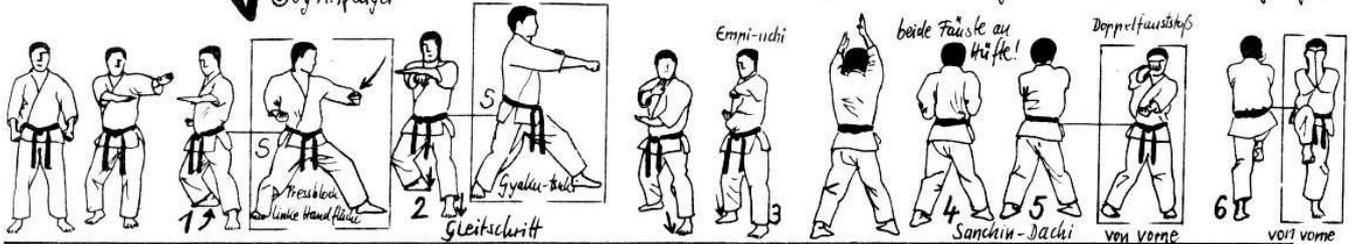


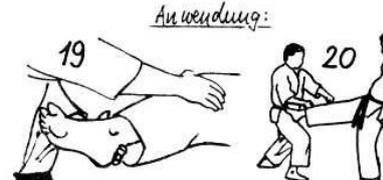
Nijushihō

© by A. Pflüger

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.



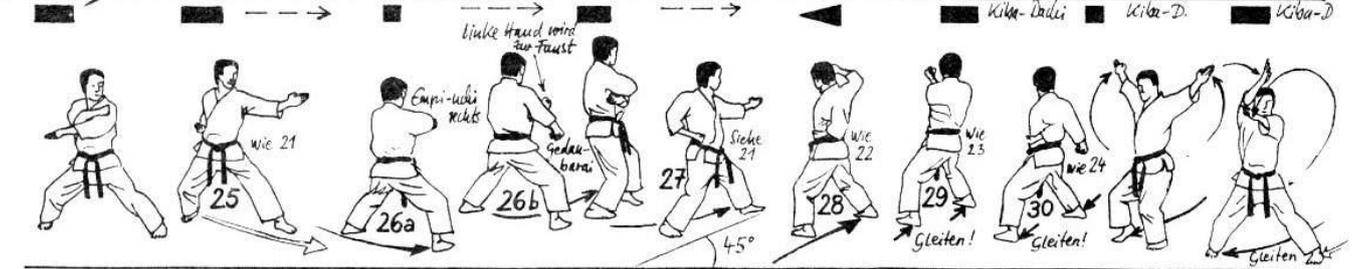
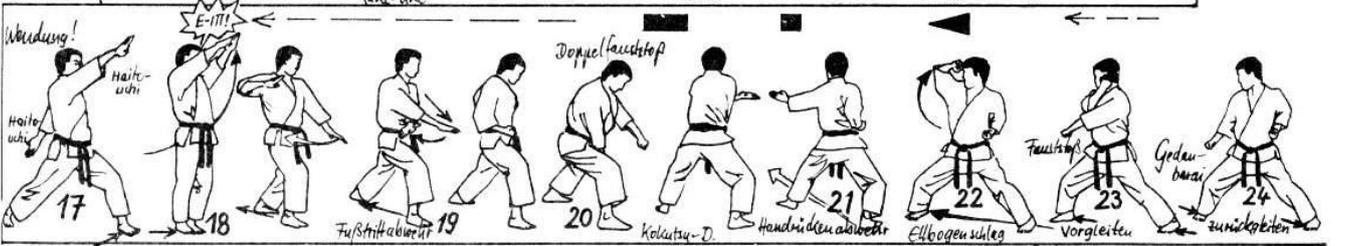
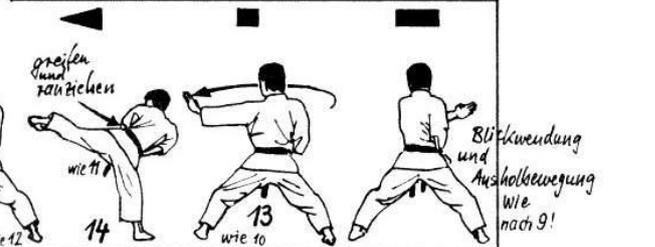
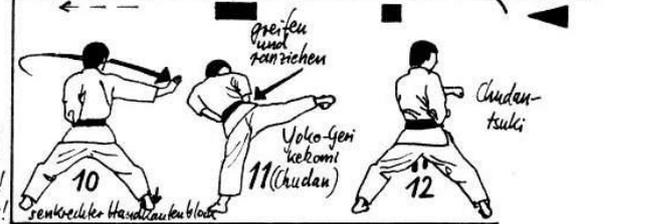
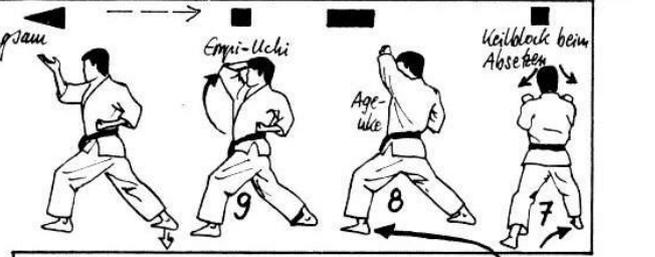
Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



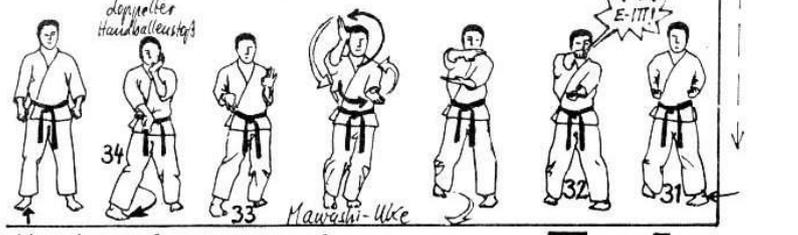
Dauer etwa 45 Sekunden!

Linkes Schaufelblock (Kubui-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen gegen Knie.
 Doppelfauststoß (Awase-tri) nach unten (Gedan-awase-tri)

⇒ 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 (Handrückenabwehr Haishu-uke)
 Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)
 Doppelt Fauststöße (Awase-tri): 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