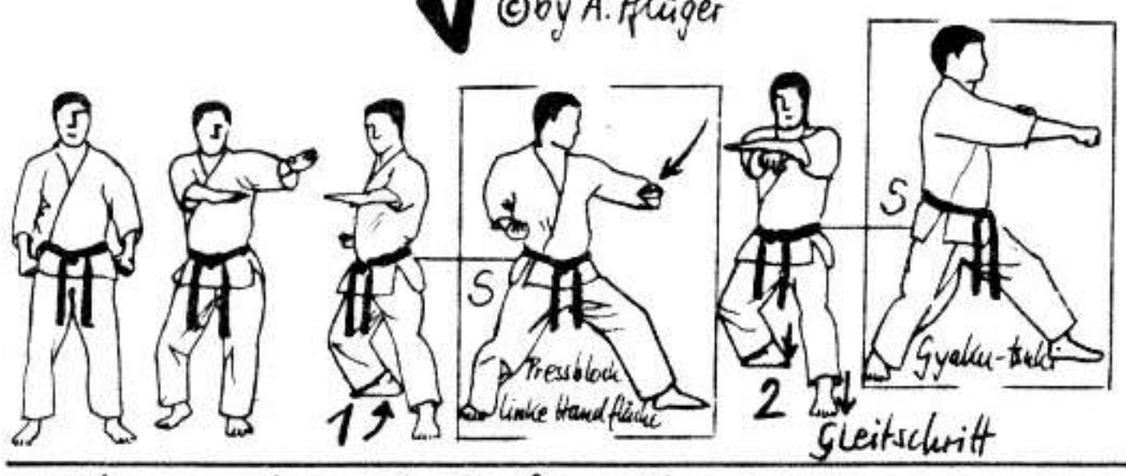
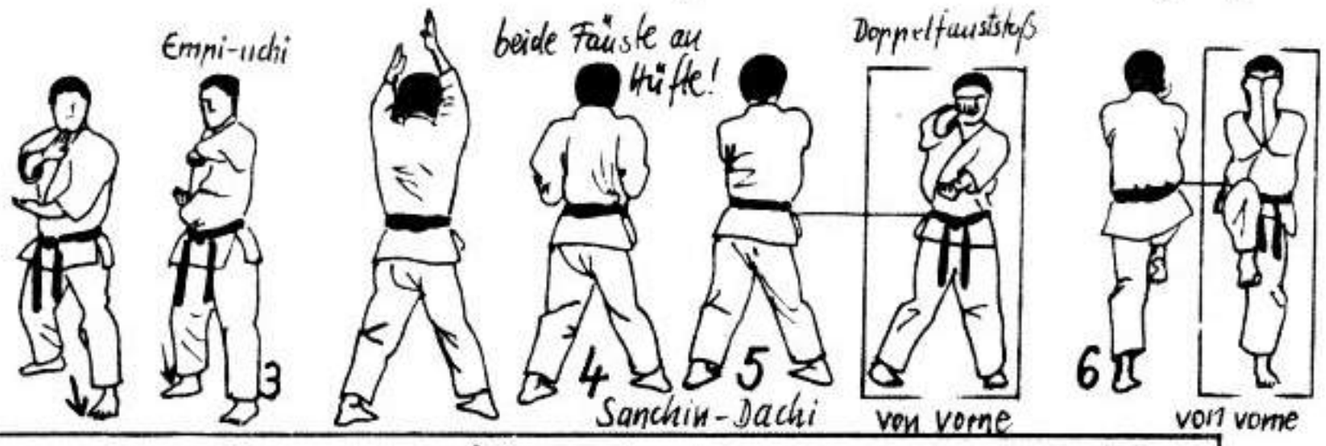
Nijushiho

©by A. Flüger

Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1–3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.

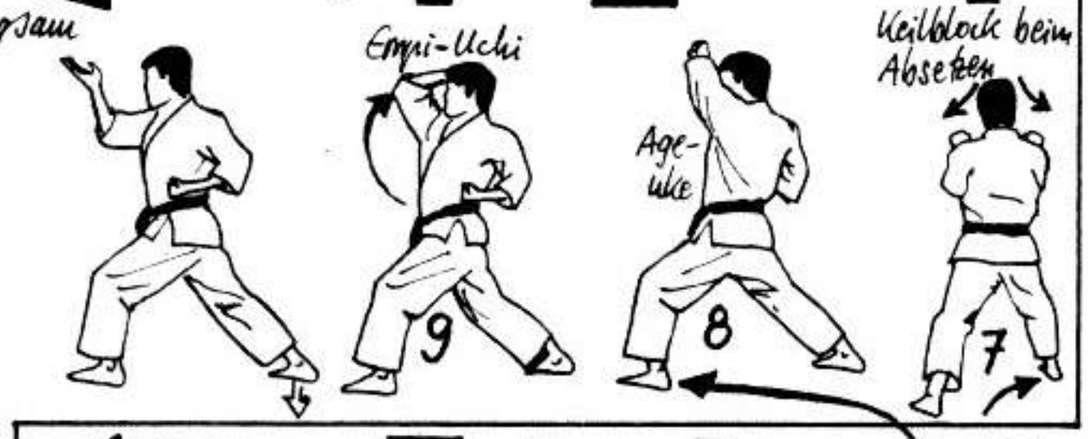




Yoi! ——→ ◀ Te-Osae-Uke ■

langsam ——— schnell ———→ langsam ——→ ■ ■ ■

Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Embusen (Schrittdiagramm)

