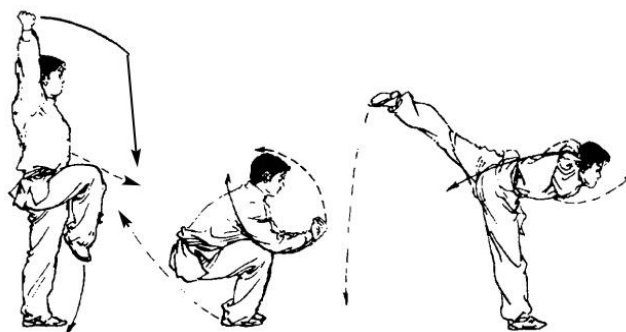
Продольный шпагат влево - 100%.

Продольный шпагат вправо - 100%.

6. «Пинхэн» - равновесие

Яньши пинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой. 3 сек.

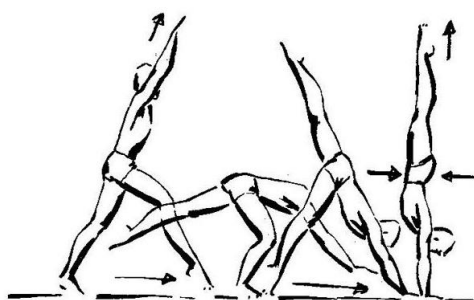
Из положения бинбу выполнить Цзацюань (удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз). Правая нога выпрямляется. Корпус наклоняется вперёд, и левая нога вытягивается по диагонали назад вверх, носок оттянут. Нога находится выше уровня поясицы. Одновременно ладони обеих рук выполняют толчок по обе стороны от корпуса. Взгляд вперёд.



7. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

- **Стойка на руках у опоры 30 сек**

Из позиции стоя, лицом к стене на расстоянии двух шагов. Вынести одну ногу вперед. Опорная нога составляет прямую линию с корпусом на протяжении всего движения. Быстрым движением шагните на вынесенную вперед ногу и резко наклонитесь прямым корпусом, с упором на руки за 10–15 см от стены. При этом вторая нога отталкивается от пола и поднимается назад, делая маховое движение. Голову опускаем вниз, взгляд направляем перед собой. Стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую.



- **Хоугуаньфань – кувырок назад**

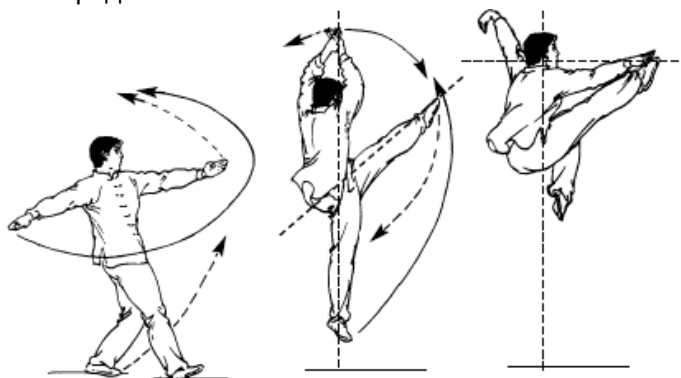
Из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку вращение назад и приход в позицию бинбу. Принять положение приседа. Поднять согнутые в локтях руки ладонями вверх, сесть на пол ближе к пяткам ног, выполнить перекал назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподняться на руках и принять положение приседа, затем позицию бинбу.



8. «Тяюэ дунцзо» – техника движений в прыжках

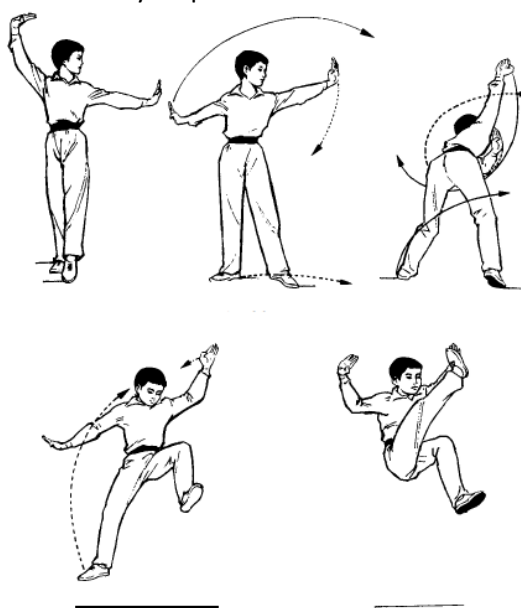
- **Тэнкунфэйцзяо** – удар в прыжке выпрямленной ногой (на обе ноги)

Из исходного положения бинбү сделайте шаг вперёд правой ногой. Одновременно левой рукой выполните мах вперёд-вверх, а правой назад вниз, разворачивая верхнюю часть корпуса. Центр тяжести смещён назад. Выполните мах левой ногой с оттянутым носком вверх и одновременно мах правой рукой вверх над головой. Тильная часть правой руки выполняет хлопок по центру ладони левой руки. В этот момент производится толчок правой ногой и выпрыгивание. Корпус вертикален. Левая нога сгибается в колене с оттянутым носком и выполняет резкое движение вниз «под себя». (Колено удерживается не ниже уровня поясицы). Одновременно правая нога поднимается и производится сильный хлопок по подъёму стопы правой ноги ладонью правой руки. Кисть левой руки принимает положение гоушоу и отводится влево вверх. Взгляд направлен вперёд.

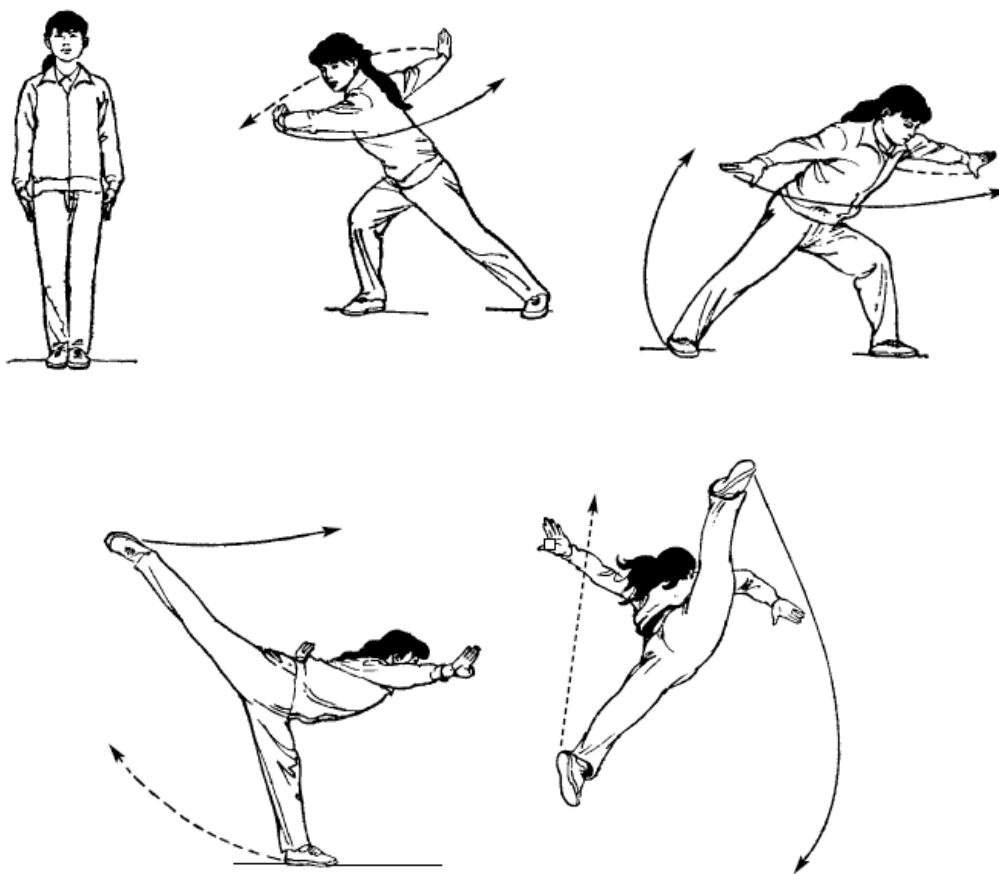


- **Сюаньфэнцзяо** - прыжок с переворотом на 360° и ударом по стопе снаружи внутрь градусов и ударом по стопе снаружи внутрь.

Из исходного положения бинбү выполните шаг правой ногой вперёд, прижмите левую руку к груди, а правую выведите вверх. Выпрыгните вверх, закручивая корпус руками и левой ногой. В верхней точке прыжка выполните удар лихэпайцзяо. В момент хлопка движение ногой ускоряется.



- Сюаньцзы** – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости (на обе стороны);
 Из исходного положения бинбу перенесите вес тела на правую ногу и выполните замах двумя руками. После этого левая нога сгибается в колене, корпус наклоняется вперёд. Левая и правая руки поочерёдно выполняют мах влево в горизонтальной плоскости. Взгляд направлен вниз. Продолжая движение, верхняя часть корпуса двигается по дуге влево за руками. Правая нога, выпрямленная в колене, выполняет мах вверх, а левая нога отталкивается от пола. Корпус проворачивается в воздухе в горизонтальной плоскости, правая рука выполняет круговое движение под корпусом, левая вытягивается в сторону вверх. Левая нога после толчка от пола также поднимается и выполняет вслед за правой ногой маховое движение по широкой дуге. После касания пола правой ногой она сгибается в колене, амортизируя приземление, а корпус выпрямляется. Наиболее важным при изучении сюаньцзы является соблюдение очередности движений. Первыми включаются руки, за ними следует верхняя часть корпуса, после этого производится мах правой ногой и толчок левой. Корпус удерживается в выпрямленном положении без прогиба в грудном отделе. Для этого не следует поднимать голову взгляд должен быть направлен вниз. При выполнении маховых движений ногами необходимо следить за тем, чтобы носки ног были напряжены и оттянуты, а ноги выпрямлены в коленях.



9. «Цзичу таолу» - соревновательные комплексы начального уровня

16 форм цзянь шу

16 форм цян шу

10. Общая физическая подготовка

- **Приседания на одной ноге** у шведской стенки – 10 раз на каждую ногу.

Из положения стоя у стены, стопы вместе, прямая спина. Выполнить сгибание правой ноги в тазобедренном и коленном суставах, опуская таз до уровня бедра параллельно полу, придерживаясь одноименной рукой за стену. Одновременно вывести выпрямленную в колене левую ногу вперед, удерживая ее в воздухе на протяжении сгибания и разгибания правой ноги. Носок выпрямленной ноги оттянут вперед. Вернуться в исходное положение стоя. Выполнить на стороны.

- **Мабу** - 2 мин

Из положения бинбу принять положение мабу. Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперед. Бёдра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз.

- **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)** – 20 раз

Принять упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти расположены под плечом и направлены пальцами вперед, локти разведены не более чем на 45°. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Выполнить сгибание рук и коснуться грудью пола. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

11. Техника ушу саньда

- **Zuo guanquan** (left hook punch/Dzo guancuan) - передний боковой удар рукой
- **You guanquan** (right hook punch/Jou guancuan) - задний боковой удар рукой
- **Xiaduoshan** (low dodge/Sjaduošan) - нырок от удара рукой
- **Zou dengtui** (left front kick/Dzo dengtui) - передний прямой удар ногой
- **You dengti** (right front kick/Jou dengtui) - задний прямой удар ногой
- **Xiazudang** (lower outward block/Sjazudnag) - нижний наружный блок