

Пинан-Соно-Ичи

Категория: Простые, Базовые

Форма дорожек: Н

Количество дорожек: 8

Количество счетов: 20

Исходное положение: Фудо-дачи

Видео: <https://t.me/krttwins/17>

Требуется знание следующих техник		
Стойки	Блоки	Удары
Дзэнкуцу-Дачи	Сэйкэн-Маэ-Гэдан-Барай	Чудан-Сэйкэн-Цуки
Какэ-Аши-Дачи	Сэйкэн-Дзёдан-Укэ	Тэцуи-Коми-Ками-Учи
Кокуцу-Дачи	Шуто-Мавашу-Укэ	
Нэко-Аши-Дачи		

Связки
1 Выход в Дзэнкуцу-Дачи с блоком Ой-Маэ-Гэдан-Барай и шаг вперёд в Дзэнкуцу-Дачи с ударом Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки
2 Шаг вперёд в Дзэнкуцу-Дачи и блок Дзёдан-Укэ
3 Шаг вперёд в Дзэнкуцу-Дачи и удар Чудан-Сэйкэн-Цуки
4 Шаг вперёд в Кокуцу-Дачи и блок Шуто-Мавашу-Укэ

Дорожка	Шаг	Техники	
1	1	- Поворот головы налево (на запад) - и взгляд налево (на запад) - и шаг (левой ногой) налево (на запад) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) (на запад) Ой-Маэ-Гэдан-Барай	1
	2	- Шаг (правой ногой) вперёд (на запад) - и выход (на запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки	
2	3	- Поворот головы направо (на север) - и взгляд за спину (на северо-восток) - и шаг (правой ногой) назад (на восток, по диагонали) в Какэ-Аши-Дачи (диагональный разворот) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай - отшаг (правой ногой) назад (на запад) - и выход в Нэко-Аши-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Тэцуи-Коми-Ками-Учи	1
	4	- Шаг (левой ногой) вперёд (на восток) - и выход (на восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки	
3	5	- Поворот головы налево (на север) - и взгляд налево (на север) - и шаг (левой ногой) налево (на 90', на север) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай	2
	6	- Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ	
	7	- Шаг (левой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ	
	8	- Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ - и крик Киаи	
4	9	- Поворот головы налево (на юг, юго-запад) - и взгляд за спину (на юг) - и шаг (левой ногой) направо (на 90', за спину, на восток) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай	1
	10	- Шаг (правой ногой) вперёд (на восток) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки	

	Шаг	Техники	
5	11	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы направо (на юг) - и взгляд за спину (на юг, юго-запад) - и шаг (правой ногой) назад (на запад, по диагонали) в Какэ-Аши-Дачи (диагональный разворот) - и выход (на запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай 	1
	12	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на запад) - и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки 	
6	13	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы налево (на юг) - и взгляд налево (на юг) - и шаг (левой ногой) налево (на 90', на юг) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на юг) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай 	3
	14	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на юг) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки 	
	15	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на юг) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки 	
	16	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на юг) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и крик Киай 	
7	17	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы налево (на север) - и взгляд за спину (на запад, северо-запад) - и шаг (левой ногой) направо (на 90', за спину, на запад) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на запад) в Хидари-Кокуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ 	4
	18	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд и направо (на 45', на северо-запад) - и выход (на северо-запад) в Миги-Кокуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ 	
8	19	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы направо (на север) - и взгляд за спину (на северо-восток) - и шаг (правой ногой) назад (на восток, по диагонали) в Какэ-Аши-Дачи (диагональный разворот) - и выход (на восток) в Миги-Кокуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ 	
	20	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45', на северо-восток) - и выход (на северо-восток) в Хидари-Кокуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ 	

Заметки: