

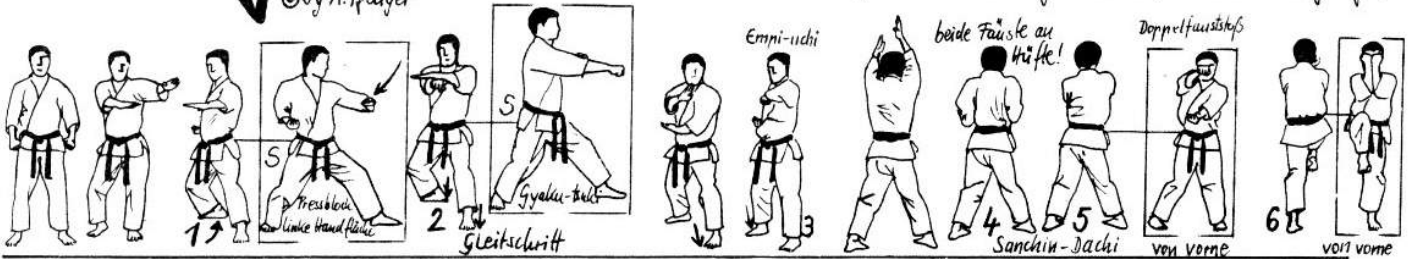
Nijushiho



Nijushicho

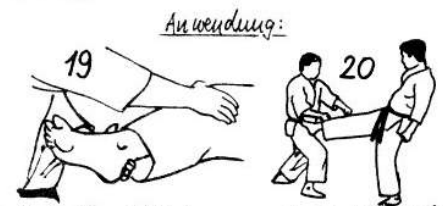
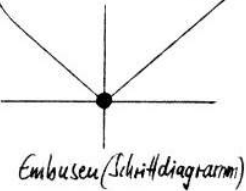
© by A. Flüger

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-Otae-Uke (langsam) → Emmi-uchi (schnell) → Sanchin-Dachi (langsam) → Doppelfauststoß (schnell) → Doppelfauststoß von vorne (schnell)

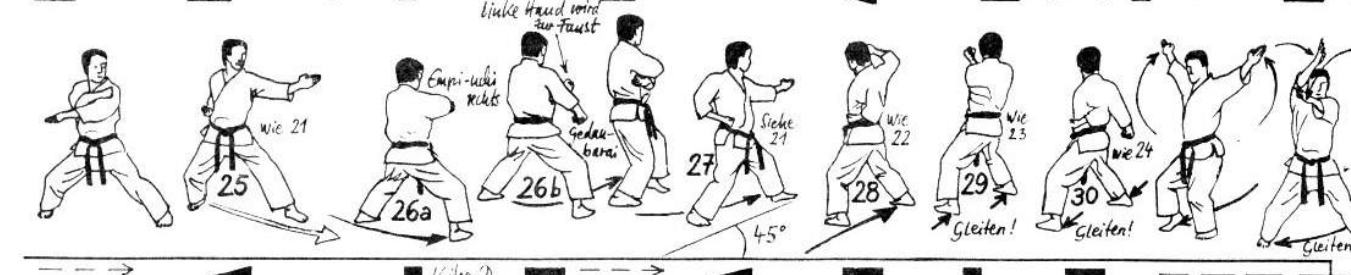
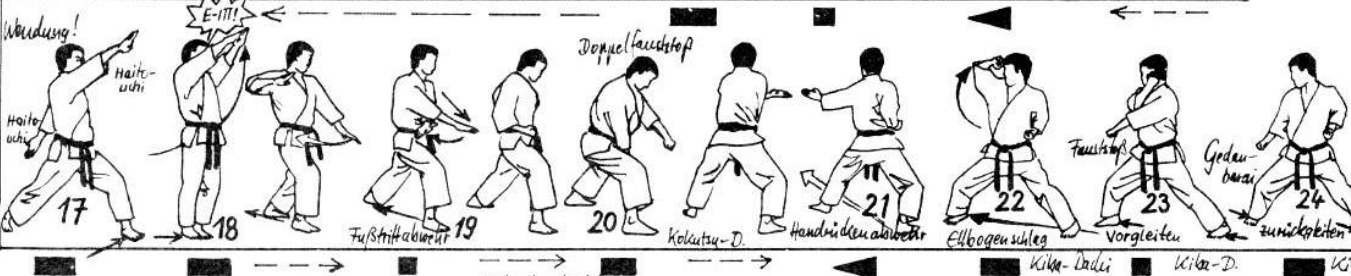
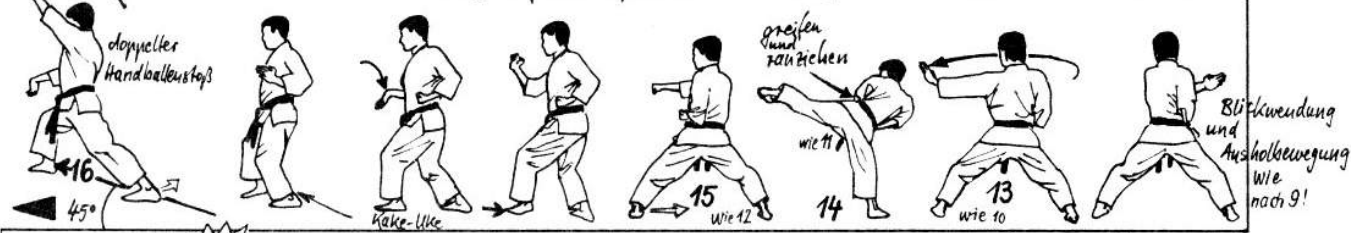
Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

linker Schaufelblock (Kake-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen (Gedan-awase-uchi) gegen Knie.
 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-uchi)

→ Bewegung, die im nächsten Komma stattfindet. ■ = nach dem KIME gleich weiter!
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat. ■ = klarer KIME, eine Sek. Pause!
 ◀ = langsames Anspannen



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

Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelt Fauststöße (Awase-uchi): 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

Tion gehört zu der Gruppe Jiite und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Starte und kraftvoll vortragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈

因心

Schrittdiagramm
(Embusen)



© by Albrecht Flügel

11 "Joi!" linke Hand bedeckt rechte Faust
 Uchi-Uke und Gedan-Barai
 Kakiwake-Uke
 Schritt diagramm (Embusen)
 15
 14
 13
 12
 11
 10
 9
 8
 7
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 "E-ITTI!"
 "Yame!"
 "die linke Hand kann auch oben bleiben!"
 "wie bei Tekki!"
 "rechten Fuß rausziehen links, rechts auseinanderschieben!"
 Gleitschritt
 Kagi-Tsuki
 Gleitschritt
 Jodan-Uchi-Kote-Uke
 rechte Hand vorn! Shotei-Uke
 Shotei-Uke
 Uraiken
 Uchi-Uke
 Uchi-Uke
 Otoshi-Uke
 Juji-Uke
 Greifen ziehen
 Otoshi-Uke
 "rechten Fuß rausziehen links, rechts auseinanderschieben!"

Techniken
 43, 44 und 45:
 Stampftritt mit
 Otoshi-Uke
 (Hammerfaust)
 oder Unterarm

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- = Drehpunkt
- ⇒ = Bewegung die im nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung