

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. сютэ 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: дзию-кумитэ (не более 8 боев)

Упражнения:

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

Новые слова:

Ибуки сэнкай 3-кратное силовое дыхание

Нэкоаси-дати.....«кошачья стойка»;

Тэтцуи МОЛОТ

Ороси.....опускающийся

Комеками..... висок

Хидзо селезенка

Мавасикруговой

Тэйсокувнутренняя выемка стопы

Хайсоку подъем стопы

Сокуто ребро стопы

Кээгэподнимающийся

Сюто внешнее ребро ладони

Для заметок

