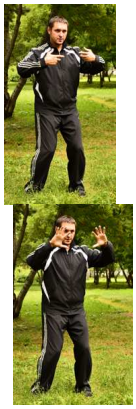
□□□ – Хуньюаньчжуан – Столб "Изначального Единства" - 40 минут

□□□□□ – Чжэн фа ли – Выброс силы вперед в позиуии пинбу - 25 минут

□□□□□ – Саньтибу чжицюань – Прямой удар в позиции Саньтибу – 30 минут

□□□□□□ – Хуобу кайхэ шили – Открытие – закрытие в движении – 25 минут



Хуньюаньчжуан – смотри предыдущий урок

Чжэн фа ли (см фото) – Примите позицию пинбу, поднимите кисти на уровень плеч, расстояние между кистями равно примерно 2-3 кулака, подмышки открыты, мизинец, безымянный и средний пальцы прикасаются к ладони, большой и указательный пальцы образуют кольцо, центр кулака направлен к груди. Представьте, что в каждой руке есть горсть песка, смещая вес тела на носки, сделайте бросок песка вперед, скручивая кисти предплечьями, на расстояние противоположной стены, представляя как песок

ударяется о стену, затем быстро вернитесь в исходную позицию, повторяя снова. Обратите внимание, чтобы в каждом движении присутствовала идея броска песка вперед в стену. Во время броска вес тела переносите на носки и используйте макушечное усилие для движения тела вперед.

Саньтибу чжицюань - смотри предыдущий урок

Хуобу кайхэ шили - смотри предыдущий урок

{password}