

Nage-waza – Würfe der Gokyo eingeteilt in Te-, Ashi-, Koshi-, Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza

Te-waza	Ashi-waza	Koshi-waza
(Morote-)seoi-nage Tai-otoshi Kata-guruma Sukui-nage Uki-otoshi Sumi-otoshi	De-ashi-harai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Okuri-ashi-harai	Uchi-mata Ko-soto-gake Ashi-guruma O-guruma Harai-tsurikomi-ashi O-soto-guruma
		O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Harai-goshi Hane-goshi Tsurigoshi Ushiro-goshi Utsuri-goshi

Ma-Sutemi-waza	Yoko-sutemi-waza
Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage	Uki-waza Yoko-otoshi Yoko-gake Yoko-guruma Yoko-wakare Tani-otoshi Hane-makikomi Soto-makikomi

Vermeintlich anspruchsvollere Würfe, von denen einige präsentiert werden sollten, sind durch blaue Textfarbe gekennzeichnet. Die Bewertung, welche Würfe „anspruchsvoller“ sind, ist die subjektiv Einschätzung des Autors.

Katame-waza – Kodokan-Techniken eingeteilt in Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm sowie Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm
Osaekomi-waza	Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame ¹ Uki-gatame Ushiro-kesa-gatame Ura-gatame		Kuzure-kesa-gatame ¹ Kata-gatame
Kansetsu-waza	Ude-garami ² Juji-gatame Waki-gatame Ude-gatame	Ude-gatame Hiza-gatame Hara-gatame Ashi-gatame Sankaku-gatame	Te-gatame