

1.	Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
2.	Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame
3.	O-goshi	großer Hüftwurf
4.	Uki-goshi	Hüftschwung
5.	Tai-otoshi	Körpersturz
6.	O-soto-otoshi	großer Außensturz
7.	Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)
8.	Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich Nehmer)
9.	Ukemi	Falltechnik
10.	Rei	Gruß
11.	Randori	freies Üben

12.	Ai-yotsu	gleicher Griff und gleiche Auslage: rechts gegen rechts oder links gegen links
13.	O-uchi-gari	große Innensichel
14.	Seoi-otoshi	auf den Rücken nehmen und hinunterstürzen, Schultersturz
15.	Otoshi	stürzen, Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block geworfen
16.	Gari	sicheln, ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein weggerissen
17.	Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
18.	Yoko-shiho-gatame	Seitvierer, Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
19.	Tate-shiho-gatame	Reitvierer, Vier-Punkte-Haltegriff von oben
20.	Kami-shiho-gatame	Kopfvierer, Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
21.	Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen

22.	Ippon-seoi-nage	Punkt Schulterwurf
23.	De-ashi-barai	Fußfeger
24.	Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
25.	Ko-soto-gari	kleine Außensichel
26.	Gake	Einhängen

27.	Kenka-yotsu	gegengleicher Griff und Auslage
28.	Tsuri-te	Hubarm, Führhand
29.	Hiki-te	Zughand
30.	Kumi-kata	Form/Art des Greifens
31.	Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
32.	Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstoppwurf, Hebezugfußhalten
33.	Hiza-guruma	Knierad
34.	Okuri-ashi-barai	beide Füße fegen
35.	O-soto-gari	große Außensichel
36.	Harai-goshi	Hüftfeger

36.	Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
37.	Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen (Variante von Ko-uchi-gari)
38.	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
39.	O-uchi-barai	Großes inneres Fegen (Variante von O-uchi-gari)
40.	Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfalltechniken
41.	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
42.	Sode-tsuri-komi-goshi	Tsuri-komi-goshi mit Ärmelgriff
43.	Tomoe-nage	Kopfwurf, Bogenwurf, wörtlich: Wirbelwurf
44.	Ude-gatame	„Drehstreckheberl“
45.	Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
46.	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf
47.	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
48.	Tsukuri	Annähern, Eindrehen, Wurfansatz
49.	Kake	Wurfausführung und Kontrolle

50.	Ashi-garami	Beugehebel, Umschlingen mithilfe des Beins
51.	Ashi-gatame	Armstreckhebel mithilfe des Beins
52.	Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtlich: „schnellender Hüftwurf“
53.	Kata	Form, (in anderem Kontext auch Schulter)
54.	Koshi-guruma	Hüfttrad
55.	Nage-no-kata	Form des Werfens
56.	Sumi-gaeshi	Eckenkippe
57.	Tani-otoshi	Talfallzug, wörtlich: „ins Tal stürzen“
58.	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
59.	Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Eckenkippe

60.	Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf ohne Hüfteinsatz
61.	Ashi-waza	Fußtechniken
62.	Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
63.	Juji-jime	Kreuzwürgen
64.	Kata-ha-jime	Einen Arm (Schulter) festlegen und würgen
65.	Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
66.	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
67.	Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
68.	Yoko-otoshi	Seitsturz

69.	Ashi-guruma	Beinrad
70.	Hane-maki-komi	„Schnellendes“ Einrollen
71.	Kata-guruma	Schulterrad
72.	Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
73.	Kawaishi-Eingang	Über-Kreuz-Eingang
74.	Koshi-jime	„Hüftwürger“
75.	Maki-komi-waza	„Einroll-/Einwickeltechniken“
76.	O-guruma	Großes Rad
77.	Sankaku-gatame	Dreieckshebel
78.	Sankaku-jime	Dreieckswürger mit den Beinen
79.	Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
80.	Shime-waza	Würgetechnik
81.	Soto-maki-komi	Äußeres Einrollen
82.	Te-guruma	Handrad
83.	Te-waza	Handtechnik
84.	Uki-otoshi	Schwebesturz
85.	Ura-nage	Rückwurf
85.	Yoko-guruma	Seitrad