

# Neue 3. K a t a : Gemäß Beschluss der TK 2013 ab sofort fakultativ gültig neben der bisherigen dritten Kata.

Ab 01.07.2014 ist nur noch diese Kata gültig.

!!! Beginn: Ai-hanmi, rechts !!!

	Angriff		Technik	Ausführung	Position	ergänzende Ausführungshinweise
1	Yokomen-uchi	<=>	Shiho-nage	Irimi	gleiche	Angreifer fällt in Ushiro-ukemi
2	Yokomen-uchi	<=>	Ude-kime-nage	Irimi	wechselnde	Angreifer 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 Ukes, Uke fällt quer in Rückenlage, bei 1. Angriff: Kopf = rechts (aus der Sicht Nage)
12	Shomen-uchi	<=>	Kote-gaeshi	Irimi	gleiche	Uke fällt quer in Bauchlage, bei 1. Angriff: Kopf = links (aus der Sicht Nage), Endhebel im Stand