

Nomenclatuur

TACHI-WAZA	Staande technieken
NE-WAZA	Grondtechnieken
KATA-WAZA	Schoudertechnieken (Schouderworpen)
TE-WAZA	Arm- en handtechnieken (Armworpen)
KOSHI-WAZA	Heuptechnieken (Heupworpen)
ASHI-WAZA	Beentechnieken (Beenworpen)
SUTEMI-WAZA	Opofferingstechnieken (Offerworpen)
OSAE-WAZA	Houdgrepen
UDE-KWANTSETSU-WAZA	Armklemtechnieken
SHIME-WAZA	Verwurgingen
HIKOMI-WAZA	Met een andere techniek dan een worp naar de mat gaan.
YAKU-SOKU-GEIKO	Een techniek in beweging uitvoeren

GEEL:

TE-WAZA	uki-goshi (kan ook als heupworp) tai-otoshi
KOSHI-WAZA	o-goshi koshi-guruma
KATA-WAZA	ippon-seoi-nage
ASHI-WAZA	hiza-guruma
OSAE-WAZA	kesa-gatama kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame gyaku-kesa-gatame
ALGEMENE TECHNIEKEN	"valbreken", 2 keer- en kanteltechnieken

ORANJE:

KOSHI-WAZA	tsuri-komi-goshi
KATA-WAZA	morote-seoi-nage (seoi-nage)
ASHI-WAZA	o-soto-gari ko-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari
SUTEMI-WAZA	tomoe-nage yoko-tornoe
OSAE-WAZA	5 variaties op kesa-gatame 5 variaties op kami-shiho-gatame
UDE-KWANTSETSU-WAZA	ude-hishigi-juji-gatame kami-ude-hishigi-juji-gatame ude-garami mune-garami
SHIME-WAZA	kata-juji-jime giaku-juji-jime yoko-juji-jime
ALGEMENE TECHNIEKEN	4 keer- en kanteltechnieken

GROEN:

TE-WAZA	sukui-nage rio-ashi-dori
KOSHI-WAZA	kubi-nage harai goshi hane-goshi uchi-mata
ASHI-WAZA	o-uchi-mata
SUTEMI-WAZA	maki-komi harai-maki-komi
OSAE-WAZA	5 variaties op yoko,-shiho-gatame 5 variaties op tate-shiho-gatame
UDE-KWANSETSU-WAZA	ude-hishigi yoko-hiza-gatame kami-hiza-gatame yoko-ude-hishigi kesa-garami giaku-kesa-garami

SHIME-WAZA sode-guruma
 ushiro-jime
 hadaka-jime
 okuri-eri-jime
 kata-ha jime

ALGEMENE TECHNIEKEN uit alle vier posities 2 keer- en kanteltechnieken

BLAUW:

KATA-WAZA kata-guruma
ASHI-WAZA o-soto-guruma
 o-soto-otoshi
 ashi-guruma
 de-ashi-barai
 okuri-ashi-barai
 sasae-tsuri-komi-ashi

SUTEMI-WAZA yoko-otoshi
 ko-uchi-maki-komi
 tani-otoshi
 sumi-gaeshi
 tawara-gaeshi

OSAE-WAZA 5 variaties op giaku-kesa-gatame
UDE-KWANSETSU-WAZA kannuki-gatame
 hara-gatame
 ashi-gatame
 ude-garami-henka-waza

SHIME-WAZA eri-jime
 ebi-jime
 tomoe-jime

ALGEMENE TECHNIEKEN ebi, sankaku

BRUIN:

TE-WAZA uki-otoshi
KOSHI-WAZA sode-tsuri-komi-goshi
 yama-arashi
 o-guruma
 seoi-otoshi

KATA-WAZA harai- tsuri-komi-ashi
ASHI-WAZA yoko-gake
SUTEMI-WAZA yoko-wakare
 ura-nage
 yoko-guruma
 uki-waza

UDE-KWANSETSU-WAZA hiza-gatame
 ude-hishigi-henka-waza
 giaku-juji
 ohten-gatame

SHIME-WAZA hasami-jime
 ohtem-jime
 giaku-okuri-jime
 narabi-juji-jime
 katate-jime
 tsukkomi-jime
 kami-shiho-jime
 kata-jime

ALGEMENE TECHNIEKEN 4x hikomi-waza, 1e drie series van het kata

ZWART:

KATA				
1) uki-otosh	2) uki-goshi	3) okur-ashi-barai	4) tomoe-nage	5) yoko-gake
seoi-nage	harai-goshi	sasae-tsuri-komi-ashi	ura-nage	yoko-guruma
kata-guruma	tsuri-komi-goshi	uchi-mata	sumi-gaeshi	uki-waza