

# ***NAGE WAZA***

(Técnicas de projeções)

## ***TACHI WAZA***

(Técnicas em pé)

## ***SUTEMI WAZA***

(Técnicas de sacrifício)

### ***TE WAZA***

(Técnicas de mão)

### ***MA SUTEMI WAZA***

(Técnicas de  
sacrifício frontal)

### ***KOSHI WAZA***

(Técnicas de quadril)

### ***YOKO SUTEMI WAZA***

(Técnicas de  
sacrifício lateral)

### ***ASHI WAZA***

(Técnicas de perna)