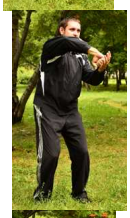
□□□ - Туйтоучжуан – Толкающе-поддерживающий столб – 40 минут

□□□□□□ – Цзай цюань фучжу ляньси – Втыкающий удар (подготовительное упражнение) - 30 минут

□□□□ - Сунцзянь шили – Исследование силы в расслабление плеч – 20 минут

□□□□□□□ – Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг □- 30 минут



Туйтуочжуан – смотри предыдущий урок

Цзай цюань фучжу ляньси (см фото) – Втыкающий удар – это техника удара по кривой сверху-вниз-вперед, используя силу всего тела

Сунцзянь шили - смотри предыдущий урок

Цяньхоу дяньбу, цуо бу - смотри предыдущий урок