

Eesti Wushu Kungfu Föderatsioon

***Wushu Kungfu* abitreener tase EKR3**

Базовые техники Ушу и методика Roman Vlassenko
теория и практика

Уровни ушу и система Дуань.– (2 часа практика):
теория и практика

Changquan 1 Duan Roman Vlassenko

Sanda 1 Duan Roman Vlassenko

Gunshu базовые техники 1 часа Gunshu baastehnikad

Тренировки с Оружием в Wushu требования
безопасности - 1 часа

Tallinn 2018

4 WUSHU BAASTEHNİKAD JA WUSHU BAASTREENING 武术基本功 *Wǔshù jīběngōng*

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

4.1 Paindivuse arendamine ja selle eripära 柔功训练特点 *Róugōng xùnlìàn tèdiǎn*

武术柔功 *Wǔshù róugōng* ehk paindivustreeningus on 3 põhimõtet:

Paindivusharjutused on jagatud 7 põhikategooriasse:

1. 肩部柔功 *jiānbù róugōng* – töö õlaliigese paindivusega
2. 腿部柔功 *tuǐbù róugōng* – töö puusaliigete paindivusega
3. 腰部柔功 *yāobù róugōng* – töö nimmepiirkonna paindivusega
4. 胸背柔功 *xiōngbèi róugōng* – töö ülakeha paindivusega
5. 柔颈功 *róujǐngōng* - töö kaela paindivusega
6. 足踝部柔功 *zúhuáibùróugōng* – töö hüppeliigete paindivusega
7. 腕部柔功 *wànbù róugōng* – töö randmeliigete paindivusega

Kordamisküsimused:

1. Millisel moel aitab paindivuse arendamine sooritada *wushu kungfu* tehnikaid?
2. Kuidas jaotatakse paindivuse treeningut?
3. Millised on *wǔshù róugōng* 3 põhimõtet?

4.1.1 Õlaliigete painduvusharjutused

肩部柔功 *Jiānbù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Miks on *wushu* vajalik õlaliigese liikuvuse arendamine eri suundades?
2. Kuidas aitab eri suundades hea õlaliigese liikuvus sooritada *wushu* tehnikaid?
3. Mis keha piirkonnaga on õlaliigete liikuvus oluliselt seotud?
4. Kas õlaliigete liikuvus mõjutab kuidagi hingamist? Kui jah, siis millisel moel?

4.1.2 Puusaliigese liikuvuse suurendamine

腿部柔功 *Tuǐbù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Mida tähendab lühikesejala tehnika ja miks on see *wushu*'s *kungfu*'s oluline?
2. Mida annab hea puusaliigese painduvus *wushu kungfu* spordialas?
3. Kas ilma hea puusaliigese painduvuseta saab olla edukas *wushu kungfu* spordialal?

4.1.3 Nimmepiirkonna painduvuse arendamine

腰部柔功 *Yāobù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Millist rolli omab nimmepiirkonna liikuvus *wushu kungfu* tehnikate sooritamisel?
2. Millisel moel on nimmepiirkonna liikuvus seotud käte tehnikatega?
3. Millisel moel on nimmepiirkonna liikuvus seotud jalgade tehnikatega?

4.1.4 Lülisamba rinnaosa liikuvuse arendamine

胸背部柔功 *Xiōngbèibù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Mida peetakse silmas *kāi-hé* tehnikaga *wushu*'s?
2. Mis omaduste arendamisel *wushu*'s on oluline *kāi-hé* tehnika?
3. Millisel moel on *kāi-hé* tehnika seotud hingamisega?

4.1.5 Töö kaela painduvusega

柔颈功 *róujǐngōng*

Kordamisküsimused:

1. Miks on pea ja kaela liikuvuse arendamine oluline *wushu kungfu* seisukohast?
2. Kas pea ja kaela liikuvusele on vaja pöörata tähelepanu ainult võistlussportlastel või ka tavaharrastajatel?
3. Millised erinevused on kaela liikuvuse arendamisel *taolu*- ja vabavõitlussportlastel?

4.1.6 Liikuvuse arendamine hüppeliigese piirkonnas

足踝部柔功 *Zúhuáibù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Mida annab hea hüppeliigese liikuvus *wushu*'s?
2. Kuidas on hüppeliigese hea treenitus ja liikuvus seotud tasakaaluga?
3. Kuidas on hüppeliigese hea treenitus ja liikuvus seotud hüppevõimega?

4.1.7 Randmeliigese liikuvuse arendamine

腕部柔功 *Wànbù róugōng*

Kordamisküsimused:

1. Miks on vajalik hea randmeliikuvus *wushu*'s *kungfu*'s?
2. Kas ilma hea randmeliikuvuseta on võimalik tegeleda *wushu kungfu*'ga?

4.2. Asendid ja sammud *wushu*'s 基本步形 *Jīběn bùxíng*, 基本步法 *Jīběn bùfǎ*

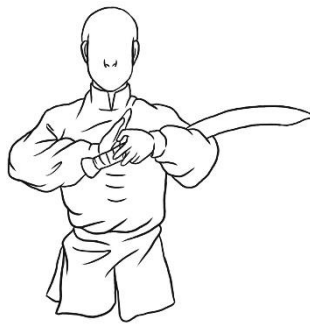
4.2.1 Asendid

基本步形 *Jīběn bùxíng*

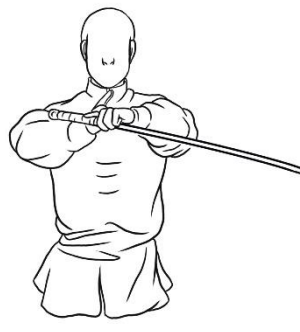
4.2.1.1 抱拳礼 *Bàoquánlǐ* –tervitus kätega *wushu*'s, joonis 152



Joonis 152



Joonis 153



Joonis 154



Joonis 155

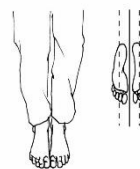
4.2.1.2 持剑礼 *Chíjiànǐ* –tervitus *jiàn* mõõgaga, joonis 153

4.2.1.3 持棍礼 *Chígùnǐ* –tervitus *gùn* (棍), joonis 154

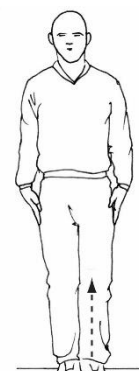
4.2.1.4 持枪礼 *Chíqiāngǐ* –tervitus *qiāng* (枪), joonis 155

4.2.1.5 并步 *Bìngbù* – Joonised 156–157.

4.2.1.6 抱拳 *Bàoquán* joonis 158.



Joonis 156



Joonis 157



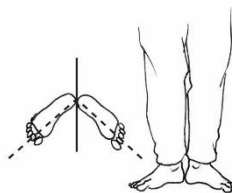
Joonis 158

4.2.1.7 并步 *Bìngbù* Joonis 159.

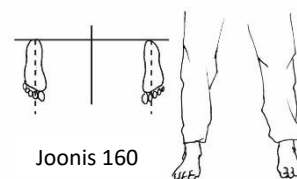
4.2.1.8 开立步 *Kāilìbù* Joonis 160

4.2.1.9 夹马步 *Jiāmǎbù*, 扣步 *kòubù* – (咏春 *yǒngchūn*'i põhiasend). joonisel 161.

4.2.1.10 丁步 *Dīngbù* – Joonised 162–163.



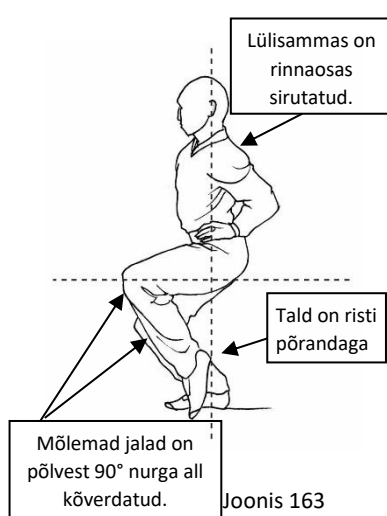
Joonis 159



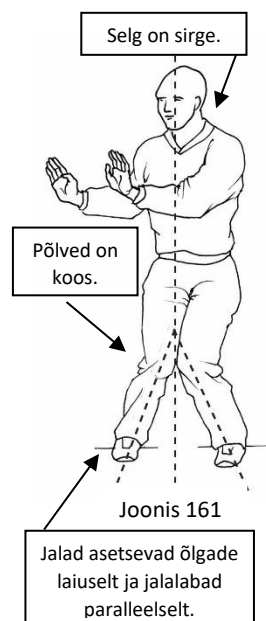
Joonis 160



Joonis 162

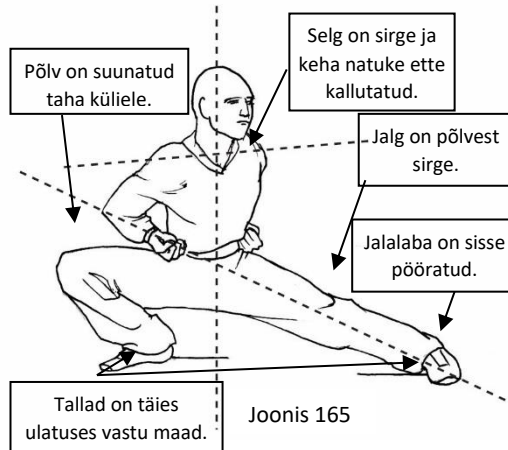
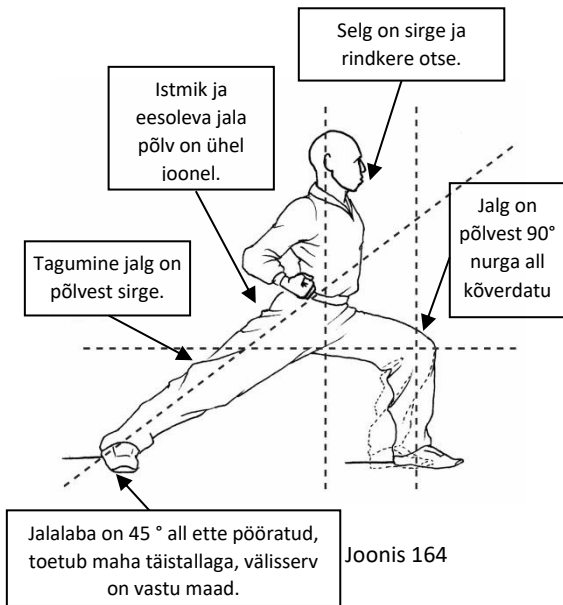


Joonis 163



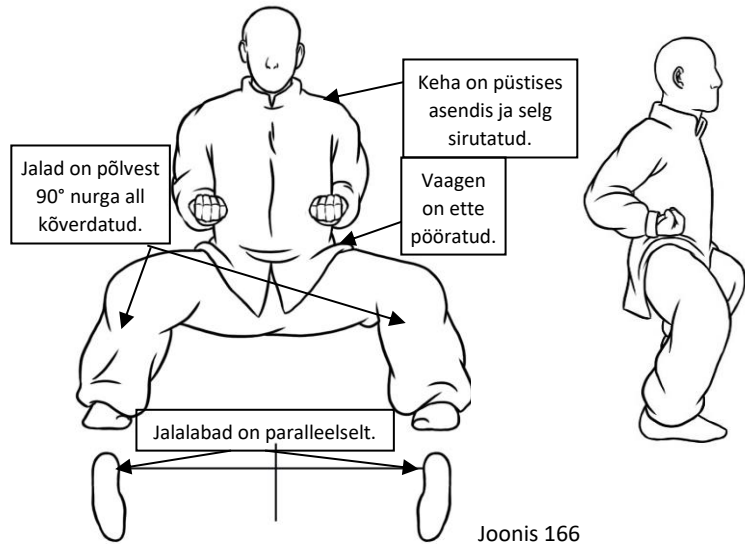
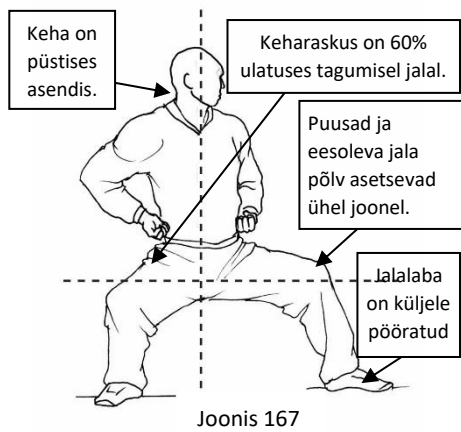
Joonis 161

4.2.1.11 弓步 Gōngbù –Joonis 164.

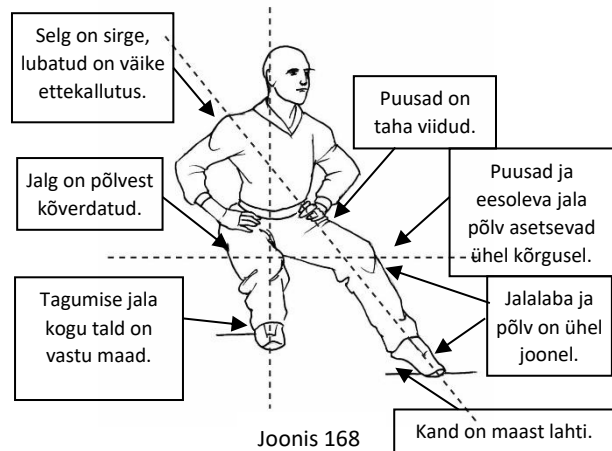
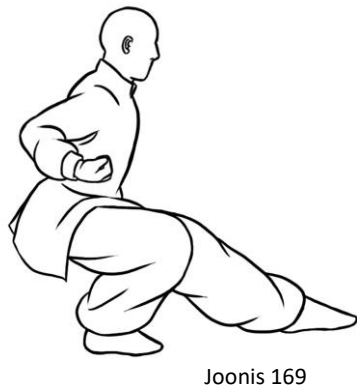


4.2.1.12 扑步 Pūbù –Joonis 165.

4.2.1.13 马步 Mǎbù –Joonis 166.



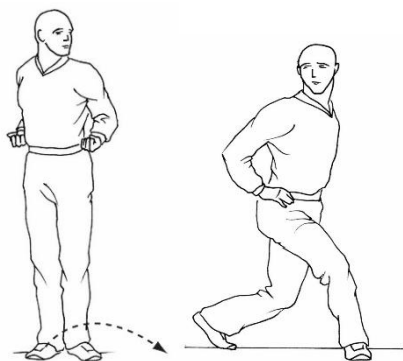
4.2.1.14 半马步 Bàn mǎbù – Joonis 167.



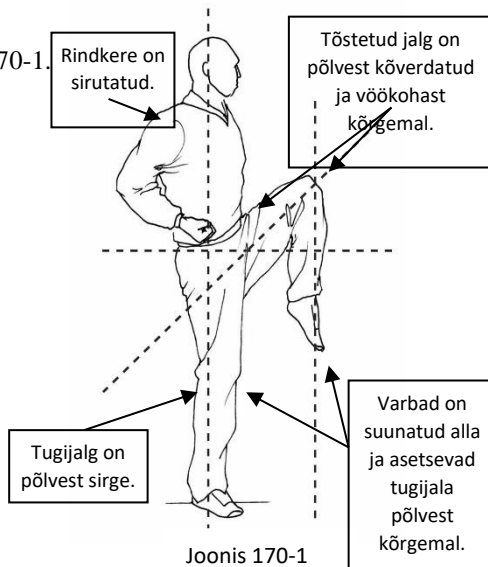
4.2.1.15 虚步 Xūbù –Joonised 168 ja 169.

4.2.1.16 独立步 *Dúlìbù* –Joonis 170-1.

2.2.3 盖步 *Gàibù* - Joonis 170-2.



Joonis 170-2



Joonis 170-1



Joonis 171

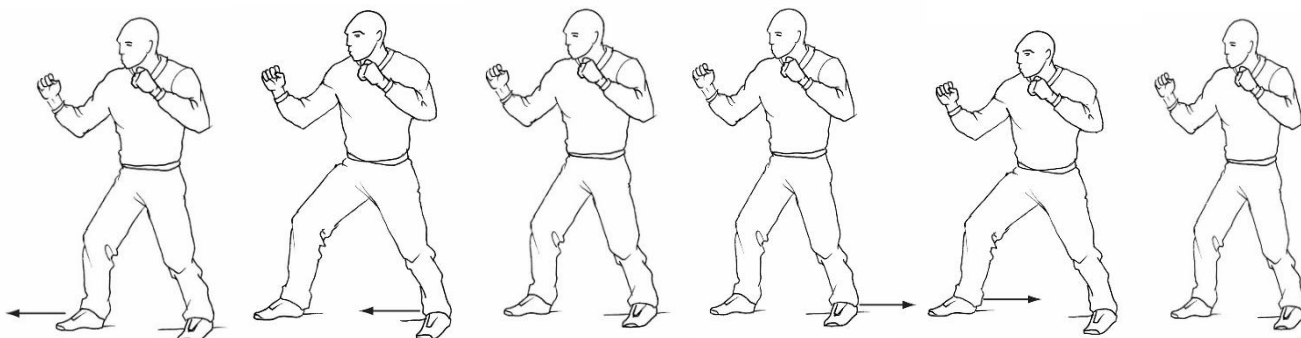
4.2.2 Põhisammud ehk liikumised

基本步法 *Jīběn bùfǎ*

实战式 *Shízhànshì* –joonisel 171.

Liikumine poolsammude kaupa:

进步 *Jìnbù* –Joonised 172-174.



Joonis 172

Joonis 173

Joonis 174

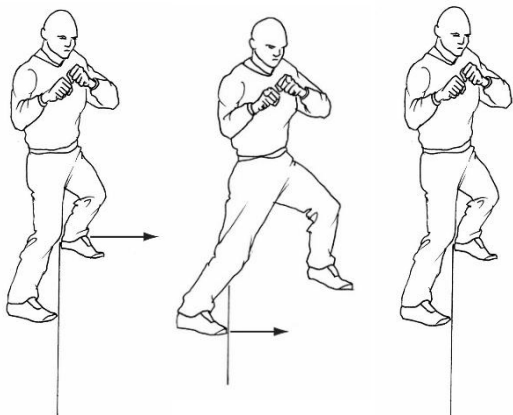
Joonis 175

Joonis 176

Joonis 177

退步 *Tuìbù* –Joonised 175–177.

闪步 *shǎnbù* või 侧步 *cèbù* Joonised 178-180.



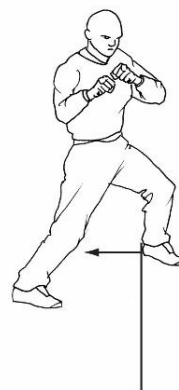
Joonis 178

Joonis 179

Joonis 180



Joonis 181



Joonis 182



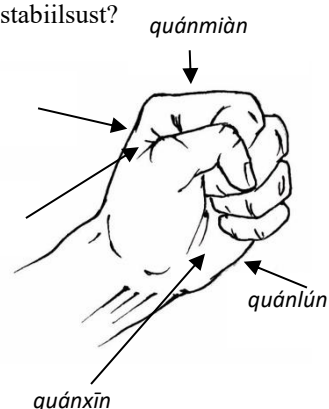
Joonis 183

Kordamisküsimused:

1. Millised on madalate *wushu kungfu* asendite eelised?
2. Millised on madalate *wushu kungfu* asendite miinused?
3. Millisel moel mõjutab keharaskuskeskme asukoht meie asendite ja liikumiste stabiilsust?
4. Kas algtasemel on vaja asendeid harjutada? Kui jah / ei, siis miks?
5. Millisel moel erinevad põhisammud asenditest?
6. Nimeta peamised asendid ja sammud hiina keeles.

4.3 Kätetehnikad 手法 *Shǒufǎ*

4.3.1 Baasvormid käe ja rusikaga 基本拳和掌形 *Jīběn quán hé zhǎng xíng*



Joonis 184

拳 *Quán* –

- 1) 拳背 *quánbèi* – rusika selg;
- 2) 拳面 *quánmiàn* – rusika eesmine osa;
- 3) 拳轮 *quánlún* – rusika väliskülg;
- 4) 拳心 *quánxīn* – rusika keskosa ehk põhimik;
- 5) 拳眼 *quányǎn* – rusika sisekülg. Joonis 184.



