

Встречи по Туйшоу. 2часть Циньна

Максим Грязнов <https://vk.com/id4485937>

Ян Сергеев <https://vk.com/id166114178>

Цинь-на заломы и захваты – это элементы Китайского боевого искусства Ушу.

Цинь-на – это мягкое и ловкое боевое искусство, которое использует захваты и заломы для контроля над противником. Оно основано на принципах мягкости и гибкости, которые позволяют использовать силу противника против него самого.

Заломы и захваты в цинь-на используются для обездвиживания противника, а также для нанесения ему травм в искусстве самообороны.

 sp

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