

Шаолинь Сибирских просторов, спрятанный от мира , наполнил наши сердца. сет №6

Обсуждаем историю создания в Сибири , Южного Шаолиня

Тайцзицюань с веером 3-4 части

Беседы о боевых искусствах встреча № 3

Тайцзицюань как боевое искусство , история , аутентичное Тайцзи, туй шоу, применение в поединке

Тайцзицюань как боевое искусство , история , аутентичное Тайцзи, туй шоу, применение в поединке 1 часть

Тайцзицюань как боевое искусство , история , аутентичное Тайцзи, туй шоу, применение в поединке 2 часть

Тайцзицюань как боевое искусство , история , аутентичное Тайцзи, туй шоу, применение в поединке 3 часть

Тайцзицюань как боевое искусство , история , аутентичное Тайцзи, туй шоу, применение в поединке 4 часть

Шаолинь VS комары

- 
- 

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

С Праздником 9 Мая

Новые форматы тренировок

Так как вся страна погружена в самоизоляцию а тренироваться как то надо , вот и выбрали такой формат при котором преобладают домашние тренировки или в уединенных местах без скопления людей.

Поэтому прошу делать учеников фото отчеты , все же приятно увидеть всех вместе за любимым делом в одном коллаже, это хорошо единит и добавляет идей для творчества и тренировок

Еще один тренд этого периода – это видео уроки, где можно наглядно показывать и объяснять различные тонкости ушу



тренировки в условиях самоизоляции