

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

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

Тренировки в условиях самоизоляции

Попросил прислать фото- отчет учеников как они проводят тренировки в условиях самоизоляции и получил хороший отклик .

Приятно удивляет то, что не смотря на самоизоляцию ученики прибывают в хорошей физической форме и приподнятом настроении, для многих как и обычно работа на первом месте в обычном режиме, а кто-то у нас на передовой так сказать в борьбе с вирусом и его последствиями, у некоторых каникулы а кто то вынужден искать в столь суровых условиях как заработать на хлеб насущный – ни смотря ни на что, многие откликнулись и прислали свои фото тренировок.

Для того чтоб тренировки были более продуктивными в помощь этому процессу буду выкладывать маленькие видео уроки и ждать новых фото отчетов с тренировочных процессов

