

## IKKAJÔ KATA 1. kyû

### idori

ippon-dori  
gyaku'ude-dori  
kuruma-daoshi  
shime-gaeshi  
kote-gaeshi  
nukite-dori

shômen-uchi  
muna-dori  
yokomen-uchi  
jûji-shime  
ryôte-dori  
ryôte-dori

### hanza-handachi

hanmi-nage  
ura-otoshi  
kata-otoshi  
irimi-nage

katate-dori (von der Seite)  
katate-dori (von der Seite)  
katadori-kubishime  
ryôte-dori

### tachiai

ippon-dori  
kuruma-daoshi  
gyaku'ude-dori  
koshi-guruma  
karami-nage  
obi-otoshi  
kiri-kaeshi  
kote-gaeshi  
shihô-nage  
hara-gatame  
kubi-nage

shômen-uchi  
yokomen-uchi  
muna-dori  
jûji-shime  
munadori-shômenuchi (in Kombination)  
jûji-shime  
ryôsode-dori  
ryôte-dori  
ryôte-dori  
shômen-uchi  
yokomen-uchi

### ushiro-dori

tate'eri-dori  
ryôhiji-gaeshi  
dakijime-dori  
kata-otoshi

eri-dori  
ryôsode-dori  
kakae-dori (unter den Armen)  
kakae-dori (über den Armen)