3 КЮ / SAN KYU (ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)				
№	Международное название		Российское название	Перевод терминов
НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)				
1	Харай гоши	払腰 / Harai-goshi	Подхват бедром под две ноги	«Нагэ вадза» – техника бросков; «Харай» - сметание, выметание; «Гоши (коши)» - поясница, тазобедренный сустав; «Гурума» - колесо; «Учи» - внутренний, изнутри; «Мата» - сторона бедра; «Сасаэ» - сдерживание, подпорка; «Цури» - подсечка, рывок ввер; «Коми» - направленность действия внутрь. «Аши» - нога; «Ко» - маленький; «Сото» - снаружи, внешний; «Гакэ» («какэ») – зацеп (крюком); «Томоэ» - траектория кругового движения, переходящего от меньшего радиуса к большему; «Нагэ» - бросок; «Тани» - долина; «Отоси» - опрокидывание, сбрасывание; «Сэой» - взваливание на спину; «Отоси» - сбрасывание, опрокидывание;
2	Коши гурума	腰車 / Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи	
3	Учи мата	内股 / Uchi-mata	Подхват изнутри под одну ногу	
4	Сасаэ цури коми аши	支釣込足 / Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу	
5	Ко сото гакэ	小外掛 / Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью	
6	Томоэ нагэ	巴投 / Tomoe nage	Бросок через голову с упором стопой в живот	
7	Тани отоши	谷落 / Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)	
8	Сэой отоши	背負落 / Seoi-otoshi	Бросок через спину с колен	
КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA)				
1	Санкаку гатамэ	Sankaku-gatame	Удержание ногами (треугольник)	«Катамэ-вадза» – техника обездвиживания; «Гатамэ» - сковывание, удержание; «Санкаку» - треугольник; «Уки» - скользящее движение по поверхности; «Окури» - сопровождающий; «Эри» - воротник, отворот; «Катаха» - одно крыло; «Джимэ» - удушение; «Дзюдзи» - иероглиф, похожий на крест и означающий 10, терминологически - «крест-накрест»; «Удэ» - рука в области локтя; «Хисиги» - переламывать, в качестве термина – рычаг.
2	Уки гатамэ	浮固 / Uki-gatame	Удержание верхом при захвате руки на рычаг локтя	
3	Окури эри джимэ	送襟絞 / Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами	
4	Ката ха джимэ	片羽絞 / Kataha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку	
5	Дзюдзи джиме	字絞 /Juji-jime	Удушающий прием скрещивая отвороты спереди (3 варианта)	
6	Удэ хишиги джуджи гатамэ	腕挫十字固 / Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног	
7	Удэ гатамэ	腕固 / Ude-gatame	Рычаг локтя (упор на плечо)	