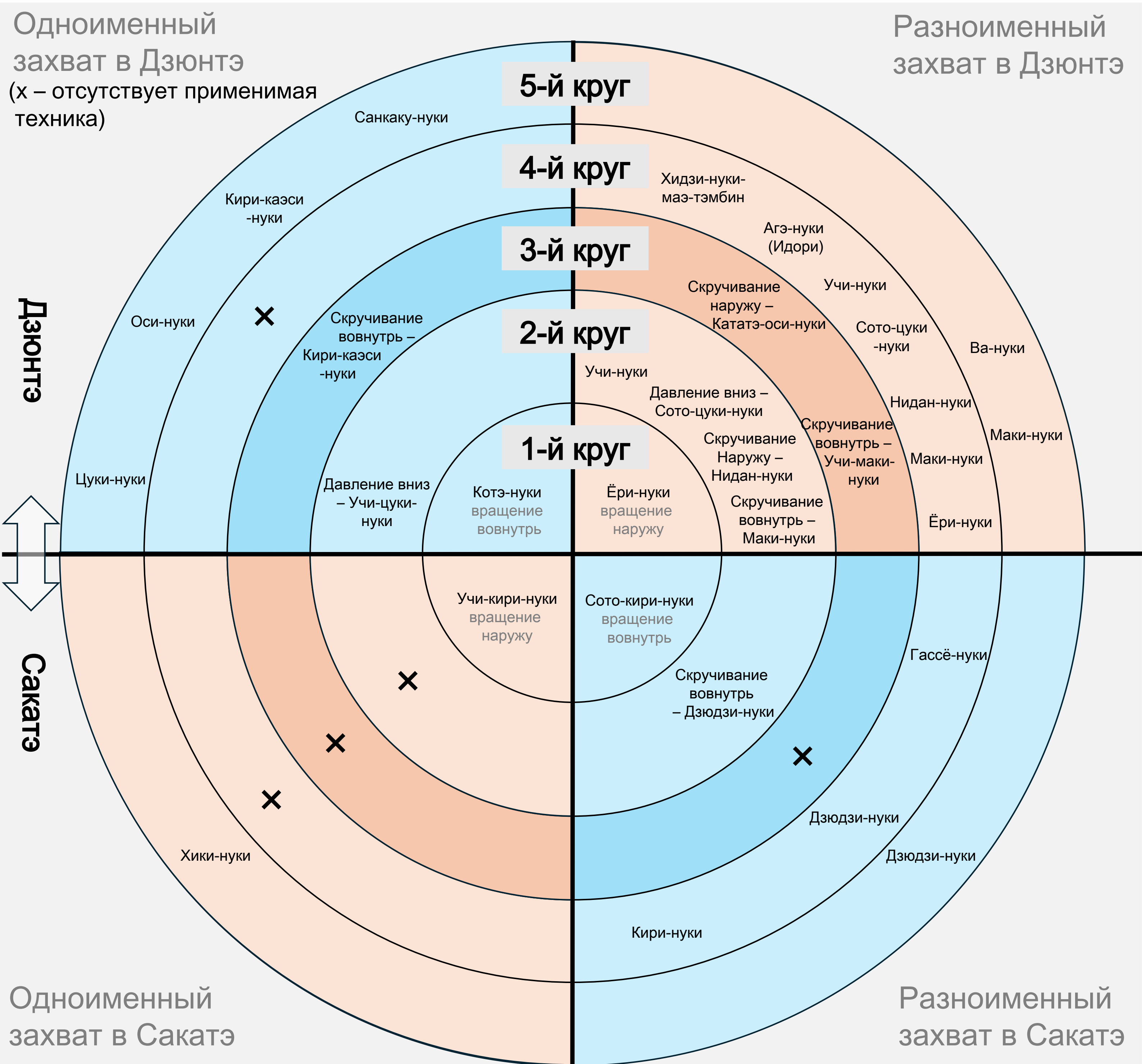


Основная структура освобождения кисти Сёриндзи Кэмпо

【 Основные предпосылки освобождения от захвата одной рукой: тянуть, толкать, препятствовать 】



Первый круг – 4 базовых техники освобождения кисти.
Второй круг – такие же захваты, как предыдущие, а сила захвата меняется.
Третий круг – формы захватов меняются.
Четвертый круг – освобождение от захвата Рётэ.
Пятый круг – освобождение от захвата Моротэ (на практике существуют много разновидностей).

Четвертый круг (развития техник первого и второго кругов)

- В Сёриндзи Кэмпо выполняется только разноименный захват
- После освобождения первой рукой от захвата Рётэ второй рукой делается Ёри-нуки или Кири-нуки

※ В случае Хокэй освобождения от захвата Рётэ партнеры стоят в Тай-гамаэ.
※ В случае Хокэй освобождения от захвата одной рукой, в принципе, если захват одноименный, партнеры стоят в Тай-гамаэ, а если захват разноименный – в Хираки-гамаэ.
※ Учи-кири-нуки (освобождение вращением наружу) и Сото-кири-нуки (освобождение вращением вовнутрь) здесь выполняются собственным методом автора.