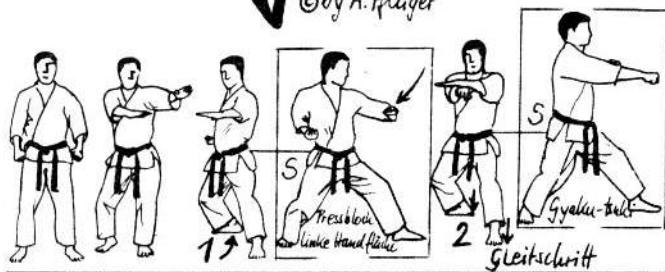


# Nijushihō

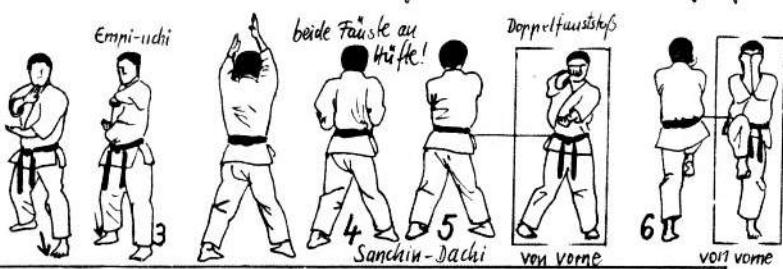
© by A. Pfleger



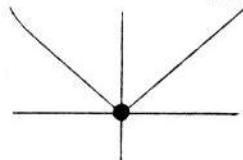
Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name NISEISHI.

Ahnlichkeiten mit der Kata UNSU.

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



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

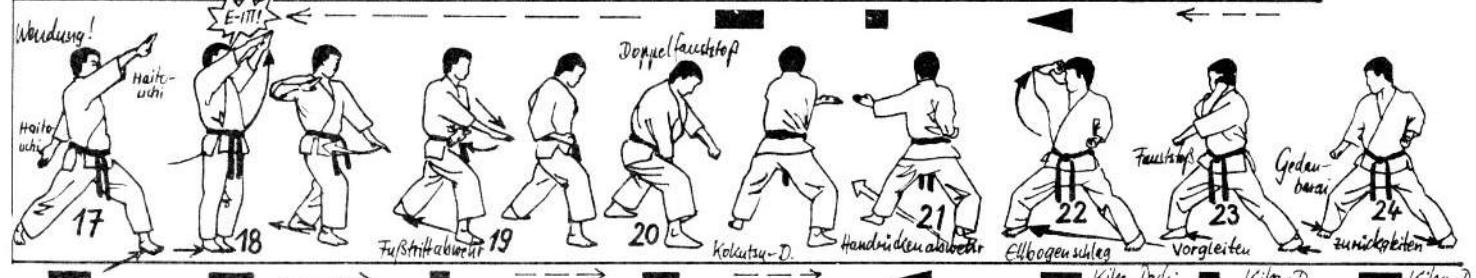
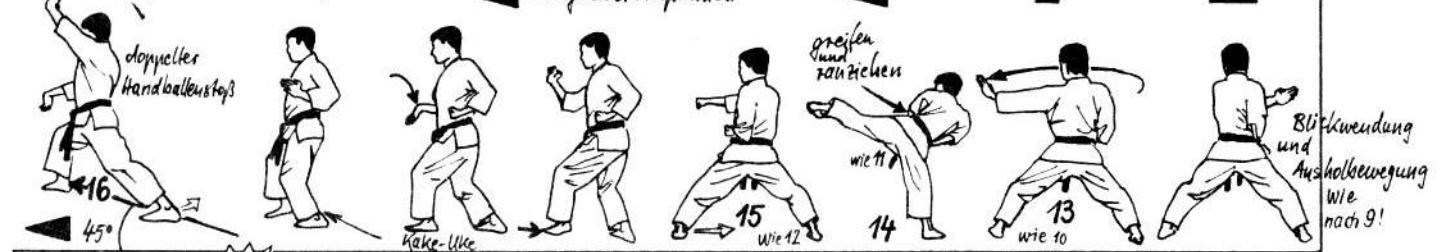


Embusen (Schriftdiagramm)

Dauer etwa 45 Sekunden!

→ Bewegung, die im höchsten Moment stattfindet.  
 ■ = nach dem KIME gleich weiter!  
 → Bewegung, die bereits stattgefunden hat.  
 ■ = starker KIME, eine sek.Pause!  
 ▲ = langsames Anspannen

Anwendung:



Ahnlichkeiten Wiederholungen:

8-12 und 13-15  
 21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handdrückenabwehr Haishu-uke)

Besonderheiten: Sklernung Sanchin-Dachi (4,5 und 31-34)  
 Doppelte Faustschläge (awase-tsuki): 5, 20, 32  
 Doppelte Handfaustschläge (16 und 34)  
 Viele Gleitschritte vor- und rückwärts  
 kreisförmige Abwehrbewegungen

