

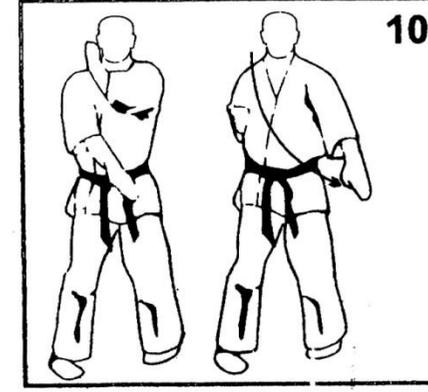
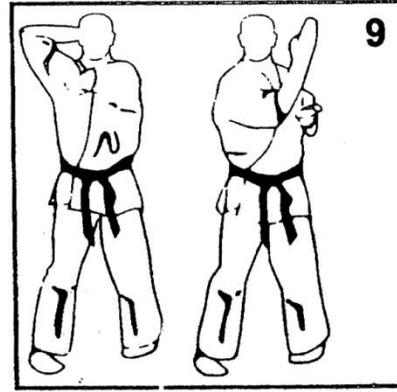
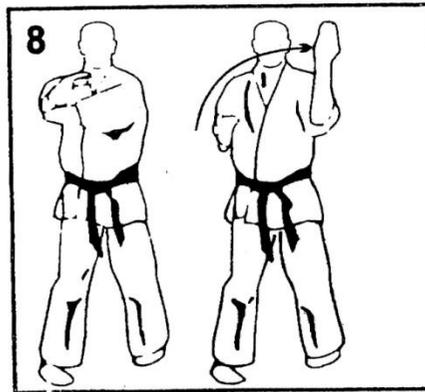
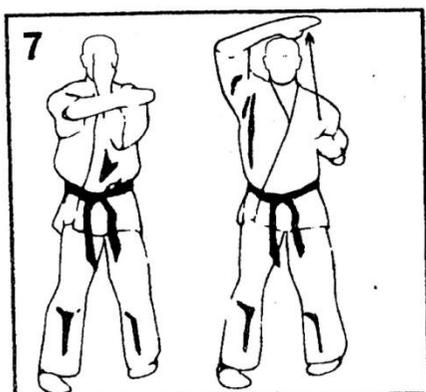
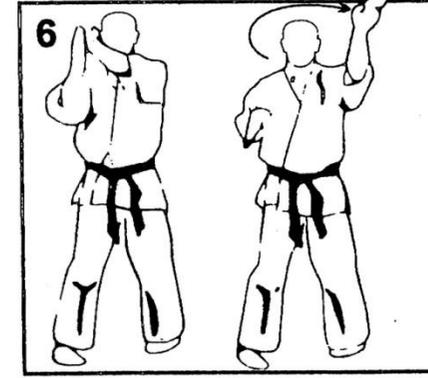
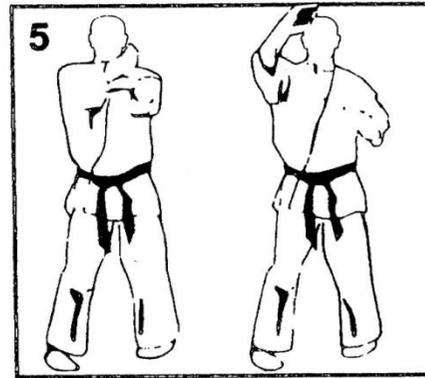
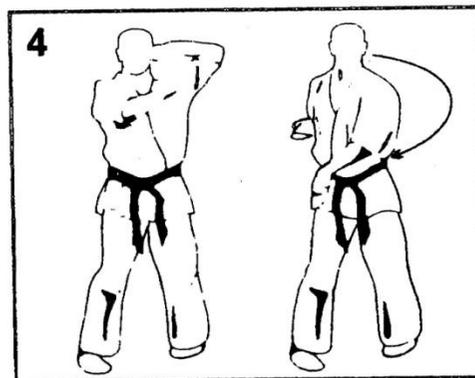
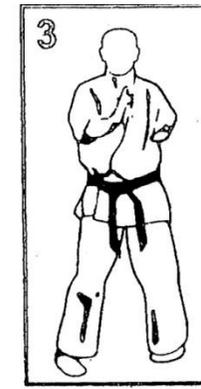
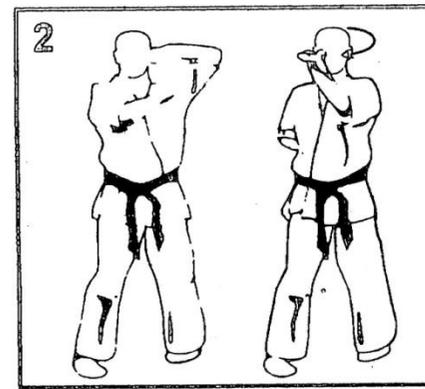
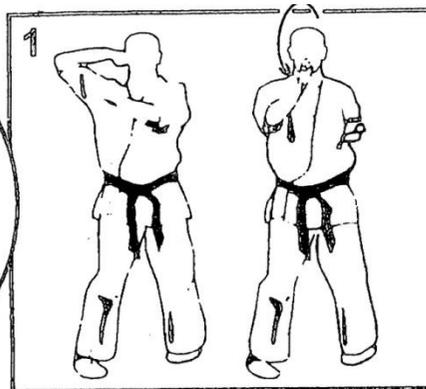
4 КЮ

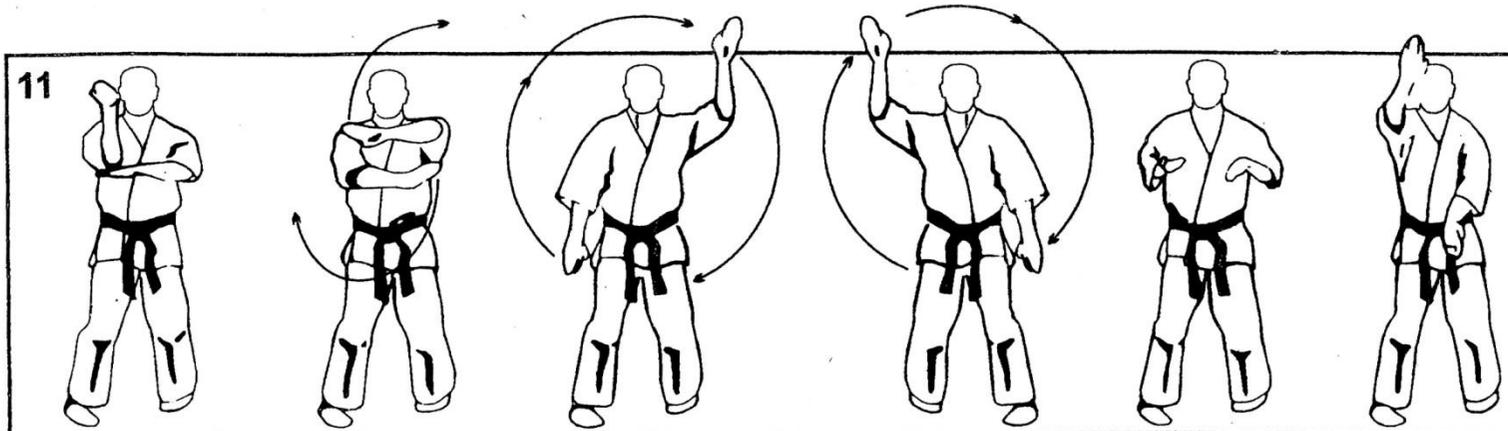
"... несколько лет ежедневных усилий и Сантин-ката начинает дарить Вам необычайные ощущения и сверхъестественные возможности".
Гогэн Ямагути

Стойки: хайсоку-дати, хэйко-дати

Кихон:

1. сюто сакуцу-ути
2. сюто еко гаммэн-ути
3. сюто утикоми
4. сюто хидзо-ути
5. сюто дзэдан ути-ути
6. сюто дзэдан ути-укэ
7. сюто дзэдан укэ
8. сюто тюдан-ути-укэ
9. сюто тюдан сото-укэ
10. сюто маэ гэдан-барай
11. сюто маэ, маваси-укэ
12. дзедан еко-гэри (с переходом в фудо-дати)
13. дзедан маваси-гэри туюсоку
14. дзедан маваси-гэри хайсоку
15. дзедан усиро-гэри (второй метод),
с поворотом на 360° возврат в пр. сантин-дати





Ката: сантин но ката (с Ибуки)

Кумитэ: дзю кумитэ (15 боев)

Упражнения:

- 40 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах).
- 50 подъемов туловища (из положения лежа)
- 50 приседаний (руки за головой)
- 10 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова

Хайсоку-датистойка с сомкнутыми ступнями

Хейко-дати стойка с параллельными ступнями на ширине плеч

Сакоцуключица

Утикомивбивающий, вгоняющий

Ути-утисекущий удар изнутри

