

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДОУ «Детский сад № 252»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
«26» августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 67-осн
от «26» августа 2021 года
Ударцева Ю.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

кружка

«Кунг-фу»

Направленность: социально-педагогическая
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст
обучающихся: 4-7 лет

Автор-составитель: Олохова Анастасия Александровна

г. Барнаул
2021

Пояснительная записка

Данная программа по кунг-фу составлена на основе конституции РФ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г., Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", распоряжении Президента N 805-рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письма Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Данный план занятий, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям каждого ребенка. Также, установка на разностороннее развитие личности, овладение основами кунг-фу. Его слагаемые – крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области кунг-фу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Современное кунг-фу, как и большинство восточных единоборств, воспитывает в занимающихся такие качества, как: целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств, становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

С точки зрения оздоровления организма, кунг-фу является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия кунг-фу развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечнососудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные

годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Кунг-фу способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия кунг-фу способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях кунг-фу соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Цель:

обучение детей основам умений и навыков системы восточных единоборств Кунг-фу (боевому искусству, владению оружием). Через практику занятий кунг-фу дать детям знания о своём психофизиологическом потенциале, помочь его раскрыть и научить развивать, показать направление гармоничного личного развития, воспитать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, привить интерес к боевому искусству Кунг-фу и мотивировать на дальнейшее его изучение и совершенствование себя через занятия данным боевым искусством.

Задачи

Образовательные:

- обучить основным приемам кунг-фу.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Гимнастические упражнения делятся на разминочные и базовые. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которых представлена ниже: Стойки - начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки, а затем прикладные (боевые).

Алгоритм изучения:

- подводящие упражнения;
- общее представление о стойке (показ, предназначение);
- изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса);
- принятие стойки из основного положения;
- принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.).

В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усвояемости стоек учащимися, алгоритм может быть сокращен или, наоборот, увеличен.

Способы для кулака, ладони, локтя, ног с прямым махом и с выпрямлением принадлежат к ударным базовым упражнениям и делятся на классические (учебные) и прикладные (боевые). В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов, которые осваиваются после классических.

- Подводящие упражнения.
- Общее представление о способе.
- Разбор техники по ключевым составным звеньям.
- Соединение более мелких частей в более крупные.
- Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром.
- Выполнение удара с дыханием.
- Выполнение удара рывком, с максимальным усилием.
- Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях.

ТАО - комплекс формальных упражнений - один из важнейших разделов кунг-фу. К этому разделу переходят, овладев не только вышеперечисленными стойками и способами, но и искусством передвижения, умением сохранять равновесие в разнообразных позициях. Выполняя ТАОЛУ, учащийся овладевает типичным арсеналом приемов, учится переходить от одного к другому, не задумываясь.

- Общее представление о ТАОЛУ.
- Общее представление изучаемого движения.
- Изучение движений рук.
- Изучение движений ног.
- Изучение движений рук и ног в связке.
- Изучение движения в целом.

ТАОЛУ разучивается по отдельным движениям, из которых и состоит. Пока ученик полностью не овладел одним движением, не следует переходить к изучению другого. Так как одно неверно выполненное движение приводит к искажению всего комплекса.

Общая физическая подготовка:

- бег и беговые упражнения;
- упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
- упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, выпрыгивание);
- равновесие (ласточка, "наблюдение луны", "карусель");

Специальная физическая подготовка:

- стойки и передвижения (в парах, с "тенью");
- ударная техника руками;
- ударная техника ногами.

Традиционное кунг-фу (Чань-цюань "длинный кулак").

- Стойки и передвижения;
- удары руками и ногами;
- связки разученных движений;

ТАО - 20 движения "длинного кулака"- комплекс формальных упражнений.

Планирование занятий по кунг-фу.

№ п/п	Разделы программы	1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	10 часов
2.	Общая физическая подготовка	20 часа
3.	Специальная подготовка	24 часа
4.	Игровые упражнения	10 часов

Итого: 64 часа

Соревнования для учеников первого года обучения проводятся в специализированных спортивных залах в соответствии с учебно-тренировочным Планом на 2020-2021 годы «Школы Кунг-Фу Владимира Суркова» после окончания обучения годового цикла.

Соревнования для учеников третьего года обучения проводятся в специализированных спортивных залах в соответствии с учебно-тренировочным Планом на 2020-2021 годы «Школы Кунг-Фу Владимира Суркова» после окончания обучения годового цикла.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 4 – 7 лет.

По количеству детей - подгрупповая (10 – 11 чел.).

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май, длительность занятий для детей 4-5 лет – 30 минут, 5-6 лет – 30 минут, 6-7 лет – 30 минут.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях кунг-фу;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику кунг-фу;
- технику выполнения базовых элементов комплекса «чань – цюань»;

будут уметь:

- выполнять суставную разминку, основные общеразвивающие и физические упражнения;
- стоять и передвигаться в основных стойках;
- делать базовые удары руками и ногами, блоки руками;
- выполнять 1-й базовый комплекс (16 форм чань – цюань);

приобретать навыки владения оружием («да – цзень» - бои на мягких мечях).
По окончании второго года обучения учащиеся, помимо ранее изученного материала и его совершенствования, будут знать:

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и продвинутую технику кунг-фу (20 форм чань – цюань, 2-й базовый комплекс);
- терминологию и стилевую технику атак кунг-фу; - технику выполнения новых стоек и позиций; будут уметь:
- выполнять более сложные физические упражнения; - стоять и передвигаться в высоких и средних стойках;
- делать связки ударов ног и рук, новые удары ногами;
- выполнять элементы 2го базового комплекса чань – цюань, продолжать совершенствовать умение владеть оружие (мягкий меч) в соответствии с элементами кунг -фу.

По окончании третьего года обучения учащиеся, помимо ранее изученного материала и его совершенствования, будут знать:

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и новую технику работы с оружием прямой меч («цзянь – шу»), изогнутый меч («дао – шу»), короткое не клинковое оружие веер («шень – шу»);
- терминологию и новую продвинутую технику кунг-фу;
- терминологию и новую стилевую технику атак кунг-фу;

будут уметь:

- выполнять новые более сложные физические упражнения;
- стоять и передвигаться в стилевых стойках;
- делать стилевые удары и блоки руками, новые удары ногами.

Календарно-тематическое планирование по Кунг-фу

Дата	№ п/п	Кол-во часов	Задачи	Тема занятия	Ход занятия	Оборудование
Октябрь						
Тема: Знакомство с искусством кунг-фу						
07.10 01.10	1	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу	Знакомство с базовыми ударами руками	Знакомство в группе, разминка, беговые упражнения, знакомство с базовыми ударами руками	-
14.10 18.10	2	2	Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя. Воспитывающие: - Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Отработка базовых ударов руками	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых ударов руками, игра «Соленый огурец»	-
21.10 25.10	3	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан	Разминка, беговые упражнения, растяжка, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан (двойной удар ладонями в позиции «мабу»), игра «Заморозки»	-
28.10 1.11	4	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан	Разминка, беговые упражнения, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан (двойной удар ладонями в позиции «мабу»)	

			Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал тренера. Воспитывающие: - Воспитывать интерес к двигательным действиям.			
Ноябрь						
8.11 11.11	5	2		Отработка базовой техники кунг-фу	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Красочки-коробочки»	- -
15.11 18.11	6	2		Знакомство с да дзень (мягкий меч)	Разминка, беговые упражнения, растяжка, Знакомство с да дзень (мягкий меч)	Да дзень (мягкие мечи)
22.11 25.11	7	2		Отработка базовых ударов руками	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками	Пэды
29.11 02.12	8	2		Отработка базовой техники кунг-фу		
Декабрь						
06.12 09.12	10	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать умение	Отработка базовых ударов руками	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками	Пэды
13.12 16.12	11	2		Отработка базовой техники кунг-фу	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Ловишки»	-
20.12 23.12	12	2		Контрольная демонстрация полученных умений и	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-

			быстро реагировать на сигнал воспитателя. Воспитывающие: -Воспитывать интерес к двигательным действиям.	навыков		
27.12	13	2		Бои на мягких мечях	Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
30.12	14	1		Отработка базовых ударов руками	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками суставная гимнастика, растяжка, знакомство с базовыми позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	Пэды
Январь						
Тема: Изучение основных позиций (стоек) начального комплекса кунг-фу						
10.01 13.01	15	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями (стойками) начального комплекса кунг-фу	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу	-
17.01 20.01	16	2	Развивающие: - Развивать координацию движений и глазомер	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	-
24.01 27.01	17	2	- Гибкость Воспитывающие:	Бои на мягких мечях	Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
31.01	18	1	- Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр - Приучать помогать взрослым	Отработка базовых ударов руками Знакомство с базовыми позициями кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками Стойки Пубу, Тиси, игра «Заморозки»	Пэды
Февраль						
04.02	19	1	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями	Отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси	Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси	-

07.02 10.02	20	2	(стойками) начального комплекса кунг-фу Развивающие:	Совершенствование изученных позиций кунг-фу.	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, совершенствование изученных позиций кунг-фу, игра «Гуси-лебеди»	-
14.02 17.02	21	2	- Развивать координацию движений и глазомер - Гибкость	Контрольная демонстрация полученных умений и навыков	Разминка, беговые упражнения, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-
21.02 24.02	22	2	Воспитывающие: - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	Разминка, беговые упражнения, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	-
28.02	23	1	- Приучать помогать взрослым	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань, игра «Гуси-лебеди»	-
Март						
Тема: Знакомство с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу						
03.03	24	1	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу.	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	-
07.03	25	1	Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан, игра «Сделай фигуру»	-
14.03 17.03	26	2	- Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к занятиям кунг-фу	Бои на мягких мечах	Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечах	Да дзень (мягкие мечи)
21.03 24.03	27	2	- Воспитывать	Отработка базового комплекса кунг-фу.	Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан	-

