

### Примечание:

Это упражнение одновременно входит в раздел жогун и является частью базовой техники ушу (цзибэньгун). Значение луньбэй для овладения базовой техникой ушу трудно переоценить. Достаточно сказать, что в комплексе чанцюань международного стандарта это движение в разных видах встречается 3 раза. При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- 1) Мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передаётся плечевым суставам.
- 2) Характерная ошибка - выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах.
- 3) Во время проворота пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола.
- 4) Корпус проворачивается на  $180^\circ$ .
- 5) Последняя часть проворота и принятие позиции пубу, с выполнением хлопка по полу, выполняется одновременно.
- 6) Движение выполняется поступательно, без остановок с ускорением в начале движения и в конце его.
- 7) В начале движения задаётся импульс с помощью резкого разворота бёдер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.

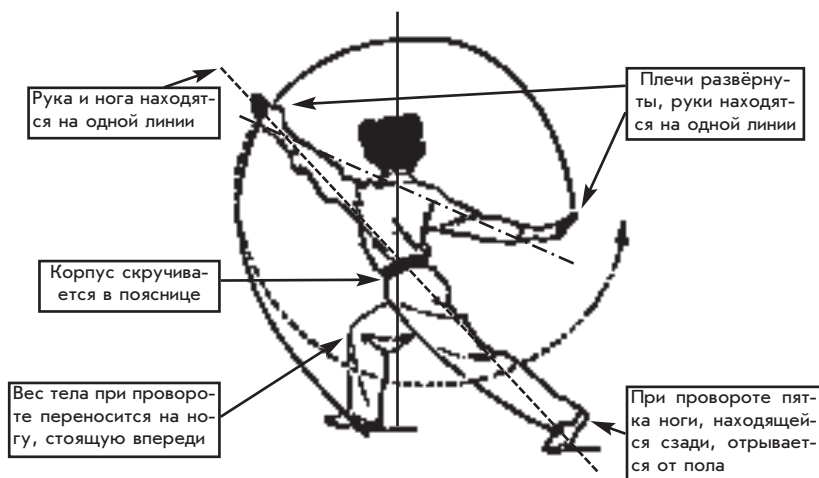


Рис.27