Базовые формы ушу – Пушечный кулак, Кулак Леопарда, Тайцзицюань



Стиль “Пушечный Кулак” – это уникальный стиль боевых искусств, основанный в монастыре Шаолинь в Китае.

Этот стиль характеризуется использованием мощных ударов и взрывных движений, которые напоминают выстрелы из пушек.

Основные принципы стиля “Пушечного Кулака” включают в себя использование силы и концентрации для выполнения ударов, а также умение управлять дыханием и энергией тела. В этом стиле большое внимание уделяется развитию физической силы и выносливости, а также техникам самообороны и защиты.

Один из ключевых элементов стиля “Пушечного Кулака” – это использование ударов ладонью, что позволяет увеличить силу удара и улучшить точность. В дополнение к этому, стиль включает в себя множество других техник, таких как удары ногами, блоки, уклонения и броски.



Монахи монастыря Шаолинь, практикующие стиль “Пушечного Кулака”, часто используют его в своих тренировках и ритуалах. Они также используют этот стиль для защиты монастыря и своих учеников от возможных угроз.

Несмотря на то, что стиль “Пушечный Кулак” известен своей мощью и силой, он также содержит элементы мягкости и гибкости, что делает его универсальным и адаптируемым к различным ситуациям.



Стиль ушу “Кулак Леопарда” является одним из самых известных и сложных стилей китайского боевого искусства ушу. Этот стиль был создан в Китае около 2000 лет назад и основан на имитации движений и тактики леопарда.

Основные принципы стиля “Кулак Леопарда”: Быстрота и гибкость: движения этого стиля должны быть быстрыми, ловкими и гибкими, чтобы имитировать движения леопарда.

Это достигается благодаря использованию коротких и быстрых ударов, а также акробатических элементов. Сила и точность: удары должны быть мощными и точными, чтобы нанести

максимальный урон противнику



.

Использование оружия: в стиле “Кулак Леопарда” используются различные виды оружия, такие как мечи, ножи, копья, нунчаки и др.

Использование окружающей среды: стиль учит использовать окружающую среду для своей защиты и нападения, например, деревья, камни, стены и т.д.

Развитие внутренней энергии: “Кулак Леопарда” учит развивать внутреннюю энергию ци, которая помогает в борьбе и улучшает здоровье.



Тайцзи цюань – это одно из самых известных и древних боевых искусств Китая. Оно было создано в конце династии Мин (1368-1644 гг.) и является одним из основных стилей ушу.

Основателем тайцзи цюань считается Чжан Саньфэн, который объединил свои знания о боевых искусствах, философии и медицине в этом стиле.

Основной принцип тайцзи цюань заключается в мягкости и гибкости, которые позволяют контролировать противника и избегать его атак.



Также этот стиль уделяет большое внимание дыхательным упражнениям и медитации, что помогает улучшить здоровье и укрепить дух.

В тайцзи цюань используются медленные и плавные движения, которые могут быть очень эффективными в бою.

Однако, для достижения успеха в этом искусстве требуется много времени и терпения.

Ушу – это не просто вид спорта, это целая философия жизни,

которая включает в себя гармонию тела и духа.

В клубе традиционного ушу “Сибирский Шаолинь” мы предлагаем вам окунуться в этот удивительный мир и научиться основам древнего искусства.

Почему стоит выбрать именно наш клуб: Опытные и квалифицированные тренеры. Наши инструкторы имеют многолетний опыт занятий ушу и готовы поделиться своими знаниями с вами.

Индивидуальный подход. Мы учитываем уровень подготовки каждого ученика и подбираем оптимальный комплекс упражнений для достижения наилучших результатов. Большое разнообразие традиционных стилей ушу, позволяет подобрать для каждого ученика свой индивидуальный стиль



В нашем клубе вы сможете освоить такие стили, как тайцзицюань, стиль тигра, леопарда, обезьяны и другие.

Развитие физической формы. Занятия ушу помогут вам укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить общую выносливость организма. Улучшение психологического состояния. Ушу помогает снять стресс, обрести душевное равновесие и научиться контролировать свои эмоции.

Участие в соревнованиях и фестивалях.