

# Techniky džúdó

nage waza - technika hodů

katame waza -  
technika  
znehynění

atemi  
waza -  
technika  
úderů

tači waza - technika hodů z postoje

sutemi waza -  
technika strhů

osaekomi  
waza -  
technika  
držení

kansecu  
waza -  
technika  
páčení

šime waza  
- technika  
škrčení

ude ate  
waza -  
technika  
úderů  
pažemi

aši ate  
waza -  
technika  
kopů

te waza -  
technika  
hodů  
pažemi

aši waza -  
technika  
hodů  
nohama

koši waza -  
technika  
hodů  
bokama

ma sutemi  
waza -  
technika  
strhů v osi  
házejícího

joko  
sutemi  
waza -  
technika  
strhů  
mimo osu  
házejícího