Тренировки с веером. Tai Chi Kung Fu Fan .

Тренировки с веером в ушу позволяют достичь разных целей. Если рассматривать эстетический и демонстрационный момент, то конечно же, выполнение комплекса с веером выглядим очень зрелищно: эффектные широкоамплитудные движения, громкие хлопки при раскрытии веера, которые, по преданию, отпугивают злых духов. Изящество и грациозность общего рисунка выполнения комплекса.

В этой красоте есть как тренировочные, так и боевые аспекты. С помощью тренировок улучшаются гибкость и подвижность тела, общая координация движений. Это очень важно, потому что, как и при работе с любым видом оружия, нужно очень точно выражать плоскость движения и векторы усилий. Это могут быть рубящие, тычковые, вспарывающие, уводящие, прижимающие движения. Всё многообразие форм применения веера нужно чётко и выразительно проявлять при выполнении комплекса, руководствуясь правилом, что движения начинаются в стопах, управляются поясницей, а выражаются в ладонях. В данном виде, кульминация движений выражается веером.

В красоте движений кроется и мощь боевого применения. Закрытый веер можно использовать в бою как тычковое оружие. Есть аналог в японском направлении – явара, куботан. Если освоить эти приемы, то их можно применять в бою не только сложенным веером (который не всегда есть под рукой), но и любым прямым коротким предметом (ручка, ключ и т.п.). Раскрытый тренировочный веер не опасен, но у боевого веера, спицы остро заточены и он превращается в грозное холодное оружие.

При выполнении комплекса нарабатываются движения веера в

сочетании с атакующими и защитными движениями рук и ног. Красота движений достигается комплексной проработкой технической точности, выражением внутренних усилий и пониманием боевого применения. С помощью этих трех основ, достигается истинная красота китайского ушу.взято здесьhttp://krug-wq.ru/veer-taytszi-shantszyi-veer-velikogo-predela/