

22. Динцзыбу - шаг в форме иероглифа «дин»(гвоздь).

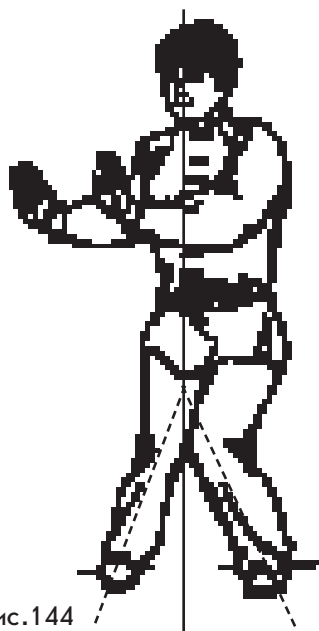
Часто встречающаяся как начальная и заключительная позиция в чанцюань, синъицюань, бацзицюань и тунбэйцюань. Аналогична позиции бинбу. Ноги вместе. Носок одной стопы развернут в сторону движения, пятка прижата к излучине внутреннего ребра другой стопы. Угол между стопами составляет 45 градусов. Корпус выпрямлен. Рис. 143.

Примечание

При выполнении позиции динцзыбу типичными являются следующие ошибки: 1) пятка стопы прижата не к излучине внутреннего ребра другой стопы, а смещена вперед или назад; 2) угол между стопами больше или меньше 45 градусов.

23. Цзямабу - «сжатая» позиция мабу.

Характерная позиция из фуцзянь шаолиньцюань. Встречается также в юнчуньцюань и байхэцюань. Стопы параллельны, ноги чуть согнуты в коленях. Колени сведены вместе, закрывая область паха от удара ногой. Таз чуть оттянут назад. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Рис. 144.



Примечание

При выполнении позиции цзямабу типичными являются следующие ошибки: 1) колени не сведены вместе;