

Technikgruppen am Boden

OSAE-KOMI-WAZA (Haltegriffe)

KESA-GATAME	neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten
YOKO-SHIHO-GATAME	neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten
TATE-SHIHO-GATAME	über dem Gegner liegend oder kniend halten
KAMI-SHIHO-GATAME	hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten

UDE-KANSETZU-WAZA (Armhebel)

JUJI-GATAME	den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln
UDE-GARAMI	den gebeugten Arm hebeln
UDE-GATAME	mit beiden Händen von hinten auf den Arm oder Ellbogen drückend hebeln
WAKI-GATAME	mit einer Seite oder Achsel hebeln
HARA-GATAME	mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln
KANNUKI-GATAME	den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln
ASHI-GATAME	mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln

SHIME-WAZA (Würgegriffe)

JUJI-JIME	mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen (Kreuzwürgen)
OKURI-ERI-JIME	durch Zuziehen des Kragens würgen
RYOTE-JIME	die Revers ohne Kreuzung der Unterarme greifen und würgen (Parallelwürgen)
ASHI-JIME	mit Hilfe des Beins würgen

HADAKA-JIME	ohne Hilfe des Judogi würgen
KATA-HA-JIME	würgen unter Festlegung eines Arms oder der Schulter des Gegners
KATATE-JIME	hauptsächlich mit einer Hand würgen

Standardpositionen am Boden

Bauchlage/Oberlage: Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift an

Bauchlage/Unterlage: Tori befindet sich in Bauchlage und verteidigt

Bankposition/Oberlage: Uke verteidigt in der Bankposition und Tori greift an

Bankposition/Unterlage: Tori befindet sich in der Bankposition und greift Uke an

Rückenlage/Oberlage: Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift diesen von den Beinen her bzw. zwischen dessen Beinen an

Rückenlage/Unterlage: Tori liegt auf dem Rücken und hat Uke zwischen seinen Beinen und greift an

Beinklammer/Oberlage: Uke hat in Unterlage **ein** Bein von Tori geklammert

Beinklammer/Unterlage: Tori hat in Unterlage **ein** Bein von Uke geklammert