

Gokyo

1. Kyo		2. Kyo		3. Kyo		4. Kyo		5. Kyo	
De-ashi-barai	Fußfeger; den vorne stehenden Fuß fegen; den nach vorne kommenden Fuß fegen	Ko-soto-gari	kleine Außensichel	Ko-soto-gake	kleines Einhängen von außen	Sumi-gaeshi	Eckenkippe	O-soto-guruma	großes Außenrad
Hiza-guruma	Knierad	Ko-uchi-gari	kleine Innensichel	Tsuri-goshi	Hüftzug	Tani-otoshi	Talfallzug; "ins Tal stürzen"	Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstoppwurf, Hebezugfußhalten	Koshi-guruma	Hüfttrad	Yoko-otoshi	Seitsturz	Hane-maki-komi	"schnellendes" Einrollen	Yoko-wakare	Seitenriss
Uki-goshi	Hüftschwung	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf	Ashi-guruma	Beinrad	Sukui-nage	Schaufelwurf	Yoko-guruma	Seitrad
O-soto-gari	große Außensichel	Okuri-ashi-barai	Fuß nachfegen; beide Füße fegen	Hane-goshi	Hüftspringwurf; "schnellender Hüftwurf"	Utsuri-goshi	#NV	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
O-goshi	großer Hüftwurf	Tai-otoshi	Körpersturz	Harai-tsuri-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen	O-guruma	großes Rad	Ura-nage	Rückwurf
O-uchi-gari	große Innensichel	Harai-goshi	Hüftfeger	Tomoe-nage	"Wirbelwurf"; Kopfwurf	Soto-maki-komi	äußeres Einrollen / Einwickeln	Sumi-otoshi	Eckenkippe
Seoi-nage	Schulterwurf	Uchi-mata	innerer Schenkelwurf	Kata-guruma	Schulterrad	Uki-otoshi	Schwebesturz	Yoko-gake	seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz

zum 1. Dan		zum 2. Dan	
Tsuri-goshi	Hüftzug	Sode-tsuru-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
O-soto-guruma	großes Außenrad	Yama-arashi	"Bergsturm" (Handwurf)
Sukui-nage	Schaufelwurf	Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in den Wurf
Uki-waza	Schwebe(wurf)technik	Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe	Morote-gari	Beidhandsicheln
Harai-tsuru-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen	Obi-otoshi	Gürtelwurf (Gürtel anstatt Revers)
Yoko-wakare	Seitenriss		