

□□□ – Ченбаочжуан (баошу и нянь) – Обхватывающий столб -"Удержание дерева" – 35 минут

□□ – Цзайцюань – Втыкающий удар – 25 минут

□□□□ – Шуантуй шили - Двойное толкание– 30 минут

□□□□□□ – Саньти кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции Саньти – 30 минут



Ченбаочжуан – смотри предыдущий урок

Цзайцюань – смотри предыдущий урок

Шуантуй шили – смотри предыдущий урок

Саньти кайхэ шили – Практика шили в позиции Саньти – «Три тела». Вес тела расположен в большей мере на задней ноге, носок задней ноги направлен в сторону. Передняя стопа на расстоянии одной стопы от задней выставлена вперед, носок направлен вперед. Пятка задней стопы и носок передней находятся на одной линии. Выполняем «Открытие – закрытие» - в фазе открытия, вес тела переносим больше на заднюю ногу, в фазу закрытия – толкаем задней ногой. Обратите внимание, что движение всего тела согласовано и выполняются как единое целое.