



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

Правильный путь и верный метод

Теория:

- ❖ Понимать принципы перехода от техники к технике. Нет опережения между партнёрами, одно пространство и одно время.
- ❖ Объяснить назначение и содержание формы Чам Кью.

Практика:

- ❖ Форма Чам Кью.
- ❖ Шаг зигзагом через ногу и напрямую.
- ❖ Кван Сао с шагом по зигзагу.
- ❖ Быстрый шаг Тор Бо с цикличным Ли Ван Кенг и дыханием.
- ❖ Быстрый шаг Тор Бо с цикличным Ли Ван Кенг и дыханием, со сменой ног
- ❖ Шаги Тор Бо с ударами ногами с передней и задней ноги и со сменой позиций.

Демонстрация владения техникой с партнером:

- Чинь Сан Ма, 2 руки внутри рук оппонента, шаг Тор Бо с раскрытием -Тан Сао + Че Кёнг - уход по диагонали Джам Сао вторая рука контролирует Тан Сао своим Фук Сао.
- Тан Да - Кван Сао, циклично.
- Удары по лапам при движении зигзагом, вперед и назад.
- Удары Ли Ван Кенг в движении шагом Тор Бо по лапе вперед и назад.
- Срезы из внешних и внутренних ворот в ИДКЮМ.

❖ Чисао:

Внутренний Пак Да - Джам Сао - шаг в опорную ногу с Тан Да - Бонг Ву с Джин Ма.

На рывок с Лап Да - Бонг Ву, Тан Да.

Переход в Лап Сао, рывок с Лап Да - шаг с Бонг Сао + Ву.

Переход к Лап Сао, рывок С Лап Да - шаг с Бонг Ву - отход по диагонали + Джат Да.

На рывок Лап Да - шаг в опорную ногу Гам Сао Ву + удар плечом.

Бросаем руку - удар срыв