

Afweertechnieken



Gedan barai: Afweer lage zone



Age – uke: Afweer hoge zone



Soto – uke: Afweer middenzone (van buiten naar binnen)



Uchi – uke: Afweer middenzone (van binnen naar buiten)

Afweertechneiken



Shuto – uke: Afweer met zwaardhand



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



Morote – uke: Versterkte afweer



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

Afweertechnieken



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



Kakiwake – uke: Wigafweer



Gedan – kake – uke: Gedan barai binnenwaarts



Name –ashi: Beenafweer (bescherming kruis)

Afweertechneiken



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



Ashibo – kake – uke: Afweer met het scheenbeen



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



Tekubi – kake – uke: Polsoverslagafweer

Afweertechnieken



Hiji – suri – uke: Elleboogafweer



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



Otoshi – uke: Neerslaande afweer



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

Afweertechneken



Morote – tsukame – uke: Afweer met de handruggen tegen elkaar aan het hoofd



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



Te oase uke: Afweer met open hand naar beneden