



UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



sasae-tsuri-komi-ashi



o-soto-otoshi



tai-otoshi



hiza-guruma



ko-soto-gari



KATAME-WAZA



přechod do kesa-gatame
z kleku



přechod do mune-gatame,
uke leží na břiše



KOLEČKO DRŽENÍ

kesa-gatame → kata-gatame → tate-shiho-gatame → mune-gatame → yoko-shiho-gatame → kami-shiho-gatame

