

**Программа сдачи экзамена на 2-й технический спортивный разряд (2-й дуань)
национального уровня Латвийской Федерации Ушу**

1. «Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения

Чередование позиций бинбу, дулибу, сюйбу, пубу, баньмабу, гунбу, бинбу – в обе стороны

2. «Шоуфа» - техника рук

Чунцюань – прямой удар кулаком

Туйчжан – прямой удар ладонью

Пичжан – рубящий удар ребром ладони

Шанцзя – верхний блок предплечьем

3. «Пинхэн» - равновесие

Цэциси пинхэн – равновесие с поднятым в сторону коленом - 3 сек.

Цянькунтуй пинхэн – равновесие с вытянутой вперед ногой - 3 сек.

4. «Туйфа» - техника ног

Дэнтуй – прямой удар пяткой

Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь

Вайбайтуй (байляньтуй) – удар выпрямленной ногой изнутри наружу

5. «Чжоуфа» - техника ударов локтем

Динчжоу - удар локтем в сторону

6. «Депу гуаньфань» - акробатическая техника

Шуаншоуфань (цэшоуфань) – колесо в обе стороны

7. «Тяоюэ дунцзо» – техника движений в прыжках

Тэнкун чжуаньти – прыжок с поворотом в воздухе на 360° (в обе стороны)

Тэнкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке с выпрямленными ногами (не ниже уровня коленей)

8. «Цзухе лянсьи» - комбинации движений

Даньтуй-чунцюань – прямой удар ногой и прямой удар кулаком

Дентуй-туйчжан - прямой удар ладонью и прямой удар пяткой

9. «Жоугун» - техника для развития гибкости

Цяофа (ся яо) – мост из положения стоя + наклон сидя к прямым ногам (грудь к коленям подбородком вперед, ноги прямые)

10. «Чжэн ятуй» - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние локоть.

Противоположные рука и нога

11. «Цзичу таолу» - комплексы начального уровня

16 форм гунь шу

16 форм дао шу

12. Общая физическая подготовка

Отжимания с упором лёжа – 10 раз

“Складка» из положения лежа на спине – 10 раз

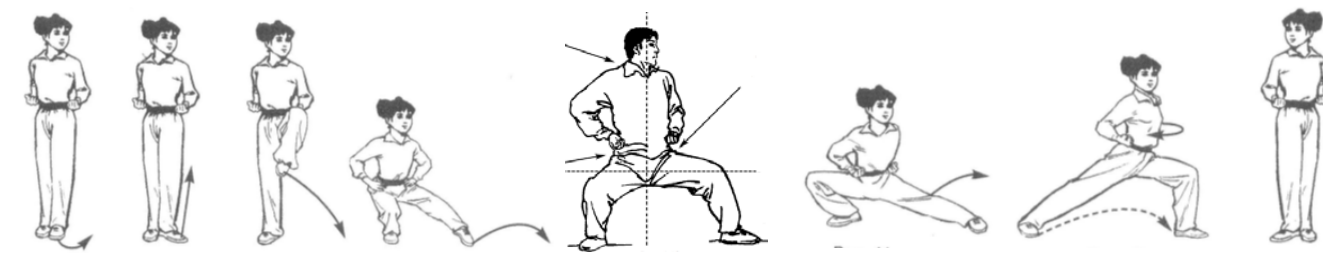
Планка на прямых руках – 1 мин

13. «Пича туйфа» - шпагаты

Поперечный и два продольных. Фиксация высоты в процентном соотношении.

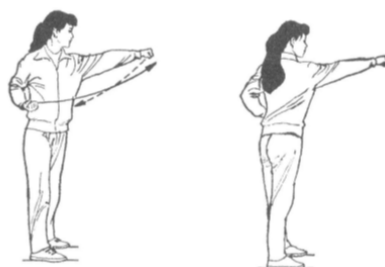
1. «Бусин» - позиции и «Буфа» - перемещения

Чередование позиций бинбу (Bing Bu), дулибу (Du Li Bu), сюйбу (Xu Bu), пубу (Pu Bu), баньмабу, гунбу (Gong Bu), бинбу – в обе стороны

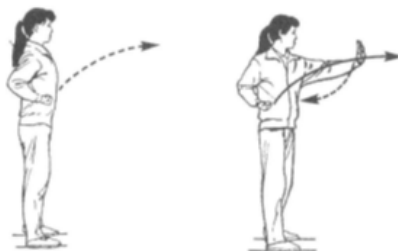


2. «Шоуфа» - техника рук

Чунцюань (Chong Quan) – прямой удар кулаком



Туйчжан (Tui Zhang) – прямой удар ладонью



Пичжан (Pi Zhang) – рубящий удар ребром ладони

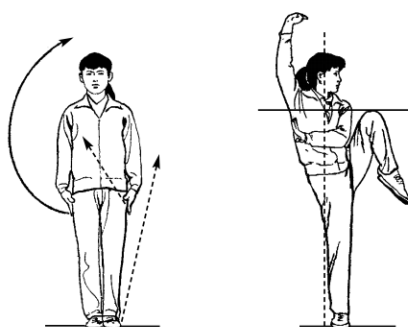


Шанцзя (Shang Jia) – верхний блок предплечьем

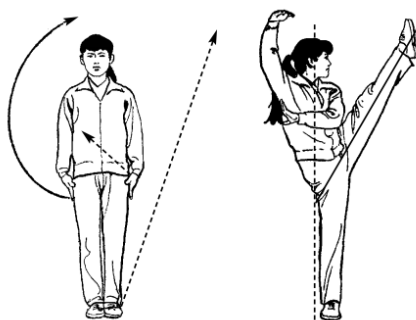


3. «Пинхэн» (Ping Heng) - равновесие

Цэтиси пинхэн (Ce Ti Ping Heng) – равновесие с поднятым в сторону коленом - 3 сек.

