Программа обучения Центра Ицюань

Программа обучения состоит из 14 блоков (ступеней) и рассчитана в среднем на 1 - 3 года практики для освоения. В зависимости от индивидуальных качеств занимающегося, время освоения может быть увеличено или сокращено.

Уроки для самостоятельного изучения Ицюань: [ЗДЕСЬ](#)

Видеокурс ["Входные Врата" Ицюань](#)

1 блок:

□□□ - Туобаочжуан – Поддерживающий столб

□□□□□ 力 – Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу

□□□□ 力 – Яньди цзяо шили – Исследование силы стопой на месте

□□□□ - Сунцзянь хуодун – Движение плеча

Ссылка на видео: [1 ступень Ицюань](#)

2 блок:

☐☐☐ - Фуаньчжуан – Давящий столб

☐☐☐☐☐ 力 – Пинбу туйла шили – Толкать – тянуть в позиции пинбу

☐☐☐☐☐ 力 – Пинбу фуань шили – Всплывать – погружать в позиции пинбу

☐☐☐ – Моцабу – Трущий шаг

Ссылка на видео: [2 ступень Ицюань](#)

3 блок:

☐☐☐☐ – Пинбу ченбаочжуан – Обхватывающий столб

☐☐☐☐ – Пинбу чжуанти – Скручивание тела в позиции пинбу

☐☐☐☐ 力 – Пинбу тиань шили – Поднимать и давить в позиции пинбу

☐☐☐☐ 力 – Хубу туйла шили – Толкать – тянуть в движении

Ссылка на видео: [3 ступень Ицюань](#)

4 блок:

☐☐☐ - Фубаочжуан – Наклонно- обхватывающий столб

☐☐☐☐☐ – Пинбу дань чжицюань - Одиночный прямой удар в позиции пинбу

☐☐☐☐ – Пинбу ляньюань - Серия ударов в позиции пинбу

☐☐☐☐☐☐☐ – Пинбу фубаокайхэ шили – открытие – закрытие фубао

☐☐☐☐ - Дамоцабу - Большой трущий шаг

Ссылка на видео: [4 ступень Ицюань](#)

5 блок:

☐☐☐☐☐ – Пинбу гоугуачжуан - Столб «Подвесной крюк»

☐☐☐☐ – Пинбу цзуаньюань – Буравящий удар в позиции пинбу

☐☐☐☐ 力 - Пинбу гоуцуо шили – Разводящий крюк в позиции пинбу

☐☐☐☐ 、 ☐☐ – Цяньхоу дяньюань, цубу - Опора шага вперед-назад, трущий шаг

Ссылка на видео: [5 ступень Ицюань](#)

6 блок:

☐☐☐ - Туйтуочжан - Толкающе – поддерживающий столб

☐☐☐ 力 – Сунцзянь шили – Исследование силы в расслабление плеч

☐☐☐☐☐☐☐ – Пинбу цзайцюань фучжу лянси - Втыкающий удар кулаком

☐☐☐☐ 力 - Пинбу шуантуй шили – Двойное толкание в позиции пинбу

☐☐☐☐☐ (☐☐☐☐☐ - Пинбученбао чжуан (баошу и нянь) – Ченбаочжуан (мысль «Удержания дерева»)

☐☐☐☐☐☐ - Саньти кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции саньти

☐☐☐☐ – Пинбу Пичжан – Рубящая ладонь в позиции пинбу

☐☐☐☐☐ – Саньтибу чжицюань – Прямой удар в позиции Саньтибу

Ссылка на видео: [6 ступень Ицюань](#)

7 блок:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Хуньюаньчжуан (Саньти ченбаочжуан) - Боевой столб

☐☐☐☐☐ 力 – Хубу кайхэ шили – Открытие – закрытие в движении

☐☐☐☐☐ – Пинбу чжэн фали – Выброс силы вперед в позиции пинбу

☐☐☐☐☐☐☐☐ – Дань цзяо цзинь туйбу дань чжицюань – Одиночный наступающий и отступающий шаг с одиночным прямым ударом кулаком.

8 блок:

☐☐☐ - Пинбаочжуан – Горизонтально-обхватывающий (боевой) столб

☐☐☐☐☐ – Саньти тиань шили - Поднимать – давить в позиции саньти

☐☐☐☐☐ - Саньтибу чжэн фали – Выброс силы вперед в позиции саньтибу

☐☐☐☐☐☐☐☐☐– Дань цзяо цзинь туйбу лянсьи чжицюань – Одиночный наступающий и отступающий шаг с серией прямых ударов кулаком

9 блок:

□□□ – Чентуочжуан – Подпирающий – поддерживающий (боевой) столб

□□□□ 力 – Пинбу фэньхэ шили - Разделять в позиции пинбу

□□□□ 力 – Дань цзиньбу фали – Одиночный наступающий шаг и выброс силы

□□□□□□□□□□- Дань цзяо цзинь туйбу лянсьи цзуаньцюань - Одиночный наступающий и отступающий шаг с серией ударов кулаком снизу (апперкот)

10 блок:

□□□□□ – Саньти гоугуачжуан – «Подвесной крюк» (боевой столб)

□□□□□ 力 – Саньти фэньхэ шили – Разделение в позиции саньти

□□□□□□ 力 – Цзуо ю цзинь туйбу фали – Левый и правый наступающий и отступающий шаг и выброс силы

□□□□ – Цзуо ю хуаньжаобу – Левый и правый круговой шаг

□□□□ 力 – Хубу тиань шили – Подъем и давление в движении

□□ 力 - Ся фали – Выброс силы вниз

□□□□□□□□□□□□□□ Цзуо ю чжуаньцюань ляньюань (ё да шадай тун) – Левый и правый круг с серией ударов кулаком (на мешке с песком)

□□□□ 力 - Хубу гоуцуо шили – Разводящий крюк в движении

11 блок:

□□□ - дуличжуан – Столб на одной ноге

□□□ 力 – Сяхоу фали – Выброс силы вниз

□□□□ - Цзиньбу ляньюань – Наступающий шаг с серией ударов

☐☐☐☐ 力 – Хубу фэньхэ шили - Разделение в движении

☐☐☐☐ – Ченбао дуличжуан – Столб на одной ноге с позицией рук ченбао

☐☐☐☐☐☐ - Дань туйшоу динбу далунь – Одиночные толкающие руки на месте и с шагом

☐☐☐☐ – Саньтибу пичжан – Рубящая ладонь в позиции саньтибу

☐☐☐☐ 力 – Саньти шуантуй шили – Двойной толчок в позиции саньти

12 блок:

☐☐☐ – Фуху чжуан – «Укрощение тигра»

☐☐☐☐☐ – Дань туйшоу лянсьи – Одиночные толкающие руки практика

☐☐☐☐ – Хуобу пичжан – Рубящая ладонь в движении

☐☐☐☐☐ 力 – Хуобу шуантуй шили – Двойное толкание в движении

☐☐☐☐☐☐ – Дань цюньцзи дашадай – Одиночные удары по мешку с песком

13 блок:

☐☐☐☐☐☐☐ – Шуан туйшоу динбу да лунь – Двойные толкающие руки в шаге

☐☐☐☐☐☐ - Хуобу лянцзи шадай – Удары по мешку в движении

☐☐☐☐☐☐☐☐☐ – Шуан туйшоу шуаншоу цзай шан дэ ин ён – Двойное туйшоу, использование рук сверху

☐☐☐☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу шуаншоу цзай ся дэ ин ён - Двойное туйшоу, использование рук снизу

☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу хуобу да лунь – Двойное туйшоу в движении

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу шуаншоу цзяоча ши дэ ин ён - Двойное туйшоу, использование рук, одна рука сверху, другая снизу

14 блок:

☐☐☐☐ –Цзайцюань юн фа – Боевое применение втыкающего удара

☐☐☐☐ – Цзуаньцюань юнфа – Боевое применение буравящего удара

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐– Сань чжун цюаньфа хуньхэ цзи да шадай – Три удара кулаком в сериях по мешку с песком

☐☐—☐(☐☐)☐☐☐☐ – И цзинь и туй (фаньцзи) фань ин сюньлянь – Отработка входа и выхода, развитие реакции

☐☐☐☐☐ - – Шуан туйшоу лянсьи – Практика двойного туйшоу

□□□□- Шичжань лянсьи – Реальная практика