Joonis 186



Joonis 185

- 1) 立拳 *lìquán* – rusikas vertikaalasendis; Joonis 185
- 2) 平拳 *píngquán* – rusikas horisontaalasendis. Joonis 186

柳叶拳 *Liǔyèzhǎng* – painduv leht või ka lihtsalt 掌 *zhǎng* Joonis 187

Peopesa löögipiirkondi eristatakse järgnevalt:

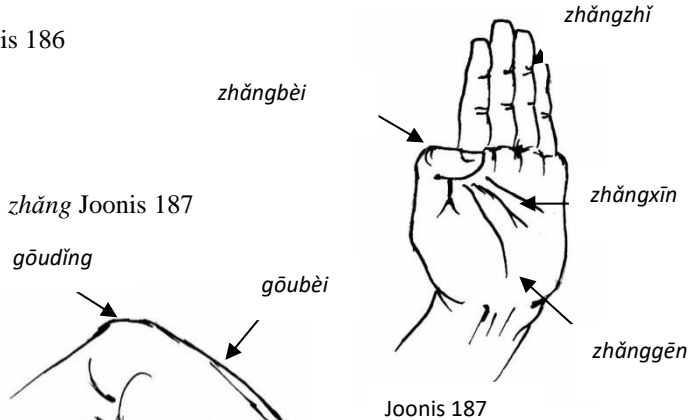
- 1) 掌背 *zhǎngbèi* – peopesa selg;
- 2) 掌心 *zhǎngxīn* – peopesa keskoht;
- 3) 掌指 *zhǎngzhǐ* – sõrmed (kooshoitult);
- 4) 掌根 *zhǎnggēn* – peopesapõhimik.

勾手 *Gōushǒu* – konks. Joonis 188.

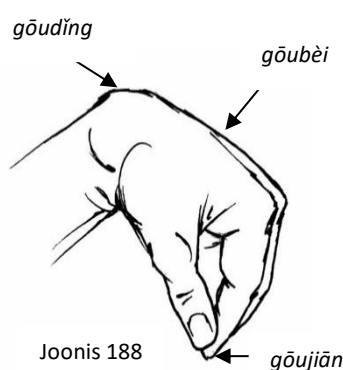
- 1) 勾顶 *gōudǐng* – konsu pealmine osa;
- 2) 勾背 *gōubèi* – konsu selg;
- 3) 勾尖 *gōujiān* (鹤举 *hèjǔ*) – konsu teravik.

剑指 *Jiànzhǐ* – mõõksõrmed. Kasutatakse stiilides 峨眉拳 *éméiquán*, 点穴 *diǎnxué* ja 剑术 *jiànshù*. Joonis 189.

五花爪 *Wǔhuāzhǎo* –少林拳 *shàolínquán*. Joonis 190



Joonis 187



Joonis 188



Joonis 189



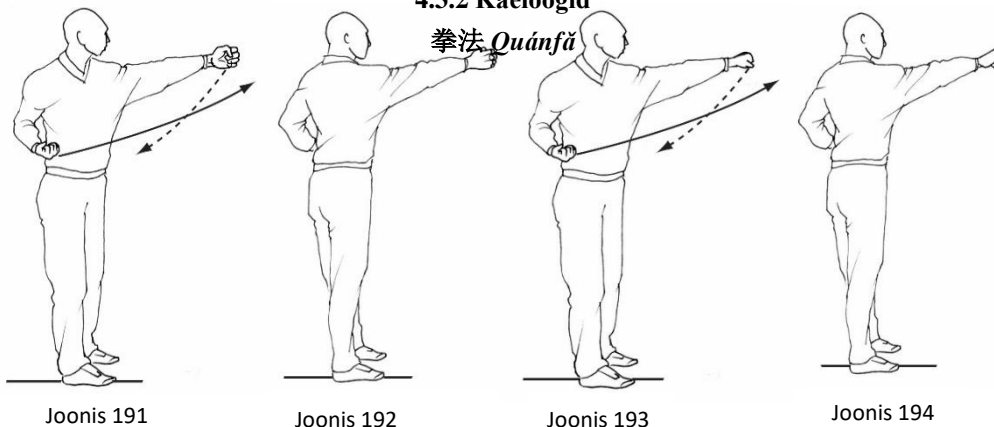
Joonis 190

Kordamisküsimused:

1. Mida tähendavad erinevad käe ja rusika vormid?
2. Kas ja millal peavad lihased käe ning rusika vormide puhul olema lõdvestunud ja pingestatud?
3. Nimeta peamised käte vormid hiina keeles?

4.3.2 Käelöögid

拳法 Quánfǎ



Joonis 191

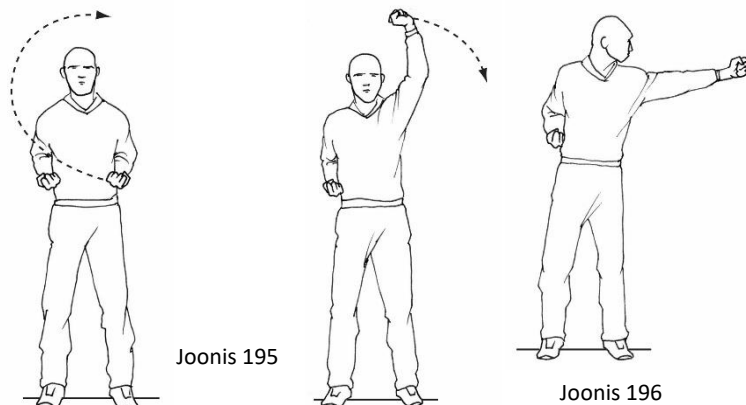
Joonis 192

Joonis 193

Joonis 194

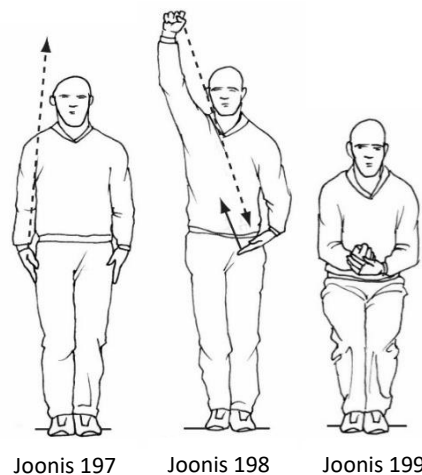
4.3.2.1 冲拳 Chōngquán –

- 1) 立拳 liqúan – rusikas vertikaalasendis; Joonised 191–192.
- 2) 平拳 píngquán – rusikas horisontaalasendis. Joonised 193–194.



Joonis 195

Joonis 196



Joonis 197

Joonis 198

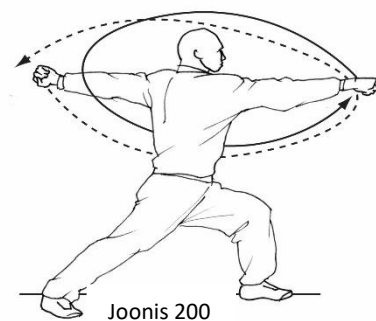
Joonis 199

4.3.2.2 劈拳 Pīquán – 开立步 kāilìbù 抱拳 bàoquán. Joonised 195–196.

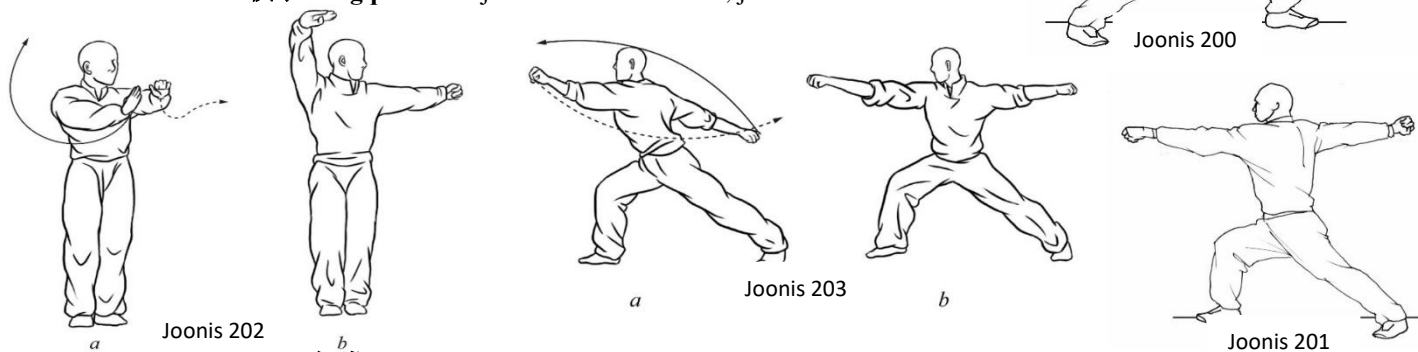
4.3.2.3 砸拳 Zàquán – Joonised 197–199.

4.3.2.4 盖拳 Gàiquán (variant 2) – 抡臂 lúnbi' ski. Joonised 200–201.

4.3.2.5 横拳 héngquán – küljele horisontaalne löök, joonis 202



Joonis 200



Joonis 202

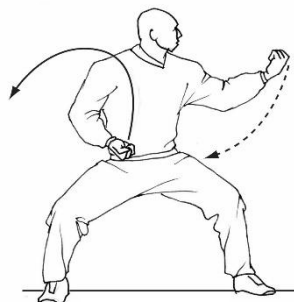
Joonis 203

Joonis 201

4.3.2.6 扫拳 sǎoquán - joonis 203

4.3.2.7 挂拳 *Guàquán* –Joonised 204–205.

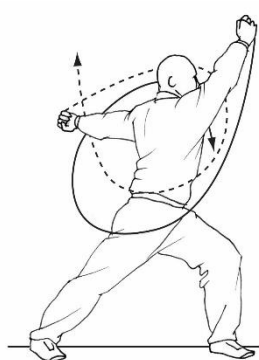
4.3.2.8 抛拳 *Pāoquán* –Joonised 206–207.



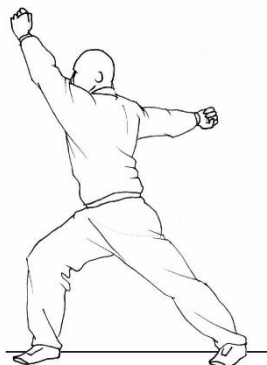
Joonis 204



Joonis 205



Joonis 206



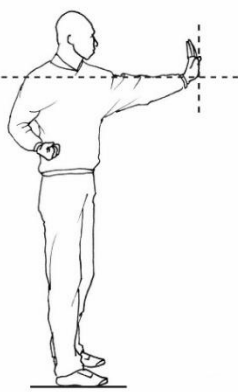
Joonis 207

Peopesa- / kätehnikad

掌法 *Zhǎngfǎ*



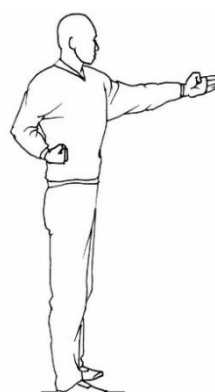
Joonis 208



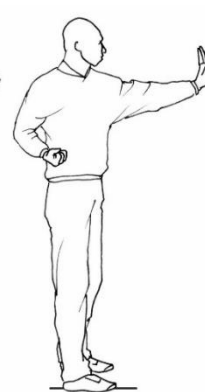
Joonis 209



Joonis 210



Joonis 211



Joonis 212

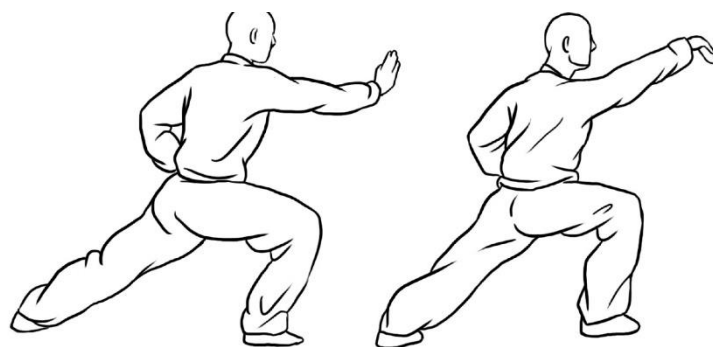
4.3.3.1 击掌 *Jīzhǎng* (推掌 *tuīzhǎng*) Joonised 208 ja 209.

4.3.3.2 挑掌 *Tiǎozhǎng* –Joonised 210–212.

4.3.4 Käsivarre- ja küünarnukitehnikad

肘法 *Zhǒufǎ*

4.3.4.1 刁手 *Diāoshǒu* - joonis 213



Joonis 213

b

Kordamisküsimused:

1. Kuidas tuleb kätehnikatesse jõud ja kiirus?
2. Kas kätehnikaid tuleb sooritada pingestatud või lõdvestatud lihastega? Miks?
3. Milles seisneb peopesa, rusikate ja küünarvarre tehnikate erinevus?^a
4. Nimetage peamised käe tehnikad hiina keeles?

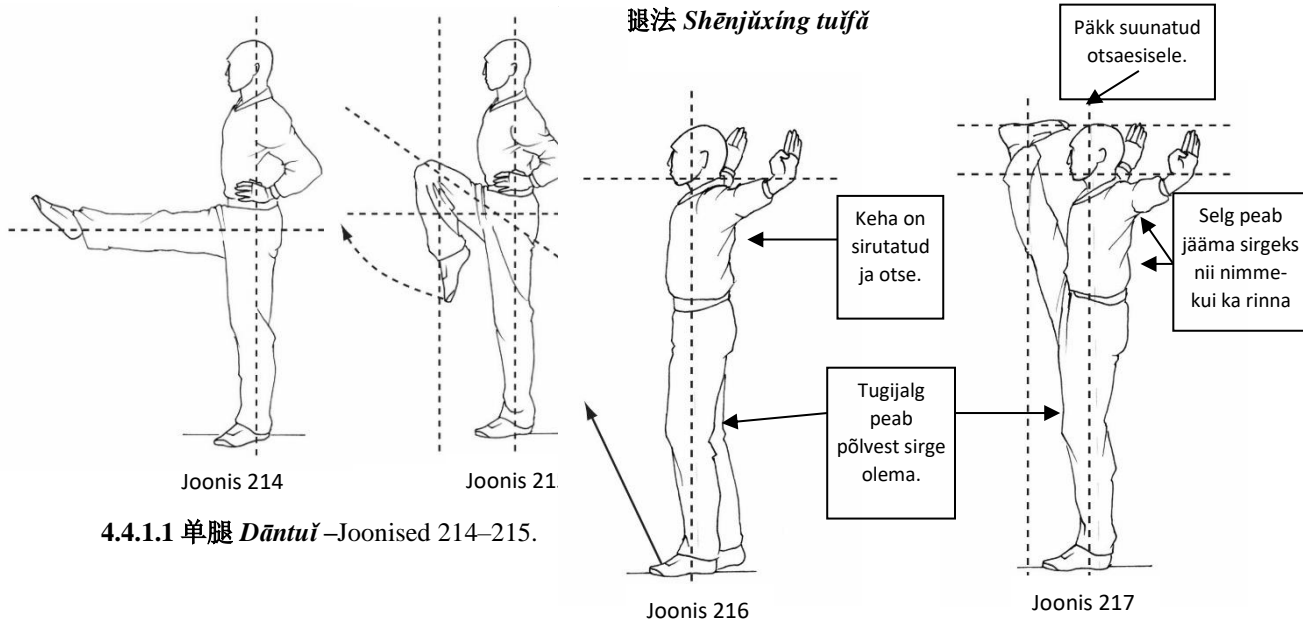
4.4 Jalgade baastehnikad

基本腿法 *Jīběn tuǐfǎ*

- 1) 伸举形腿法 *shēnjǔxíng tuǐfǎ* – jalalöögid kõverdatud põlvega;
- 2) 直摆形腿法 *zhíbǎixíng tuǐfǎ* – löögid sirutatud jalaga;
- 3) 扫转腿法 *sǎozhuǎn tuǐfǎ* – niitmised;
- 4) 击响腿法 *jīxiǎng tuǐfǎ* – plaksuga/laksuga löögid;
- 5) 劈叉腿法 *pīchā tuǐfǎ* – löögid venitamisega/hargitamisega.

4.4.1 Jalalöögid painutatud põlvega ehk läbi kõverdatud jala

腿法 *Shēnjǔxíng tuǐfǎ*



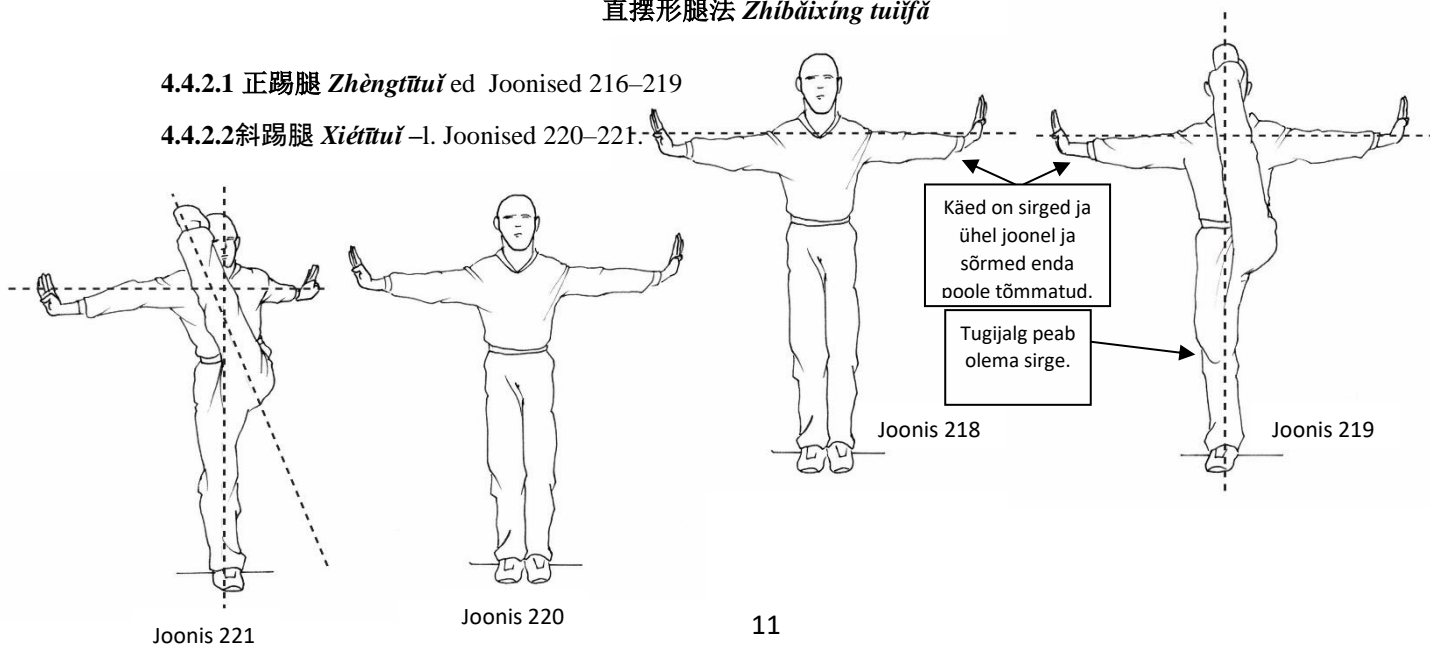
4.4.1.1 单腿 *Dāntuǐ* – Joonised 214–215.

4.4.2 Löögid sirge jalaga

直摆形腿法 *Zhíbǎixíng tuǐfǎ*

4.4.2.1 正踢腿 *Zhèngtītuǐ* ed Joonised 216–219

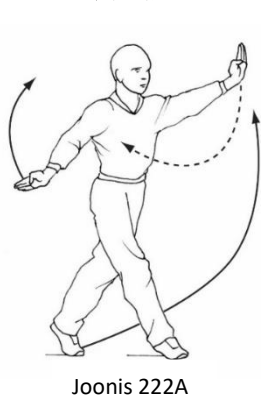
4.4.2.2 斜踢腿 *Xié tītuǐ* – Joonised 220–221.



Joonis 221

Joonis 220

4.4.2.3 侧踢腿 *Cètītūi* –Joonised 222A-B. 4.2.4 后撩踢 *Hòuliáotūi* –Joonised 223A-B.



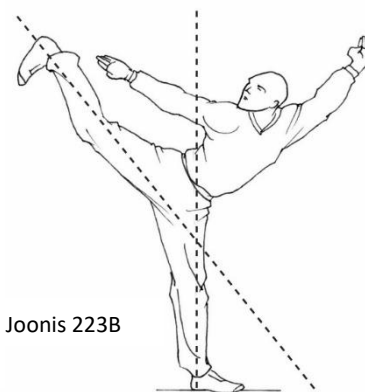
Joonis 222A



Joonis 222B

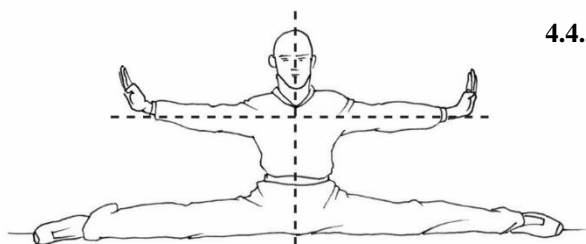


Joonis 223A

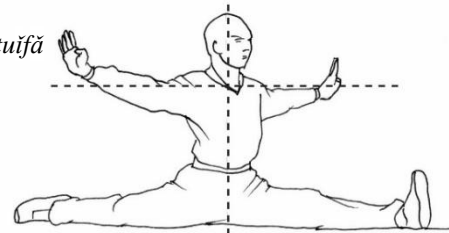


Joonis 223B

4.4.3 Spagaadid 劈叉腿法 *Pīchà tuīfǎ*



4.4.3.1 横叉 *Héngchà* –Joonis 224.



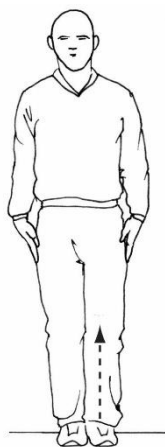
Joonis 225

4.4.3.2 竖叉 *Shùchà* –Joonis 225.

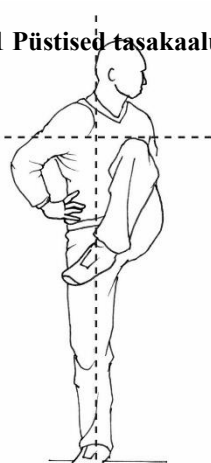
4.5 Tasakaal 平衡 *Pínghéng*

- 1) 直立踢膝平衡 *zhílìtīxīpínghéng* – püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega;
- 2) 直立举腿平衡 *zhílìjǔtuǐpínghéng* – püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud jalaga;
- 3) 屈膝半蹲平衡 *qūxībàndūnpínghéng* – poolkükis tasakaalutehnikad;
- 4) 屈膝全蹲平衡 *qūxīquándūnpínghéng* – kükis tasakaalutehnikad;
- 5) 前俯 *qiánfǔ*, 后仰 *hòuyǎng*, 侧倾 *cèqīng*, 拧身 *nǐngshēn* 平衡 *pínghéng* – tasakaalutehnikad, kus keha kaldub ette, taha või küljele.

1 Püstised tasakaalutehnikad ülestõstetud põlvega, 直立踢膝平衡 *Zhílìtīxī pínghéng*



Joonis 226



Joonis 227



Joonis 228



Joonis 229

4.5.1.1 前踢膝平衡 *Qiántīxīpínghéng* (独立步 *dúlìbù*) Joonised 226–227.

4.5.2 Kükis tasakaalutehnikad 屈膝全蹲平衡 *Qūxīquándūn pínghéng*

4.5.2.1 前举腿低势平衡 *Qiánjǔtuǐ dīshìpínghéng* –Joonised 228–229.

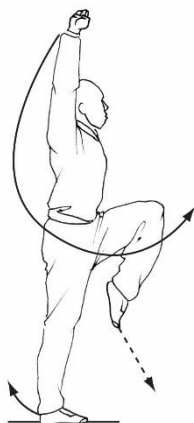
Kordamisküsimused:

1. Kuidas jagunevad jalgade tehnikad *wushu*'s?
2. Mida arendavad peale löögitehnikate veel löögid sirgete jalgadega?
3. Kas jala löökideks piisab heast jalgade liikuvusest või on vajalik veel mõne keha piirkonna osalus?
4. Nimeta peamised jalatehnikad hiina keeles.

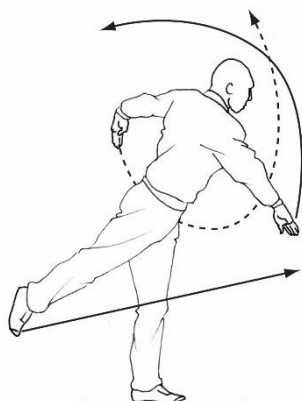
4.6 Hüppetehnikad 跳跃动作 *Tiàoyuè dòngzuò*

4.6.1 Pikad hüpped 远穿跳跃 *Yuǎnchuān tiàoyuè*

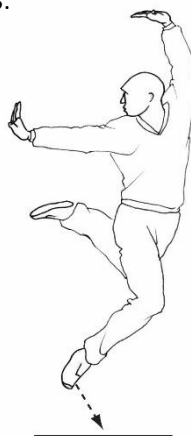
4.6.1.1 大跃步 *Dàyuèbù* – Joonised 230–233.



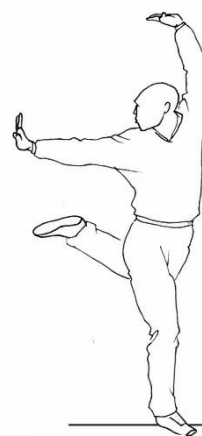
Joonis 230



Joonis 231



Joonis 232



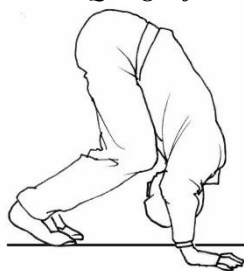
Joonis 233

Kordamisküsimused:

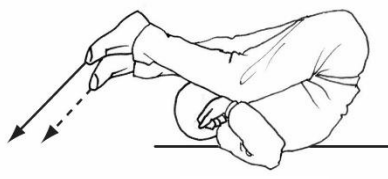
1. Millisest *wushu kungfu* tasemest tuleb tegeleda hüppe võimekuse arendamisega? Miks?
2. Nimeta peamised hüppetehnikad hiina keeles.

4.7 Akrobaatika 跌扑滚翻 *Diēpū gǔnfān*

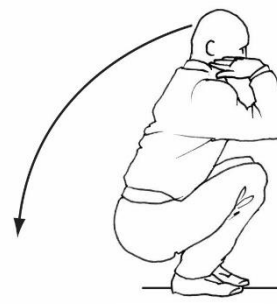
4.7.1 前滚翻 *Qián gǔnfān* Joonised 234–236.



Joonis 237

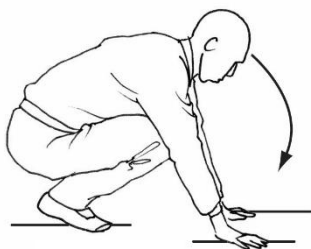


Joonis 238

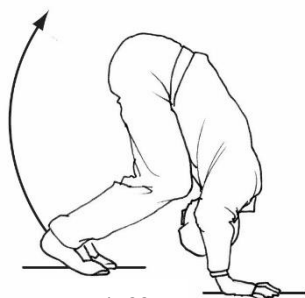


Joonis 239

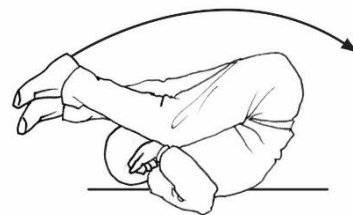
4.7.2 后滚翻 *Hòu gǔnfān* – Joonised 237–239



Joonis 234



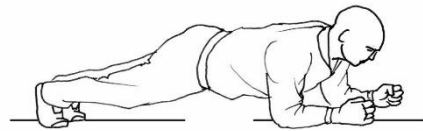
Joonis 235



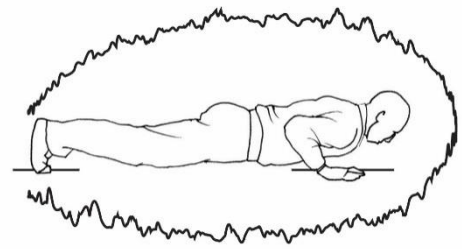
Joonis 236



Joonis 240



Joonis 241



Joonis 242

4.7.3 扑地蹦 Pūdìbèng Joonised 240–242.

Kordamisküsimused:

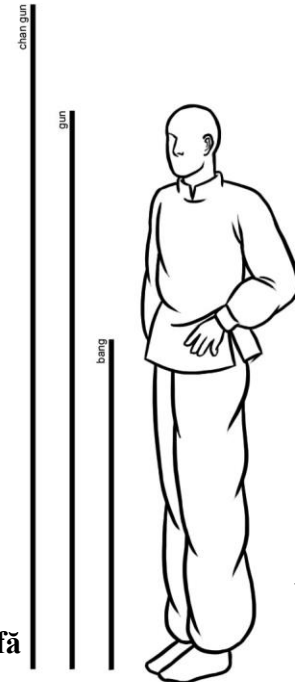
1. Miks on vajalik osade akrobaatiliste tehnikate õppimine algtasemel?
2. Miks on vajalik õppida kukumistehnikaid?
3. Nimeta peamised akrobaatilised tehnikad hiina keeles.

5 WUSHU RELVAD

Priit Kõrve

Madis Paukson

Gunshu – kaigas (Gun (棍)). Gunshu ja Nangun.



Joonis 243

5.1 Kaika tehnikad 棍法 Gùn fǎ

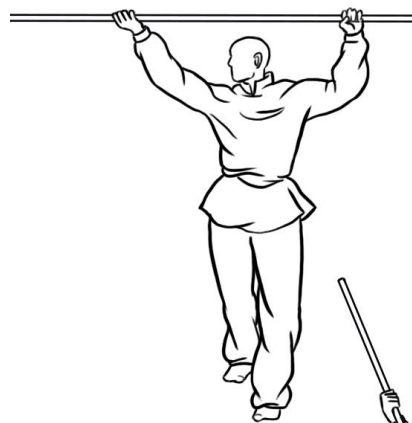
- 1) 举棍 Jǔ gùn - Kaika tõstmine: (a) vertikaalne tõstmine kahe käega; (b) vertikaalne tõstmine ühe käega; (c) horisontaalne tõstmine kahe käega; (d) kaldus kaika tõstmine kahe käega, joonised 244



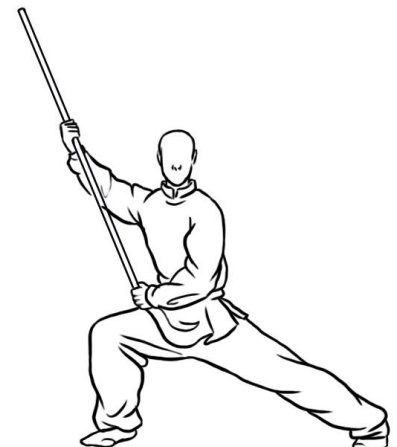
a



b



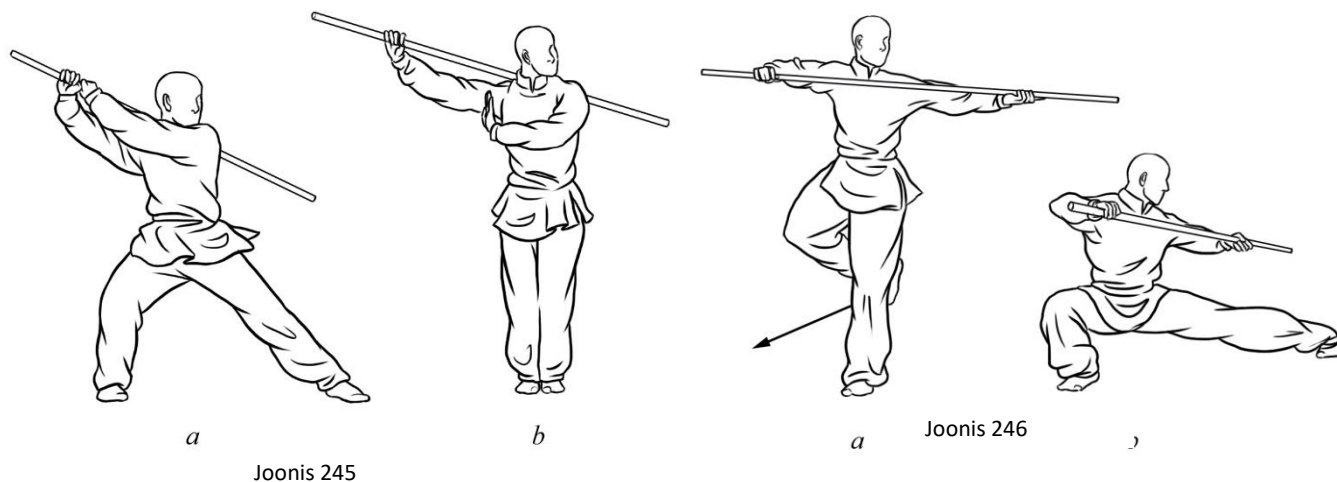
c



d

Joonised 244

2) 肩上背棍 Jiān shàng bēi gùn - kaika asetamine õlale: (a) kahe käega; (b) ühe käega, joonis 245-246



3) 背后背棍 Bèihòu bēi gùn - kaika õlale panemine selja taga.

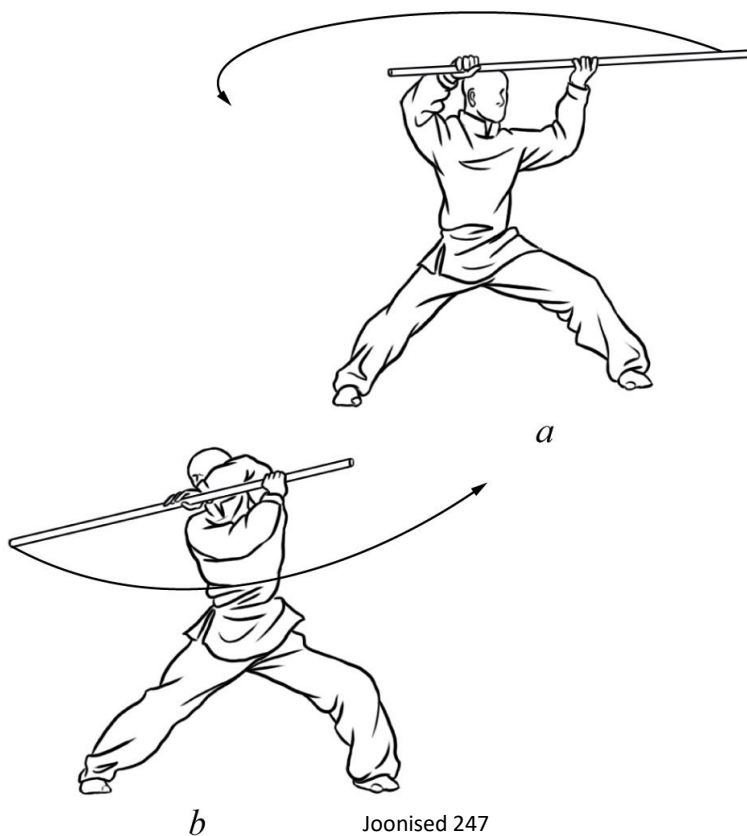
4) 抱棍 Bào gùn - kaika hoidmine keha lähedal horisontaalselt või kaldus, joonised 247

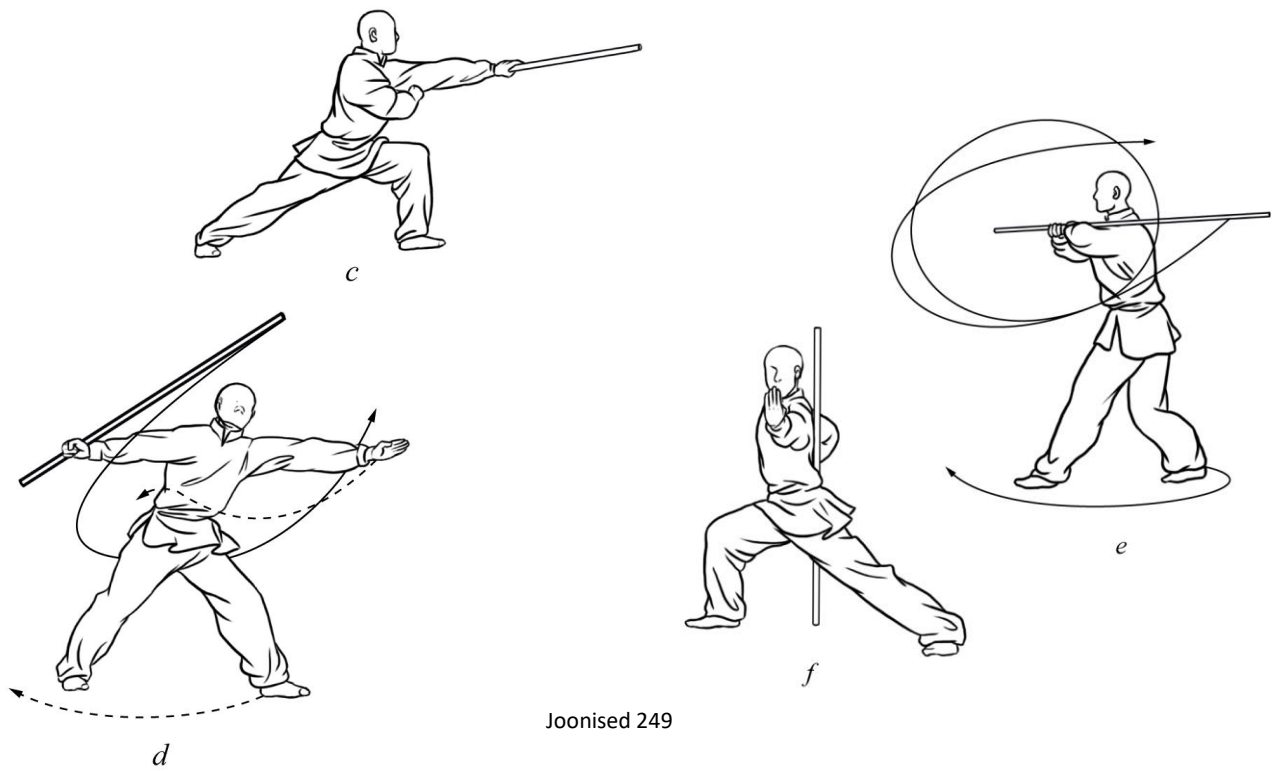
5) 夹棍 Jiā gùn - kaika hoidmine käe all, joonised 248

6) 云棍 kaika pilv või kaika keerutamine pea kohal: (a-c) kahe käega keerutamine; (d-f) ühe käega keerutamine, joonised 249



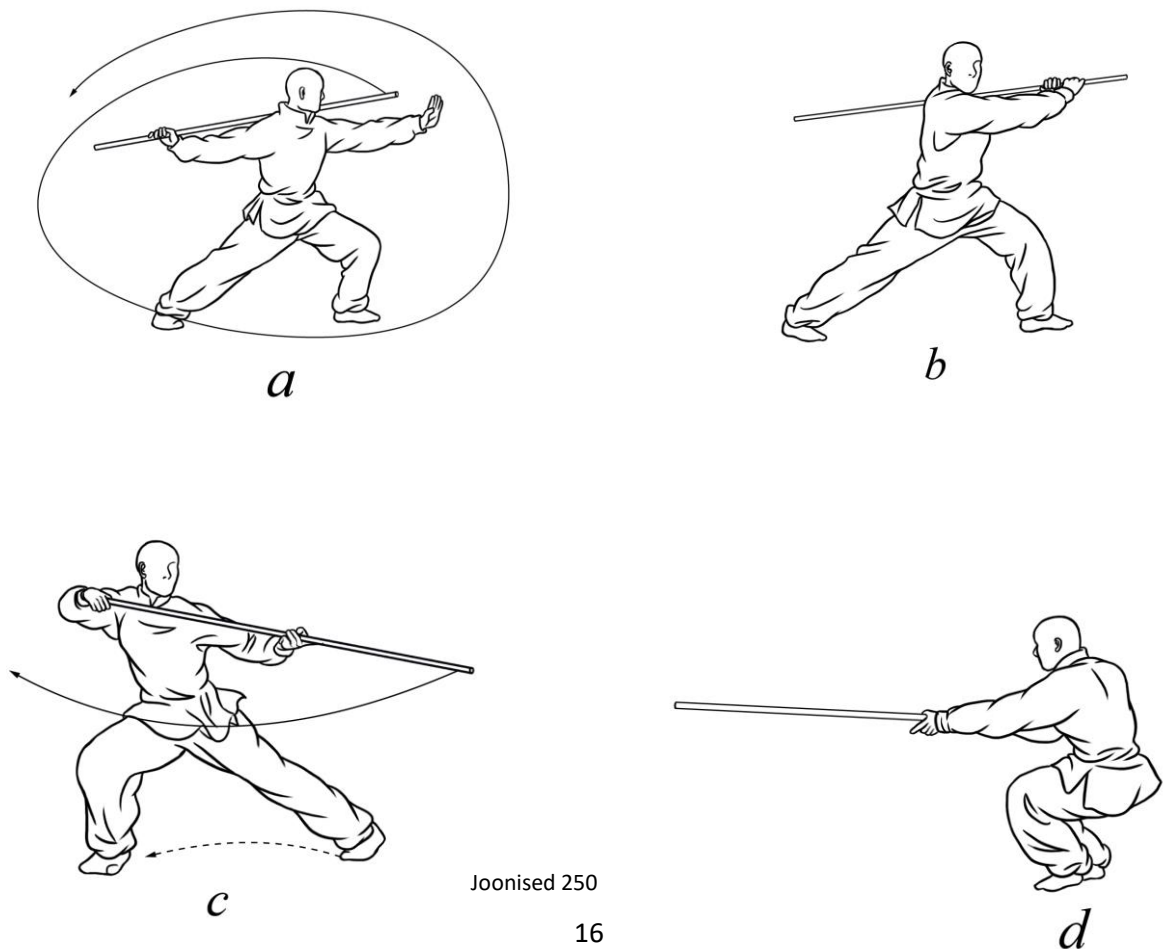
Joonis 248



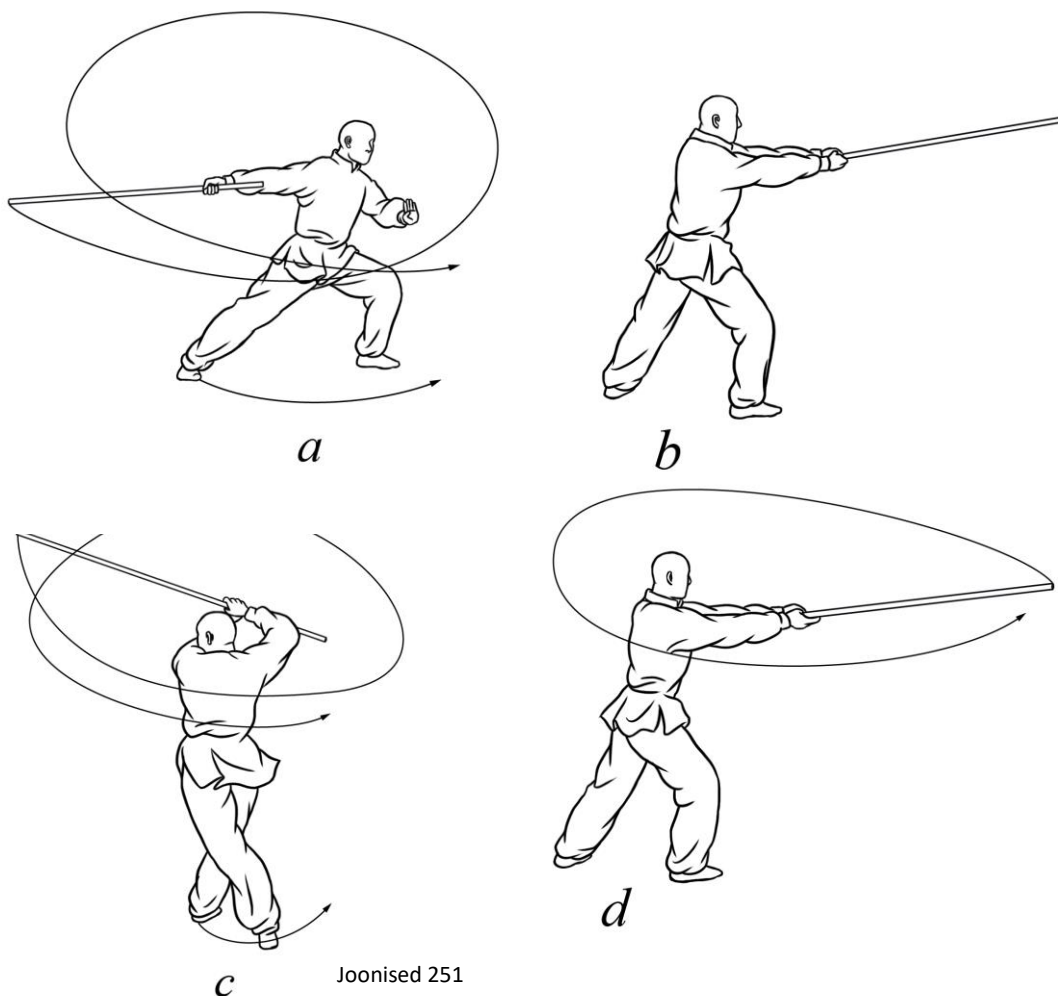


7) 盖棍 Gài gùn - ette ja alla löömine kaikaga.

8) 扫棍 Sǎo gùn - kaikaga pühkimine: (a-b) ühe käega; (c-d) kahe käega, joonised 250

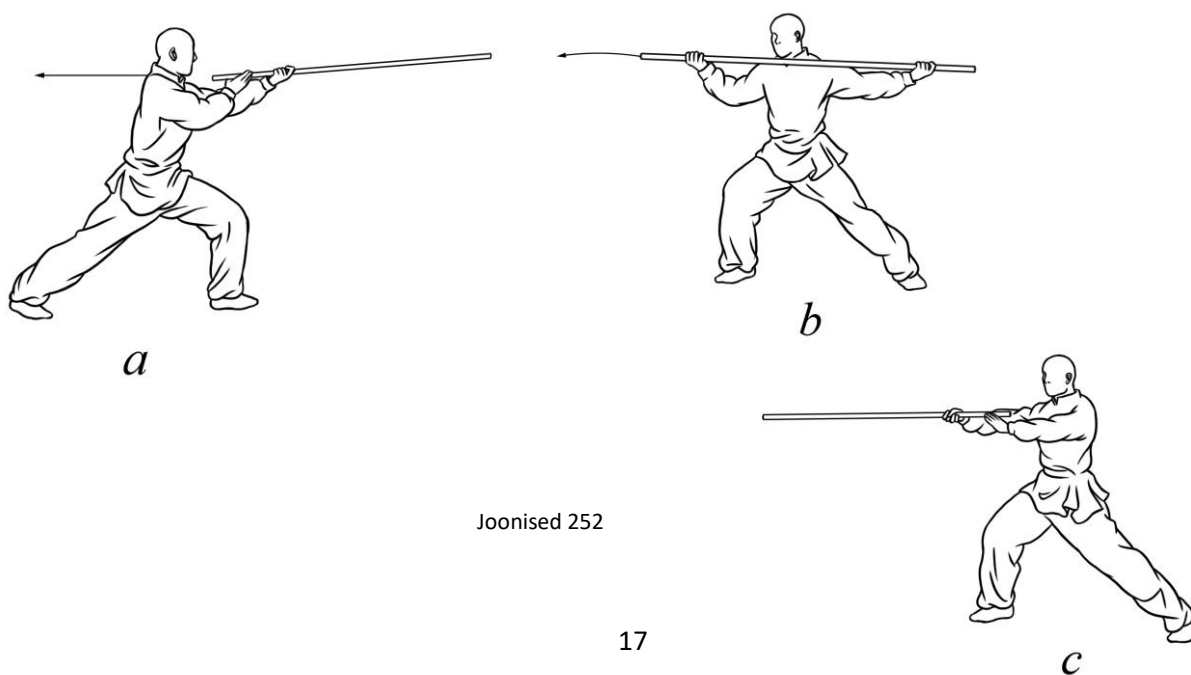


9) 平抡棍 Píng lūn gùn - kaika keertutamine horisontaalselt: (a-b) ühe käega; (c-d) kahe käega, joonised 251



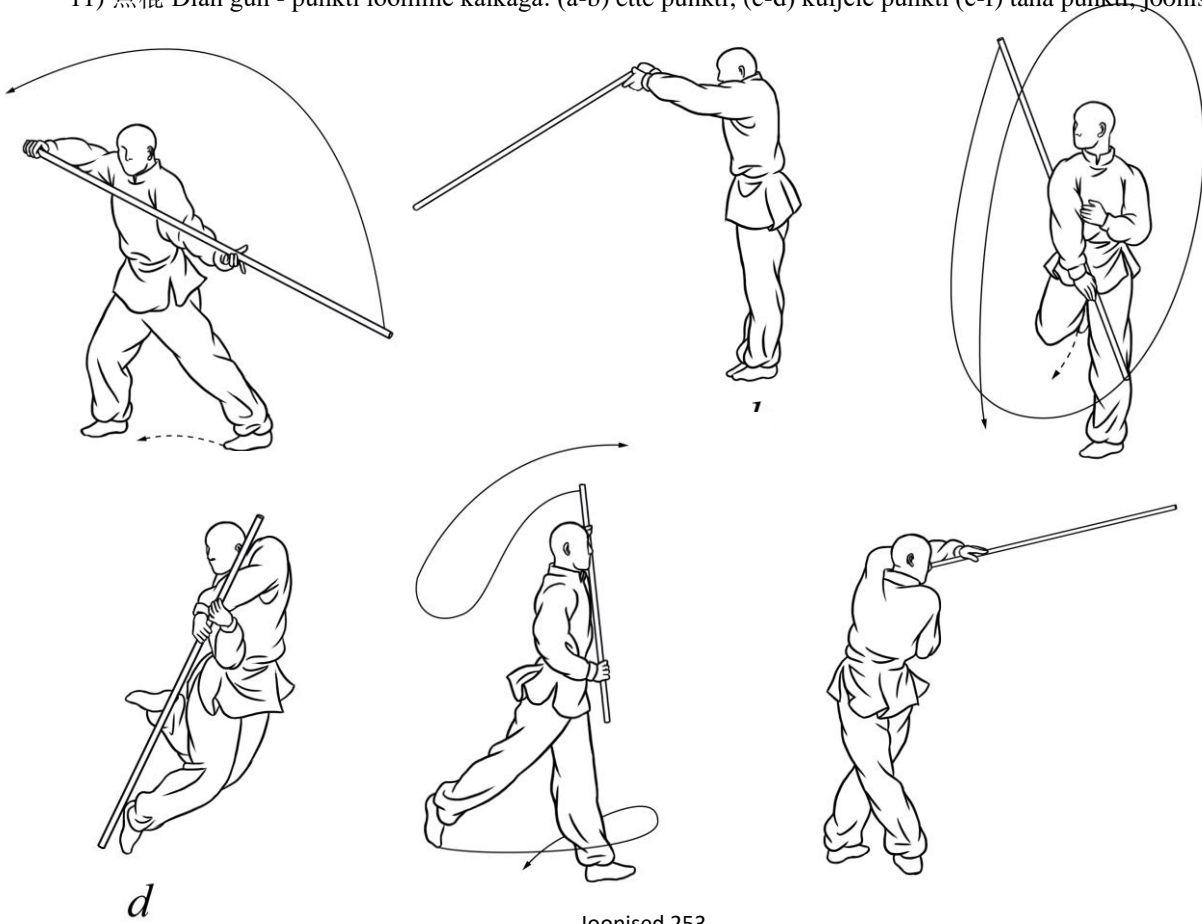
Joonised 251

10) 穿梭棍 Chuānsuō gùn - kaikaga sulgemine: rünnak kaikaga, ümber vastase kaela või puusa tõmbamine või lükkamine, joonised 252



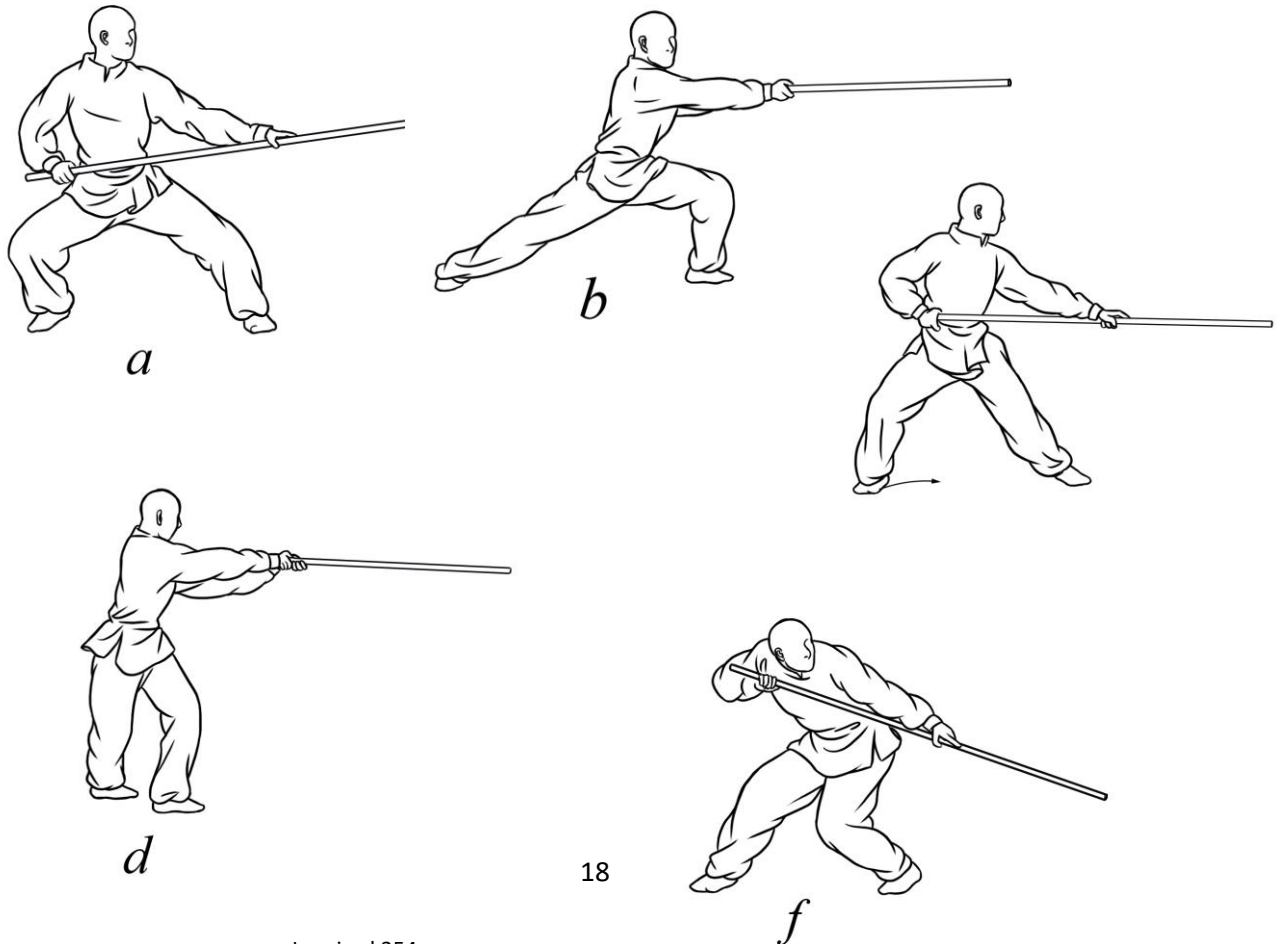
Joonised 252

11) 点棍 Diǎn gùn - punkti löömine kaikaga: (a-b) ette punkti; (c-d) küljele punkti (e-f) taha punkti, joonised 253



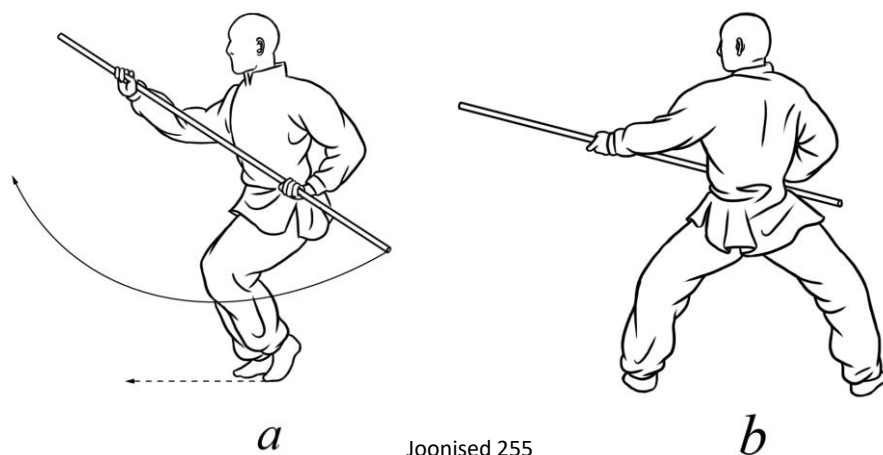
Joonised 253

12) 戳棍 Chuō gùn - torkav kaigas: kaikaga sirgelt löömine; (a-b) ette; (c-d) küljele; (e-f) taha, joonised 254

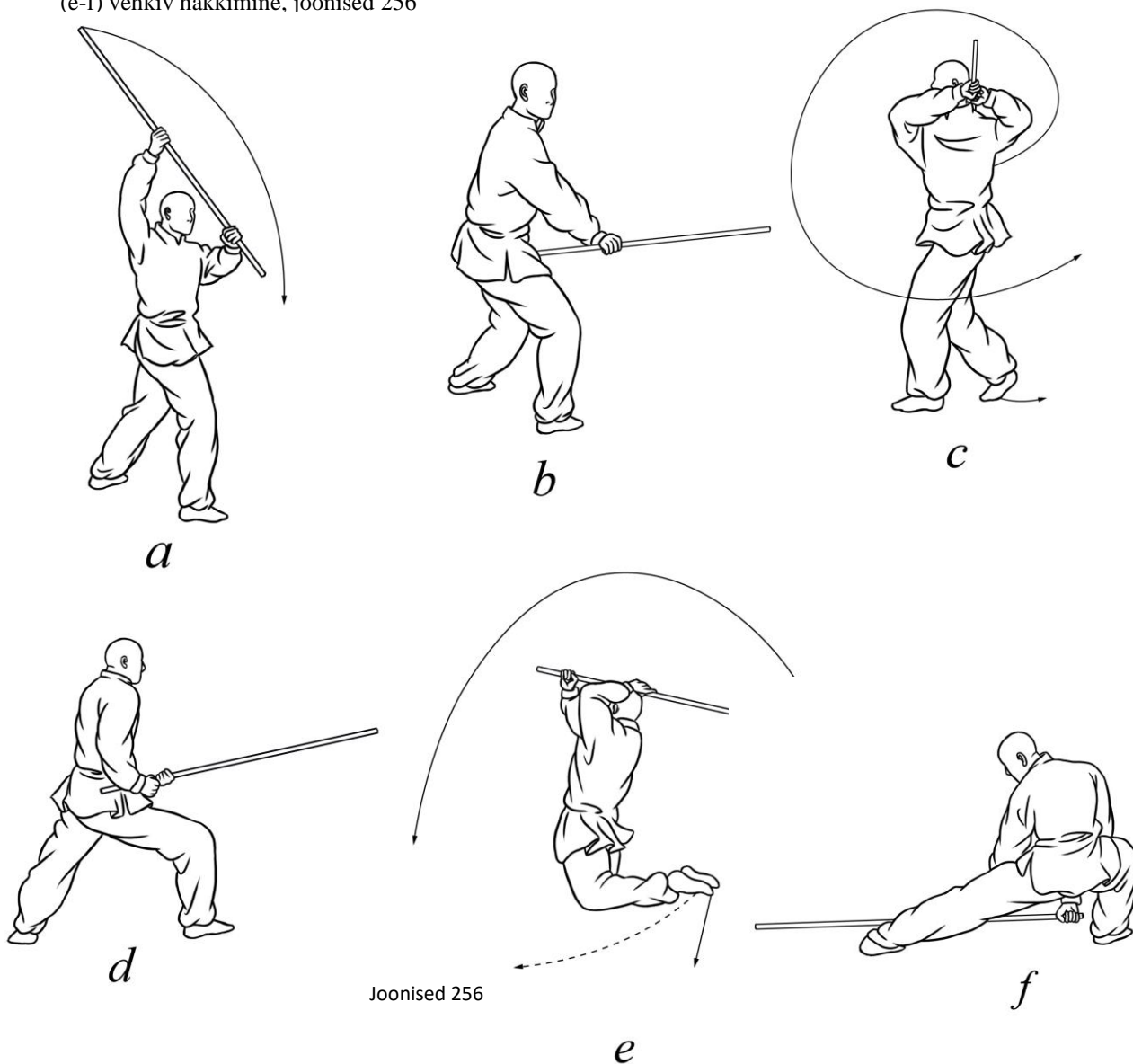


Joonised 254

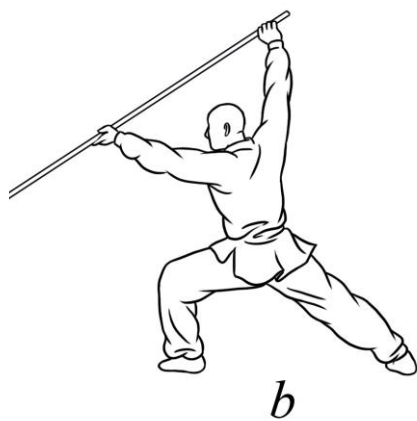
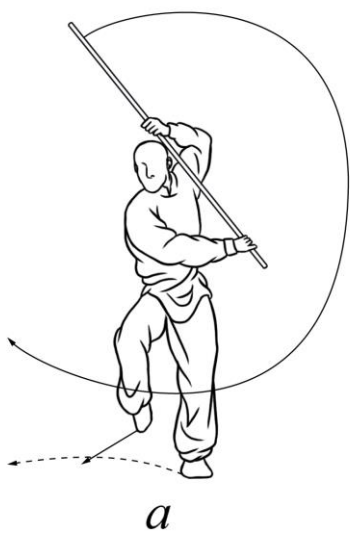
13) 击棍 Jī gùn - lööv kaigas: horisontaalselt vasakult paremale löömine, joonised 255



