

# SHOTEI

## SCHEMAT

*Fudo-Dachi.*

1. Na komendę „*Mokuso*” wejdź do *Musubi-Dachi*.
2. Na komendę „*Shotei*” i „*Yoi*” otwórz oczy i wejdź do *Yoi-Dachi* z *Ibuki*.
3. Na komendę „*Hajime*” wejdź do *Migi-Sanchin-Dachi*, zrób wdech i wykonaj *Migi-Haito-Sukui-Uke*, a następnie wolno *Migi-Jodan-Kake-Uke* z *Ibuki*.
4. Zrób wdech i wolno wykonaj *Hidari-Jodan-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
5. Zrób wdech i wykonaj *Hidari-Jodan-Kake-Uke*, a następnie wolno *Migi-Chudan-Oroshi-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
6. Wejdź do *Hidari-Sanchin-Dachi*, zrób wdech i wykonaj *Hidari-Jodan-Haito-Sukui-Uke-Jodan*, a następnie wolno *Hidari-Jodan-Kake-Uke* z *Ibuki*.
7. Zrób wdech i wolno wykonaj *Migi-Jodan-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
8. Zrób wdech i wykonaj *Migi-Jodan-Kake-Uke*, a następnie wolno *Hidari-Chudan-Oroshi-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
9. Wejdź do *Migi-Sanchin-Dachi* wraz z szybkim wzniesieniem połączonych przedramion na wysokość twarzy (dłonie połącz *Shuto*).
10. Następnie wykonaj wolno rozpychający blok przedramionami z góry i na zewnątrz, opuszczając je do poziomu *Chudan* wraz z *Ibuki*. W końcowej fazie dłonie ułóż równolegle przed sobą, wierzchami do góry.
11. Zrób wdech i wolno wykonaj *Jodan-Morote-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
12. Wejdź do *Hidari-Sanchin-Dachi* wraz z szybkim wzniesieniem połączonych przedramion na wysokość twarzy (dłonie połącz *Shuto*).
13. Następnie wykonaj wolno rozpychający blok przedramionami z góry i na zewnątrz, opuszczając je do poziomu *Chudan* wraz z *Ibuki*.  
W końcowej fazie dłonie ułóż równolegle przed sobą, wierzchami do góry.

- 14.** Zrób wdech i wolno wykonaj *Jodan-Morote-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 15.** Zrób krok w tył do *Migi-Sanchin-Dachi* z równoczesnym, okrężnym wzniesieniem połączonych łokciami przedramion na wysokość głowy.
- 16.** Zrób wdech i wykonaj blok *Morote-Naka-Hiji-Uke* z *Ibuki*, opuszczając przedramiona do poziomu *Chudan* wraz z *Ibuki*. W końcowej fazie dłonie ułoż równolegle przed sobą, wierzchami do góry.
- 17.** Zrób wdech i wykonaj *Jodan-Morote-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 18.** Zrób wdech, rozsuwając na szerokość barków dłonie i wykonaj *Morote-Hizo-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 19.** Zrób krok w tył do *Hidari-Sanchin-Dachi* z równoczesnym, okrężnym wzniesieniem połączonych łokciami przedramion na wysokość głowy
- 20.** Zrób wdech i wykonaj blok *Morote-Naka-Hiji-Uke* z *Ibuki*, opuszczając przedramiona do poziomu *Chudan* wraz z *Ibuki*. W końcowej fazie dłonie ułoż równolegle przed sobą, wierzchami do góry.
- 21.** Zrób wdech i wykonaj *Jodan-Morote-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 22.** Zrób wdech, rozsuwając na szerokość barków dłonie i wykonaj *Morote-Hizo-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 23.** Zrób wdech i krok w tył do *Migi-Sanchin-Dachi* z równoczesnym ściągnięciem obydwu dłoni w formie *Koken* do barków.
- 24.** Wykonaj symulację uwolnienia uchwytu dłoni poprzez dośrodkowy ruch w nadgarstkach i zrób wolno *Morote-Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi* z *Ibuki*.
- 25.** Zrób wdech i wykonaj *Morote-Jodan-Shotei-Uchi* z *Ibuki*.
- 26.** Na komendę „*Yame*” cofnij prawą nogę do *Musubi-Dachi*, dłonie połącz przed twarzą (lewą przed prawą), a następnie opuść je na wysokość pasa, oczy miej otwarte.
- 27.** Na komendę „*Naore*” przejdź do *Fudo-Dachi*, przesuwając prawą stopę w prawo.