



Vorm	Aanval	Techniek
Tachi waza	Met partner Gyaku hanmi katate dori <i>Pols (spiegelbeeld)</i>	Tai sabaki ➤ Uchi kaiten ➤ Soto kaiten ➤ Uchi irimi
Tachi waza	Ai hanmi katate dori <i>pols (gelijk)</i>	➤ Nikyo ➤ Kotegaeshi ➤ Shiho nage
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	➤ Ikkyo ➤ Nikyo ➤ Uchi kaiten nage ➤ Soto kaiten nage ➤ Uchi kaiten kokyu nage
Tachi waza & Suwari waza	Shomen uchi <i>Slag van boven op het hoofd</i>	➤ Nikyo
Tachi waza	Yokomen uchi <i>Slag van opzij op het hoofd</i>	➤ Ikkyo ➤ Nikyo ➤ Shiho nage
Tachi waza & Suwari waza	Kata dori <i>Schouder pakken</i>	➤ Ikkyo ➤ Nikyo
Tachi waza	Ryote dori <i>2 polsen pakken</i>	➤ Tenchi nage
Tachi waza	Ryote dori	➤ Kokyu Rokyu Yosei-ho