□□□ **– Фубаочжуан - Наклонно-обхватывающий столб – 45 минут**

□□□□□□□□ **– Фубао кайхэ шили – Открытие закрытие Фубао – 30 минут**

□□□□ **– пинбу ляньцюань – Серия ударов кулаком – 25 минут**

□□□□□□ **– Хуобу туйла шили – Толкать тянуть в движении – 20 минут**



Фубаочжуан – Смотри предыдущий урок

Фубао кайхэ шили (см.фото) – Позиция столба Фубаочжуан, пальцы раскрыты, центры ладоней направлены вниз, взгляд вперед, дыхание естественное. Представьте, что между руками есть резинки. Начинайте разводить руки в стороны (открытие), как будто растягивая резинки между руками. Вернитесь в исходное положение (закрытие).

Ляньцюань – смотри предыдущий урок. Обратите внимание на взаимосвязь трех ударов.

Хуобу туйла шили – смотри предыдущий урок