

Základní techniky a úchopy

Úchopy



Katate dori (Gyaku hamni)



Aihanmi katate dori



Ryote dori



Katate ryote dori



Kata dori



Kata dori men uchi



Ryokata dori



Muna dori

Úchopy zezadu (Ushiro waza)



Ushiro ryote dori



Ushiro ryohiji dori



Ushiro ryokata dori



Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime

Údery



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

Základní techniky znehybnění (Osae waza)



Ikkyo



Nikkyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Varianty



Ude garami



Hiji kime osae

Základní hody (Nage waza)



Irimi nage



Shiho nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu ho

Varianty



Sokumen irimi nage



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi



Kokyu nage

Stejně jako techniky hodů je založeno na rytmickém provedení v Kokyu nage bez jakéhokoliv páčení kloubů.



Koshi nage

Technika s použitím boků

"Omote" a "Ura"

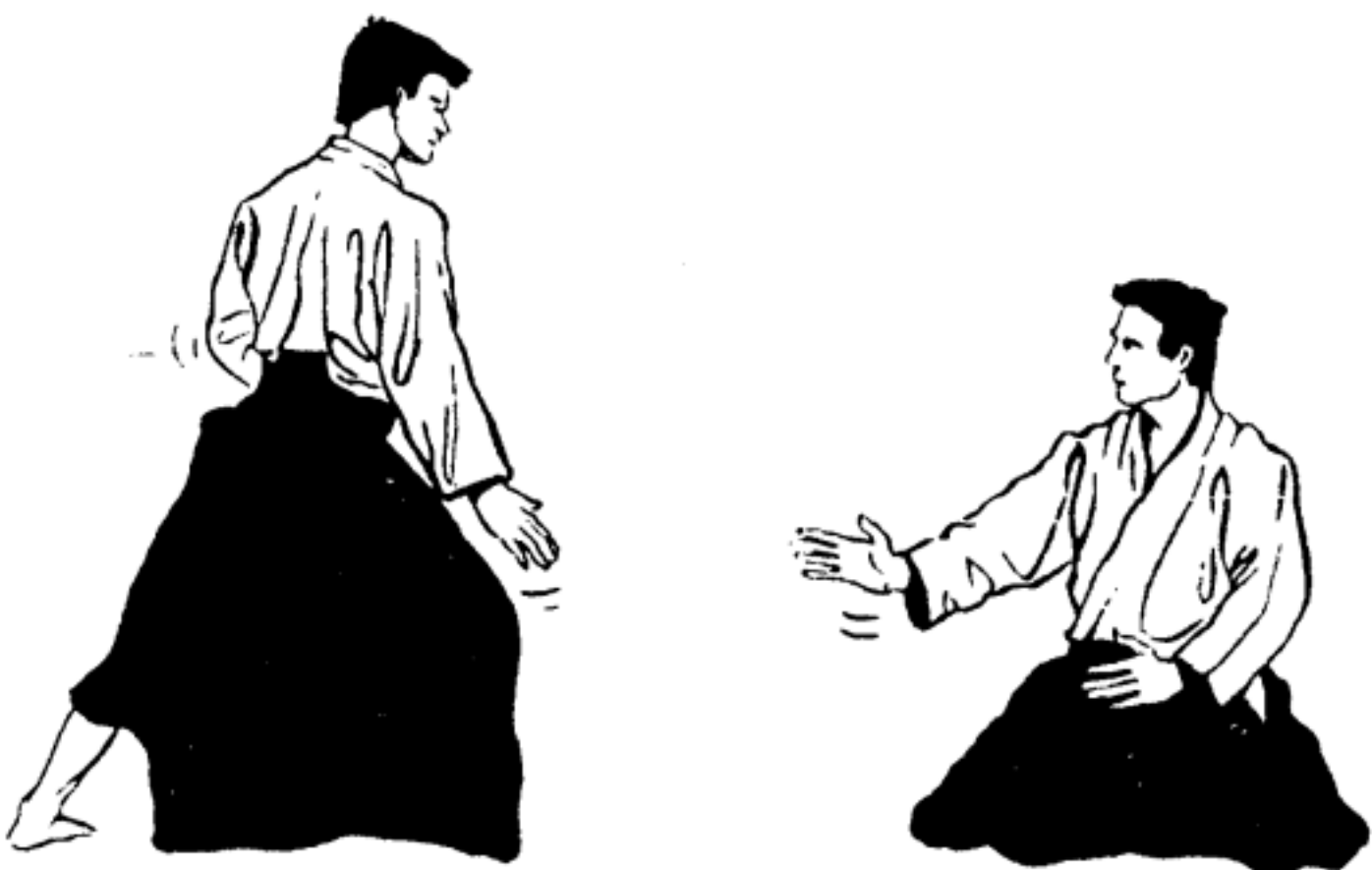
Většina z technik obsahuje varianty "omote" a "ura". V překladu jsou tato dvě slova chápána ve významu "pozitivní" a "negativní", ačkoliv by se spíše dalo použít "přední strana" a "zadní strana". Dá se říci, že oba aspekty doplňují stejnou věc.

Obecně vzato "omote" tvoří techniky, které jsou na vnitřní straně partnera. "Ura" prodlouží útok, otočí se a vede akci na vnější stranu partnera.

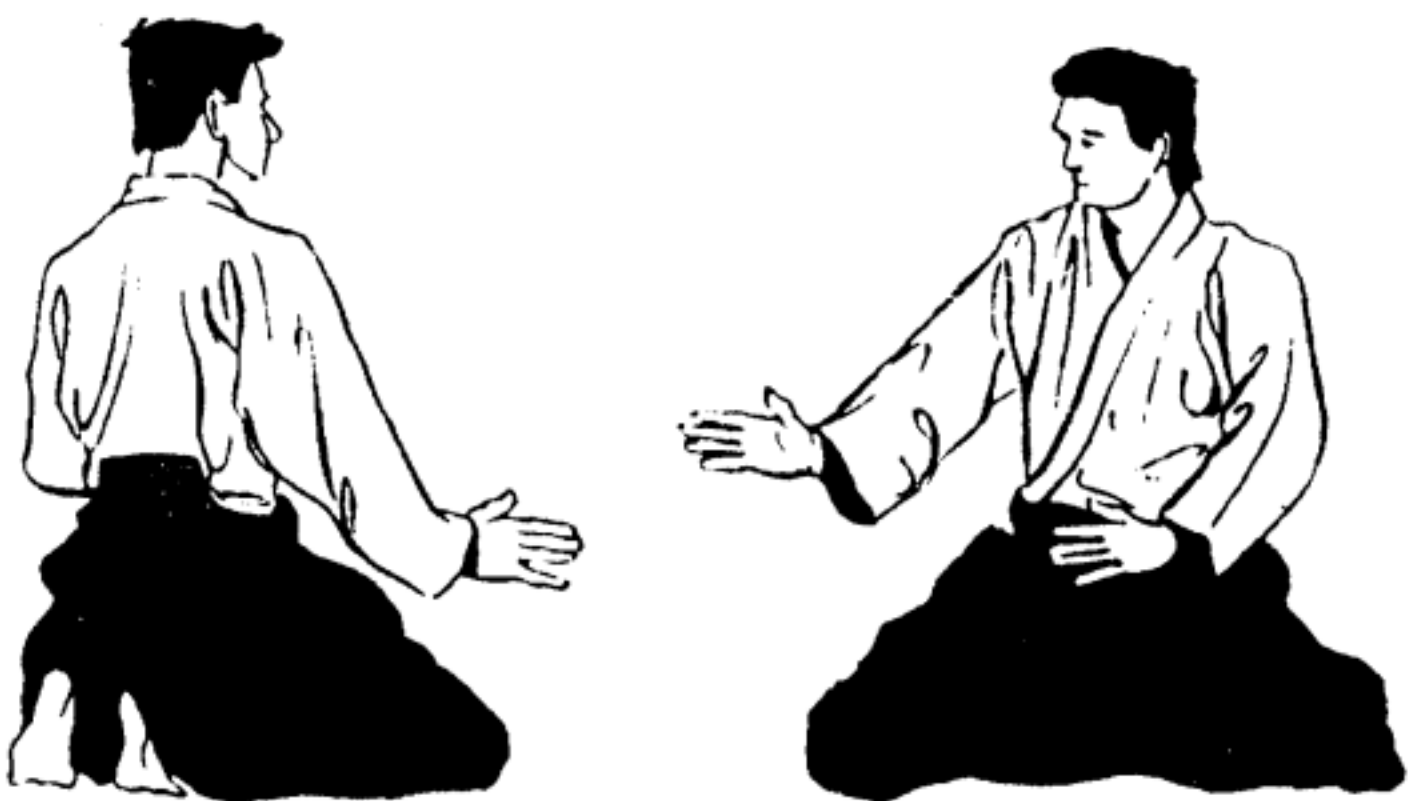
Formy aplikací



Tachi waza: oba dva partneři jsou v postoji



Hanmi hantachi waza: Uke stojí, Tori je na kolenou



Suwari waza: oba dva partneři jsou na kolenou

Kaeshi waza: kontra techniky

Henka waza: změna techniky

Jyu waza: volná technika