

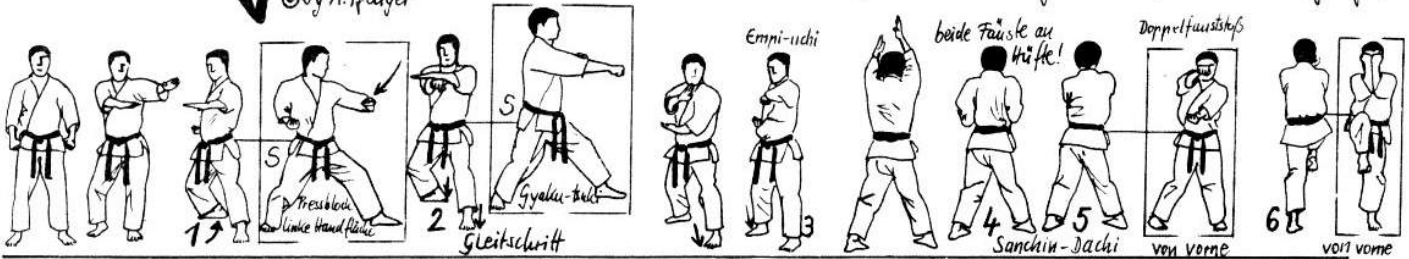
# Nijushiho



# Nijushicho

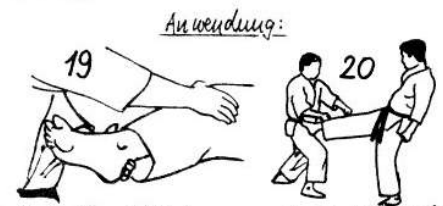
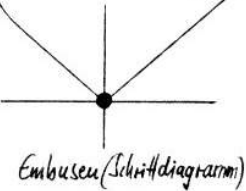
© by A. Fläger

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) → Vori-vome (langsam)

Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.

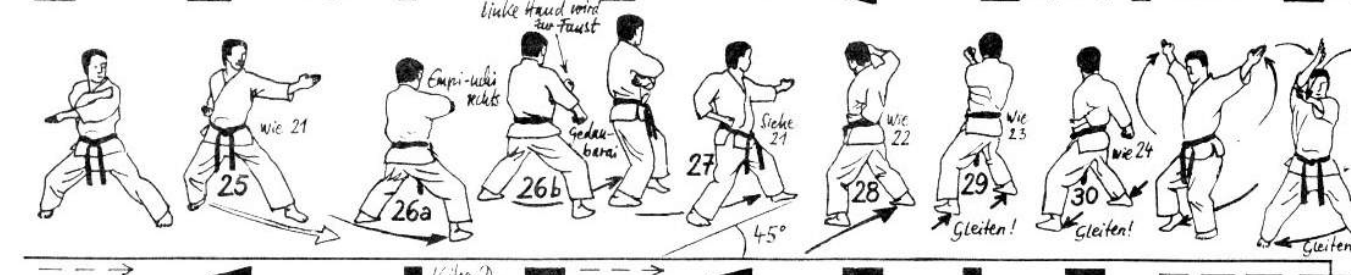
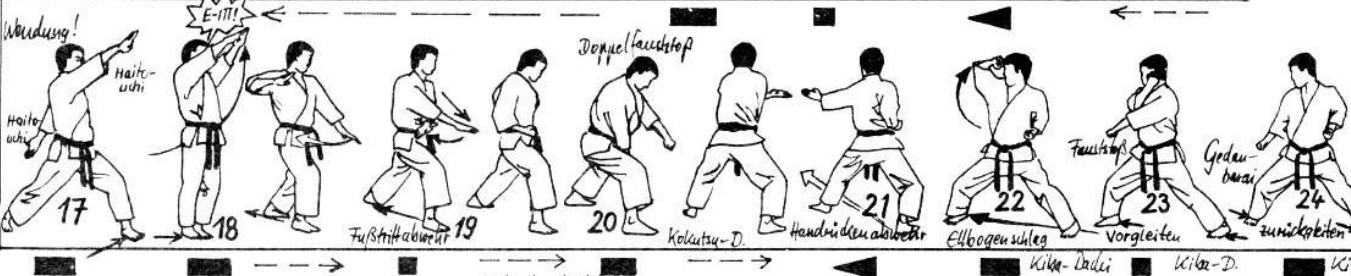
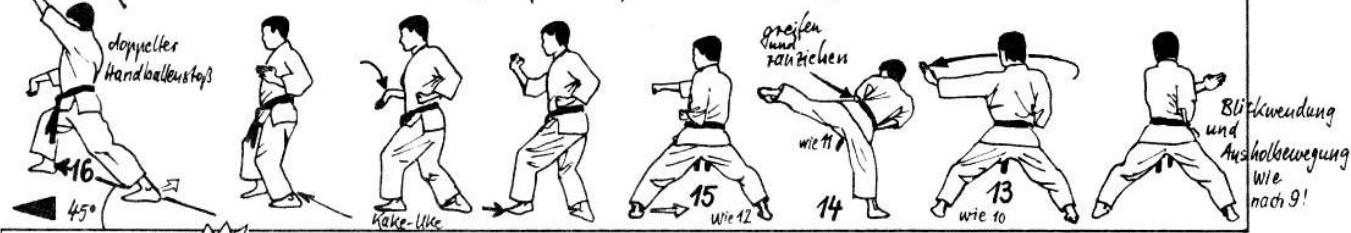


Dauer etwa 45 Sekunden!

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 Kommut stattfindet. ■ = nach dem KIME gleiche 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!  
 Starke und kraftvoll vortragen!

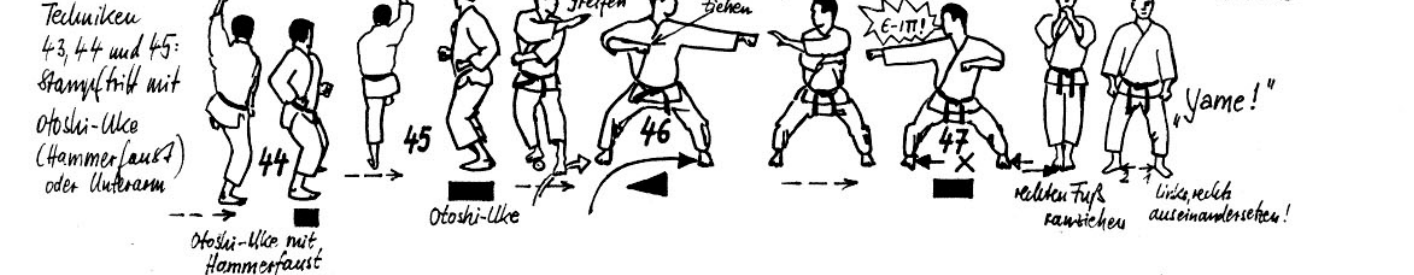
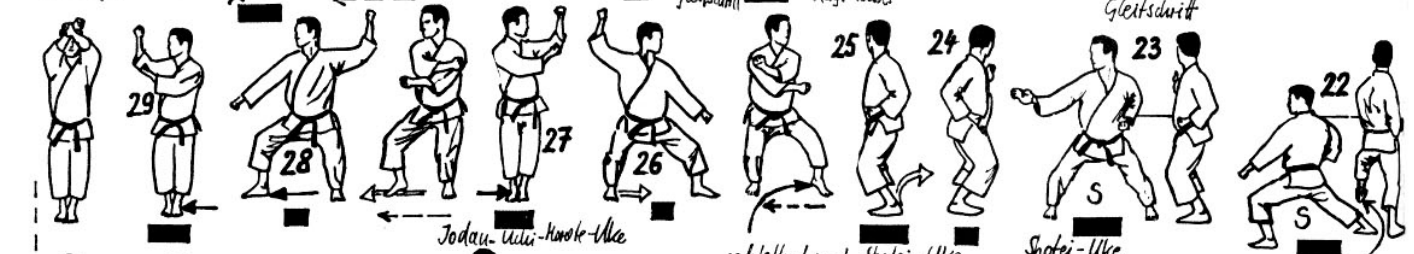
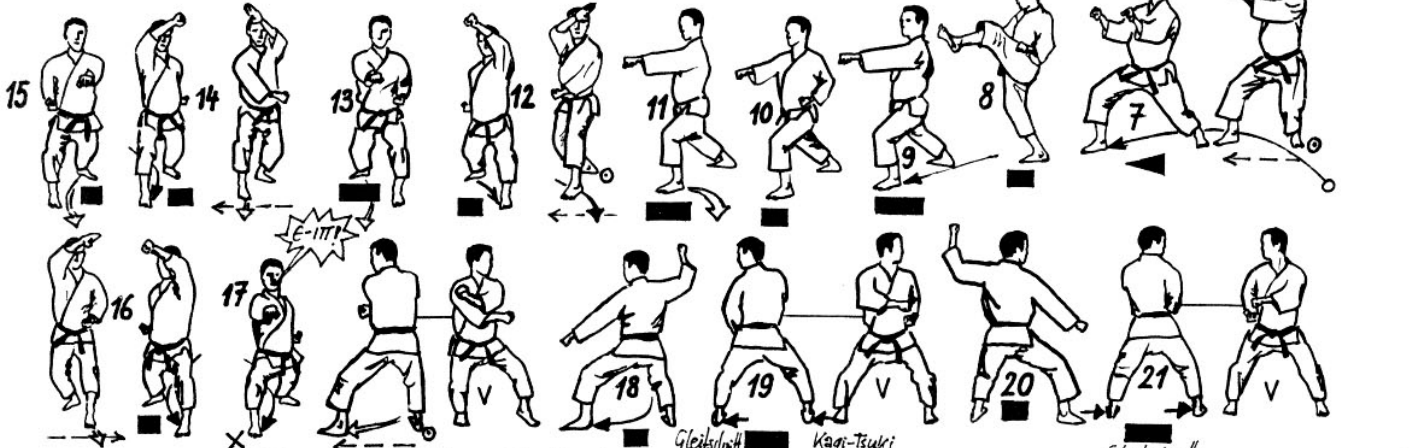
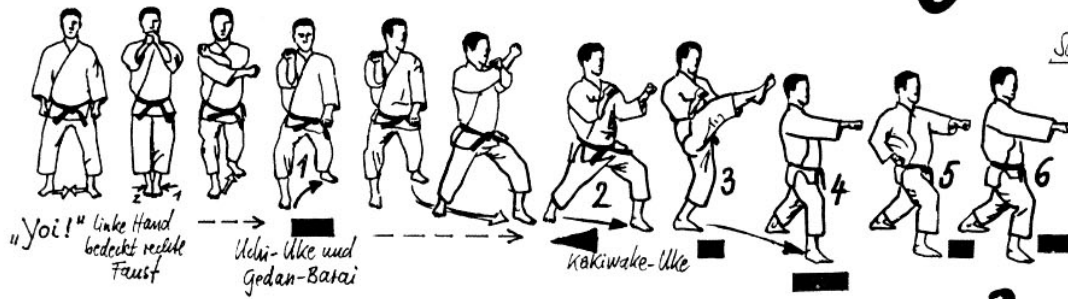
Dauer etwa 60 Sekunden!

# Jion 慈心

Schrittdiagramm  
(Embusen)



© by Albrecht Flügel



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