

# 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

---

## Ловкость , Ци гун , Традиционное ушу

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные

действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

**Координационные способности** связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

**Пространственная ориентировка** подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)
- умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется

совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, то есть умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности – точность пространственных, силовых и временных параметров – развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений

циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры).

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений.

[ИСТОЧНИК](#)

---

**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 отношении 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. Необдуманное вами решение 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 пользу. 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](http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/17313546_1283027525120244_7386027650881421312_n.mp4)

---

## **«Шаолинь Пао цюань» Пушечный кулак**

«Шаолинь Пао цюань» Пушечный кулак- все три части , как раз хорошее пособие для тех кто только

начал изучать последовательность данной формы

---

## **Будни Сибирского Шаолиня**

Будни Сибирского Шаолиня- наше тренировки после Новогодних праздников !



---

# **Календарь .           Выходные           и праздничные дни 2019г**

Календарь . Выходные и праздничные дни 2019г



## ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ В 2019 ГОДУ

Источник: Минтруд

■ Праздничные дни

■ Выходные

■ Рабочие

### ДЕКАБРЬ 2018 - ЯНВАРЬ

ПНВТСРЧТПТСБВС

						30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ФЕВРАЛЬ

ПНВТСРЧТПТСБВС

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28				

### МАРТ

ПНВТСРЧТПТСБВС

						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		

### МАЙ

ПНВТСРЧТПТСБВС

					1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					

### ИЮНЬ

ПНВТСРЧТПТСБВС

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

### НОЯБРЬ

ПНВТСРЧТПТСБВС

						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30			

