Judo-Info

Gokyo-no-waza / Habukareta-waza / Shinmeisho-no-waza

(Go=fünf / kyo=Lehre -> "die fünf Lehren" / waza=Techniken) -> „**Die Techniken der fünf Lehrgruppen"**

Die **Gokyo-no-waza** (als Kodokan-Systematisierung) ist die klassische Einteilung der Wurftechniken, wenn es darum geht, die Wurftechniken des Judo einzuordnen und miteinander zu vergleichen.
Weder die ursprüngliche Form von 42 Techniken in 5 Gruppen à 7-7-7-10-11 Techniken noch die **Gokyo-no-waza** nach der Revision unter Beteiligung von K. Mifune ab 1920 in 5 Gruppen à 8 Techniken erheben den Anspruch auf eine systematisch zusammengestellte Abfolge von Würfen, die nacheinander erlernt werden müssen!
K. Mifune hat in seinem Buch *„Canon of Judo – Principles and Technique" (Tokio 1961)* die Techniken der **Gokyo-no-waza** auch in anderer Reihenfolge dargestellt – er hat die **Gokyo-no-waza** wohl eher als Stoffsammlung angesehen, die Reihenfolge der Würfe jedoch nicht als systematische.

- **Die *Gokyō-no-waza* von 1895 bestand aus folgenden -42- Techniken:**
  1. Stufe (7 Techniken): *Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uki-goshi, Tai-otoshi, Ō-soto-gari, De-ashi-harai, Yoko-otoshi*
  2. Stufe (7 Techniken): *Sumi-gaeshi, Ō-goshi, Ko-soto-gari, Koshiguruma, Seoi-nage, Tomoe-nage, Tani-otoshi*
  3. Stufe (7 Techniken): *Okuri-ashi-harai, Harai-goshi, Ushiro-goshi, Ura-nage, Uchi-mata, Obi-otoshi, Hane-goshi*
  4. Stufe (10 Techniken): *Uki-otoshi, Uki-waza, Daki-wakare, Kataguruma, Hikikomi-gaeshi, Soto-maki-komi, Tsuri-goshi, Utsuri-goshi, Ō-soto-otoshi, Tawara-gaeshi*
  5. Stufe (11 Techniken): *Yoko-guruma, Yoko-wakare, Uchi-makikomi, Ko-uchi-gari, Ashi-guruma, Seoi-otoshi, Yoko-gake, Harai-tsuri-komi-ashi, Yama-arashi, Ō-soto-guruma, Tsuri-komi-goshi*

- **Revision der *Gokyō-no-waza* 1920**
  Die Entwicklung neuer Techniken und die veränderte Bedeutung vieler „alter" Techniken im *Randori* führten zur Einsetzung einer Arbeitsgruppe, die die *Gokyō-no-waza* nach nur 25 Jahren einer Revision unterzogen. Als Ergebnis wurden acht Techniken (*Obi-otoshi, Daki-wakare, Hiki-komi-gaeshi, Ō-soto-otoshi, Tawara-gaeshi, Uchi-maki-komi, Seoi-otoshi, Yama-arashi*) aus der *Gokyō-no-waza* herausgenommen - **nicht aber aus dem technischen Repertoire des *Kōdōkan***- und sechs neue Techniken (*Ō-uchi-gari, Ko-soto-gake, Hane-maki-komi, Sukui-nage, Ō-guruma, Sumi-otoshi)* eingeführt.

Die -8- aus der ursprünglichen Gokyo-no-waza herausgenommenen Techniken wurden 1982 wieder als eigenständige Gruppe zusammengefaßt -> die Habukareta-waza.

Ebenfalls 1982 wurden vom Kodokan 17 neuere Techniken als Judo-Würfe namentlich festgelegt. ***1997*** kamen dann noch ***zwei Würfe hinzu*** und in ***2017*** wurde der ***Ko-uchi-maki-komi*** als offizieller Wurfname ebenso ***hinzugefügt***.
Diese 20 Techniken sind zusammengefaßt in der Gruppe der -> Shinmeisho-no-Waza.

