□□□ – Фубаочжуан – Наклонно-обхватывающий столб □- 50 минут

□□□□□□ – Фубао кайхэ шили - Открытие закрытие Фубао - 20 – минут

□□ – Ляньцюань - Серия ударов кулаком - 25 минут

□□□□ – Да моцабу – Большой трущий шаг – 25 минут

Фубаочжуан – смотри предыдущий урок

Фубао кайхэ шили – смотри предыдущий урок

Ляньцюань – Выполняйте серию из трех ударов кулаком. Во время удара представляйте, что разрываете резинку между двумя кулаками. Три удара, сменяя друг друга, выполняются без пауз.

Дамоцабу (см.фото) – Когда вы освоили моцабу из предыдущих уроков, следующий этап

– это большой шаг. Во время движения, мы делаем большой шаг вперед, подтягивая заднюю стопу к опорной ноге быстрым движением, двигаясь по диагонали влево и вправо, продвигаясь вперед. При шаге назад мы делаем большой шаг назад, потягивая переднюю стопу к опорной ноге быстрым движением. Все тело двигается как единое целое. Следует обратить внимание на сохранении баланса в позиции в движении и остановке.