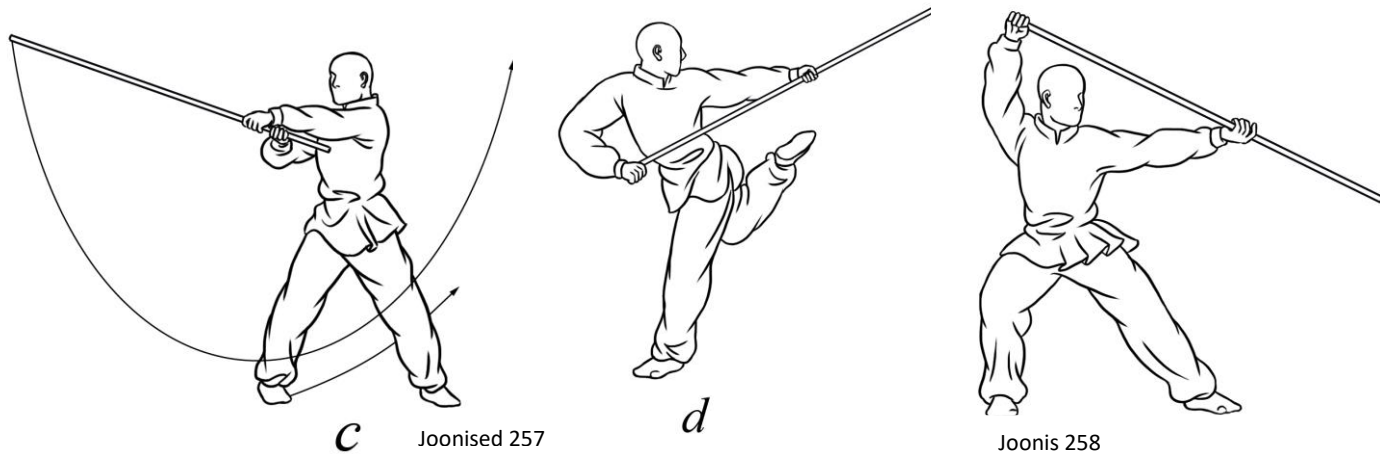
14) 劈棍 Pī gùn - kaikaga alla raiumine, horisontaalselt või ringjalt: (a-b) alla hakkimine; (c-d) kaldu hakkimine; (e-f) vehkiv hakkimine. joonised 256



15) 撩棍 Liáo gùn - vehkiv kaigas: (a-b) ette; (c-d) taha, joonised 257

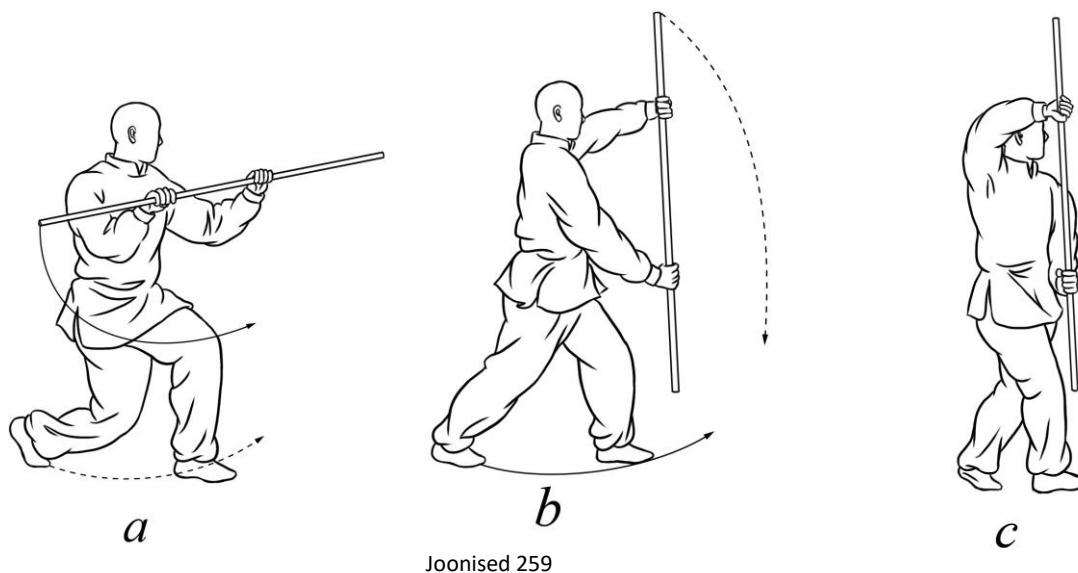


Joonised 257



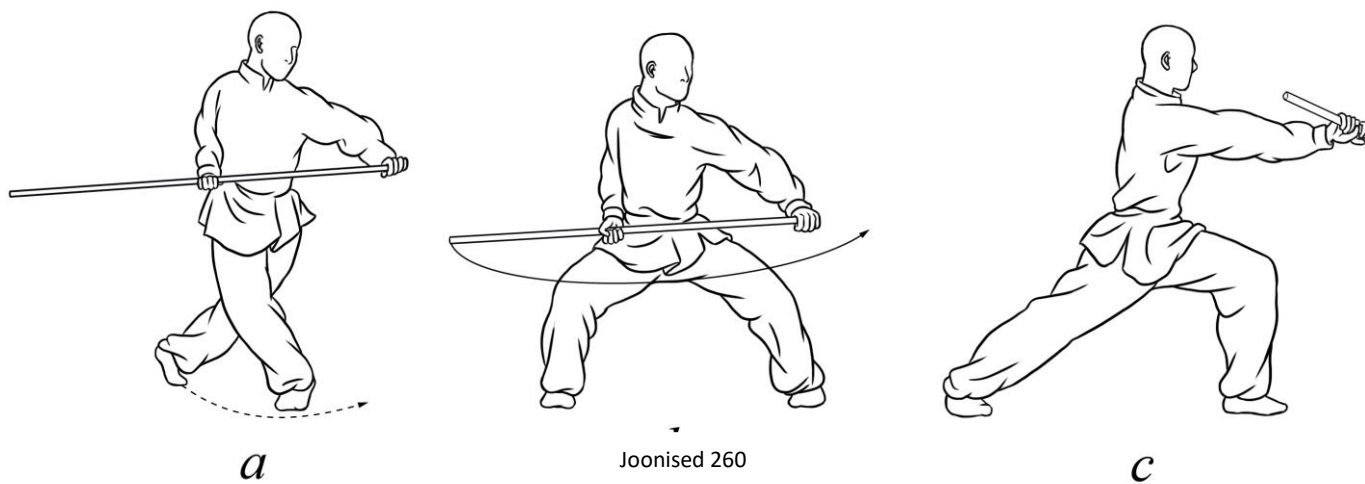
16) 架棍 Jià gùn - kaika blokk: horisontaalselt pea kohal hoidmine kaitseks, joonised 258

17) 格棍 Gè gùn - kaika tõrje: vastase relva tõrjumine kaika ühe otsaga, joonised 259

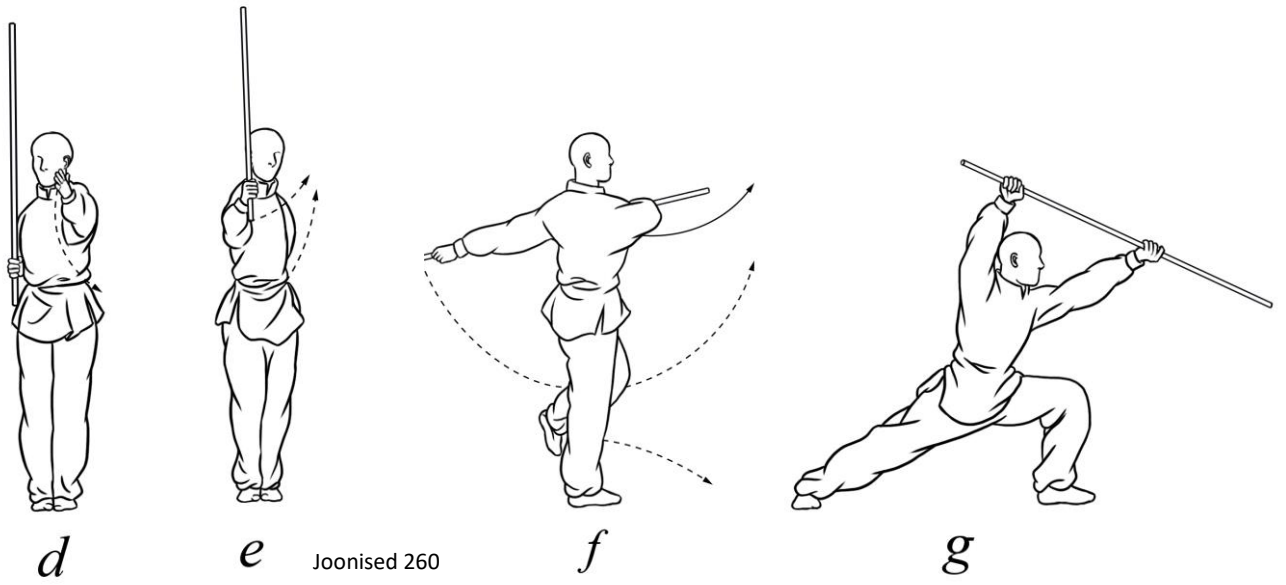


Joonised 259

18) 推棍 Tuī gùn - kaikaga lükkamine ette või küljele: (a-c) ette; (d-e) vertikaalselt; (f-g) küljele vertikaalselt, joonised 260

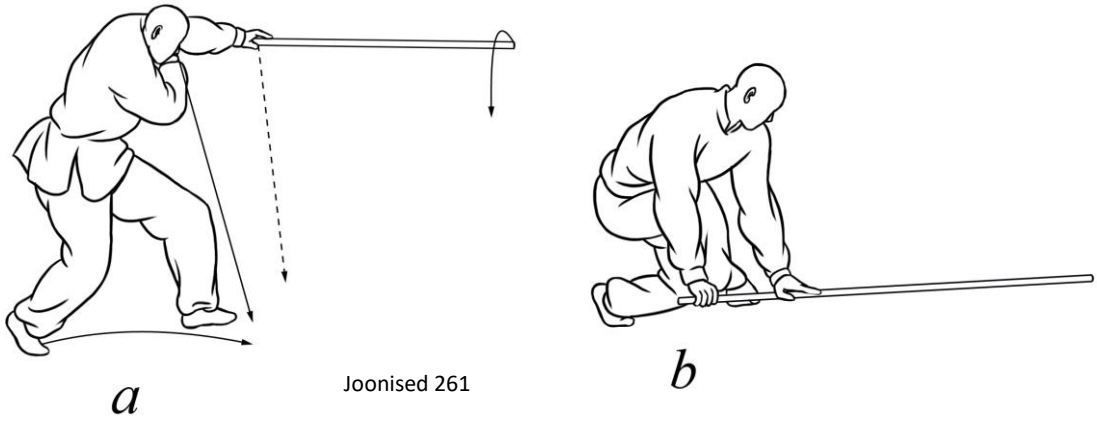


Joonised 260



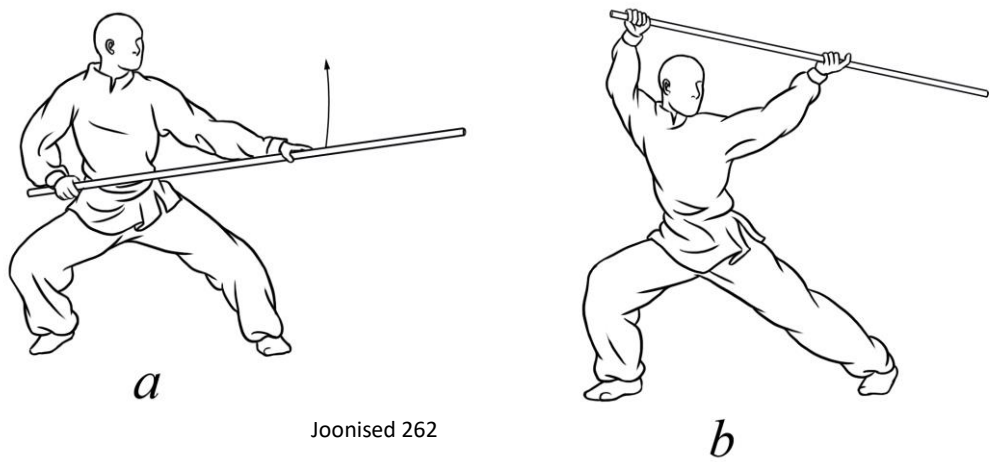
Joonised 260

19) 压棍 Yā gùn - kaikaga surumine, joonised 261



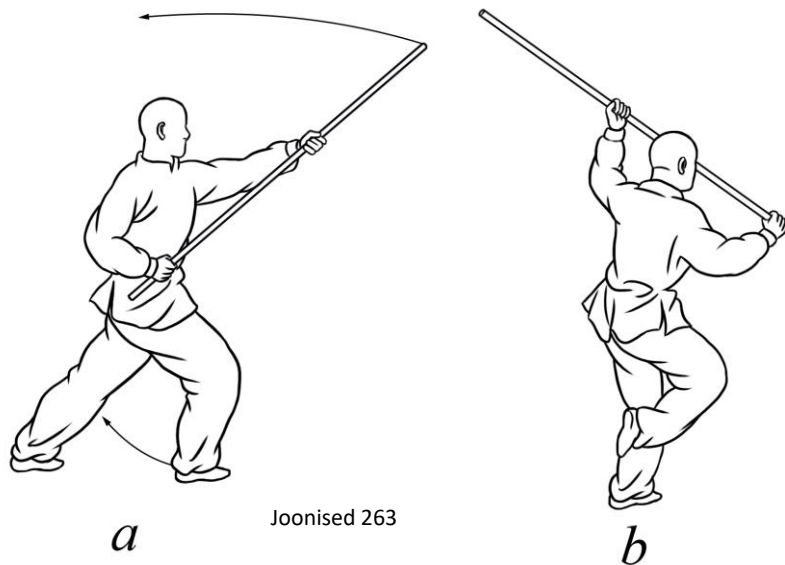
Joonised 261

20) 托棍 Tuō gùn - pea kohal blokkimine kaikaga, joonised 262

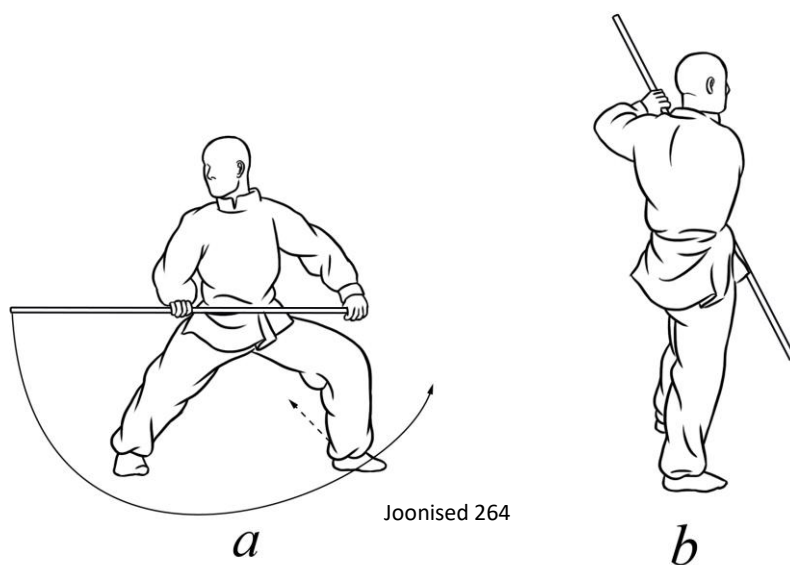


Joonised 262

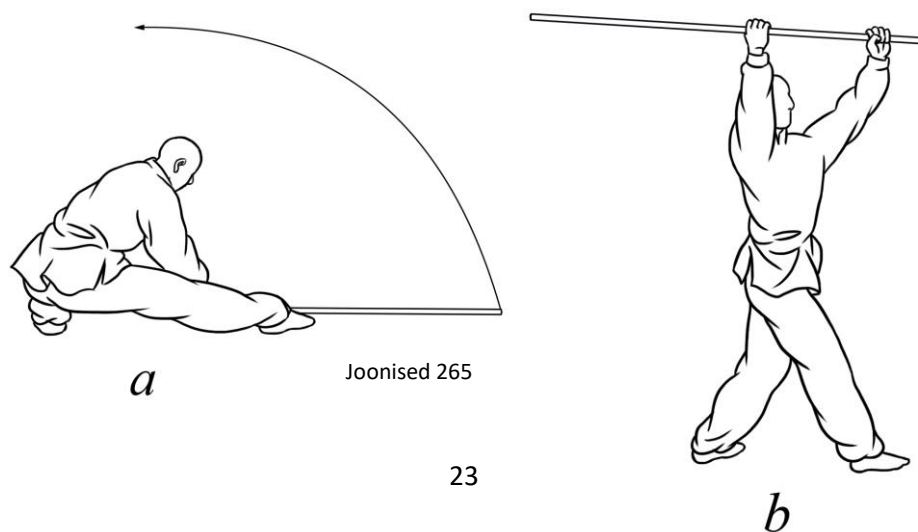
21) 挂棍 Guà gùn - kaikaga üles tõrjumine: (a-b) vasakpoolne üles tõrje, joonised 263



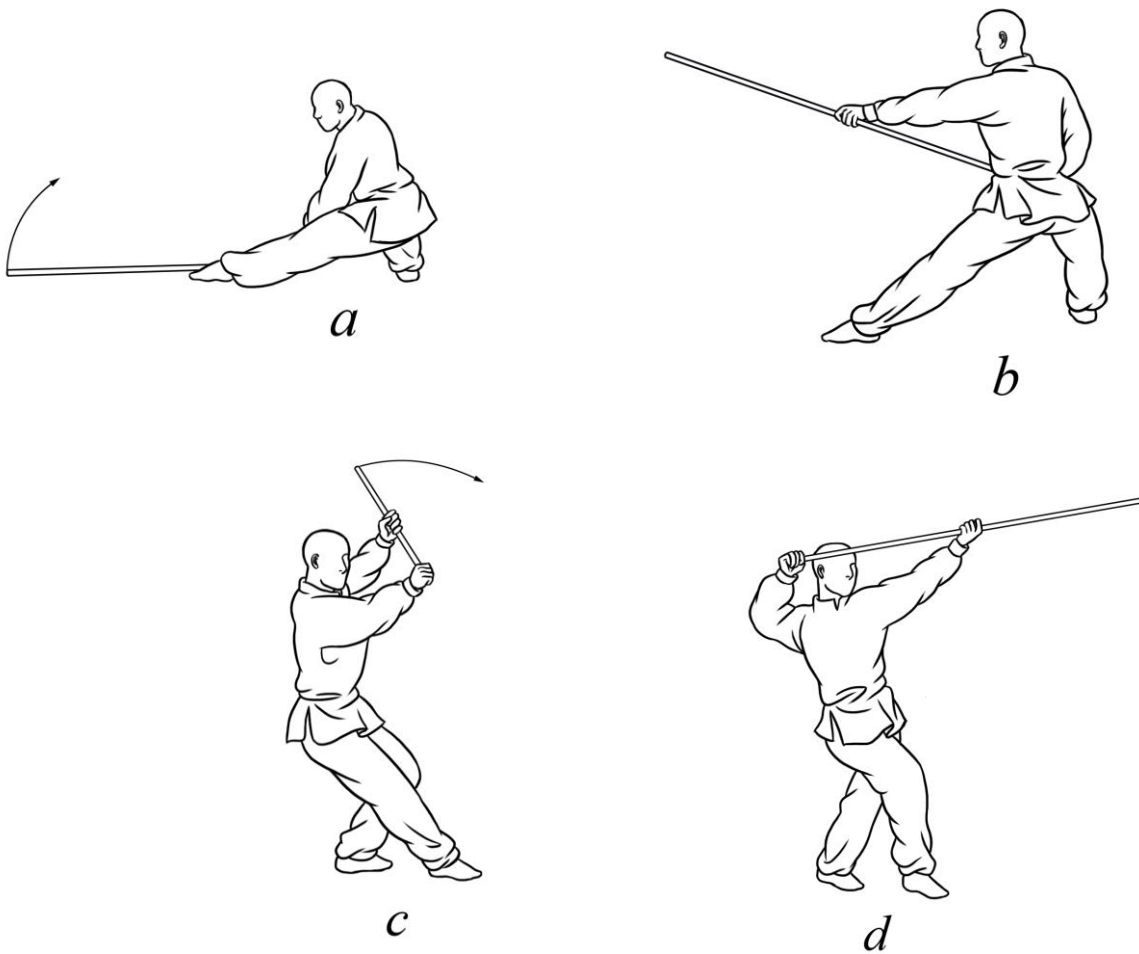
22) 拨棍 Bō gùn - kaikaga tõrjumine: vastase relva tõrjumine kaigast vasakule või paremale lüües, joonised 264



23) 挑棍 Tiāo gùn - kaika tõstmine pea kohale sirgete kätega, joonised 265

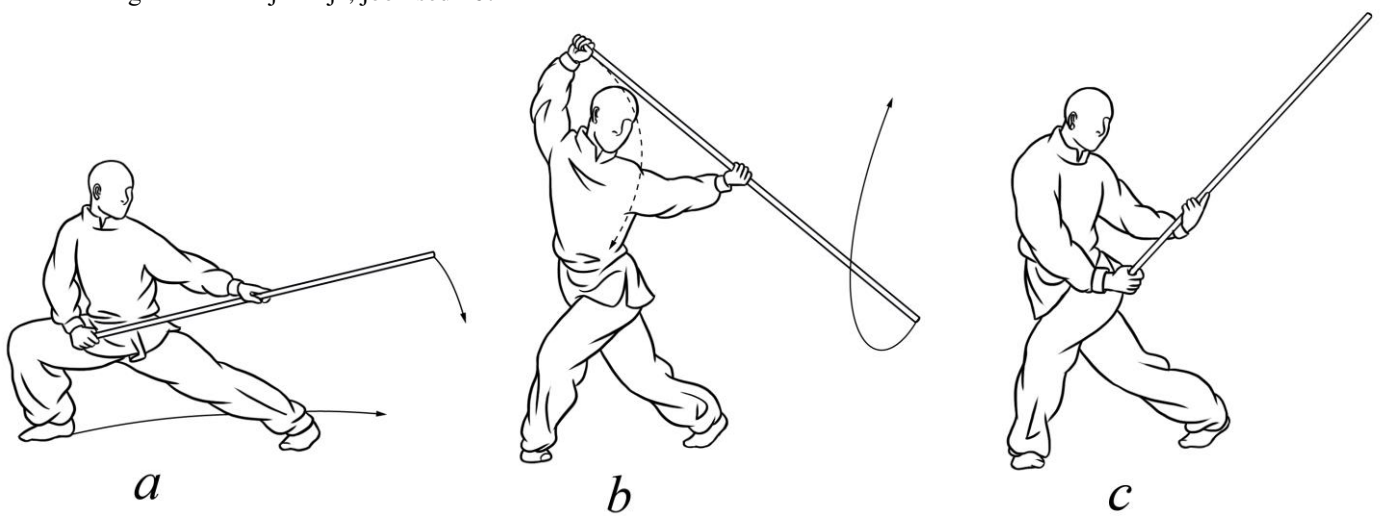


24) 崩棍 Bēng gùn - lappav kaigas: kaika tugev löök alla või küljele, et ots vetruks; (a-b) üles; (c-d) horisontaalselt, joonised 266



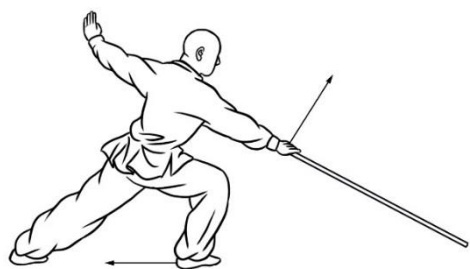
Joonised 266

25) 绞棍 Jiǎo gùn - kaika ümbritsemine: kaika hoidmine vasaku käega keskelt ja parema käega tipust ning ringide tegemine sisse ja välja, joonised 267



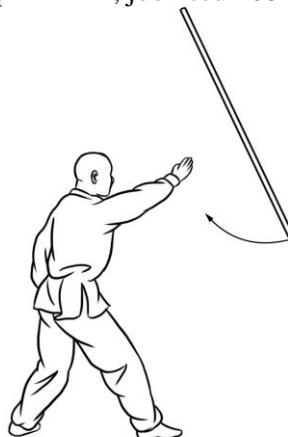
Joonised 267

26) 脱手棍 Tuō shǒu gùn - kaika üles viskamine ja kinni püüdmine, joonised 268



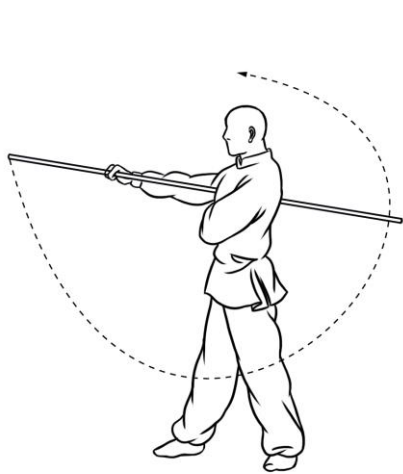
a

Joonised 268

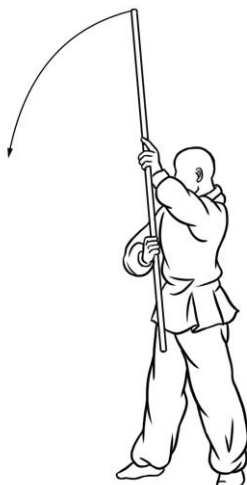


b

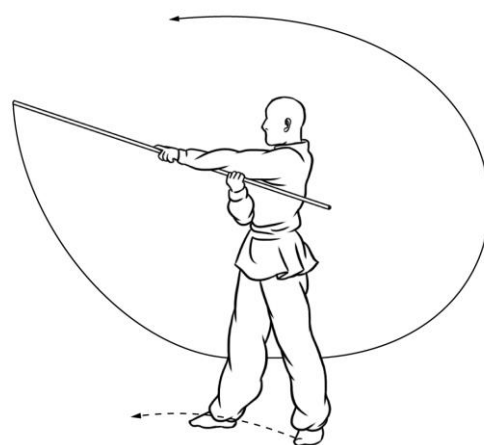
27) 立舞花棍 Lì wǔ huā gùn - vertikaalne kaika lill; kaika keerutamine vertikaalselt vastupäeva keha külgedel, joonised 269



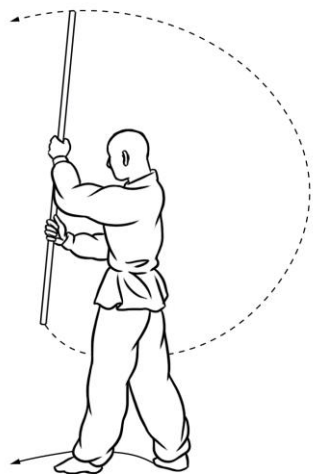
a



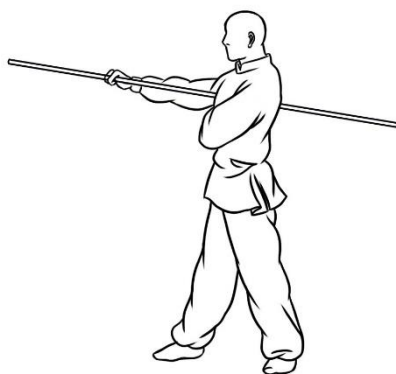
b



c



d

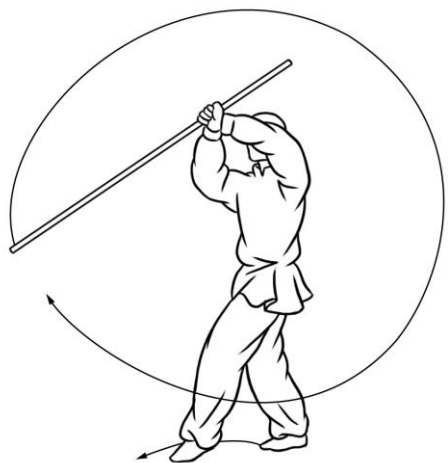


e

Joonised 269

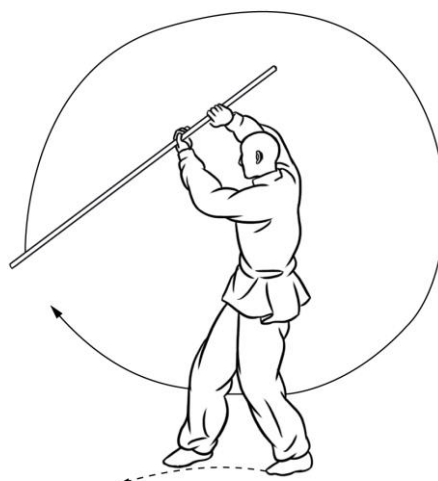
28) 平舞花棍 Píng wǔ huā gùn - horisontaalne kaika lill; kaika keerutamine horisontaalselt pea kohal.

29) 提擦舞花 Tí liáo wǔ huā - kaika lill mõlemal pool: kaika keerutamine vertikaalselt ja päripäeva mõlemal pool keha, joonised 270



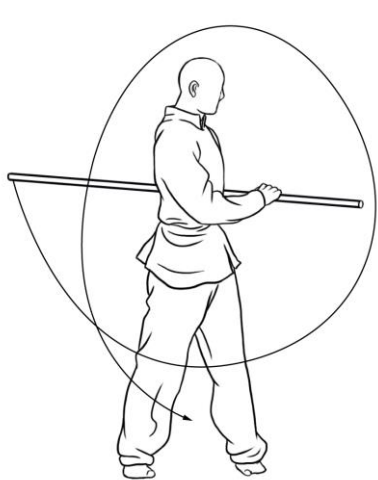
a

Joonised 270

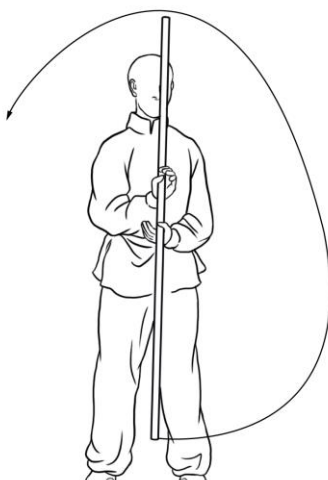


b

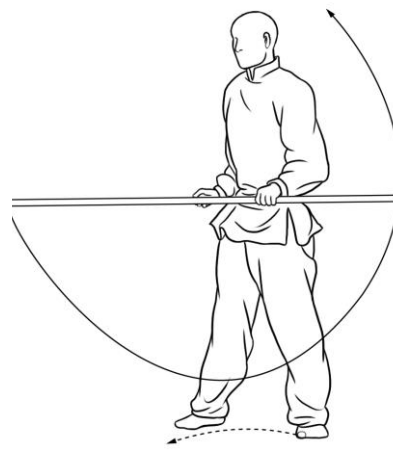
30) 体前体后单手舞花 Tǐ qián tǐ hòu dān shǒu wǔ huā - kaika keerutamine ümber keha ühe käega, joonised 271



a



b

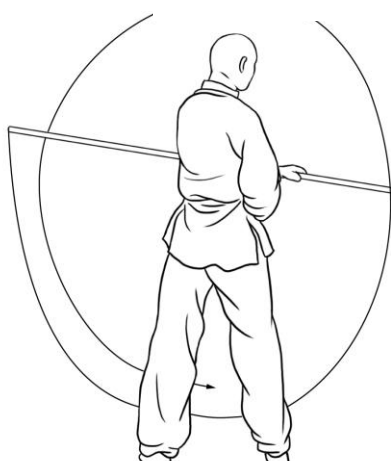


c



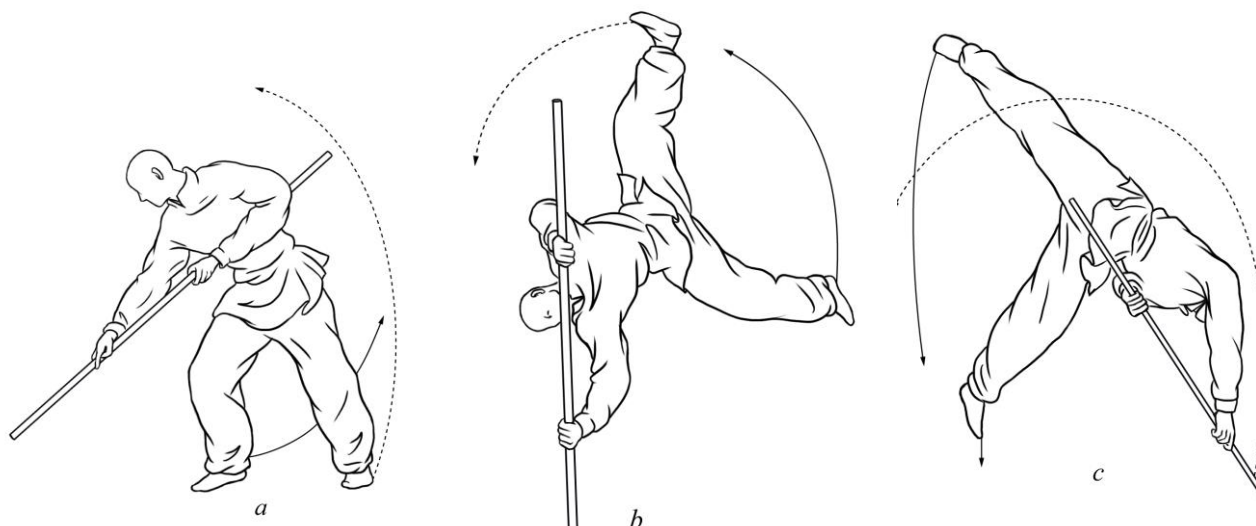
d

Joonised 271



e

31) 拄地棍 Zhǔ dì gùn - kaika hüpe: erinevate asjade tegemine kaikale toetudes, joonised 272



Joonised 272

32) 双手提撩花棍 Shuāngshǒu tíliào huāgùn - kaikaga üles löömine mõlema käega

33) 顶棍 Dǐng gùn - kaika hoidmine pea peal

34) 向内转身跳 720°劈棍 Xiàngnèi zhuǎnshēn tiào 720° dù pīgùn - sisse 720° hüpe koos kaika löögiga

35) 滚压棍 Gǔn yā gùn - kukerpall kaikaga

36) 抛棍 Pāo gùn - kaika viskamine

37) 拦棍 Lán gùn - välja tõrjumine kaikaga

38) 穿棍 Chuān gùn - libisev kaigas

39) 抛接棍 Pāo jiē gùn - kaika viskamine ja püüdmine

40) 单手舞花棍 Dān shǒu wǔ huā gùn - kaika keerutamine ühe käega

41) 抡棍 Lūn gùn - vastase löömine visatud kaikaga

42) 弹棍 Tán gùn - kaika keerutamine

43) 摔棍 Shuāi gùn - kaika maha viskamine

44) 舞花棍 Wǔ huā gùn - kaika keerutamine 8 kujundis

45) 挫棍 Cuò gùn - Vastase löömine ette ja taha libiseva kaikaga

46) 柱棍 Zhǔ gùn - Kaikaga hüpe

Kordamisküsimused:

1. Mis eelise annab kaika kasutamine võitluses?
2. Milliseid eeliseid või miinuseid annab kaika pikkus?
3. Kas kaika materjal on oluline? Kui jah, siis miks?

6 WUSHU TREENINGTEOORIA

6.1 Programmi ülesanded ja peamised eesmärgid

Priit Kõrve

Gleb Muzrukov

Цель и основные задачи

Цель программы

На основе полноценного использования всего многообразия тех-ники ушу в сочетании с другими методами физвоспитания реали-зовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессио-нальному самоопределению, развитию физических, интеллект-у-альных и нравственных способностей, достижению уровня спор-тивного мастерства сообразно способностям на следующих этапах подготовки: этапе начальной подготовки (ЭНП - до года и свыше года), тренировочном этапе (ТЭ - до года и свыше года), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ - до года и свыше года), этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ - без ограничения).

При реализации данной цели учитываются индивидуальные осо-бенности каждого занимающегося.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки (ЭНП):

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

Тренировочный этап (ТЭ):

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и выс-шего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ):

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оп-тимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в со-став сборных команд России по всем видам ушу;
- выступление сильнейших спортсменов по ушу на крупнейших со-ревнованиях всероссийского и международного уровня, меропр-иях спортивной направленности.

Средства тренировки

В арсенал средств тренировки входят общеразвивающие и спе-циальные физические упражнения непосредственно из различ-ных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально - подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п. ;

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы тренировки

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Методы строго регламентированного упражнения (Цзибэньгун, цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь).

Особенности.

Методы строго регламентированного движения являются в ушу превалирующими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

а) Наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения).

б) Точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха.

в) Создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две противоположные группы: методы стандартно - повторного упражнения (цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь) и методы вариативного (переменного) упражнения (цзибэньгун).

Игровой метод

Особенности.

а) Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения.

б) Широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.

в) Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии по ведению играющих, не определяют все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и в

связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод (Бисай)

Особенности:

- а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.
- б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
- в) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Идеомоторный метод

Особенности.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Основу этого метода составляют:

- а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудающихся сложных элементах),
- б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино, создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

- а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.
- б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.
- в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования ре-флекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом - приступить к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит по-такать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

Формы тренировочных занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основная форма тренировочных занятий - групповой или индивидуальный тренировочный урок (занятие). Кроме того, используются дополнительные формы занятий: общегигиеническая утренняя тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.

Тренировочный урок (занятие) состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности, и особенно важна в группах ушу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

Содержание учебного материала

Представленная программа организации обучения рассчитана в среднем на 10-18 лет обучения и соответствует 10 этапам технической подготовки (по количеству технических спортивных разрядов-"цзи" и степеней - «дуаней»). Программа предусматривает сдачу экзаменов на следующий разряд по частям - по мере освоения материала, но это не значит, что элементы пятой группы будут изучаться на пятом году обучения. Все зависит от тренера и индивидуальных особенностей занимающихся. На освоение каждой части программы отводится определенное время, которое зависит от условий занятий, квалификации тренера, возраста и пола занимающихся, оборудования зала.

Для организации процесса обучения, учета объема технических действий, а также для соблюдения принципа от "простого к сложному", обучение следует вести, опираясь на общую программу.

