



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

### Понимание и следование теории системы ВинЧун

#### Теория:

- ❖ На данном этапе необходимо глубже понимать теорию системы Вин Чун и научиться следовать ей.
- ❖ Объяснить что такое структура тела и каким образом она используется в Вин Чун. .
- ❖ Правильное дыхание в бою
- ❖ Понять и объяснить назначение техник “Липких рук” (Чи Сао) “Липких ног” (Чи Герк).
- ❖ Объяснить назначение техник формы Сиу Лим Тао.

#### Практика:

- ❖ Выполнение комплекса Сиу Лим Тао с соблюдением тайминга и концентраций.
- ❖ Повороты в Пьень Сан Ма (одиночно).
- ❖ Переходы из И Джи Ки Юнг Ма (ИДКЮМ) в Пьень Сан Ма (ПСМ) - Чинь Сан Ма (ЧСМ).
- ❖ Продемонстрировать базовую структуру тела в положениях ИДКЮМ, ПСМ, ЧСМ.
- ❖ Комплекс “Три ладони” с Джин Ма (Повороты из левой ПСМ в правую и обратно).
- ❖ Перемещение “Зигзагом” (через ногу и напрямую).
- ❖ Переходы из ИДКЮМ в ЧСМ под углом 45 градусов, вперед и назад.
- ❖ Лин Ван Кён с Джин Ма (1 Час).
- ❖ Кван Сао с Джин Ма (Бонг Сао + Ву Сао, одиночно).

❖ Лап Сао:

- ◆ Циклично переходом от Бонг Ву с Пак Да (Пак Сао от Ву Сао).
- ◆ Внутренний Пак Да , ответ - Бонг Сао Ву Сао.
- ◆ Внешний Тан Да (от Ву Сао).
- ◆ Внутренний Тан Да (при переходе от Бонг Сао к Тан Сао)

❖ Чи Сао:

- ◆ Внутренний Пак Да , ответ - Бонг Сао Ву Сао.
- ◆ Внешний Пак Да, ответ - Бонг Сао Ву Сао.
- ◆ Лап Да (Из под Бонг, от нижнего Фук Сао).
- ◆ Внутренний Тан Да (при переходе от Бонг Сао к Тан Сао).
- ◆ Гам Да (от верхнего Фук Сао).
- ◆ Шаг в опорную ногу с Тан Сао + Фук Сао в плечо , ответ - Лан Сао на Тан Сао (от фук рука уходит в Ву Сао).

Демонстрация владения техникой с партнером:

- ❖ Тан Сао, Тан Да.
- ❖ Джам Сао, Джам Сао+Као Сао.
- ❖ Ган Сао, Ган Да.
- ❖ Фук Сао
- ❖ Пак Да (циклично).
- ❖ Ву Сао.
- ❖ Суп Джи Сао.