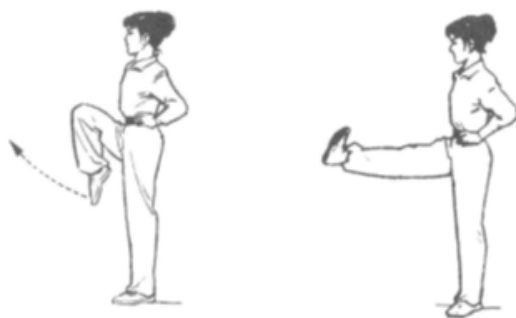


Цянькунтуй пинхэн (Qian Qun Tui) – равновесие с вытянутой вперёд ногой - 3 сек.

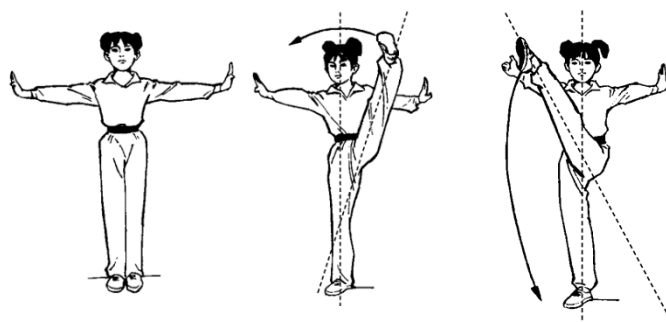


4. «Туйфа» - техника ног

Дэнтуй (Deng Tui) – прямой удар пяткой



Лихэтуй (Li He Tui) – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь



Вайбайтуй (байляньтуй) (Wai Bai Lian) – удар выпрямленной ногой изнутри наружу



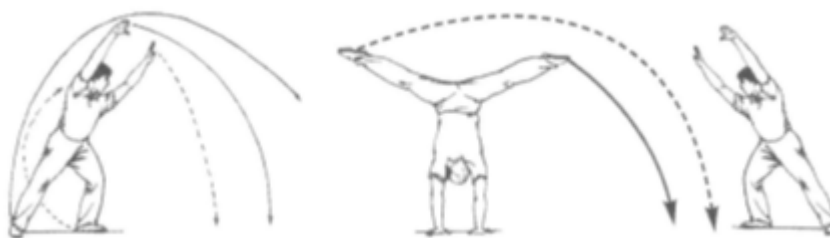
5. «Чжоуфа» (Zhou Fa) - техника ударов локтем

Динчжоу (Ding Zhou) - удар локтем в сторону



6. «Депу гуаньфань» (Die Pu Gun Fan) - акробатическая техника

Шуаншоуфань (Shuang Shou Fan) (цэшоуфань) – колесо в обе стороны

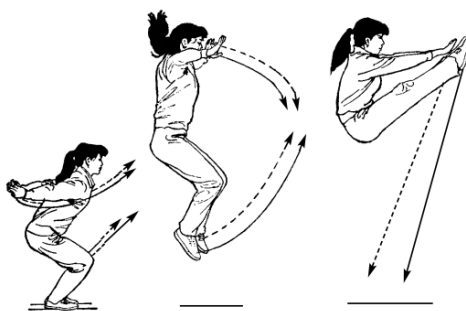


7. «Тяюэ дунцзо» (Tiao Yue Xuan Zhuan) – техника движений в прыжках

Тэнкун чжуаньти (Teng Kong Zhuan Ti) – прыжок с поворотом в воздухе на 360° (в обе стороны)



Тэнкуншунфэйцзяо (Teng Kong Shuang Fei Jiao) – двойной удар в прыжке с выпрямленными ногами (не ниже уровня коленей)



8. «Цзухе лянсьи» (Zu He Lian Xi) - комбинации движений

Даньтуй-чунцюань (Tan Tui Chong Quan) – прямой удар ногой и прямой удар кулаком

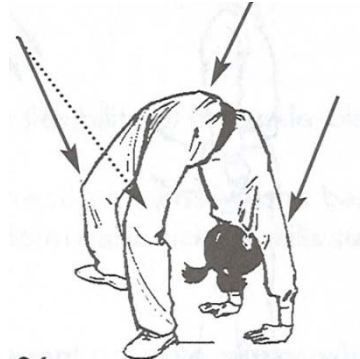


Дентуй-туйчжан (Deng Tui Tui Zhang) - прямой удар ладонью и прямой удар пяткой



9. «Жоугун» - техника для развития гибкости

Цяофа (Xia Yao) – мост из положения стоя + наклон сидя к прямым ногам (грудь к коленям подбородком вперёд, ноги прямые)



10. «Чжэн ятуй» (Zheng Ya Tui) - наклоны к выпрямленной ноге – расстояние локоть. Противоположные рука и нога.



11. «Цзичу таолу» - комплексы начального уровня

16 форм гунь шу (Shi Liu Shi Gun Shu)

16 форм дао шу (Shi Liu Shi Dao Shu)

12. Общая физическая подготовка (Shen Tisuzhi)

Отжимания с упором лёжа – 10 раз

“Складка» из положения лежа на спине – 10 раз

Планка на прямых руках – 1 мин

13. Пича туйфа» - шпагаты (Pi Cha)

Поперечный и два продольных. Фиксация высоты в процентном соотношении.

Не менее 80%