□□□ – Гоугуачжуан - "Подвесной крюк" - 40 минут

□□□□□□ - Фубао кайхэ шили - Открытие закрытие в позиции Фубао - □30 минут

□□ - Цзуаньцюань - Буравящий удар - 30 минут

□□□□ - Дамоцабу - Большой трущий шаг - 20 минут

Гоугуачжуан – Представьте, что удерживаете ладонями бумажный шар. Также представьте, что к пальцам рук прикреплены тонкие резинки, другие концы которых

прикреплены к земле. За счет легкого усилия в запястьях создайте натяжение резинок.

Фубао кайхэ шили – смотри предыдущий урок

Цзуаньцюань (cv фото) – Еще один базовый удар стиля Ицюань, удар кулаком снизу – апперкот. Примите позицию Пинбу – стопы на ширине плеч. Представьте, что между кулаками и стопами есть резинки. Начинайте поднимать левый кулак вверх, растягивая воображаемую резинку вверх по прямой линии, одновременно отводя, правый кулак к подбородку. После этого опустите правый кулак вниз, на уровень пупка и выполните движение правым кулаком, одновременно отводя, левый кулак к подбородку. Обратите внимание на скручивание тела во время движения рук.

Дамоцабу – смотри предыдущий урок