



**Nage-Waza** (Wurftechniken)



Ko-Soto-Gake



Tsurigoshi



Yoko-Otoshi



Ashi-Guruma



**Kansetsu-Waza** (Hebeltechniken)



Ude-Garami



Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Ude-Hishigi-Ude-Gatame



**Nage-Waza** (Wurftechniken)



Hane-Goshi



Harai-Tsuri-Komi-Ashi



Tomoe-Nage



Kata-Guruma



**Sime-Waza** (Würgetechniken)



Juji-Jime



Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime