

## Würfe der Gokyo getrennt nach 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 <sup>2</sup> |
| Sasae-tsurikomi-ashi              | Ashi-guruma                   | Yoko-otoshi                       |
| Koshi-guruma                      | Tsuri-goshi <sup>2</sup>      | Hane-goshi                        |
| Ko-uchi-gari                      | Sumi-gaeshi                   | Hane-makikomi                     |
| Ippon-seoi-nage <sup>1</sup>      | Utsuri-goshi                  | Sukui-nage <sup>2</sup>           |
| Morote-seoi-nage                  | Soto-makikomi                 | O-guruma                          |
| De-ashi-harai                     | Uki-otoshi                    | Yoko-gake                         |
| Uki-goshi                         | Tani-otoshi                   | Sumi-otoshi <sup>2</sup>          |
| Tsurikomi-goshi                   | Ura-nage                      | Ushiro-goshi                      |
| Harai-goshi                       | Ko-uchi-makikomi <sup>1</sup> | Yoko-guruma                       |
| Uchi-mata                         |                               | Yoko-wakare <sup>2</sup>          |
| Tai-otoshi                        |                               | Uki-waza <sup>2</sup>             |
| Ko-soto-gake                      |                               | O-soto-guruma <sup>2</sup>        |
| Sode-tsurikomi-goshi <sup>1</sup> |                               |                                   |

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

<sup>2</sup> 7 Würfe für den 1. Dan nach alter Prüfungsordnung (nur informativ; könnten bevorzugt abgefragt werden)

## Würfe der Gokyo getrennt nach Wurfgruppen

| <b>Te-waza</b>   | <b>Ashi-waza</b>     | <b>Koshi-waza</b> | <b>Ma-sutemi-waza</b> | <b>Yoko-sutemi-waza</b> |
|------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|
| Morote-seoi-nage | De-ashi-harai        | O-goshi           | Tomoe-nage            | Uki-waza                |
| Tai-otoshi       | O-soto-gari          | Uki-goshi         | Ura-nage              | Yoko-otoshi             |
| Kata-guruma      | O-uchi-gari          | Koshi-guruma      | Sumi-gaeshi           | Yoko-gake               |
| Sukui-nage       | Ko-uchi-gari         | Tsuri-goshi       |                       | Yoko-guruma             |
| Sumi-otoshi      | Ko-soto-gari         | Harai-goshi       |                       | Yoko-wakare             |
| Uki-otoshi       | Ko-soto-gake         | Hane-goshi        |                       | Tani-otoshi             |
|                  | Sasae-tsurikomi-ashi | Tsurikomi-goshi   |                       | Hane-makikomi           |
|                  | Hiza-guruma          | Utsuri-goshi      |                       |                         |
|                  | Harai-tsurikomi-ashi | Ushiro-goshi      |                       |                         |
|                  | Okuri-ashi-harai     | Soto-makikomi     |                       |                         |
|                  | Uchi-mata            |                   |                       |                         |
|                  | Ashi-guruma          |                   |                       |                         |
|                  | O-guruma             |                   |                       |                         |
|                  | O-soto-guruma        |                   |                       |                         |