



七星螳螂拳

崩步

Кулак Семизвёздного
Богомола
Обрушающий шаг

第一段

- | | |
|---------|--|
| 1 预备式 | (yu bei shi)
подготовительное
положение |
| 2 拦手冲拳 | (lan shou chong quan)
преграждающая
рука, прямой удар
кулаком |
| 3 螳螂捕蝉 | (tanglang bu chan)
богомол ловит
цикаду |
| 4 弓步插掌 | (gongbu cha zhang)
стойка лука,
втыкающая ладонь |
| 5 上步冲拳 | (shang bu chong quan)
шаг вперёд,
прямой удар
кулаком |
| 6 采手冲拳 | (cai shou chong quan)
срывающие
руки, прямой удар
кулаком |
| 7 上步盘肘 | (shang bu pan zhou)
шаг вперёд, удар
локтем |
| 8 玉环杨帮 | (yu huan (qi ling bu),
yang bang) стойка
нефритового
кольца,
помогающий локоть |
| 9 身后取宝 | (shen hou qu bao)
за спиной взять
драгоценность |
| 10 顺手牵羊 | (shun shou qian yang)
на ходу взять вещь |

第二段

- | | |
|----------|--|
| 11 左封右圈捶 | (zuo feng you quan chui)
левое
запечатывание,
правый круговой
удар |
| 12 采手冲拳 | (cai shou chong quan)
срывающие
руки, прямой удар
кулаком |
| 13 七星崩打 | (qi xing beng da)
обрушающий удар
семи звёзд |
| 14 掩手秘肘 | (yan shou mi zhou)
закрывающая рука,
тайный удар локтем |
| 15 缠手拦腿 | (chan shou lan tui)
наматывающая рука
и останавливающая
нога |
| 16 霸王摘盔 | (ba wang zhai kui)
князь снимает шлем |
| 17 猿猴拉马 | (yuanhou la ma)
обезьяна тянет
лошадь |
| 18 穿袖腰斩 | (chuan xiu yao zhan)
пронизывать рукав
и ломать поясницу |

第三段

- | | |
|---------|--|
| 19 上打通天 | (shang da tong tian)
ударом пробить
небо |
| 20 霸王脱鞋 | (ba wang tuo xie)
князь снимает
сапоги |
| 21 摇肘开弓 | (yao zhou kai gong)
махать локтем
в стойке гунбу |
| 22 巧走中拳 | (qiao zou zhong quan)
искусно
передвигаться
и бить в средний
уровень |
| 23 螳螂捕蝉 | (tanglang bu chan)
богомол ловит
цикаду |
| 24 腾空飞脚 | (teng kong fei jiao)
прыжок летящая
стопа |
| 25 夺门贴扛 | (duo men tie kang)
захватить ворота
и нести на плече |
| 26 龙旋贵耳 | (long xuan gui er)
вращающийся
дракон бьёт по ушам |
| 27 劈挂冲拳 | (pi gua chong quan)
рубящий, подвешивающий и прямой
удар кулаком |
| 28 捋手刺肋 | (luo shou ci zhi)
обрывающая рука
и пронзающая рёбра
рука |

第四段

- | | |
|---------|---|
| 29 齐眉锁扣 | (qi mei suo kou)
закрывать на замок
брови |
| 30 螳螂捕蝉 | (tanglang bu chan)
богомол ловит
цикаду слева |
| 31 螳螂捕蝉 | (tanglang bu chan)
богомол ловит
цикаду справа |
| 32 单掌迎门 | (dan zhang ying men)
одиночная ладонь
приветствует ворота |
| 33 穿袖腰斩 | (chuan xiu yao zhan)
пронизывать рукав
и ломать поясницу |
| 34 俄虎扑食 | (e hu pu shi)
голодный тигр
бросается на добычу |
| 35 转身秘肘 | (zhuan shen mi zhou)
разворот корпуса
и удар тайным
локтем |
| 36 螳螂捕蝉 | (tanglang bu chan)
богомол ловит
цикаду |
| 37 收式 | (shou shi)
ноги вместе, руки
вдоль тела |

