

Пинан-Соно-Ён

Категория: Усложнённые, Базовые

Форма дорожек: +Количество дорожек: 6

Количество счетов: 20Время исполнения: 30-33 сек

Исходное положение: Фудо-дачи

Видео: <https://t.me/krttwins/28>

Требуется знание следующих техник		
Стойки	Блоки	Удары
Дзэнкуцу-Дачи	Дзю-Дзи-Укэ-Гэдан	Гяку-Маэ-Хидзи-Атэ-Дзёдан
Каке-Аши-Дачи	Моротэ-Гэдан-Барай	Гяку-Цуки-Чудан
Кокуцу-Дачи	Моротэ-Учи-Укэ	Ой-Цуки-Чудан
Неко-Аши-Дачи	Сюто-Дзёдан-Укэ	Сюто-Ёко-Ганмэн-Ути
Цуру-Аши-Дачи	Сюто-Дзю-Дзи-Укэ-Дзёдан	Уракен-Саю-Ганмэн-Учи
	Сюто-Мавашу-Укэ	Уракен-Хизо-Учи
	Шотей	Хайсю-Ути-Дзёдан

Связки
1 Выход в Кокуцу-Дачи и два блока ладонями
2 Из Цуруаши-Дачи удар в сторону Ёко-Гери и Уракен и выход в Дзэнкуцу-Дачи с захватом головы и ударом локтём
3 Удар по диагонали Маэ-Гэри с выходом в Дзэнкуцу-Дачи и два удара руками
4 Шаг в Дзэнкуцу-Дачи и блок Моротэ-Учи-Укэ
5 Шаг в Кокуцу-Дачи с блоком Сюто-Мавашу-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) - с переходом (левой рукой) вперёд (на запад) в блок Ой-Шуто-Мавашу-Укэ - с переходом (правой рукой) направо (на север) в блок Гяку-Шуто-Дзёдан-Укэ	1
	2	- 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) - с переходом (правой рукой) вперёд (на восток) в блок Ой-Шуто-Мавашу-Укэ - с переходом (левой рукой) направо (на север) в блок Гяку-Шуто-Дзёдан-Укэ	
2	3	- Поворот головы налево (на север) - и взгляд налево (на север) - и шаг (левой ногой) налево (на 90°, на север) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Дзю-Дзи-Укэ-Гэдан	
	4	- Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ	
3	5	- Подшаг (левой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Цуру-Аши-Дачи (лицом на север) - складка (обеими руками) с правой стороны корпуса (правая рука в положении Хикитэ, левый кулак вертикально над правым кулаком)	2
	6	- Удар (левой ногой) налево (на запад) Ёко-Гэри-Дзёдан - и удар (левой рукой) налево (на запад) Уракэн-Хизо-Учи-Дзёдан - и шаг (левой ногой) налево (на запад) - и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) вперёд (на восток) Хайсю-Ути-Дзёдан (захват головы противника) - и удар (правой рукой) вперёд (на восток) Гяку-Маэ-Хидзи-Атэ-Дзёдан	

	Шаг	Техники	
4	7	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот на левой ноге (на север) - и подшаг (правой ногой) (на запад) - и выход (на север) в Хидари-Цуру-Аши-Дачи (лицом на север) - складка (обеими руками) с левой стороны корпуса (левая рука в положении Хикитэ, правый кулак вертикально над левым кулаком) 	2
	8	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) направо (на восток) Ёко-Гэри-Дзёдан - и удар (правой рукой) направо (на восток) Уракэн-Хизо-Учи-Дзёдан - и шаг (правой ногой) направо (на восток) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) вперёд (на восток) Хайсю-Ути-Дзёдан (захват головы противника) - и удар (левой рукой) вперёд (на восток) Гяку-Маэ-Хидзи-Атэ-Дзёдан 	
	9	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот (обеими ногами) налево (на север) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Шуто-Дзёдан-Укэ - и удар (правой рукой) Шуто-Ёко-Ганмэн-Ути 	
	10	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) вперёд (на север) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - Шаг (правой ногой) вперёд в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и шаг (левой ногой) назад за спину - и выход в Какэ-Аши-Дачи - и блок (левой рукой) Шотэй - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Уракэн-Саю-Ганмэн-Учи - и крик Киай 	
5	11	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) налево-вперёд (на юго-восток) - и выход (на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Гэдан-Барай 	3
	12	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) налево-вперёд (на юго-восток) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и шаг (правой ногой) вперёд (на юго-восток) - и выход (на юго-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Гяку-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки 	
	13	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) направо (на юго-запад) - и выход (на юго-запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Гэдан-Барай 	
	14	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой ногой) налево-вперёд (на юго-запад) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и шаг (левой ногой) вперёд (на юго-запад) - и выход (на юго-запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан - и удар (левой рукой) Ой-Цуки-Чудан 	
6	15	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) направо (на 45°, на юг) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Моротэ-Учи-Укэ 	4
	16	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Моротэ-Учи-Укэ 	
	17	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Моротэ-Учи-Укэ 	
	18	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (обеими руками) вперёд (на север) Шуто-Дзю-Дзи-Укэ-Дзёдан 	
	19	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) вперёд (на юг) Хидза-Гэри - и крик Киай - и выход (на юг) в Миги-Нэко-Аши-Дачи (лицом на юг) - поворот (на правой ноге) через спину направо (на 180°, лицом на север) - отшаг (левой ногой) вперёд - и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Шуто-Мавашу-Укэ 	5
	20	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Кокуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Шуто-Мавашу-Укэ 	

Заметки:
