

Сайха

Категория: Усложнённые
 Форма дорожек: О Количество дорожек: 4
 Количество счетов: 20 Время исполнения: 43-46 сек
 Исходное положение: Мусуби-дачи
 Видео: <https://t.me/krttwins/45>

Требуется знание следующих техник

Стойки	Блоки	Удары
Дзэнкуцу-Дачи	Какэ-Уке-Дзёдан	Гяку-Цуки-Чудан
Какэ-Аши-Дачи	Маэ-Сэто-Маваши-Укэ	Ёко-Хидзи-Атэ
Киба-Дачи	Шотей	Ехон-Шита-Цуки
Кокуцу-Дачи	Шотей-Чудан-Учи-Уке-Гэдан-Барай	Тэцуи-Ороши-Ганмэн-Ути
Мусуби-Дачи		Тэцуи-Хизо-Учи-Гэдан
Нэко-Аши-Дачи		Уракен-Саю-Гаммен-Учи
Санчин-Дачи		Шита-Цуки

Связки	
1	Удар локтем назад из Мусуби-Дачи и выход в Киба-Дачи, удар локтем и удар Уракен-Саю-Гаммен-Ути
2	Выход в Кокуцу-Дачи и блок Шотей-Учи-Уке-Гэдан-Барай
3	Из Дзэнкуцу-Дачи удар Морот-Цуки и солнышко Тэцуи
4	Выход в Санчин-Дачи с ударом Тэцуи-Ороши-Ганмэн-Учи и Шита-Цуки

Дорожка	Шаг	Техники	
1	1	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (правой ногой) вперёд и направо (на 45°, на северо-восток) - и выход в Миги-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го (лицом на северо-запад) - и подшаг (левой ногой) к опорной ноге - и выход в Мусуби-Дачи - и складка (обеими руками) с правой стороны корпуса (правая рука в положении Хикитэ, левая ладонь вертикально перед правым кулаком, на 3 счёта) 	1
	2	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы направо (на север) - и удар (правой рукой) направо (на север) Ёко-Хидзи-Атэ 	1
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд и налево (на 45°, на северо-запад) - и выход в Хидари-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го (лицом на северо-восток) - и подшаг (правой ногой) к опорной ноге - и выход в Мусуби-Дачи - и складка (обеими руками) с левой стороны корпуса (левая рука в положении Хикитэ, правая ладонь вертикально перед правым кулаком, на 3 счёта) 	1
	5	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы налево (на север) - и удар (левой рукой) направо (на север) Ёко-Хидзи-Атэ 	1
	7	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд и направо (на 45°, на северо-восток) - и выход в Миги-Киба-Дачи-Ён-Дзю-Го (лицом на северо-запад) - и подшаг (левой ногой) к опорной ноге - и выход в Мусуби-Дачи - и складка (обеими руками) с правой стороны корпуса (правая рука в положении Хикитэ, левая ладонь вертикально перед правым кулаком, на 3 счёта) 	1
	8	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот головы направо (на север) - и удар (правой рукой) направо (на север) Ёко-Хидзи-Атэ 	1
2	10	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот (обеими ногами) направо - и выход в Какэ-Аши-Дачи - и подшаг (левой ногой) вперёд (на север) к опорной ноге - и отшаг (левой ногой) налево (на запад) - и выход в Хидари-Киба-Дачи - и подшаг (правой ногой) налево (на запад) к опорной ноге - и выход (на север) в Миги-Нэко-Аши-Дачи - и поворот головы налево (на север) - и блок (обеими руками) Шотэй-Чудан-Учи-Укэ-Гэдан-Барай 	

Шаг	Техники
11	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой ногой) вперёд (на север) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и отшаг (правой ногой) направо (на восток) - и выход (на восток) в Хидари-Киба-Дачи - и подшаг (левой ногой) направо (на восток) к опорной ноге - выход (на север) в Хидари-Нэко-Аши-Дачи - и поворот головы направо (на запад) - и блок (обеими руками) Шотэй-Чудан-Учи-Укэ-Гэдан-Барай
3	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой рукой) вниз по окружности Тэцуи-Хизо-Учи-Гэдан - и удар (левой рукой) вниз по окружности Тэцуи-Хизо-Учи-Гэдан - и подставка (левой рукой) Шотэй (в нижней точке окружности)
	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (правой рукой) вниз по окружности Тэцуи-Хизо-Учи-Гэдан - и удар (левой рукой) вниз по окружности Тэцуи-Хизо-Учи-Гэдан - и подставка (правой рукой) Шотэй (в нижней точке окружности)
4	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот (на левой ноге) направо и назад (на север) - и выход (на север) в Миги-Санчин-Дачи (через Цуру-Аши-Дачи) - и удар (правой рукой) вперёд (на север) Тэцуи-Ороши-Гаммэн-Ути - и крик Киай - и блок (правой рукой) Какэ-Укэ-Дзёдан - и удар (левой рукой) вперёд (на север) Шита-Цуки
	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот (на правой ноге) направо и назад (на юг) - и выход (на юг) в Хидари-Санчин-Дачи (через Цуру-Аши-Дачи) - и удар (левой рукой) вперёд (на юг) Тэцуи-Ороши-Гаммэн-Ути - и крик Киай - и блок (левой рукой) Какэ-Укэ-Дзёдан - и удар (правой рукой) вперёд (на юг) Шита-Цуки
18	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (правой ногой) вперёд (на юг) - и выход (на юг) в Миги-Кокуцу-Дачи - и удар (левой рукой) Гяку-Цуки-Чудан
19	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг (левой ногой) вперёд (на 45°, на юго-запад) - и разворот (на правой ноге) направо (на 180°, на север) - и отшаг (левой ногой) назад (на юг) - и выход (на север) в Нэко-Аши-Дачи (лицом на север) - и накладка (правой рукой, на уровне плеча) Осай-Укэ - и удар (левой рукой) Ёхон-Шита-Цуки
20	<ul style="list-style-type: none"> - Блок (обеими руками) Маэ-Сэто-Маваши-Укэ (с Ибуки)
12	<ul style="list-style-type: none"> - Удар (левой ногой) вперёд (на север) Маэ-Гэри-Дзёдан-Тюсоку - и отшаг (левой ногой) назад (сахари, на юг) - и выход в Миги-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на север) - и захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - и Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Дзёдан-Сэйкэн-Цуки
	<ul style="list-style-type: none"> - Разворот (на левой ноге) налево и назад - и шаг (правой ногой) налево (на восток) на две ширины корпуса - и выход (на юг) в Хидари-Дзэнкуцу-Дачи (лицом на юг) - и захват (обеими руками) Шуто-Цуки-Чудан - и Хикитэ (обеими руками, кулаки сжаты) - и удар (обеими руками) Моротэ-Дзёдан-Сэйкэн-Цуки
3	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (правой ногой) налево (на юг) - и выход в Миги-Киба-Дачи-Ку-Дзю - и блок (левой рукой) направо (на север) Шотэй - и удар (правой рукой) направо (на север) Уракэн-Саю-Гаммен-Учи
	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (левой ногой) направо (на юг) - и выход в Миги-Киба-Дачи-Ку-Дзю - и блок (правой рукой) налево (на север) Шотэй - и удар (левой рукой) направо (на север) Уракэн-Саю-Гаммен-Учи
9	<ul style="list-style-type: none"> - Отшаг (правой ногой) налево (на юг) - и выход в Миги-Киба-Дачи-Ку-Дзю - и блок (левой рукой) направо (на север) Шотэй - и удар (правой рукой) направо (на север) Уракэн-Саю-Гаммен-Учи

Заметки: