

Nage-waza (68 techniques)		Техника бросков (68 техник)
Te-waza (16 techniques)		Техника "рук" (16 техник)
1	Seoi-nage	через спину
2	Ippon-seoi-nage	через спину рука под плечо
3	Seoi-otoshi	через спину с колен
4	Tai-otoshi	передняя подножка
5	Kata-guruma	мельница
6	Sukui-nage	«зашагивание» с захватом двух ног
7	Obi-otoshi	«зашагивание» с захватом пояса
8	Uki-otoshi	рывком вперед
9	Sumi-otoshi	толчком назад
10	Yama-arashi	подхват под две с односторонним
11	Obi-tori-gaeshi	переворот с захватом пояса сверху ("гадаули")
12	Morote-gari	«выхват» двух ног
13	Kuchiki-taoshi	«выхват» одной ноги
14	Kibisu-gaeshi	«выхват» за пятку
15	Uchi-mata-sukashi	контр от подхвата под одну (убирая ногу)
16	Ko-uchi-gaeshi	контр от подсечки изнутри ("скрутка руками")
Koshi-waza (10 techniques)		техника "бедро" (10 техник)
1	Uki-goshi	бедро скручиванием
2	O-goshi	бедро
3	Koshi-guruma	бедро с захватом головы
4	Tsurikomi-goshi	бедро с захватом отворота
5	Sode-tsurikomi-goshi	бедро за два рукава
6	Harai-goshi	подхват под две
7	Tsuri-goshi	бедро с захватом пояса
8	Hane-goshi	подхват под одну "коньком"
9	Utsuri-goshi	обратное бедро
10	Ushiro-goshi	подсад бедром
Ashi-waza (21 techniques)		техника "ног" (21 техника)
1	De-ashi-harai	подсечка под выставленную ногу
2	Hiza-guruma	подсечка в колено
3	Sasae-tsurikomi-ashi	передняя подсечка
4	O-soto-gari	«отхват»
5	O-uchi-gari	зацеп изнутри
6	Ko-soto-gari	зацеп под пятку снаружи
7	Ko-uchi-gari	изнутри под пятку
8	Okuri-ashi-harai	в темп шагов
9	Uchi-mata	подхват под одну
10	Ko-soto-gake	зацеп снаружи
11	Ashi-guruma	подхват под две в колено скручиванием

12	Harai-tsukuri-ashi	передняя в темп на отшагивании
13	O-guruma	подхват под две скручиванием
14	O-soto-guruma	«отхват» под две ноги
15	O-soto-otoshi	задняя подножка
16	Tsubame-gaeshi	контр от боковой подсечки («переподсечка»)
17	O-soto-gaeshi	контр от «отхвата»
18	O-uchi-gaeshi	контр от зацепа
19	Hane-goshi-gaeshi	контр от «конька»
20	Harai-goshi-gaeshi	контр от подхвата под две
21	Uchi-mata-gaeshi	контр от подхвата под одну
Ma-sutemi-waza (5 techniques)		с падением на спину (5 техник)
1	Tomoe-nage	через голову с упором
2	Sumi-gaeshi	через голову подсадом голенью
3	Hikikomi-gaeshi	через голову подсадом голенью (кросс-грип)
4	Tawara-gaeshi	через грудь контр от прохода в ноги
5	Ura-nage	через грудь
Yoko-sutemi-waza (16 techniques)		с падением на бок (16 техник)
1	Yoko-otoshi	посадка в бок
2	Tani-otoshi	посадка назад
3	Hane-makikomi	коньком с падением рука над плечом
4	Soto-makikomi	бедро с падением рука над плечом ("наматывание")
5	Uchi-makikomi	спина под плечо с падением ("наматывание")
6	Uki-waza	посадка вперед
7	Yoko-wakare	подножка в падении скручиванием на бок
8	Yoko-guruma	через грудь скручиванием на бок
9	Yoko-gake	передняя подсечка с падением
10	Daki-wakare	"низкий" через грудь скручиванием с обхватом корпуса
11	O-soto-makikomi	«отхват» с падением рука над плечом ("наматывание")
12	Uchi-mata-makikomi	подхват под одну с падением рука над плечом ("наматывание")
13	Harai-makikomi	под две с падением рука над плечом ("наматывание")
14	Ko-uchi-makikomi	зацеп изнутри под одноименную с падением
15	Kani-basami	ножницы (запрещен)
16	Kawazu-gake *a prohibited waza	обвив (запрещен)
	смотреть здесь:	https://youtu.be/RTPxyhdy4qs
Katame-Waza (32 techniques)		техника "сковывания" (32 техники)
Osaekomi-waza (10 techniques)		техника удержаний (10 техник)
1	Kesa-gatame	сбоку
2	Kuzure-kesa-gatame	сбоку рука под плечо
3	Ushiro-kesa-gatame	обратное сбоку

4	Kata-gatame	плечом с обхватом руки и шеи
5	Kami-shiho-gatame	со стороны головы с захватом пояса
6	Kuzure-kami-shiho-gatame	со стороны головы с захватом руки и шеи
7	Yoko-shiho-gatame	поперек
8	Tate-shiho-gatame	верхом
9	Uki-gatame	скидывая ногу при болевом
10	Ura-gatame	спиной
Shime-waza (12 techniques)		техника удушающих (12 техник)
1	Nami-juji-jime	отворотами спереди ладонями вниз
2	Gyaku-juji-jime	отворотами спереди ладонями вверх
3	Kata-juji-jime	отворотами спереди ладонями навстречу
4	Hadaka-jime	сзади руками
5	Okuri-eri-jime	сзади отворотами
6	Kataha-jime	сзади отворотом и рука под плечо
7	Kata-te-jime	одной рукой
8	Ryote-jime	спереди двумя кулаками
9	Sode-guruma-jime	предплечьями с захватом своих рукавов
10	Tsukkomi-jime	кулаком
11	Sankaku-jime	«треугольник»
12	Do-jime* a prohibited waza	ногами сдавливая туловище корпус (запрещен)
Kansetsu-waza (10 techniques)		техника болевых (10 техник)
1	Ude-garami	узел руки
2	Ude-hishigi-juji-gatame	перегибанием рука между ног
3	Ude-hishigi-ude-gatame	перегибанием руками
4	Ude-hishigi-hiza-gatame	перегибанием при помощи колена
5	Ude-hishigi-waki-gatame	перегибанием подмышкой
6	Ude-hishigi-hara-gatame	перегибанием животом
7	Ude-hishigi-ashi-gatame	перегибанием ногами
8	Ude-hishigi-te-gatame	перегибанием через руку
9	Ude-hishigi-sankaku-gatame	перегибанием в «треугольнике»
10	Ashi-garami* a prohibited waza	узел бедра (запрещен)
Смотреть здесь:		https://youtu.be/_lIZyxdgJLs

