

# Unsu

© by A. Flügel

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHIHO (NISEISHI). Unsu wird im SHOTOKAN- und SHITO-Ryu-Stil geübt. Sollte nur von Karate-Meistern geübt werden!

**Yoi!**

einatmen! Shotō-Uke  
ausatmen! Tate-Suoto-Uke (beide Hände)  
Keitō-Uke

Jpnon-Nukite (sofort zurückschmeißen!)  
auch bei 6 u. 8

16 Zk-D  
15 Zk-D  
14 Zk-D  
13 So-D  
12 Zk-D  
11 So-D  
10 Zk-D  
9 Tate-Suoto-Uke  
8 wie 6  
7 wie 5  
6 FuShaken (Ashi-Gake)

9-16 sehr schnell hintereinander!

zwei Mal Harauki-Geri  
wie 2!  
Keitō-Uke (links) und Shotō-Uke (rechts)

wie 23!  
wie 22!  
27  
26  
25 Gyaku-Tsuki  
24  
23  
22 Hara-Uchi  
wie 20!  
21  
S

Handhaltung Nr. 3-8 u. 20, 21  
Abwehr: Keitō-Uke (Nr. 3, 20 u. 21)  
Angriff: Nr. 4, 6 u. 8  
Jpnon-Nukite

dabei Blick nach links  
Täuschungsbewegung (Finte)  
Gedan-Barai rechts (Faust)  
Hara-Uke  
Gyaku-Tsuki  
Tate-Suoto-Uke  
doppelte Handballen-abwehr  
E-ITTI!  
ranziehen  
42 Suoto-Gedan-Barai  
43 wie 41/44  
45 Kk-D Hara-Uke

So-D  
Sa-D  
Mae-Geri-kekomi  
gleiten!  
B Sprung mit Ukiro-Geri (links) vor der Landung  
46 Mikazuki-Geri

Sa-D einatmen! 47-50 Sanchin-Dachi  
Sa-D einatmen!

So-D  
Zk-D  
53 Vame!  
Naote

Schrittdiagramm (Embusen)

Stellungen:  
Zk-D = Yankuchū-Dachi  
Uk-D = Kokuchū-Dachi  
So-D = Sokuchū-Dachi  
Sa-D = Sanchin-Dachi  
V = von vorne  
S = Seitenansicht

Bei 9, 11, 13, 15 auch Teukuchū-Dachi möglich.  
Bei 45 manchmal Sokuchū-Dachi und Tate-Suoto-Uke  
Bei 51 auch Teukuchū-Dachi möglich (Kawafusa)  
47, 48 / 49, 50 Harauki-Uke wie in Niijushihō 33, 34.  
Dauer etwa 60 Sekunden!