



Itsutsu-no-Kata Notizen

Württembergischer Judo-Verband e. V

in Kooperation mit:

Jiu-Jitsu Traditionell e. V.

und

Württembergisches Dan-Kollegium e. V.

verfasst von Jacques Cosson, Kata-Referent



Itsutsu-no-Kata Notizen



Inhalt

Allgemeines	3
Angrüßen	4
1. Ippon me Oshikaeshi (Ununterbrochener Druck)	5
2. Nihon me Eige (fallen durch Aufsaugen)	6
3. Sanbon me Tomo-wakare (Trennung).....	7
4. Yonhon me Roin (Zug des Meerswoge).....	8
5. Gohon me Settsuka-no-wakare (sofortige Trennung).....	9
Abgrüßen	10



Itsutsu-no-Kata Notizen



2. Nihon me Eige (fallen durch Aufsaugen)



A series of horizontal dotted lines for writing notes, corresponding to the timeline above.



Itsutsu-no-Kata Notizen



4. Yonhon me Roin (Zug des Meerswoege)



A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Itsutsu-no-Kata Notizen



5. Gohon me Settsuka-no-wakare (sofortige Trennung)



A series of horizontal dotted lines for taking notes, corresponding to the timeline above.



Itsutsu-no-Kata Notizen



Abgrüßen



A series of horizontal dotted lines for taking notes.