

Пинан-Соно-Ён

Категория: Усложнённые, Базовые
Форма дорожек: + Количество дорожек: 6
Количество счетов: 20 Время 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-Маваши-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-Маваши-Укэ

дорожка	Шаг	Техники
1	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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-Маваши-Укэ - с переходом (правой рукой) направо (на север) в блок Гяку-Шуто-Дзёдан-Укэ
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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-Маваши-Укэ - с переходом (левой рукой) направо (на север) в блок Гяку-Шуто-Дзёдан-Укэ
2	3	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ
3	5	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
	6	<ul style="list-style-type: none"> - 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				
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) 				
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 				
4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">9</td> <td> <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 </td> </tr> <tr> <td>10</td> <td> <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 </td> </tr> </table>	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
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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">11</td> <td> <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 </td> </tr> <tr> <td>12</td> <td> <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 </td> </tr> </table>	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 	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
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 				
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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">15</td> <td> <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 </td> </tr> <tr> <td>16</td> <td> <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 </td> </tr> </table>	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 	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
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 				
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-Маваши-Укэ 				
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-Маваши-Укэ 				

