

□□□ – Ченбаочжуан (баошу и нянь) – Обхватывающий столб "Удержание дерева" – 40 минут

□□ Пичжан – Рубящая ладонь – 20 минут

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

□□□□□□ – Саньти кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции Саньти □ - 30 минут



Ченбаочжуан – смотри предыдущий урок

Пичжан – Рубящий удар. Примите позицию Пинбу, стопы на расстоянии одной стопы друг от друга, ноги немного согнуты в коленях. Правую руку поднимите над головой, левую держите на уровне живота. Правая ладонь рубящим движением опускается вниз по центральной линии, одновременно с этим, левая ладонь поднимается вверх над головой. Представьте, что разрубаете доску на уровне живота. Опускающаяся рука

рубит внешним ребром ладони и предплечьем, поднимающаяся рука рубит внутренним ребром ладони и предплечья. Обратите внимание на расслабленность в плечах, пальцы рук раскрыты и выпрямлены. Практикуйте медленно.

Шуантуй шили - смотри предыдущий урок

Саньти кайхэ шили - смотри предыдущий урок