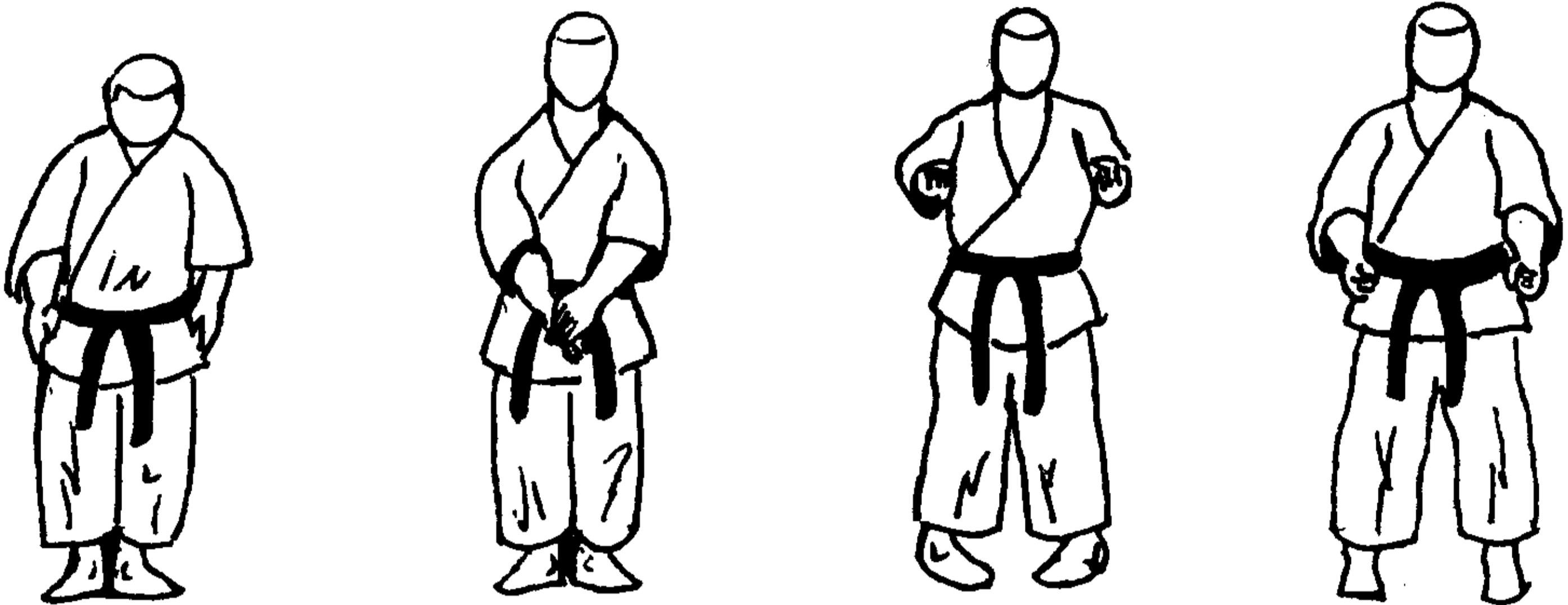


SANCHIN

Podstawowe kata stylów twardych Naha-te. Obok Tensho jedyne kata zaciśniętych pięści w tych stylach. Służy do treningu mięśni i koordynacji ruchów i napięcia ciała z oddechem. W Goju-ryu reprezentuje składnik tego stylu go - twardość. Podczas wykonania ciało jest cały czas napięte, ruchy wolne, oddech głośny, "z brzucha", charakterystyczna postawa nóg nazwana od tego kata sanchin-dachi..

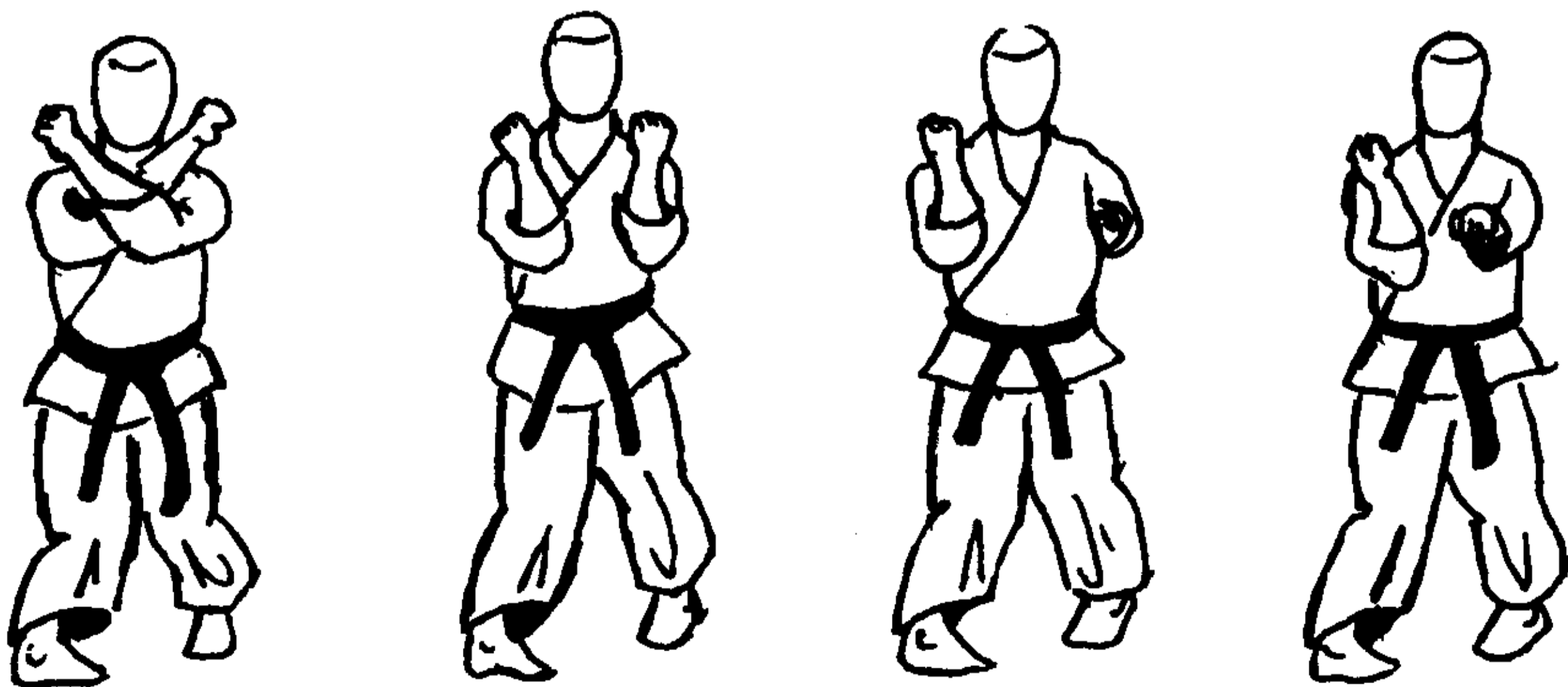


Rys.1 Rei - MD.

Rys.2 Yoi - lewa dłoń na prawej - MD.

Rys.3 Wdech - postawa przejściowa.

Rys.4 Wydech, zaciśnięte pięści po bokach ciała - hD.

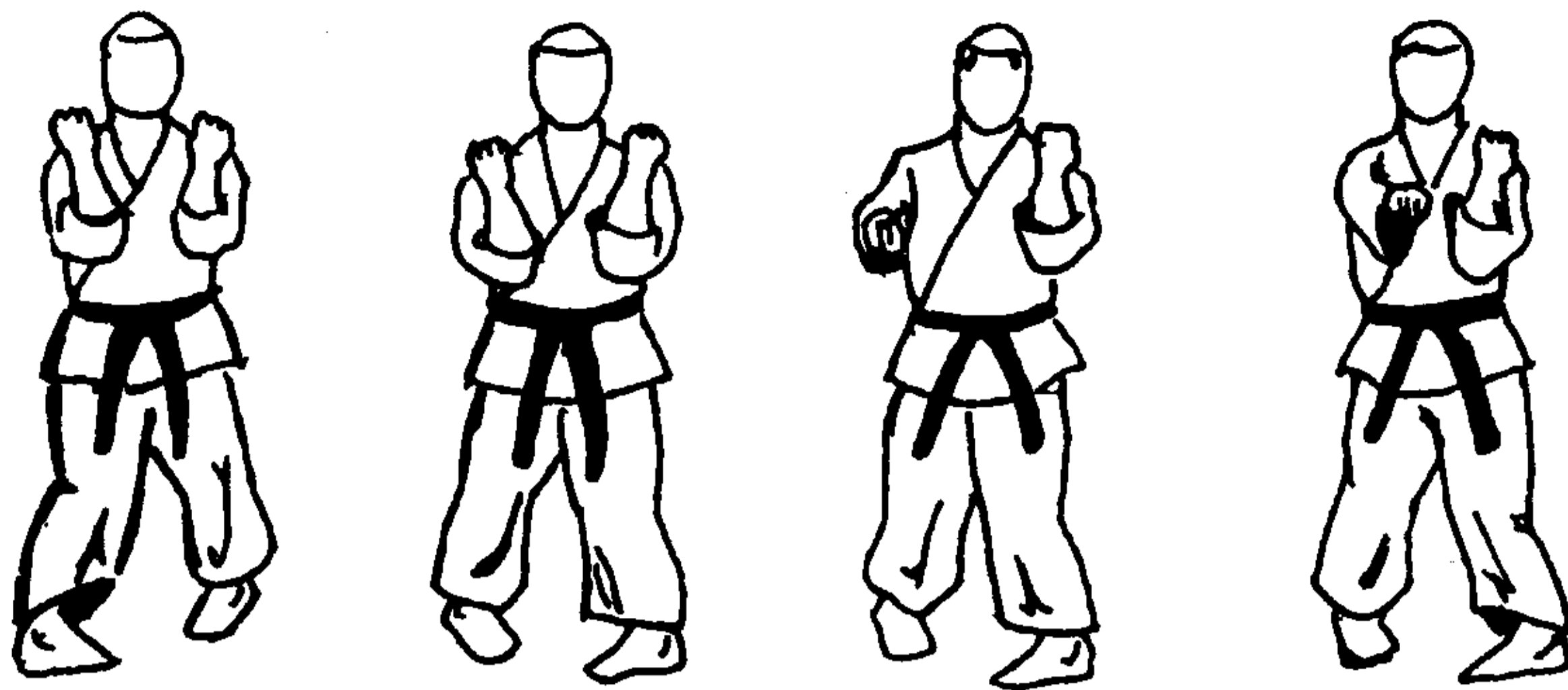


Rys.5 Prawą nogą krok do przodu, przedramiona skrzyżowane - pozycja przejściowa, długi wdech.

Rys.6 Morote uchi-uke, krótki wydech - migi SD.

Rys.7 Cofnięcie lewej pięści do hikite, długi wdech - SD.

Rys.8 Wysunięcie jej do gyaku-zuki, długi wydech - SD.

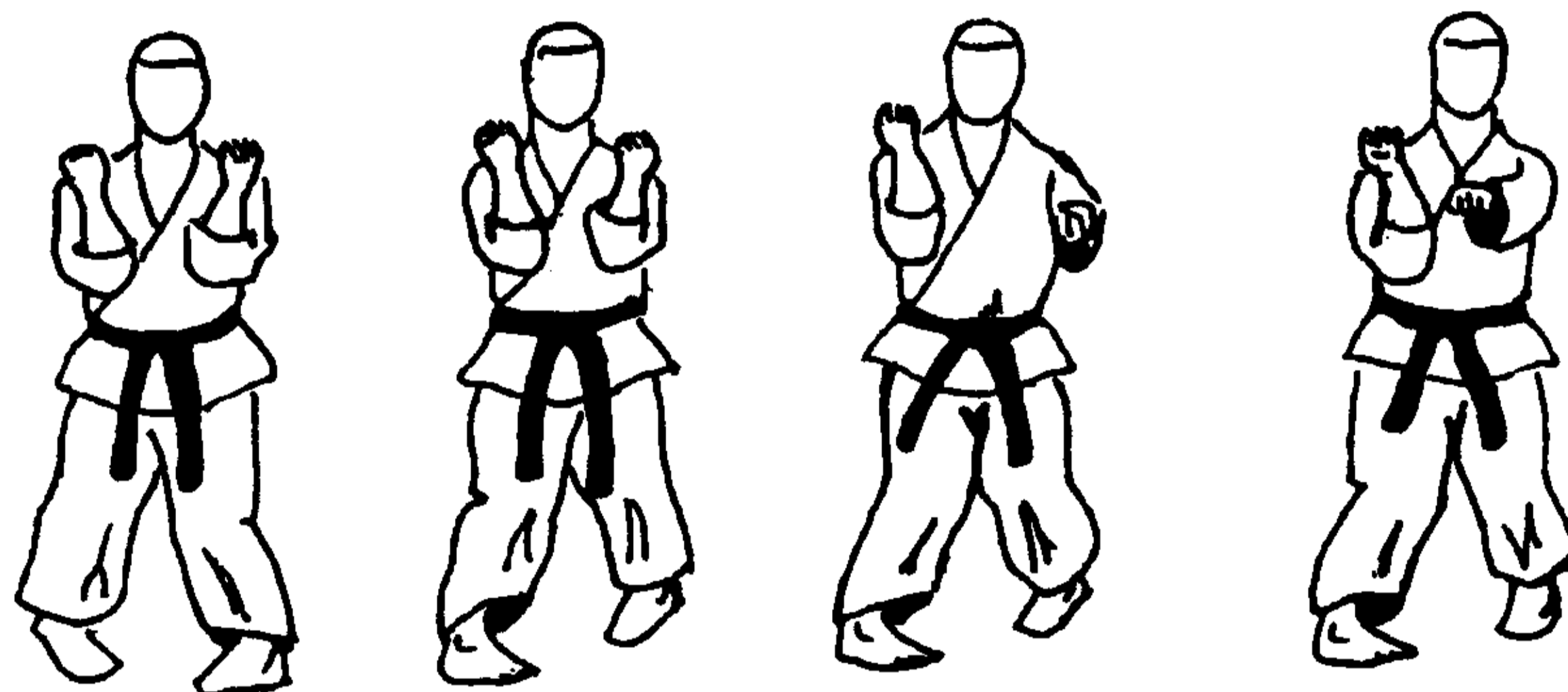


Rys.9 W miejscu lewą ręką do morote uchi-uke, długi wdech, krótki wydech.

Rys.10 Krok do przodu bez oddechu (ręce nieruchomo) - hidari SD.

Rys.11 Cofnięcie prawej pięści do hikite z długim wdechem - SD.

Rys.12 Powoli migi gyaku-zuki z długim wydechem - SD.

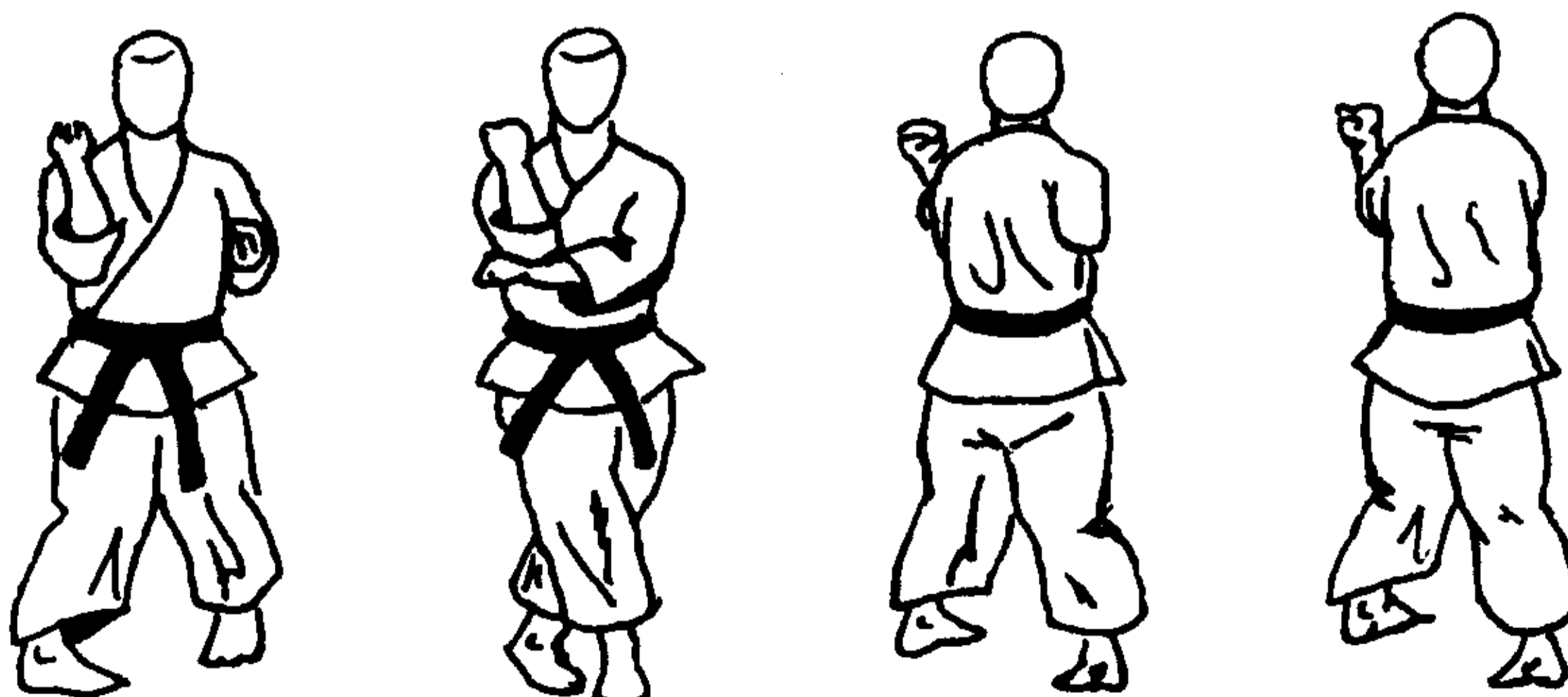


Rys.13 Prawą ręką do morote uchi-uke, długi wdech, krótki wydech - SD.

Rys.14 Krok do przodu na bezdechu - migi SD.

Rys.15 Cofnięcie lewej pięści do hikite, długi wdech - SD.

Rys.16 Hidari gyaku-zuki, długi wydech - SD.

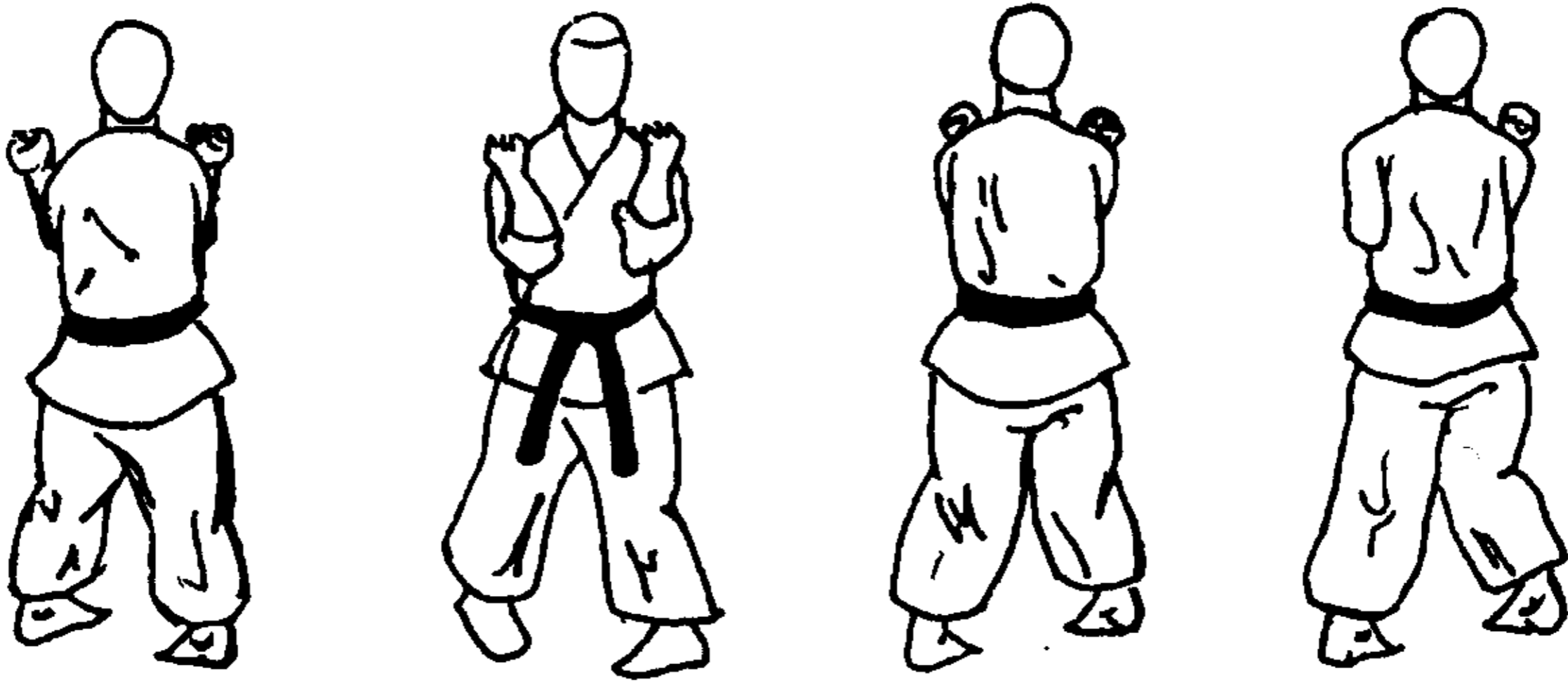


Rys.17 Ponowne cofnięcie lewej pięści do hikite, długi wdech - SD.

Rys.18 Prawy łokieć na lewej pięści, przesunięcie prawej nogi w bok, spojrzenie w prawo w momencie obrotu - pozycja przejściowa do mawate, krótki wydech.

Rys.19 Mawate (wykonane przez zakrok przednią nogą) z długim wdechem do hidari uchi-uke - SD. Podczas zwrotu charakterystyczne obniżenie ciała (w każdym mawate w tym kata).

Rys.20 Powoli wysunięcie prawej ręki do gyaku-zuki na długim wydechu - hidari SD.

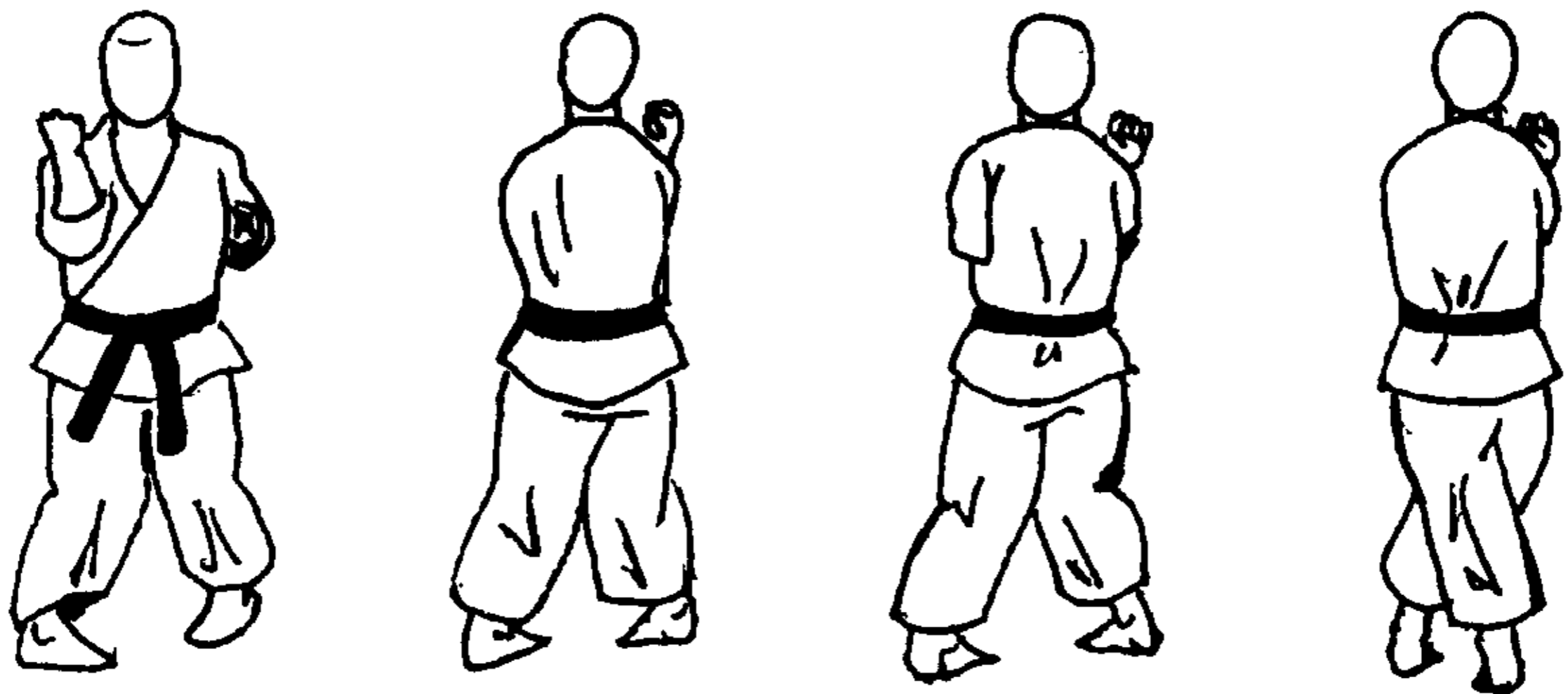


Rys.21 Prawą ręką do morote uchi-uke, długi wdech, krótki wydech - SD.

Rys.22 Widok z drugiej strony.

Rys.23 Na bezdechu krok do przodu - migi SD.

Rys.24 Cofnięcie lewej pięści do hikite, długi wdech.

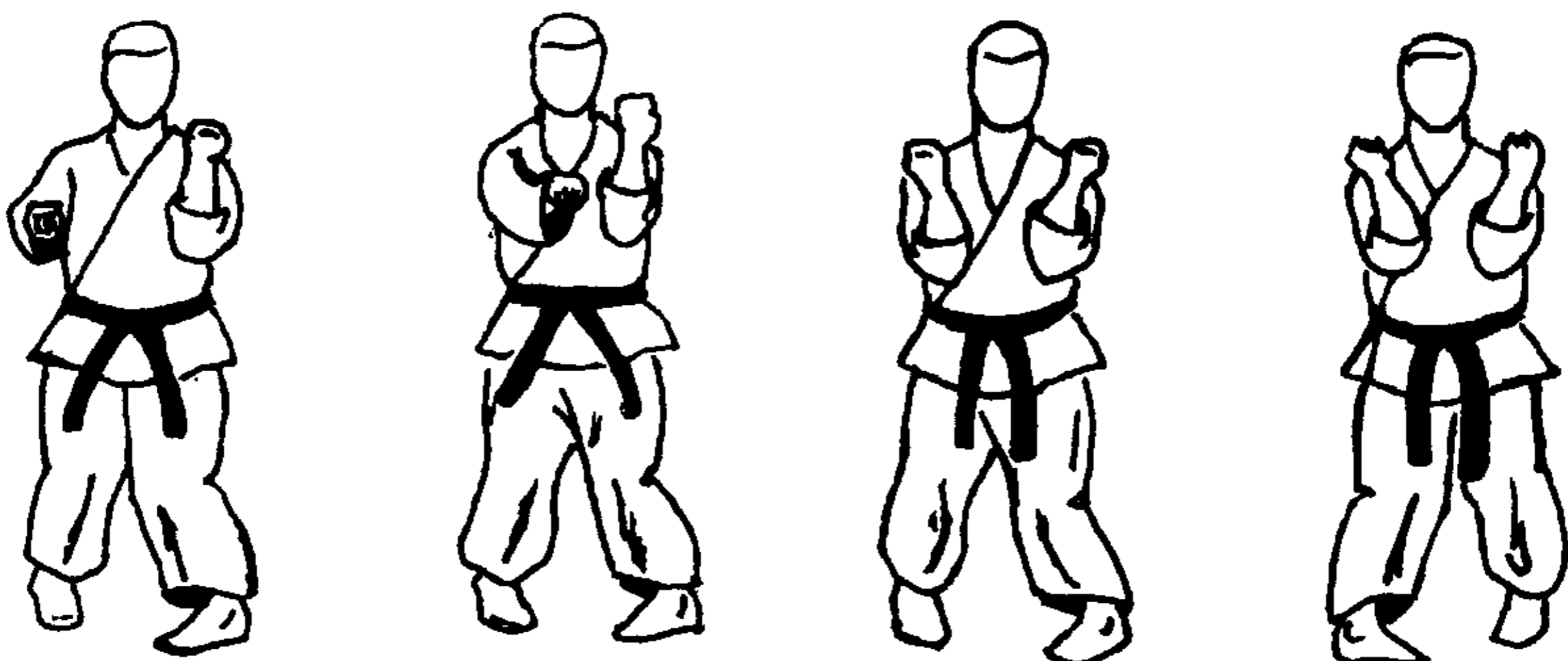


Rys.25 Widok uchi-uke z rys.24 z drugiej strony.

Rys.26 Wysunięcie lewej pięści do gyaku-zuki, długi wydech - SD.

Rys.27 Cofnięcie lewej pięści do hikite, długi wdech - SD.

Rys.28 Pozycja przejściowa do mawate, zakrok prawą nogą.

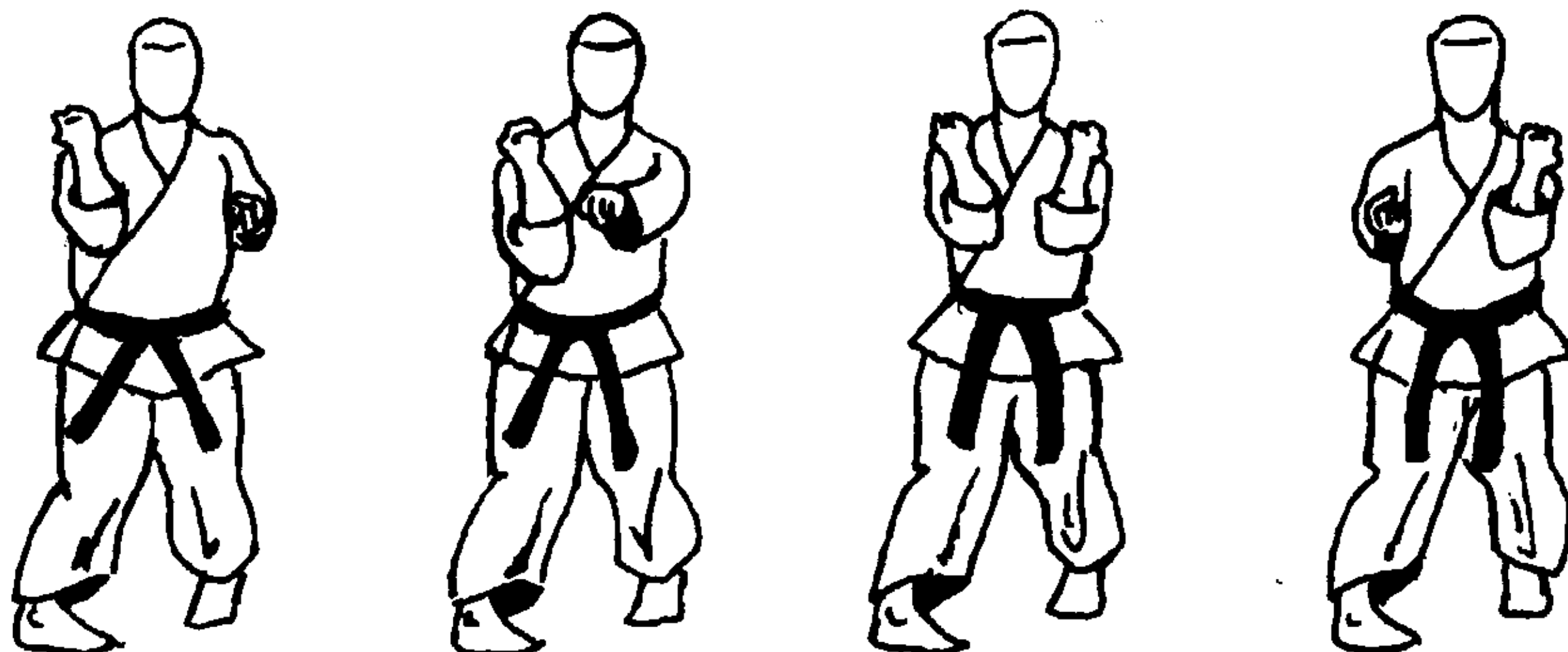


Rys.29 Mawate z uchi-uke, długi wdech - hidari SD.

Rys.30 Wysunięcie prawego ramienia do gyaku-zuki, długi wydech - SD.

Rys.31 W miejscu do morote uchi-uke, długi wdech, krótki wydech - SD.

Rys.32 Krok do przodu na bezdechu - migi SD.

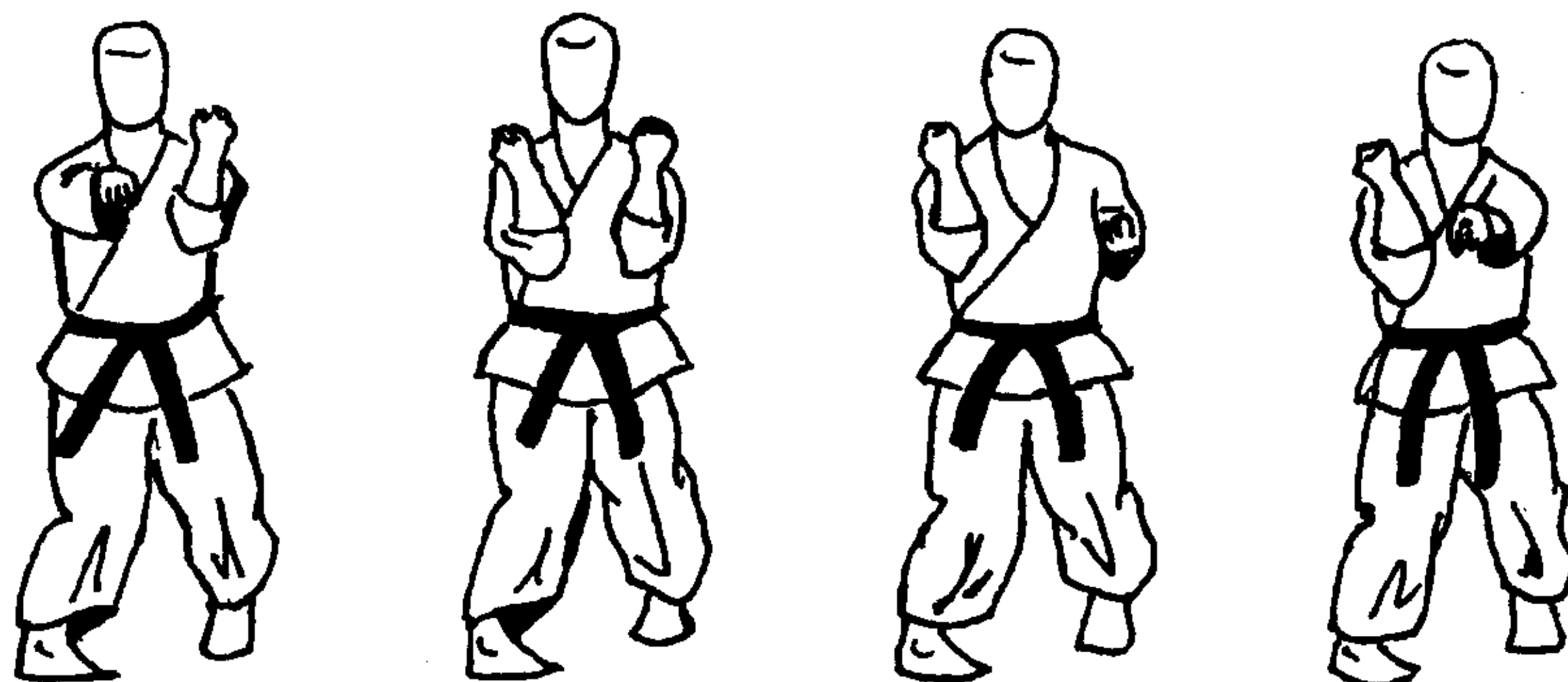


Rys.33 Ściągnięcie lewej pięści do boku ciała, długi wdech - SD.

Rys.34 Wysunięcie jej do gyaku-zuki, długi wydech - SD.

Rys.35 Ręce do morote uchi-uke, długi wdech, krótki wydech - SD.

Rys.36 W miejscu przyciągnięcie prawej pięści do hikite, długi wdech - SD.

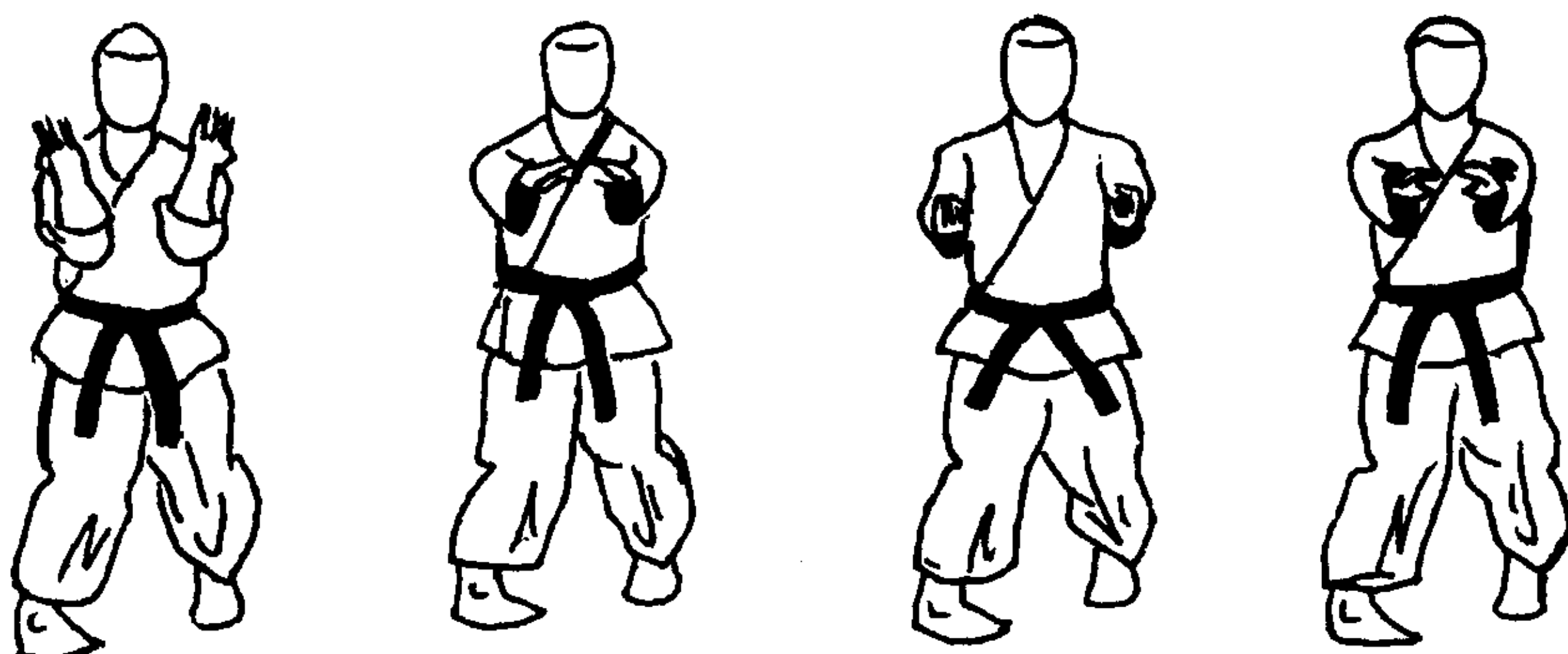


Rys.37 Wysunięcie prawej ręki do gyaku-zuki, długi wydech - SD.

Rys.38 Ręce do morote uchi-uke, długi wdech, krotki wydech - SD.

Rys.39 Nadal w miejscu lewą ręką do hikite, długi wdech - SD.

Rys.40 Wysunięcie lewej ręki do gyaku-zuki z długim wydechem - SD.

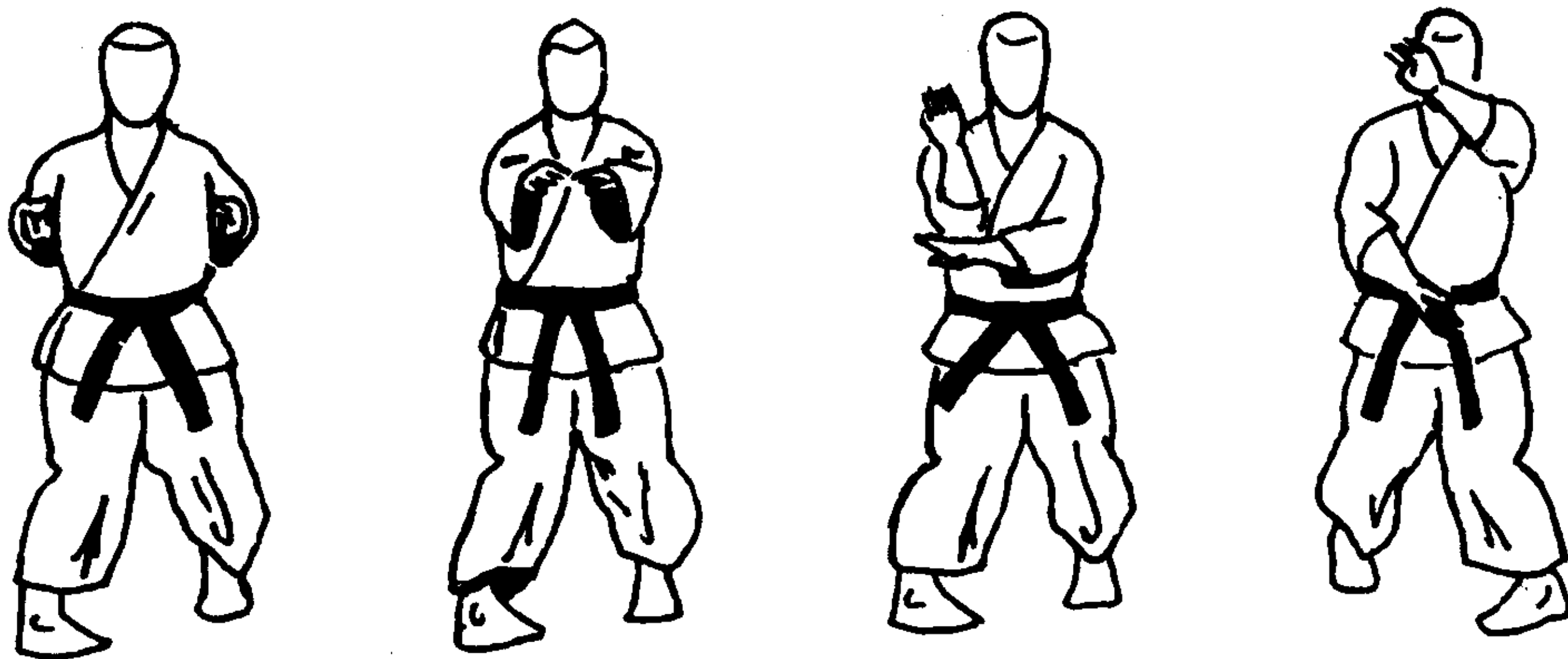


Rys.41 Obie ręce otwarte, krótki wdech - SD.

Rys.42 Wysłunięcie ich przed siebie, palcami lekko do środka, długi wydech - SD.

Rys.43 Nadal w miejscu powoli ściągnięcie rąk do morote hikite, długi wdech.

Rys.44 Ponowne ich wysunięcie (otwarte dłonie) na długim wydechu - SD.

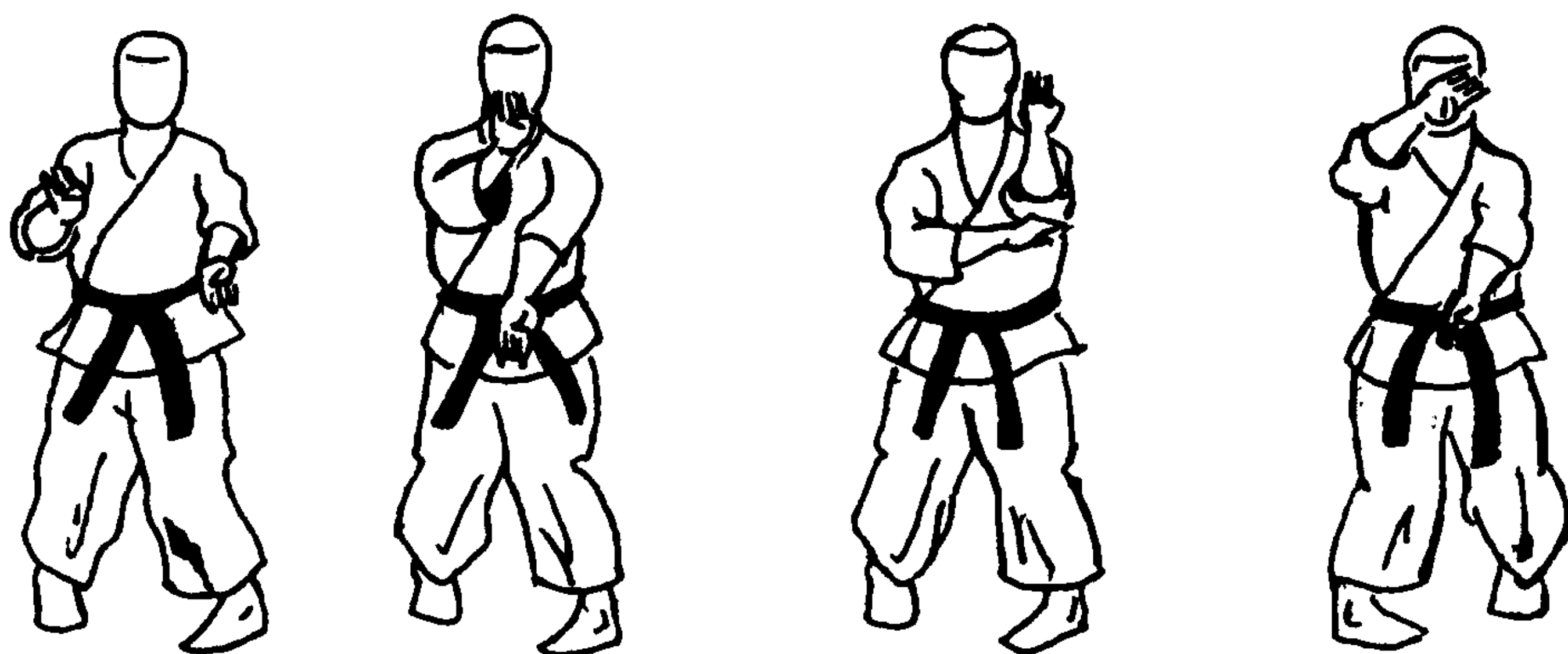


Rys.45 Ściągnięcie do morote hikite, długi wdech - SD.

Rys.46 Wysłunięcie otwartych rąk, długi wydech - SD.

Rys.47 Prawy łokieć na lewej dłoni (otwarte dłonie) - SD.

Rys.48 Krok do tyłu z kolistym blokiem obręcz - postawa przejściowa.

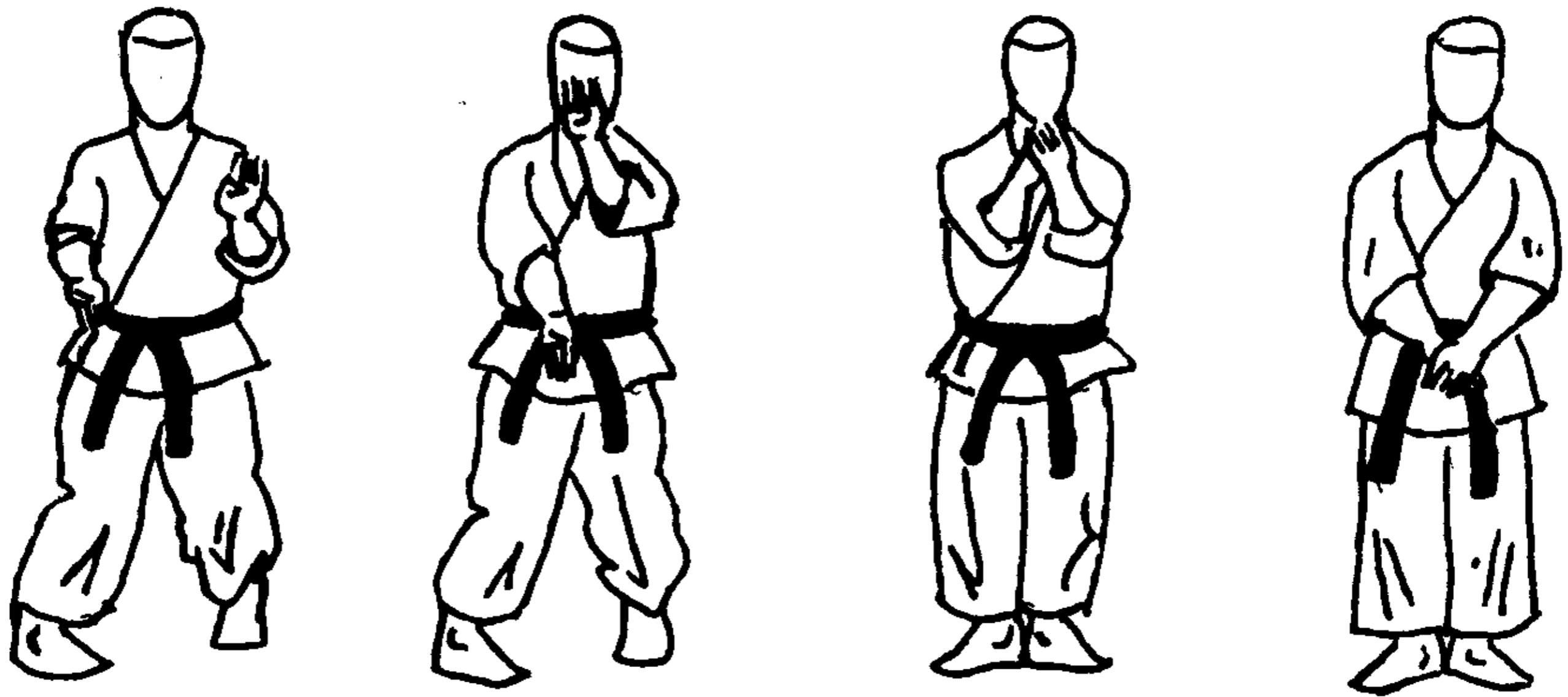


Rys.49 Końcowa faza morote mawashi-kake-uke, długi wdech - hidari SD.

Rys.50 Morote shotei-uchi (g,ch) **ibuki** - SD.

Rys.51 Lewy łokieć na prawym wierzchu dłoni - pozycja przejściowa.

Rys.52 Kolisty blok z krokiem do tyłu - mawashi-kake-uke - migi SD.

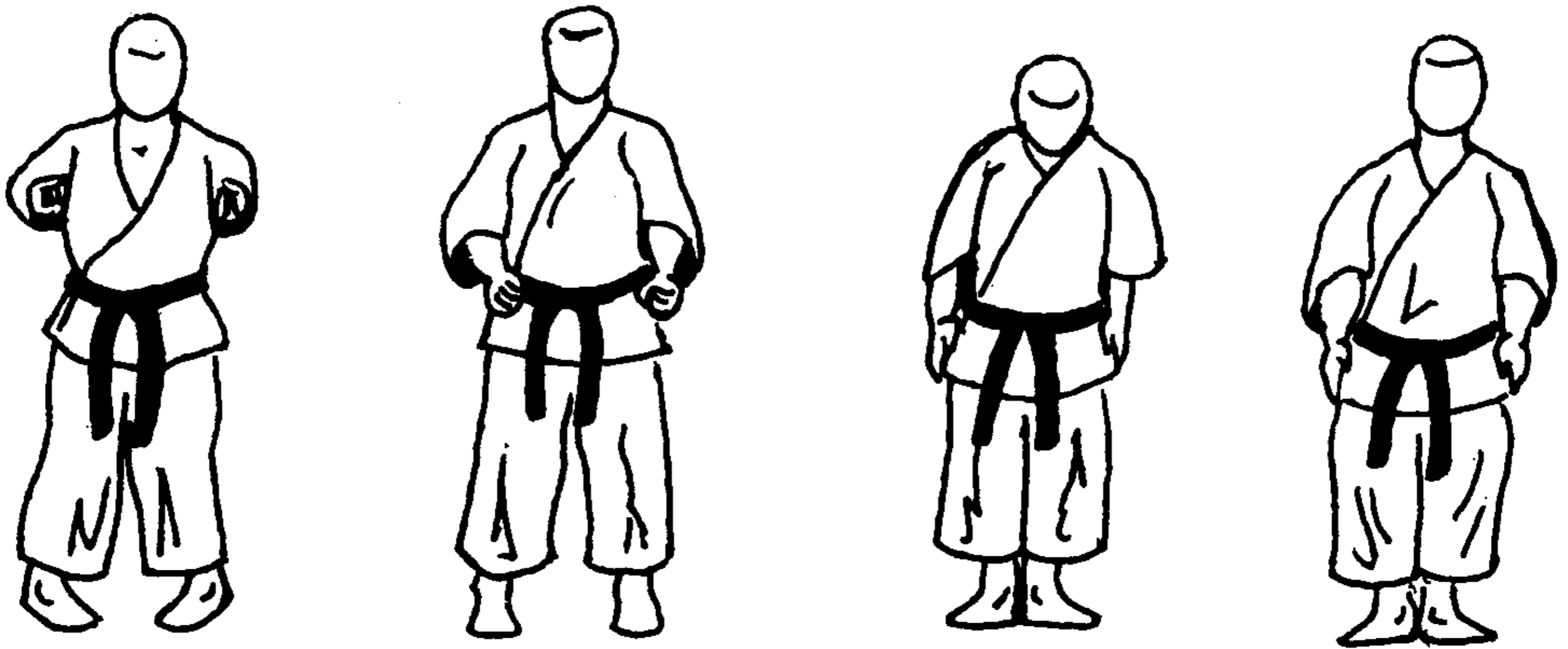


Rys.53 Ściągnięcie otwartych dłoni (shotei) do boków ciała - koniec długiego wdechu - SD.

Rys.54 W miejscu morote shotei-uchi (g,ch) **ibuki** - SD.

Rys.55 Powrót prawej nogi do MD, złączone otwarte dłonie na wysokości klatki piersiowej, długi wdech.

Rys.56 Druga faza yame, opuszczenie złączonych dłoni, długi wydech - MD.



Rys.57-58. Przejście do yasume (uHD, hD), wdech,wydech.

Rys.59-60. Ritsu-rei - MD.