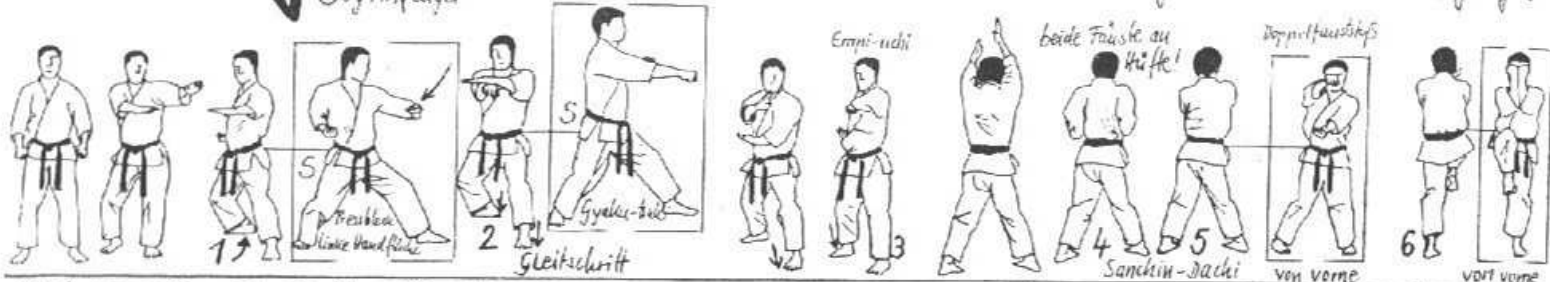


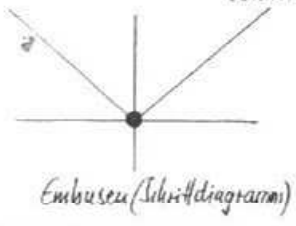
Nijushiko

© by A. Pflüger

Die Kata der 14 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.

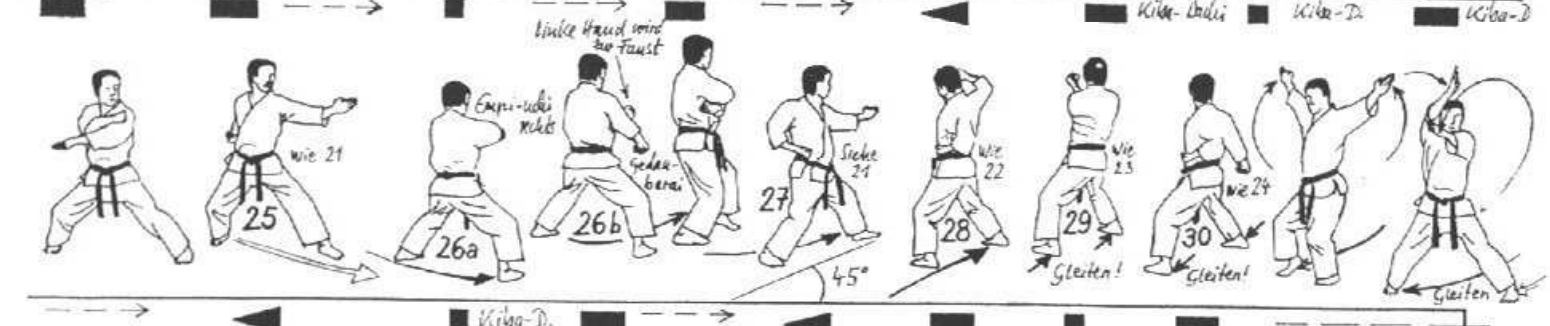
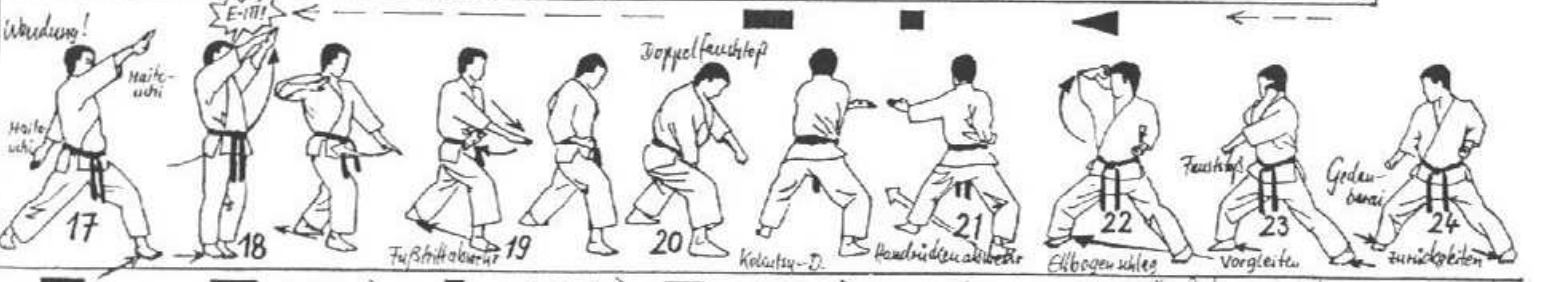
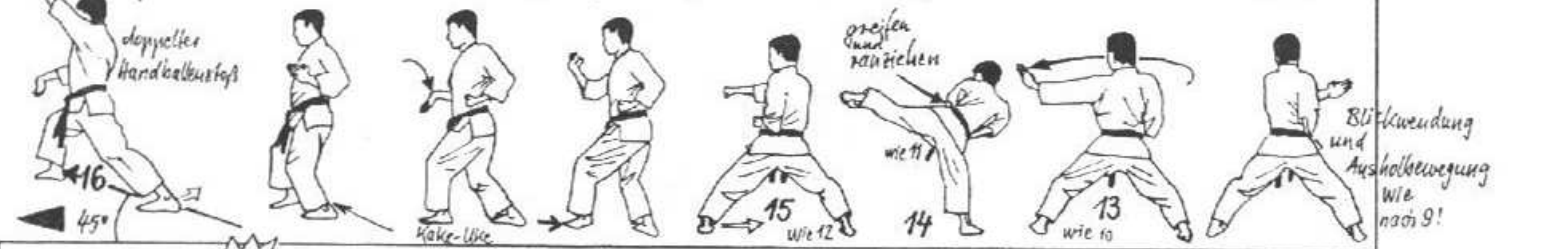


Yoi! → Te-Osae-Uke
 langsam → schnell → langsam
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig ineinander verbunden werden.



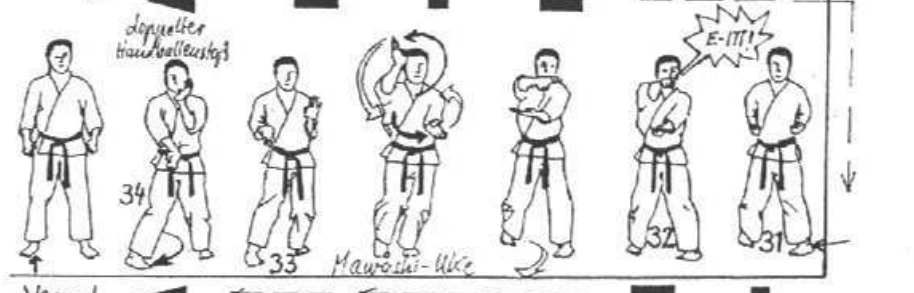
Dauer etwa 45 Sekunden!

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



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

Besonderheiten: Füllung Sanchin-Dachi (4,5 und 21-24)
 Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32
 Doppelt Handballerstöße (16 und 34)
 Viele Gleitschritte vor- und rückwärts
 kreisförmige Abwehrbewegungen



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