

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo	Seiza
Aihanmi katatedori, tachi waza Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand	Ikkyo <i>1^{ste} armklem</i> , met golf beweging de arm gebogen naar boven en naar beneden brengen
Ryu katatedori, suwari-waza <i>Zittend in seiza met beide handen de polsen vastpakken</i>	Kokyo-ho <i>Boek lees of thee drink worp met extensie</i>

