

☐☐☐ – Фубаочжуан - Наклонно-обхватывающий столб - ☐ 40 минут

☐☐☐☐ – Тиань шили – Поднимать - давить - 30 минут

☐☐☐☐ – Пинбу Ляньцюань – Серия ударов кулаком - 30 минут

☐☐☐☐☐☐ – Хуобу – туйла шили – Толкать - тянуть в движении - 20 минут



Фубаочжуан – смотри предыдущий урок

Тиань шили - смотри предыдущий урок

Пинбу Ляньцюань (см.фото)– Примите позицию Пинбу (стопы на ширине плеч). Один кулак выставлен вперед, второй защищает подбородок. Кулаки находятся на одной линии, не разводите кулаки, центральная линия и подбородок должны быть закрыты от прямого удара противника. Представьте, что между кулаками есть резинки. Начинайте выводить кулак от подбородка вперед, в то же самое время передний кулак отводите назад к подбородку, как будто растягивая между кулаками резинку. Выполните серию из трех ударов и вернитесь в исходную позицию. Продолжайте практику снова и снова. Взгляд направлен вперед, обратите внимание, чтобы в движении участвовало все тело, скручиваясь в сторону удара, при этом стопы плотно прижаты к земле, ноги слегка согнуты, между коленями как будто есть небольшой бумажный шар.

Хуобу – туйла шили – Теперь представьте, что толкаете и тянете погруженный в воду мяч.