

□□□ – Фубаочжуан - Наклонно-обхватывающий столб – 45 минут

□□□□□□□□ – Фубао кайхэ шили – Открытие закрытие Фубао – 30 минут

□□□□ – пинбу ляньюань – Серия ударов кулаком – 25 минут

□□□□□□ – Хуобу туйла шили – Толкать тянуть в движении – 20 минут



Фубаочжуан – Смотри предыдущий урок

Фубао кайхэ шили (см.фото) – Позиция столба Фубаочжуан, пальцы раскрыты, центры ладоней направлены вниз, взгляд вперед, дыхание естественное. Представьте, что между руками есть резинки. Начинайте разводить руки в стороны (открытие), как будто растягивая резинки между руками. Вернитесь в исходное положение (закрытие).

Ляньюань – смотри предыдущий урок. Обратите внимание на взаимосвязь трех ударов.

Хуобу туйла шили – смотри предыдущий урок