
Nage waza

- Ipon seoi nage
- O goši
- O sato gari
- O uči gari
- Harai goši
- Sasae curi komi aši
- Tomoe nage
- Kata guruma

Technika hodů, které se dále dělí podle způsobu provedení hodů na:

Tači waza (technika hodů v postoji, při kterých zůstává *tori* v postoji) vyžaduje rozvoj specifické výbušné síly a spektra koordinačních schopností. Tato skupina se dělí na základní podskupiny:

- *Te waza*: techniky prováděné převážně rukama
- *Goši waza*: techniky prováděné pomocí boků
- *Aši waza*: techniky prováděné pomocí nohou

Sutemi waza (technika strhů, při kterých padá *uke* i *tori*)

- *Ma sutemi waza*: technika strhů, kdy *uke* padá stejným směrem jako *tori*
- *Joko sutemi waza* (technika strhů, kdy *tori* padá stranou od *ukeho*)

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3