

3. Kata:

Gemäß Beschluss der TK seid 2013 gültig

Angriff	Technik	Ausführung	Position	ergänzende Ausführungshinweise
1 Yokomen-uchi	<=> Shiho-nage	Irimi	gleiche	Uke fällt in Ushiro-ukemi
2 Yokomen-uchi	<=> Ude-kime-nage	Irimi	wechselnde	Uke fällt in Mae-ukemi
3 Shomen-uchi	<=> Irimi-nage	Irimi	wechselnde	Uke fällt in Ushiro-ukemi
4 Shomen-uchi	<=> Kaiten-nage-uchi	Irimi	gleiche	Uke fällt in Mae-ukemi
5 Shomen-uchi	<=> Kaiten-nage-soto	Tenkan	gleiche	Uke fällt in Mae-ukemi
6 Ushiro-ryote-tori	<=> Juji-garami	Irimi	gleiche	Uke fällt in Mae-ukemi
7 Ryote-tori	<=> Koshi-nage	Tenkan	wechselnde	direkte Führung über Kopf/Rücken, Uke fällt in Mae-ukemi
8 Ryote-tori	<=> Tenchi-nage	Irimi	wechselnde	kurze direkte Umlenkung, Uke fällt in Rückenlage
9 Katate-tori: Gyaku-hanmi	<=> Sumi-otoshi	Irimi	gleiche	kurze direkte Umlenkung, Uke fällt in Mae-ukemi
10 Katate-ryote-tori	<=> Kokyu-nage	Irimi	wechselnde	Tenkan-ashi, Uke fällt in Mae-ukemi
11 Ushiro-ryo-kata-tori	<=> Aiki-otoshi	Irimi	wechselnde	Gegendrehung, Führung zwischen den Armen des Uke, Uke fällt quer in Rückenlage, Bei 1. Angriff: Kopf = rechts (aus Sicht des Nage)
12 Shomen-tsuki	<=> Kote-gaeshi	Irimi	gleiche	Uke fällt quer in Bauchlage, bei 1. Angriff: Kopf = links (aus der Sicht Nage), Endhebel im Stand