

16 апреля Понедельник - "Сон в столбе"



Итак, сегодня прибыли в Китай. На улице погодка отменная, тепло, все вокруг дышит весной...Прибыли в центр в 10 часов утра и через полчаса я уже отправился на тренировку, хотя ужасно хотел спать, после перелета...

30 минут - Фуань чжуан

30 минут - Туйла шили

В центре, кроме нас русских есть еще иностранец из Израиля, парень по имени Раз, он уже в четвертый раз здесь...

После обеда, поспать не удалось, да и не хотелось, пошли на вторую тренировку...

70 минут - Фуаньчжуан - Очень сильно хотелось спать..))

20 минут - Туйла шили

После 30 минутного отдыха

30 минут - кайхэ шили

30 минут - хуобу кайхэ шили...

В центре занимается около 50 человек, руководит занятиями Мастер Цуй...

Вот так прошел первый тренировочный день...

Вечером сходили в деревню и в 9 часов я отрубился в глубокий сон)



17 апреля - "Повторение основа учения"

Утро, выспался хорошо и готов к тренировкам...

70 минут - Фуань чжуан

50 минут - Туйла шили



После отдыха

30 минут - Кайхэ шили

30 минут - Хуобу кайхэ шили

После обеда, тренировка с 14 часов

70 минут - Фуаньчжуан

20 минут - Туйла шили

Отдых...

30 минут - Кайхэ шили

30 минут - Хубу кайхэ шили... в свободном исполнении на один-два шага с изменением скорости, высоты и движения рук....



Второй день также позади...Приятная наполненность в теле, немного побаливают ноги...в целом все хорошо...Потихоньку вхожу в тренировочный процесс...

В центре развернута настоящая стройка. Как сказал мастер Цуй, ведут строительство большого дополнительного зала для подготовки и тренировки ицюаньской команды по саньда....В данный момент зал для спаррингов маленький и особо не оборудован...Сейчас строят большой зал...на территории центра трактора, рабочие...уже закладывают фундамент, при чем строительство идет быстрыми темпами, за два дня уже столько работы проделано..китайцы трудолюбивый народ)) Так что вскоре в центре появится еще один большой зал...



18 апреля Цзицзичжуан - Боевой столб



Сегодня погода немного хуже, солнца не было, немного прохладно. Как обычно утреннее занятие в 8 часов...

Цзицзичжуан - 70 минут Боевой столб. Внешне похож на Хуньюань чжуан, но все таки есть небольшая разница в постановке стоп и расположения рук

Цзуань шили - 50 минут

После отдыха..

30 минут - Саньти Тиань шили

30 минут - Хуобу кайхэ шили

Обед, отдых до 2 часов...и второе занятие...

1 час 30 минут - Цзицзичжуан - Боевой столб (2 по 45 минут). Просто учитель Хо видимо забыл дать вовремя команду о смене позиции, и она последовала только после 45 минут...таким образом получилось практиковать по 45 минут с каждой стороны....

после отдыха

30 минут - Саньти Тиань шили

30 минут - Хуобу кайхэ шили...

Вот так прошел еще один тренировочный день в центре...

На площадке полным ходом идет строительство нового зала..Поражаюсь китайцам, прошло два дня, а они уже так много сделали..Наши бы это же самое делали около недели...)



19 апреля - Растягивающая и взрывная сила



Утро...на улице не совсем тепло, но достаточно приемлемо для занятий...

70 минут - Цзицзичжуан - с активным поиском силы "мо ли" во всех направлениях...Получилось уловить "вкус работы" и понимание наработки взрывной силы в практике столба....

50 минут - Цзуань шили...Буравящее движение ладонями...данное упражнение хорошо раскрывает плечи, спину и ставит лопатки и плечи на нужно место при движении руками..

После отдыха...

30 минут - Саньти Тиань шили...При движении откате назад, присутствует усилие в носке передней стопы..

30 минут - Туйбу лянсьи чжицюань - свободная практика Чжицюань в движении

Обед, отдых...Второе занятие...

70 минут - Цзицзичжуан

20 минут - Цзуань шили

После отдыха...

30 минут - Саньти Тианьшили

30 минут - Туйбу лянсьи чжицюань - Свободная практика Чжицюань в движении

Так прошел еще один день в центре..Мастер Цуй сообщил, что 21 апреля в Центр приедет ученик из Англии...

20 апреля - Растягивающая сила в Ицюань

Погодка совсем не весенняя, похолодало, пасмурно...Если прилетят майские жуки, то они любому будут в пуховиках...) Утро, 8 часов, начало тренировок...

1 час 30 минут - Боевой столб Пинбаочжуан (2 по 45 минут). Проработка взрывного растягивающего усилия

30 минут - Цзуаньцюань - Буравящий удар кулаком снизу вверх (апперкот) в позиции Пинбу...Сила удара направлена вверх и вперед, по центральной линии...

После 30 минутного отдыха...

30 минут - Саньти Тиань шили - При откате назад и давлении ладонями вниз (ань), есть усилие в носок передней стопы и растягивающая сила между коленями и ногами в

целом...

30 минут - Туйбу лянсьи чжицюань - Свободная практика Чжицюань в движении

Обед, отдых до 2 часов, и второй блок...

70 минут - Пинбаочжуан

20 минут - Цзюаньцюань

После 30 минутного отдыха...

30 минут - Саньти Тиань шили

30 минут - Туйбу лянсьи чжицюань - Свободная практика Чжицюань в движении

На улице начался дождь, прохладно...

21 апреля - Конец недели

Сегодня суббота, последний тренировочный день в этой недели...Утро началось как обычно..

70 минут - Пинбаочжуан

50 минут - Цзуаньцюань

После 30 минутного отдыха...

30 минут - Саньти гоуцуо шили

30 минут - Туйбу лянсьи чжицюань - Свободная практика Чжицюань в движении

После обеда уехал в Пекин до воскресенья...

Сегодня в Центр прибыл студент из Англии, который уже около 10 лет регулярно приезжает к Мастеру Цуй...Ему 27 лет, Эдриан...Отлично говорит по китайски, так как около года жил и учился в Пекине...

23 апреля - Туйшоу с Цуй Жуйбинем



Утро, где то в 40 км от Пекина, центр Ицюань Цуй Жуйбиня, начало тренировок...

70 минут - боевой столб Чентуочжуан...После выходного дня, стоялось легко...

50 минут - Саньти Цзуаньцюань - Ударом кулаком снизу в позиции Саньти...За 50 минут отработки самопроизвольно возникают разные способы отработки этого удара. Медленно - быстро, низко - высоко, одиночный - двойка - тройка и тд. Мастер Цуй сказал больше уделять внимания растяжению связок, мышц и сухожилий, а для этого тренировать удар нужно медленно...Медленная проработка удара с растяжением нужных зон, в итоге рождает необходимый удар, его силу и взрывучесть...В итоге две майки, одетые на мне стали мокрыми от пота...

Сейчас 30 минутный отдых...Строительство нового учебного здания идет быстрыми темпами...уже практически полностью заложен фундамент...Здание будет большой площади и состоять из 2 этажей...На первом этаже также будут комнаты для проживания студентов, а на втором тренировочный зал...

