

IKKAJÔ KATA 5. kyû

idori

ippon-dori
gyaku'ude-dori

shômen-uchi
muna-dori

Ein Ding fangen
Entgegengesetzter
Armbeuger

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

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

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

hanza-handachi

hijikujiki

ushiro-eri-dori

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
hara-gatame
soto-gote
shiribiki
onikudaki

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

Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Kipphandhebel-Wurf
Bauchstreckhebel
Handseitthebel
Armriegel
Einen Dämon
zerschmettern

ushiro-dori

dakijime-dori

kakae-dori (unter den
Armen)

Armstreckhebel zu Boden

ushiro-hizagatame

kakae-dori (unter den
Armen)

Kniedurchzug nach hinten