

□□□ - Гоугуачжуан - "Подвесной крюк" - 35 минут

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

□□ – Ляньюань - Серия ударов кулаком - 30 минут

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



Гоугуачжуан (см фото) – Поднимите ладони примерно на уровень плеч. Указательный, средний и безымянный пальцы направлены вперед, мизинец вниз. Большие пальцы направлены друг к другу. Расстояние между ладонями равно 3 кулакам. Предплечья и кисти образуют форму крюка. Другие требования к позиции такие же, как и в других «столбах». Представьте, что удерживаете в ладонях бумажный шар, не слишком сильно и не слишком слабо.

Фубао кайхэ шили - смотри предыдущий урок

Ляньюань - смотри предыдущий урок

Дамоцабу - смотри предыдущий урок