

☐☐☐ – Туйтуочжуан – Толкающе – поддерживающий столб - 30 минут

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

☐☐ – Цзуаньцюань – Буравящий удар ☐ - 30 минут

☐☐☐☐☐☐☐ – Цяньхоу дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг – 30 минут



Туйтоучжуан (см фото) – Поднимите ладони на уровень бровей, на расстоянии двух кулаков от головы, ладонями наружу. Пальцы раскрыты, расстояние между кистями примерно три кулака. Остальные требования такие же, как и в предыдущих позициях.

Представьте, что поддерживаете большой бумажный шар, который лежит на ваших пальцах. Не нужно прилагать больших усилий для удержания этого шара. Представьте, что он едва касается ваших пальцев.

Гоуцуо шили – смотри предыдущий урок

Цзуаньцюань – смотри предыдущий урок

Цяньхоу дяньбу, цуо бу – смотри предыдущий урок