

Ne-waza Bodentechniken		
Osaе-komi-waza Haltetechniken	Shime-waza Würgetechniken	Kansetsu-waza Hebeltechniken

Kesa-gatame Schärpe	Yoko-shiho-gatame Seitvierer	Kami-shiho-gatame Oberer Vierer	Tate-shiho-gatame Reitvierer
KESA-GATAME KUZURE-KESA-GATAME MAKURA-KESA-GATAME KASHIRA-GATAME KATA-GATAME GYAKU-KESA-GATAME UKI-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME MUNE-GATAME KATA-OSAE-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME KAMI-SANKAKU-GATAME URA-SHIHO-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME TATE-SANKAKU-GATAME TATE-SHIHO-OBI-GATAME

Shime-Waza			
Juji-jime durch Kreuzen der Unterarme	Okuri-eri-jime durch Zuziehen	Kata-ha-jime durch Verriegeln ein Arm unter Kontrolle	Hadaka-jime Freies Würgen ohne die Jacke zu benutzen
GYAKU-JUJI-JIME NAMI-JUJI-JIME KATA-JUJI-JIME TOMOE-JUJI-JIME SODE-GURUMA (YOKO-JUJI-JIME)	OKURI-ERI-JIME GYAKU-OKURI-ERI-JIME KOSHI-JIME	KATA-HA-JIME KAESHI-JIME GYAKU-KAESHI-JIME YOKO-GAESHI-JIME OTHEN-JIME	HADAKA-JIME USHIRO-JIME SANKAKU-JIME

Ryote-jime Parallelgriff-Würgen	Katate-jime Würgen hauptsächlich mit einer Hand	Ashi-jime mit den Beinen
RYOTE-JIME MAKI-KOMI-JIME KENSUI-JIME KAMI-SHIHO-RYOTE-JIME	KATATE-JIME EBI-JIME TSUKI-KOMI-JIME	HASAMI-JIME ASHI-JIME KAGATO-JIME KAMI-SHIHO-ASHI-JIME KENSUI-JIME SANKAKU-JIME KATA-JIME

Kansetsu-waza			
Juji-gatame Leistenstreckhebel	Ude-gatame Drehstreckhebel	Ashi-gatame mit Hilfe der Beine	Hara-gatame mit dem Bauch
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME NAMI-JUJI-GATAME GYAKU-JUJI-GATAME KAMI-JUJI-GATAME YOKO-JUJI-GATAME OTHEN-GATAME	UDE-HISHIGI-UDE-GATAME MUNE-GYAKU-UDE-GATAME MUNE-UDE-GATAME HIZI-MAKI-KOMI KUZURE-HIZI-MAKI-KOMI	ASHI-GATAME HIZA-GATAME KAMI-HIZA-GATAME YOKO-HIZA-GATAME RYO-HIZA-GATAME KESA-ASHI-GATAME	HARA-GATAME GYAKU-HARA-GATAME KESA-HARA-GATAME

Kannuki-gatame durch Verriegeln der Arme	Waki-gatame mit einer Körperseite	Ude-garami einen gebeugten Arm hebeln
KANNUKI-GATAME GYAKU-KANNUKI-GATAME MUNE-KANNUKI-GATAME KAMI-SHIHO-KANNUKI-GATAME RYO-KANNUKI-GATAME KUZURE-KANNUKI-GATAME	WAKI-GATAME GYAKU-WAKI-GATAME	UDE-GARAMI GYAKU-UDE-GARAMI ASHI-GARAMI KESA-ASHI-GARAMI GYAKU-KESA-ASHI-GARAMI WAKI-GARAMI GYAKU-WAKI-GARAMI HARA-GARAMI UDE-GARAMI-HENKAWAZA