

Kata:	A. Gekisai Dai Ichi
Bunkai:	05. Ashi Barai + Yoko Shuto Uchi + Hikite + Fumikomi Geri
Aanval:	Migi Chudan Oi Zuki.
Verdediging:	Migi Chudan Yoko Uke + Tsukkami (= beetpakken).
Tegenaanval:	Hidari Ashi Barai + Hidari Yoko Shuto Uchi + Fumikomi Geri.
Voetenwerk:	Hidari Sayu Tenshin met 45 graden indraai.
Vitale punten:	Bijv. Yoko Shuto Uchi naar [Jinchu] of naar de adamsappel [Nodo Botoku]. Fumikomi Geri naar de nek of oksel.
Aandachtspunten:	Na de Ashi Barai de voet snel terugbrengen, dit om te voorkomen dat de tegenstander tegen je been aanvalt. Voor de veiligheid van de tegenstander wordt de Yoko Shuto Uchi niet slaand uitgevoerd naar een Kyusho, maar meer duwend bijvoorbeeld op borst en schouder. De Fumikomi Geri kan met beide benen worden uitgevoerd, afhankelijk van hoe de tegenstander valt. In de Kata is het echter hetzelfde been als die waarmee de veeg wordt uitgevoerd. Gevorderde karata kunnen ook een irimi stap maken en de tegenstander van dichtbij vegen. Bij deze gevorderden variatie wordt tevens de elleboog op de borst klem gezet.