

☐☐☐ ☐ - Туйтуочжуан – Толкающее-поддерживающий столб – 40 минут

☐☐☐☐☐☐ - Цзай цюань фучжу лянсьи – Втыкающий удар (подготовительное упражнение) – 30 минут

☐☐☐☐ - Шуантуй шили – Двойное толкание – 30 минут

☐☐☐☐☐☐☐ - Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг ☐ – 20 минут



Туйтуочжуан – смотри предыдущий урок

Цзайцюань – Используйте идею, что тяжелый кулак обрушивается сверху, с ускорением в конце бьет в ладонь втыкающим движением.

Шуантуй шили – Ксити на уровне груди, центры ладоней вперед, пальцы вверх. Представьте, что стоите по пояс в воде и перед вами есть большой шар. Шар начинается двигаться на вас, в направлении центральной линии. Сместите тело вправо, одновременно ладонями отводя шар влево от себя. Начинайте толкать двумя ладонями шар вперед, возвращаясь в исходную позицию. Практикуйте отведение и толкание влево и вправо.

Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Используйте несколько шагов в одной серии.