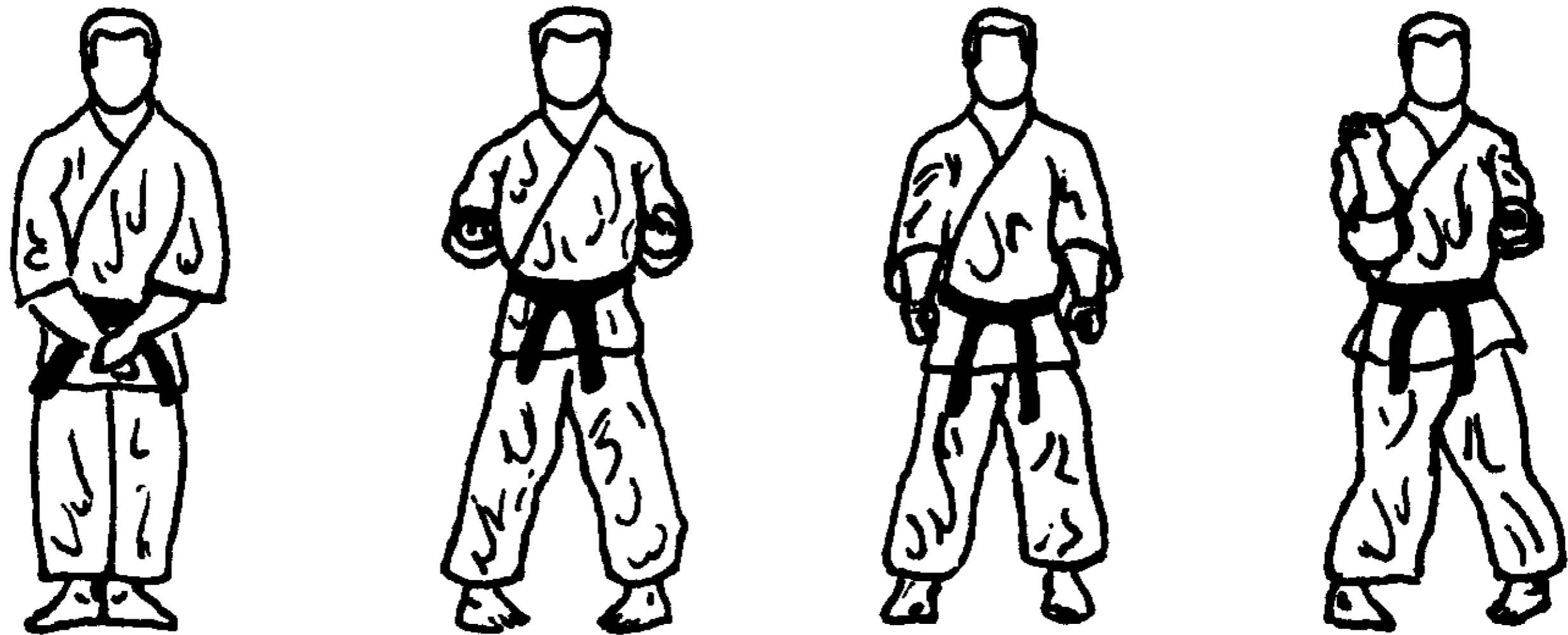


TENSHO

Drugie kata zamkniętych rąk w Naha-te. Reprezentuje w Goju-ryu składnik ju - miękkości. Znakomity trening nadgarstków, podczas wykonywania spektakularnych bloków.

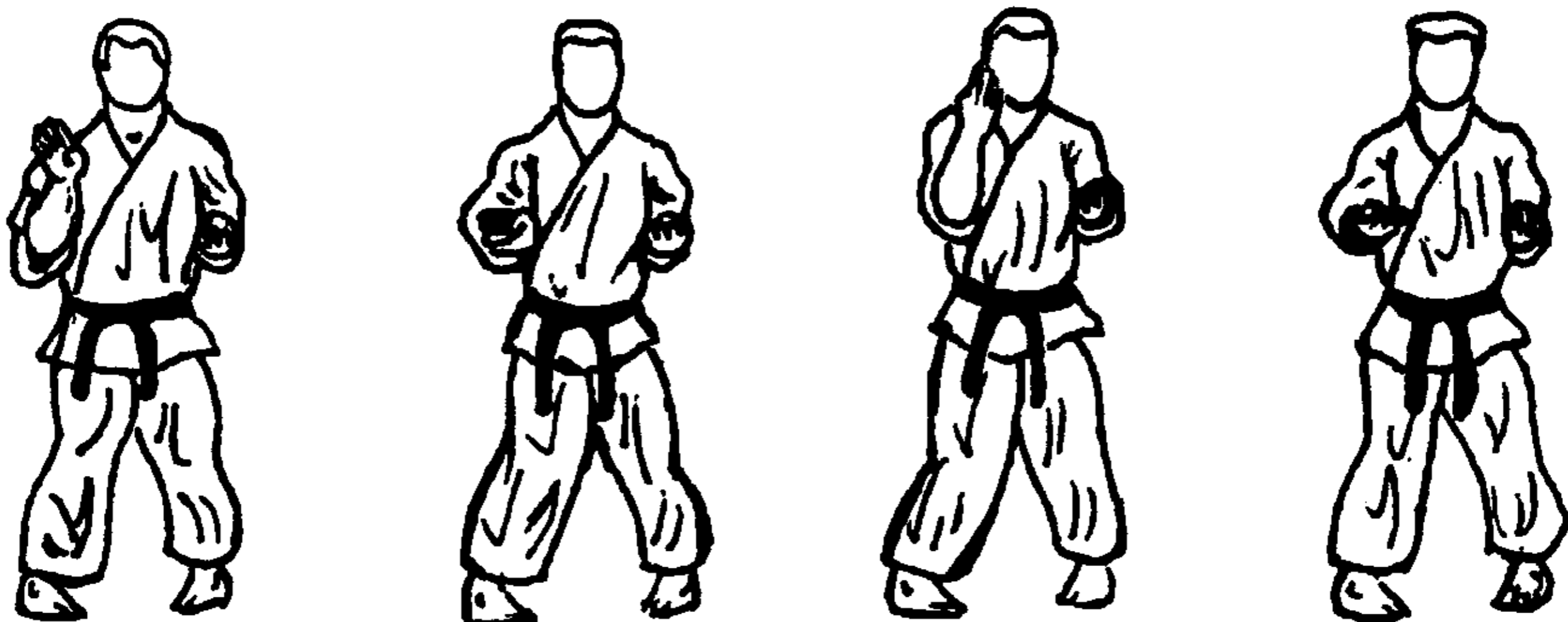


Rys.1 Yoi - otwarte dłonie złączone - MD.

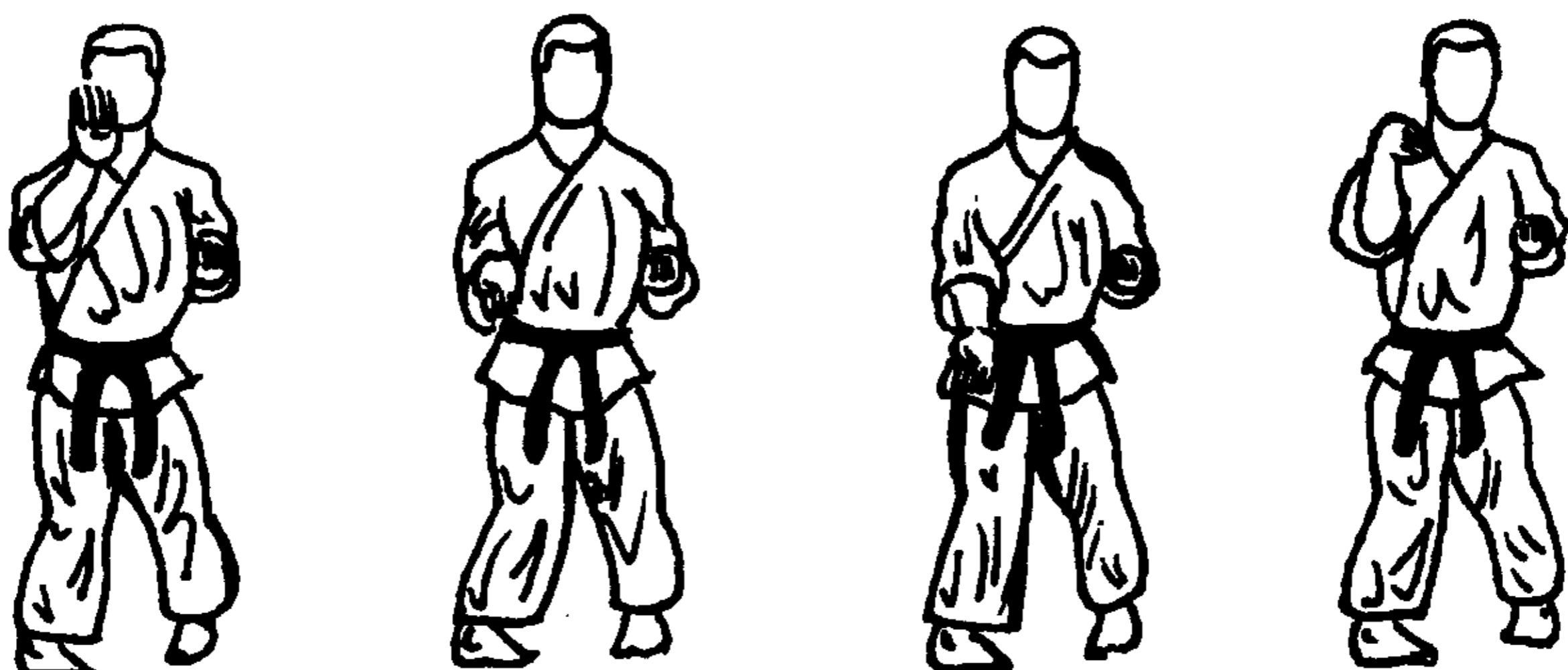
Rys.2 Ściągnięcie obu rąk do hikite, długi wdech - uHD.

Rys.3 Pięści po bokach ciała, yoi, wydech - hD.

Rys.4 Krok do przodu prawą nogą z migi uchi-uke, długi wdech - SD.



Rys.5-8 W miejscu ruch prawą ręką na bezdechu (otwarta dłoń) kake-uke, shuto-uchi - migi SD.

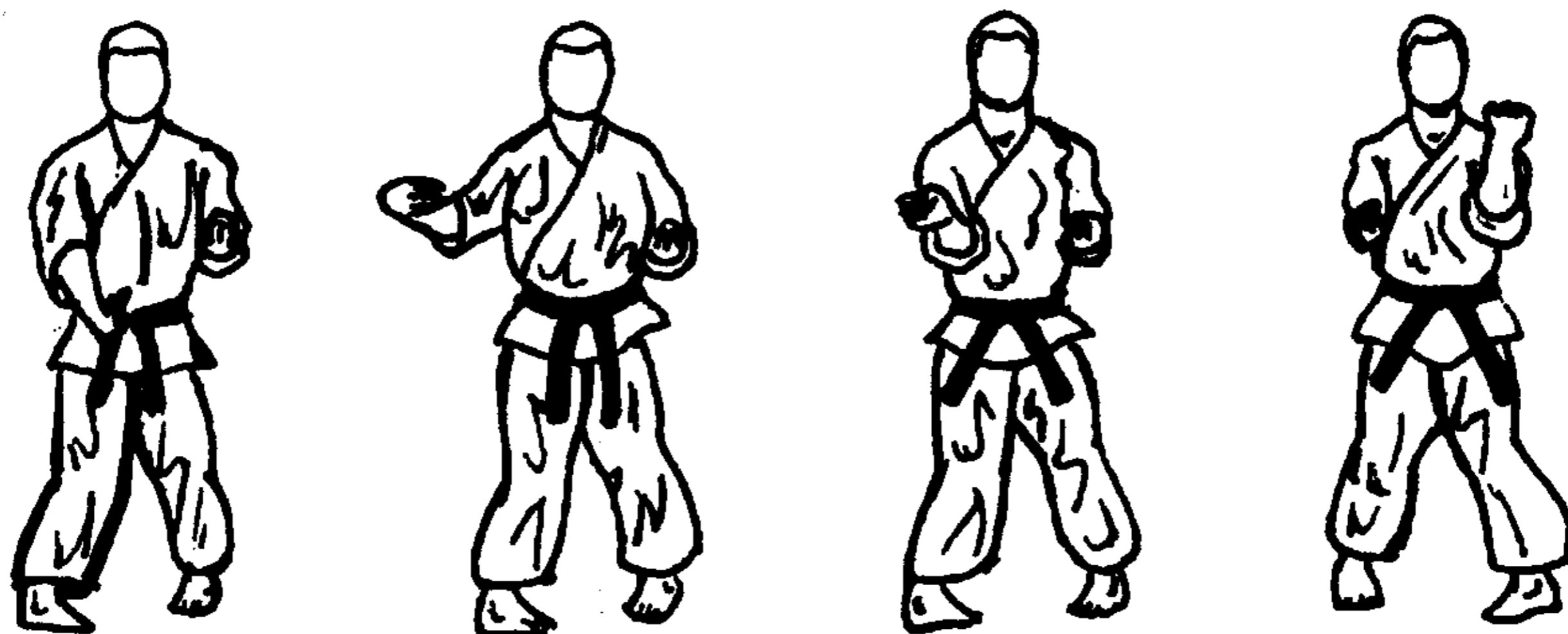


Rys.9 Migi shotei-uchi (j) z długim wydechem - SD.

Rys.10 Cofnięcie otwartej ręki do boku ciała, długi wdech - SD.

Rys.11 Migi teisho-uchi (g) z długim wydechem - SD.

Rys.12 Migi kakuto-uke (j) z długim wdechem - SD.

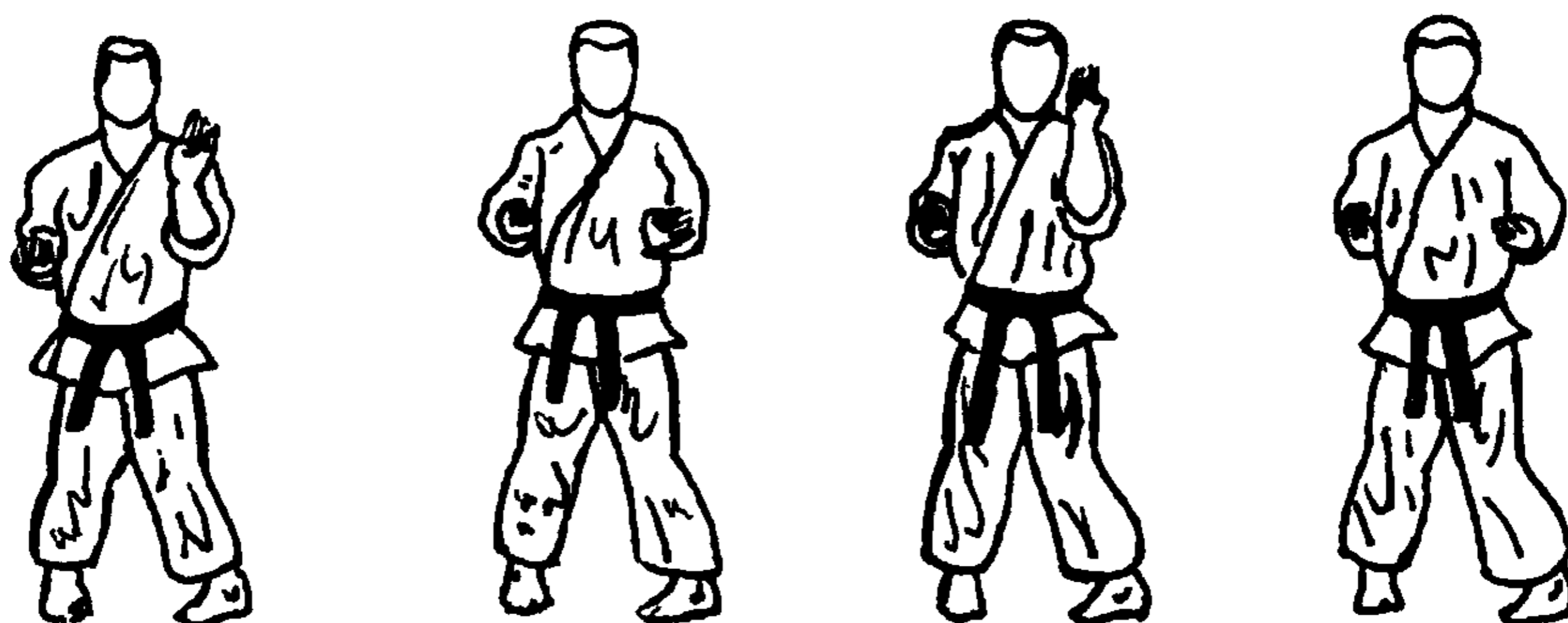


Rys.13 Migi seiryuto-uke (g) z długim wydechem - SD.

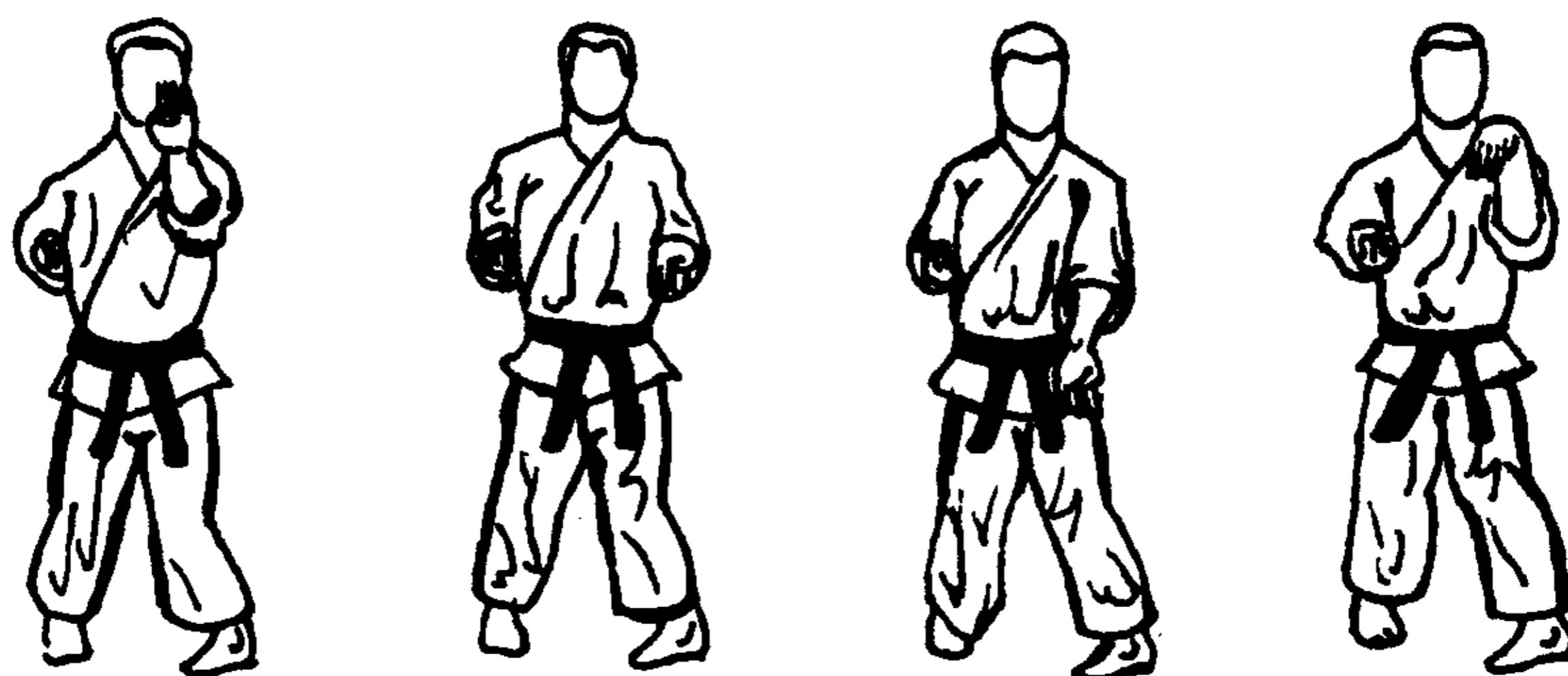
Rys.14 Migi yoko-kakuto-uke (ch) z długim wdechem - SD.

Rys.15 Do środka ciała yoko-shotei-uke (ch) z długim wydechem - SD.

Rys.16 Krok do przodu z uchi-uke, długi wdech - hidari SD.



Rys.17-20 Otwartą lewą dłoń analogicznie do technik z rys.5-8 w miejscu, na bezdechu - SD.

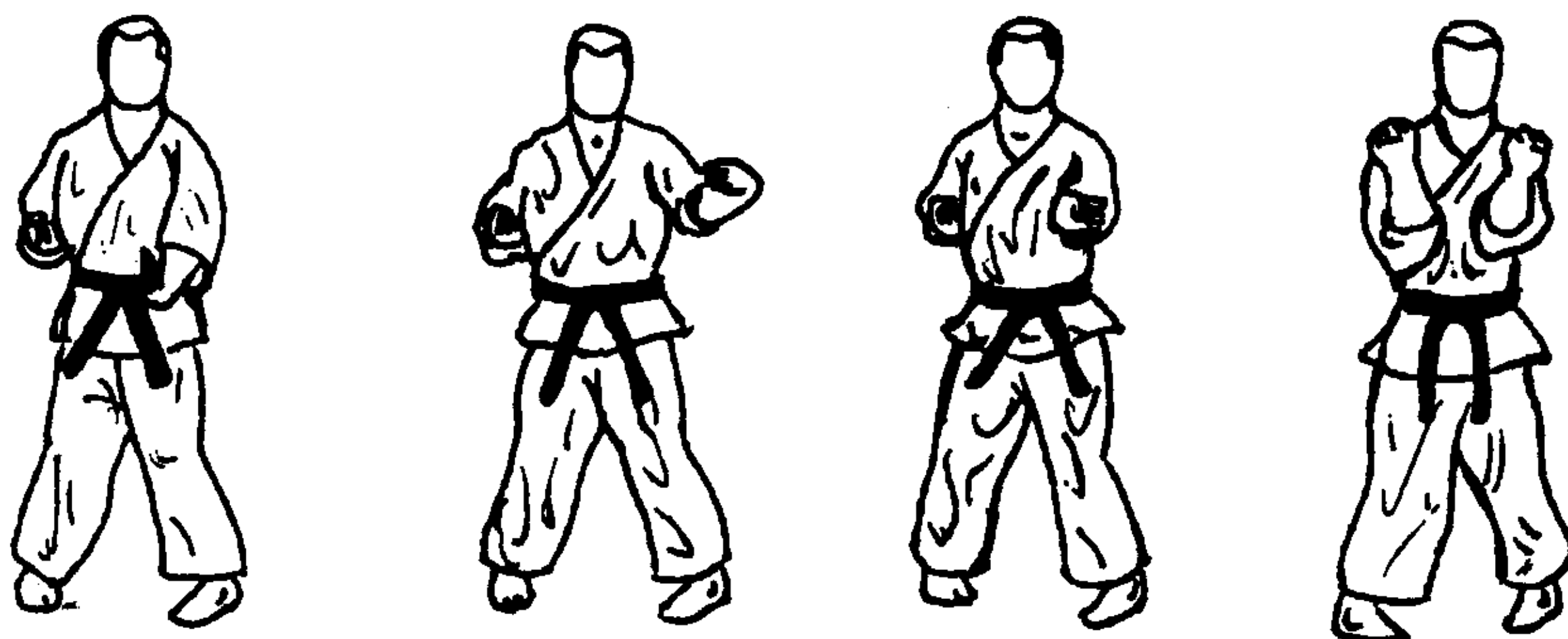


Rys.21 Dalej analogicznie (symetrycznie) w miejscu hidari shotei-uchi (j), wydech - SD.

Rys.22 Przyciągnięcie lewej otwartej dłoni do boku, wdech - SD.

Rys.23 Hidari shotei-uchi (g), wydech - SD.

Rys.24 Hidari kakuto-uke (j), wdech - SD.

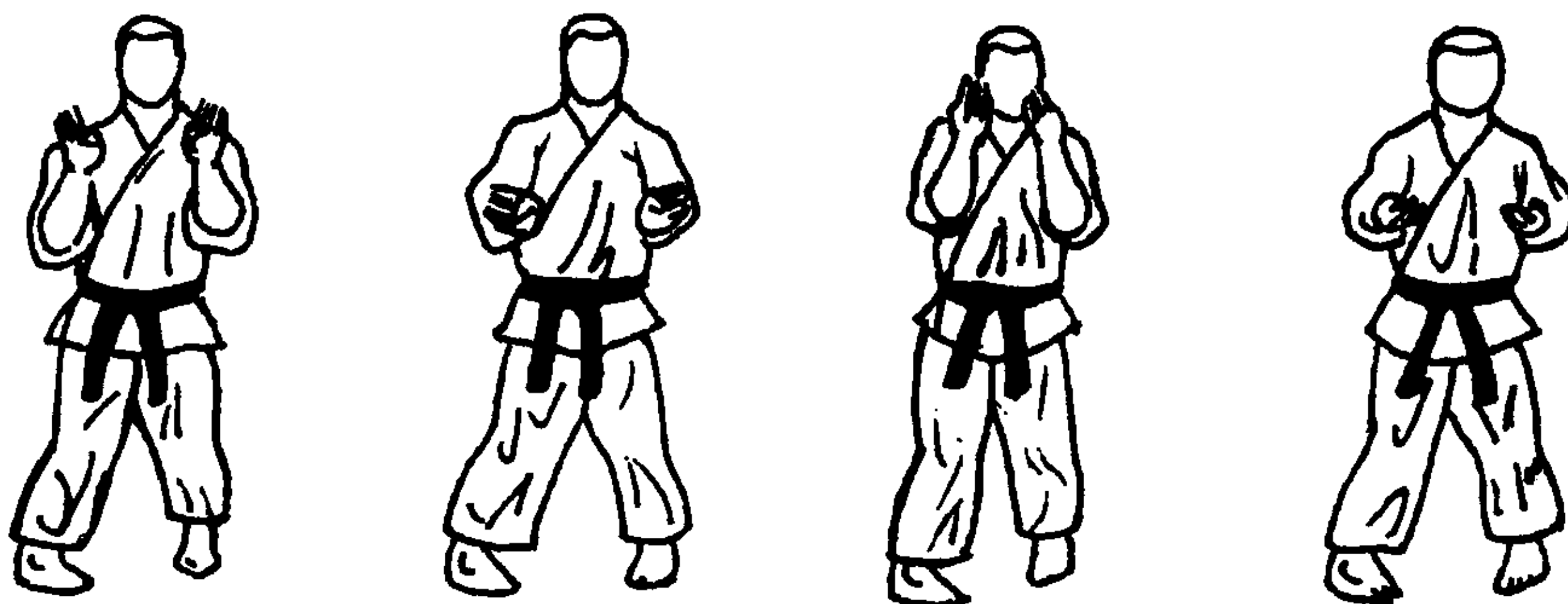


Rys.25 Hidari seiryuto-uke (g), wydech - SD.

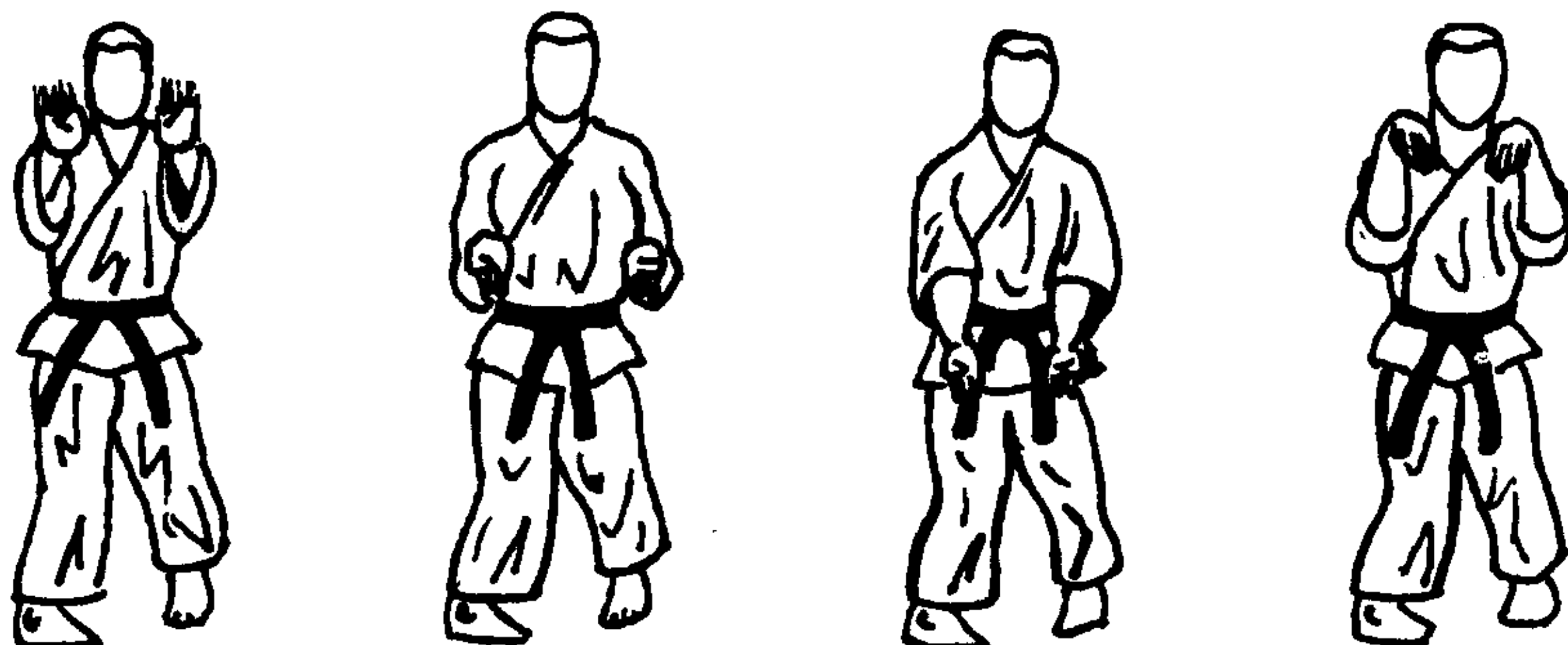
Rys.26 Hidari yoko-kakuto-uke (ch), wdech - SD.

Rys.27 Hidari yoko-shotei-uke (ch), wydech - SD.

Rys.28 Krok do przodu z morote uchi-uke, długi wdech - migi SD.



Rys.29-32 Podobnie jak na rys.5-8 i 17-20, z tym, że oburącz - SD.

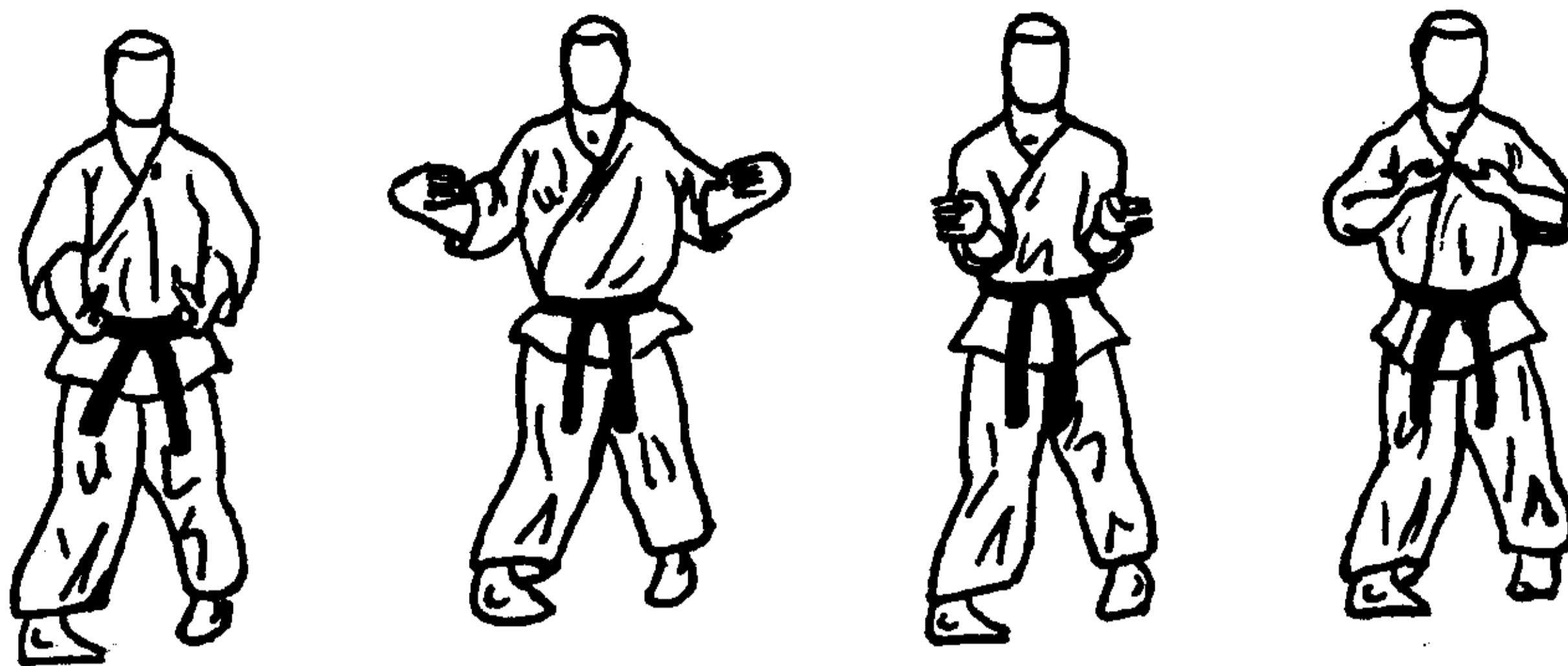


Rys.33 Morote shotei-uchi (j), wydech - SD.

Rys.34 Przyciągnięcie obu otwartych dłoni do boków ciała, wdech - SD.

Rys.35 Morote shotei-uchi (g), wydech - SD.

Rys.36 Morote kakuto-uke (j), wdech - SD.

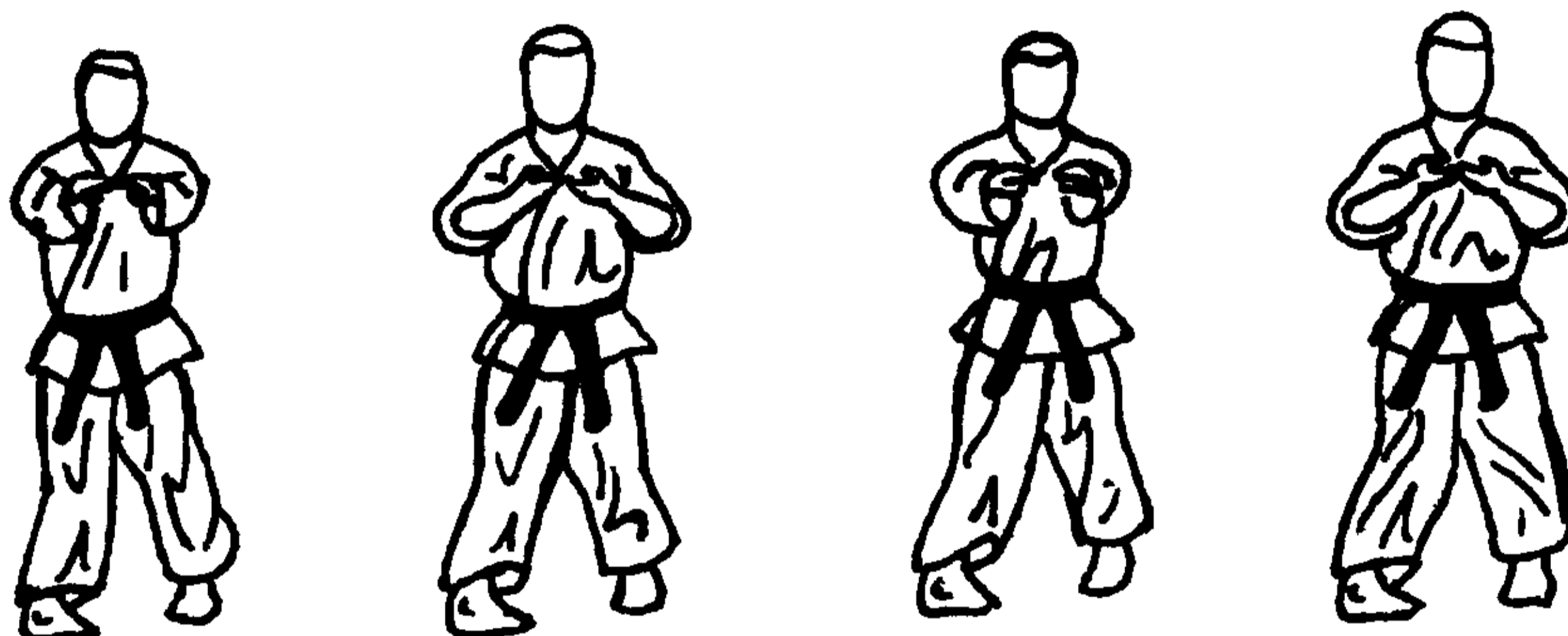


Rys.37 Morote seiryuto-uke (g), wydech - SD.

Rys.38 Morote yoko-kakuto-uke (ch), wdech - SD.

Rys.39 Morote yoko-shotei-uke (ch), wydech - SD.

Rys.40 Przyciągnięcie obu otwartych dłoni do klatki piersiowej, krótki wdech - SD.

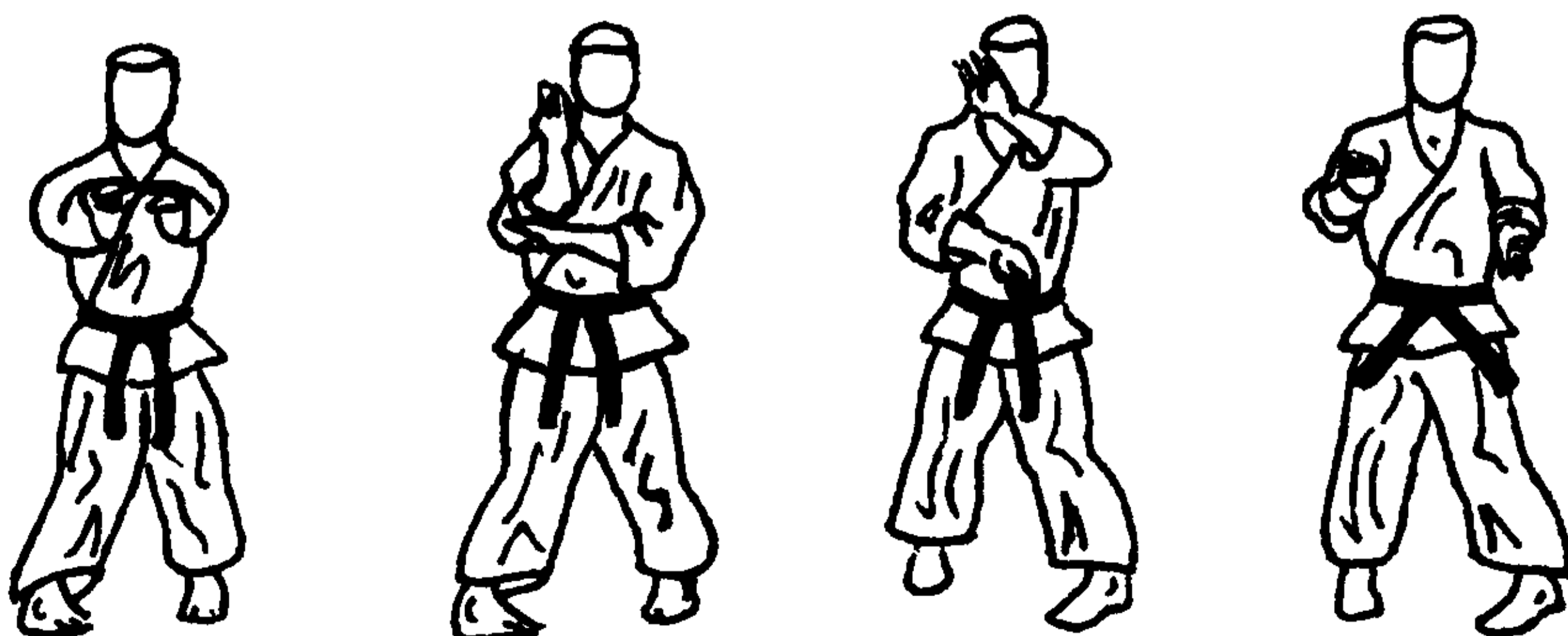


Rys.41 Wysunięcie ich do przodu z długim wydechem - SD.

Rys.42 Nadal w miejscu powolne przyciągnięcie rąk do klatki, długi wdech - SD.

Rys.43 Wysunięcie ich do przodu z długim wydechem - SD.

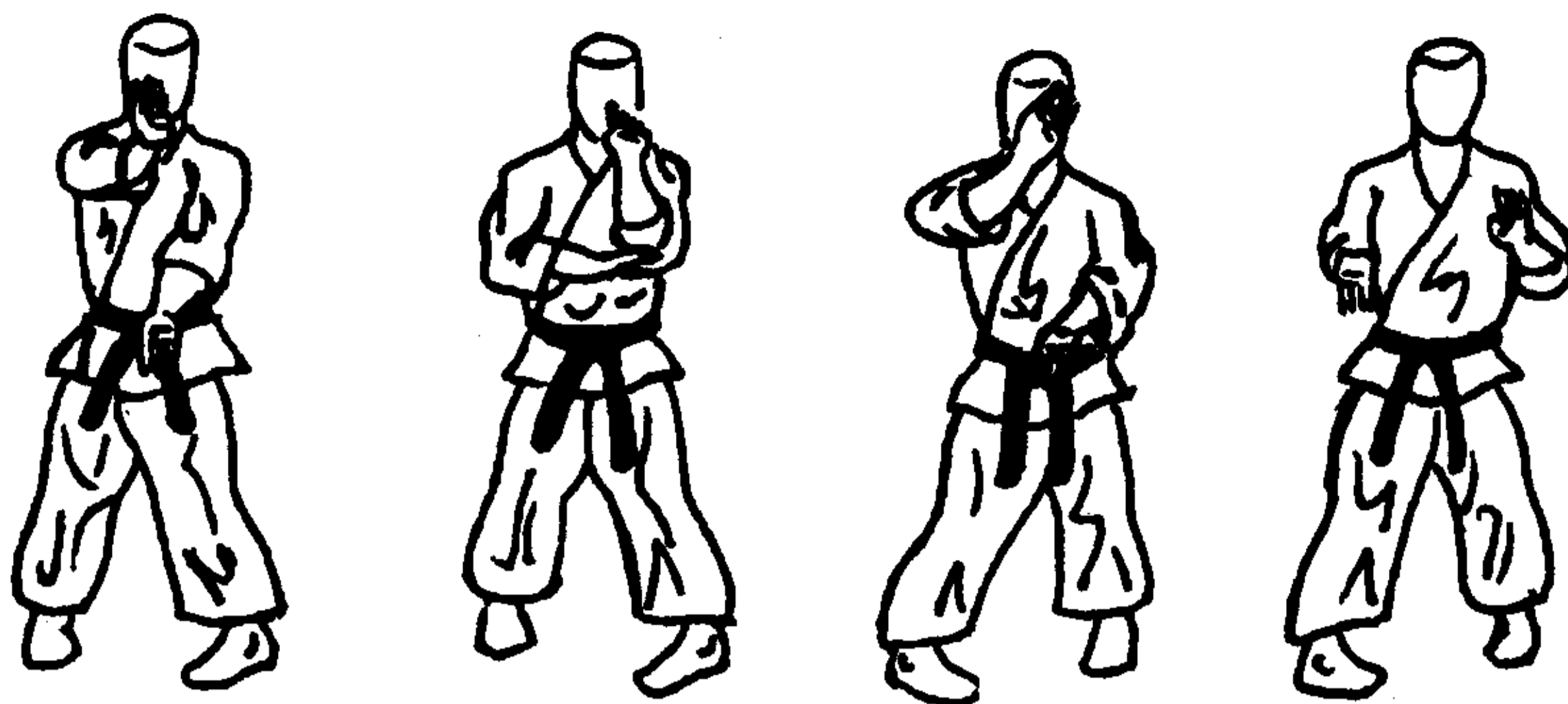
Rys.44 Analogicznie do rys.42.



Rys.45 Analogicznie do rys.43.

Rys.46 Prawy łokieć na lewej dłoni (otwarte dłonie) - pozycja przejściowa.

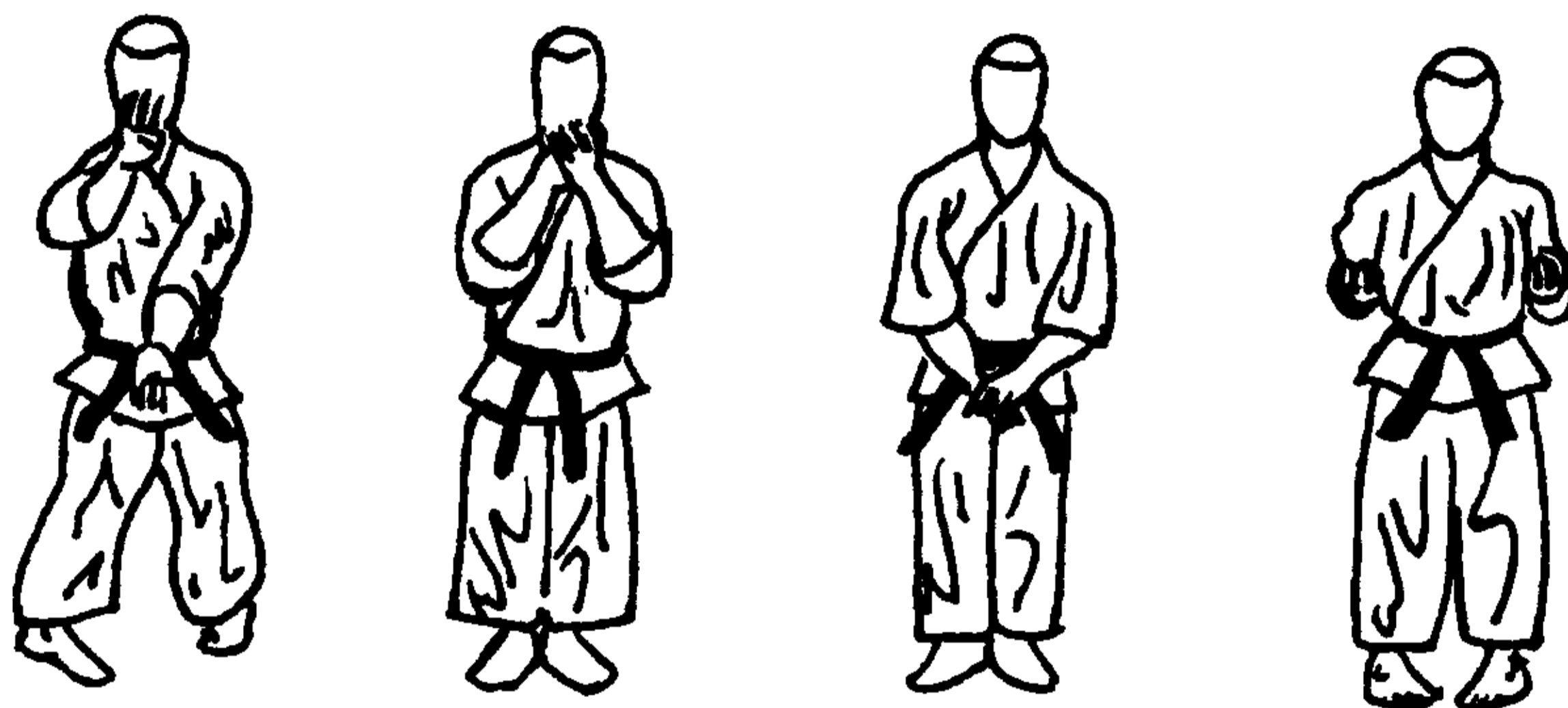
Rys.47-48 Krok do tyłu z morote mawashi-kake-uke, długi wdech - hidari SD.



Rys.49 Morote shotei-uchi (g,ch), **ibuki** - SD.

Rys.50 Lewy łokieć na prawej dłoni - pozycja przejściowa.

Rys.51-52 Morote mawashi-kake-uke z krokiem do tyłu, długi wdech - migi SD.



Rys.53 Morote shotei-uchi (g,ch), **ibuki** - SD.

Rys.54 Cofnięcie prawej nogi do MD, obie otwarte dłonie na wysokości klatki piersiowej, wdech.

Rys.55 Opuszczenie otwartych dłoni (jedna na drugiej), wydech - MD.

Rys.56 Ściągnięcie pięści do boków ciała, wdech - uHD.



Rys.57 Yame, opuszczenie pięści z wydechem - hD.