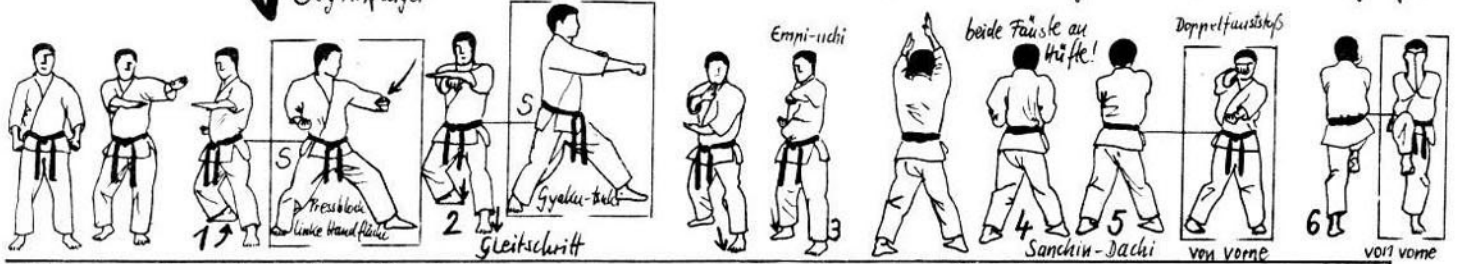


Nijushiko

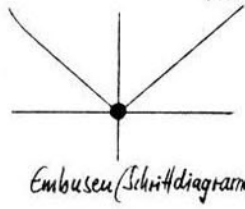
© by A. Flüger

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.



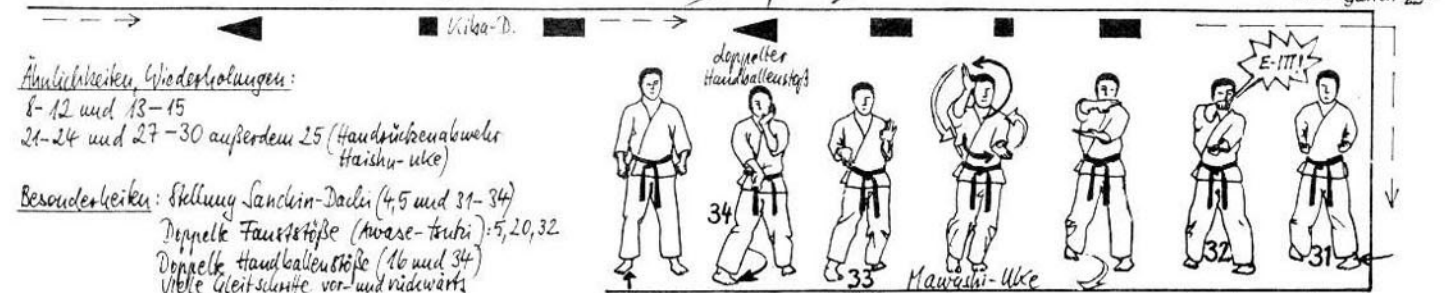
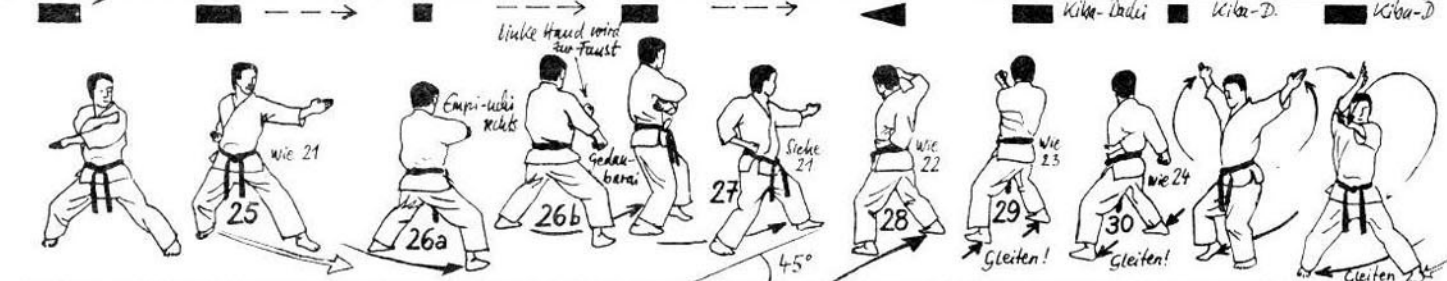
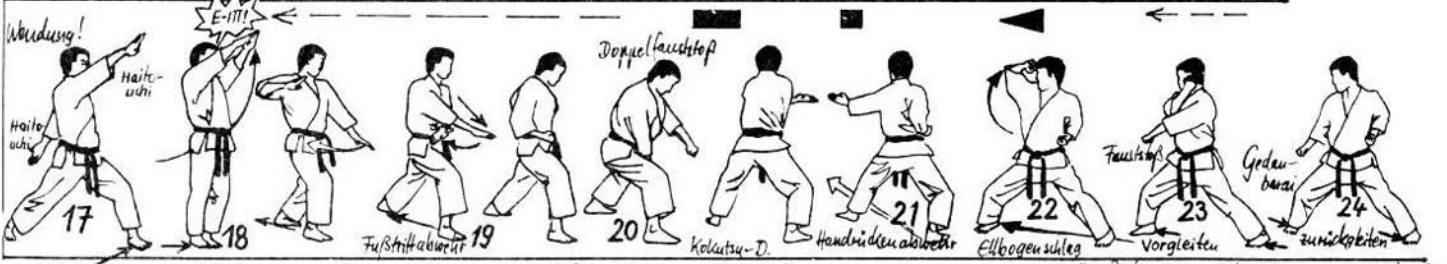
Dauer etwa 45 Sekunden!

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

Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki)

- Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet.
- Bewegung, die bereits stattgefunden hat.

- = nach dem KIME gleich weiter!
- = starker KIME, eine Sek. Pause!
- ◀ = langsamer Anspannen



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

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

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