

34 Zbij tygra

POPIS

Ustupte do čelního postoje s pravou rukou položenou na levé. Vytočte ven zadní chodidlo, nakloňte se kupředu a pak se otočte o 180° do čelního postoje s přední rukou tlačící

vzhůru a druhou tlačící dolů. Dlaně můžete mít otevřené nebo ruce zatáté v pěst.

Je to dobrý cvik na protažení celého těla.



RADA
Ujistěte se, že máte při náklonu vpřed rovná záda.



8 Letící kosočtverec

POPIS

„Letící kosočtverec“ může být nízký nebo vysoký. Zde ukazujeme vysoké postavení. Natočte tělo doleva, položte si ruce na prsa v kruzích proti směru hodinových ručiček, pak se otočte na pravém chodidle, přesuňte váhu na levou nohu a rozpažte.

Tato technika manipuluje končetinami a páteří. Jakmile stojíte v konečné pozici, stimuluje skrze přitažlivost i srdce a krevní oběh.

RADA
Paže jsou mírně ohnuté, ale nikoliv pokrčené.



BOJOVÁ APLIKACE

Po „jediném švih“ můžete levou paží nasadit zámek na soupeřův krk, zatímco druhá zasáhne odkrytý trup.

