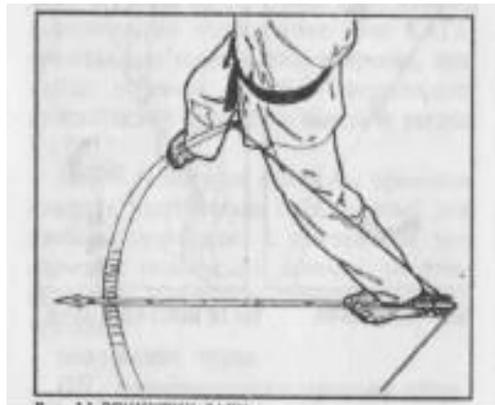


Дорогие друзья, сегодня хотелось бы поговорить с вами о стойке (шаге) гунбу. Многим на тренировках приходится отрабатывать эту стойку(шаг) и стоя на месте и в передвижении с различными связках и без. И многие юные спортсмены наверно задавались вопросом, зачем это нужно?

Давайте попробуем разобраться. Прежде всего, скажу, что правильнее использовать термин не стойка, а шаг или передвижение в стойке. В китайском ушу стойка — это не застывшая позиция на месте, а передвижение–шаг с определенными требованиями к положению тела. Но почему стойка лукообразная или лука? Кстати, совершенно неверно говорить стойка лучника. Почему именно она была выбрана мастерами в древности и почему её нужно отрабатывать? Давайте с вами попытаемся разобраться.

В одном из пособий по карате см.рис.1 очень удачно нарисовано стойка(шаг) гунбу.

На рисунке хорошо видно, как задняя нога, как бы стремится растянуть тетеву лука, рукоять которого находится под передней ногой.



Именно образ натягивающей тетевы лука должен сформировать правильные усилия, которые присутствуют в стойке (шаге) гунбу. А именно: передняя нога устойчивая и согнута под углом 90 гр., на неё приходится 80% вашего веса, а задняя нога выпрямлена в колене и её стопа плотно прижата к полу – как бы держит тетеву.

Многие начинающие спортсмены вместо стойки(шага) лука садятся в обычный полушпагат – это неправильное положение. Оно возникает из-за того, что вес вашего тела находится не на передней ноге, а смещается чуть назад к центру стойки. Такое положение неверное, она крайне неустойчиво и в нем неудобно перемещаться. Также находясь в полушпагате, теряется сила задней ноге, исчезает так называемое «топчущее» усилие. Вы это можете сами легко проверить. Вот и весь секрет того, почему стойка называется лукообразной.

Однако мало кто знает, что у гунбу есть и ещё одно древнее название. Его в основном используют в провинции Шандунь в традиционных школах ушу. Там эту стойку называют - **登山步 (deng shan bu)** или «Шаг всбирающего на гору». И это название выбрали не случайно. Мастера стремились к тому, чтобы образ взбирающегося в гору человека, продемонстрировал усилия, содержащиеся в стойке.



Давайте вспомним, как взбираясь в гору мы останавливались передохнуть =) См.рис.2 Вес тела у вас находился на передней ноге, а заднюю ногу мы обычно выпрямляли, как опору. В противном случае, особенно на крутом склоне, если этого не сделать, можно было кубарем скатиться вниз.

Рис.2

Но все-таки, почему именно этот шаг важен в ушу?

Поскольку ушу ранее изучали как искусство боя, для разъяснения мы обратимся с вами к современному боксу. Да-да именно к боксу!

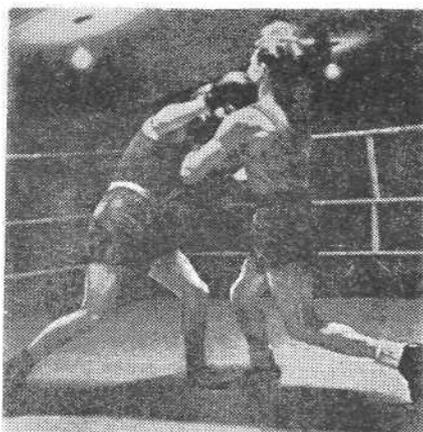


Рис. 30

Если вы понаблюдаете за поединком боксеров, то сразу увидите, что свои сильнейшие удары боксеры выполняют в стойки гунбу. Не верите, вот вам наглядный пример см. рис.3. Причем боксеры, вам могут рассказать, что именно эта стойка помогает им задействовать для удара вес всего тела. Просто, в силу постоянного перемещения на ринге во время боя боксеры выполняют гунбы на верхнем уровне. Но даже такая высокая позиция боксера, во время нанесения мощного удара всегда содержит те же усилия, которые есть в ушу: вес на передней ноге, а задняя нога, хотя и немного, но выпрямляется.

Поэтому в древности мастера ушу, как и современные боксеры

использовали шаг(стойку) гунбу для эффективных ударов руками. Помимо ударной техники в традиционных стилях, шаг гунбы используют для проведения бросков и вывода соперника из равновесия.



Устойчивость и быстрота перемещений в данном шаге (стойки) нарабатывалась мастерами как раз с помощью статических и динамических упражнений в ней.

Поскольку спортивное ушу в современном мире выполняет совершенно иные функции чем в древности, а это прежде всего физическая подготовка и зрелищность, шаг гунбу принято делать в низких стойках.

В заключении мне бы хотелось обратиться к юным спортсменам : «Ребята всегда, когда вы отрабатываете этот шаг, помните что это не просто физическое упражнение, а реальный боевой прием. Который при определенных навыках вы можете использовать в схватках. И старайтесь больше узнавать об ушу. Интересуйтесь терминологией, выясняйте, почему именно это название получило то или иное движение. Какой прикладной аспект был у этого движения. Потому что в ушу нет случайных стоек-шагов, нет случайных движений и названий. Все носило сугубо прикладной характер. А использование в названиях определенных образов служило дополнительным «ключом» для правильного выполнения движения».

Иркутск, 2013 г.