

KATA

KIME NO KATA

IDORI

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1. Ryote-dori | Hände blockieren |
| 2. Tsukkake | Faustschlag in den Magen |
| 3. Suri-age | Handballenstoss an die Stirn |
| 4. Yoko-uchi | Faustschlag an die Schläfe |
| 5. Ushiro-dori | Oberarme umfassen v.hinten |
| Mit Tanto | Mit Dolch |
| 6. Tsuki-komi | Stich in den Bauch |
| 7. Kiri-komi | Zerschneiden des Gesichtes |
| 8. Yoko-tsuki | Stich in die Seite |

Tachi ai

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 9. Ryote-dori | Beide Handgelenke fassen |
| 10. Sode-tori | Mit Oberarmgriff stossen |
| 11. Tsukkake | Faustschlag ins Gesicht |
| 12. Tsuki-age | Kinnhaken |
| 13. Suri-age | Handballenstoss an die Stirn |
| 14. Yoko-uchi | Faustschlag an die Schläfe |
| 15. Ke-age | Fusstritt in den Bauch |
| 16. Ushiro.dori | Oberarme umfassen v. hinten |
| Mit Tanto | Mit Dolch |
| 17. Tsuki-komi | Stich in den Bauch |
| 18. Kiri-komi | Zerschneiden des Gesichtes |
| Mit Katana | mit Schwert |
| 19. Nuki-gake | Versuch das Schwert zu ziehen |
| 20. Kiri-oroshi | Gegner Halbieren |

Tori

- | |
|-------------|
| Waki-gatame |
| Hara-gatame |
| Hiza-gatame |
| Kata-gatame |
| Seio-nage |
| Hara-gatame |
| Waki-gatame |
| Hara-gatame |

- | |
|-----------------------|
| Waki-gatame |
| Yoko-geri O-soto.gari |
| Hadaka-jime |
| Waki-gatame |
| Uki-goshi |
| Okuri-eri-jime |
| Mae-geri |
| Seoi-nage |
| Hara-gatame |
| Waki-gatame |
| Kata-ha-jime |
| Hara-gatame |