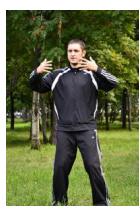


□□□ – Ченбао чжуан – Обхватывающий столб – 30 минут

□□□□□□ - Фуань шили – Всплывать – погружать - 30 минут

□□□□□□ - Туйла шили – Толкать – тянуть - 30 минут

□□□ – Моцабу – Трущий шаг – 30 минут



1.Ченбаочжуан (см.фото) – Стопы на расстоянии одной стопы друг от друга. Ноги немного согнуты в коленях, тело естественно выпрямлено. Руки подняты примерно на уровень груди. Расстояние до груди примерно 2-3 кулака, подмышки открыты, ладони как бы удерживают, обхватывают шар. Пальцы раскрыты и выпрямлены, расстояние между кистями рук примерно 2 -3 кулака. Остальные требования к позиции такие же, как и Туобаочжуан.

Идея (работа ума): Представьте, что удерживаете бумажный шар, который касается внутренней стороны пальцев, ладони, предплечий, груди, живота. Сила удержания должна быть «не больше, не меньше». Если удержание чрезмерное, то шар "лопнет"(порвется). Если удержание недостаточное, то он упадет вниз. Не используйте мышцы для удержания, используйте «И» - мысль

2.Фуань шили – Смотри предыдущий урок.

3.Туйла шили – Представьте, что стоите по пояс в воде, ладони слегка придерживают мяч, плавающий в воде. Слегка надавливая на мяч, скользящим движением его вперед, а потом притягивайте к себе. Обратите внимание на локти, они всегда направлены в стороны. Мяч может изменять свое движение в воду, поэтому важно быть очень чувствительным к переменам во время движения. Движения всего тела скоординированы.

4.Моцабу – Трудный шаг вперед и назад с соблюдением всех необходимых требований.