

Основные виды перемещений
(Цзибэнь буфа)

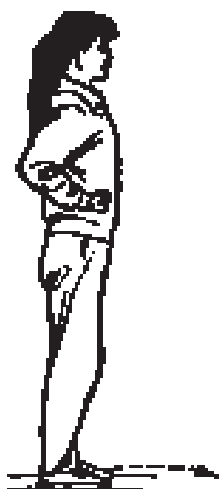


Рис.145

1.Цзибу- «шаг с хлопком», подскок с хлопком.

Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперёд, затем обе ноги отталкиваются от пола и выполняется прыжок вверх-вперёд с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног оттянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены. Взгляд направлен вперёд. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление. Рис.145 - 148.

Примечание

При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки: 1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка; 2)приземление на обе ноги; 3) носки

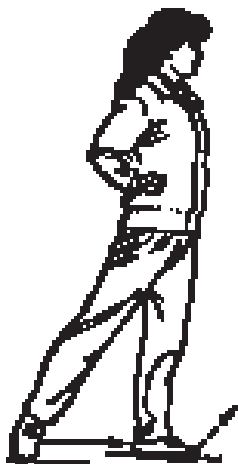


Рис.146

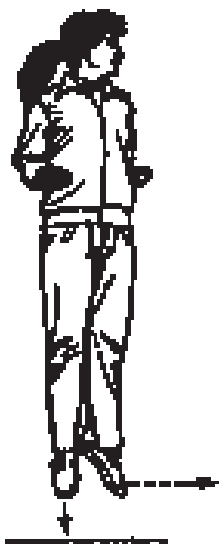


Рис.147



Рис.148