



Aanval	Verdediging
Handaanvallen (4) <i>elkaar dezelfde hand geven</i>	<ul style="list-style-type: none"> - slag met pinkzijde op de pols geven - slag met pinkzijde in de elleboogholte geven - pols wegslaan/schuiven - vingers strekken, hand losmaken in richting van de duim van de tegenstander, gevolgd door slag in gezicht of hals
Polsaanvallen (4) <i>handen op 2 polsen (boven/onder)</i> <i>handen op 1 pols (boven/onder)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - bevrijden in de richting van de duimen van de tegenstander
Verwurgingen van voren (4) <i>poging (2)</i> <i>vast, gestrekte armen (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - handen uit elkaar slaan en slag op halsslagaders geven - naar achter stappen, armen naar beneden slaan en terugkomen met slag in gezicht of hals - hand op pols, hand onder elleboog, voorwaarts wegstappen, arm meenemen en vastklemmen (waki-gatame), polsklem maken - stoot met vuist in het gezicht, gevolgd door binnenwaartse armklem
Verwurgingen van achteren (3) <i>gestrekt (2)</i> <i>gebogen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - uitdraaien - twee polsen pakken, uitdraaien, elleboogholten in elkaar en trap tussen de benen geven - pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en armklem op de rug
Messteken (7) <i>van boven (links en rechts)</i> <i>schouderhoogte (links en rechts)</i> <i>hoogte zij (links en rechts)</i> <i>midden onder</i>	<ul style="list-style-type: none"> - afweren met age-uke - afweren met uchi-uke - afweren met gedan-barai - gekruist afweren (gedan-juji-uke)
Schoppen (3) <i>schop voorwaarts</i>	<ul style="list-style-type: none"> - afweren met één arm, vuist maken (gedan-barai) - gekruist afweren, vuisten maken (gedan-juji-uke) - afweren met de voet
Kledingaansvallen (3) <i>poging</i> <i>vast (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - handen in elkaar, naar achteren stappen, arm naar beneden slaan - handen in elkaar, arm tegenstander wegschuiven met de bovenarm (met kleding mee) - polsdraai naar de grond (kote-gaeshi), polsklem op de grond maken
Middelaansvallen van voren (7)	<ul style="list-style-type: none"> - haarruk - oogdruk - draaien aan oorlellen - draaien in mondhoeken - druk op oorspeekselklieren - slag op nieren - knietje
Middelaansvallen van achteren (5)	<ul style="list-style-type: none"> - met knokkels raspen op handrug - met knokkels slaan op handrug - met hiel op de wreef trappen - hielkje - kopstoot naar achteren
Opbrenggrepen (2) <i>gebogen</i> <i>gestrekt</i>	<ul style="list-style-type: none"> - pols/elleboog pakken en gebogen armklem op de rug maken - pols pakken, elleboog in het gezicht, gestrekte buitenwaartse armklem