

Stoottechnieken



Kara – zuki : rechtstreekse stoot ter plaatse (choku – zuki)



Oi – zuki: Gelijkgerichte stoot



Gyaku – zuki: Tegengestelde stoot (gekruste coördinatie)



Sanbon – zuki: Drievoudige stoot (jodan, chudan, chudan)

Stoottechnieken



Kizami – zuki : Rechtstreekse stoot (in het verlengde van de schouders, met de heup uitgedraaid)



Ura – zuki : Korte opwaartse stoot



Ren - zuki : Tweevoudige stoot / dubbel / 2 x stoten



Mawashi – zuki : Cirkelvormige stoot (duim naar beneden gericht)

Stoottechnieken



Yama – zuki : Dubbele stoot naar het hoofd gericht van bovenaf en naar het lichaam van onderaf



Age – Zuki: Opwaartse stoot



Kage – zuki : Hoekstoot 90°



Tate – zuki: Stoot met vuist verticaal

Stoottechnieken



Morote - zuki : Dubbele stoot naar één doel (heiko – zuki)



Nagashi – zuki : Vuiststoot met ontwijking, (Te nagashi uke met gelijktijdig gyaku zuki)



Awase - zuki : Smalle U stoot



Hasami – zuki : Scharstoot

Stoottechnieken



Ippon – nakadaka – ken – zuki : Stoot met de wijsvingerkneukel



Nakadaka – ken – zuki : Stoot met de middelvingerkneukel