

# Jitte

© by A. Flüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jin.

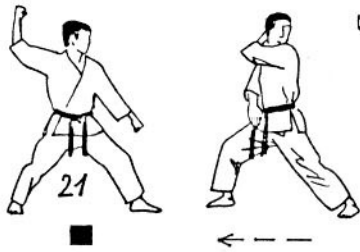


Yoi!

Tokuisi-osaer-uke  
(Handgelenk-Fressblöde nach unten)

Daumen abgespreizt!

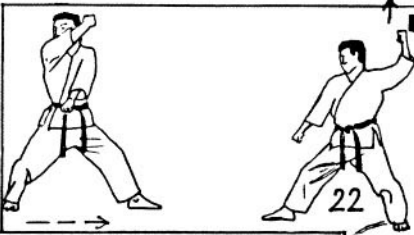
Haito-uchi



wie bei 16a. 18b!

wie 18a!

Blickwendung!



Umgreifen:  
Daumen außen!  
Wie bei 17!



Gleitschritt



Yame!

E-IT!

Age-uke

Age-uke

Gleiten!



doppelte Handballenabwehr gegen Stöcke wie bei 16!

Daumen innen! Gleiten!

Von vorne



Stampfschritt 11 und Abwehr oben

Hüfte erst beim Absetzen eindreuen!

doppelter Gedan-barai

9

8

drei Mal Shoki-Uchi wie in der Jion

Übersetzungsschritt nach links und Juji-uke



Umgreifen: Daumen außen!

Von vorne



Daumen innen!

Von vorne



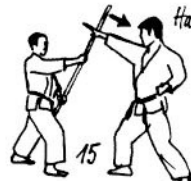
Shuto jodan-uke

Von vorne



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

Beine ganz entspannen, evtl. rechten Fuß etwas vanziehen



Handkankuabwehr



Handballenabwehr (Daumen innen!)



Umgreifen (Daumen außen!)



Ranzichen und Umwerfstoß 18a

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

Dauer etwa 60 Sekunden!

Embusei (Schritt diagramm)

