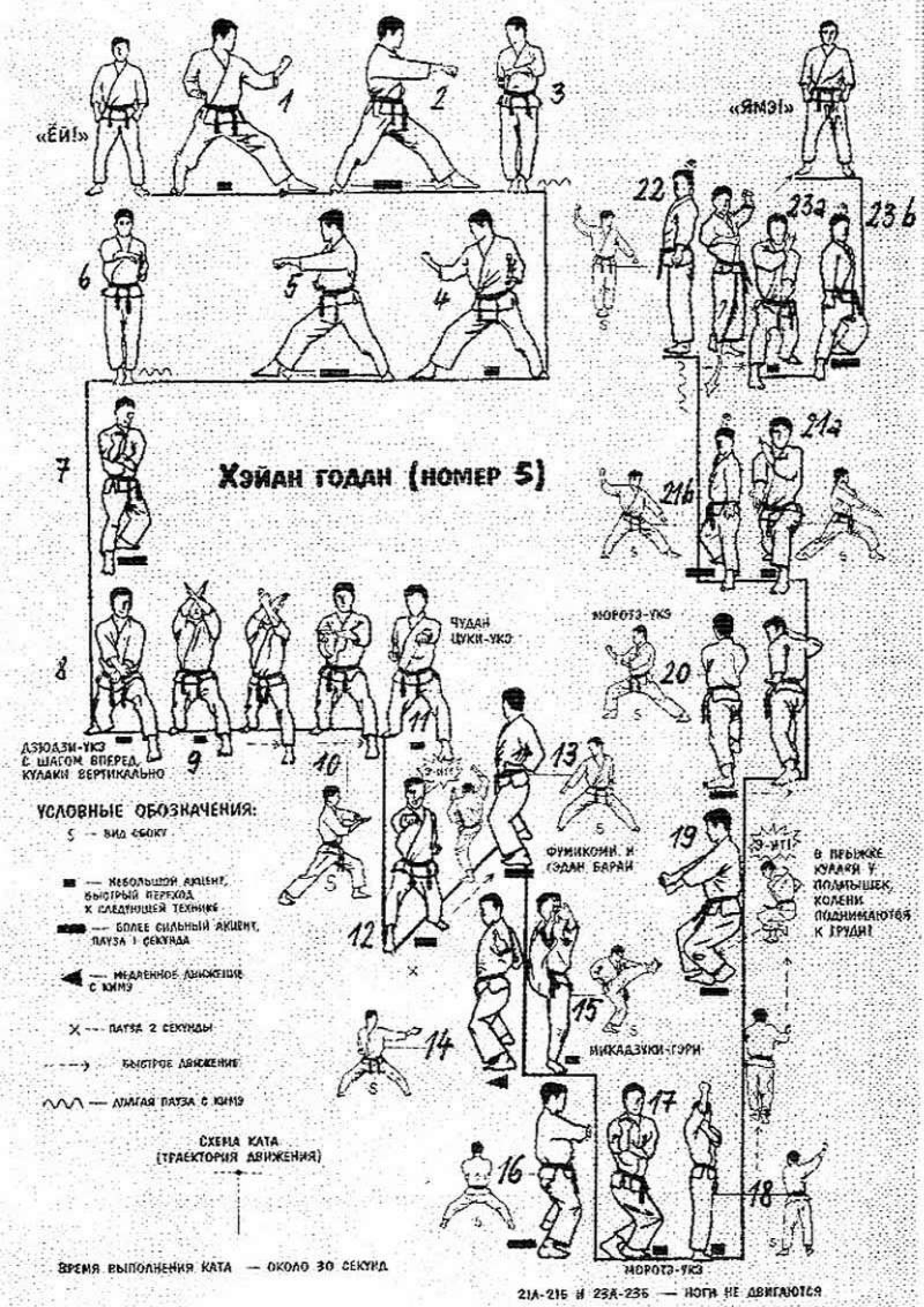

«ЁЙ!»
«ЯМЭ!»
Хэйан годан (номер 5)
ЧУДАН ЦУКИ-УКЭ
МОРОТЭ-УКЭ
ДЗЮДЗИ-УКЭ С ШАГОМ ВПЕРЕД, КУЛАКИ ВЕРТИКАЛЬНО
ФУМИКОМИ И ГЭДАН БАРАИ
В ПРЫЖКЕ КУЛАКИ У ПОДМЫШЕК, КОЛЕНИ ПОДНИМАЮТСЯ К ГРУДИ!
МИКАДЗУКИ-ГЭРИ
МОРОТЭ-УКЭ
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
S — ВИД СБОКУ
— НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
— БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
— МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
X — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
— ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ
СХЕМА КАТА (ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ)
ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 30 СЕКУНД
21А-21Б И 23А-23Б — НОГИ НЕ ДВИГАЮТСЯ