

□□□ – Фубаочжуан - Наклонно - обхватывающий столб – 35 минут

□□□□□□ - Тиань шили - 25 минут

□□□□□ – Пинбу дань чжицюань – Одиночный прямой удар в позиции Пинбу – 30 минут

□□□□□□ – Хуобу туйла шили – Толкать тянуть в движении – 30 - минут



**1. Фубаочжуан** – Представьте, что вы стоите в воде и руки обхватывают большой бумажный шар, который касается рук, груди, живота, бедер, колен, ладони лежат сверху на воображаемом шаре. Используя мысль, слегка сжимайте и разжимайте шар.

**2. Тиань шили** – Смотри предыдущий урок.

**3. Дань чжицюань (см.фото)** – Одиночный прямой удар – это первый шаг изучения ударной техники в стиле Ицюань. Кулак не должен быть слишком жестким и кисть должна быть всегда готова к изменениям.

Ицюаньский кулак (см.фото): мизинец, безымянный и средний пальцы слегка прижаты к ладони, указательный и большой пальцы раскрыты и образуют кольцо. В момент контакта при ударе кулак на короткое время становится жестким, чтобы не повредить запястье и пальцы.

Примите позицию Пинбу – Стопы на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях. Расположите кулаки на уровне вашего подбородка, на одной линии, один кулак выставлен вперед, другой защищает ваш подбородок. Локти слегка развернуты наружу. Представьте, что между кулаками есть резинка или пружина. Используйте мысль, ведите кулак вперед по прямой линии, другой кулак в это же время отводите чуть назад в сторону, как будто растягивая резинку между кулаками. Повторяйте упражнение левым кулаком, потом правым.

**4. Хуобу туйла шили.** В данном уроке изменяйте ритм шагов и их количество. Особое внимание обратите на взаимодействие и координацию в движениях всего тела. Изменяйте направление движения, двигаясь вперед переходите к движениям назад. Двигаясь назад, переходите к движениям вперед.