

## SVTMAU SLT-1



Ип Ман - Вон Шун Лёнг - Ли Хен Чеунг - Школа «Улыбка Дракона», Клуб «Сань Чжань».

### Правильная идея

- ❖ На данном этапе необходимо освоить базовые элементы Вин Чун, теорию и базовую практику. Научиться выполнять отдельные элементы правильно.
- ❖ Изучить понятие правильной позиции дистанции и движений.
- ❖ Понять идею самого стиля и его применения.
- ❖ Осознать что такое правильное поведение в жизни и состояние сознания в критической ситуации.
- ❖ Правильное дыхание.

### Теоретические материалы:

- ❖ 12 методов использования.
- ❖ Концепция 5 линий.
- ❖ Правильное принятие базовой стойки И Джи Ки Юнг Ма (ИДКЮМ).

### Практика:

- ❖ Сиу Лим Тао (форма).
- ❖ Ят Че Кён в ИДКЮМ (одиночно) - 50 ударов по воздуху.
- ❖ Лин Ван Кён в ИДКЮМ (одиночно) - 100 ударов по воздуху.
- ❖ Ли Ван Кён с Тор Бо (одиночно)
- ❖ “Три ладони” в ИДКЮМ.
- ❖ Даан Чи Сао: от Тан Сао (рука внутри).
- ❖ Даан Чи Сао: от Фук Сао (рука снаружи).
- ❖ Шуан Чи Сао (раскачивание)
- ❖ Шуан Чи Сао, Пун Сао (прокрутка рук) - Джин Джеун от Тан - Джам Сао, Че Кён - Тан Сао - Фук Сао.
- ❖ Шуан Чи Сао, от Бонг Сао к Тан Сао проход в опорную ногу с Тан Сао - Фук Сао с уходом под углом во внешние ворота