

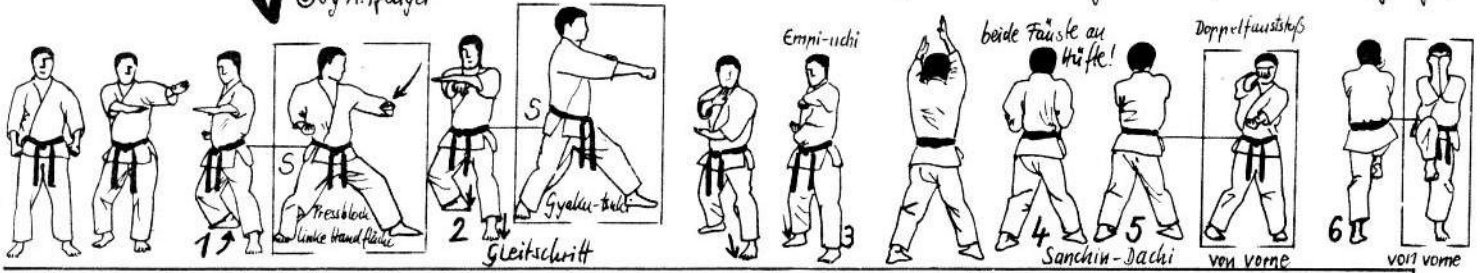
Nijushicho

© by A. Flüger

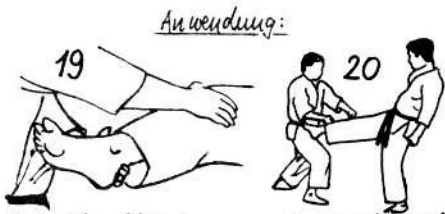
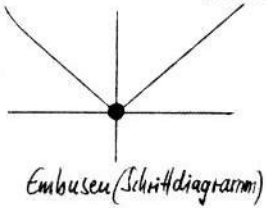
Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.

Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.

Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Teduiki in die andere (1-3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.



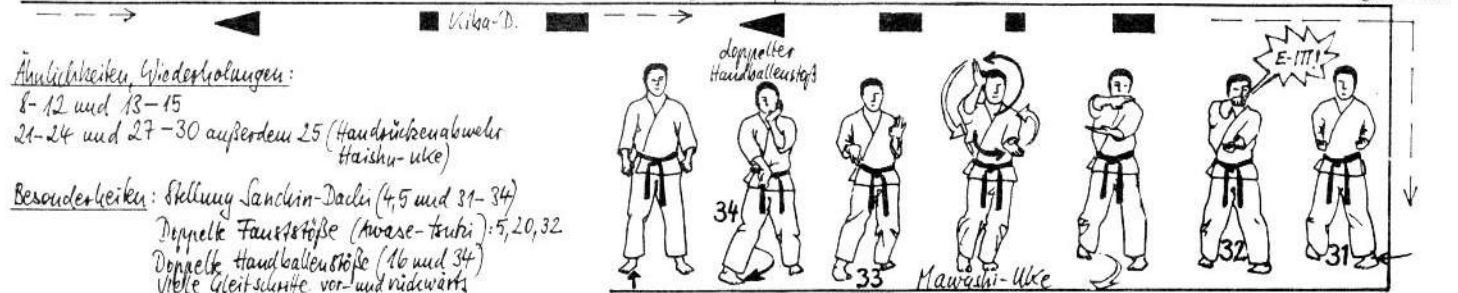
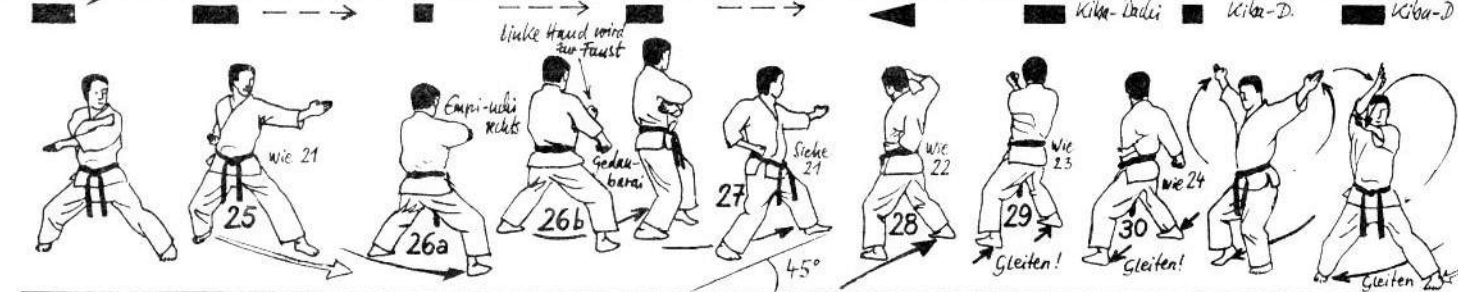
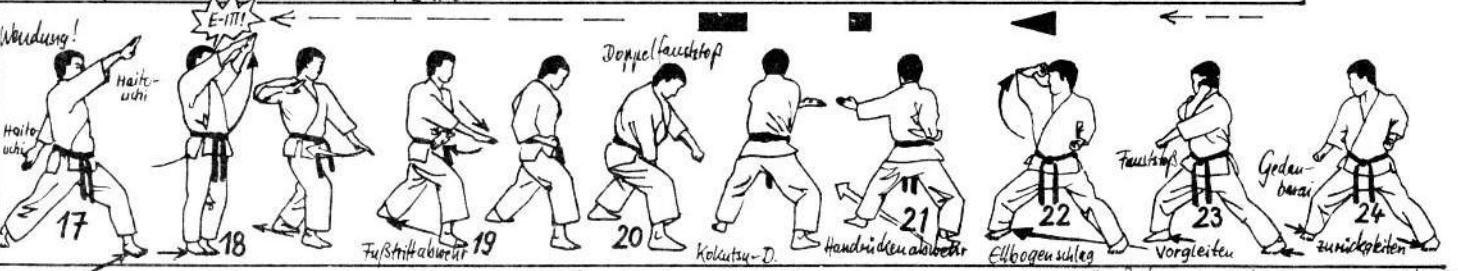
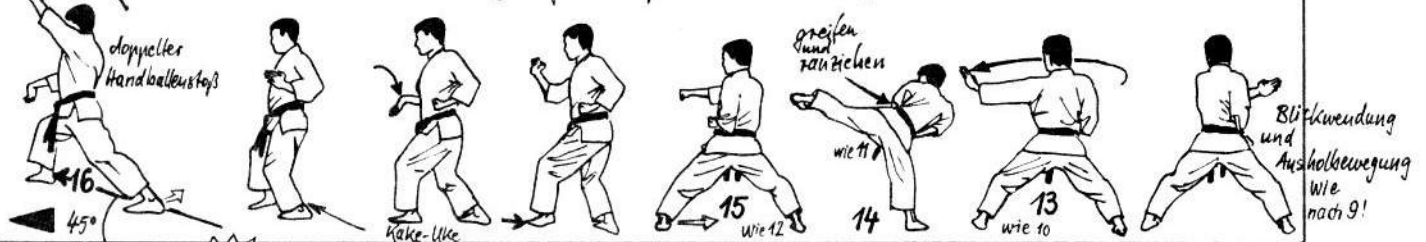
Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam — schnell — langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

linkes 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 geht es weiter!
- = starker KIME, eine Sek. Pause!
- ◀ = langsames 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