

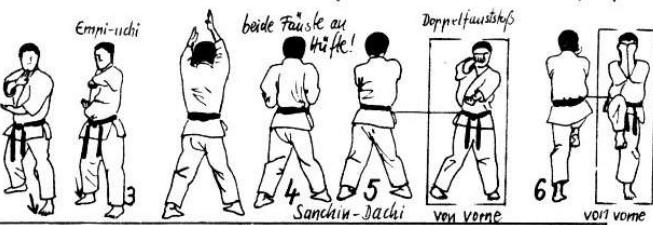
Nijushihō

The diagram illustrates a sequence of two karate techniques. On the left, a man in a white gi and black belt performs a Presyblock (Left Hand First), with his right hand held near his chest. In the center, a second man in a white gi and black belt performs a Gleiter-holt (Gleiter-hold), with both hands held in front of him. The sequence is labeled with numbers 1 and 2.

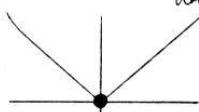
Die Kata der 14 Schritte. Früherer Name NISEISHI.

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-Osae-Uke
langsam — — — schnell — — — — →
Diese drei Bewegungen müssen flüssig ineinander verbunden werden.



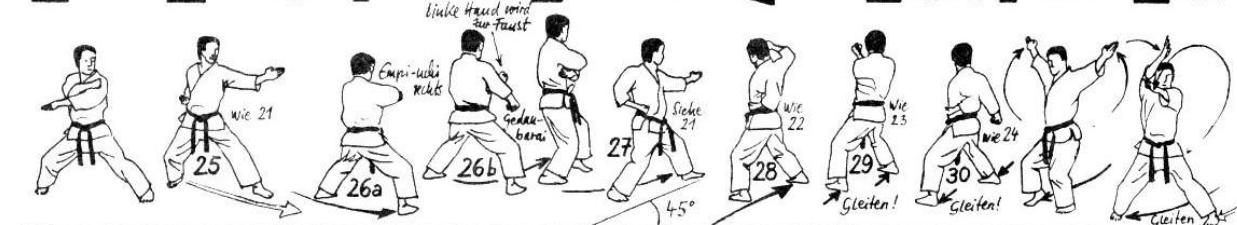
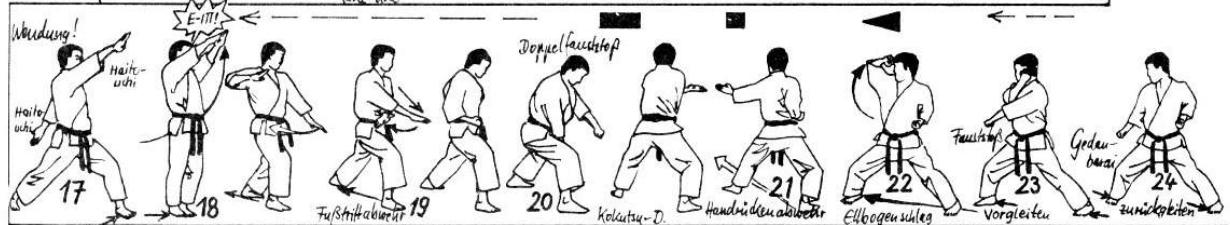
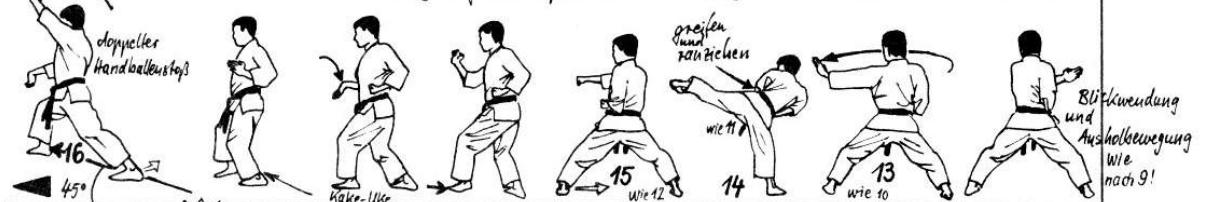
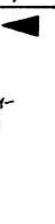
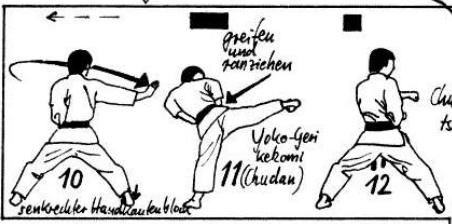
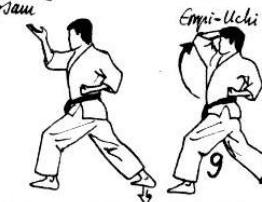
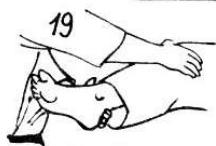
Embusen (Schrittdiagramm)

Dauer etwa 45 Sekunden!

→ ev. - liegen
Schlag mit Handball gegen Knie.

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

 = langsames Anspannen



Alte Schriften der Gedächtnisschule:

Hannover, Wied
8-17 und 18-15

8-12 und 13-15
21-24 und 27-30 außerdem 25 (Haarschärfenabwärts
Haishautkante)

Besonders bei: *Stellaria* Sandw.-Nacki (45 und 21-34)

Rechte Farbtafel (Kunstdruck): 5/10.32

Doppelte Faustgriffe (Awase-Tsuru)

Doppelte Handballenstoße (16 und 34)
Von der Seite schlägt vor- und rückwärts

Viele Gierschäfte vor- und kreisförmige Abwehrbewegungen

