

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
	вперёд Каке-Уке-Дзёдан	вперёд Сюто-Сакоцу-Ути
	Шотей-Уке-Дзёдан	

Связки	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг в Санчин-Дати - Два блока ребром ладони вверху и блок ладонью - блок ладонью вниз - блок запястьем вверх и удар в ключицу - блок запястьем в сторону и блок ладонью вниз
2	<ul style="list-style-type: none"> - Захват обеими ладонями и удар Ёхон-Нуките
3	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг назад и блок Маэ-Сото-Маваши-Уке

Дорожка	Шаг	Техники	
1	1	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ 	
2	6	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Хидари-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ 	
3	11	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на север) - и выход (на север) в Миги-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Моротэ-Учи-Укэ 	1
	5	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (правой рукой) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан - и блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки) 	
	10	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (левой рукой) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан - и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки) 	
	15	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (обеими руками) Кокэн-Ёко-Укэ-Чудан - и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Чудан (с Ибуки) 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - Перенос (правой) руки по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?) - Хикитэ (правой рукой) - и блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки) 	1
	8	<ul style="list-style-type: none"> - Перенос (левой) руки по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?) - Хикитэ (левой рукой) - и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки) 	1
	13	<ul style="list-style-type: none"> - Перенос (обеих) рук по кругу сверху вниз (Хайсю-Маваши-Ути?) - Хикитэ (обеими руками) - и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Гэдан (с Ибуки) 	1
	2	<ul style="list-style-type: none"> - Хикитэ (левой рукой, на 4 счёта) - и блок (правой рукой) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути - и Хикитэ (правой рукой) - блок (правой рукой) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки) 	1
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (правой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки) 	1
	7	<ul style="list-style-type: none"> - Хикитэ (правой рукой, на 4 счёта) - и блок (левой рукой) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути - и Хикитэ (левой рукой) - и блок (левой рукой) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки) 	1
	9	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (левой рукой) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кисти - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки) 	1

Шаг	Техники										
12	<ul style="list-style-type: none"> - Хикитэ (обеими руками, на 4 счёта) - и блок (обеими руками) вперёд (на север) Какэ-Укэ-Дзёдан - и удар (обеими руками) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути - и Хикитэ (обеими руками) - и блок (обеими руками) Шотэй-Укэ-Дзёдан (с Ибуки) 	1									
14	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (обеими руками) Кокэн-Аге-Укэ - и разворот кистей - и удар (обеими руками) вперёд (на север) Шуто-Сакоцу-Ути-Коми (с Ибуки) 	1									
4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">16</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) </td> <td style="width: 10%; text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) </td> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) </td> <td></td> </tr> </table>	16	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 	2	17	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 		18	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 		2
16	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 	2									
17	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 										
18	<ul style="list-style-type: none"> - Захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - (вдох) Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Чудан-Ёхон-Нукитэ (с Ибуки) 										
5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">19</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Хидари-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ </td> <td style="width: 10%; text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Миги-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ </td> <td></td> </tr> </table>	19	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Хидари-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ 	3	20	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Миги-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ 		3			
19	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Хидари-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ 	3									
20	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход (на юг) в Миги-Санчин-Дачи - и блок (обеими руками) Гяку-Маэ-Шуто-Маваши-Укэ 										

Заметки: