□□□ **- Гоугуачжуан - "Подвесной крюк" - 35 минут**

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

□□ **– Ляньцюань - Серия ударов кулаком - 30 минут**

□□□□ **– Да моцабу – Большой трущий шаг – 25 минут**



Гоугуачжуан (см фото) – Поднимите ладони примерно на уровень плеч. Указательный, средний и безымянный пальцы направлены вперед, мизинец вниз. Большие пальцы направлены друг к другу. Расстояние между ладонями равно 3 кулакам. Предплечья и кисти образуют форму крюка. Другие требования к позиции такие же, как и в других «столбах». Представьте, что удерживаете в ладонях бумажный шар, не слишком сильно и не слишком слабо.

Фубао кайхэ шили - смотри предыдущий урок

Ляньцюань - смотри предыдущий урок

Дамоцабу - смотри предыдущий урок