

<b>Ju-Jutsu - moderne Selbstverteidigung - Fachausdrücke Deutsch - Japanisch</b>				
<b>Deutsch</b>	<b>Japanisch</b>	<b>Anmerkung</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Budokunst / Kontext</b>
	Kuchiki-Dooshi	Wurf durch Ziehen	Wurf	Judo
	Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
	Ura-Shiho-Gatame	Halte-Technik	Bodentechniken	Judo
Armbeugehebel	Nami-Ude-Garami	Armbeugehebel	Hebel	Judo
Armdrehgriff	Tekubi-Osae	Armbeugehebel	Hebel	Ju-Jutsu
Armriegel von innen	Kanuki-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Armriegel von außen	Gyaku-Kanuki-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Armseitvierer	Mune-Gatame	Halte-Technik	Bodentechniken	Judo
Armstreckhebel zum Boden	Ude-Osae	Armstreckhebel	Hebel	Aikido
Armstreckhebel über die Schulter	Ude-Hishigi	Armstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Aufwärtshaken	Ago-Uchi		Atemi	Ju-Jutsu
Außendrehwurf	Soto-Maki-Komi	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Außensichel Gegenwurf	O-Soto-Gaeshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Bauchstreckhebel	Hara-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Beidhandsichel	Morote-Gari	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Beidhandsichel	Ryo-Ashi-Dori	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Beidhandwürgen	Ryote-Jime		Würgen	Judo
Beindurchzug	Ashi-Dori	Wurf durch Ziehen	Wurf	Ju-Jutsu
Beinhebel	Ashi-Gatame	Beinstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Beinieqel	Ashi-Hishigi	Beinstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Beinrad	Ashi-Guruma	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Beinstellen	O-Soto-Otoshi	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Beinwürgen	Ashi-Jime	Würgen mit dem Bein	Würgen	Judo
Bewegungslehre	Tai-Sabaki			Budo
Doppelseitvierer	Kata-Osae-Gatame	Halte-Technik	Bodentechniken	Judo
Doppelter Kniestreckhebel	Ryo-Hiza-Gatame	Beinstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Doppelter Riegelstreckhebel	Ryo-Kanuki-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Doppeltes Fußfegen	Okuri-Ashi-Barai	Wurf durch Fegen	Wurf	Judo
Drehstreckhebel	Nami-Ude-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Drehstreckhebel	Ude-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Drehwürgen	Maki-Komi-Jime		Würgen	Judo
Dreieckswürgen	Sangaku-Jime		Würgen	Judo
Eckenkippe	Sumi-Otoshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Eckenwurf	Sumi-Gaeshi	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Ein-Punkt-Schulterwurf	Ippon-Seoi-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
engerollter Uchi-Mata	Uchi-Mata-Maki-Komi	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Einhandsichel	Kata-Ashi-Dori	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Einhandwürgen	Katate-Jime	Würgen mit dem Kragen	Würgen	Judo
Fallristwürgen	Kensui-Jime		Würgen	Judo
Falltechnik	Ukemi-Waza			Budo
Faustrückenschlag	Uraken-Uchi		Atemi	Karate
Fegen	Harau			
Fersenrückwurf	Kagato-Gaeshi			
Fersenschlag	Kagato-Geri		Atemi	Karate
Fersenwürgen	Kagato-Jime	Würgen mit dem Bein	Würgen	Judo
Fingerhebel	Yubi-Kansetsu-Waza		Hebel	Ju-Jutsu
Fingerstich	Nukite		Atemi	Karate
Freies Würgen	Hadaka-Jime	Würgen	Würgen	Judo
Fußdrehhebel	Ashi-Kujiki	Beindrehhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Fußfegen	De-Ashi-Barai	Wurf durch Fegen	Wurf	Judo
Fußbrückstoß	Ashi-Gaeshi	Wurf durch Stoßen	Wurf	Ju-Jutsu
Fußstoß rückwärts	Ushiro-Geri		Atemi	Karate
Fußstoß seitwärts	Yoko-Geri		Atemi	Karate
Fußstoß vorwärts	Mae-Geri kekomi		Atemi	Karate
Fußstreckhebel	Ashi-Dori-Garami	Beinstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Fußtechnik vorwärts	Mae-Geri		Atemi	Karate
Fußtritt vorwärts	Mae-Geri keage		Atemi	Karate
Genickdrehhebel	Tate-Hishigi	Genickhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Gerader Fauststoß	Oi-Tsuki		Atemi	Karate
Griffösen	Te-Gatana-Waza			Ju-Jutsu
Griffpsrengen	Kakiwaki			
Große Außensichel	O-Soto-Gari	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Große Innensichel	O-Uchi-Gari	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Großes Außenrad	O-Soto-Guruma	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Großes Innenfegen	O-Uchi-Barai	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Großes Rad	O-Guruma	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Halte-Techniken	Katame-Waza		Bodentechniken	Judo
Halte-Techniken	Osae-Komi-Waza			
Handaußenkantenschlag	Shuto-Uchi		Atemi	Karate
Handballenstoß	Shotei-Uchi		Atemi	Karate
Handbeugehebel	Kuzure-Kote-Gaeshi	Handgelenkhebel	Hebel	Aikido
Handdrehbeugehebel	Kote-Mawashi Irimi	Handgelenkhebel	Hebel	Aikido
Handdrehgriff	Kote-Hineri Irimi	Handgelenkhebel	Hebel	Aikido
Handdrehhebel	Kote-Mawashi Tenkan	Handgelenkhebel	Hebel	Aikido
Handfegen	Nagashi-Uke		Atemi	Karate
Handfegen	Te-Nagashi-Barai		Atemi	Karate
Handinnenkantenschlag	Haito-Uchi		Atemi	Karate
Handkantenblock	Shuto-Uke		Atemi	Karate
Handrad	Te-Guruma	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Handsperrhebel	Kuzure-Gyaku-Kote-Gaeshi	Handgelenkhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Hebehüftwurf	Hiki-Otoshi			
Hebeltechnik	Kansetsu-Waza			
Hebezugfußfegen	Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Wurf durch Fegen	Wurf	Judo
Hebezugfußhalten	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Hebezughüftwurf	Tsuri-Komi-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftfegen	Harai-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftgegenwurf	Ushiro-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüfttrad	Koshi-Guruma	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Hüftschwung	Uki-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftsprungwurf	Hane-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftwurf	O-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftwurf Gegenwurf	O-Goshi-Gaeshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Hüftwürgen	Koshi-Jime		Würgen	Judo
Hüftzug	Tsuri-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Innerer Beinschenkelwurf	Ashi-Uchi-Mata	Wurf durch Ausheben	Wurf	Judo
Kippen mit Gürtelgriff	Obi-Tori-Gaeshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Kipphebel	Kote-Gaeshi	Handgelenkhebel	Hebel	Aikido
Kippstreckhebel	Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Kissenschärpe	Kashira-Gatame	Halte-Technik	Bodentechniken	Judo
Kissenschärpe	Makura-Gesa-Gatame	Halte-Technik	Bodentechniken	Judo
Kleine Außensichel	Ko-Soto-Gari	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Kleine Innensichel	Ko-Uchi-Gari	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Kleiner Eingangswurf	Kuzure-Irimi-Nage		Wurf	Ju-Jutsu

Kleines Außeneinhängen	Ko-Soto-Gake	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Kleines Innenfegen	Ko-Uchi-Barai	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Kleines Inneres Mitfallen	Ko-Uchi-Maki-Komi	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Kniedrehstreckhebel	Hiza-Maki-Komi	Kombinierter Beinhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Knierad	Hiza-Guruma	Wurf durch Blockieren	Wurf	Judo
Knieschulterstreckhebel	Tate-Sangaku-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Budo
Knieschulterwürgen	Tate-Sangaku-Jime	Würgen mit dem Bein	Würgen	Ju-Jutsu
Kniestoß	Hiza-Geri		Atemi	Karate
Kniestreckhebel	Hiza-Gatame	Beinstreckhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Knöchelfauststoß	Hiraken-Tsuki		Atemi	Karate
Knöchelfauststoß	Ippon-Ken-Tsuki		Atemi	Karate
Knöchelfauststoß	Nakadaka-Ippon-Ken-Tsuki		Atemi	Karate
Kopfwurf	Tomoe-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Kopstoß	Atama-Ate		Atemi	Ju-Jutsu
Kragenschulterwurf	Eri-Seoi-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Kragenwürgen	Eri-Jime	Würgen mit dem Kragen	Würgen	Judo
Krebswürgen	Ebi-Jime		Würgen	Judo
Kreiswürgen	Tomoe-Jime	Kreuzwürgen	Würgen	Judo
Kreuzfesselgriff	Ude-Garami-Henka-Waza	Armbeugehebel	Hebel	Ju-Jutsu
Kreuzwürgen	Nami-Juji-Jime	Kreuzwürgen	Würgen	Judo
Körperabbiegen	Kuzure-Irimi-Nage	Genickhebel	Hebel	Ju-Jutsu
Körperrückstoß	Irimi-Nage			Budo
Körperstreckhebel	Waki-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Körperwurf	Tai-Otoshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Leistenseitstreckhebel	Nami-Juji-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Mischkreuzwürgen	Kata-Juji-Jime	Kreuzwürgen	Würgen	Judo
Nervendruck im Kopfbereich	Atama-Waza			Ju-Jutsu
O-Uchi-Gegenwurf	O-Uchi-Gaeshi	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Obere Schärpe	Kesa-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Oberer Vierer	Kami-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Reisballenwurf	Tawana-Gaeshi		Wurf	Judo
Reitvierer	Tate-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Rollbankhebel	Oten-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Rollbankwürgen	Oten-Jime		Würgen	Judo
Rückentransportwürge	Kuzure-Ushiro-Jime		Würgen	Ju-Jutsu
Rückfallzug	Uki-Waza	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Rückriß	Hiki-Otoshi			
Rückriß	Waki-Otoshi		Wurf	Ju-Jutsu
Rückwurf	Ura-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Schaufelwurf	Sukui-Nage	Wurf durch Ziehen	Wurf	Judo
Schenkelwurf	Uchi-Mata	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Schere	Hasami			
Scherenwurf	Kani-Basami	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Schleuderwurf	Kaiten-Nage			
Schulterbeinzug	Kagato-Gaeshi			
Schulterrad	Kata-Guruma	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Schulterschärpe	Kata-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Schulterwurf	Morote-Seoi-Nage	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Schulterwurf	Seoi-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Schulterwürgen	Kata-Jime			
Schulterzug	Seoi-Otoshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Schwebehandzug	Uki-Otoshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Schärpenbeugehebel	Kesa-Garami		Bodentechniken	Judo
Seitenrad	Yoko-Guruma	Wurf durch Drehen	Wurf	Judo
Seitenriß	Yoko-Wakare	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Seitfallzug	Yoko-Otoshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Seitlicher Eckenwurf	Yoko-Sumi-Gaeshi	Wurf durch Kippen	Wurf	Judo
Seitlicher Kopfwurf	Yoko-Tomoe-Nage	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Seitstreckhebel	Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Armstreckhebel	Hebel	Judo
Seitvierer	Yoko-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Setliches Einhängen	Yoko-Gake	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Springdrehwurf	Hane-Maki-Komi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Stützwürgen	Tsuki-Komi-Jime	Einhandwürgen	Würgen	Judo
Talfallzug	Tani-Otoshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Uchi-Mata-Gegenwurf	Uchi-Mata-Gaeshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
umgekehrter Fauststoß	Gyaku-Tsuki		Atemi	Karate
Unterarmblock von außen	Chudan-Soto-Ude-Uke	Blocktechnik	Atemi	Karate
Unterarmblock von innen	Chudan-Uchi-Ude-Uke	Blocktechnik	Atemi	Karate
Unterarmblock nach oben	Age-Uke	Blocktechnik	Atemi	Karate
Unterarmblock nach unten außen	Gedan-Barai	Blocktechnik	Atemi	Karate
Ura-Nage-Gegenwurf	Ura-Nage-Gaeshi	Wurf durch Wegreißen	Wurf	Judo
Varierte obere Schärpe	Kuzure-Kesa-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Variierter Oberer Vierer	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Variierter Reitvierer	Kuzure-Tate-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Variierter Seitvierer	Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame	Haltechnik	Bodentechniken	Judo
Wechselhüftwurf	Utsuri-Goshi	Wurf durch Anheben	Wurf	Judo
Würgen von hinten	Ushiro-Jime	Freies Würgen	Würgen	Judo
Würgetechniken	Shime-Waza			
Ärmelrad	Sode-Guruma		Wurf	Judo