

Бічна підніжка — кидок з підставлянням ноги до ніг супротивника збоку.

Бічна підсічка-підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Бічне стегно — стегно, що виконується з положення збоку із захопленням різнойменної руки і тулуба (поясу).

Больовий — прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття, викликається перегином, обертанням або тиском в області суглоба.

Важіль — больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі.

Важіль ліктя — больовий прийом перегином в ліктьовому суглобі.

Висока стійка — борець стоїть, випрямившись, розташовуючи тулуб вертикально.

Вузол — больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол ногою — вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зачепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Вузол передпліччям вниз — вузол упоперек, виконуваний за рахунок обертання руки передпліччям вниз (пронація).

Вузол упоперек — вузол, що виконується борцем, що лежить упоперек супротивника і обертає в плечовому суглобі зігнуту руку супротивника передпліччям вгору (супінація).

Завалення — прийом, що змушує супротивника, що стоїть навколішки, падати на спину.

Задня підніжка — кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Задня підсічка — підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Захист — дія борця, що має на меті ліквідувати спробу супротивника виконати прийом.

Захоплення — дія руками (двома або однієї) з метою утримати або перемістити в певному напрямі окремі частини тіла супротивника.

Захоплення важелем — захоплення для виконання перевертання, при якому борець захоплює з-під різно-іменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки накладеної на його шию.

Захоплення зовні — захоплення, при якому з іншої сторони руки немає якої-небудь частини тіла супротивника.

Захоплення зсередини — захоплення, при якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

Захоплення косою — захоплення, при якому борець накладає далеку руку згори на шию супротивника, а ближній знизу-зсередини захоплює свою руку з далекої сторони шиї.

Захоплення навхрест — борець при захопленні схрещує свої руки.

Захоплення однойменне — захоплення правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захоплення різнойменне — захоплення правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захоплення скресний — борець при захопленні схрещує руки або ноги супротивника.

Зачіп — дія ногою, якій борець тягне руку або ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачіп зовні — кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги зовні.

Зачіп зсередини — кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачіп однойменний — кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачіп стопою — кидок, що виконується борцем, котрий затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і стопою.

Зачіп стопою зсередини — кидок, що виконується зацепом стопою однойменної ноги супротивника зсередини.

Зворотне захоплення — захоплення, при якому борець розгортає руку (руки) ліктем вгору або розгортається спиною до голови супротивника.

Зворотне стегно — стегно, що виконується з положення ззаду або збоку із захопленням однойменної руки і тулуба (пояси).

Кидок — прийом, який виконується борцем, що знаходиться в стійці, має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати спиною на килим.

Кидок через голову — кидок, що виконується борцем, який, падаючи назад і упираючись ногою в живіт або ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди — кидок, що виконується борцем, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає суперника через себе.

Колінна підсічка-підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна (у коліно)

Лежачи — положення борця, при якому він спирається об килим чим-небудь, окрім ступень ніг.

Ліва стійка — борець стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Млин — кидок, що виконується захопленням руки і ноги, підняттям супротивника на спину, поворотом головою вниз і подальшим скиданням спиною на килим.

Низька стійка — борець стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від супротивника. Тулуб близький до горизонтального положення.

Ножиці — кидок, що виконується з допомогою одного-тимчасового зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.

Обвивши — зачіп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою і стопою.

Отхват — кидок, при якому борець підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Перевертання — прийом, що має на меті перевернути супротивника на спину з положення на животі або рачки

Передня підніжка — кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Передня підсічка-підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду.

Підніжка — кидок, що виконується за допомогою підставлення ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Підсаджень — кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і у бік ніг супротивника бічної або передньої частиною стегна.

Підсаджень гомілкою — кидок, що виконується за допомогою підняття вгору і у бік ноги супротивника передньою або бічною частиною гомілки.

Підсічка — кидок, що виконується за допомогою підбиття ноги супротивника підошовною частиною стопи.

Підсічка зсередини — підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Підхоплення — кидок, при виконанні якого борець підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задній поверхнею своєї ноги.

Підхоплення зсередини — кидок, при якому борець підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньої поверхнею своєї ноги.

Права стійка — борець стоїть, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Прийом — дія борця, що має на меті добитися перемоги або переваги над супротивником.

Прийом у відповідь — дія борця, що має на меті добитися перемоги або переваги, у момент спроби супротивника провести прийом.

Стегно (кидок через спину) — кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба супротивника.

Стійка — положення борця, при якому він стоїть, торкаючись килима тільки ступнями ніг.

Техніка — сукупність способів (приймів) нападів і захисту, вживаних одноборцями для досягнення перемоги.

Утиск — больовий, прийом, що виконується шляхом тиску променевою кісткою в області ахіллового сухожилля.

Утримання — прийом, що має на меті утримати супротивника впродовж певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання верхи — утримання сидячи на животі супротивника.

Утримання з голови — утримання, при якому борець, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

Утримання з плеча — утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захопленням руками його рук (за плечі).

Утримання збоку — утримання сидячи збоку від супротивника із захопленням шиї і ближньої руки.

Утримання упоперек — утримання супротивника лежачи упоперек його грудей із захопленням далекої руки.

Фронтальна стійка — борець стоїть, розташувачи ноги на однаковому видаленні від супротивника.