



Практика свободного боя. В Ицюань любая часть тела может использоваться для атаки противника. Удары кулаком, ладонью, локтем, плечом, головой, коленом, стопой, захваты, броски и удушающие приемы – таков арсенал Ицюань. Учебные спарринги проводят в защитном снаряжении, позволяющее наносить сильные, реальный удары с избеганием травм партнера. Постепенно в учебных боях включают весь возможный арсенал боевой техники, максимально приближенной к реальному бою. Для отработки ударной техники используются небольшие легкие мячики, малые и большие мешки, лапы. Есть специализированные упражнения для тренировки глаз, укреплению тела «набивка», упражнения на растяжку и гибкость, упражнения с оружием (шест, меч)