

メニュー

- [トップページ](#)
- [プラグイン紹介](#)
- [まとめサイト作成支援ツール](#)
- [メニュー](#)
- [メニュー2](#)

用語集

投げ技

- [内股](#)
- [大外刈り](#)
- [大内刈り](#)
- [背負い投げ](#)
- [一本背負い](#)
- [払い腰](#)
- [袖釣り込み腰](#)
- [掬い投げ](#)

立ち技から寝技への移行

- [引き込み](#)
- [帯取り返し](#)
- [召し取り返し](#)
- [腕返し](#)
- [引き込み十字](#)
- [飛びつき腕十字](#)
- [巴投げ](#)
- [隅返し](#)
- [浮き技](#)
- [肩車](#)
- [谷落とし](#)
- [諸手刈り \(タックル\)](#)
- [腕固め](#)
- [首巻き](#)
- [アームドラッグ](#)

上からの攻め

- [払い](#)
- [くつつき](#)
- [担ぎ](#)
- [割り込み](#)
- [足抜き](#)
- [袖車絞め](#)
- [腕絡み](#)

下からの攻め

- [高橋返し](#)
- [山本返し](#)
- [新山本返し](#)
- [草刈り](#)
- [腕挫ぎ十字固め](#)
- [前三角絞め](#)
- [三角絡み \(オモブラッタ\)](#)
- [ホッテン](#)
- [デラヒーバ](#)
- [浅野返し](#)
- [ファビオ](#)
- [股裂き返し](#)
- [巴投げ](#)
- [4の字絡み](#)

亀取り

- 裸絞め
- 送り襟絞め
- 片羽絞め
- 横絞め
 - 横絞め返し
 - 横絞めエビ固め
- 回転縦四
- 横三角絞め
- S R T
- 腹固め
- 地獄絞め
- イタチ返し
- 腕取り
- 高橋返し
- フライパン返し
- 元谷返し
- 脇取り固め

亀からの反撃

- 巻き込み後ろ袈裟
- 腋固め

抑え込み

- 袈裟固め
- 崩れ袈裟固め
- 後ろ袈裟固め
- 横四方固め
- ペンガラ
- 上四方固め
- 崩れ上四方固め
- 縦四方固め
- 肩固め
- キーロック
- イタチ抑え

補助運動

- エビ
- 脚を引っ掛けて正対

トレーニング

- 綱のぼり
- 懸垂
- ウェイトトレーニング

リンク

- @wiki
- @wikiご利用ガイド

ここを編集