

# 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-Маваши-Укэ	Ехон-Шита-Цуки
Нэко-Аши-Дачи	Сюто-Маэ-Гедан-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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на запад)</li> <li>- и взгляд налево (на запад)</li> <li>- шаг (левой ногой) налево (на запад) в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и выход (на восток) в Хидари-Кокуцу-Дачи (левая нога вперёди)</li> <li>- и блок (левой рукой) (на запад) Ой-Учи-Укэ</li> <li>- и удар (правой рукой) (на запад) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) вперёд (на запад)</li> <li>- и выход (на запад) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы направо (на север)</li> <li>- и взгляд направо за спину (на восток)</li> <li>- шаг (правой ногой) назад в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и выход (назад) в Хидари-Киба-Дачи-Ку-Дзю (лицом на север)</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы направо (на восток)</li> <li>- и взгляд направо за спину (на восток)</li> <li>- отшаг (правой ногой) назад в Миги-Кокуцу-Дачи</li> <li>- и блок (правой рукой, на запад) Ой-Учи-Укэ</li> <li>- и удар (левой рукой, на запад) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (левой ногой) вперёд (на восток)</li> <li>- и выход (на восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ</li> <li>- и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Дзёдан</li> </ul>
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд налево за спину (на запад)</li> <li>- шаг (левой ногой) назад в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и выход (назад) в Миги-Киба-Дачи-Ку-Дзю (лицом на север)</li> <li>- и блок (правой рукой) Ой-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
4	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удар (левой ногой) вперёд (на север) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку</li> <li>- и шаг (левой ногой) вперёд (на север) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и блок (левой рукой) Ой-Дзёдан-Укэ</li> <li>- и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> <li>- и крик Киай</li> </ul>
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (правой рукой) Гяку-Учи-Укэ</li> </ul>
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (правой рукой) Гяку-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (правой ногой) вперёд (на юго-восток) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд (на север)</li> <li>- и подшаг (левой ногой) за спину вперёд (на север) Уширо-Коса</li> <li>- и выход в Какэ-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Сэйкэн-Цуки</li> </ul>

Шаг	Техники		
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг)</li> <li>- и выход (на юг) в Миги-Нэко-Аши-Дачи (лицом на север)</li> <li>- и накладка (правой рукой, на уровне плеча) Осай-Укэ</li> <li>- и удар (левой рукой) Ёхон-Шита-Цуки</li> </ul>		
3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">7</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и подшаг (правой ногой) налево (на запад)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul> </td> </tr> </table>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и подшаг (правой ногой) налево (на запад)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и подшаг (правой ногой) налево (на запад)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>		
8	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) вперёд и направо (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (левой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul> </td> </tr> </table>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) вперёд и направо (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (левой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) вперёд и направо (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и поворот головы налево (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (левой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>		
9	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и поворот головы направо (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul> </td> </tr> </table>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и поворот головы направо (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и поворот головы направо (на север)</li> <li>- и взгляд прямо (на север)</li> <li>- и шаг (правой ногой) вперёд-направо (на 45°, на северо-восток)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го</li> <li>- и блок (правой рукой) Хайто-Учи-Укэ (с Ибуки)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маэ-Гэдан-Барай</li> </ul>		
5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">13</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на левой ноге) через спину направо (на восток)</li> <li>- и выход (на юг) в Миги-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul> </td> </tr> </table>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на левой ноге) через спину направо (на восток)</li> <li>- и выход (на юг) в Миги-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на левой ноге) через спину направо (на восток)</li> <li>- и выход (на юг) в Миги-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (правой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul>		
6	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">18</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на правой ноге) через спину налево (на запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul> </td> </tr> </table>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на правой ноге) через спину налево (на запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разворот (на правой ноге) через спину налево (на запад)</li> <li>- и выход (на север) в Хидари-Кокуцу-Дачи (лицом на юг)</li> <li>- и блок (левой рукой) Шуто-Маваши-Укэ (на 4 счёта)</li> </ul>		
20	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">3</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (обеими руками) Маэ-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul> </td> </tr> </table>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (обеими руками) Маэ-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (обеими руками) Маэ-Шуто-Маваши-Укэ</li> </ul>		
14	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">3</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (левой ногой) вперёд и налево (на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul> </td> </tr> </table>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (левой ногой) вперёд и налево (на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар (левой ногой) вперёд и налево (на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>		
15	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">3</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) налево</li> <li>- и выход в Хидари-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (правой ногой) вперёд и направо (на 45°, на юго-запад) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (правой рукой) вперёд и направо (на юго-запад) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul> </td> </tr> </table>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) налево</li> <li>- и выход в Хидари-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (правой ногой) вперёд и направо (на 45°, на юго-запад) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (правой рукой) вперёд и направо (на юго-запад) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (правой ногой) налево</li> <li>- и выход в Хидари-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (правой ногой) вперёд и направо (на 45°, на юго-запад) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (правой рукой) вперёд и направо (на юго-запад) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Миги-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (правой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>		
16	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">3</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) налево</li> <li>- и выход в Миги-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul> </td> </tr> </table>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) налево</li> <li>- и выход в Миги-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подшаг (левой ногой) налево</li> <li>- и выход в Миги-Цуру-Аши-Дачи</li> <li>- и удар (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на юго-восток) Ёко-Гэри-Дзёдан</li> <li>- и удар (левой рукой) вперёд и налево (на юго-восток) Уракэн-Хизо-Учи</li> <li>- и выход (на 45°, на юго-восток) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи</li> <li>- и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан</li> </ul>		

Заметки: