

# Пинан-Соно-Ни

Категория: Простые, Базовые

Форма дорожек: Н Количество дорожек: 8

Количество счетов: 20 Время исполнения: 30-33 сек (ура - 45-50 сек)

Исходное положение: Фудо-дачи

Видео: <https://t.me/krttwins/23>

Требуется знание следующих техник		
Стойки	Блоки	Удары
Дзенкуцу-Дачи	Маэ-Гедан-Барай	Ёхон-Нукитэ
Какэ-Аши-Дачи	Дзёдан-Укэ	Сэйкэн-Цуки
Киба-Дачи	Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ	Дзюн-Цуки-Чудан
Кокуцу-Дачи	Шуто-Дзёдан-Укэ	Маваши-Хайто-Учи
Мусуби-Дачи	Шуто-Маваши-Укэ	Тэцуи-Коми-Ками-Учи
Цуру-Аши-Дачи		Уракэн-Хизо-Учи
		Ёко-Гэри-Дзёдан
		Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку

Связки
1 Выход в Кокуцу-Дачи с двумя блоками и шаг в Киба-Дачи с ударом Дзюн-Цуки
2 Выход в Кокуцу-Дачи с блоком Шуто-Маваши-Укэ
3 Удар Маэ-Гэри и выход в Дзенкуцу-Дачи с ударом Гяку-Сэйкэн-Цуки
4 Выход в Дзенкуцу-Дачи с блоком Ой-Маэ-Гедан-Барай и удар Ёхон-Нукитэ с выходом в Дзенкуцу-Дачи и блоком Сэйкэн-Дзёдан-Укэ

Дорожка	Шаг	Техники
1	1	- Поворот головы налево (на запад) - и взгляд налево (на запад) - отшаг (левой ногой) налево (на запад) - и выход (на запад) в Хидари-Кокуцу-Дачи - складка (обеими руками) с правой стороны корпуса (правая рука в положении Хикитэ, левый кулак вертикально над правым кулаком) - и блок (левой рукой) вперед (на запад) Ой-Сэйкэн-Учи-Укэ - и блок (правой рукой) направо (на север) Гяку-Сэйкэн-Дзёдан-Укэ
	2	- Защита (левой рукой) правого уха (или удар (левой рукой) назад (на восток) Дзёдан-Сэйкэн-Цуки (над правым плечом)) - и удар (правой рукой) вперед (на запад) Гяку-Тэцуи-Коми-Ками-Учи - и шаг (левой ногой) вперед (на запад) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на запад) в Миги-Киба-Дачи (лицом на север) - и поворот головы налево (на запад) - и взгляд налево (на запад) - и удар (левой рукой) налево (на запад) Чудан-Дзюн-Цуки
2	3	- Поворот головы направо (на восток) - и взгляд направо (на восток) - отшаг (правой ногой) назад (на запад) - и выход (на запад) в Миги-Кокуцу-Дачи - складка (обеими руками) с левой стороны корпуса (левая рука в положении Хикитэ, правый кулак вертикально над левым кулаком) - и блок (правой рукой) вперед (на восток) Ой-Сэйкэн-Учи-Укэ - и блок (левой рукой) направо (на север) Гяку-Сэйкэн-Дзёдан-Укэ
	4	- Защита (правой рукой) левого уха (или удар (правой рукой) назад (на запад) Дзёдан-Сэйкэн-Цуки (над левым плечом)) - и удар (левой рукой) вперед (на восток) Гяку-Тэцуи-Коми-Ками-Учи - и шаг (правой ногой) вперед (на запад) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на запад) в Хидари-Киба-Дачи (лицом на север) - и поворот головы направо (на восток) - и взгляд направо (на восток) - и удар (левой рукой) направо (на восток) Чудан-Дзюн-Цуки

	Шаг	Техники	
3	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) влево (на запад)</li> <li>- и выход (лицом на восток) в Хидари-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- складка (обеими руками) с левой стороны корпуса (левая рука в положении Хикитэ, правый кулак вертикально над левым кулаком)</li> <li>- удар (правой ногой) назад (на юг) Ёко-Гэри-Дзэдан</li> <li>- и (одновременно) удар (левой рукой) направо (на юг) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- возврат ударной (правой) ноги к опорной (левой) ноге с выходом в Мусуби-Дачи</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) вперёд (на север) в Миги-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	2
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (левой ногой) вперёд (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) вперёд (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- накладка (левой рукой) под локоть Осай-укэ</li> <li>- и удар (правой рукой) вперёд (на север) Ой-Чудан-Ёхон-Нукитэ</li> <li>- и крик Киай</li> </ul>	
4	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на юг, юго-запад)</li> <li>- и взгляд за спину (на юг)</li> <li>- и шаг (левой ногой) направо (на 90', за спину, на восток) в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и выход (на восток) в Хидари-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	2
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) вперёд и направо (на 45', на юго-восток) в Миги-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	
5	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы направо (на юг)</li> <li>- и взгляд за спину (на юг, юго-запад)</li> <li>- и шаг (правой ногой) назад по диагонали (на запад) в Какэ-Аши-Дачи (диагональный разворот)</li> <li>- и выход (на запад) в Миги-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	2
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45', на юго-запад) в Хидари-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>	
6	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на юг)</li> <li>- и взгляд налево (на юг)</li> <li>- и шаг (левой ногой) налево (на 45', на юг) в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Дзэдан-Укэ</li> <li>- и выход (на юг) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (правой рукой) Маваши-Хайто-Учи с переходом (на юг) в Гяку-Сэйкэн-Учи-Укэ</li> </ul>	
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (правой ногой) вперёд (на юг) Маэ-Гэри-Дзэдан-Тюсоку</li> <li>- и выход вперёд (на юг) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- подставка (правой рукой) в положение Гяку-Цуки</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд (на юг) Гяку-Чудан-Сэйкэн-Цуки</li> <li>- и освобождение от захвата (левой рукой) с выходом в Гяку-Сэйкэн-Учи-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul>	3
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (левой ногой) вперёд (на юг) Маэ-Гэри-Дзэдан-Тюсоку</li> <li>- и выход вперёд (на юг) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- подставка (правой рукой) в положение Гяку-Цуки</li> <li>- и удар (правой рукой) вперёд (на юг) Гяку-Чудан-Сэйкэн-Цуки</li> </ul>	
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) вперёд (на юг) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (обеими руками) Ой-Моротэ-Учи-Укэ</li> </ul>	
7	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на восток)</li> <li>- и взгляд налево, за спину (на север, северо-восток)</li> <li>- и шаг (левой ногой) направо (на 90', за спину, на запад) в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>	4
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (левой рукой) вперёд-направо (на 45', на северо-запад) Ой-Дзэдан-Ёхон-Нукитэ</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45', на северо-запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Сэйкэн-Дзэдан-Укэ</li> </ul>	

	Шаг	Техники	
8	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы направо (на север)</li> <li>- и взгляд направо, за спину (на северо-восток)</li> <li>- и шаг (правой ногой) назад по диагонали (на восток) в Какэ-Аши-Дачи (диагональный разворот)</li> <li>- и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>	4
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (правой рукой) вперёд-налево (на 45', на северо-восток) Ой-Дзёдан-Ёхон-Нукитэ</li> <li>- и шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45', на северо-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Сэйкэн-Дзёдан-Укэ</li> <li>- и крик Киай</li> </ul>	

Заметки: