**Тема занятия:** Формальный комплекс «Саджу чируги»

Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами рассмотрим формальный комплекс «Саджу чируги»

# Саджу Чируги (Saji Jirugi)

Название переводится как «удар на четыре стороны»

Количество движений - 14

Диаграмма (Yon Moo Son)

|  |  |
| --- | --- |
| С  А | Б |
| Д |  |

|  |  |
| --- | --- |
| https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-vvRvQQ.jpg | https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-_FjSTE.jpg |
| И.П. Нарани Джунби Соги | 1. Орун Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги. Шаг правой ногой в направление Д. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-Wvfjnw.jpg | https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-HZZQ6z.jpg |
| 2. Вэн Гунун Со Пальмок Наджунде Баро Юп Маки. Шаг правой ногой в направление А, блок в направление Б. | 3. Орун Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги. Шаг правой ногой в направление Б. |
| https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-rrXPru.jpg | https://studfile.net/html/2706/828/html_MDpJraUx7D.PhvI/img-6y9vG2.jpg |

Следует сначала повторить приёмы «Саджу чируги» по-отдельности.

Затем отработать последовательность

1. **Орун Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги** (удар правой рукой с шагом вперёд правой ногой в стойку Гуннун соги) — поворот налево - **Вэн Гунун Со Пальмок Наджунде Баро Юп Маки** (блок вниз левой рукой с шагом назад правой ногой в стойку Гуннун-соги),
2. **Вэн Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги** (удар левой рукой с шагом вперёд левой ногой в стойку Гуннун соги) — поворот направо - **Орун Гунун Со Пальмок Наджунде Баро Юп Маки** (блок вниз правой рукой с шагом назад левой ногой в стойку Гуннун-соги).

Затем отработать последовательность

1. **Вэн Гунун Со Пальмок Наджунде Баро Юп Маки** (блок вниз левой рукой с шагом назад правой ногой в стойку Гуннун-соги) - **Орун Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги** (удар правой рукой с шагом вперёд правой ногой в стойку Гуннун соги)
2. **Орун Гунун Со Пальмок Наджунде Баро Юп Маки** (блок вниз правой рукой с шагом назад левой ногой в стойку Гуннун-соги) - **Вэн Гунун Со Каунде Баро Ап Чируги** (удар левой рукой с шагом вперёд левой ногой в стойку Гуннун соги)

Переходим по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=JyM-J78VE28>

- Пройдя по ссылке образовательного ресурса и внимательно изучив материал, вы сможете детально изучить комплекс!

После изучения каждого движения, повторите их. Сделайте фото в каждом движении и скиньте на страницу группы ВК <https://vk.com/club193265318>

Желаю удачи!!!

Жду фото!!!