

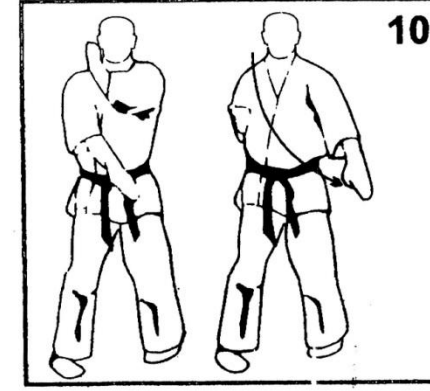
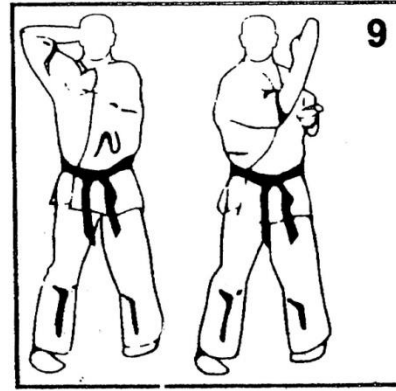
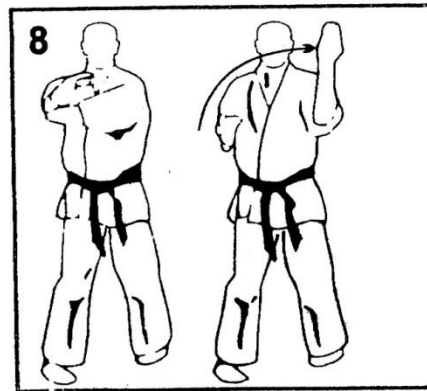
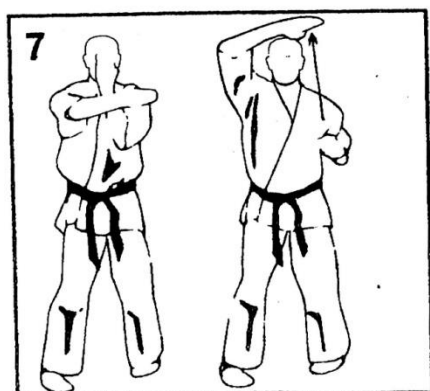
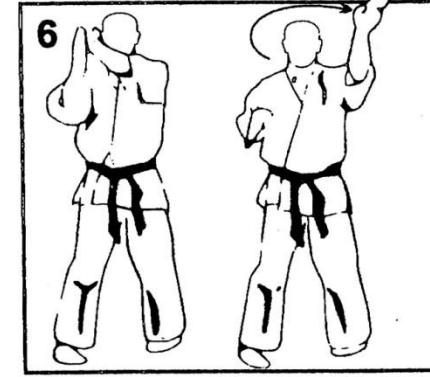
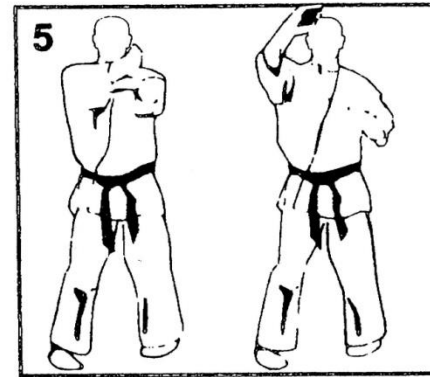
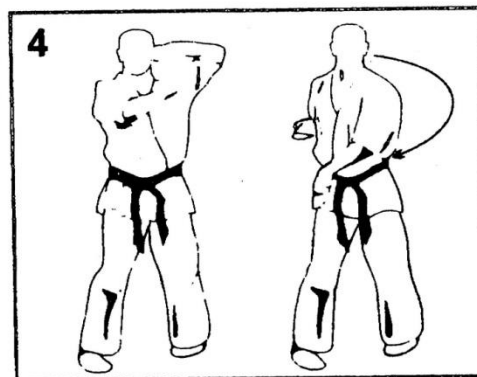
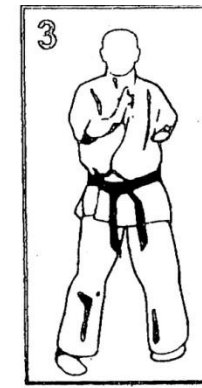
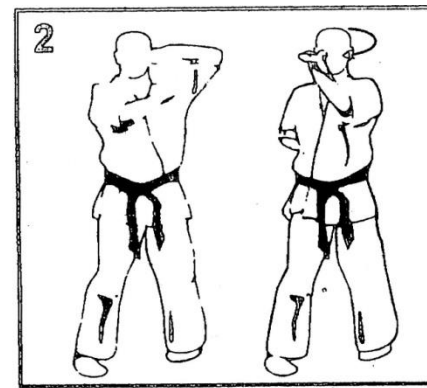
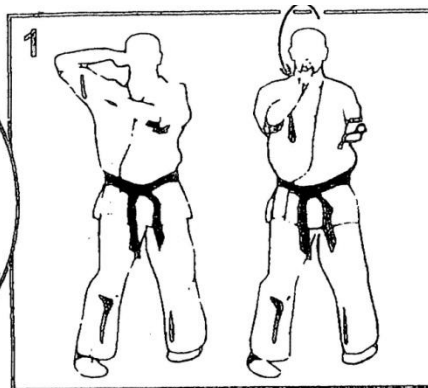
# 4 КЮ

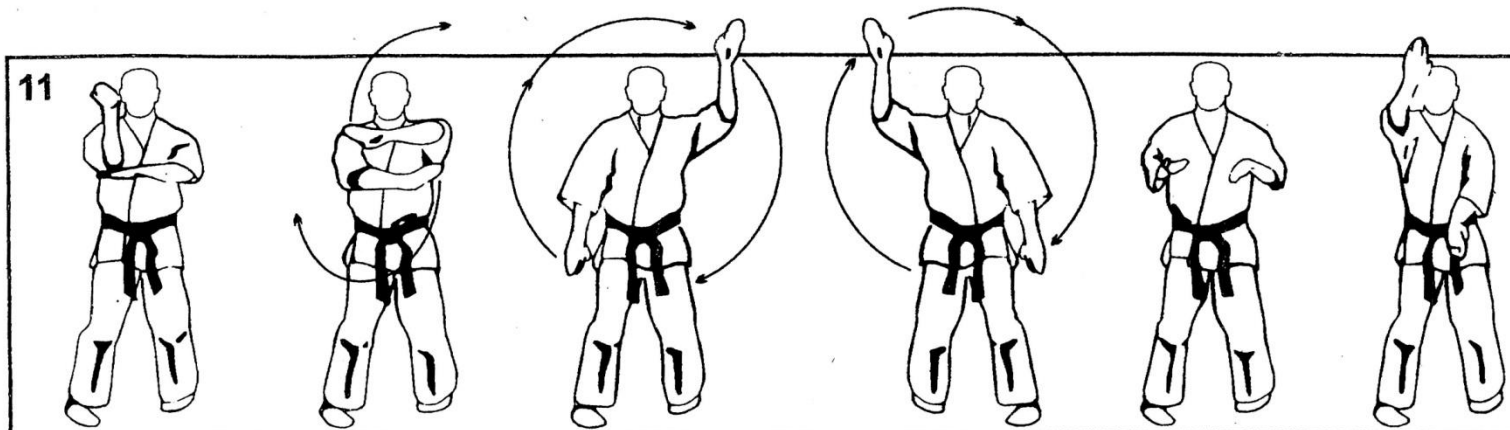
"... несколько лет ежедневных усилий и Сантин-ката начинает дарить Вам необычайные ощущения и сверхъестественные возможности".  
Гогэн Ямагути

**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-дати.....стойка с сомкнутыми ступнями

Хейко-дати ..... стойка с параллельными ступнями на ширине плеч

Сакоцу .....ключица

Утикоми.....вбивающий, вгоняющий

Ути-ути.....секущий удар изнутри

