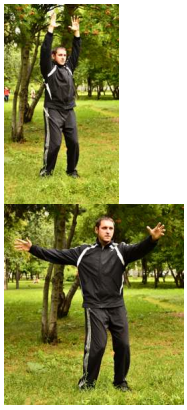
□□□ – Туйтуочжуан – Толкающе-поддерживающий столб – 35 минут

□□□□ – Гоуцуо шили – Разводящий крюк – 30 минут

□□□□ - Сунцзянь шили – Исследование силы в расслабление плеч 30 минут

□□□□□□□ - Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг – 25 минут



Туйтуочжуан – Используйте идею, как будто слегка толкаете бумажный шар вверх, при этом не используя для этого физическую силу, используя только мысль.

Гоуцуо шили – смотри предыдущий урок

Сунцзян шили (см фото) – Расслабление и свободное движение в плече – основа ударов в Ицюань. Примите позицию Пинбу – стопы на расстоянии одной стопы друг от друга. Прямые руки двигаются в противоположных направлениях, описывая вертикальные круги. Одна рука двигается вперед, другая назад. Обратите внимание на расслабление в плечах и свободное опускание рук вниз.

Цяньхоу дяньбу, цуо бу - смотри предыдущий урок