

Ju-no-Kata

1. Gruppe: Tsuki-dashi

Stoßen

- | | | |
|----|--------------|------------------------|
| 1. | Tsuki-dashi | Stoßen |
| 2. | Kata-oshi | Schulter-Drücken |
| 3. | Ryote-dori | Ergreifen beider Hände |
| 4. | Kata-mawashi | Schulter-Drehen |
| 5. | Ago-oshi | Kinn-Drücken |

2. Gruppe:

- | | | |
|----|--------------|---------------------------|
| 1. | Kiri-oroshi | Schnitt von oben |
| 2. | Ryokata-oshi | Druck auf beide Schultern |
| 3. | Naname-uchi | diagonaler Schlag |
| 4. | Katate-dori | Ergreifen einer Hand |
| 5. | Katate-age | Hochheben einer Hand |

3. Gruppe:

- | | | |
|----|--------------|-----------------------|
| 1. | Obi-tori | Ergreifen des Gürtels |
| 2. | Mune-oshi | Brust-Drücken |
| 3. | Tsuki-age | Aufwärtshaken |
| 4. | Uchi-oroshi | Schlag von oben |
| 5. | Ryogan-tsuki | Stich in beide Augen |