

□□□□□ – Гоугуачжуан – Подвесной крюк – 45 минут

□□□□ - Гоуцуо шили – Разводящий крюк – 30 - минут

□□ – Цзуаньцюань – Буравящий удар – 25 минут

□□□□□□□ □ - Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг - 20 минут



Гоугуачжуан – Смотри предыдущий урок

Гоуцуо шили – Теперь представьте, что к каждому пальцу прикреплены пружины, которые закреплены к предмету напротив вас (стена, дерево). Притягивайте пружины к себе и обратно, формируя запястьями позицию крюка.

Цзуаньцюань – смотри предыдущий урок

Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Этот шаг часто используется в саньшоу (свободный бой). Позиция Саньтибу -вес тела в большей степени на задней ноге, носок опорной ноги направлен в сторону. Передняя стопа выставлена вперед, носок направлен вперед. Руки в боевой позиции, кулаки закрывают центральную линию. Кончик носа, передний кулак и носок передней ноги находятся на одной линии. Используйте заднюю ногу как толчковую, чтобы сделать выпад вперед. Передний носок, трущим усилием втыкается в землю, одновременно с этим сделайте прямой удар кулаком Чжицюань. Верните переднюю стопу в исходное положение, опираясь на носок и снова сделайте прямой удар кулаком Чжицюань. Практикуйте в левой и в правой позиции.