



Nage-Waza (Wurftechniken)



Sumi-Gaeshi



Tani-Otoshi



Nage-Waza (Wurftechniken)



Utsuri-Goshi



O-Guruma



Hane-Make-Komi



Sukui-Nage



Soto-Make-Komi



Uki-Otoshi



Kansetsu-Waza (Hebeltechniken)



Ude-Hishigi-Hiza-Gatame



Ude-Hishigi-Ashi-Gatame



Ude-Hishigi-Waki-Gatame



Ude-Hishigi-Hara-Gatame



Sime-Waza (Würgetechniken)



Hadaka-Jime



Okuri-Eri-Jime



Kata-Ha-Jime