

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, hidari hanmi en migi hanmi	Tori fune <i>Roeiboot oefening</i>
Solo, tachi waza	Furi tama <i>Handenschudden</i>
	Shomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar voorhoofd partner</i>
	Yokomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar zijkant hoofd partner</i>
	Mae ukemi <i>Snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan</i>
	Ushiro ukemi <i>Achterwaartse rol</i>
	Ikkyo, omote en ura
Shomenuchi, tachi waza	Ikkyo, omote en ura

