

# Термины ушу

Из книги «Основы ушу» Г.Н. Музрукова

## Части тела

- шоу - кисть руки
- цюань - кисть руки сжатая в кулак
- чжан - ладонь
- гоу - «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- чжи - палец руки
- би - предплечье
- чжоу - локоть
- цзянь - плечо
- тоу - голова
- бо - шея
- яо - поясница
- бэй - спина
- сюн - грудь
- фу - живот
- куа - бедро
- си - колено
- туй - нога
- цзяо - стопа
- янь - глаз
- коу - рот

## Движения

- бай - маховое широкоамплитудное движение
- ти - удары ногами
- чун - прямые удары кулаком
- ча - «короткие» удары выпрямленными пальцами ладони
- чуань - удары выпрямленными пальцами ладони
- чуай - «толкающие» удары ногами
- цзи - бить
- туй - толкать
- тяо - прыгать
- фань - переворачиваться
- чжуань - проворачиваться
- шуай - падать, бросать, обрушивать
- де - падать
- чжань - стоять
- во - лежать
- цзо - сидеть
- вань - сгибать

- цюйфу - гнуть
- шэньчжи - выпрямлять
- цзинь - сжимать, напрягать
- сун - расслаблять
- кайши - начинать
- тин - останавливаться
- дун - двигаться
- бу - шаг
- да - наносить удар

## Общие термины

- шан- верх
- ся - низ
- куай - быстро
- мань - медленно
- кай - открывать, разворачивать
- хэ - закрывать, сворачивать
- сюньлянь - тренировка
- лян - тренировать
- сюэ - изучать
- юн - использовать
- цзыжань - естественно
- хуси - дышать
- таолу - комплекс упражнений
- гуйдин - регламентированный
- цзысюань - вольный
- дуань - часть (комплекса)
- сяоцзу - комбинация движений
- бань - половина
- цюань - полный
- жоугун - упражнения на развитие гибкости
- бу - часть
- тин, тинчжи - закончить
- цзяолянь - тренер
- цайпань - судья
- ши - форма
- юбэй - готовиться
- фэндуань - по частям
- баньтао - пол-комплекса
- чжэньтао - комплекс целиком
- чаотао - полтора комплекса
- ушу дитань - ковёр для занятий ушу
- суду - скорость
- цзецзоу - ритм
- гао - высокий
- ди - низкий
- пин - горизонтальный
- ли - вертикальный
- наньду - степень сложности

- чжэдин - обязательный
- чжэдин дунцзо - обязательные элементы повышенной сложности (ОЭПС)
- юндунюань - спортсмен

## Названия групп движений

- бусин - позиции
- буфа - передвижения
- шоусин - положения кисти
- шоуфа - движения руками
- цюаньфа - движения рукой, сжатой в кулак
- чжанфа - движения ладонью
- чжансин - положения ладони
- чжоуфа - движения локтем
- яньфа - техника взгляда
- шэньфа - движения корпуса
- туйфа - техника ног
- тяюэфа - техника прыжков
- саочжуаньсин туйфа - техника подсечек
- чжибайсин туйфа - техника ударов прямой ногой
- шэньцзюйсин туйфа - техника ударов с разгибом в колене
- цзисян туйфа - удары с хлопками
- пича туйфа - шпагаты
- пинхэн - равновесия
- дебу гунфань - кувырки и перевороты

[ушу](#), [вушу](#), [wushu](#), [термины](#), [term](#)

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/wushu-term>

Last update: **2017/06/27 16:06**

