



Aanval	Verdediging
Handaanvallen (2) <i>dezelfde hand geven en duwen</i> <i>dezelfde hand geven en trekken</i>	<ul style="list-style-type: none"> - gestrekte armklem over de rechterschouder - onderdoor stappen, gebogen armklem naast de schouder, tegenstander tot koprol dwingen, volgen met polsklem
Polsaanvallen van achteren (2)	<ul style="list-style-type: none"> - pols overpakken, andere hand losdraaien, uitstappen en trap geven - pols overpakken, andere hand losdraaien, naar de grond gaan met knietrap/enkelruk (zijwaarts liggend)
Atemi's (± 15) <i>van voren</i> <i>van achteren</i>	<p>Slagen, trappen, stoten etc. op kwetsbare delen van het lichaam, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fontanel, slapen, aangezicht, oren, ogen, neus, halsslagader, gezicht (empi), adamsappel, kuiltje in keelholte, jukbeenderen, sleutelbenen, bovenarmen, borst(been), middenrif, buik, lever, mild, knietje, knieën, wreven - achterhoofd, nek, tussen schouderbladen, sleutelbenen, bovenarmen, nieren, trap tussen de benen, knieholten, achillespezen
Grondaanvallen (5) <i>staan naast de voeten</i> <i>staan naast de middel</i> <i>overheen staan, hoogte middel (3)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - op zij draaien (ebi), knietrap/enkelruk geven - schaar achterover maken - benen intrekken, naar achter duwen en trap na geven - enkels vastpakken, trap tegen achterwerk geven en voorwaarts duwen - opzij duwen, beenklem maken (met andere been controleren)
Verwurgingen op de grond (10) <i>aan komen lopen, poging</i> <i>ernaast zitten, poging</i> <i>ernaast zitten, gebogen armen</i> <i>tussen knieën zitten</i> <i>overheen staan (één been tussen</i> <i>benen, één been ernaast)</i> <i>geknield er overheen zitten</i> <i>overheen zitten (op voet + knie)</i> <i>van achteren, gestrekt</i> <i>van achteren, gebogen (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - trap tegen de borst geven (evt. armen afweren/opvangen) - zijwaarts weggrollen, arm over armen tegenstander slaan - pols/elleboog pakken, onderdoor draaien, omhoog komen, armklem op de rug maken - armen uit elkaar slaan, haarruk/kindraai met nierschaar maken - sutemi (combinatie 1e (tomoe-nage) en 2e (yoko-tomoe), voet in lies i.p.v. op buik) - armen uit elkaar slaan, haarruk/kindraai, tegenstander van je af draaien en volgen met atemi - bruggen met knietje, tegenstander koprol voorover laten maken - handen/polsen vastpakken en nekklem/schaar met de benen maken - pols pakken, elleboog binnendoor naar buik duwen, wegdraaien en gebogen armklem op de rug maken - pols pakken, met andere arm (binnendoor) bovenarm naar beneden duwen, omhoog komen, en gestrekte arm/schouderklem maken
Verwurgingen van voren, staand, met één hand (8) <i>aan komen lopen, poging (3)</i> <i>gestrekt met duwen</i> <i>gestrekt zonder duwen (3)</i> <i>gebogen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - opzij stappen (tai-sabaki maken) en met één hand doorsturen - opzij stappen (tai-sabaki maken) en met twee handen doorsturen - opzij stappen (tai-sabaki maken), met twee handen doorsturen, doorgaan naar de grond en armklem maken - 1e sutemi (tomoe-nage) - gestrekte armklem over de schouder - 1e armworp (tai-otoshi) - afweren, 1e beenworp (o-soto-gari), gevolgd door beenklem - pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en gebogen armklem op de rug maken

Aanval	Verdediging
Verwurgingen van achteren, staand (2) <i>naar achteren trekken (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - polsen pakken, meegaan met de beweging, op de rug laten vallen en trap tegen de borst (op buik, in gezicht) geven - polsen pakken, meegaan met de beweging, op de rug laten vallen en nekklem/schaar met de benen maken
Kledingaanvallen (3) <i>met twee handen van voren, duwen van opzij, meenemen (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 1e sutemi (tomoe-nage) - beenveeg (2e beenworp, de-ashi-barai) - vliegende schaar (9e sutemi, kani-basami)
Middelaanvallen (7) <i>van voren, optillen van voren, ingesloten armen (2)</i> <i>van voren komen aanlopen, poging van achteren, optillen, ingesloten armen (2)</i> <i>van achteren, ingesloten armen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - trap knieholte, haarruk/kindraai naar achteren, op de grond afmaken - uit balans brengen, 1e beenworp (o-soto-gari) - op voeten staan, tegenstander achterwaarts vallend over je heen gooien - afweren, 1e heupworp (uki-goshi) - knietrap en 1e schouderworp (kata-seoi) - knietrap en 4e schouderworp (seoi-otoshi) - been achter been van tegenstander, been wegvegen en meevallen (6e beenworp, ko-uchi-gari), volgen met atemi
Stoten (4) <i>recht, hoogte gezicht (3) (jodan-tsuki)</i> <i>gebogen, hoogte gezicht</i>	<ul style="list-style-type: none"> - duik naar knie, been onderuit halen en klem op beenvlies maken - zijwaarts vallen, knietrap/enkelruk geven - tai-sabaki maken, vliegende schaar (9e sutemi, kani-basami) - afweren, 1e beenworp (o-soto-gari) en beenklem
Slagen (4) <i>van boven</i> <i>van opzij, forehand</i> <i>van opzij, backhand (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - afweren, 1e beenworp (o-soto-gari) en beenklem - afweren, 1e heupworp (uki-goshi) - afweren (zelfde arm), voorwaarts wegstappen, trap in knieholte, haarruk en verwurging geven (arm voor strottehoofd, ushiro-jime) - afweren (zelfde arm), zijwaarts wegstappen, beenveeg (2e beenworp, de-ashi-barai)

