

A

Ashi- gatame	Beinstreckhebel
Ashi- garami	Beinbeugehebel
Ashi- guruma	Beinrad
Ashi- uchi- mata	Bein- Innenschenkelwurf

D

De- ashi- barai	Fußfeger
-----------------	----------

H

Hadaka- jime	Freier Schränkwürger
Hane- goshi	Springhüftwurf
Hane- maki- komi	Springdrehwurf
Harai- goshi	Hüftfeger
Hiza- guruma	Knierad
Hon- kesa- gatame	Basisschärpe

I

Ippon- seoi- nage	Punkt- Schulterwurf
-------------------	---------------------

J

Juji- gatame	Kreuzstreckhebel
Juji- jime	Kreuzwürger

K

Kami- shiho- gatame	Kopfvierer
Kata- ashi- dori	Ein Bein greifen
Kata- guruma	Schulterrad
Kata- ha- jime	Hinteres Schulterwürgen
Kata- te- jime	Einahandwürger
Koshi- guruma	Hüfttrad
Koshi- uchi- mata	Hüft- Innenschenkelwurf
Ko- soto- gake	Kleines, äußeres Einhängen
Ko- soto- gari	Kleine Außensichel



Ko- uchi- barai	Kleiner Innenfeger
Ko- uchi- gari	Kleine Innensichel
Ko- uchi- maki- komi	Kleines inneres Einrollen
Kuchiki- taoshi	Den morschen Baum fällen
Kuzure- kesa- gatame	Variante des Schärpenhaltegriffs

M

Morote- seoi- nage	Beidhändiger Schulterwurf
Mune- gatame	Brusthaltegriff

O

O- goshi	Großer Hüftwurf
O- guruma	Großes Rad
Okuri- ashi- barai	Fußnachfeger
Okuri- eri- jime	Kragenwürger
O- soto- gari	Große Außensichel
O- soto- otoshi	Großer Außensturz
O- uchi- barai	Großer Innenfeger
O- uchi- gari	Große Innensichel

S

Sankaku- gatame	Dreiecksstreckhebel
Sankaku- jime	Dreieckswürger
Sankaku- osae- gatame	Dreieckshaltegriff
Sasae- tsuri- komi- ashi	Fußstoppwurf
Seoi- otoshi	Schultersturz
Soto- maki- komi	Äußeres Einrollen
Sukui- nage	Schaufelwurf
Sumi- gaeshi	Eckenkippe

T

Tai- otoshi	Körpersturz
Tani- otoshi	Talfallzug
Tate- shiho- gatame	Reitvierer
Te- guruma	Handrad
Tomoe- nage	Kopfwurf
Tsuri- komi- goshi	Hebezughüftwurf



U

Ude- garami	Armbeugehebel
Ude- gatame	Armdrehstreckhebel
Uki- goshi	Hüftschwung
Uki- otoshi	Schwebesturz
Ura- nage	Rückwurf
Ushiro- goshi	Hüftgegenwurf
Utsuri- goshi	Wechselhüftwurf

W

Waki- gatame	Achselstreckhebel
---------------------	-------------------

Y

Yoko- gake	Seitliches Einhängen
Yoko- guruma	Seitrad
Yoko- otoshi	Seitsturz
Yoko- shiho- gatame	Seitvierer

