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

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