Kansetsu waza	**<u>Klemmen</u>**
Ude Gatame/Ikkyo	Gestrekte armklem
Ude garami	Opgerolde armklem
Juji gatame	Gekruiste armklem
Hiji kime osae / Waki gatame	Klem met de oksel
Kote mawashi/Nikyo	Binnenwaartse polsklem
Kote Hineri/Sankyo	Torsie op de pols
Kote Gaeshi	Buitenwaartse polsverdraaiing
Yubi Gatame	Vingerklem
Ashi Hishigi	Been/voetklem
Nage waza	**<u>Worpen</u>**
O soto gari	Grote buitenwaartse veeg
O uchi gari	Grote binnenwaatse veeg
Uki goshi/O goshi	Heupworp
Ippon seoi nage	Schouderworp
Shiho nage	4 richtingen worp
Irimi nage	Instapneerhaling
Ryo ashi dori / Morote gari	Met 2 handen onderuit halen
Sukui nage/ Te guruma	Lepelworp / Handrad
Yoko wakare	Zijwaarts inrollen
Tani otoshi	‘Worp in de vallei’
Atemi waza	**<u>Afstand - nabijtechnieken</u>**
Oi zuki	Vorderende voorwaartse stoot
Gyaku zuki	Tegengestelde stoot / cross
Kizame zuki	Slag met de voorste hand / jab
Mae geri	Voorwaartse trap
Yoko geri	Zijwaartse trap

Mawashi geri	Cirkeltrap
Ushiro geri	Achterwaartse trap
Age uke	Opwaartse afweer
Gedan barai	Lage buitenwaartse afweer
Kake uke / Uchi barai	Lage binnenwaartse afweer
Shuto uke/Shuto uchi	Meshand
Soto (ude) uke	Zijdelingse afweer van buiten naar binnen
Uchi (ude) uke	Zijdelingse afweer van binnen naar buiten
Te nagashe uke	Zijdelingse afweer met de handpalm
Te osae uke	Neerwaartse afweer met de handpalm
Uraken uchi	Zweepslag met rugkant vuist
Haito uchi	Openhandtechniek duimkant
Mawashi zuki	Hoekslag / swing