



Nage-Waza (Wurftechniken)



O-Soto-Guruma



Uki-Waza



Nage-Waza (Wurftechniken)



Ushiro-Goshi



Ura-Nage



Yoko-Wakare



Yoko-Guruma



Sumi-Otoshi



Yoko-Gake



Kansetsu-Waza (Hebeltechniken)



Ude-Hishigi-Te-Gatame



Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame



Katate-Jime



Sime-Waza (Würgetechniken)



Ryote-Jime



Sode-Guruma-Jime



Tsukkomi-Jime



Sankaku-Jime