

Теншо

Категория:

Усложнённые, Дыхательные

Форма дорожек:

I

Количество дорожек:

5

Количество счетов:

20

Время исполнения:

2 мин 19-23 сек

Исходное положение:

Мусуби-дачи

Видео:

https://t.me/krttwins/51

Требуется знание следующих техник		
Стойки	Блоки	Удары
	вперёдКакэ-Укэ-Дзёдан	вперёдСюто-Сакоцу-Ути
	Шотэй-Укэ-Дзёдан	

	Связки
1	<div><div>- Шаг в Санчин-Дати</div><div>- Два блока ребром ладони вверх и блок ладонью</div><div>- блок ладонью вниз</div><div>- блок запястьем вверх и удар в ключицу</div><div>- блок запястьем в сторону и блок ладонью вниз</div></div>
2	<div><div>- Захват обеими ладонями и удар Ёхон-Нуките</div></div>
3	<div><div>- Шаг назад и блок Маэ-Сото-Маваши-Укэ</div></div>

Дорожка	Шаг	Техники	
1	1	<div><div>- Шаг (правой ногой) вперёд (на север)</div><div>- и выход (на север) в Миги-Санчин-Дачи</div><div>- и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ</div></div>	
2	6	<div><div>- Шаг (левой ногой) вперёд (на север)</div><div>- и выход (на север) в Хидари-Санчин-Дачи</div><div>- и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ</div></div>	
3	11	<div><div>- Шаг (правой ногой) вперёд (на север)</div><div>- и выход (на север) в Миги-Санчин-Дачи</div><div>- и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ</div></div>	1
	5	<div><div>- Блок (правой рукой) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан</div><div>- и блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки)</div></div>	
	10	<div><div>- Блок (левой рукой) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан</div><div>- и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки)</div></div>	
	15	<div><div>- Блок (обеими руками) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан</div><div>- и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки)</div></div>	
	3	<div><div>- Перенос (правой) руки по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?)</div><div>- Хикитэ (правой рукой)</div><div>- и блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки)</div></div>	1
	8	<div><div>- Перенос (левой) руки по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?)</div><div>- Хикитэ (левой рукой)</div><div>- и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки)</div></div>	1
	13	<div><div>- Перенос (обеих) рук по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?)</div><div>- Хикитэ (обеими руками)</div><div>- и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки)</div></div>	1
	2	<div><div>- Хикитэ (левой рукой, на 4 счёта)</div><div>- и блок (правой рукой) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан</div><div>- и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути</div><div>- и Хикитэ (правой рукой)</div><div>- блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки)</div></div>	1
	4	<div><div>- Блок (правой рукой) Кокэн-Аге-Укэ</div><div>- и разворот кисти</div><div>- и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки)</div></div>	1
	7	<div><div>- Хикитэ (правой рукой, на 4 счёта)</div><div>- и блок (левой рукой) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан</div><div>- и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути</div><div>- и Хикитэ (левой рукой)</div><div>- и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки)</div></div>	1
	9	<div><div>- Блок (левой рукой) Кокэн-Аге-Укэ</div><div>- и разворот кисти</div><div>- и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки)</div></div>	1

	Шаг	Техники	
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хикитэ (обеими руками, на 4 счёта)</li> <li>- и блок (обеими руками) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан</li> <li>- и удар (обеими руками) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути</li> <li>- и Хикитэ (обеими руками)</li> <li>- и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки)</li> </ul>	1
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок (обеими руками) Кокэн-Аге-Укэ</li> <li>- и разворот кистей</li> <li>- и удар (обеими руками) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки)</li> </ul>	1
4	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан</li> <li>- (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты)</li> <li>- и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки)</li> </ul>	2
	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан</li> <li>- (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты)</li> <li>- и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки)</li> </ul>	
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан</li> <li>- (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты)</li> <li>- и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки)</li> </ul>	
5	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (правой ногой) назад (сахари, на юг)</li> <li>- и выход (на юг) в Хидари-Санчин-Дачи</li> <li>- и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Мавашу-Укэ</li> </ul>	3
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг)</li> <li>- и выход (на юг) в Миги-Санчин-Дачи</li> <li>- и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Мавашу-Укэ</li> </ul>	

Заметки: