

# Малый кулак потока (Сяо Хун Цюань / Xiao Hong Quan / 小洪拳)

## Название форм

1-я часть:

- начальная позиция / юй пэй ши / yu bei shi
- обхватить двумя кулаками / шуан пао цюань / shuang bao quan
- спрятать луну за пазуху / хуай чжун пао юе / huai zhong bao yue
- белое облако накрывает макушку / пай юнь кай тин / bai yun gai ding
- шаг вперед, толчок ладонью / шан бу тхуй чжан / shang bu tui zhang
- обезьяна связывает тело / юань хоу шу шень / yuan hou shu shen
- шаг вперед, толчок ладонью / шан бу тхуй чжан / shang bu tui zhang
- обернуться, ударить тыльной стороной ладони / чжуань лиень пань шоу / zhuan lian ban shou
- шаг вперед, толчок ладонью / шан бу тхуй чжан / shang bu tui zhang
- обернуться, расколоть бедро / чжуань лиень пэн тхуй / zhuan lian beng tui
- вправо раскрыть лотос / йоу вай пай лиень / you wai bai lian
- гунбу, косой удар / кун бу сие син / gong bu xie xing
- надавить рукой, связать тело / я шоу шу шень / ya shou shu shen
- подняться, разрубить ногу / ци шень пхи тхуй / qi shen pi tui
- гунбу, косой удар / кун бу сие син / gong bu xie xing
- мабу, смести руками / ма бу цзюе шоу / ma bu jue shou
- лев раскрывает пасть / ши цзы та чжан цзуй / shi zi da zhang zui
- облачная макушка, прямой удар, тинбу, удар-семь звезд / юнь тин чхун цюань тин бу ци син / yun ding chong quan ding bu qi xing
- мабу, одиночная плеть / ма бу тань пиень / ma bu dan bian

2-я часть:

- обезьяна связывает тело / юань хоу шу шень / yuan hou shu shen
- гунбу, рука-копье / кун бу цян шоу / gong bu qiang shou
- качнуть лотос, атаковать морское дно, выстрелить в небо / пай лиень хай ти пхао чхун тхиень пхао / bai lian hai di rao chong tian rao
- скорпион бьет хвостом / сие цзы коу вэй / xie zi gou wei
- лев раскрывает пасть / ши цзы та чжан цзуй / shi zi da zhang zui
- на месте толкнуть ладонью / цзюу ти тхуй чжан / jiu di tui zhang
- несущие руки, отойти на два шага / тхуо шоу тхуй лян бу / tuo shou tui liang bu
- обернуться, ударить тыльной стороной ладони / чжуань лиень пань шоу / zhuan lian ban shou
- шаг вперед, толчок ладонью / шан бу тхуй чжан / shang bu tui zhang
- обернуться, расколоть бедро / чжуань лиень пэн тхуй / zhuan lian beng tui
- шаг вперед, хлопнуть по стопе / шан бу цхай цзяо / shang bu cai jiao
- гунбу, скрученный локоть / кун бу пхань чжоу / gong bu pan zhou
- надавить рукой, связать тело / я шоу шу шень / ya shou shu shen
- шаг вперед, разрубить ногу / шан бу пхи тхуй / shang bu pi tui

- правый скрученный локоть / йоу пхань чжоу / you pan zhou
- мабу, смести руками / ма бу цзюе шоу / ma bu jue shou
- лев раскрывает пасть / ши цзы та чжан цзуй / shi zi da zhang zui
- облачная макушка, прямой удар, тинбу, удар-семь звезд / юнь тин чхун цюань тин бу ци син / yun ding chong quan ding bu qi xing
- мабу, одиночная плеть / ма бу тань пиень / ma bu dan bian

3-я часть:

- обезьяна связывает тело / юань хоу шу шень / yuan hou shu shen
- гунбу, рука-копье / кун бу цян шоу / gong bu qiang shou
- шаг вперед, ударить по стопе / шан бу цхай цзяо / shang bu cai jiao
- гунбу, толчок ладонью / кун бу тхуй чжан / gong bu tui zhang
- влево-вправо толкнуть ладонью / цуо йоу тхуй чжан / zuo you tui zhang
- ударить по левой стопе / цуо схай цзяо / zuo cai jiao
- гунбу, толчок ладонью / кун бу тхуй чжан / gong bu tui zhang
- вправо-влево толкнуть ладонью / цуо йоу тхуй чжан / zuo you tui zhang
- золотой петух стоит на одной ноге / цзин цзи ту ли / jing ji du li
- голодный тигр бросается на добычу / э ху пху ши / e hu pu shi
- пушечные руки / цзи шоу пхао / ji shou rao
- черный тигр вырывает сердце / хей ху тхао синь / hei hu tao xin
- выстрел сбоку / цхэ ар пхао / ce er rao
- обезьяна связывает тело / юань хоу шу шень / yuan hou shu shen
- гунбу, толчок ладонью / кун бу тхуй чжан / gong bu tui zhang
- правая рука накрывает макушку / йоу шоу кай тин / you shou gai ding
- пушка ровного сердца / пхин синь пхао / ping xin rao
- танцующий цветок, сесть на гору / ву хуа цуо шань / wu hua zuo shan
- заключительная позиция / шоу ши / shou shi

## Видео

<https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/XiaoHongQuan-AralovAV.flv> 640,480 noautoPlay,autoBuffering

В традиции Ши Юн Вэня / Показывает Аралов А.В./

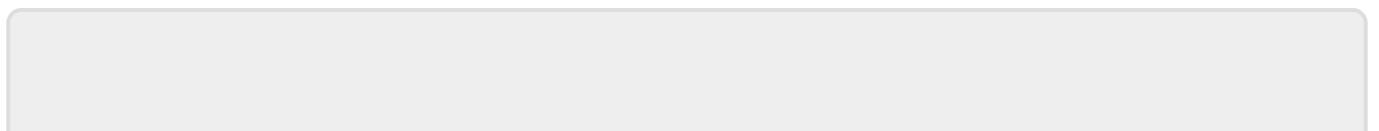
<https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/XiaoHongQuan-Shi.Go.Song.flv> 640,480 noautoPlay,autoBuffering

Интересное исполнение, демонстрирует Ши Го Сун.

## Ссылки

- <http://shaolinwushu.narod.ru/sets/xiaohong1/index.html> - описание на сайте Березнюка

[qigong](#), [xiao hong quan](#), [сяохун цюань](#)



From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - **RTzRa's hive**

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/taolu/xiaohong>

Last update: **2017/05/10 14:24**