Такая форма дачи материала воспитывает сознательное отношение к занятиям, способствует качественному и последовательному овладению учебным материалом. Программа позволяет рассчитывать время освоения материала по частям. На экзаменах определяется степень усвоения материала (критерий оценки может быть в каждой школе свой). Освоившие весь необходимый объем

переводятся на следующий этап подготовки для прохождения следующей части программы и т.д. Не освоившие остаются на прежнем этапе обучения. В группы начальной подготовки (НП) можно делать набор в любое время, как и осуществлять перевод из группы в группу по мере освоения материала.

Лучшие ученики смогут осваивать материал быстро, а значит и переходить к следующему этапу подготовки, отстающие будут заниматься в группах начальной подготовки.

По истечении времени, установленного на изучение определенной части программы, тренеры у себя в группах проводят предварительный прием экзаменов. На предварительном экзамене у тренера есть возможность принять решение о допуске к общему экзамену на следующий технический спортивный разряд ("цзи").

В назначенное время тренеры представляют группу учащихся аттестационной комиссии для сдачи определенной части программы в соответствии с "Положением о технических спортивных степенях (дуань) и технических спортивных разрядах (цзи)".

Сдача экзаменов по технической подготовке, как и по другим разделам, сама по себе является резервом повышения качества обучения спортсмена и работы тренера. Регулярный контроль качества освоения технического материала учениками способствует постоянной корректировке процесса обучения и своевременному устранению ошибок.

Экзамены по технической подготовке вносят элемент заинтересованности, повышают мотивацию занимающихся.

Этапы обучения

Первый этап (ЭНП - до года и свыше года)

Основы базовой техники ушу (ушу цзибэньгун)

6-2 Цзи (технические спортивные разряды)

Первый этап, как правило, занимает от 1 до 3-х лет. На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы чанцюань начального уровня.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе - 90% к 10%.

Содержание первого этапа обучения

Теоретическая подготовка включает уяснение учащимися следующих понятий:

- а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие "Удэ", его имплементация в повседневной жизни).
- б) Правила поведения в спортивном зале.
- в) Спортивная форма и правила ее ношения.
- г) Правила личной гигиены.

Общая физическая подготовка включает:

Основную общефизическую подготовку.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).

Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.

Упражнения для развития гибкости (жоугун).

Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностоп.

Собственно упражнения для развития гибкости подразделяются на следующие группы:

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела.
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазо-бедренного и оптимизации подвижности коленного сустава и голеностопа.

Упражнения на развитие ловкости

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Техническая подготовка

Основные базовые элементы ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

Основные базовые элементы ушу включают в себя:

- 1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)
 - а) Чжан - ладонь;
 - б) Цюань - кулак;
 - в) Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- 2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)
 - а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
 - б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
 - в) Туйчжан - удар ладонью;
 - г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;
 - д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.
- 3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)
 - а) Мабу - П - образная позиция;
 - б) Баньмабу - полу - П - образная позиция;
 - в) Гунбу - позиция выпада;
 - г) Сюйбу - позиция "пустого шага";
 - д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
 - е) Бинбу - позиция «стопы вместе»
- 4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)
 - а) Шанбу - шаг вперед;
 - б) Туйбу - шаг назад;
 - в) Чабу - позиция зашага;

- г) Гайбу - отшагивание.
- 5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)
- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед - вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- б) Изучение комплексов чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань); 20 форм чанцюань (эршиши чан-цюань).

Рекомендации

Упражнения общефизического характера желательны давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях. Основное требование при сдаче экзамена - правильное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных упражнений следует использовать позиции мабу, гунбу, пубу, движения туйчжан, чжэнтитуй, даньтуй, хо- уляотуй, комбинации этих движений, комплексы чанцюань начального уровня. (Требования к базовой технике см. "Единые Всероссийские правила соревнований по ушу").

В экзамен желательно включить несколько нормативов по обще-физической подготовке, в зависимости от возраста и пола занимающихся.

Kordamisküsimused:

1. Millised on treeningu korraldamise nõuded?
2. Kas ilma arstliku loata võib osaleda *wushu kungfu* treeningutel?
3. Milliseid nõudeid tuleks esitada sportlastele?
4. Mida tuleb hinnata sportlaste kehalisel ettevalmistusel?

Kasutatud kirjandus:

1. Kõrve, P. *Wushu baastehnikad*. Tallinn 2013
2. Muzrukov, G. *Основы ушу*. Moskva, 2016.
3. Muzrukov, G. *Wushu basics*. Moskva, 2004.
4. Lee, B. *Путь опережающего кулака*. Minsk, 1996.
5. Фусинь, Ц. Цзиньмин, Я. *Прикладные аспекты Тайцзицюань*. Moskva, 2000.
6. Фусинь, Ц. Цзиньмин, Я. *Тайцзицюань парные упражнения*. Moskva, 2002.
7. Ping, D. Ja Shouzhi, Z. *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*. China, 2006
8. International Wushu Federation. Event operational manual 2017. China 2017: www.iwuf.org

7 ESIMENE DUAN CHANGQUAN JA SANDA

一断长拳 *Yī duàn chángquán* ja 一断散打 *Yī duàn sǎndǎ*.

Priit Kõrve

Viktor Palmet

Üldine

Euroopa Wushu Föderatsiooni tehniline komisjon on kehtestanud Euroopa Wushu tasemesüsteemi (EWGS). Tasemesüsteem sätestab reeglid wushu isiklike tasemeoskuste hindamiseks ning Duan tasemete andmiseks.

Rahvusvaheliselt tunnustatud, arusaadav tasemesüsteem võimaldab wushu sportlasel ja harrastajal loogiliselt ja selgelt mõista kriteeriumeid, mille alusel arendada oma võimeid Duan tasemeeksami edukaks sooritamiseks. Tasemesüsteem kehtestab Duan tasemete taotlemise, eksamite läbiviimise, tunnistuste ja muu Duan atribuutika väljastamise ja ka finantseerimise korralduse. Duan tehnilised tasemed on tasemest Duan1 kuni tasemeni Duan 5. Viieandast kõrgemad tasemed ei ole tehnilised tasemed ning nende andmise kriteeriumid ei ole käesoleva õppematerjali objektiks.

Duan 1 (erandkorras Duan 2)

Eksamikomisjon: Kolm eksamikomisjoni liiget, kellest ühel on vähemalt Duan 3 tase ja kahel vähemalt Duan 1 tase.

Duan 1 võib taotleda isik vähemalt 14 aasta vanuselt. Erandkorras, kui taotleja suudab näidata piisavalt kõrget taset, võib eksamikomisjon anda Duan esmataotlejale kohe Duan 2 taseme. Sellisel juhul peab taotleja vanus olema vähemalt 16 a. Duan 2 eksamikomisjoni koosseisus peab olema üks liige vähemalt 3 Duan tasemega ning kaks eksamikomisjoni liiget 2 Duan tasemega.

Duan 1 ja Duan 2 tasemed omistab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon võttes aluseks EWUB tehnilise komisjoni kinnituse.

Eksamite ettevalmistuse ja läbiviimise protseduur ja eksami kinnitus.

Eksami sooritaja peab eksamil kandma Wushu traditsioonilist riietust, mis vastab Wushu võistluste riietusele. Kui eksamisoorituse vormil kasutatakse relva või muud wushu vahendit, peavad need vastama Wushu võistlusreeglitele.

Eksamiesitlus salvestatakse videokaameraga formaadis Quick Time Movie (mov) 1920X1080 koos heliga. Kui eksamikomisjon on seisukohal, et eksam on sooritatud, saadab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon eksami videosalvestuse Euroopa Wushu Föderatsiooni (EWUF) tehnilisele komisjonile kinnitamiseks. Eksami videosalvestus säilitatakse Eesti föderatsiooni arhiivis ja EWUF tehnilise komisjoni arhiivis.

Duan 1 taset tõendav tunnistus ja muu atribuutika.

EWUF saadab Eesti föderatsioonile Duan 1 (või Duan 2) tasemeeksami kinnitamise kohta ametliku Duan tasemetunnistuse. Duan tasemetunnistusel on eksami sooritanud isiku nimi, teave Duan taseme kohta, tunnistuse

originaalnumber ja pitsat ning EWUF volitatud isikute allkirjad. Tunnistuse originaalne kujund on kinnitatud EWUF poolt. Ainult niisugune tunnistus on ametlik.

Lisaks Duan tunnistusele antakse eksami sooritanud isikule kangast Duan 1 rinnaembleem ning Duan 1 metallist rinnamärk.

Duan atribuutika omaja peab teadma, et embleemi ja märki võib kanda vaid Wushu traditsioonilisel riietusel ja kohtuniku vormiriietusel. Märki kantakse särgi või pintsaku vasakul revääril.

Eksami mittesooritus ja järeleksam.

Juhul, kui Eesti föderatsiooni eksamikomisjon või EWUF tehniline komisjon ei pea eksamit sooritatuks, on taotlejal õigus teha järeleksam. Järeleksami võib teha mitte varem, kui 2 kuu möödumisel eelmisest eksamisooritusest. Eksami aja määrab Eesti föderatsioon. Järeleksamite arv ei ole limiteeritud.

Duan 1 eksamitasu.

Duan eksamitasu suurus sõltub taotletava Duan tasemest. Eksamitasu suuruse kehtestab EWUF ja kinnitab selle igal aastal. Eksamitasu suurus on arvatud selliselt, et see kataks eksamitega seotud korralduse ning tunnistuse, embleemi ja märki hinna. Duan 1 eksamitasu on 100 eurot.

Duan 2 eksamitasu on kõrgem. Kallim on ka iga järgneva Duan taseme eksam. Eksamikomisjoni esimees informeerib taotlejat eksamitasu suurusest enne eksamit.

Duan eksami sooviavaldus.

Duan eksamiperioodi määrab Eesti Sportliku ja Traditsioonilise Wushu Föderatsioon. Eksamile soovija täidab eksami taotlusvormi (lisatud). Eksami taotlusvormi kehtestab EWUF. Duan taseme taotleja esitab taotlusvormi Eesti föderatsiooni presidendile õigeaegselt. Taotluse esitamise tähtaja ja eksami aja ja koha määrab Eesti föderatsioon. Duan eksami taotlusvorm (lisatud).

Lisainformatsioon Duan tasemete vajalikkusest.

Wushu treeneril peab olema vastav Duan tase. Treener 3 (abitreener) peab omama Duan 1 taset.

Wushu võistluste kohtunik, sõltuvalt kohtuniku kvalifikatsioonitasemest peab omama vastavat Duan taset. EWUF "C" kohtunikutasemele peab vastama Duan 1 tase.

EWGS

European Wushu *Kungfu* Federation
European Wushu Grading System

GRADING APPLICATION FORM:

For pre-registration is possible to complete and e-mail application to:
ewufgrading@hotmail.com

GRADING APPLICATION			
First Name		Family Name	
Male/Female		Date of birth	
Address		E-mail	
Nationality		Passport/ID number	
Name of national federation		Name of club	
Contact e-mail national federation		Contact e-mail club	
GRADE DETAILS			
Current EWGS grade (if any)		Grade applied for only one grade at a time	
Style grading in			
NOTE			
<p>Participation in the EWGS is controlled by the EWGS Assessment Commission. Successful candidates that pass a grading shall receive the related certificate and a pin for that grade. All EWGS rules and regulations for grading shall apply and be conformed to by the candidate.</p>			
For Official Use ONLY			
Name of Grading Assessors	Fee Paid € Received by: Date:	Assessment Result:	Authorized:

Kordamisküsimused:

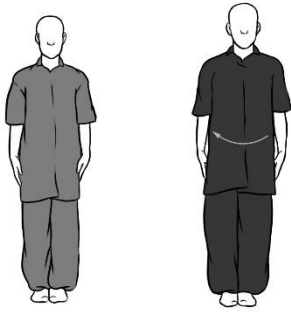
1. Kuidas on piiratud vanuselisel *1 Duan*'i omandamine?
2. Kes võib võtta vastu *Duan* eksameid *1 Duan* tasemel?
3. Kas *Duan* taseme taotlemisel on tavapäraselt mingi aja piir, millal võib taotleda järgmist taset?
4. Kas *Duan* tasemete omistamine toimub Eesti siseselt või on see seotud rahvusvahelise süsteemiga?

Kasutatud kirjandus:

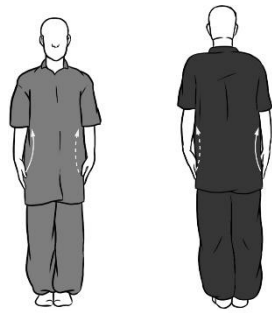
1. Kõrve, P. Wushu baastehnikad. Tallinn 2013
2. EWUF EUROPEAN WUSHU GRADING SYSTEM (EWGS):
https://ewuf.org/wp-content/uploads/2018/09/ewgs_book.pdf
3. EWUF Changquan 1 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=GSsg6eYk8yo>
4. IWUF Changquan 1 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=LJ8sO3-S8-A>
5. EWUF Changquan 2 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=P4hV7mWU61c>
6. IWUF Changquan 2 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=4W0UNKNY7p0>
7. IWUF Changquan 3 duan: <https://www.youtube.com/watch?v=wkLI7PBF4U8>
8. European Wushu Grading System 1st to 4th Duan Wushu *Sanda*:
<https://www.youtube.com/watch?v=CnnUaE3DgbY>
9. Changquan. Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System. Beijing 2011

一断长拳 *Yī duàn chángquán* joonised 273-299

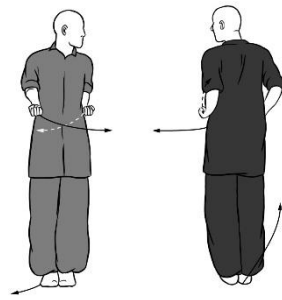
- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1) 起势 <i>Qǐshì</i> | 8) 马步隔搦 <i>Mǎbù gédàng</i> |
| 2) 弓步冲拳 <i>Gōngbù chōngquán</i> | 9) 弓步冲拳 <i>Gōngbù chōngquán</i> |
| 3) 马步隔搦 <i>Mǎbù gédàng</i> | 10) 弓步双架掌 <i>Gōngbù shuāng jiàzhǎng</i> |
| 4) 弓步劈掌 <i>Gōngbù pīzhǎng</i> | 11) 提膝勾手 <i>Tíxī gōushǒu</i> |
| 5) 抱拳单踢 <i>Bàoquán dāntī</i> | 12) 弓步闪身 <i>Gōngbù shǎnshēn</i> |
| 6) 双锋贯耳 <i>Shuāngfēng guànrǎ</i> | 13) 虚步呼身站 <i>Xūbù hūshēnzhàn</i> |
| 7) 虚步呼身站 <i>Xūbù hūshēnzhàn</i> | 14) 手势 <i>Shǒushì</i> |



