

☐☐☐ – Хуньюаньчжуан - Столб "Изначального Единства" - 35 минут

☐☐ – Пичжан –Рубящая ладонь - 25 минут

☐☐☐☐☐ – Саньти чжицюань – Прямой удар кулаком в позиции Саньтибу ☐ - 30 минут

☐☐☐☐☐☐ - Хуобу кайхэ шили ☐ - Открытие – закрытие ☐ в движении ☐ -30 минут



Хуньюаньчжуан - смотри предыдущий урок

Пичжан - смотри предыдущий урок

Саньти чжицюань - смотри предыдущий урок

Хуобу кайхэ шили – практика кайхэ шили в движении.

{password}