

Gokyo-no-kaisetsu

1. Gruppe

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. De-ashi-barai | (Fußfegen) |
| 2. Hiza-guruma | (Knierad) |
| 3. Sasae-tsure-komi-ashi | (Hebezug-Fußstopwurf) |
| 4. Uki-goshi | (Schwebender Hüftwurf) |
| 5. O-soto-gari | (Große Außensichel) |
| 6. O-goshi | (Großer Hüftwurf) |
| 7. O-uchi-gari | (Große Innensichel) |
| 8. Seoi-nage | (Schulterwurf) |

2. Gruppe

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 9. Koshi-guruma | (Hüfttrad) |
| 10. Ko-soto-gari | (Kleine Außensichel) |
| 11. Ko-uchi-gari | (Kleine Innensichel) |
| 12. Tsure-komi-goshi | (Hebezughüftwurf) |
| 13. Okuri-ashi-barai | (Beide Beine fegen) |
| 14. Tai-otoshi | (Körperturz) |
| 15. Harai-goshi | (Hüftfegen) |
| 16. Uchi-mata | (Innenschenkelwurf) |

3. Gruppe

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 17. Ko-soto-gake | (Kleines äußeres Einhängen) |
| 18. Tsure-goshi | (Hüftzug) |
| 19. Yoko-otoshi | (Seitfallzug) |
| 20. Ashi-guruma | (Beinrad) |
| 21. Hane-goshi | (Springhüftwurf) |
| 22. Harai-tsure-komi-ashi | (Hebezug Fußfegen) |
| 23. Tomoe-nage | (Kreiswurf) |
| 24. Kata-guruma | (Schulterrad) |

4. Gruppe

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 25. Sumi-gaeshi | (Eckenwurf) |
| 26. Tani-otoshi | (Talsturz) |
| 27. Hane-maki-komi | (Springdrehwurf) |
| 28. Sukui-nage | (Schaufelwurf) |
| 29. Utsuri-goshi | (Wechselhüftwurf) |
| 30. O-guruma | (Großes Rad) |
| 31. Soto-maki-komi | (Außendrehwurf) |
| 32. Uki-otoshi | (Schwebehandzug) |

5. Gruppe

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 33. O-soto-guruma | (Großes Außenrad) |
| 34. Uki-waza | (Rückfallzug) |
| 35. Yoko-wakare | (Seitenriss) |
| 36. Yoko-guruma | (Seitenrad) |
| 37. Ushiro-goshi | (Hüftgegenwurf) |
| 38. Ura-nage | (Rückwurf) |
| 39. Sumi-otoshi | (Eckenkippe) |
| 40. Yoko-gake | (Seitfußzug) |