



1. Gedan barai: afweer lage zone



4. Uchi – uke: afweer middenzone (van binnen naar buiten)



2. Age – uke: afweer hoge zone



5. Shuto – uke: Afweer met zwaardhand



3. Soto – uke: afweer middenzone (van buiten naar binnen)



6. Te-osae uke: Afweer met de handpalm naar onder gericht (sho)



7. Morote – uke: Versterkte afweer



10. Kakiwake – uke: Wigafweer



8. Juji – uke jodan: X afweer op jodan met geopende handen



11. Gedan – kake – uke: Gedan barai binnenwaarts



9. Juji – uke Chudan: X afweer op chudan met gesloten handen



12. Name –ashi: Beenafweer (bescherming kruis)



13. Sokutei – mawashi – uke: Cirkelvormige afweer met de zool van de voet



16. Tekubi – kake – uke: Polsoverslagafweer.



14. Ashibo – kake – uke: Afweer met het scheenbeen



17. Hiji – suri – uke: elleboogafweer



15. Te- nagashi – uke: Afweer met open hand aan de slaap (ontwijkend begeleidend)



18. Kake – uke: Afweer met de pols – onderarm met gesloten vuist



19. Otoshi – uke: Neerslaande afweer



22. Oase – uke: Afweer met open handen, de pols op de handrug die naar onder gericht is



20. Teisho – awase – uke: Dubbele handpalmafweer (binnenzijde polsen tegen elkaar)



23. Te oase uke: afweer met open hand naar beneden.



21. Morote – tsukame – uke: afweer met de handruggen tegen elkaar aan het hoofd