Judo-Lexikon

Ai-yotsu		gleicher Griff
Ashi-garami		Bein-Beugehebel
Ashi-gatame		Bein-Streckhebel
Ashi-guruma		Beinrad
Ashi-jime		Beinwürger
Ashi-uchi-mata		Bein-Innenschenkelwurf
Ayumi-ashi		normales Gehen
De-ashi-barai		Fußfeger
Eri-seoi-nage		Kragen-Schulterwurf
Gaeshi-waza		Kontertechniken
Gyaku-waza		umgekehrte Technik
Hadaka-jime		freies würgen
Hane-goshi		sprung Hüftwurf
Hane-maki-komi		Sprungdrehwurf
Hara-gatame		Bauchstreckhebel
Harai-goshi		Hüftfegen
Harai-maki-komi		Hüftfege-Drehwurf
Harai-tsuri-komi-ashi		Hebezug-Fußfeger
Hidari		links
Hikkomi-gaeshi		übergang Stand-Boden
Hiza-guruma		Knierad
Ippon-seoi-nage		Punkt Schulterwurf
Jigotai		Verteidigungsstellung
Judo		der sanfte Weg
Judogi		Judo-Anzug
Juji-gatame		Kreuzhebel
Juji-jime		Kreuzwürge
Kami-shio-gatame		Kopfvierer
Kannuki-gatame		Riegelstreckhebel
Kansetsu-waza		Hebeltechniken
Kata-ashi-dori		Einhand-Sichel
Kata-guruma		Schulterrad
Kata-ha-jime		würgen mit fixierter Schulter
Kata-te-jime		Einhandwürge
Kenka-yotsu		gegengleicher Griff
Kesa-gatame		Schulterschärpe
Koshi-guruma		Hüftrad
Koshi-uchi-mata		Hüft-Innenschenkelwurf
Ko-soto-gake		kleines aüßeres Einhängen
Ko-soto-gari		kleine außen Sichel
Ko-tsuri-goshi		kleiner Hüftzug
Ko-uchi-barai		Kleiner Innenfeger
Ko-uchi-gari		kleine innen Sichel

Ko-uchi-maki-komi		kleines inneres Einhängen
Kubi-nage		Nackenwurf
Kuchuki-daoshi		den morschen Baum fällen
Kuzure		Variante
Kuzure-kesa-gatame		Variante der Schulterschärpe
Kuzushi		Gleichgewicht
Morote-gari/Ryo-ashi-dori		Zweihandsichel
Morote-seoi-nage		beidhändiger Schulterwurf
Mune-gatame		Brust-Seitvierer
Nage-waza		Wurftechniken
Ne-waza		Bodentechnik
Obi		Gürtel
Obi-otoshi		Gürtelzug
O-goshi		großer Hüftwurf
O-guruma		großes Rad
Okuri-ashi-barai		beidseitiger Feger
Okurie-eri-jime		Kragenwürge
Osae-komi-waza		Haltetechniken
O-soto-gari		große außen Sichel
O-soto-guruma		großes Außenrad
O-soto-otoshi		großer aussen Sturz
O-tsuri-goshi		großer Hüftzug
O-uchi-barai		Großer Innenfeger
O-uchi-gari		große innen Sichel
Ryo-te-jime		Parallelgriffwürge
Sankaku-gatame		dreiecks hHebel
Sankaku-jime		dreieck Würge
Sankaku-osae-gatame		dreiecks Halte
Sasai-tsuri-komi-ashi		Hebezug-Fußhalten
Sensei		Trainer
Seoi-otoshi		Schultersturz
Shime-waza		Würgetechniken
Sode		Ärmel
Sode-guruma		Armradwürger
Sode-tsuri-komi-goshi		Ärmel-Hebezug-Hüftwurf
Sokuteiki		Judogi-Messgerät
Soto-maki-komi		Außendrehwurf
Sukui-nage		Schaufelwurf
Sumi-gaeshi		Eckenwurf
Sumi-otoshi		Eckenkippe
Tachi-waza		Standtechnik
Tai-otoshi		Körpersturz
Tani-otoshi		Talfallzug
Tatami		Judomatte
Tate-shio-gatame		Reitvierer
Tawara-gaeshi		Reisballenwurf
Te-guruma		Handrad
Tomoe-nage		Kopfwurf
Tsubami-gaeshi		Schwalbebgegenwurf
Tsugi-ashi		schleifend ohne zu überholen

Tsuri-ashi		mit schleifenden Füßen gehen
Tsuri-komi-goshi		Hebezug-Hüftwurf
Ude-garami		Beugehebel
Ude-gatame		Drehstreckhebel
Ukemi		Fallübung
Uki-goshi		Hüftschwung
Uki-otoshi		schwebe Handzug
Uki-waza		Rückfallzug
Ura-nage		Rückwurf
Ushiro-goshi		Hüftgegenwurf
Utsuri-goshi		Hüftwechselwurf
Waki-gatame		Achselstreckhebel
Yama-arashi		Bergsturm
Yoko-gake		Seitfußzug
Yoko-guruma		Seitenrad
Yoko-otoshi		Seitfallzug
Yoko-shio-gatame		Seitvierer
Yoko-sumi-gaeshi		seitlicher Eckenwurf
Yoko-tomoe-nage		seitlicher Kopfwurf
Yoko-wakare		Seitenriss