

# 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.

&nbsp;sp