

Unsu

© by A. Flügel

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-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-Shuto-Uke (beide Hände)
Keitō-Uke

Jūjūn-Nukite (sofort zurücknehmen!)
auch bei 6 u. 8

1 Fußhaken (Ashi-Gake)

9-16 sehr schnell hintereinander!

zwei Mal Mawashi-Geri

wie 2!

Goto-Uke

wie 22!

wie 23!

Gyaku-Tsuki

Haito-Uchi

wie 20!

Gedan-Tsuki

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

Jūjūn-Nukite

dabei Blick nach links
Täuschungsbewegung (Finte)
Gedan-Barai rechts (Frauseit.)
Haito-Uke

doppelte Handballen abwehr
E-ITTI!
vanziehen

Shuto-Uke

Gyaku-Tsuki

Kk.-D
Haisui-Uke

Maie-Geri-kekomi

gleiten!

B Sprung mit Ushiro-Geri (links) vor der Landung

Mikazuki-Geri

einatmen! 47-50 Sanchin-Dachi

einatmen!

Stellungen:
Zk.-D. = Zenkutsu-Dachi
Uk.-D. = Ukokutsu-Dachi
So.-D. = Seichin-Dachi
Sa.-D. = Sanchin-Dachi
V = von vorne
S = Seitenansicht

Bei 9, 11, 13, 15 auch Tenkutsu-Dachi möglich.
Bei 45 mindestens Seichin-Dachi mit Tate-Shuto-Uke
Bei 51 auch Tenkutsu-Dachi möglich (Kawatsune)
47-48/49, 50 Mawashi-Uke wie in Nijushihō 33, 34.
Dauert etwa 60 Sekunden!

Schrittdiagramm (Embusen)

51
52
53 Yame!
Naote