

Янцу

Категория: Усложнённые

Форма дорожек: ТКоличество дорожек: 4

Количество счетов: 20Время 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-Мавашу-Ути
Нэко-Аши-Дачи	Шотэй-Укэ-Гёдан	Гяку-Цуки-Дзёдан
		Ёхон-Нукитэ-Чудан
		Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан
		Ой-Цуки-Чудан
		Ой-Цуки-Гёдан
		Сюто-Сакоцу-Ути-Коми
		Хайто-Учи-Укэ

Связки
1 Удар Уракен-Мавашу-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 и блок ладонью, блок запястьем и удар в ключицу

Дорожка	Шаг	Техники	
	4	- Удар (правой рукой) вперёд (на север) Чудан-Ёхон-Нукитэ - Хикитэ (левой рукой)	2
	5	- Удар (левой рукой) вперёд (на север) Чудан-Ёхон-Нукитэ - Хикитэ (правой рукой, ладонь открыта)	
	6	- Хикитэ (левой рукой) - и ладони (обеих рук) собираются в кулаки (на 4 счёта) - и блок (обеими руками) в две стороны (направо и налево) Моротэ-Дзёдан-Какэ-Укэ (на 4 счёта)	
3	11	- Разворот на опорной (правой) ноге направо (на восток) - и удар (левой рукой) Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан	
	12	- Шаг (правой ногой) вперёд (на восток) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на восток) - и удар (правой рукой) Гёдан-Ой-Сэйкэн-Цуки	4
	14	- 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 сжата в кулак)	4
4	16	- Разворот на опорной (левой) ноге налево (на 180', на запад) - и удар (правой рукой) Шотэй-Сото-Ути-Дзёдан	
	17	- Шаг (левой ногой) вперёд (на запад) - и выход (на запад) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на запад) - и удар (левой рукой) Гёдан-Ой-Сэйкэн-Цуки	4
	19	- 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 сжата в кулак)	4
2	7	- 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	
1	13	- Удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан - и удар (правой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и крик Киай	3
	18	- Удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан - и удар (левой рукой) Ой-Чудан-Сэйкэн-Цуки - и крик Киай	
	1	- 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)	3
	8	- 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	- 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	- 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	- 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	- 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	- Удар (правой рукой) вперёд (на север) Уракэн-Мавашу-Ути	1
	3	- Удар (левой рукой) вперёд (на север) Уракэн-Мавашу-Ути	

Заметки: