Чжао Даосин - Мастер Ицюань, один из четырех "алмазных бойцов" стиля, один из лучших учеников Ван Сянчжая. победитель в соревнованиях по свободному спаррингу на Третьих всекитайских соревнованиях, прославился также победой над норвежским боксером Андерсеном, будучи обутым в тапочки, которые сковывали его перемещения, создатель стиля синьхуэйчжан

Чжао Даосин – Теория кулачного искусства

На протяжении всей истории воинского искусства, случаи победы над противником с помощью только оборонительных действий было редким исключением. Вы не можете рассчитывать только на ошибки противника. Вы не можете надеяться, что ваша оборона будет настолько твердой, как стена, которая будет способна защитить вас от дождя и ветра. Если вы хотите выиграть, вы должны быть активным, вы должны атаковать.

Атака является активным использованием относительно жестких частей вашего тела в контакте с довольно хрупкой части тела противника. Также некая энергия передается в использовании форм силы, влияющих на психологию противника и повреждающих его тело. Цель обучения заключается в изучении атакующих действий и увеличения числа нападений в ходе реального боя.

Количество эффективных атак = число нападений + атакующая эффективность.

В целях увеличения числа нападений для эффективного боя, вы должны сделать как можно больше атак, в то же время важным является повышение эффективности атакующих действий – это является основным объектом исследования для нападения.

Уровень эффективности, Коронный удар

Если вы делаете нападение, но при этом атаки не достигают цели, то ни о какой эффективности мы не можем говорить. Таким образом, принцип : «нападение должно быть таким, что вы ударите противника» - является основным требованием нападения. Однако если вы ударите противника, но удар не причинит ему большую боль, такой удар не эффективный. Таким образом, вы не реализуете принцип «коронный удар должен принести эффект»

Атакующая эффективность

Для повышения эффективности есть два способа:

1) Атаковать таким образом, что это вызывает удивление, и противник не может предсказать атаку и вовремя среагировать
2) Повышение точности атак за счет скорости движений.

Таким образом, метод повышения эффективности требует использование относительно

большой энергии для атаки слабых мест противника. Во время боя вы должны пробовать увеличить мощь и напор в момент атаки слабых мест противника и знать эти места.

Как сделать атаку вызывающую удивление? Во – первых вы должны сделать момент атаки коротким. Во – вторых вы должны атаковать внезапно. Атака должна быть быстрой и простой. Быстрой – довольно долгое движение должно быть сделано за сравнительно короткое время. Простой – движение менее сложное, без лишних и ненужных действий, что делает путь для атаки короче. Неожиданные изменения нападения, внезапный старт и остановки, внезапные изменения направления и уровня. Таким образом, при работе над увеличением скорости вы должны также позаботиться о непредсказуемости ритма и формы движений.

Итак, чтобы повысить качество нападения, при подготовке и во время боя нужно пытаться атаковать быстро, просто, точно и все время менять способ нападения. Вам нужно увеличить проникающую силу удара, однако сделать это трудно. Если у вас есть основа гарантирующая эффективность нападения, то нужно много атаковать. Но при попытке увеличить число атак, вы не должны снижать их эффективность.
Все относительно жесткие части тела, которые могут двигаться на большой скорости, могут быть использованы в качестве оружия для нападения. Чем больше вы знаете способов атаки, тем лучше будет ваша техника боя. Хотя некоторые мастера использовали только один или два метода в качестве главного оружия, настоящий мастер должен иметь более полный набор техник.
В свободном контактном бою основные формы атаки включают: удар, бросок, перехват. Коронный удар является наиболее важным.
Существуют различные типы атак. Мы можем разделить их на: обманные, быстрые, сильные. Каждый из них имеет свой характер и преимущества. В бою они взаимосвязаны и дополняют друг друга.
Обманное нападение обычно используется перед реальной атакой. Она позволяет лучше узнать вашего противника. Она также может быть использована для введения противника в заблуждение. Когда вы делает обманный маневр в нападении, вы должны сохранять сильную оборону. После фальшивой атаки, быстрое нападение или сильная атака уже наготове. Преимущества обманных атак является то, что противник не знает, поддельная она или реальная. С помощью поддельных и фальшивых нападений вы создаете образ реальности, но если вы повторяете обманные атаки много раз без последующего реального нападения, то это большая ошибка.
Для того, чтобы сделать быструю атаку, вы должны воспользоваться возможностью. Когда вы делаете внезапное нападение, противник не может среагировать и обороняться. Этот вопрос требует дополнительного обсуждения.
Когда ты стоишь перед противником, готовящемуся к бою, вы должны прервать его защиту с помощью сильного нападения. Вам нужна сильная воля в боевых действиях, решительный действия в атаке. Но когда вы делаете сильную атаку, ваша оборона слаба и ваш противник может использовать это против вас. Таким образом вы не можете быть слишком безрассудными при использовании сильных атак. Мы предпочитаем использовать сильную атаку в неблагоприятной для противника ситуации.
В обороне нужно быть готовым перейти в контратаку. Как уже говорилось, чем сильнее нападение соперника, тем слабее его защита. Так что если вы будете иметь

возможность защищаться от сильных атак противника, вы можете легко перейти в контратаку. Существует много общего между контратакой и быстрой атакой. Контратака может рассматриваться как оборона совместно с быстрой атакой.
Есть бойцы, атакующие активно, и те, кто более пассивны в атаке. Те, кто активно нападает, атакуют как правило много. Те, кто нападает пассивно, больше заботятся об эффективности нападения. Человек маленького роста должен использовать короткие позиции и ближний бой. Высокий должен атаковать с дистанции. Вообще, применение стратегии зависит от конкретного лица, места и ситуации.

По материалам сайта: http://www.yiquan-academy.eu

Перевод с английского: Бражников А.В.