



Aanval	Verdediging
Handaanvallen (2) <i>le zelfde hand geven en duwen</i> <i>le zelfde hand geven en trekken</i>	<ul style="list-style-type: none"> - gestrekte armklem over de linker schouder - onderdoor stappen, gebogen armklem op de rug of naast de schouder
Polsaanvallen (2) <i>handen op 2 polsen van boven</i> <i>handen op 2 polsen van onderen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - pols/elleboog pakken, voorwaarts wegstappen en armklem onder de oksel maken - pols overpakken, andere bevrijden, balans verstoren, 1e beenworp (o-soto-gari)
Verwurgingen van voren (4) <i>gestrekt met duwen</i> <i>gestrekt zonder duwen</i> <i>gebogen (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 1e sutemi (tomoe-nage) - hand op pols, hand onder elleboog, voorwaarts wegstappen, arm meenemen, arm/polsklem maken en doorgaan naar de grond (waki-gatame) - pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en armklem op de rug 8e heupworp (tsuri-komi-goshi)
Verwurgingen van opzij (3)	<ul style="list-style-type: none"> - 1e beenworp (o-soto-gari) - 1e heupworp (uki-goshi) - 1e schouderworp (kata-seoi)
Verwurgingen van achteren (3) <i>gestrekt zonder duwen</i> <i>gestrekt met duwen</i> <i>arm voor strottehoofd</i>	<ul style="list-style-type: none"> - polsdraai naar de grond (kote-gaeshi) - meelopen, uitdraaien, naar de knie duiken, been onderuit halen, klem op beenvlies maken - 1e schouderworp (kata-seoi)
Messteken (2) <i>van boven</i> <i>van opzij, forehand</i>	<ul style="list-style-type: none"> - afweren, arm gebogen houden, gebogen armklem naar de grond - afweren of meegaan met beweging, gevolgd door gestrekte armklem
Schoppen (1) <i>schop voorwaarts</i>	<ul style="list-style-type: none"> - gekruist afweren met dichte vuisten (gedan-juji-uke), been omdraaien, onderuit trekken en beenklem maken
Ledingaansvallen (3) <i>oog vastpakken</i> <i>in buikhoogte vastpakken</i> <i>tag vastpakken</i>	<ul style="list-style-type: none"> - vuist in het gezicht, binnenwaartse armklem - elleboog vastpakken, slag in pols met polsklem (varkenspootje) - pols pakken, gestrekte armklem over de linkerschouder maken
Middelaansvallen (5) <i>van voren</i> <i>van opzij, hoofd voor de borst</i> <i>van opzij, hoofd op schouderblad</i> <i>van achteren (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - druk op oorspeekseldklier, gevolgd door binnenwaartse armklem - hoofd door elkaar schudden, handen in elkaar, druk op de slaap geven - elleboogstoot (empi) in de nek, elleboogstoot (empi) tussen de schouderbladen, knietje, gevolgd door nekklem of verwurging - op handrug slaan, been pakken en onderuit trekken, op knie zitten - op handrug slaan, voet achter been tegenstander zetten, been zijwaarts onderuit halen, klem op beenvlies
Wegduiken (3) <i>recht, hoogte gezicht (3)</i> <i>(jodan-tsuki)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - wegduiken - wegduiken, gevolgd door stoot in de buik - wegduiken, gevolgd door trap tussen de benen