

## Die Gokyo-no-kaisetsu

Das japanische Lehrsystem der Gokyo-no-kaisetsu gilt noch heute als Grundlage für Gürtelprüfungen und als Schema für die Ausbildung vom Anfänger zum Judomeister. Die Gokyo enthält in 5 Gruppen (je 8 Würfe) insgesamt 40 Wurftechniken, mit wachsendem Schwierigkeitsgrad.

1. Kyo	De-ashi-barai Hiza-guruma Sasae-tsuri-komi-ashi Uki-goshi O-soto-gari O-goshi O-uchi-gari Seoi-nage	Fußfegen Knierad Hebestütz-Fußhalten Hüftschwung Große Außensichel Großer Hüftwurf Große Innensichel Schulterwurf
2. Kyo	Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Koshi-guruma Tsuru-komi-goshi Okuri-ashi-barai Tai-otoshi Harai-goshi Uchi-mata	Kleine Außensichel Kleine Innensichel Hüftrad Hebezug-Hüftwurf Fußnachfegen Körperwurf Hüftfegen Schenkelwurf
3. Kyo	Ko-soto-gake Tsuru-Goshi Yoko-otoshi Ashi-guruma Hane-goshi Harai-tsuri-komi-ashi Tomoe-nage Kata-guruma	Kleiner Außenzug Hüftzug Seitenreißgriff Beinrad Springhüftwurf Hebezug-Fußhalten Kopfwurf Schulterrad
4. Kyo	Sumi-geshi Tani-otoshi Hane-maki-komi Sukui-nage Utsuri-goshi O-guruma Soto-maki-komi Uki-otoshi	Eckenwurf Beinwurf Springdrehwurf Schaufelwurf Rücken-Hüftzug Großes Rad Außendrehwurf Schwebe-Handwurf

5.Kyo

O-soto-guruma

Uki-waza

Yoko-wakare

Yoko-guruma

Ushiro-goshi

Ura-nage

Sumi-otoshi

Yoko-gake

Großes Außenrad

Rückfallzug

Seitenriß

Seitenrad

Rücken-Hüftwurf

Rückenwurf

Eckenwurf

Seitfallzug