


| © C. Recke | Jo Nage Waza | | | | Jo Tori | | | |
|---|--|--|---|---|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|  | Jo Ryote Tori - Doppelgriff der Stabspitze | Jo Ryote Tori - Wechselständiger Griff | Jo Katate Tori - Nage Einhändig | Jo Katate Ryote Tori - Nage Einhändig | Jo Tsuki | Jo Yokomen Uchi | Jo Shomen Uchi | Jo Morote Awase Tsuki |
| Shiho Nage | | | | | | | | |
| Ashi Fumi | | | | | | | | |
| Irimi Nage | | | | | | | | |
| Mae Ashi Barai | | | | | | | | |
| Ushiro Ashi Barai | | | | | | | | |
| Koshi Nage | | | | | | | | |
| Kote Gaeshi | | | | | | | | |
| Koshi Nage Kote Hineri | | | | | | | | |
| Kokyu Nage | | | | | | | | |
| Katate Tori Ushiro Kubi Shime | | | | | | | | |
| Kaiten Nage | | | | | | | | |
| Ude Kime Nage | | | | | | | | |
| Juji Garami | | | | | | | | |
| Ushiro Kiri Otoshi | | | | | | | | |
| Ude Osae (Ikkyo) | | | | | | | | |
| Kote Hineri (Sankyo) | | | | | | | | |
| Kote Mawashi (Nikyo) | | | | | | | | |
| Ude Garami | | | | | | | | |
| (Ude) Hiji Kime Osae | | | | | | | | |

Technik

| | |
|--------------------------------------|--|
| Shiho Nage | Schwertwurf |
| Ashi Fumi | Stampfschritt / Gesichtsfeger mit der Hand |
| Irimi Nage | Eingangswurf |
| Mae Ashi Barai | frontaler Fußfeger |
| Ushiro Ashi Barai | Fußfeger von Hinten |
| Koshi Nage | Hüftwurf |
| Kote Gaeshi | Handdrehwurf |
| Koshi Nage Kote Hineri | Hüftwurf aus Handdrehhaltegriff |
| Kokyu Nage | Atemkraftswurf |
| Katate Tori Ushiro Kubi Shime | Fass-Würgegriff als Verteidigungstechnik |
| Kaiten Nage | Schleuderwurf |
| Ude Kime Nage | Armstreckhebelwurf |
| Juji Garami | Armkreuzwurf |
| Ushiro Kiri Otoshi | Umreisswurf |
| | |
| Ude Osae (Ikkyo) | Armstreckgriff |
| Kote Hineri (Sankyo) | Handdrehhebel |
| Kote Mawashi (Nikyo) | Armdrehgriff |
| Ude Garami | Armbeugehebel |
| (Ude) Hiji Kime Osae | Armstreckhebel |

Angriff gegen den Stab

| | |
|-----------------------------|---|
| Jo Ryote Tori | Zweihändiges fassen der Stabspitze |
| Jo Ryote Tori | Wechselständiges fassen von Stabspitze und Stabmitte |
| Jo Katate Tori | Der Verteidiger hält einhändig den Stab und der Angreifer fasst mit einer Hand |
| Jo Katate Ryote Tori | Der Verteidiger hält einhändig den Stab und der Angreifer fasst mit zwei Händen |

Angriff mit dem Stab

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| Jo Tsuki | Stich mit dem Stab |
| Jo Yokomen Uchi | Schräger Schlag mit dem Stab |
| Jo Shomen Uchi | Gerader Schlag mit dem Stab |
| Jo Morote Awase Tsuki | Stoß mit quergehaltenem Stab |