

☐☐☐ – Фубаочжуан – Наклонно-обхватывающий столб - ☐ 30 минут

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

☐☐☐☐ – Пинбу чжуан ти – Скручивание тела – 30 минут

☐☐☐☐☐ – Хуобу туйла шили – Толкать – тянуть в движении – 30 минут



1.Фубаочжуан (см.фото) – Поднимите руки примерно на уровень плеч, центры ладоней направлены вниз, пальцы раскрыты, расстояние между кистями равно 2-3 кулакам, расстояние от тела до кистей, также равно 2-3 кулакам. Остальные требования к позиции такие же, как и в Ченбаочжуан.

Представьте, что удерживаете небольшой бумажный шар. Не используйте силу, используйте «И»

2.Тиань шили – смотри предыдущий урок.

3.Чжуан ти - смотри предыдущий урок

4.Хуобу туйла шили - смотри предыдущий урок