

# Technikák

## Technikák fajtái a befejezés jellege szerint

katame waza - rögzítéssel végződő technikák  
osae waza - rögzítéssel végződő technikák  
nage waza - dobással végződő technikák

## Nage waza

ikkyo – ude osae	első tanítás – könyök rögzítés
nikkyo – kote mawashi	második tanítás – csukló körzés
sankyo – kote hineri	harmadik tanítás – alkar feszítés
yonkyo – tekubi osae	negyedik tanítás – alkar rögzítés
gokyo – ude no bashi	ötödik tanítás – könyök kontrol
irimi nage	belső dobás
sokumen irimi nage	külső oldalról végrehajtott belső dobás
shiho nage	négy irányú dobás
kote gaeshi	csukló fordítás
gyaku kote gaeshi	ellentétes csukló fordítás
uchi kaiten nage	belső forgató dobás
soto kaiten nage	külső forgató dobás
uchi kaiten sankyo	belső forgató csukló feszítés
ten chi nage	ég-föld dobás
ude kime nage	könyök feszítő dobás
kokyu nage	légző dobás
hiji kime osae	könyök feszítés, rögzítés (rokkyu – hatodik tanítás)
koshi nage	csípő dobás
kubi nage	nyak dobás
sumi otoshi	sarok ejtés
aiki otoshi	aiki dobás
kiri otoshi	vágó ejtés
juyi garami	10es kulcs
ude garami	könyök kulcs
ganszeki otoshi	test feletti dobás ura
tomoe nage	test feletti dobás omote
sune kudaki / kobushi kudaki	sípcsont megállítás

atemi: 'közbeütés'; jelentősége a partner, többnyire mentális, kizökkentésében van, de fizikai megállításra is használjuk.

Az atemi inkább a távolságról szól, mint magáról az ütésről.

## Végrehajtási „szintek”

- kotai - Állásból, statikus helyzetből végrehajtott gyakorlatok (pl. fogások).
- jutai - Mozgásból végrehajtott gyakorlatok (pl. ütések, vágások, rúgások).
- kitai - Minden támadást folyamatos igazodás követ (le).
- ekitai - A kotai, jutai, kokyu és a szellemiség együttese.
- ether - „Csak” a technika marad. „Csak” működik a rendszer.