Циньна □□ Туйшоу □□ – тренировка 09.10.2019г

Цинна Циньна (китайский: □□) – это набор техник блокировки суставов, используемых в китайских боевых искусствах для контроля или блокировки суставов или мышц / сухожилий противника, чтобы он не мог двигаться, что нейтрализует боевые способности противника. Цинна Шу (китайский язык: □; пиньинь: shù означает «техника») буквально переводится как техника захвата замка. Некоторые школы просто используют слово na («держать») для описания техники. Цинна использует как стоящие, так и наземные приемы борьбы.

Все боевые искусства в той или иной степени содержат техники Цинна. В боевых искусствах южного Китая более развиты приемы цинна, чем в боевых системах северного Китая. В южных боевых искусствах гораздо больше распространена техника рук, что делает практикующего ближе к своему противнику. Существует более 700 традиционных приемов циньи, которые можно найти во всех боевых искусствах. В стиле Белого Журавля только 150-200 техник Цинна. Наряду с Фуцзяньским Белым Журавлем в стилях, таких как Коготь Северного Орла (Инь Джоу Пай) и Коготь Тигра (Фу Джоу Пай), цинна фокусируется на боевых действиях и, как правило, опирается на эти передовые методы.

Не существует общепризнанной систематизированной формы Цинна. Вместо этого каждая школа варьируется в зависимости от подготовки преподавателя.

ист. Википедия

Туйшоу (кит. □□ [*tuī shǒu*],рус.*Толкающие руки*) – комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта. Включает в себя различные формы толчков, надавливаний, потягов и методов их нейтрализации. В основном как тренировочный метод

используется в Тайцзицюань и Вин-Чуне. В наши дни также является соревновательным видом включенным как правило в соревнования по тайцзицюань и другим видам внутренних боевых искусств.

ист Википедия