



NB! Video nägemiseks vajutage tehnika nime peale.

KUMIKATA – tavahaare

AI YOTSU – parem haare parema haarde vastu või vasak haare vasaku haarde vastu

KENKA YOTSU – parem haare vasaku vastu

SHINTAI – liikumised matil

AYUMI ASHI – mööduv/vahelduv samm

TSUGI ASHI – järgnev samm

TAI SABAKI – kogu keha liikumised pööretega

MAE SABAKI – pool pööret ette

MAE MAWARI SABAKI – täispööre ette

USHIRO SABAKI – pool pööret taha

USHIRO MAWARI SABAKI – täispööre taha

UKEMI-WAZA – kukkumistehnika

MAE UKEMI – ette kukkumine

MAE MAWARI UKEMI – ette rullumisega kukkumine

USHIRO UKEMI – taha kukkumine

YOKO MAWARI UKEMI – küljele rullumisega kukkumine

HAPPO NO KUZUSHI – Tasakaalust väljaviimise 8 suunda

RENRAKU WAZA – kombinatsioonitehnika/jätkurünnak erinevad tehnikad

REnzoku WAZA – kombinatsioonitehnika/jätkurünnak samad tehnikad

ÜLEMINEK TORI – TORI

ÜLEMINEK UKE – TORI

NAGE-WAZA – heitetehnika

TE WAZA – käetehnika

SEOI NAGE

SEOI OTOSHI

IPPON SEOI NAGE

TAI OTOSHI

KATA GURUMA

SUKUI NAGE

OBI OTOSHI

UKI OTOSHI

SUMI OTOSHI

YAMA ARASHI

OBI TORI GAESHI

MOROTE GARI

KUCHIKI TAOSHI

KIBISU GAESHI

UCHI MATA SUKASHI

KO UCHI GAESHI

KOSHI WAZA – puusatehnika

UKI GOSHI

O GOSHI

GOSHI GURUMA

TSURIKOMI GOSHI

SODE TSURIKOMI GOSHI

HARAI GOSHI

TSURI GOSHI

HANE GOSHI

UTSURI GOSHI

USHIRO GOSHI

ASHI WAZA – jalatehnika

HIZA GURUMA

DE ASHI HARAI

OKURI ASHI HARAI

HARAI TSURIKOMI ASHI

SASAE TSURIKOMI ASHI

KO SOTO GARI

KO SOTO GAKE

O SOTO GARI

O SOTO OTOSHI

O SOTO GAESHI

O SOTO GURUMA

O UCHI GARI

KO UCHI GARI

UCHI MATA

ASHI GURUMA

O GURUMA

TSUBAME GAESHI
O UCHI GAESHI
HANE GOSHI GAESHI
HARAI GOSHI GAESHI
UCHI MATA GAESHI

MA SUTEMI WAZA – (tasakaalu)ohverdus tehnik

TOMOE NAGE
SUMI GAESHI
HIKIKOMI GAESHI
TAWARA GAESHI
URA NAGE

YOKO SUTEMI WAZA – küljele (tasakaalu)ohverdus tehnik

YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI
HANE MAKIKOMI
SOTO MAKIKOMI
UCHI MAKIKOMI
UKI WAZA
YOKO WAKARE
YOKO GURUMA
YOKO GAKE
DAKI WAKARE
O SOTO MAKIKOMI
UCHI MATA MAKIKOMI
HARAI MAKIKOMI
KO UCHI MAKIKOMI
KANI BASAMI
KAWAZU GAKE

KATAME WAZA – üldnimetus kinnihoidmis-, kägistamis- ja valutehnikatele

OSAEKOMI WAZA – kinnihoidmistehnikad

KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KUZURE KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
USHIRO KESA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KATA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KAMI SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
KUZURE KAMI SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
YOKO SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
TATE SHIHO GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
UKI GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID
URA GATAME – VÄLJA TULEMISE VIISID

SHIME WAZA – kägistamistehnikad

NAMI JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
KATA JUJI JIME
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATAHA JIME
KATATE JIME
RYOTE JIME
SODE GURUMA JIME
TSUKKOMI JIME
SANKAKU JIME
DO JIME

KANSETSU WAZA – valutehnikad

UDE GARAMI
UDE HISHIGI JUJI GATAME
UDE HISHIGI UDE GATAME
UDE HISHIGI HIZA GATAME
UDE HISHIGI WAKI GATAME
UDE HISHIGI HARA GATAME
UDE HISHIGI ASHI GATAME
UDE HISHIGI TE GATAME
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME
ASHI GARAMI