

## Tradicionalne judo tehnike (Gokyo - Kodokan Judo) 67 metov - Kodokan Judo

Gokyo no waza kot standardni program za tehnike Judo metov izvira iz leta 1895. Od 1920 do 1982 je Kodokan Gokyo waza bila sestavljena iz 40 metov razdeljenih v 5 skupin in to so bile vse tehnike metov v Kodokan učnem načrtu. Ob 100. obletnici Kodokan (1982), je skupina 8 tradicionalnih tehnik (bili so izvzeti leta 1920) in še 17 novejših tehnik bilo priznано kot uradne Kodokan Judo tehnike (imenovano Shinmeisho no waza). Leta 1997 Kodokan doda zadnji dve dodatni Judo tehniki v Shinmeisho no wazo. Spodaj so samo tehnike metov (Nage waza), ki jih trenutno priznava Kodokan.

### Dai Ikkyo (1. skupina)

1. Deashi Harai
2. Hiza Guruma
3. Sasae Tsurikomi Ashi
4. Uki Goshi
5. Osoto Gari
6. O Goshi
7. Uchi Gari
8. Seoi Nage



### Dai Nikyo (2. skupina)

1. Kosoto Gari
2. Kouchi Gari
3. Koshi Guruma
4. Tsurikomi Goshi
5. Okuriashi Harai
6. Tai Otoshi
7. Harai Goshi
8. Uchi Mata



95 gokyo  
29 parternih tehnik - Kodokan Judo

### Osaekomi-waza (končni prijemi)

1. Kuzure-kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Kami-shiho-gatame
4. Kuzure-kami-shiho-gatame
5. Yoko-shiho-gatame
6. Tate-shiho-gatame
7. Kesa-gatame

### Shime-waza (tehnike davljenj)

1. Nami-juji-jime

2. Gyaku-juji-jime
3. Kata-juji-jime
4. Hadaka-jime
5. Okuri-eri-jime
6. Kata-ha-jime
7. Do-jime
8. Sode-guruma-jime
9. Kata-te-jime
10. Ryo-te-jime
11. Tsukkomi-jime
12. Sankaku-jime

### **Kansetsu-waza (vzvodne tehnike)**

1. Ude-garami
2. Ude-hishigi-juji-gatame
3. Ude-hishigi-ude-gatame
4. Ude-hishigi-hiza-gatame
5. Ude-hishigi-waki-gatame
6. Ude-hishigi-hara-gatame
7. Ashi-garami
8. Ude-hishigi-ashi-gatame
9. Ude-hishigi-te-gatame
10. Ude-hishigi-sankaku-gatame