

JUDO

jemná (měkká) cesta

NAGE-WAZA

(techniky hodů)

KATAME-WAZA

(techniky znehybnění)

TAČI-WAZA

(techniky hodů ve stoji)

SUTEMI-WAZA

(techniky strhů)

OSAE-WAZA

(techniky držení)

kesa-gatame

kata-gatame

kami-šiho-gatame

joko-šiho-gatame

tate-šiho-gatame

ŽIME-WAZA

(techniky škrčení)

juji-žime

hadaka-žime

kata-ha-žime

kata-te-žime

okuri-eri-žime

ryo-te-žime

sankaku-žime

TE-WAZA

(techniky paží)

ippon-seoi-nage

morote-seoi-nage

eri-seio-nage

tai-otoši

morote gari

sukui-nage

kata-guruma

GOŠI-WAZA

(techniky boku)

o-goši

uki-goši

kubi-nage

goši-guruma

harai-goši

uši-ro-goši

MAE-SUTEMI-WAZE

(strhy v přímém směru)

tomoe-nage

sumi-gaeši

JOKO-SUTEMI-WAZA

(strhy stranou)

soto-maki-komi, uki-waza, tani-otoši

AŠI-WAZA

(technika nohou)

o-soto-gari

ko-soto-gari

o-uči-gari

sasae-suri-komi-aši

Rozšířené techniky páčení mimo Judo

(techniky využívané především v ju justu a aikido)

jubi-garami, kote-gaeši, kote-mawaši, kote-hineri

juji-gatame, kannuki-gatame (sevření),....

KENSETSU-WAZA

(techniky páčení)

ude-gatame

waki-gatame

ude-garami

hiza-gatame