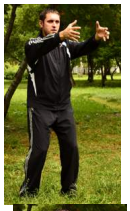
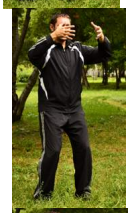
□□□ **– Гоугуачжуан – «Подвесной крюк» - 40 минут**

□□□□ **– Гоуцуо шили – «Разводящий крюк» - 30 минут**

□□ **– Цзуаньцюань – Буравящий удар - 30 минут**

□□□□ **– Дамоцабу – Большой трущий шаг – 20 минут**





Гоугуачжуан – Идея удержания в ладонях бумажного мяча и натяжение резинок между пальцами и землей. Обратите внимание на образование крюка запястьями.

Гоуцуо шили (см фото) – Примите позицию пинбу – стопы на расстоянии одной стопы друг от друга. Представьте, что выпрямленные руки погружены по локоть в густой сироп. Начинайте вытягивать руки из сиропа к к себе и немного в стороны, формируя запястьями позицию крюка. После этого, разверните ладонями центром вниз и двигайте руки вперед, представляя как сначала пыльцы, а потом и вся кисть, предплечья погружаются в густой сироп. Повторяйте практику снова и снова.

Цзуаньцюань – смотри предыдущий урок

Дамоцабу – смотри предыдущий урок.