**1. □□□ – Фуаньчжуан – Давящий столб ( 40 минут)**

**2. □□□□□□ - Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу ( 25 минут)**

**3. □□□□□ - Яньди цзяо шили – Исследование силы стопой – (30 минут)**

**4. □□□□ - Сунцзянь хуодун – Движение плеча – (20 минут)**

**Фуаньчжуан**

**1.Фуаньчжуан (см. фото)** Ладони расположены примерно на уровне пупка, центры ладоней направлены вниз, пальцы раскрыты и направлены вперед. Расстояние между ладонями, примерно 2-3 кулака, локти направлены в стороны. Остальные требования к позиции такие же, как в предыдущем столбе.

**Работа ума (идея):** Представьте, что вы стоите по пояс в воде. Перед вами, на поверхности воды лежит деревянная доска. Ваши ладони находятся на доске, слегка нажимая на нее.

**2. Пинбу кайхэ шили** – Скоординируйте движения рук и тела. Движение рук и тела начинается и заканчивается одновременно.

**3.Яньди цзяо шили** – Представьте, что под вашей стопой есть небольшой шарик, который вы перемещается по кругу в одну и в другую стороны.

**4.Сунцзянь хуодун** – Помните о расслаблении плеч и подвижности в пояснице.