

Katame waza	Znevýhodněná poloha na zádech, soupeř mezi nohama	Různé způsoby útoků a obran	Použití v zápase (ne waza) dle základů soutěžního řádu džúdó
	Znevýhodněná poloha vzpor i podpor klečmo		
	Znevýhodněná poloha v leže na břichu		
	Osaekomi waza	kesa gatame, kata gatame, mune gatame, tate šihó gatame, kami šihó gatame	Způsoby nasazení a obran, použití v gošin džucu (kata gatame)
	Kansecu waza	Ude hišigi džúdzí gatame (2x), waki gatame, ude gatame, kannuki gatame, ude garami	Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje
Šime waza	Okuri eri žime, kata ha žime, kata te žime, hadaka žime, uširo žime	Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje	
Nage waza	Koši waza	Ogoši , harai goši	V pohybu (různými směry), henka waza, aplikace technik v gošin džucu
	Te waza	Ippon seoi nage , morote gari	
	Aši waza	Osoto gari , ko uči gari, kosoto gari, sasae curikomi aši	
	Ma sutemi waza		
	Joko sutemi waza	seoi maki komi, uki waza, tani otoši	

Požadavky k absolvování:

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu v osnově. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kuzuši, cukuri, kake)

Studenti kombinovaného studia v distanční části studia prostudují teorii džúdó a pro připuštění k praktické části musí splnit požadavky písemného testu na min. 60%

- Charakteristika a cíle džúdó
- Zařazení ve světovém sportovním hnutí
- Vývoj
- Terminologie
- Technické prostředky
- Pravidla

Příklady otázek:

- Ve které krajině a ve kterém období vzniklo džúdó?
- Jaká je filozofie džúdó a které jsou jeho tři výchovné složky?
- Ve kterém období a čí zásluhou se dostalo džúdó (džúdzucu) do Čech?
- V čem spočívá zápas v džúdó?
- Jak byste jednoduše popsali pravidla?
- Které techniky jsou v džúdistickém zápase povolené a které zakázané?

- Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v džúó?