

Nage-waza – Würfe der Gokyo eingeteilt in Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm

Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm
O-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Ko-soto-gari
O-uchi-gari	Kata-guruma	Hiza-guruma
O-goshi	Tomoe-nage	Harai-tsurikomi-ashi ²
Sasae-tsurikomi-ashi	Ashi-guruma	Yoko-otoshi
Koshi-guruma	Tsuri-goshi ²	Hane-goshi
Ko-uchi-gari	Sumi-gaeshi	Hane-makikomi
Ippon-seoi-nage ¹	Utsuri-goshi	Sukui-nage ²
Morote-seoi-nage	Soto-makikomi	O-guruma
De-ashi-harai	Uki-otoshi	Yoko-gake
Uki-goshi	Tani-otoshi	Sumi-otoshi ²
Tsurikomi-goshi	Ura-nage	Ushiro-goshi
Harai-goshi	Ko-uchi-makikomi ¹	Yoko-guruma
Uchi-mata		Yoko-wakare ²
Tai-otoshi		Uki-waza ²
Ko-soto-gake		O-soto-guruma ²
Sode-tsurikomi-goshi ¹		

¹ Im Grund- oder Erweiterungsprogramm enthalten, aber nicht Bestandteil der Gokyo (nur der Vollständigkeit halber aufgelistet)

² 7 Würfe für den 1. Dan nach alter Prüfungsordnung (nur informativ)

Alle Würfe des Grundprogramms müssen für den 1. Dan auf Niveaustufe 3, die übrigen Würfe der Gokyo auf Niveaustufe 2 gekonnt werden. Für den 2. und 3. Dan müssen alle Würfe der Gokyo auf Niveaustufe 3 demonstriert werden.