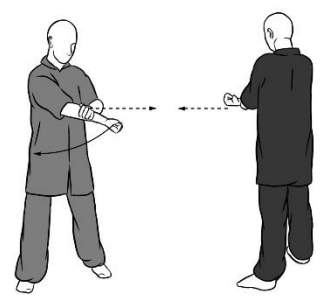
Joonis 273



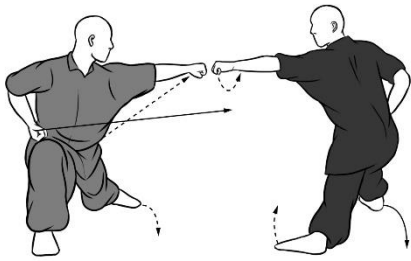
Joonis 274



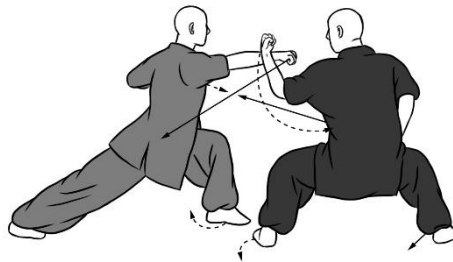
Joonis 275



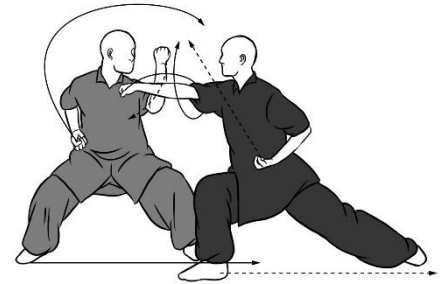
Joonis 276



Joonis 277



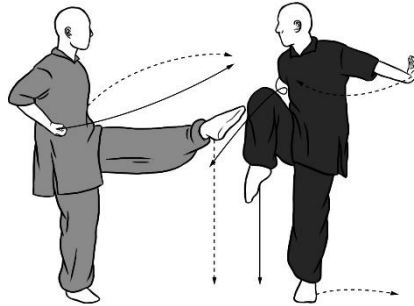
Joonis 278



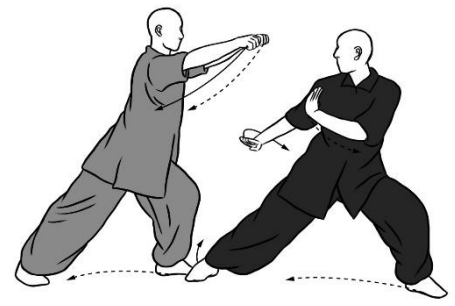
Joonis 279



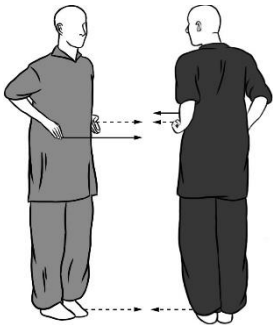
Joonis 280



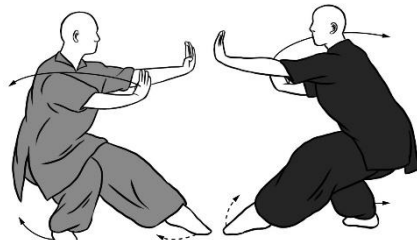
Joonis 281



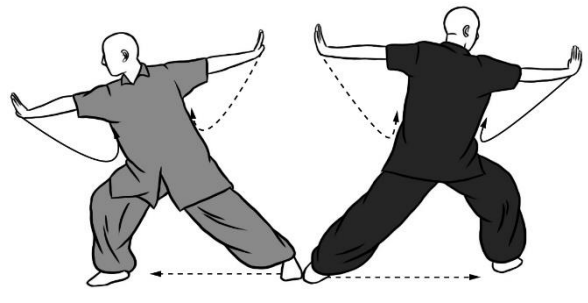
Joonis 282



Joonis 283



Joonis 284



Joonis 285



Joonis 286

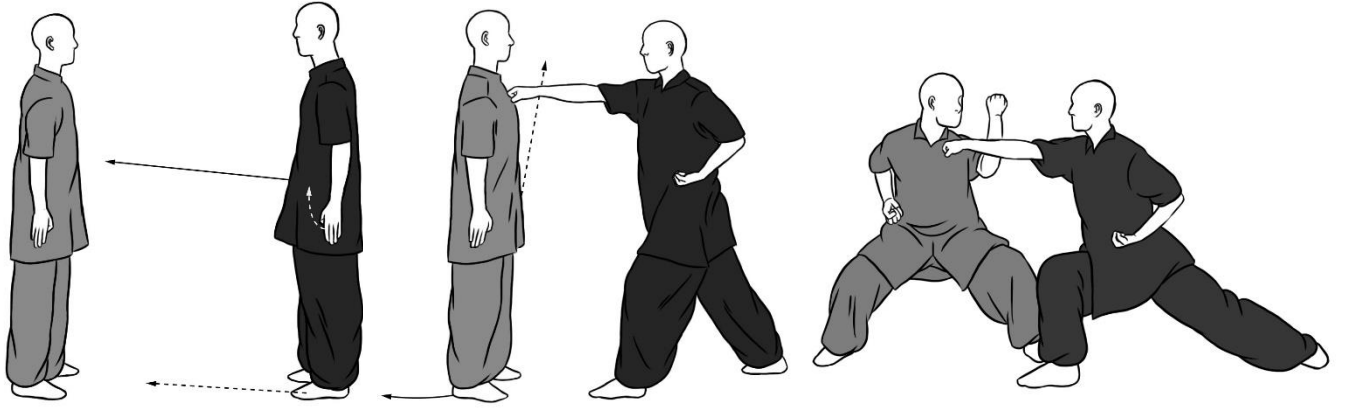


Joonis 287



Joonis 288

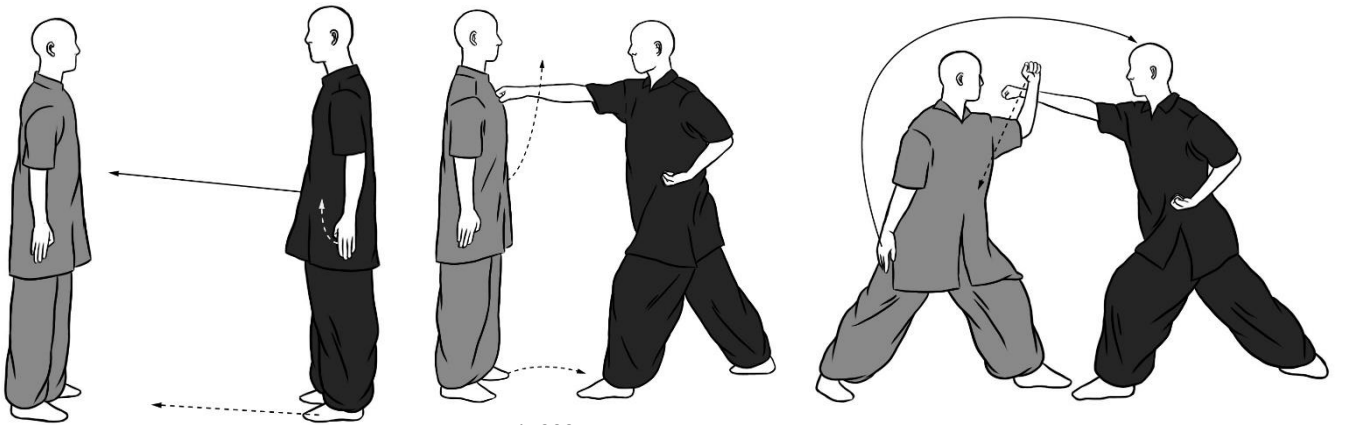




Joonis 289

Joonis 290

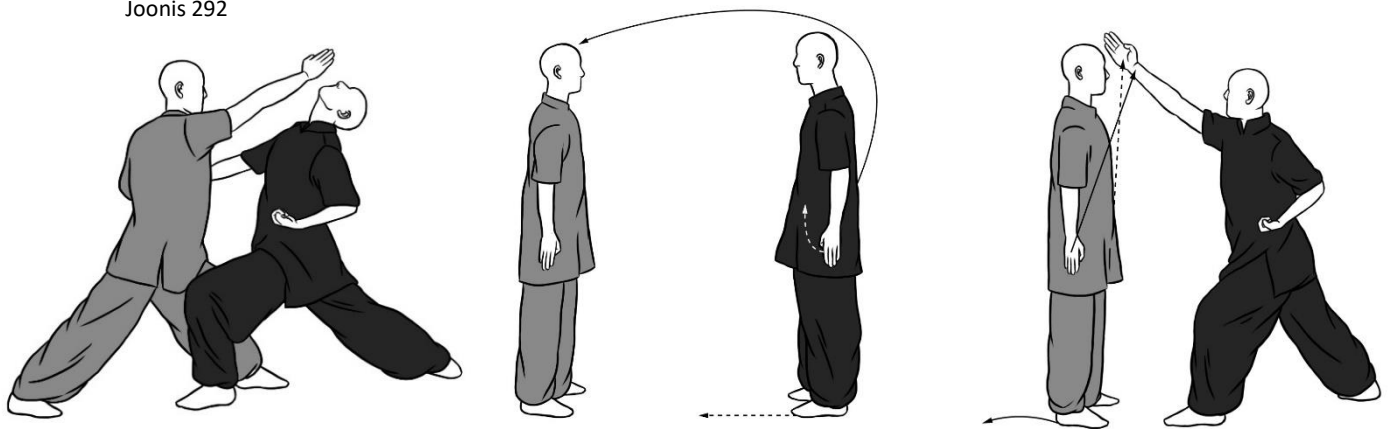
Joonis 291



Joonis 292

Joonis 293

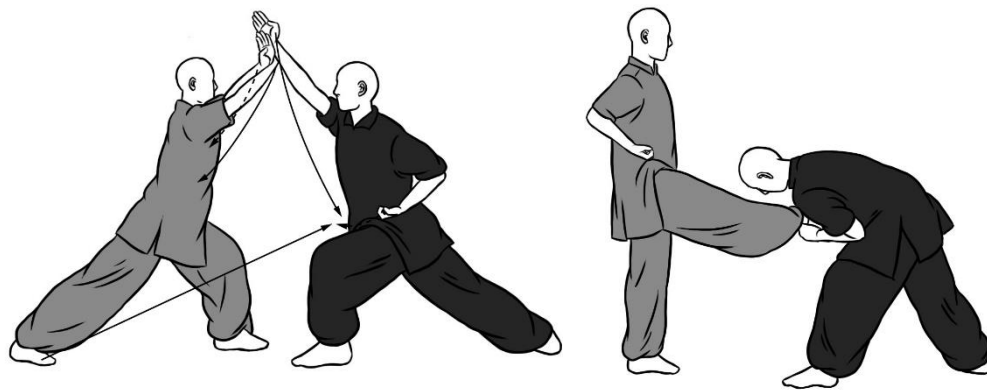
Joonis 294



Joonis 295

Joonis 296

Joonis 297



Joonis 298

Joonis 299

一 断散打 *Yī duàn sǎndǎ*

1) 实战姿势 *Shízhàn zīshì*

2) 进步 *Jìn bù*

3) 退步 *Tuì bù*

4) 闪步 *Shǎn bù*

5) 左冲拳 *Zuǒ chōngquán*

6) 右冲拳 *Yòu chōngquán*

7) 贯拳 *Guàn quán*

8) 左贯拳 *Zuǒ guànquán*

9) 右贯拳 *Yòu guànquán*

10) 左抄拳 *Zuǒ chāoquán*

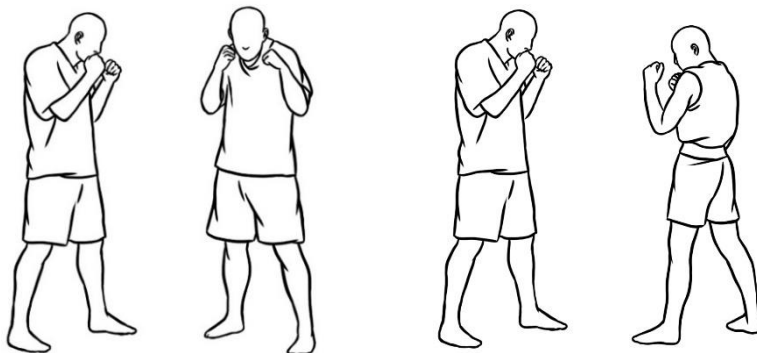
11) 右抄拳 *Yòu chāoquán*

12) 左蹬腿 *Zuǒ dēngtuǐ*

13) 右蹬腿 *Yòu dēngtuǐ*

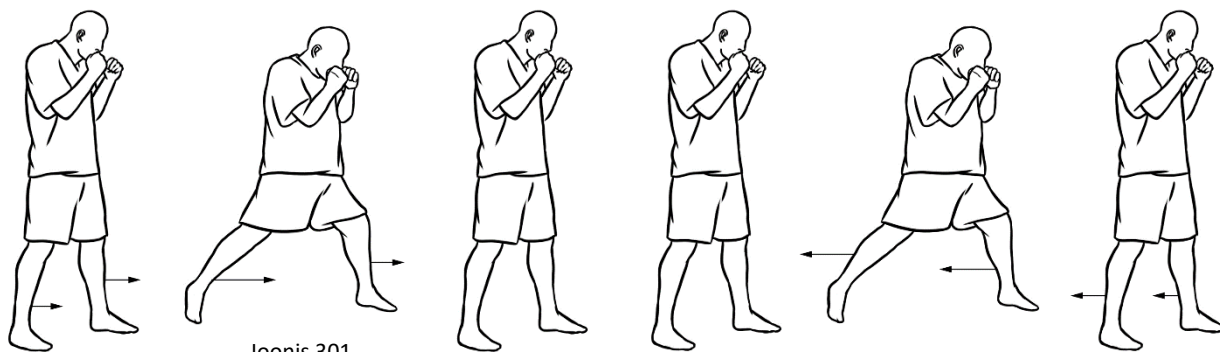
14) 抱腿前顶摔 *Bàotuǐ qián dǐng shuāi*

1) 实战姿势 *Shízhàn zīshì* joonis 300



Joonis 300

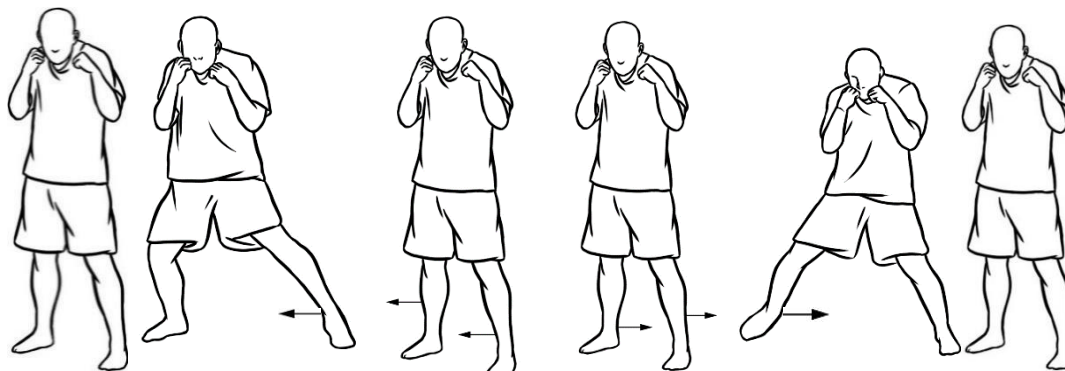
2) 进步 *Jìnbù* joonis 301 3) 退步 *Tuìbù* joonis 302



Joonis 301

Joonis 302

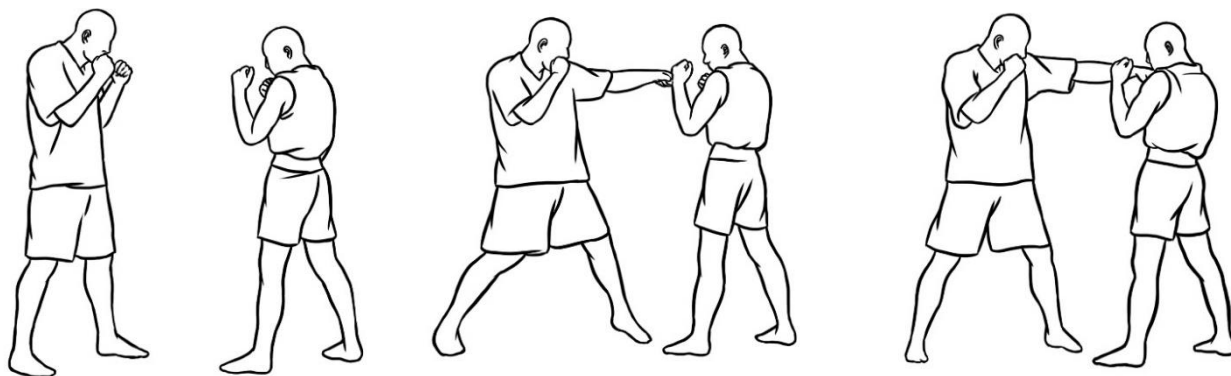
4) 闪步 *Shǎnbù* joonised 303 ja 304



Joonis 303

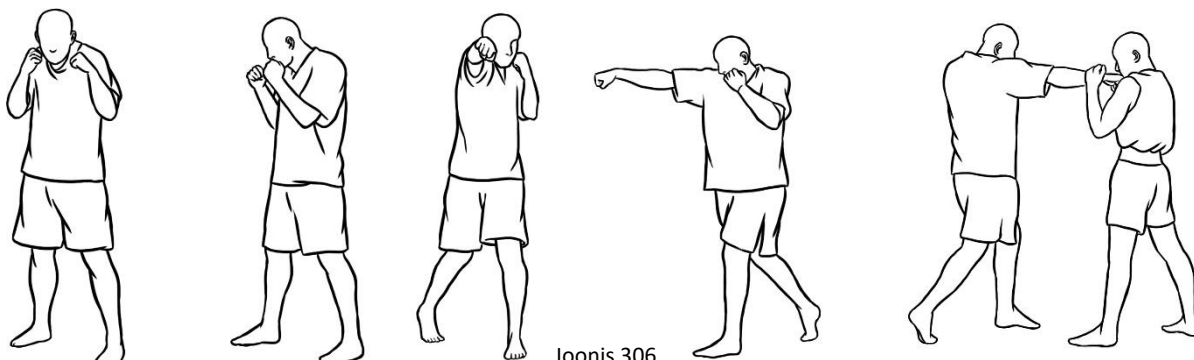
Joonis 304

5) 左冲拳 *Zuǒchōngquán* joonis 305



Joonis 305

6) 右冲拳 *Yòuchōngquán* joonis 306



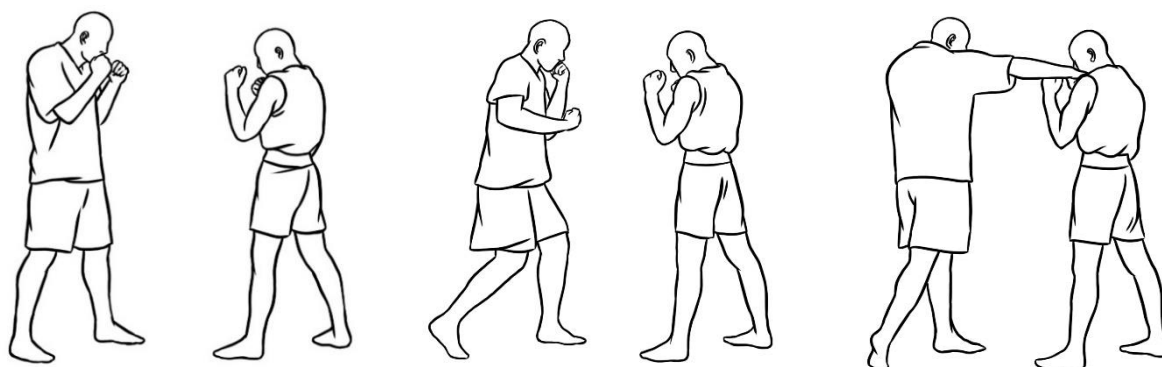
Joonis 306

7) 贯拳 *Guànquán* 8) 左贯拳 *Zuǒguànquán* joonis 307



Joonis 307

9) 右贯拳 *Yòuguànquán* joonis 308



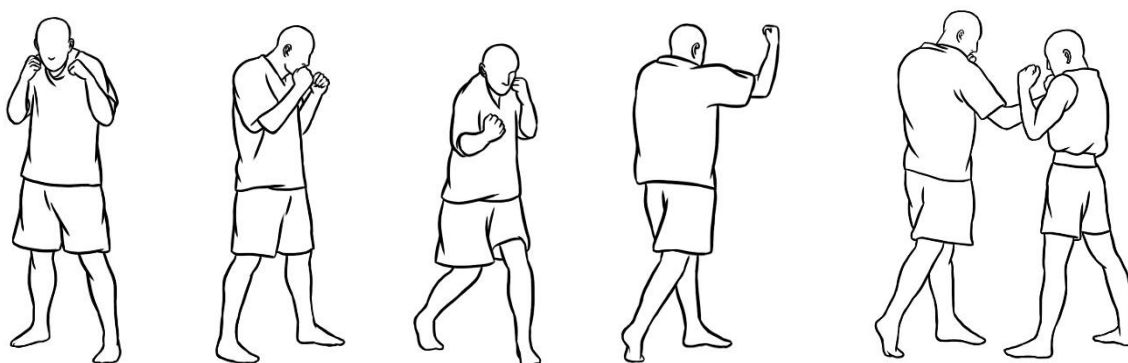
Joonis 308

10) 左抄拳 *Zuǒchāoquán* joonis 309



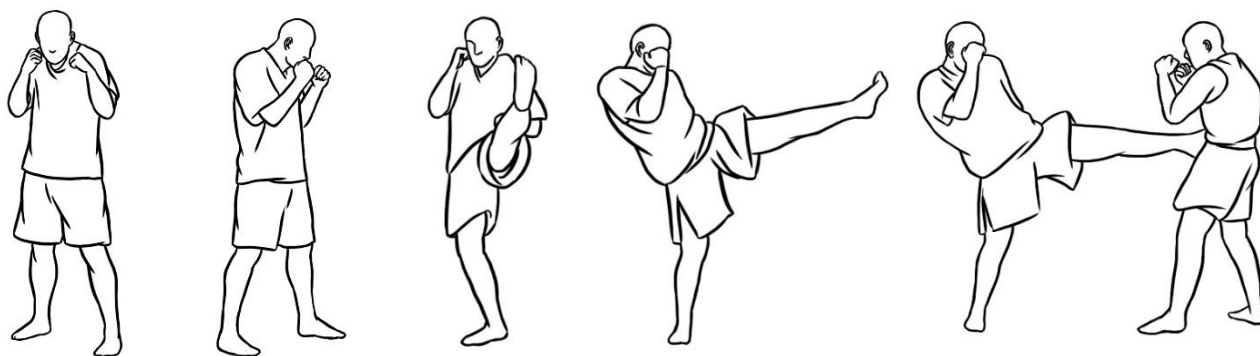
Joonis 309

11) 右抄拳 *Yòuchāoquán* joonis 310



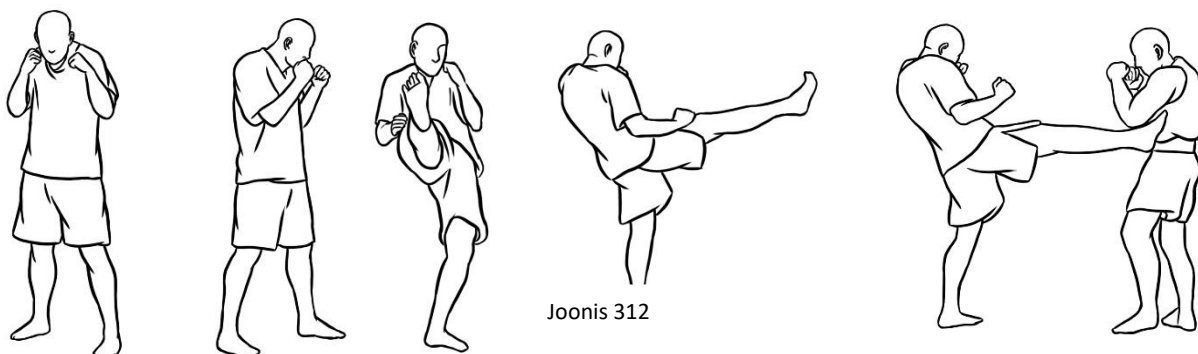
Joonis 310

12) 左蹬腿 *Zuǒdēngtuǐ* joonis 311



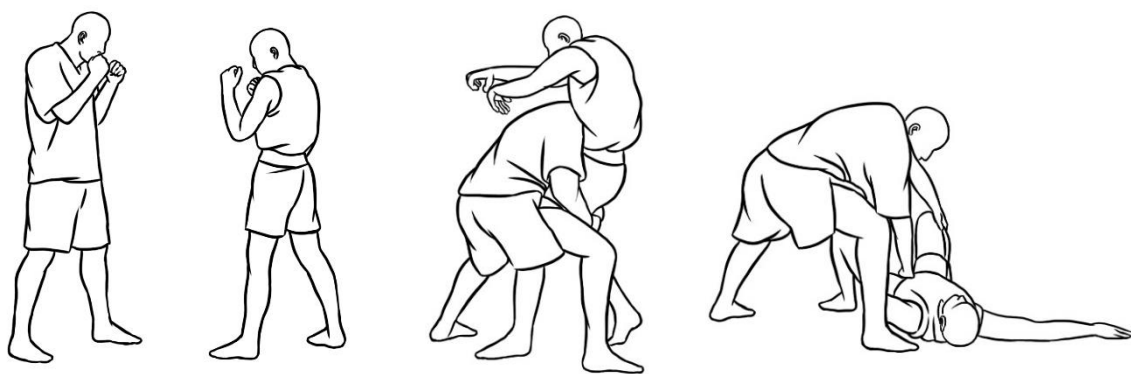
Joonis 311

13) 右蹬腿 *Yòudēngtuǐ* joonis 312



Joonis 312

14) 抱腿前顶摔 *Bàotǔiqián dǐngshuāi* joonis 313



Joonis 313

