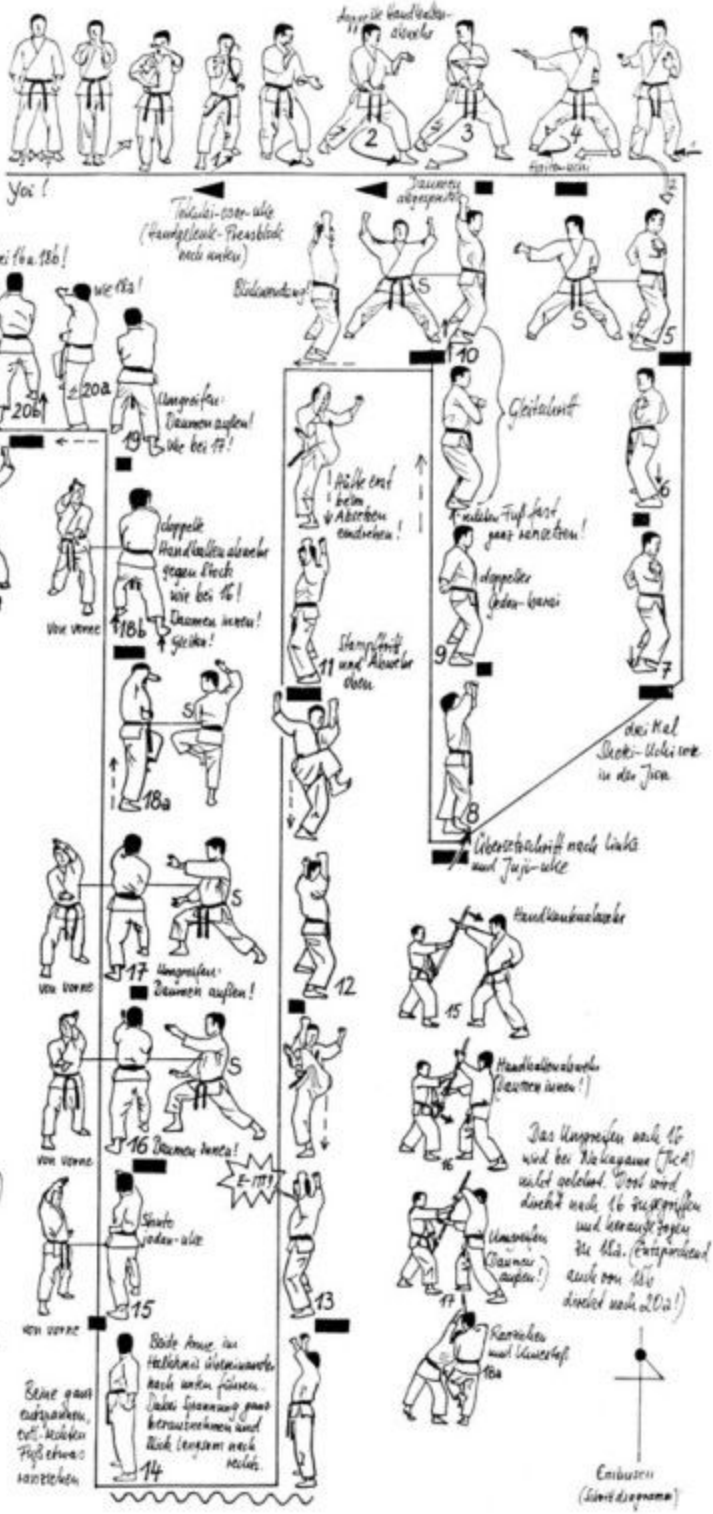
# Jitte

©by A. Pfingen

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiin.




Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stock (Bo) und das Ergreifen des Bo (15–20) sowie die kraftvollen Stampftritte aus der vollen Hüftdrehung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einrücken des Oberkörpers mit den entsprechenden Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die diagonalen Handkanten Schläge (Shuki-Uchi) werden kraftvoll gegen wie in der Kata Jion ausgeführt (5, 6, 7).

Dauer etwa 60 Sekunden!