

## IKKAJÔ KATA 3. kyû

### idori

ippon-dori	shômen-uchi	Ein Ding fangen
gyaku'ude-dori	muna-dori	Entgegengesetzter Armbeuger
kuruma-daoshi	yokomen-uchi	Rad-Wurf
shime-gaeshi	jûji-shime	Ellenbogen-Dreh-Wurf
soto-gote	muna-dori	Handseitthebel
kote-gaeshi	ryôte-dori	Kipphandhebel-Wurf
nukite-dori	ryôte-dori	Handgelenkbefreiung

### hanza-handachi

<b>kata-otoshi</b>	ushiro-kakae-dori (über den Armen)	Schulterwurf
irimi-nage	ryôte-dori	Vierseitenwurf
hijikujiki	ushiro-eri-dori	Armstreckhebel zu Boden

### tachiai

ippon-dori	shômen-uchi	Ein Ding Fangen
kuruma-daoshi	yokomen-uchi	Rad-Wurf
gyaku'ude-dori	muna-dori	Entgegengesetzter Armbeuger
kote-gaeshi	katate-dori	Kipphandhebel-Wurf
kote-gaeshi	kôsa-dori	Kipphandhebel-Wurf
kote-gaeshi	ryôte-dori	Kipphandhebel-Wurf
kote-gaeshi	yokomen-uchi	Kipphandhebel-Wurf
shihô-nage	ryôte-dori	Vierseitenwurf
<b>shihô-nage</b>	yokomen-uchi	Vierseitenwurf
hara-gatame	shômen-uchi	Bauchstreckhebel
kubi-nage	yokomen-uchi	Halswurf
soto-gote	muna-dori	Handseitthebel
shiribiki	kôsa-dori	Armriegel
ipponkatzugi	kôsa-dori	Armstreckhebel über die Schulter
onikudaki	kôsa-dori	Einen Dämon zerschmettern

### ushiro-dori

<b>tate'eri-dori</b>	eri-dori	Armstreckhebel zu Boden
dakijime-dori	kakae-dori (unter den Armen)	Armstreckhebel zu Boden
<b>kata-otoshi</b>	kakae-dori (über den Armen)	Schulterwurf
ushiro-hizagatame	kakae-dori (unter den Armen)	Kniedurchzug nach hinten
<b>tsukitaoshi</b>	eri-dori	Ins Dreieck werfen