KODOKAN
講道館柔道
JUDO

Gokyo-no-waza (40)

Dai Ikkyo



De-ashi-barai
(Fußfeger)
Ashi-Waza (Fegen)



Hiza-guruma
(Knie-Rad)
Ashi-Waza (Blockieren)



Sasae-tsuri-komi-ashi
(Hebe-Zug-Fuß-Halten)
Ashi-Waza (Blockieren)



O-soto-gari
(Große-Außen-Sichel)
Ashi-Waza (Wegreißen)



O-uchi-Gari
(Große-Innen-Sichel)
Ashi-Waza (Wegreißen)



Uki-Goshi
(Hüftschwung)
Koshi-Waza (Drehen/Kippen)



O-goshi
Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori
(Großer Hüftwurf)
Koshi-Waza (Anheben)



Seoi-Nage (Morote)
Kata-Seoi-Nage oder Kata-Seoi
(Schulter-Wurf)
Te-Waza (Anheben)

Dai Nikyo



Ko-soto-gari
(Kleine-Außen-Sichel)
Ashi-Waza (Wegreißen)



Ko-uchi-gari
(Kleine-Innen-Sichel)
Ashi-Waza (Wegreißen)



Okuri-ashi-barai
(Doppelfußfeger / Fußnachfegen)
Ashi-Waza (Fegen)



Uchi-mata
(Innen-Schenkel-Wurf)
Ashi-Waza (Fegen)



Koshi-guruma
(Hüft-Rad)
Koshi-Waza (Rotieren)



Tsuri-komi-goshi
(Hebe-Zug-Hüft-Wurf)
Koshi-Waza (Anheben)



Harai-goshi
(Hüft-Fegen)
Koshi-Waza (Anheben/Fegen)



Tai-otoshi
(Körperwurf / Körpersturz)
Te-Waza (Ziehen/Rotieren)

Dai Sankyo



Ko-soto-gake
(Kleines-äußeres-Einhaken)
Ashi-Waza (Einhaken)



Ashi-guruma
(Fuß-Rad)
Ashi-Waza (Blockieren/Rotieren)



Harai-tsuri-komi-ashi
(Hebe-Zug-Fuß-Fegen)
Ashi-Waza (Fegen)



Hane-goshi
(Spring-Hüft-Wurf)
Koshi-Waza (Anheben)



Tsuri-goshi
(Hüft-Zug)
Koshi-Waza (Anheben)



Kata-guruma
(Schulter-Rad)
Te-Waza (Anheben)



Yoko-otoshi
(Seitfall-Zug)
Yoko-Sutemi-Waza (Selbstfallen)



Tomoe-nage
(Kreiswurf / Überkopfwurf)
Ma-Sutemi-Waza (Selbstfallen)

Dai Yonkyo



O-guruma
(Großes-Rad)
Ashi-Waza (Blockieren/Rotieren)



Utsuri-goshi
(Hüft-Wechsel-Wurf)
Koshi-Waza (Anheben)



Uki-otoshi
(Ishiguro-Kuki-Nage)
(Schwebehand-Zug /Schwebe-Sturz)
(über die Zehenspitze)
Te-Waza (Ziehen)



Sukui-nage
(Schaufelwurf)
Te-Waza (Anheben)



Tani-otoshi
(Tal-Fall-Zug)
Yoko-Sutemi-Waza (Selbstfallen)



Soto-maki-komi
(Außen-Dreh-Wurf / "Schweinerolle")
Yoko-Sutemi-Waza (Einrollen)



Hane-maki-komi
(Spring-Dreh-Wurf)
Yoko-Sutemi-Waza (Einrollen)



Sumi-gaeshi
(Ecken-Wurf)
Ma-Sutemi-Waza (Selbstfallen)

Dai Gokyo



O-soto-guruma
(Großes-Außen-Rad)
Ashi-Waza (Blockieren/Rotieren)



Ushiro-goshi
(Hüft-Gegen-Wurf)
Koshi-Waza (Anheben)



Sumi-otoshi
(Mifune-Kuki-Nage)
(Ecken-Kippe (über den Hacken))
Te-Waza (Kippen)



Uki-waza
(Rückfallzug)
Yoko-Sutemi-Waza (Selbstfallen)



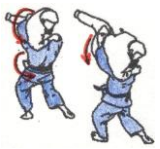
Yoko-wakare
(Seitenriß)
Yoko-Sutemi-Waza (Selbstfallen)



Yoko-guruma
(Seiten-Rad)
Yoko-Sutemi-Waza (Selbstfallen)



Yoko-gake
(Seitliches-Einhängen)
Yoko-Sutemi-Waza (Einhängen)



Ura-nage
(Rückwurf)
Ma-Sutemi-Waza (Selbstfallen)

Judo in Schildow