

# TSG KICKBOXING

## КОМБИНАЦИИ НА ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

### 1. *Left Jodan Oi Tsuki - Right Jodan Mawashi Uchi*

- П Шотэй Укэ
- Нырок под П Маваси Учи
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Дзедан Агэ Учи
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Хиза Гери + Л Хиза Гери (с захватом)

### 2. *Right Jodan GyakuTsuki - Left Uchi Momo Geri*

- Л Шотэй Укэ
- Поднять Л ногу
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Учи Момо Гери
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Учи
- Л Керикоми Чудан Маваси Гери

### 3. *Skip left Mae Geri*

- П Гяку Гедан Барай
- П Учи Момо Гери (с движением влево)
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки на выходе из атаки

### 4. *Double Osaе -Neck Clinch - Right Hiza Geri*

- П Гедан Хиджи Укэ
- Л Шита Цуки
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки на выходе из атаки

## **5. *Right Gedan Mawasi Geri***

- Л Сунэ Укэ
- Л Чудан Мае Гери
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Гедан Маваси Гери (вернуть ногу назад)
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Гери
- Л Дзедан Ои Цуки на выходе из атаки

## **6. *Left Jodan Oi Tsuki - Right Jodan Mawashi Geri***

- П Шотэй Укэ
- Шотэй/Котэ Укэ (оттолкнув П ногу соперника)
- Л Керикоми Учи Момо Гери
- П Дзедан Агэ Учи
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Дзедан Агэ Учи
- Л Хиза Гери (с разножки)

## **7.**

- Л Ои Цуки Дзедан
- П Дзедан Гяку Цуки

### ***Л Дзедан Маваси Учи (контратака)***

- Нырок вправо
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Дзедан Маваси Учи

### ***П Дзедан Маваси Учи (контратака)***

- Нырок влево
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Дзедан Агэ Учи
- Л Дзедан Маваси Учи
- П Хиза Гери (вернуть ногу назад)
- П Дзедан Гяку Цуки
- Л Керикоми Дзедан Маваси Гери