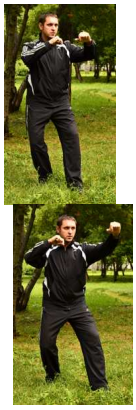
□□□ – Хуньюаньчжуан - Столб "Изначального Единства"– 45 минут

□□□□□ – Пинбу чжэн фа ли – Выброс силы вперед – 20 минут

□□□□□□□□ - Дань цзяо цзинь туйбу дань чжицюань – Одиночный наступающий и отступающий шаг с одиночным прямым ударом - 30 минут

□□□□□□ – Хуобу кайхэ шили – Открытие – закрытие в движении - 25 минут



Хуньюаньчжуан – смотри предыдущий урок

Пинбу чжэн фали – смотри предыдущий урок

Дань цзяо цзинь туйбу дань чжицюань – Одиночный шаг вперед и назад в позиции

Саньтибу с одиночным ударом кулаком.

Хуобу кайхэ шили – смотри предыдущий урок

{password}