			миролюбивое отношение друг к другу	Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан		
28.03 31.03	28	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан, игра «Заморозки»	-
Апрель						
04.04 07.04	29	2	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу.	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу, игра «Сделай фигуру»	-
11.04 14.04	30	2	Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	-
18.04 21.04	31	1	Воспитывающие: - Воспитывать интерес к занятиям кунг-фу	Контрольная демонстрация полученных умений и навыков	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-
25.04 28.04	32	2	- Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу	Бои на мягких мечях	Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
Май						
Тема: Изучение и совершенствование начального комплекса кунг-фу						
05.05	33	1	Образовательные: - Формировать у детей умения делать махи	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу	Разминка, беговые упражнения, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	-

			ногами	мабу ячжоу		
12.05	34	1	- Продолжать изучать и совершенствовать базовую технику кунг-фу	Отработка упражнения-махи ногами	Разминка, беговые упражнения, махи ногами, повторение изученной базовой техники кунг-фу	-
12.04 14.04	35	2	Развивающие:	Отработка базовой техники кунг-фу	Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Сделай фигуру»	-
16.05 19.05	36	2	- Развивать выносливость, ловкость, координацию движений	Бои на мягких мечах	Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечах	Да дзень (мягкие мечи)
23.05 26.05 30.05	37	3	- Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к занятиям кунг-фу и спортом в целом	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань	Разминка, беговые упражнения, растяжка, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань	-
02.06	38	1		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань Бои на мягких мечах	Разминка, беговые упражнения, махи ногами, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань ,бои на мягких мечах	Да дзень (мягкие мечи)

Информационное обеспечение программы

Основная методическая литература:

1. Тарас А.Е., Вьетводао – Вовинам, от начинающего к черному поясу.
2. Попов Г.В., Ушу, путь к здоровью и гармонии.
3. Линдер И.Б., Останови оружие.
4. Карякин Б.П., Самозащита.

Картотека упражнений и приемов, используемых на тренировках по кунг-фу

№ п/п	Упражнение/прием	Описание
1	Разминка	Держание «планки», выпрыгивания, держание «уголка», упражнение «рыбка», упражнение «щапля», отжимания
2	Беговые упражнения	Бег на носочках, приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, с подскоком
3	Суставная гимнастика	Наклоны головы и вращение шей, вращение плечевым суставом, вращение руками в локтях, махи руками по часовой и против часовой стрелки, одновременное вращение кистей рук в «замке» и вращение ступней (по очереди левой и правой), вращение коленных суставов в присядке, растяжка пальцев, крюк кистью, выкручивание в плече, «замок» за спиной, наклоны корпуса в разные стороны, вращение корпусом по часовой и против часовой стрелки, упражнение “кошка”
4	Прием Юбэйши – начальная позиция.	Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.
5	Прием Бинбу баоцюань	позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.
6	Прием Мабу шуантуйчжан	двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.
7	Баньмабу гэда	блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной вниз.
8	Даньтуй чунцюань	одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.
9	Гунбу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается

		вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.
10	Хуаньтяобу мабу ячжоу	прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.
11	Мабу гуаби	захват плеча в позиции мабу. Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.
12	Чжэньцзяо цзайцюань	удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз. Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.
13	Гунбу динчжоу	удар острием локтя. Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.
14	Тиси чуаньчжан	удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на 180°. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.
15	Пубу чуаньчжан	удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на 180° налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.
16	Чжэньцзяо лушоу	удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ

		выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.
17	Ю дэнцзяо	удар пяткой правой ноги вперед. Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).
18	Гунбу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.
19	Мабу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус проворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.
20	Чжэньцзяо цзацюань	правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэнцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.
21	Бинбу баоцюань	ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.
22	Позиция мабу	П-образная позиция (буквально «шаг лошади»)
23	Позиция баньмабу	полу-П-образная позиция («полушаг лошади») с отставленным правым носком
24	Позиция гунбу	позиция выпада (буквально, «шаг лука»)
25	Позиция пубу	низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»)
26	Позиция тиси	равновесие с поднятым вперед коленом
27	Элемент Ванхуа цзянь	кистевое базовое вращение 4 круга
	Элемент Гуа цзянь	вращение рукой сверху вниз по диагонали
	Элемент Ляо цзянь	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
	Элемент Пи цзянь	рубящее сбоку вперед в горизонтали
	Элемент Бен цзянь	Вздергивание
	Элемент Цы цзянь	Прокол
	Элемент Юнь цзянь	вращение над головой

Элемент Цзяо цзянь	маленькое вращение запястьем в верт плоскости
Элемент Мо цзянь	полукруг в горизонтальной плоскости
Элемент Бейхуа дао	кистевое базовое вращение 4 круга
Элемент Гуа дао	вращение рукой сверху вниз по диагонали
Элемент Цзе дао	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
Элемент Пи дао	рубящее в вертикальной плоск. Меч и рука в одну линию
Элемент Чжао дао	Прокол
Элемент Юнь дао	вращение над головой
Элемент Чуаньтоу дао	обводка вперед
Элемент Гопао дао	обводка назад
Элемент Чжань дао	блок на ребро в горизонтальной плоскости
Элемент Ань дао	давящее вниз