

7 КЮ

"Прогресса достигнет тот, кто тренируется и тренируется; если будешь рассчитывать на тайные техники, то ничего не достигнешь".
Масутацу Ояма

Стойки: нэкоаси-дати.

- Кихон:**
1. тэтцуи ороси гаммэн-ути
 2. тэтцуи комеками-ути
 3. тэтцуи хидзо-ути
 4. тэтцуи маэ-еко-ути дзедан
 5. тэтцуи маэ-еко-ути тюдан
 6. тэтцуи маэ-еко-ути гэдан
 7. с отшагом правой ногой
в кибэ-дати тэтцуи еко-ути дзедан

 8. тэтцуи еко-ути тюдан
 9. тэтцуи еко-ути гэдан
 10. с выходом
в пр. кокуцу-дати маваси гэдан-барай

 11. сюто маваси-укэ
 12. маэ-кээгэ (с переходом в фудо-дати)
 13. тэйсоку маваси сото-кээгэ
 14. хайсоку маваси ути-кээгэ
 15. сокуто еко-кээгэ
(с возвратом в пр. сантин-дати)

Рэнраку №4: с шагом вперед гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан + миги маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Ката: пинан соно ити.

Дыхание: Ибуки сэнкай. Ибуки - наиболее сложная форма дыхания, применяемая в боевых искусствах. Целью его является мобилизация жизненных сил организма, подъем «активности». Основное требование к исполнению:

- отключение голосовых связок;
- извлечение звука только за счет струи воздуха, проходящей через зажатую мышцами шеи, гортань.

Кумитэ: дзю-кумитэ (не более 8 боев)

Упражнения:

- 25 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий с малой амплитудой на пяти пальцах (стоя на коленях, голени - в воздухе), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд
- 35 подъемов туловища из положения лежа
- 20 приседаний, руки за головой

Новые слова:

Ибуки сэнкай 3-кратное силовое дыхание
Нэкоаси-дати «кошачья стойка»;
Тэтцуи молот
Ороси опускающийся
Комеками висок
Хидзо селезенка
Маваси круговой
Тэйсоку внутренняя выемка стопы
Хайсоку подъем стопы
Сокуто ребро стопы
Кээгэ поднимающийся
Сюто внешнее ребро ладони

Для заметок