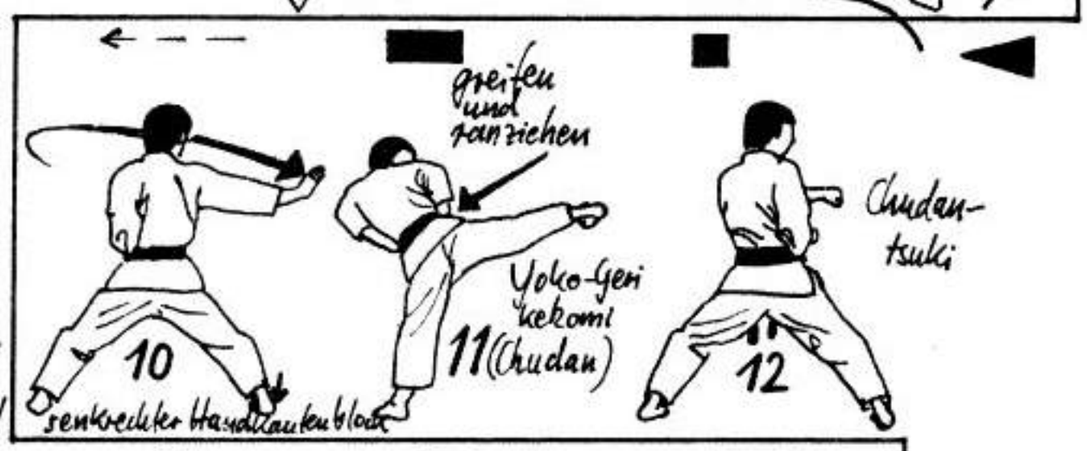
Anwendung:



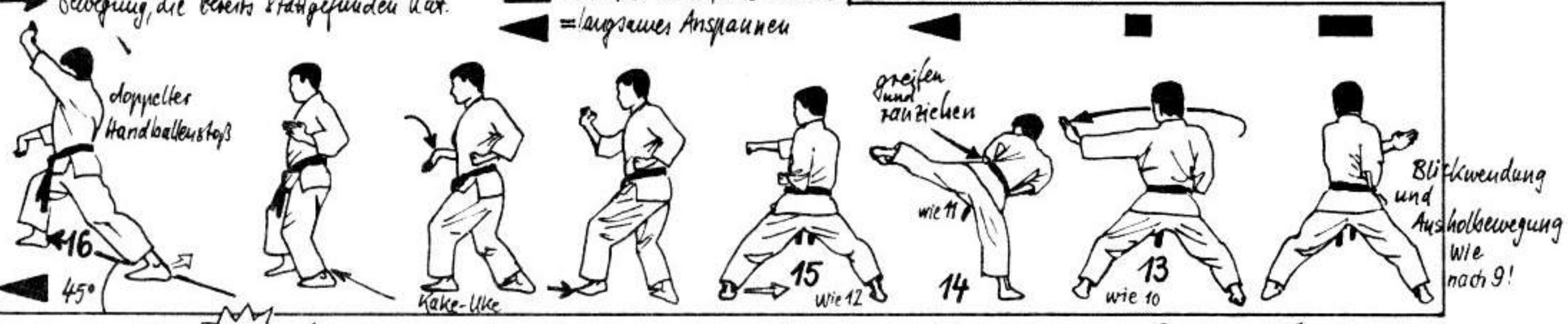
Linker Schaufelblock (Sukui-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen gegen Knie.

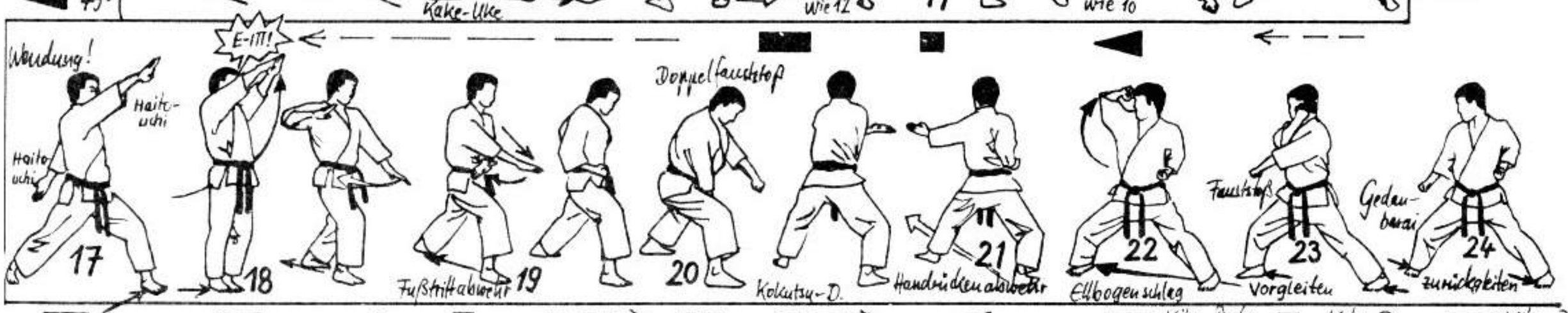
Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki)

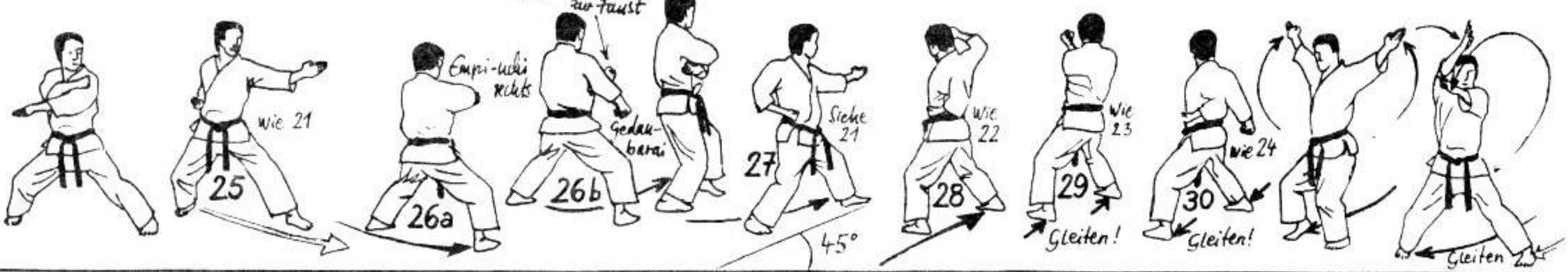
Dauer etwa 45 Sekunden!

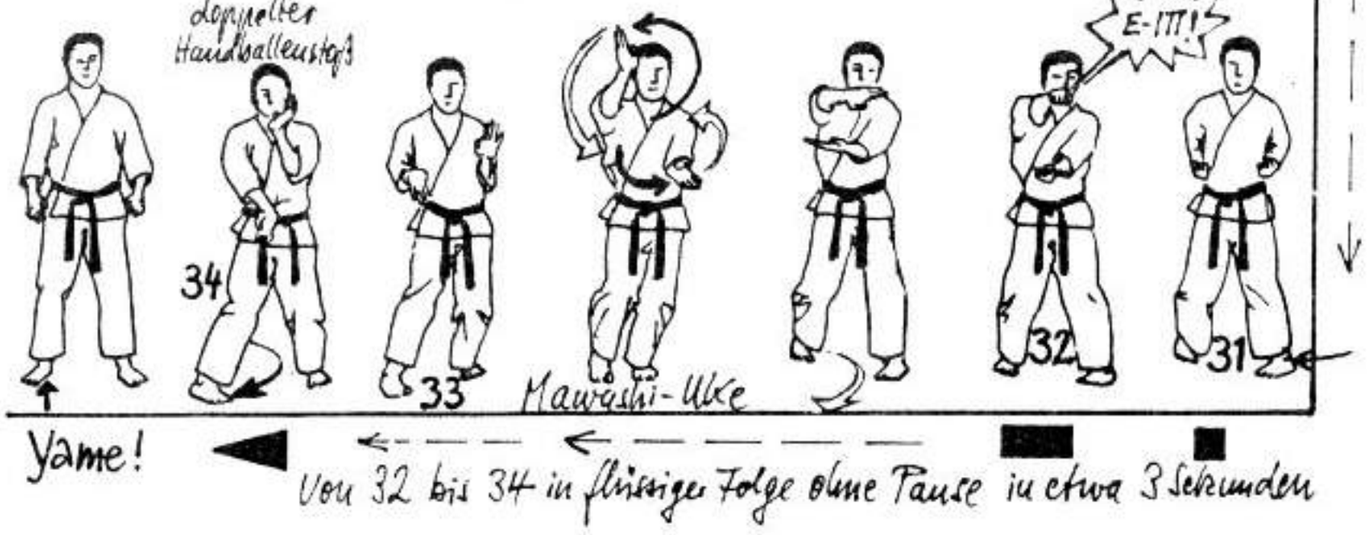


⇒ Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet. ■ = nach dem KIME gleich weiter!
→ Bewegung, die bereits stattgefunden hat. ■ = starker KIME, eine Sek. Pause!
◀ = langsames Anspannen









Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden

Ähnlichkeiten, Wiederholungen:
8–12 und 13–15
21–24 und 27–30 außerdem 25 (Handdruckenabwehr Haishu-uke)

Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4, 5 und 31–34)
Doppelte Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32
Doppelte Handballenstöße (16 und 34)
Viele Gleitschritte vor- und rückwärts
Kreisförmige Abwehrbewegungen