

Китайские боевые искусства

Обзор

功夫
武術



Подготовил ученик 10-А класса
Ермолаев Виталий

Боевые искусства Китая

Багуачжан как вид боевого искусства Китая
Мышкина Виктория

Кунг-Фу Как вид боевого искусства Китая
Шульгина Алёна

Бацзицюань как вид боевого искусства Китая
Панченко Дарья

Вин-Чунь как вид боевого искусства Китая
Ковалёв Евгений

Ицюань как вид боевого искусства Китая
Абдимаганова Чинара

Тайцзицюань как вид боевого искусства Китая
Висарчук Наталья

У-Шу как вид боевого искусства Китая
Заливина Ксения

Висарчук Наталья
Тайцзицюань как вид боевого искусства Китая

Заливина Ксения
У-Шу как вид боевого искусства Китая

Чье кунгфу сильнее?

- Кунг-фу или Гун-фу (功夫, : gōngfu) — в Китае данный термин означает навык, мастерство отточенное годами в любом роде занятий (ремёсла, искусства, спорт, и т.д) Изначально не имел отношения к единоборствам и стал популярен только в XX веке, во многом благодаря фильмам.
- Ушу (武术) — это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Состоит из двух иероглифов: 武 wu («у») — «военный, боевой» и 术 shu («шу») — «искусство, техника»

Боевые искусства

ТО, ЧТО СЕГОДНЯ НА ЗАПАДЕ ИЗВЕСТНО ПОД НАЗВАНИЕМ КУНФУ*, ПО СУТИ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСОМ ТЕХНИКИ ЕДИНОБОРСТВ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И РАЗНООБРАЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРАКТИКОВАЛИСЬ КИТАЙЦАМИ С ВЕСЬМА ДАВНИХ ВРЕМЕН. ЭТО ТО, ЧТО В КИТАЕ ТРАДИЦИОННО НАЗЫВАЛОСЬ НАЦИОНАЛЬНЫМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ (УШУ).



ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ: БАГУА-ЧЖАН- «ЛАДОНИ ВОСЬМИ ТРИГРАММ», БАК СИЛЛУМ- «СТИЛЬ СЕВЕРНОГО ШАОЛИНЯ», БАЦЗИ-ЦЮАНЬ- «КУЛАК ВОСЬМИ ПРЕДЕЛОВ», ВИН-ЧУН- «ВЕЧНАЯ ВЕСНА» И Т.Д.



История

- 4000 лет до н.э. – император Хуангди описывает первые системы китайских единоборств
- 5-6 вв. до н.э. – в монастырь Шаолинь приходит индийский монах Бодхидхарма
- 200-100г. до н.э. – «жуэли», борьба, техники работы с оружием
- 1912-1949 – расцвет единоборств в XX веке, учреждение академии «Гуошу», выступления на Олимпийских играх 1936 г. в Берлине
- 1958 – создана национальная ассоциация ушу, ушу становится официальным видом спорта



Стили ушу

- УШУ подразделяется на два больших направления:
 - спортивное
 - традиционное
- Спортивное направление имеет
 - десять технических видов (Тао Лу)
 - один прикладной (Сань шоу) – спарринг, поединок



Традиционное ушу (неполный список!)

- Багуачжан (Ладонь Восьми Триграмм)
- Баймэйцюань (Кулак Баймэя)
- Байхэцюань (Кулак Белого журавля)
- Бацзицюань (Кулак Восьми Пределов)
- Гоуцюань (Кулак собаки)
- Гунлицюань (Кулак внутренней и внешней наработки)
- Дуаньдацюань (Кулак коротких ударов)
- Илицюань
- Ицюань, (Кулак воли) он же Дачэнцюань (Кулак Великого достижения)
- Инчжаоцюань (Кулак орлиных когтей)
- Люхэбафацюань (六合八法拳) Кулак шести соответствий, восьми методов
- Люхэцюань (Кулак носящих шапочку-шестиклинку)
- Ляньицюань (兩儀拳/两仪拳)
- Мицзунцюань (Кулак потерянного следа), он же Яньцинцюань (Кулак Янь Цина)
- Мэйхуачжуан (Кулак на столбах сливы мэйхуа)
- Пигуацюань (Кулак рубок и подвешиваний)
- Саньхуанпаочуй (Пушечные удары Трёх императоров)
- Синьицюань (Кулак оформленной воли)
- Синьилюхэцюань (心意六合拳) Кулак сердца, воли и шести соответствий
- Суньбиньциань (Кулак полководца Сунь Биня)
- Тайцзицюань (Кулак Великого предела)
- Тайцзуюцюань (Кулак императора Тай-цзю)
- Танланцюань (Кулак богомола)
- Таньтуй
- Тунбицюань (Кулак выбрасывания силы сквозь руки)
- Тунбэйцюань (Кулак сквозной подготовки)
- Уцзуюцюань (Кулак пяти предков)
- Уцзяцюань (Кулак семьи У)
- Фаньцзыцюань (Переворачивающийся кулак)
- Хоуцюань (Кулак обезьяны)
- Хуацюань (Кулак Хуа Цзуна)
- Хуацюань (Расцветающий кулак)
- Хунцзяцюань (Кулак семьи Хун)
- Хунцюань (Красный кулак, или Кулак Хуна)
- Хуцюань (Кулак тигра)
- Хэцюань (Кулак журавля)
- Цайлифо (Кулак школ Цай, Ли, Фо)
- Цзиньшицюань (Кулак золотого льва)
- Чацюань (Кулак Ча-мира)
- Чанцзяцюань (Боевое искусство семьи Чан)
- Чоцзяоцюань (Кулак втыкающихся стоп)
- Шаолиньцюань (Кулак монастыря Шаолинь)
- Шэцзяцюань (кулак народности шэ)
- Юнчуньцюань (Кулак Вечной Весны)

Здоровье

- Тайцзи цигун и Тайцзи цюань – очень близки и очень популярны в Китае
- Основа – управление жизненной энергией «ци», тренировка тела и духа
- Простые, доступные упражнения – для любого возраста

氣



Кунгфу на экране



Брюс Ли (Ли Сяолун) – мастер винчун, основатель своей школы, Джит Кюн До



Джет Ли (Ли Ляньцзе) – пятикратный чемпион Китая по ушу



Джекки Чан (Чэн Лун) - владеет винчун, хапкидо и дзюдо, каскадер













Спасибо за
внимание

