



Рис.125а

3.Хэнданбу - поперечная позиция гунбу.

Встречается в чацюань и чанцюань.

Нога, находящаяся впереди согнута в коленном суставе под углом 80 градусов. Носок развёрнут вперёд. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади выпрямлена и напряжена. Носок развёрнут вперёд под углом 45 градусов. Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав развёрнут вперёд. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и вертикален. Рис. 125

Примечание

При выполнении позиции хэнданбу типичными являются следующие ошибки: 1) нога, находящаяся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе; 2) ребро стопы ноги, находящейся сзади,, не прижато к полу; 3) носок ноги, находящейся сзади не развёрнут вперёд; 4) тазобедренный сустав неразвёрнут вперёд; 5) позиция недостаточно низкая; 6) нога, находящаяся впереди согнута в колене под углом значительно больше или меньше 80-ти градусов; 7) недостаточное расстояние между стопами; 8) корпус «завален» назад или вперёд.