

Shotokan Kata

Jitte



Ausführung: Herbert Weißmüller

Kata

Jitte

Shizentai



Rei
Musubi – Dachi



Shizentai



Heisoku Dachi
Ausholen



Zenkutsu Dachi
Tekubi Kake Uke



Zenkutsu Dachi
Haito Uke



Musubi- Dachi



Musubi – Dachi



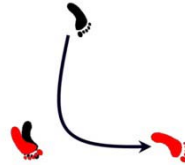
Heisoku Dachi
Jiai No Kamae



Übergang



Zenkutsu Dachi
Teisho Morote Uke



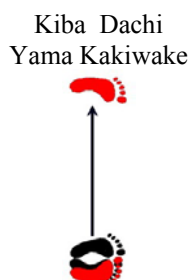
Kiba Dachi
Haito Uchi



Alternative 1:
Ausholen
Betonung auf
Stoßbewegung



Alternative 2:
Ausholen
Betonung auf
Schlagbewegung



Doji Fumikomi



Doji Fumikomi



Kiba Dachi
Yama Uke



Doji Fumikomi



Kiba Dachi
Yama Uke
Kiai!



Ausholen



Shizentai
Royowan Gamae



Ausholen



Zenkutsu Dachi
Jodan Shuto Uke



Zenkutsu Dachi
Morote Jo Uke



Zenkutsu Dachi
Umgreifen



Sagi Ashi Dachi
Morote Jo Dori
Alternative 1:
Betonung auf Handabstand beim
Bo (Bunkai)



Sagi Ashi Dachi
Morote Jo Dori
Alternative 2:
Betonung auf starkem Vorwärts-
druck beim Bo (Bunkai)



Zenkutsu Dachi
Morote Jo Zuki Dashi



Zenkutsu Dachi
Umgreifen



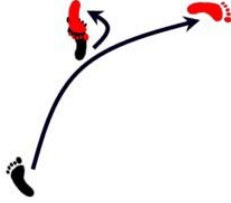
Sagi Ashi Dachi
Morote Jo Dori



Zenkutsu Dachi
Morote Jo Zuki Dashi



Kokutsu Dachi
Manji Uke



Kokutsu Dachi
Manji Uke



Zenkutsu Dachi
Age Uke



Zenkutsu Dachi
Age Uke



Zenkutsu Dachi
Age Uke



Zenkutsu Dachi
Age Uke
Kiai!



Heisoku Dachi
Jiai No Kamae



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi



Shizentai

