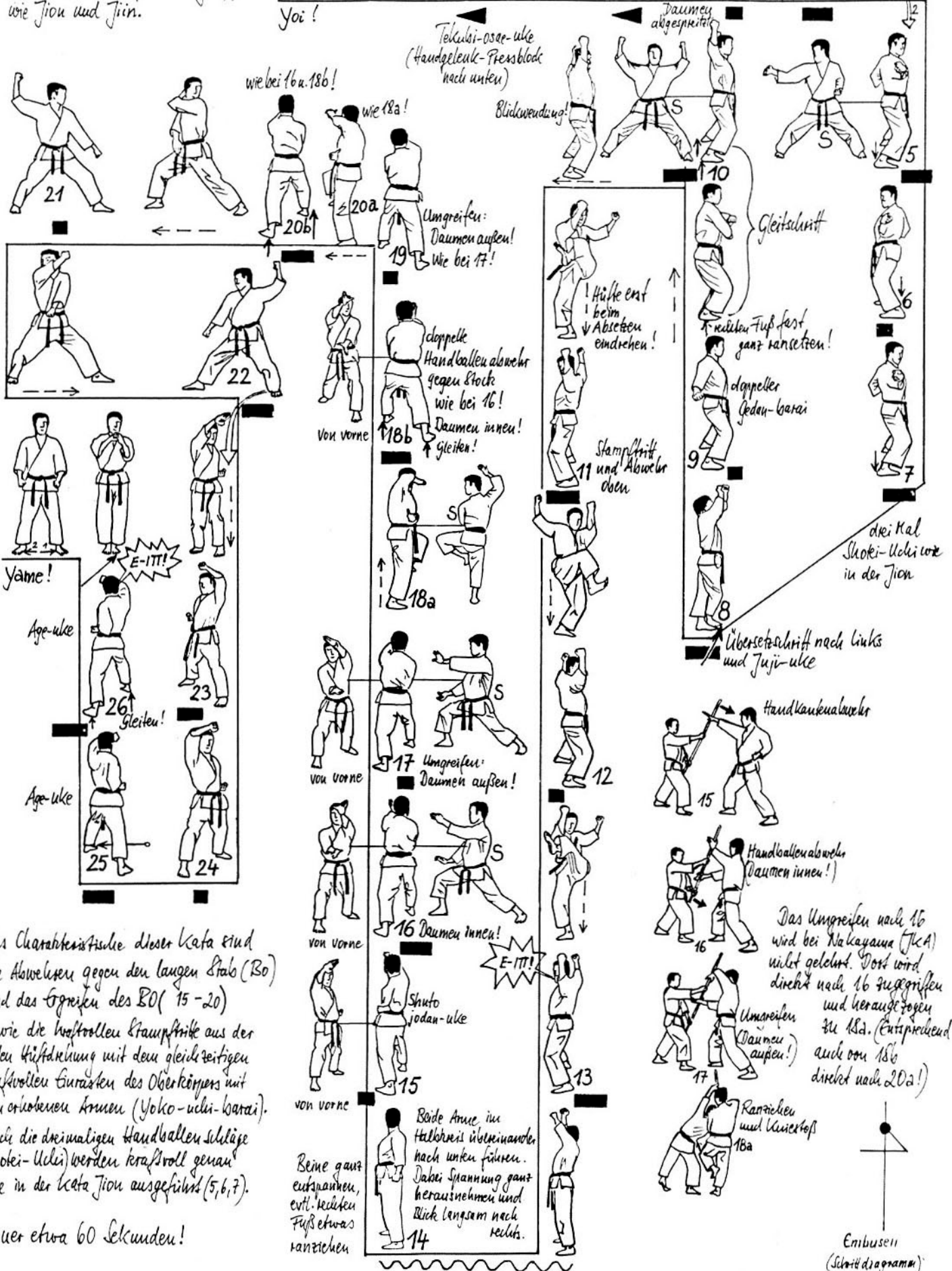
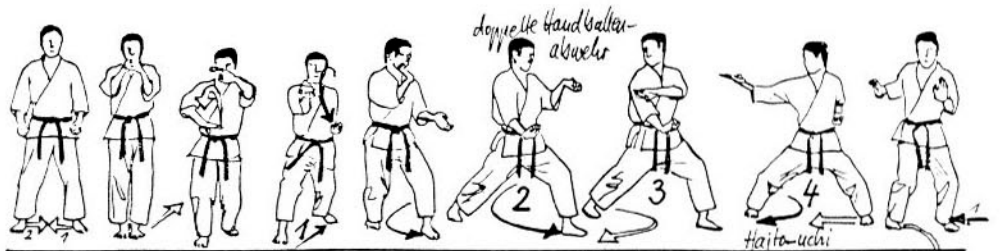


# Jitte

© by A. Flüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jiou und Jiin.



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

Dauer etwa 60 Sekunden!

Beine ganz entspannen, evtl. keikoku Fuß etwas ranziehen

Beide Arme im Halbkreis übereinander nach unten führen. Dabei Spannung ganz herausnehmen und Blick langsam nach rechts.

Das Umgreifen nach 16 wird bei Nakayama (JKA) nicht gelehrt. Dort wird direkt nach 16 zugegriffen und herausgezogen zu 18a. (Entsprechend auch von 18b direkt nach 20a!)

Embusen (Schrift diagramm)