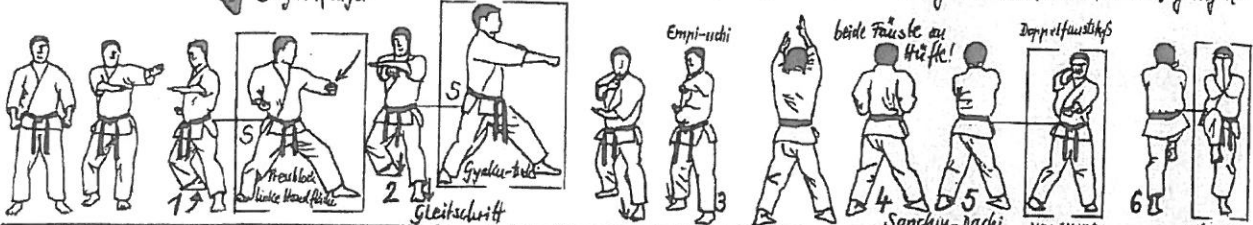


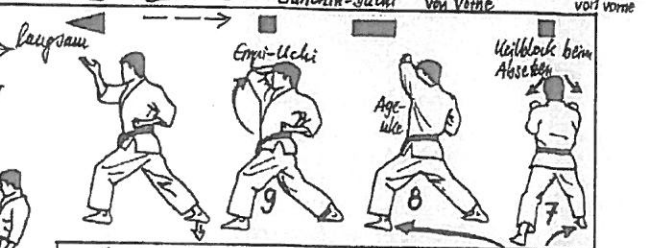
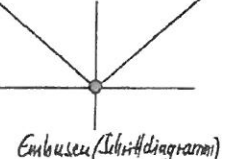
Nijushiko

© by A. Flüger

Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
 Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.
 Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Variante in die andere (1-3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.

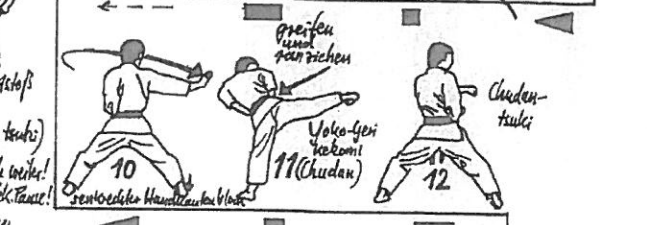


Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.

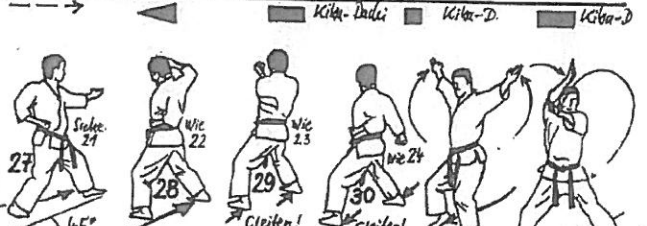
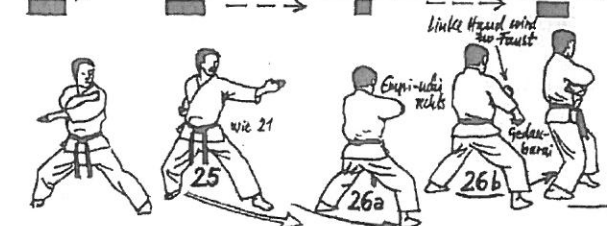
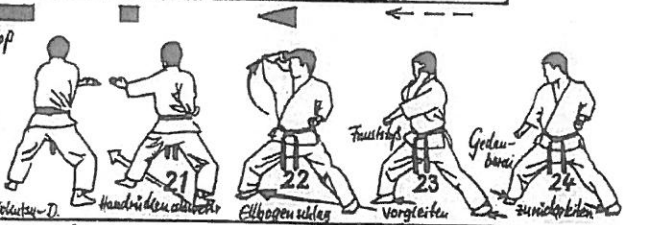
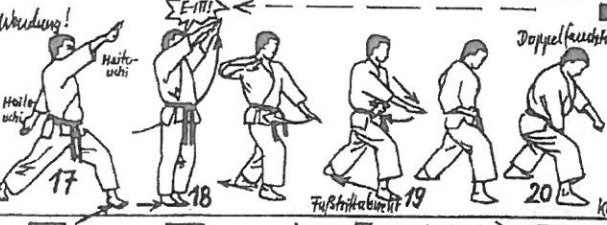
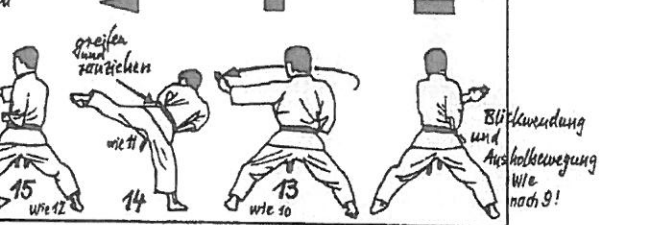
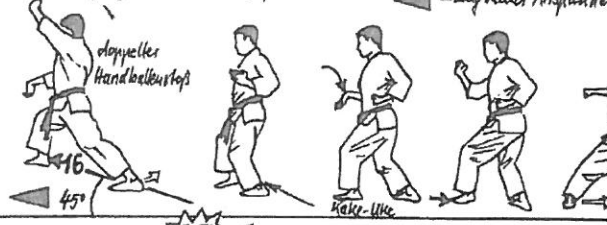


Dauer etwa 45 Sekunden!

Linke Schenkelblock (Kubi-uke) mit Handfläche
 rechte Schlag mit Handballen (Gedan-awase-tsuki) gegen Knie
 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki)



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



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

Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4, 5 und 31-34)
 Doppelt Faustschläge (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