NAGE WAZA

- técnicas de arremesso -

TACHI WAZA

- técnicas em pé -

TE WAZA

- técnicas de mão -

KOSHI WAZA

- técnicas de quadril -

ASHI WAZA

- técnicas de pé ou perna -

SUTEMI WAZA

- técnicas de sacrifício -

MA SUTEMI WAZA

- sacrifício frontal -

YOKO SUTEMI WAZA

- sacrifício lateral -

Azuma Judo