Unsu

©by A. Flügel

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHIHO (NISEISHI). Unsu wird im SHOTOKAN- und SHITO-RYU-Stil geübt. Sollte nur von Karate-Meistern geübt werden!

Ippon-Nukite (sofort zurückschnappen!) auch bei 6 u. 8

einatmen! 1 Shotei-Uke — aus atmen! 2 Tate-Shuto-Uke (beide Hände) — Keito-Uke 3 — 4

Yoi!

Zk.-D. 16 — 15 — Zk.-D. 14 — So.-D. 13 — 12 Zk.-D. — 11 So.-D. — 10 Zk.-D. — 9 So.-D. Tate-Shuto-Uke — 8 — wie 4u.6 7 — 6 — 5 — 1 Fußhaken (Ashi-Gake)

9–16 sehr schnell hintereinander!

So.-D.

Zwei Mal Mawashi-Geri — 17 — 18 — 19 S — S — S — S 20 — Keito-Uke (links) und Shotei-Uke (rechts)

wie 2!

wie 23! — wie 22! — 27 — 26 — 25 Gyaku-Tsuki — Soto-Uke 24 S — 23 S — 22 Haito-Uchi — S 21 wie 20! — S — S — wie 5

Handhaltung Nr. 3–8 u. 20, 21
Abwehr: Keito-Uke (Nr. 3, 20 u. 21)
Angriff: Nr. 4, 6 u. 8)
Ippon-Nukite

28 wie 24! — 29 wie 25! — 30 — 31 — 32 Gedan-Tsuki — 33 — 33 u. 34 Gedan-Tsuki-Uke — 34

Täuschungsbewegung (Finte) — dabei Blick nach links

Tate-Shuto-Uke — doppelte Handballen-abwehr — Ki-ihh! — zurückziehen — 35 — 36 — 37 — 38 — 39 — Gedan-barai (Faust) rechts — 40 — Haito-Uke 41 — 42 Shuto-Gedan-Barai — 43 wie 41! 44 — Gyaku-Tsuki 45 S — S Kk.-D. Haishu-Uke

So.-D. — doppelter Handballen-stop wie 48 — Mae-Geri-Kekomi — 50 V — 49 V — 48 V — Gleiten! — 47 V — V — B Sprung mit Ushiro-Geri (links) vor der Landung — A — C — 46 Mikazuki-Geri

Sa.-D. — Sa.-D. — einatmen! 47–50 Sanchin-Dachi — Sa.-D. einatmen!

So.-D. — Zk.-D. — Ki-ihh! — 51 — 52 — 53 Yame! — Naote

Schrittdiagramm (Embusen)

Stellungen:
Zk.-D. = Zenkutsu-Dachi
Kk.-D. = Kokutsu-Dachi
So.-D. = Sochin-Dachi
Sa.-D. = Sanchin-Dachi
V = von vorne
S = Seitenansicht

Bei 9, 11, 13, 15 auch Zenkutsu-Dachi möglich.
Bei 45 manchmal Sochin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke
Bei 51 auch Zenkutsu-Dachi möglich (Kanazawa)
47/48/49,50 Mawashi-Uke wie in Nijushiho 33, 34.

Dauer etwa 60 Sekunden!