

Гэкисай-Шо

Категория:

Усложнённые

Форма дорожек:

Т

Количество дорожек:

6

Количество счетов:

20

Время исполнения:

48-50 сек

Исходное положение:

Мусуби-дачи

Видео:

https://t.me/krttwins/49

Требуется знание следующих техник		
Стойки	Блоки	Удары
Дзэнкуцу-Дачи	Дзёдан-Укэ	Гяку-Цуки-Дзёдан
Какэ-Аши-Дачи	Маэ-Гэдан-Барай	Гяку-Цуки-Чудан
Кокуцу-Дачи	Сюто-Мавашу-Укэ	Ёхон-Шита-Цуки
Нэко-Аши-Дачи	Сюто-Маэ-Гэдан-Барай	Уракен-Хизо-Учи
Цуру-Аши-Дачи	Учи-Укэ	
	Хайто-Учи-Укэ	

Связки
1 Выход в Кокуцу-Дачи с Учи-Укэ и ударом Гяку-Цуки и шаг в Дзэнкуцу-Дачи с блоком Дзёдан-Укэ и шаг в Киба-Дачи с блоком Гэдан-Барай
2 Выход в Киба-Дачи под 45 градусов с блоком Хайто и блоком ладонью Гэдан-Барай
3 Удар Ёко-Гери под 45 градусов и Уракен-Хизо-Учи и шаг в Дзэнкуцу-Дачи с Гяку-Цуки

Дорожка	Шаг	Техники	
1	1	- Поворот головы налево (на запад) - и взгляд налево (на запад) - шаг (левой ногой) налево (на запад) в Какэ-Аши-Дачи - и выход (на восток) в Хидари-Кокуцу-Дачи (левая нога вперёди) - и блок (левой рукой) (на запад) Ой-Учи-Укэ - и удар (правой рукой) (на запад) Гяку-Цуки-Чудан	1
	2	- Шаг (правой ногой) вперёд (на запад) - и выход (на запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (правой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ - и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан	
	3	- Поворот головы направо (на север) - и взгляд направо за спину (на восток) - шаг (правой ногой) назад в Какэ-Аши-Дачи - и выход (назад) в Хидари-Киба-Дачи-Ку-Дзю (лицом на север) - и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай	
2	4	- Поворот головы направо (на восток) - и взгляд направо за спину (на восток) - отшаг (правой ногой) назад в Миги-Кокуцу-Дачи - и блок (правой рукой, на запад) Ой-Учи-Укэ - и удар (левой рукой, на запад) Гяку-Цуки-Чудан	1
	5	- Шаг (левой ногой) вперёд (на восток) - и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ - и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан	
	6	- Поворот головы налево (на север) - и взгляд налево за спину (на запад) - шаг (левой ногой) назад в Какэ-Аши-Дачи - и выход (назад) в Миги-Киба-Дачи-Ку-Дзю (лицом на север) - и блок (правой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай	
4	10	Удар (левой ногой) вперёд (на север) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и шаг (левой ногой) вперёд (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и блок (левой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ - и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан - и крик Киай	
	11	- Блок (правой рукой) Гяку-Учи-Укэ	
	12	- Блок (правой рукой) Гяку-Маэ-Гэдан-Барай	
	17	- Удар (правой ногой) вперёд (на юго-восток) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и подшаг (левой ногой) за спину вперёд (на север) Уширо-Коса - и выход в Какэ-Аши-Дачи - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Сэйкэн-Цуки	

	Шаг	Техники	
	19	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Миги-Нэко-Аши-Дачи (лицом на север) - и накладка (правой рукой, на уровне плеча) Осай-Укэ - и удар (левой рукой) Ёхон-Шита-Цуки 	
3	7	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы налево (на север) - и взгляд прямо (на север) - и подшаг (правой ногой) налево (на запад) - и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45', на северо-восток) - и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го - и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки) - и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай 	2
	8	<ul style="list-style-type: none"> - Подшаг (левой ногой) вперёд и направо (на 45', на северо-запад) - и поворот головы налево (на север) - и взгляд прямо (на север) - и шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45', на северо-запад) - и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го - и блок (левой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки) - и блок (левой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай 	
	9	<ul style="list-style-type: none"> - Подшаг (правой ногой) вперёд и налево (на 45', на северо-восток) - и поворот головы направо (на север) - и взгляд прямо (на север) - и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45', на северо-восток) - и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го - и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки) - и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай 	
5	13	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот (на левой ноге) через спину направо (на восток) - и выход (на юг) в Миги-Кокуцу-Дачи (лицом на юг) - и блок (правой рукой) Шуто-Мавашу-Укэ (на 4 счёта) 	
6	18	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот (на правой ноге) через спину налево (на запад) - и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи (лицом на юг) - и блок (левой рукой) Шуто-Мавашу-Укэ (на 4 счёта) 	3
	20	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (обеими руками) Маэ-Шуто-Мавашу-Укэ 	
	14	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой ногой) вперёд и налево (на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан - и удар (левой рукой) вперёд и налево (на 45', на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи - и выход (на 45', на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан 	
	15	<ul style="list-style-type: none"> - Подшаг (правой ногой) налево - и выход в Хидари-Цуру-Аши-Дачи - и удар (правой ногой) вперёд и направо (на 45', на юго-запад) Ёко-Гэри-Дзёдан - и удар (правой рукой) вперёд и направо (на юго-запад) Уракэн-Хизо-Учи - и выход (на 45', на юго-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан 	
	16	<ul style="list-style-type: none"> - Подшаг (левой ногой) налево - и выход в Миги-Цуру-Аши-Дачи - и удар (левой ногой) вперёд и налево (на 45', на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан - и удар (левой рукой) вперёд и налево (на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи - и выход (на 45', на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан 	3

Заметки: