

## IKKAJÔ KATA 3. kyû

### idori

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

shômen-uchi  
muna-dori  
yokomen-uchi  
ryôte-dori

### hanza-handachi

kata-otoshi  
irimi-nage

katadori-kubishime  
ryôte-dori

### tachiai

ippon-dori  
kuruma-daoshi  
gyaku'ude-dori  
kote-gaeshi  
shihô-nage  
hara-gatame  
kubi-nage

shômen-uchi  
yokomen-uchi  
muna-dori  
ryôte-dori  
ryôte-dori  
shômen-uchi  
yokomen-uchi

### ushiro-dori

dakijime-dori  
kata-otoshi

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