

## IKKAJÔ KATA 4. kyû

### idori

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

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

### tachiai

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

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

### ushiro-dori

dakijime-dori

kakae-dori (unter den Armen)