

☐☐ - Чжан Чжуан – Стояние столбом

☐☐☐ – Сю Си Чжуан – Отдыхающий столб

☐☐☐ - Ти Ча Чжуан – Втыкающий столб

☐☐☐ - Туобаочжуан – Поддерживающий столб

☐☐☐ - Фуаньчжуан – Давящий столб

☐☐☐☐☐ – Пинбу ченбаочжуан – Обхватывающий столб

☐☐☐ - Фубаочжуан – Наклонно - обхватывающий столб

☐☐☐☐☐ – Пинбу гоугуачжуан - Столб «Подвесной крюк»

☐☐☐ – Туйтуочжан - Толкающе – поддерживающий столб

☐☐☐☐☐☐☐☐☐ - Хуньюаньчжуан (Саньти ченбаочжуан) - Боевой столб

☐☐☐ - Пинбаочжуан – Горизонтально-обхватывающий (боевой) столб

☐☐☐ – Чентуочжуан – Подпирающий – поддерживающий (боевой) столб

:☐☐☐ - Дуличжуан – Столб на одной ноге

☐☐☐☐☐ – Саньти гоугуачжуан – «Подвесной крюк» (боевой столб)

☐☐☐ – Фуху чжуан – «Укрощение тигра»

☐☐☐ - Цзун Лун Чжуан – «Опускающийся дракон»

☐☐☐☐☐ – Ченбао дуличжуан – Столб на одной ноге ченбао

☐☐☐ - Няо Нань Фэй – "Поймать птицу за хвост"

☐☐ - Шили – Исследование силы

☐☐☐ 力 – Кайхэ шили – Открытие – закрытие

☐☐☐☐ 力 – Яньди цзяо шили – Исследование силы стопой на месте

㊦㊦㊦ 力 –Туйла шили – Толкать – тянуть

㊦㊦㊦ 力 –Фуань шили – Всплывать – погружать

㊦㊦㊦ 力 –Тиань шили – Поднимать и давить

㊦㊦㊦㊦㊦㊦ –Фубаокайхэ шили – открытие – закрытие фубао

㊦㊦㊦ 力 - Гоуцуо шили – Разводящий крюк

㊦㊦㊦ 力 – Сунцзянь шили – Исследование силы в расслабление плеч

㊦㊦㊦ 力 - Шуантуй шили – Двойное толкание

㊦㊦㊦ 力 –Фэньхэ шили - Разделять

㊦㊦㊦㊦㊦㊦ - Шэнь гуй чушуй шили – Священная черепаха выныривает из воды

㊦㊦ – Буфа – Формы шага

☐☐ - Пинбу - Ровный шаг

☐☐ - Хуобу - Свободный шаг

☐☐☐ – Моцабу – Трущий шаг

☐☐☐☐ – Дамоцабу – Большой трущий шаг

☐☐☐☐ - Цяньхоу дяньбу - - Опорный шаг вперед-назад

☐☐ – Цуобу - Тормозящий шаг

☐☐☐ – Саньтибу – Позиция «Трех тел»

☐☐☐☐☐ - Дань цзяо цзинь туйбу

☐☐ – Цзиньбу – атакующий шаг вперед

☐☐ – Туйбу – отступающий шаг назад

☐☐ – Динбу – На месте, остановка

☐☐☐ – Хуаньжаобу – Шаг по кругу

ㄅㄅ - Аобу - Изменяющийся шаг

ㄅㄅ - Шанбу – Верхний шаг

ㄅㄅ - Фали – Выброс силы

ㄅㄅㄅ –Дань чжицюань - Одиночный прямой удар кулаком

ㄅㄅ –ляньцюань - Серия ударов кулаком

ㄅㄅ – цзуаньцюань – Буравящий удар

ㄅㄅ–цзайцюань - Втыкающий удар кулаком

ㄅㄅ – Пинбу Пичжан – Рубящая ладонь

ㄅㄅㄅ – Пинбу чжэн фали – Выброс силы вперед

ㄅㄅ 力 - Ся фали – Выброс силы вниз

☐☐☐☐ - чжуаньцюань ляньюань – серийные круговые удары

☐☐☐ - Тоу фали - удар головой

☐☐☐ - Цзянь фали - удар плечем

☐☐☐ - Чжоу фали - удар локтем

☐☐ - Чжан фали - удар ладонью

☐☐ - Куа фали - удар бедром

☐☐ Си фали - удар коленом

☐☐ Цэтитуй – удар ногой в сторону

☐☐☐ - Хэн дуо цзяо – удар вбок

☐☐ - Дянь цзяо – прямой удар ногой вперед

☐☐☐ - Дэн тао цзяо – Топающий шаг-удар

Ши шэн - Тренировка голоса/дыхания

И, яо ши шэн- звуки "и" и "яо"

И, яо тун шэн - соединение звуков "и" и "яо"

И, яо у шэн - внутренние "и" и "яо"

Туй шоу - Толкающие руки

☐☐☐☐☐☐☐ - Дань туйшоу динбу далунь – Одиночные толкающие руки на месте и с шагом

☐☐☐☐☐ – Дань туйшоу лянсьи – Одиночные толкающие руки практика

☐☐☐☐☐☐☐ – Шуан туйшоу динбу да лунь – Двойные толкающие руки в шаге

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ – Шуан туйшоу шуаншоу цзай шан дэ ин ён – Двойное туйшоу, использование рук сверху

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу шуаншоу цзай ся дэ ин ён - Двойное туйшоу, использование рук снизу

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу шуаншоу цзяоча ши дэ ин ён - Двойное туйшоу, использование рук, одна рука сверху, другая снизу

☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу лянсьи – Практика двойного туйшоу

☐☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу хуобу да лунь – Двойное туйшоу в движении

Саньда - Свободный бой

☐☐☐☐ – Цзайцюань юн фа – Боевое применение втыкающего удара

☐☐☐☐ – Цзюаньцюань юнфа – Боевое применение буравящего удара

☐☐—☐(☐☐)☐☐☐☐ – И цзинь и туй (фаньцзи) фань ин сюньлянь – Отработка входа и выхода, развитие реакции

□□□□ - Шичжань лянсьи – Реальная практика

Прямой удар кулаком

Боковой удар кулаком

Удар кулаком снизу

Удар кулаком сверху

Удар кулаком с разворота (бэкфист)

Прямой удар ногой

Круговой удар ногой в 3 уровня

Удар ногой в сторону

Удар коленом

Удар ногой с разворота в туловище

Удар ногой с разворота в голову

Удар ногой сверху

Проход в одну и две ноги с броском

Проход в спину

Захваты ног

Подсечки

Броски из стойки

Вспомогательные упражнения

☐☐☐☐ - Сунцзянь хуодун – Движение плеча

