

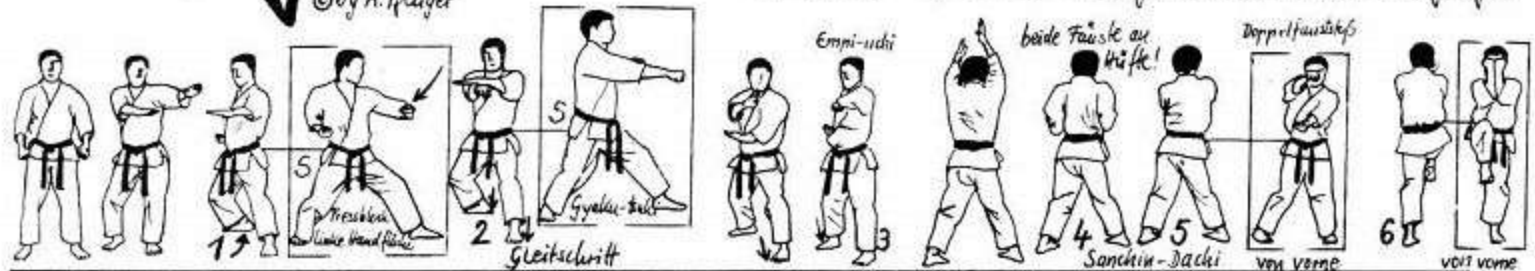
# Nijushiko

© by A. Flieger

Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.

Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.

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



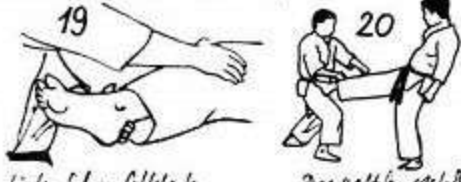
Yoi! → Te-Oae-Uke  
 langsam — schnell — langsam  
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

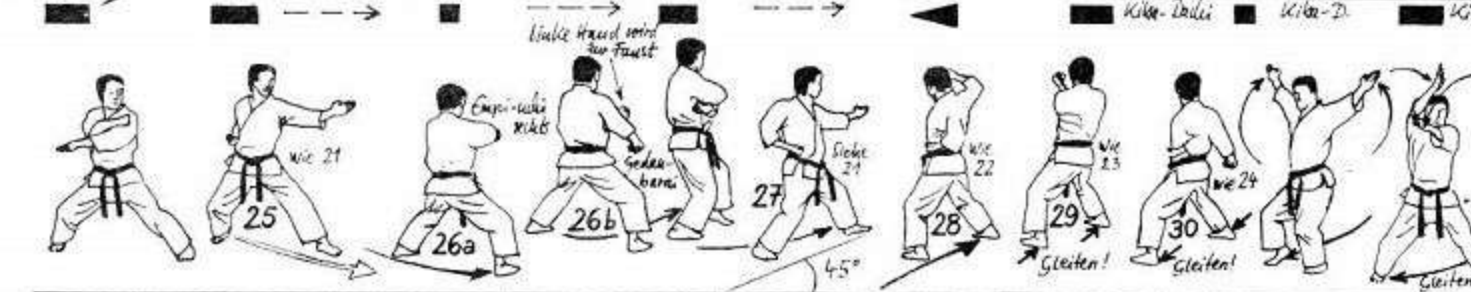
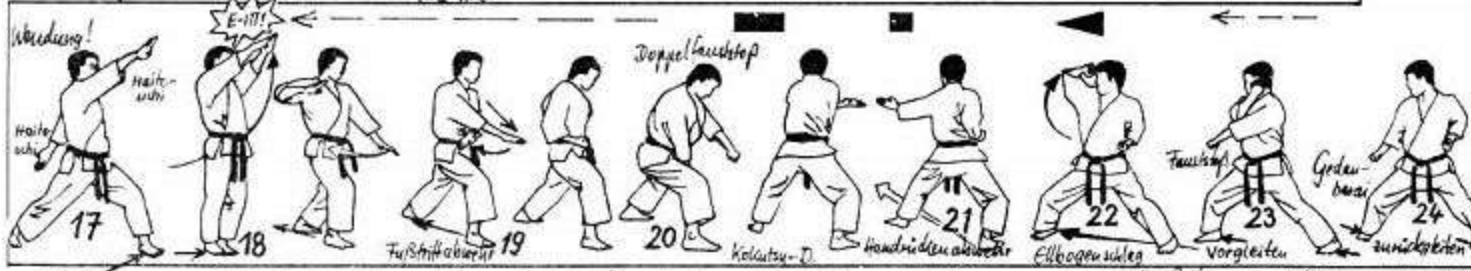
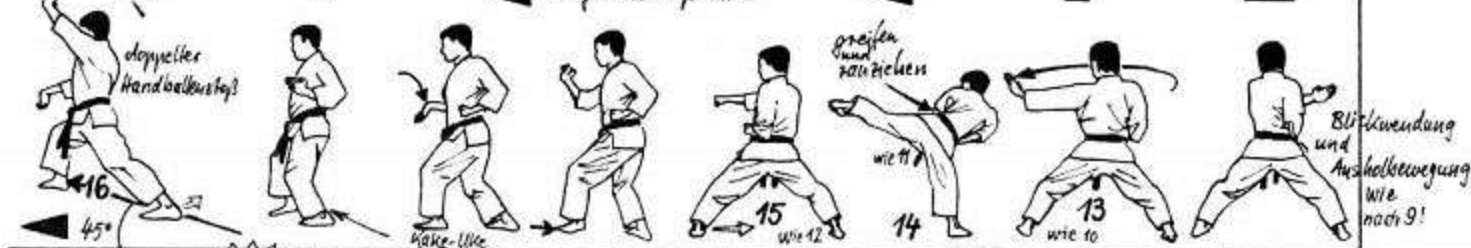
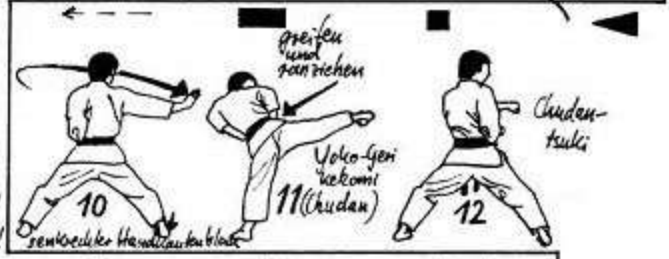
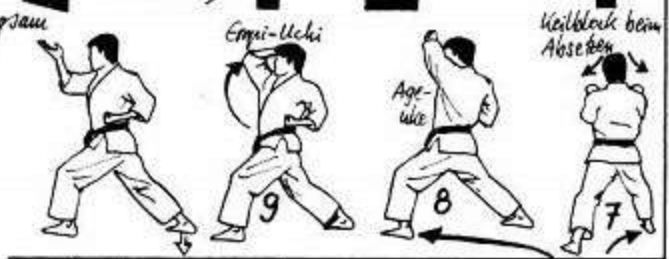
→ Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet.  
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat.

Anwendung:



19 Linker Schaufelblock (Shuui-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen gegen Knöchel.  
 20 Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki) gegen Knie.

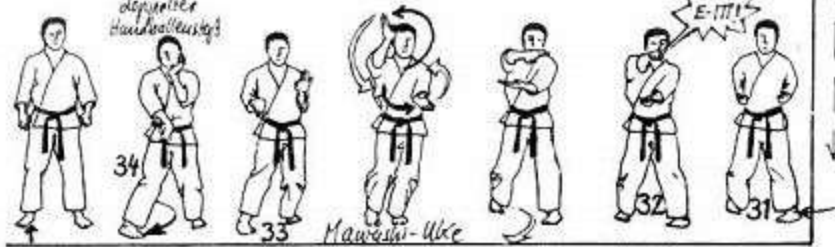
■ = nach dem KIME gleich weiter!  
 ■ = starker KIME, eine Sek. Pause!  
 ◀ = langsames Anspannen



Ähnlichkeiten Wiederholungen:

8-12 und 13-15  
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenstoß bzw. Haisu-uke)

Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4, 5 und 21-24)  
 Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32  
 Doppelt Handballenstöße (16 und 34)  
 viele Gleitschritte vor- und rückwärts  
 kreisförmige Abwärtsbewegungen



Yame!  
 Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden