

УШУ



Ушу – показательное выступление.

Фото S. Brandon / flickr.com

УШУ, собирательное название китайских боевых искусств. Совр. У. состоит из разл. приёмов, заимствованных из нескольких старинных боевых искусств. В основе лежат три гл. аспекта: спортивное единоборство, шоу-представление, свободный поединок.

Развивается с 1950-х гг.; в нач. 21 в. утратило боевое значение и на совр. этапе считается разновидностью гимнастики. Различают внешние и внутренние стили У. Первые из них можно разделить на две гл. школы:

шаолиньское ушу и уданское ушу (удан ушу).

Основу шаолиньского У. (т. н. внешняя школа) составляет чанцюань («стиль длинного

кулака») – старинный традиц. стиль цюаньфа, для которого характерны красивые, размашистые движения и высокие прыжки. Позднее данный стиль У. пополнился принципом цзюцюань («стиль пьяного»). Существует также стандартная форма У., созданная по принципу танланцюань («стиль богомола»); одним из первых её разработал и преподавал Юй Хай (учитель У. из пров. Шаньдун). В основе др. разновидностей У. лежат «звериные» стили уциньси. Некоторые разновидности У. используют приёмы наньцюань («южный кулак»). Внешние стили У. включают также показательные выступления с оружием, напр. с саблей, обоюдоострым мечом, боевой палкой, тремя брусками.

Среди внутренних стилей наиболее распространены приёмы тайцзицюань, синьцицюань и багуацюань. В У. классический «ян тайцзицюань» изменён и сокращён до «длинного тайцзицюань» (88 форм шагов), «среднего тайцзицюань» (44 формы

шагов) и «упрощённого тайцзицюань» (24 формы шагов). Мастера У. практикуют на соревнованиях также свободный поединок, используя приёмы тайцзицюань. Одна из самых известных техник обращения с оружием, включённая в У., – это техника обращения с обоюдоострым мечом.

Литература

Лит.: Линд В. Энциклопедия боевых искусств. М., 2007.