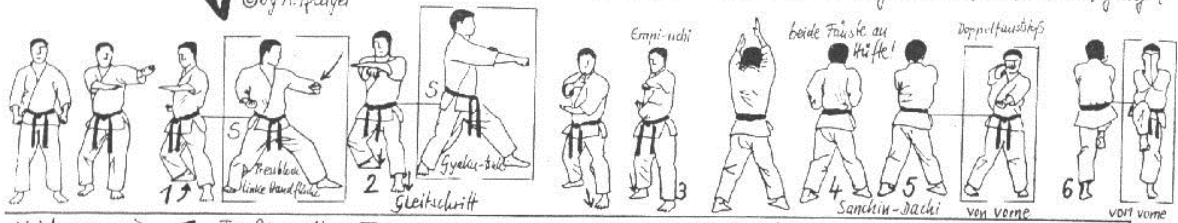


Nijushihō

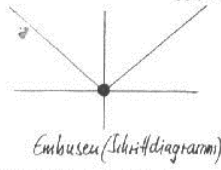
© by A. Plöger

Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.

Charakteristisch: weite, fließende Übergänge von einer Tetsuaki in die andere (4-3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.

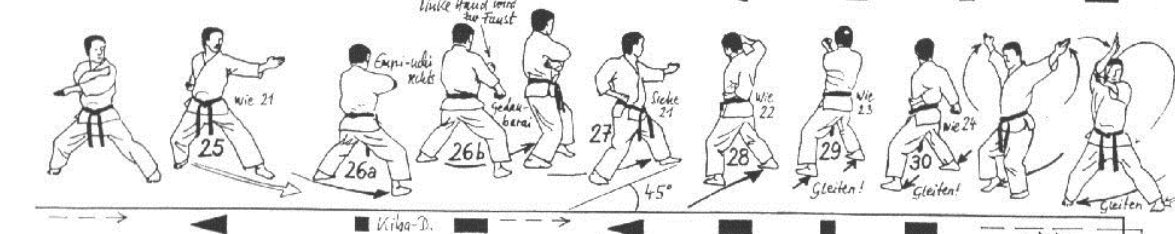
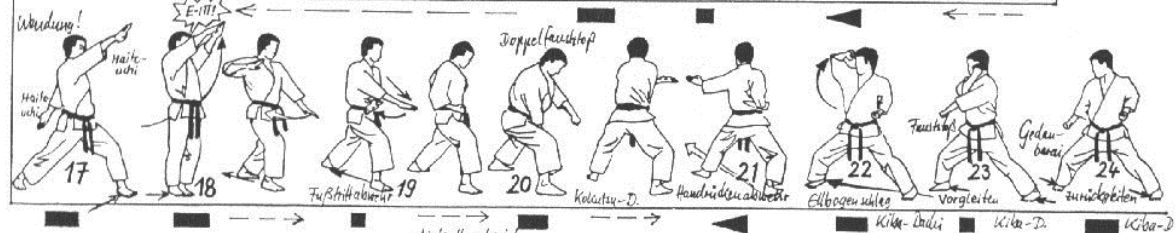
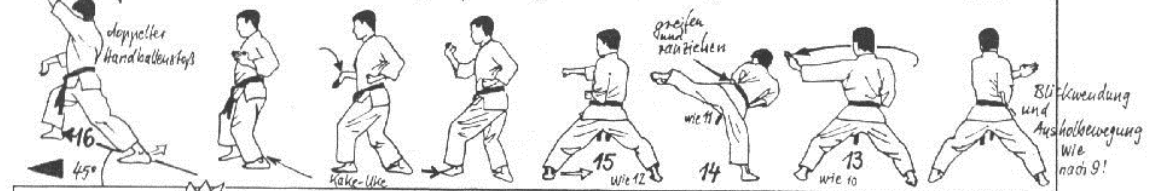


Yoi! → Te-Oae-uke → langsam → schnell → langsam → Empi-uchi → Agi-uke → Kaiten beim Absetzen

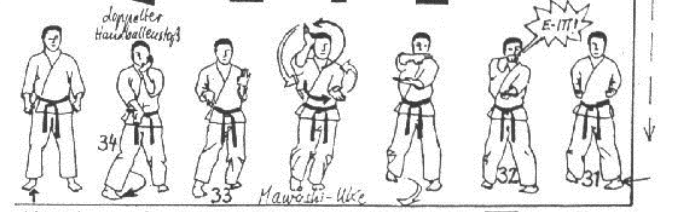


Dauer etwa 45 Sekunden!

→ Bewegung, die im nächsten Kommando stattfindet
→ Bewegung, die bereits stattgefunden hat.
= nach dem KIME gleich weiter!
= starker KIME, eine Sekunde!
= langsames Anspannen



Ähnlichkeiten Wiederholungen:
1-42 und 43-45
24-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückabwehr Haite-uke)
Besonderheiten: Stellung Sandzin-Dachi (4-5 und 31-34)
Doppelt Fauststöße (Awase-trubi): 5, 20, 32
Doppelt Handballenstöße (16 und 34)
Viele Gleichschritte, vor- und rückwärts
kreisförmige Handbewegungen



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