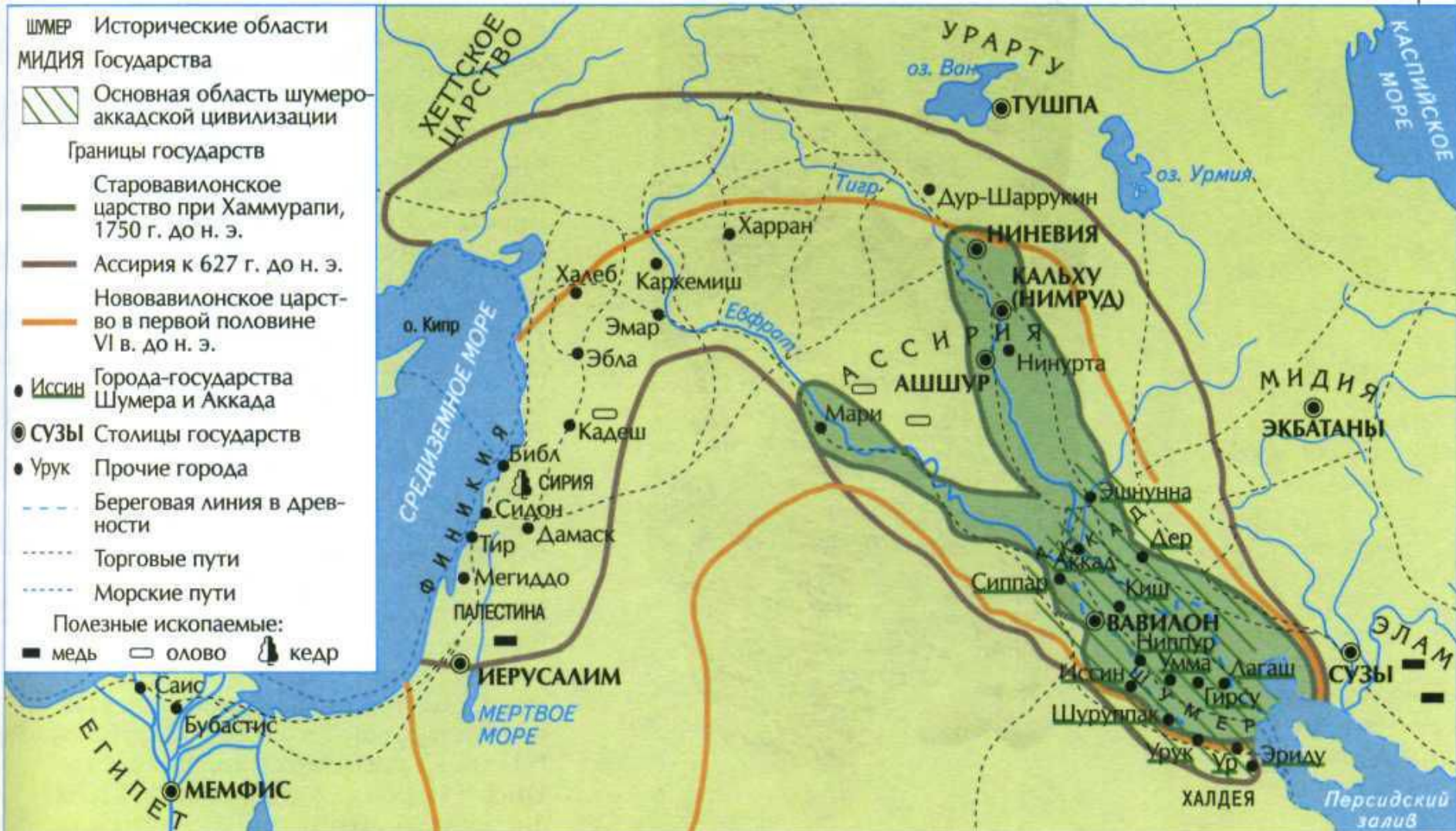


# Физическая культура

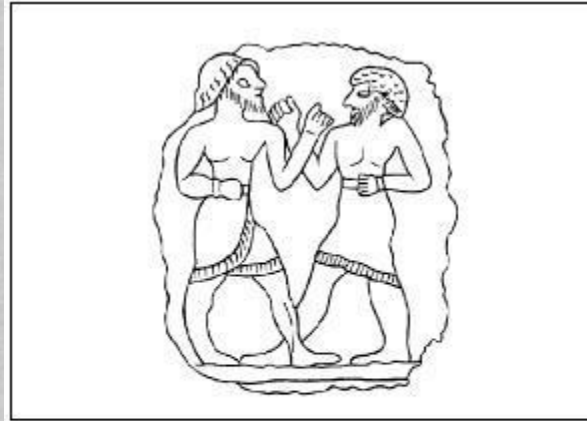
стран Древнего Востока

# Месопотамия (Междуречье)

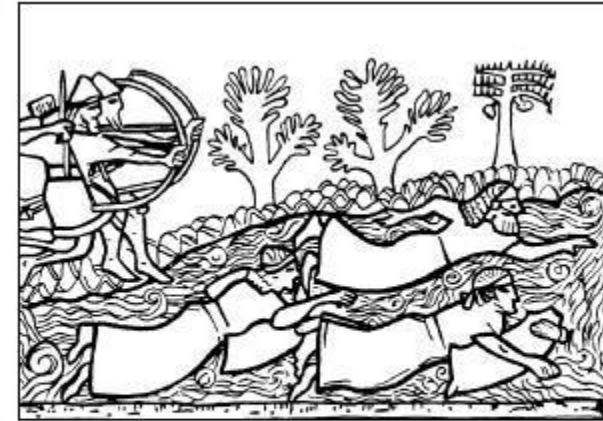




## Памятники



*Барельеф, изображающий  
кулачный бой  
(Вавилон, II тысячелетие до н.э.)*

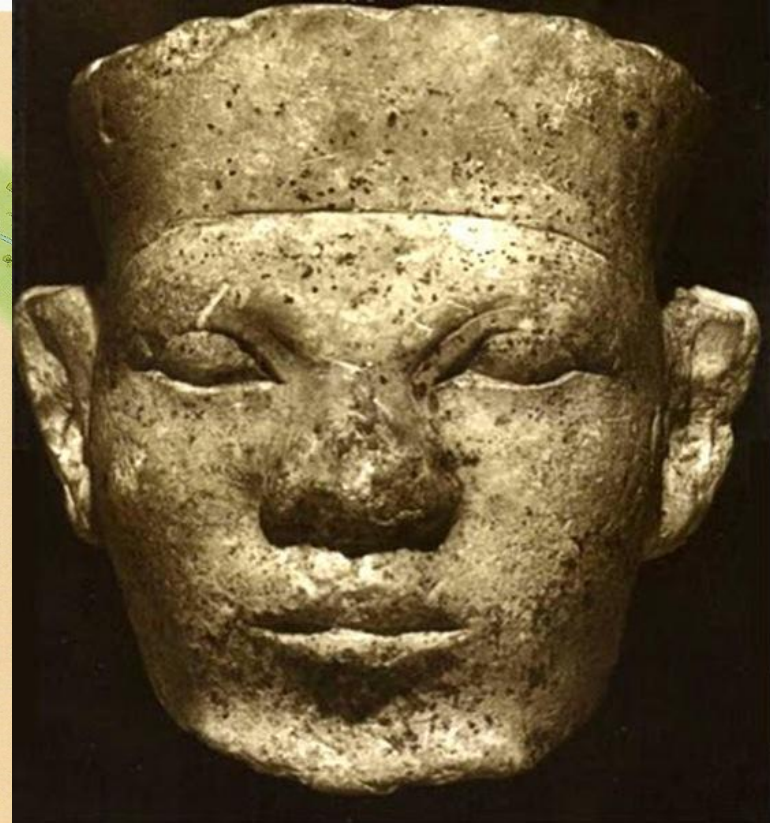
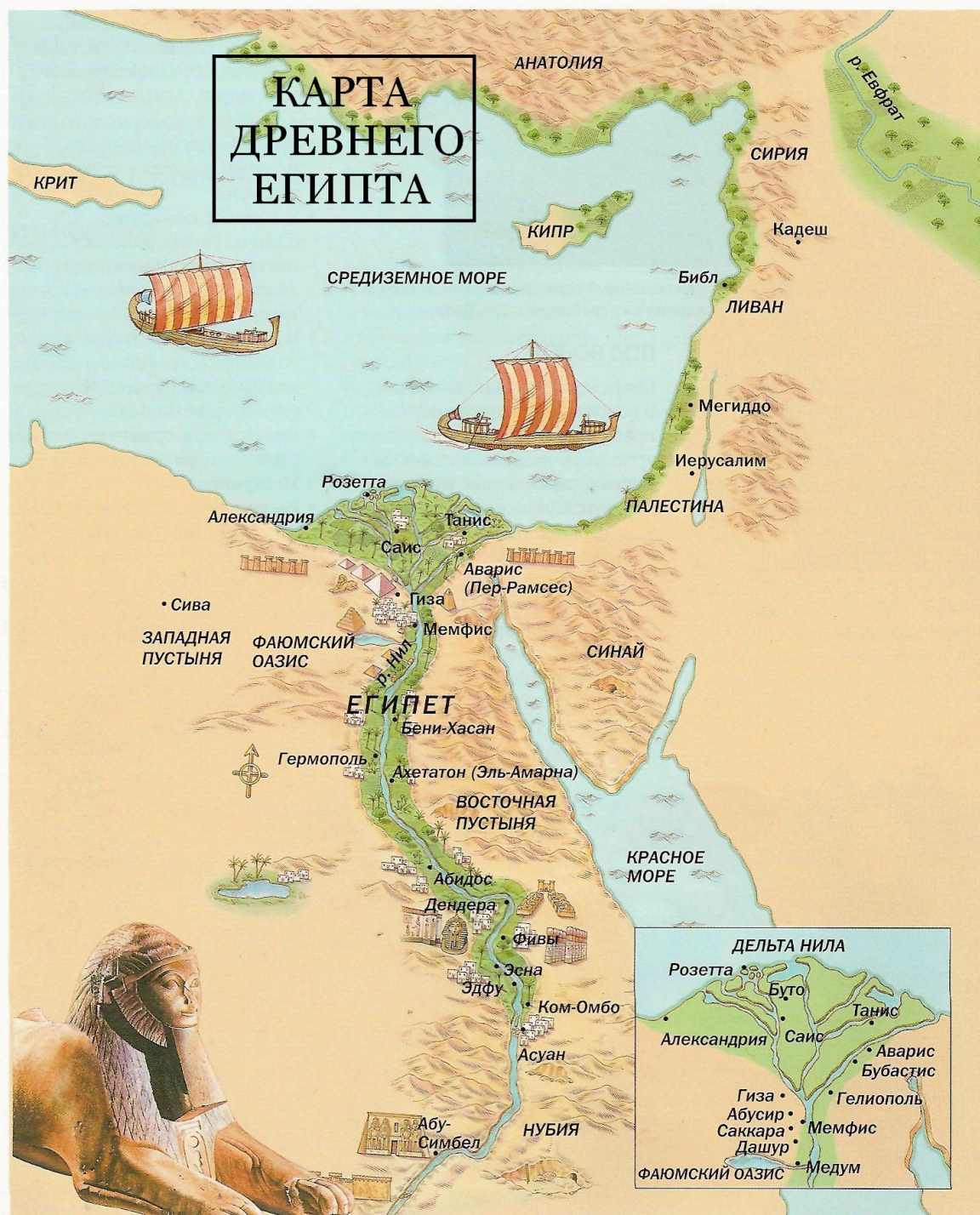


*Форсирование реки ассирийскими воинами.  
Первое известное изображение  
плавания стилем «крюль»*





# КАРТА ДРЕВНЕГО ЕГИПТА



Маска фараона Менеса,  
первая династия ок. 3000 д.н.э.

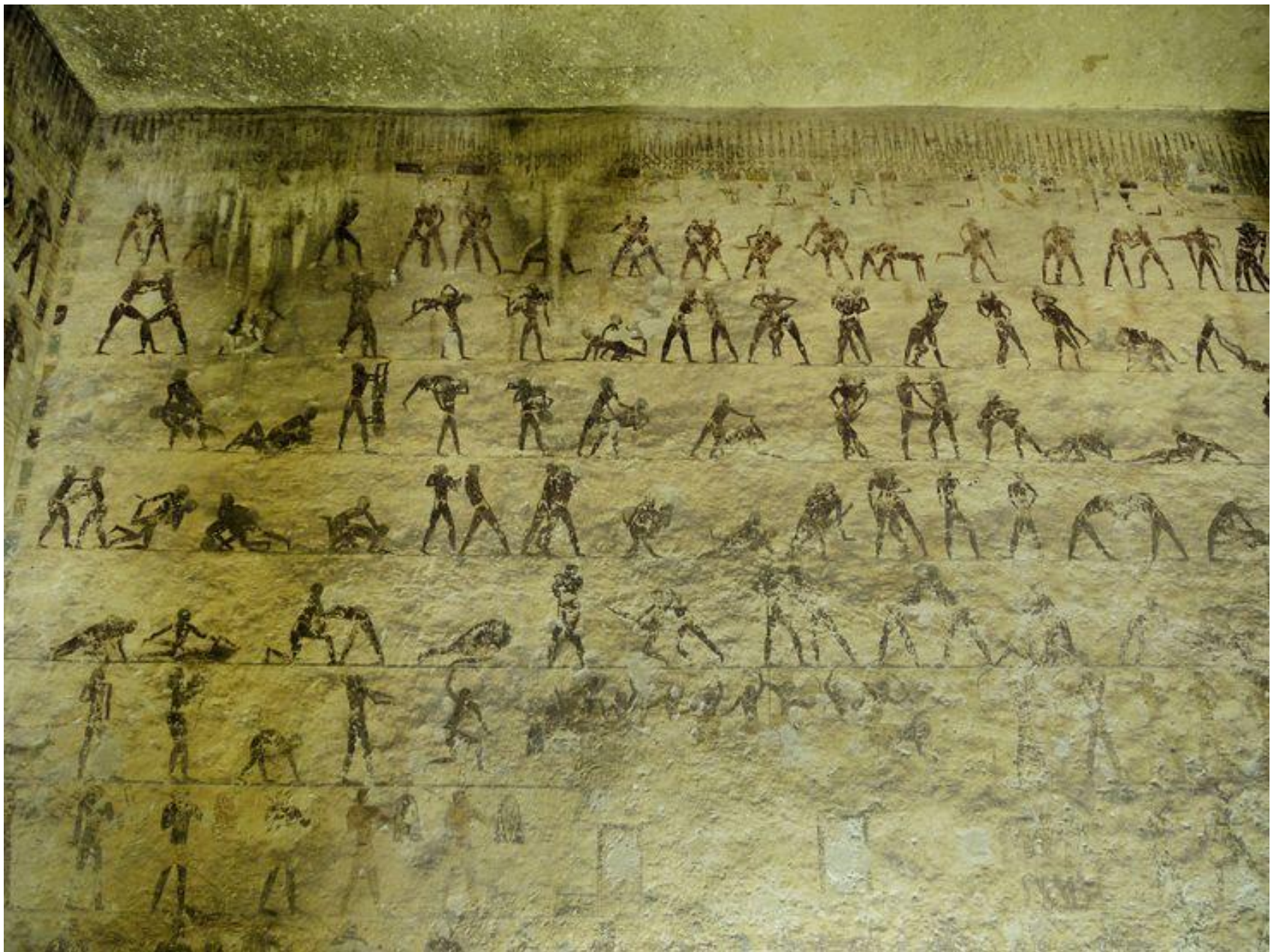
По легенде объединившего египетские  
города-государства в единую империю

Бегающий Джосер на праздновании 'хеп-сед'

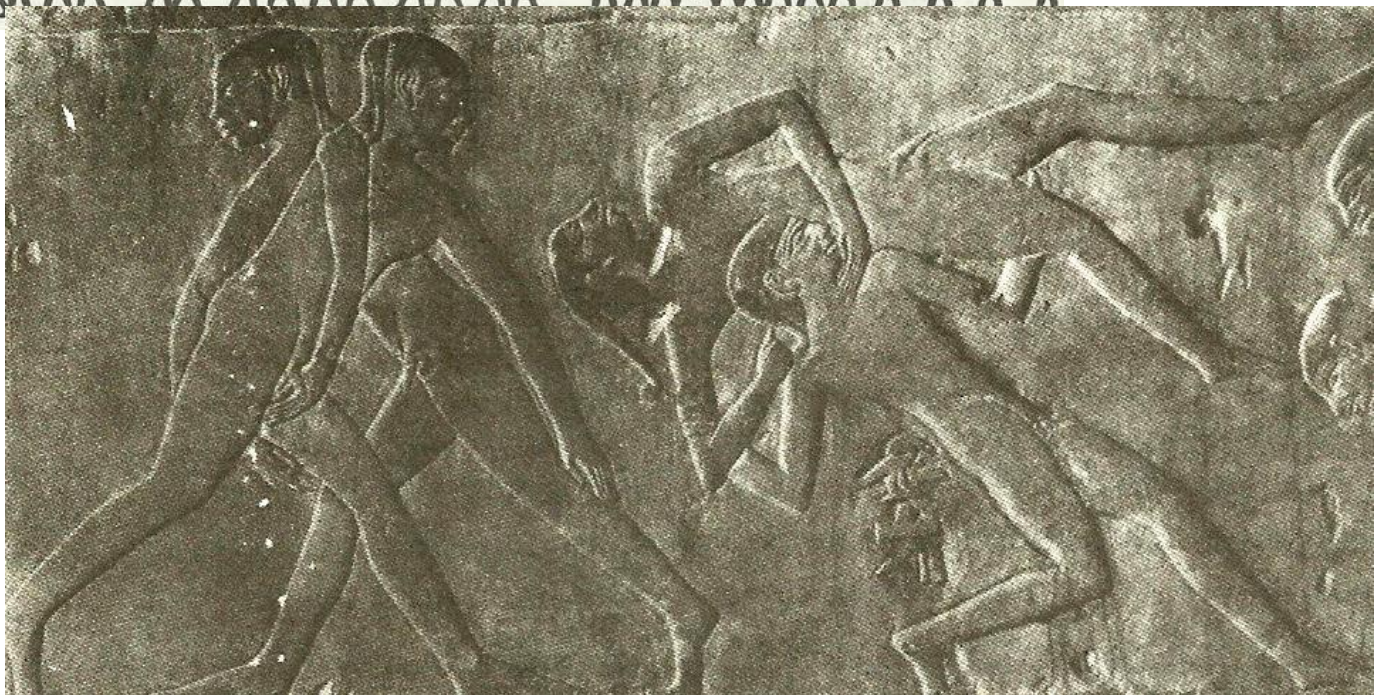
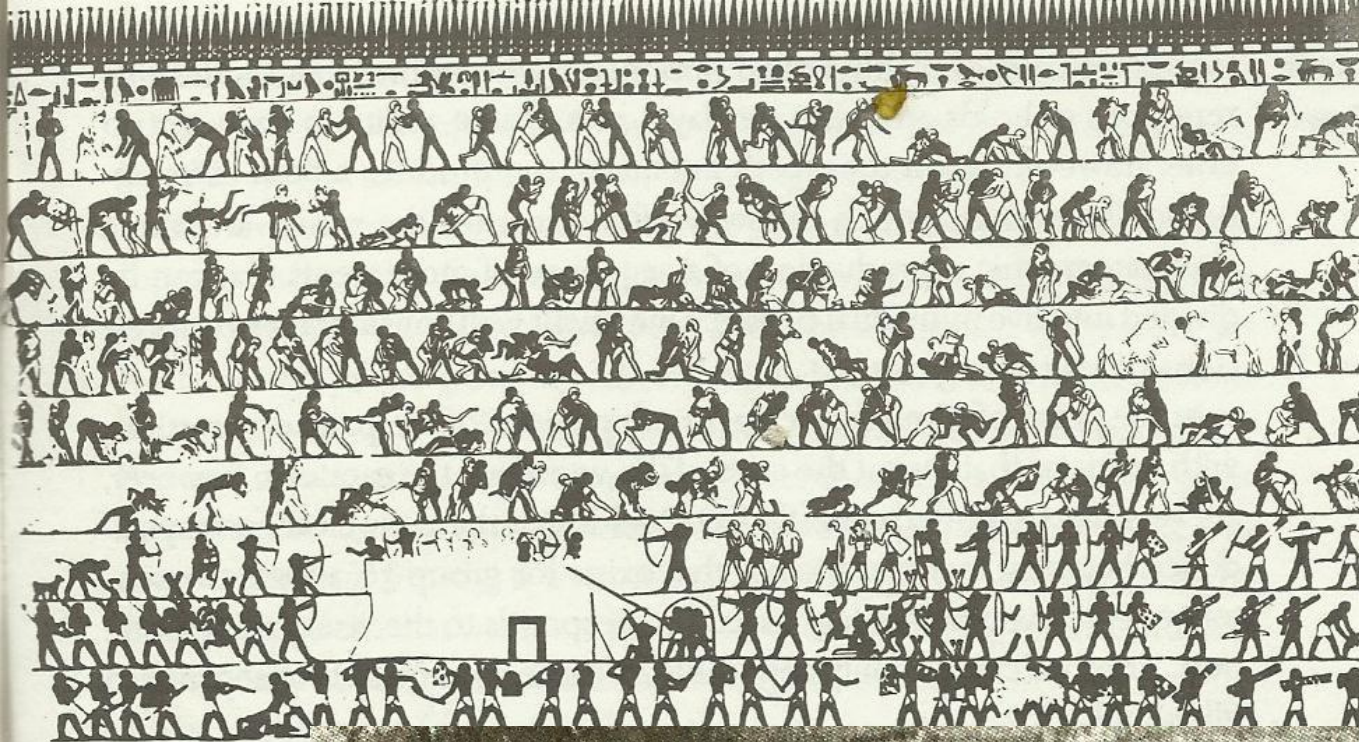




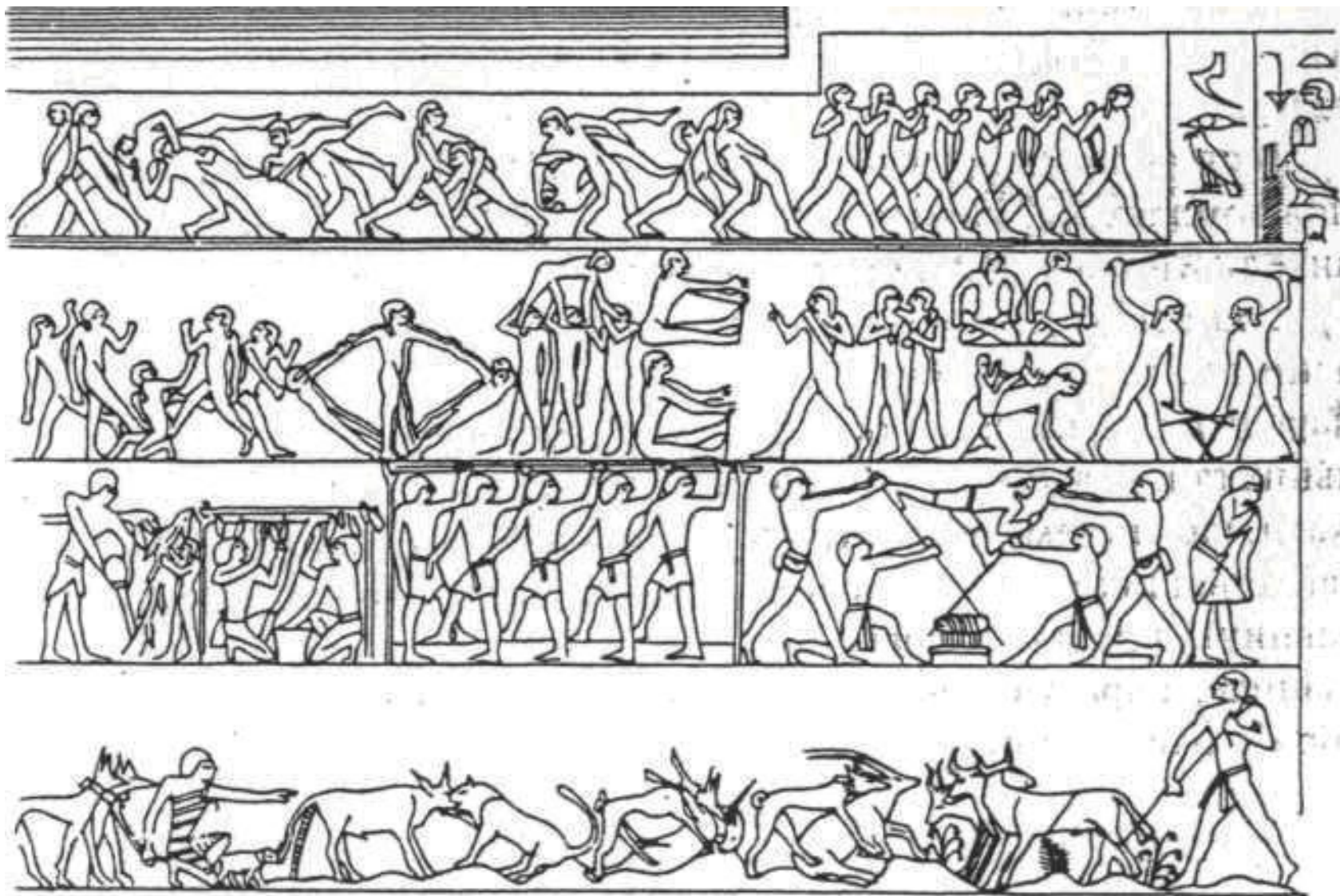
## Борьба и боевые искусства древнего Египта









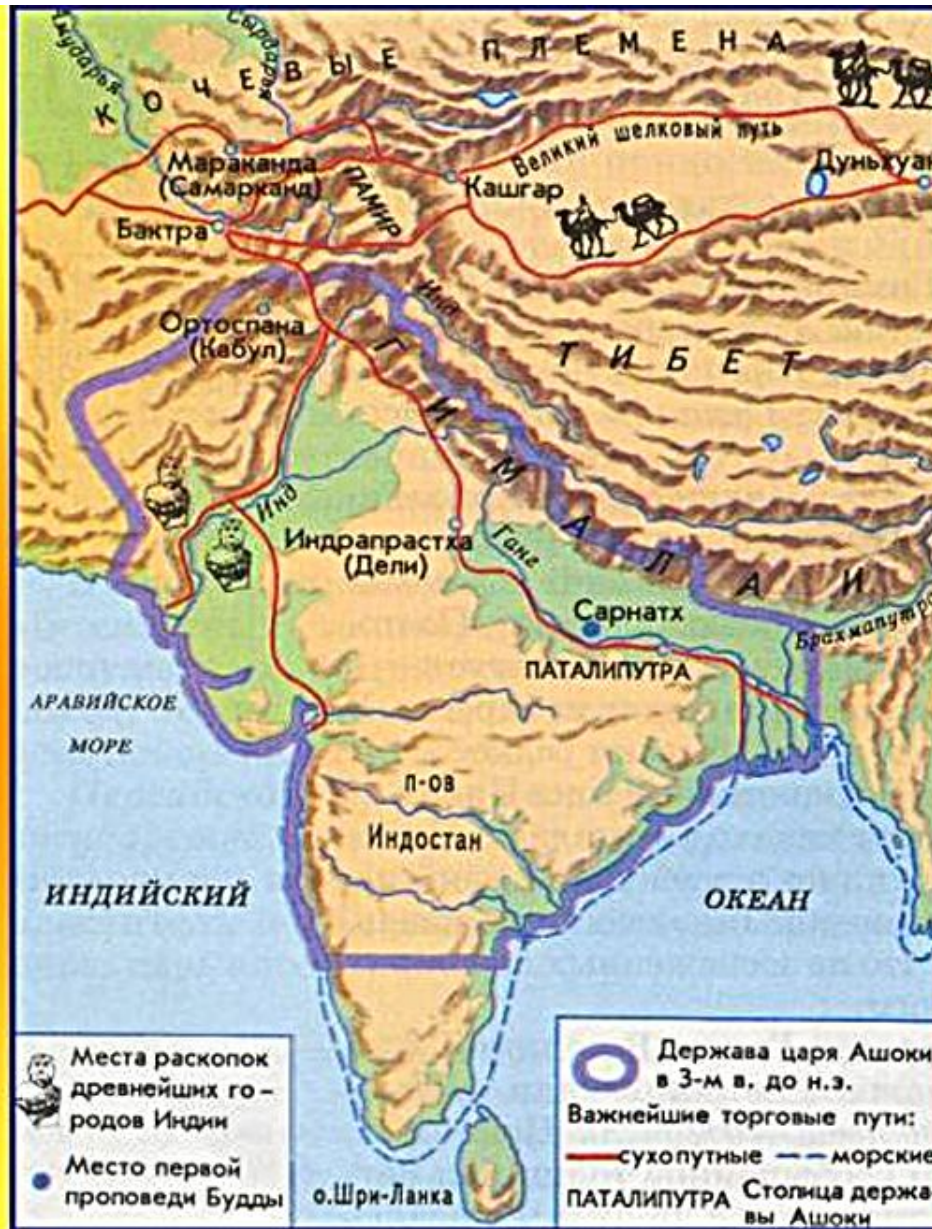




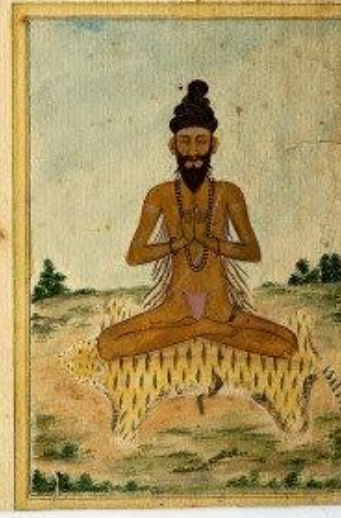
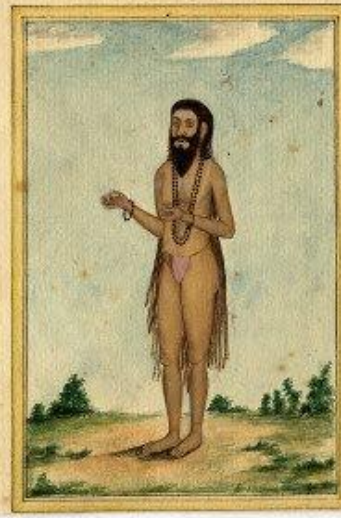
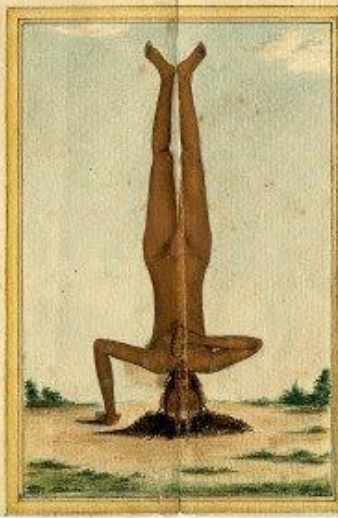
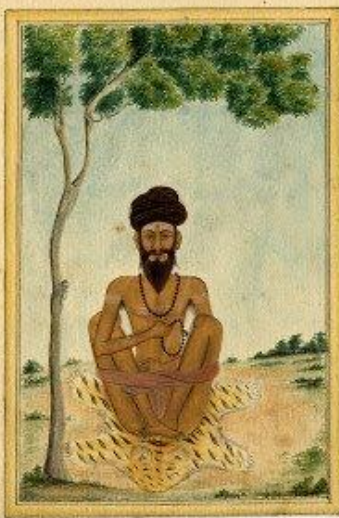
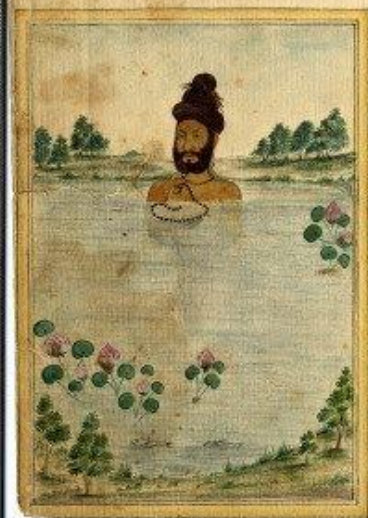
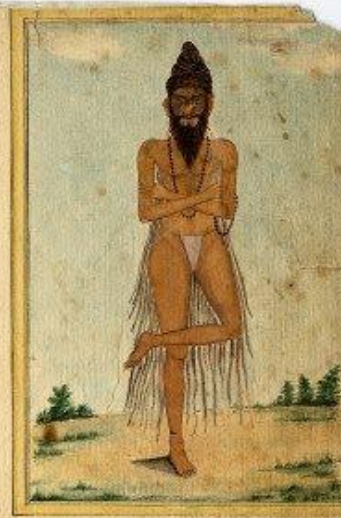
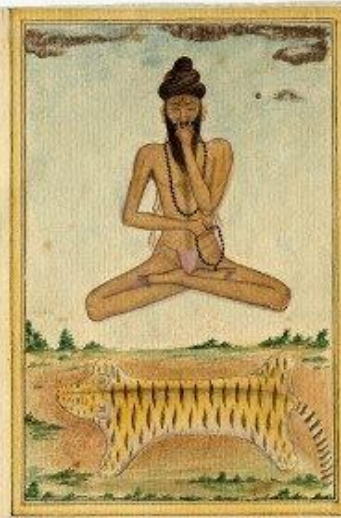
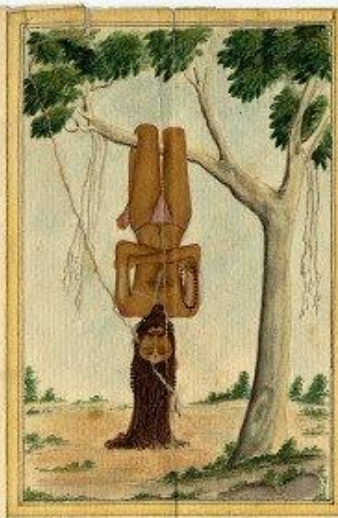
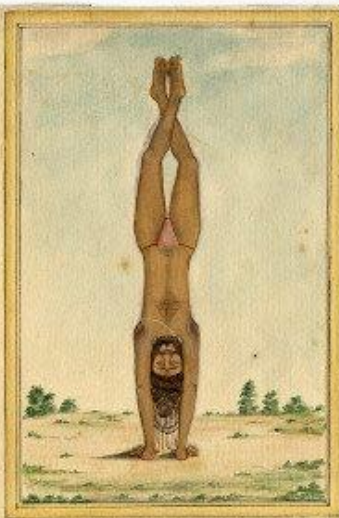
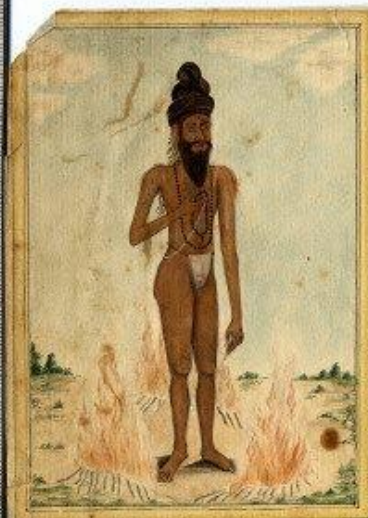




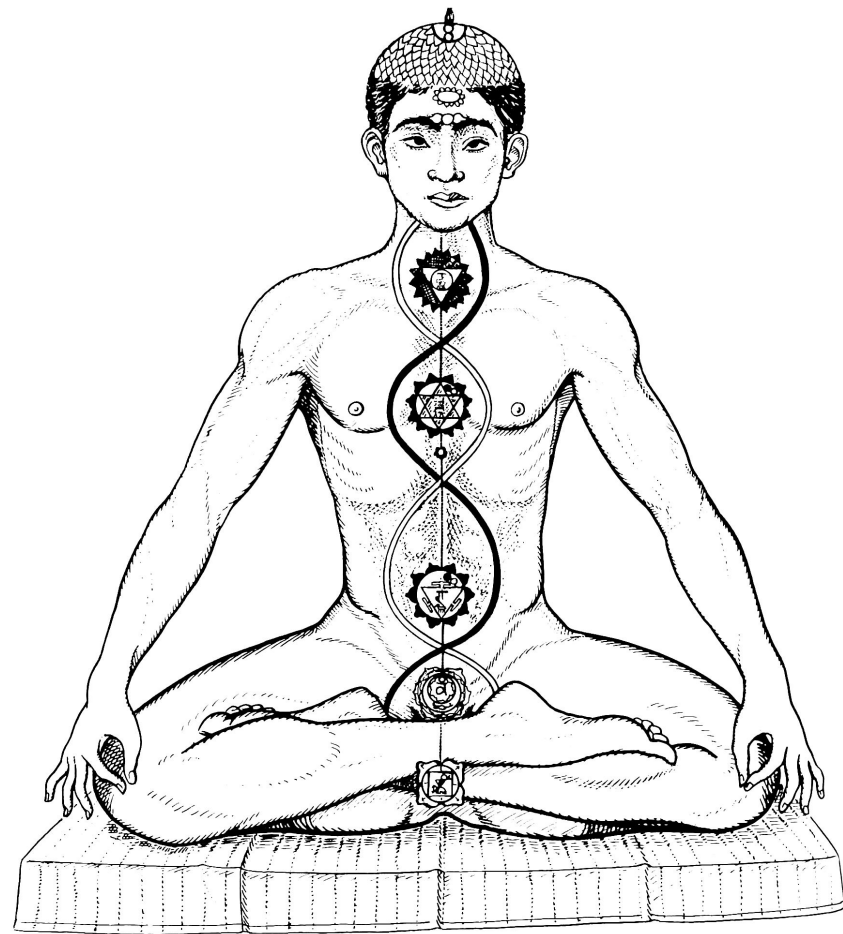
# Древняя Индия













Борьба популярна в Индии с древних времен и известна здесь под общим названием **малла-йуддха**. Некоторые формы *малла-йуддхи* практиковались на территории Индийского субконтинента еще в доарийский период.



В *малла-йуддхе* допустимы захваты, давление, удушение, переломы конечностей, укусы и воздействие на акупунктурные точки.

<http://bharatiya.ru/india/crafts/sport.html>

<https://disgustingmen.com/history/kalaripayattu>





**Кабадди** (*каббади, кабаду*) — древнейшая командная игра, возникшая в ведические времена, которой не менее четырёх тысяч лет.

Все индийцы без исключения любят играть в эту игру. Участие в игре дает огромный заряд бодрости, позволяет человеку находиться в прекрасной физической форме и учит (навыкам самообороны) защите и атаке одновременно.



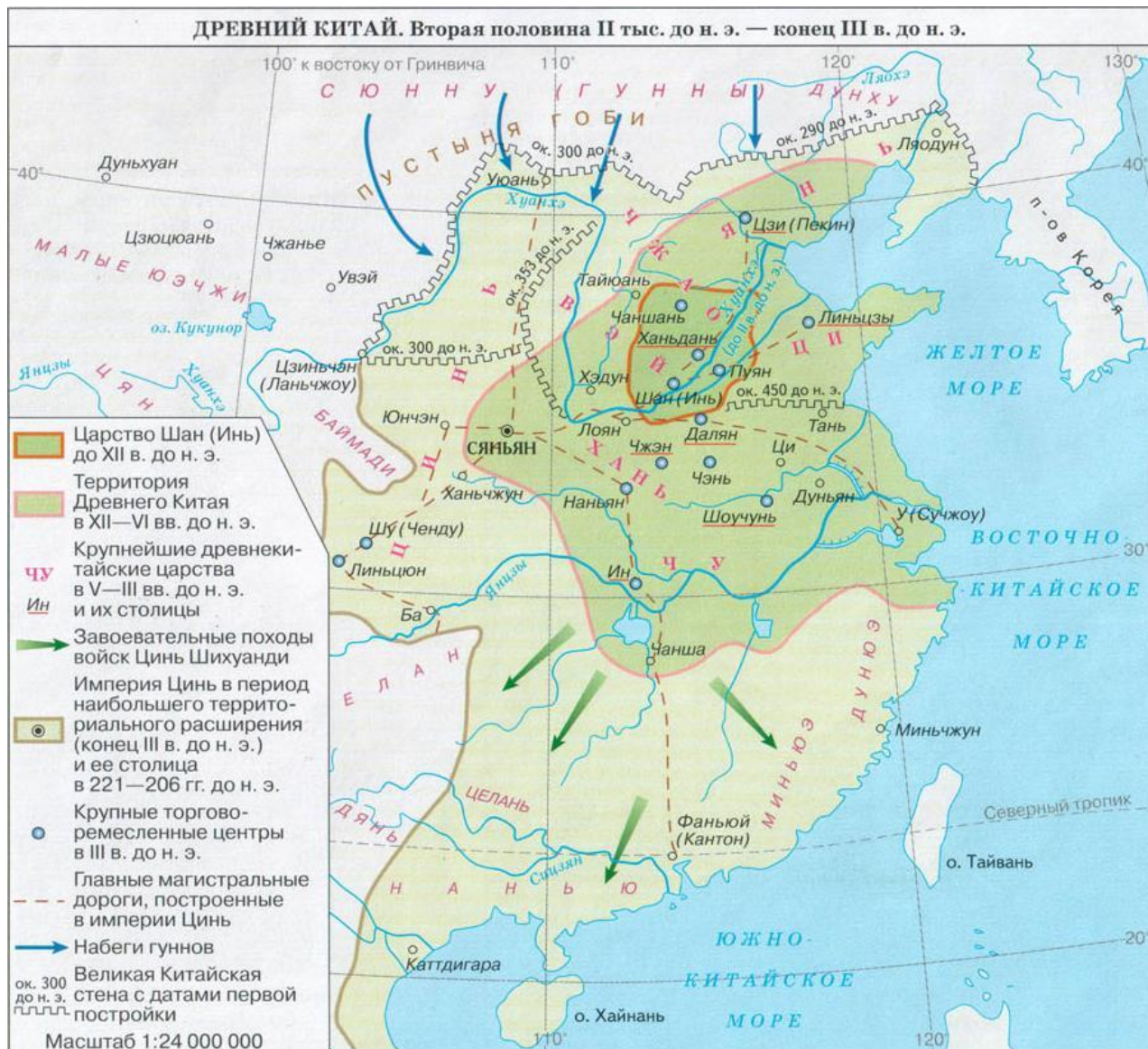


# Чатуранга





# Древний Китай



Цинь Шихуань –  
«первый властелин  
Цинь»

(221 г.д.н.э.)



少林功夫第三十代传人 少林寺武僧总教头释德扬  
亲身传授少林“真功夫”

# 少林密宗 点穴神功

Shaolin Attacking A Vital Point

第十DVD 少林点穴神功  
少林功夫博大精深，少林功夫源远流长，少林功夫博大精深，少林功夫源远流长，少林功夫博大精深，少林功夫源远流长，少林功夫博大精深，少林功夫源远流长。

# 岳家棍

国家非物质文化遗产传承人丛书

岳家棍，国之精神，民族之魂。  
岳家棍起源于高枘，流广，其少时其功夫“一击无双”，可谓“勇冠三军”。传说中，岳家棍从军队，参与较大的战斗的兵士，基本应练出岳家棍“自地家从军，入刀随百挂，共容双次”的战绩。岳家棍从产生，对军队进行军事训练，在战斗中是经历多实战经验，逐渐形成了一套行之有效的战斗技能。岳家棍整理后的为“岳家棍”。

## 技击术

小暗候，我们欢喜欢喜，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演。

岳家棍……文武兼备的岳家棍神功是我们的骄傲，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演，岳家棍的练习及表演。

2. 我方左脚跨步进身，右拳击打对方面部。我方收左步，抬身向右，左手上挑，用左前臂外侧抵住对方右前臂内侧，将对方的攻击拳阻截于左侧方。(图2-42)

3. 我方猛然跨左步，向前下方探出，推击对方臂肘部，抖腕发力，将对方打跌而出。(图2-43)

图 2-42

图 2-43











WWW.NEWS.CN



图网 nipic.com 7 6



善而不善也... 孔子曰... 三月... 今在... 孔子曰... 三月... 今在...





Одна из разновидностей «Цуцзю» – игра «Чжу кэ» (476-221 д.н.э., «цу» - пинать ногой, «цзю» - разновидность мяча, набитого перьями)

