Видео дайджест: с 11 по 15 февраля Цинна , Пушечный кулак.

У нас появилась новая рубрика точнее она была уже давно , но теперь появилось название Видео дайджест (краткие изложение из чего-то более масштабного (например целой тренировки или тренировочной недели) Видео дайджест за неделю

В первую очередь это будет служить «напоминалкой» что и как происходило на тренировках ,кто присутствовал и что делали , конечно все выкладывать я не буду, только самые простые и доступные для большинства техники , естественно что то важное будет за кадром и это можно узнать уже из личного присутствия.

Так же очень полезен взгляд со стороны самих тренирующихся: что и как исправить.

Отработка приемов цинна

Базовая техника: Пушечный кулак

Сибирский Шаолинь – Китайский новый год 2019г

Крыса

Год Свиньи для представителей знака Крысы станет успешным и удачливым. Поставьте перед собой новые цели и как можно усерднее стремитесь к ним. В середине года ваша целеустремленность принесет свои плоды во всех сферах.

Бык

Рожденным в год Быка стоит насторожиться. Вас ожидает череда положительных событий. Однако будьте аккуратнее в отношениях с близкими и родными людьми, несерьезные ссоры могут сильно пошатнуть ваше душевное равновесие, которое крайне сложно поправить представителям данного знака.

Тигр

Амбициозность и пробивной характер представителей знака Тигр хорошо послужат вам в нынешнем году. Не обольщайтесь сладкоголосыми предложениями, поступающими даже от самых близких и проверенных людей.

Кролик

Рожденных в год Кролика ожидает сильный прилив энергии к середине года. Стоит воспользоваться этим и обратить свои силы в реализацию давно задуманного, будь то собственное дело или же новые отношения.

Дракон

Трудолюбивые представители знака Дракон, должны позаботиться о своем здоровье. Переутомление может плохо на вас сказаться. К тому же, в начале осени вас ожидает проверка на прочность, и если вам не будет хватать сил, то не ровен час, и вы с треском ее провалите.

Змея

Хитрость и смекалка – главный атрибут рожденных в год Змеи. Вереница событий, которыми вас встретит символ года, будут для вас больше развлечением, нежели серьезной проблемой.

Последующее время можно будет уделить долгосрочным проектам и идеям. Например, делам семейным.

Лошадь

Рожденным в год Лошади стоит опасаться хороших известий. Необдуманные вами решения и перемены могут причинить вред вашим семейным отношениям. Прежде чем идти на серьезный шаг — посоветуйтесь. От этого будет зависеть ваше дальнейшее будущее.

Коза Для людей, родившихся в год Козы, главным врагом станет лень. В целом вас будет осыпать всевозможными шансами, за которые вы не особо будете хвататься. Отчасти это скажется положительно, потому что не каждая возможность будет выгодна для вас, но, с другой стороны, есть вероятность ее упустить.

Обезьяна

Представители знака Обезьяна смогут обернуть любую ситуацию в свою выгоду. Незапланированные знакомства также могут обернуться для вас счастьем в виде новых отношений. Стоит быть аккуратнее в финансах и связанных с деньгами операциях.

Петух

В новом году представителей знака Петух могут ожидать разочарования в виду их непредусмотрительности. Это касается семьи, дружеских отношений и атмосферы в коллективе. Во всем остальном вас будет ожидать успех. Но разве он так нужен, когда его не с кем будет делить?

Собака

В связи с наступившим годом Свиньи представителей знака Собака ждет ряд утомительных, но продуктивных изменений. В первую очередь это будет касаться вашей работы — без должного усердия у вас не получится достичь желаемого успеха. Также это касается здоровья, но больше в эстетическом плане. Займитесь собой, это поможет вам отвлечься.

Свинья

«Хозяйка» года будет чувствовать себя в 2019-м настоящей властительницей жизни. В следующие 12 месяцев она сможет получить от жизни практически все, что захочет.

источник

Кунг фу, Шаолинь, Цинна

Шаолинь: лапа тигра VS крыло журавля

Кунгфу, Шаолинь, Цинна

Тренировка Шаолинь в Китае

http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/17313546_1283027525120244_7386027650881421312_n.mp4