

IKKAJÔ KATA 4. kyû

idori

ippon-dori
gyaku'ude-dori

shômen-uchi
muna-dori

Ein Ding fangen
Entgegengesetzter
Armbeuger

kuruma-daoshi
shime-gaeshi
soto-gote
kote-gaeshi
nukite-dori

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

Rad-Wurf
Ellenbogen-Dreh-Wurf
Handseitthebel
Kipphandhebel-Wurf
Handgelenkbefreiung

hanza-handachi

irimi-nage
hijikujiki

ryôte-dori
ushiro-eri-dori

Vierseitenwurf
Armstreckhebel zu Boden

tachiai

ippon-dori
kuruma-daoshi
gyaku'ude-dori

shômen-uchi
yokomen-uchi
muna-dori

Ein Ding Fangen
Rad-Wurf
Entgegengesetzter
Armbeuger

kote-gaeshi
kote-gaeshi
kote-gaeshi
kote-gaeshi
shihô-nage
hara-gatame
kubi-nage
soto-gote
shiribiki
ipponkatzugi

katate-dori
kôsa-dori
ryôte-dori
yokomen-uchi
ryôte-dori
shômen-uchi
yokomen-uchi
muna-dori
kôsa-dori
kôsa-dori

Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Vierseitenwurf
Bauchstreckhebel
Halswurf
Handseitthebel
Armriegel
Armstreckhebel über die
Schulter
Einen Dämon
zerschmettern

onikudaki

kôsa-dori

ushiro-dori

dakijime-dori
ushiro-hizagatame

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

Armstreckhebel zu Boden
Kniedurchzug nach hinten