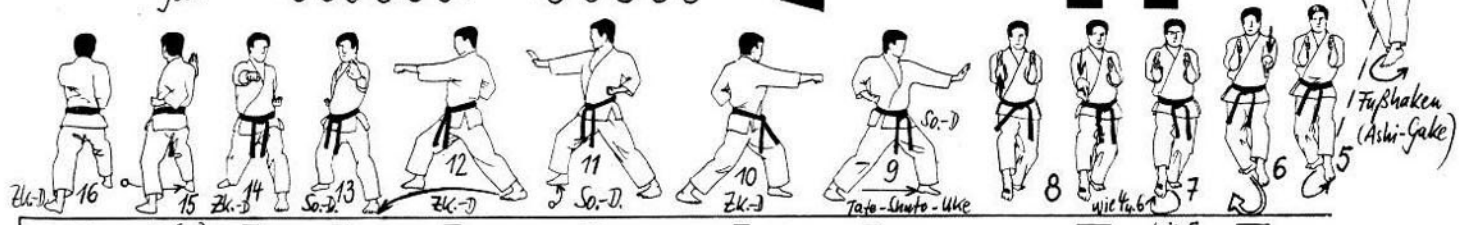
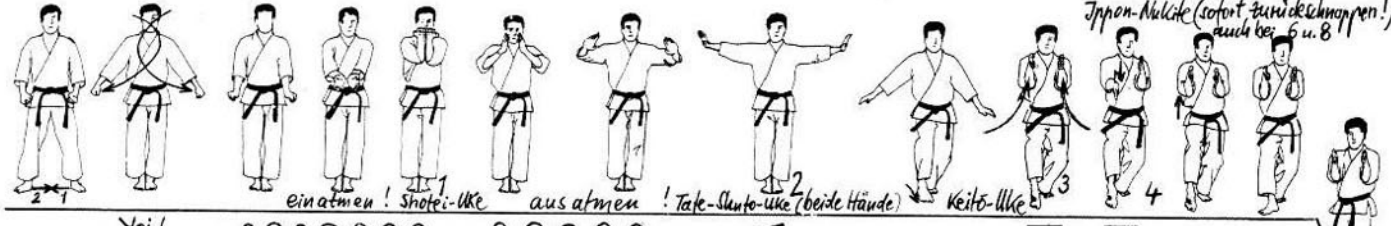


Unsu

© by A. Flügel

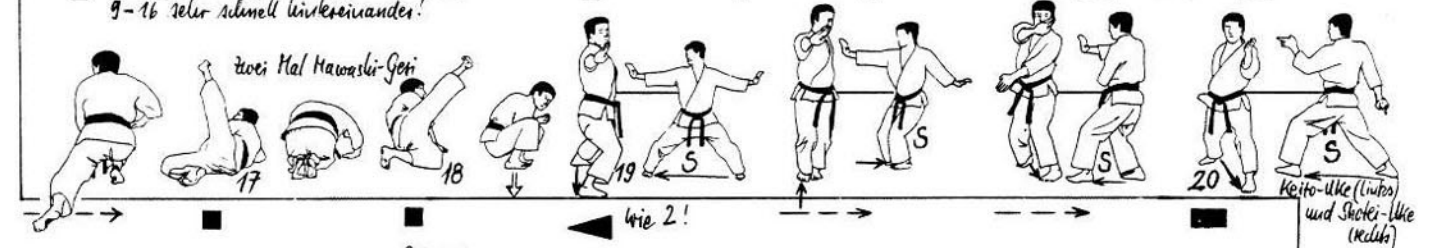
Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Höchsterweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHIHO (NISEISHI). Unsu wird im SHOTOKAN und SHITO-RYU-Stil geübt. Sollte nur von Karate-Meistern geübt werden!

Jpnan-Nukite (sofort zurücknehmen!) auch bei 6 u. 8

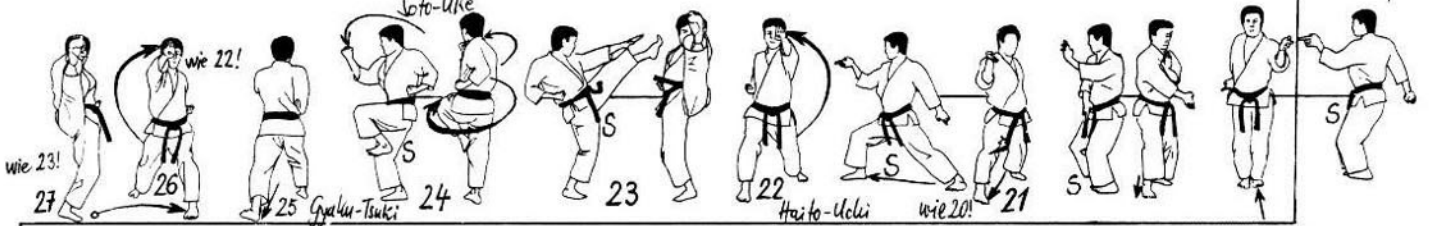


9-16 sehr schnell hintereinander!

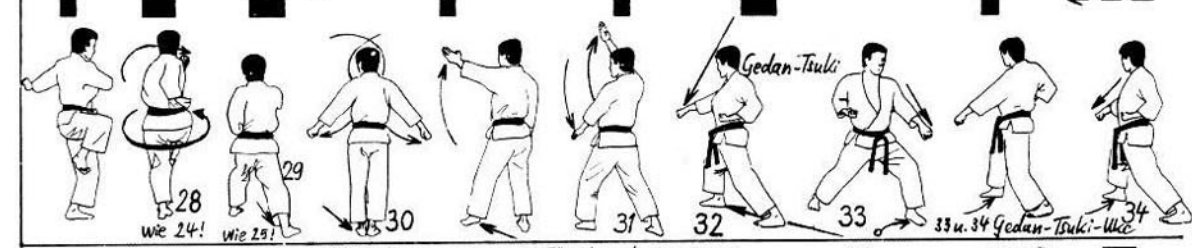
zwei Mal Hawsaki-Geri



wie 2!



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



dabei Blick nach links

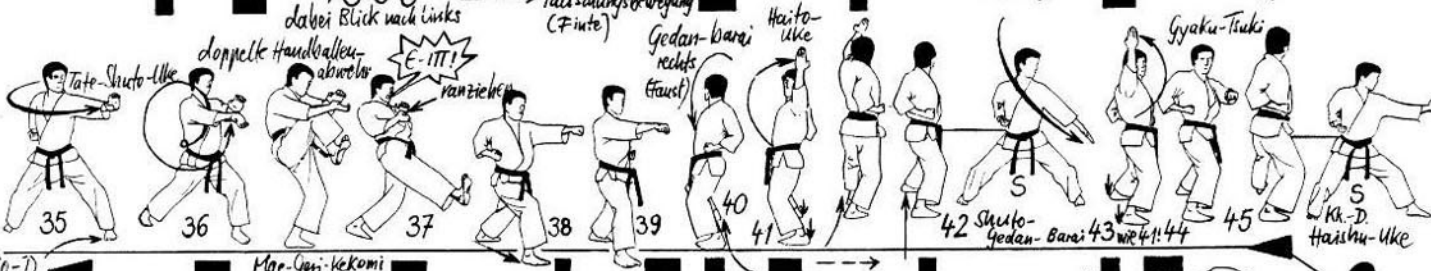
doppelte Handballen-abwehr

E-ITTI!

Täuschungs-bewegung (Finte)

Gedan-Barai rechts (Faust)

Heito-Uke



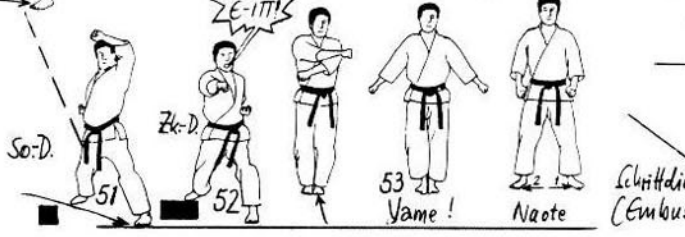
So-D.

Mae-Geri-Ikomi



B Sprung mit Ushiro-Geri (links) vor der Landung
A
C

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



Schrittdiagramm (Embusen)

Stellungen:
Zk-D = Zankutsu-Dachi
Kk-D = Kokutsu-Dachi
So-D = Sokutsu-Dachi
Sa-D = Sanchin-Dachi
V = von vorne
S = Seitenansicht
Bei 9, 11, 13, 15 auch Tenkutsu-Dachi möglich.
Bei 45 maximal Sokutsu-Dachi und Tate-Shuto-Uke
Bei 51 auch Tenkutsu-Dachi möglich (Kawazawa)
47, 48 / 49, 50 Hawsaki-Uke wie in Nijushihō 33, 34.
Dauer etwa 60 Sekunden!