

Nage-waza (Gokyo)

15 von der Kommission gewählte Techniken auf von der Kommission gewählte Ausführungsseite in freier Bewegung.

1. Gruppe

(Dai-ikkyo)

- De-ashi-barai
- Hiza-guruma
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uki-goshi
- O-soto-gari
- O-goshi
- O-uchi-gari
- Seoi-nage

2. Gruppe

(Dai-nikyo)

- Ko-soto-gari
- Ko-uchi-gari
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Okuri-ashi-barai
- Tai-otoshi
- Harai-goshi
- Uchi-mata

3. Gruppe

(Dai-sankyo)

- Ko-soto-gake
- Tsurigoshi
- Yoko-otoshi
- Ashi-guruma
- Hane-goshi
- Harai-tsurikomi-ashi
- Tomoe-nage
- Kata-guruma

4. Gruppe

(Dai-yonkyo)

- Sumi-gaeshi
- Tani-otoshi
- Hane-makikomi
- Sukui-nage
- Utsuri-goshi
- O-guruma
- Soto-makikomi
- Uki-otoshi

5. Gruppe

(Dai-gokyo)

- O-soto-guruma
- Uki-waza
- Yoko-wakare
- Yoko-guruma
- Ushiro-goshi
- Ura-nage
- Sumi-othoshi
- Yoko-gake