

□

Il seguente schema rappresenta la suddivisione tecnica del Judo:

ATE WAZA
Ashi ate Ude ate

□

KATAME WAZA
Kansetsu waza Osaekomi waza
Shime waza

□

NAGE WAZA
 (Gokyo)

Tachi waza Te waza
Koshi waza
Ashi waza

□

□

Sutemi waza

Ma sutemi waza

Yoko sutemi waza