

Янцу

Категория: Усложнённые
 Форма дорожек: Т Количество дорожек: 4
 Количество счетов: 20 Время исполнения: 1 мин 2-5 сек
 Исходное положение: Мусуби-дачи
 Видео: <https://t.me/krttwins/41>

Требуется знание следующих техник

Стойки	Блоки	Удары
Дзэнкуцу-Дачи	Моротэ-Какэ-Укэ-Дзёдан	Моротэ-Цуки-Дзёдан
Мусуби-Дачи	Кокэн-Аге-Укэ	Уракен-Маваши-Ути
Нэко-Аши-Дачи	Шотей-Укэ-Гедан	Гяку-Цуки-Дзёдан
		Ёхон-Нукитэ-Чудан
		Шотей-Сото-Ути-Дзёдан
		Ой-Цуки-Чудан
		Ой-Цуки-Гэдан
		Сюто-Сакоцу-Ути-Коми
		Хайто-Учи-Укэ

Связки	
1	Удар Уракен-Маваши-Ути
2	Удар Ёхон-Нукитэ
3	Выход в Дзэнкуцу-Дачи с ударом Ой-Цуки и выход в Нэко-Аши-Дачи и блок ладонью, блок запястьем и удар в ключицу
4	Выход в Дзэнкуцу-Дачи и три удара руками и удар Маэ-Гэри и блок ладонью, блок запястьем и удар в ключицу

Дорожка	Шаг	Техники	
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой рукой) вперёд (на север) Чудан-Ёхон-Нукитэ - Хикитэ (левой рукой) 	2
	5	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой рукой) вперёд (на север) Чудан-Ёхон-Нукитэ - Хикитэ (правой рукой, ладонь открыта) 	
	6	<ul style="list-style-type: none"> - Хикитэ (левой рукой) - и ладони (обеих рук) собираются в кулаки (на 4 счёта) - и блок (обеими руками) в две стороны (направо и налево) <p>Моротэ-Дзёдан-Какэ-Укэ (на 4 счёта)</p>	
3	11	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот на опорной (правой) ноге направо (на восток) - и удар (левой рукой) Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан 	4
	12	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на восток) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на восток) - и удар (правой рукой) Гэдан-Ой-Сэйкэн-Цуки 	
	14	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой ногой) вперёд (на восток) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и отшаг (правой ногой) назад (сахари) (на запад) - с выходом в Миги-Нэко-Аши-Дачи (лицом на восток) - и удар (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (левая рука ската в кулак) 	4
4	16	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот на опорной (левой) ноге налево (на 180°, на запад) - и удар (правой рукой) Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан 	4
	17	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на запад) - и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на запад) - и удар (левой рукой) Гэдан-Ой-Сэйкэн-Цуки 	
	19	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) вперёд (на запад) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и отшаг (правой ногой) назад (сахари) (на восток) - с выходом в Миги-Нэко-Аши-Дачи (лицом на запад) - и удар (левой рукой) Хайто-Учи-Укэ (правая рука ската в кулак) 	4
2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Подшаг (правой ногой) влево (на восток) - и выход в Мусуби-Дачи (лицом на север) - и Хикитэ (правой рукой, сжимается в кулак) - и ударом (левой рукой) Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан - шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки 	

Шаг	Техники
13	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и крик Киай
18	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан - и удар (левой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и крик Киай
1	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - и Хикитэ (обеими руками) - и удар (обеими руками) вперёд (на север) Моротэ-Дзёдан-Сэйкэн-Цуки - и Хикитэ (обеими руками)
8	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (правой ногой) назад (сахари) на юг - и выход в Нэко-Аши-Дачи (лицом на север) - и блок (правой рукой) Гэдан-Шотэй-Укэ - и блок (правой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми
9	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (правой ногой) назад (сахари) на юг - и выход в Мусуби-Дачи (лицом на север), оставляя правую руку в позиции удара Шуто-Сакоцу-Ути-Коми - шаг (левой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки
10	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (левой ногой) назад (сахари) на юг - и выход в Нэко-Аши-Дачи (лицом на север) - и блок (левой рукой) Гэдан-Шотэй-Укэ - и блок (левой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми
15	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (правой рукой) Гэдан-Шотэй-Укэ - и блок (правой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми
20	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (левой рукой) Гэдан-Шотэй-Укэ - и блок (левой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми
2	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой рукой) вперёд (на север) Уракэн-Маваши-Ути
3	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой рукой) вперёд (на север) Уракэн-Маваши-Ути

Заметки: