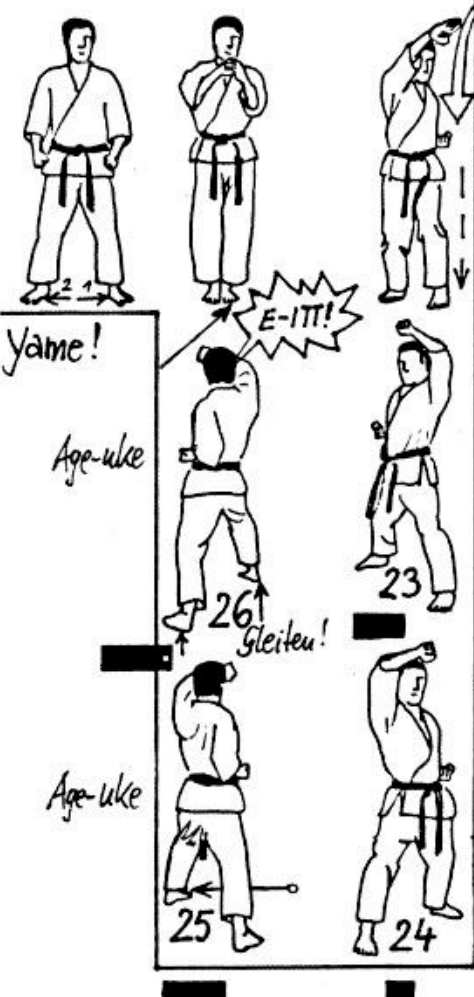
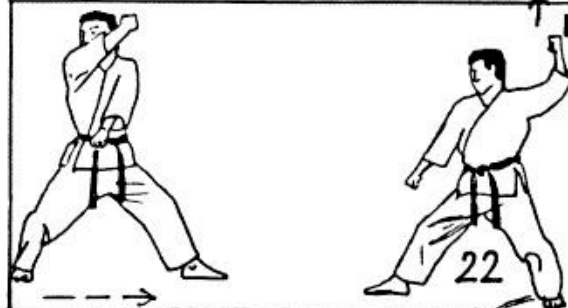
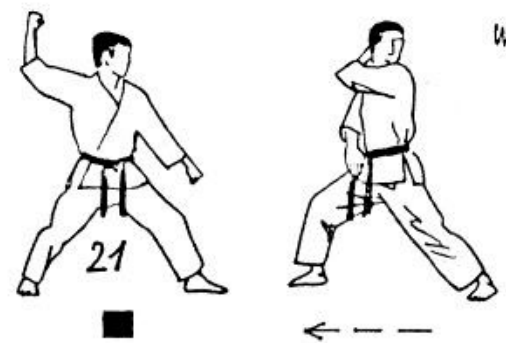
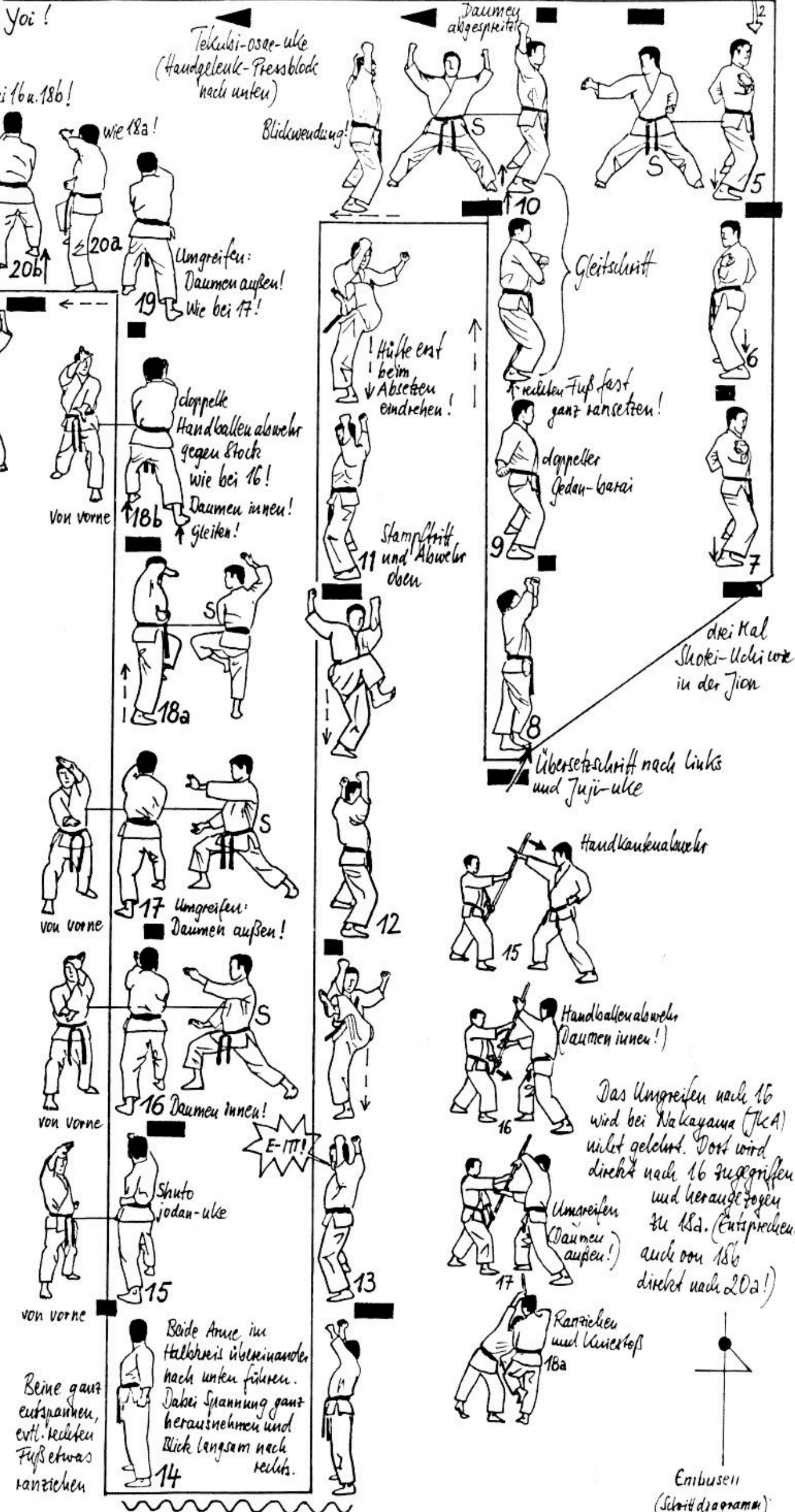
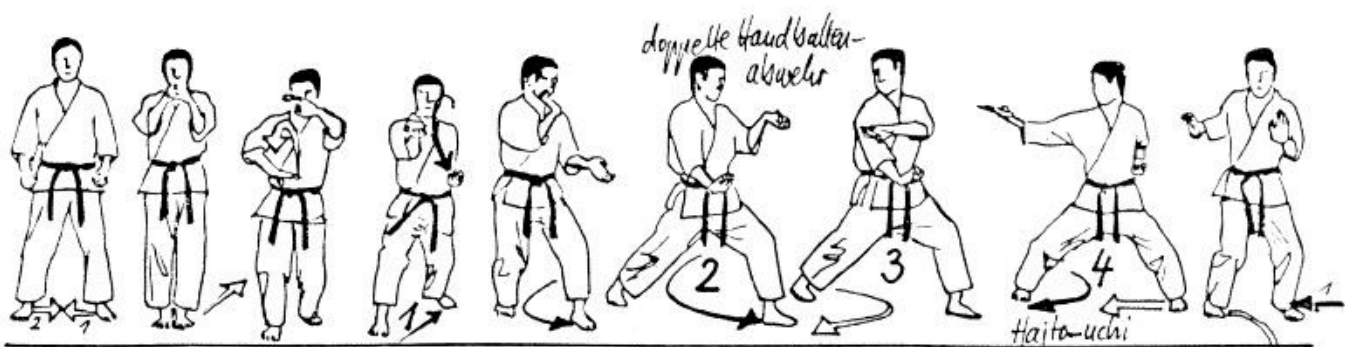


# Jitte

© by A. Flüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiin.



Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stab (Bo) und das Ergreifen des BO (15-20) sowie die kraftvollen Stamptritte aus der vollen Hüftdrehung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einrasten des Oberkörpers mit den erhobenen Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen Handballen schläge (Shokei-Uchi) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5,6,7).

Dauer etwa 60 Sekunden!

Embusei (Schrittdiagramm)