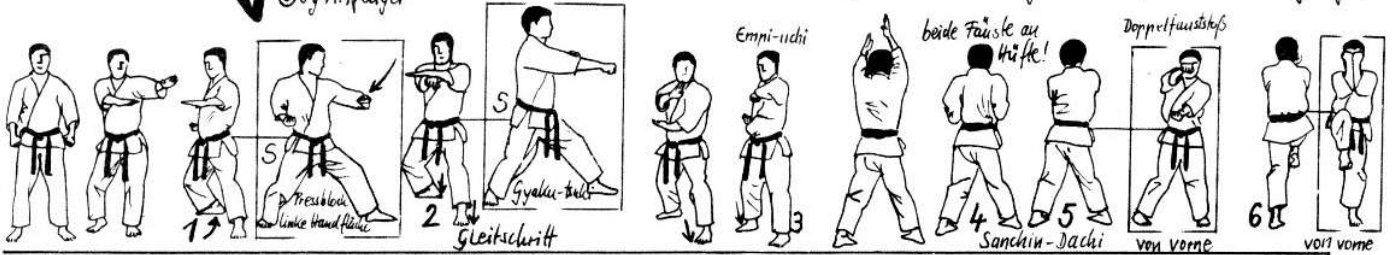


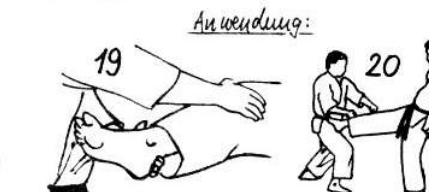
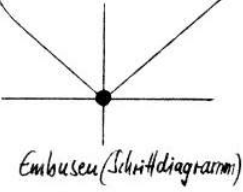
# Nijushiko

© by A. Flüger

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.

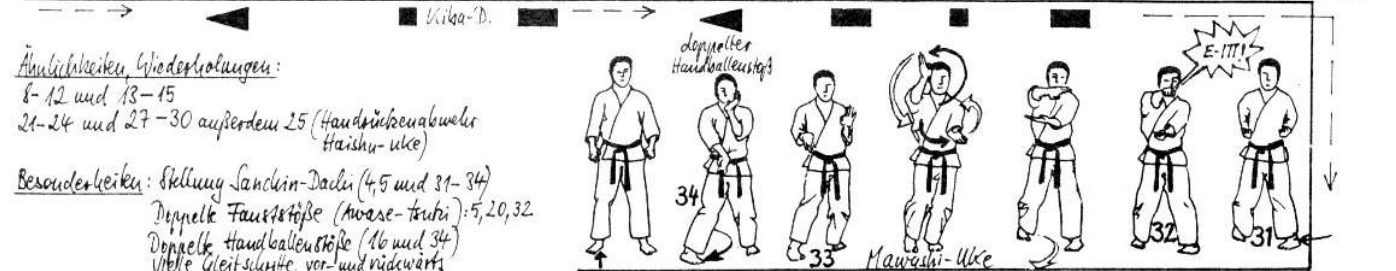
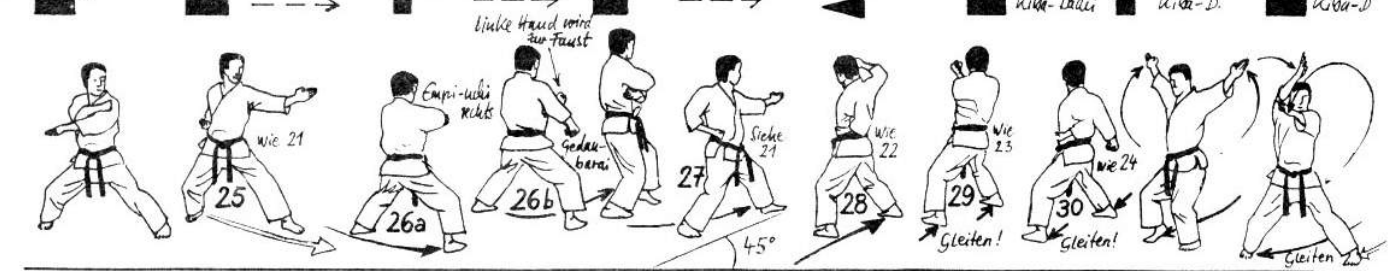
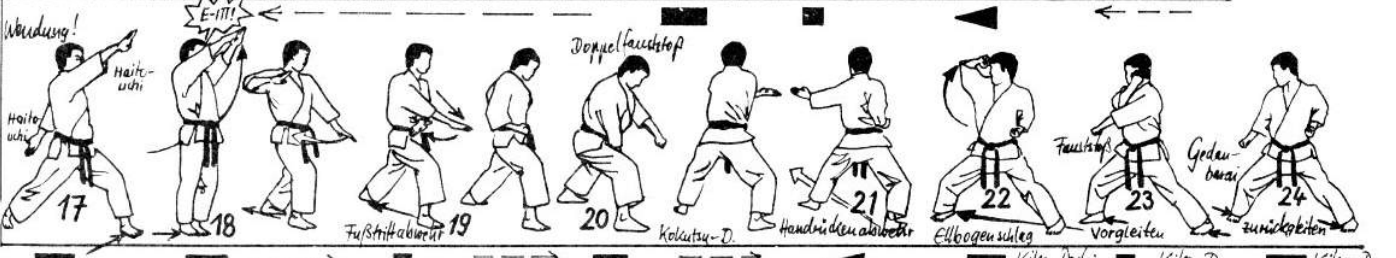
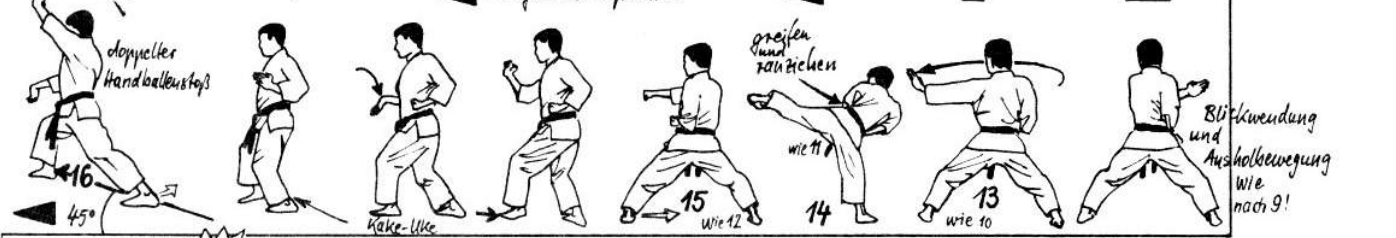


Yoi! → Te-Osae-Uke  
 langsam — schnell  
 Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

- Bewegung die im nächsten Moment stattfindet
- Bewegung die bereits stattgefunden hat
- = 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 (Handrückenabwehr Haishu-uke)  
 Besonderheiten: Stellung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)  
 Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 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