



Anleitung zur Durchführung der Gokyo für die Danprüfung

**Ausarbeitung durch:
Prüfungsreferat des OÖ-Landesverbandes
Ing. Simon**

Anleitung zur Durchführung der Gokyo für die Danprüfung

Ergänzung zu den Prüfungsbestimmungen abgestimmt im OÖ Landesverband

Die hier beschriebenen Techniken sind alle rechts ausgeführt. Für Linkstechniken sind die beschriebenen Diagramme spiegelbildlich anzuwenden. In dieser Anleitung werden nur die Schrittbewegungen dargestellt. Die Wurftechnik wird als bekannt vorausgesetzt.

Tori (rechts von der Kommission) und Uke komme auf die Matte, verbeugen sich zur Kommission, dann zueinander. Beiden gehen einen Schritt (Linkschritt) zueinander und verharren in dieser Position. Tori geht nun zu Uke und bleibt einen Schritt vor Uke stehen.

Uke und Tori fassen mit der rechten Grundfassart zu und beginnt zu gehen und führen die Technik in der beschriebenen Ausführung durch. Dann steht Uke auf und die nächste Technik wird ausgeführt. Die Richtung der Wurfausführung wechselt nach jedem Wurf.

Die Ausführung der Technik muß entsprechend des Wurfprinzips hinsichtlich Kumikata, Zugrichtung der Arme und Bewegungsrichtung des Körpers dynamisch ausgeführt werden.

Das Ordnen der Kleidung kann nach jeder Gruppe vorgenommen werden

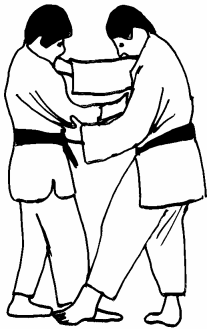
Nach Beendigung der Gokyo gehen beide zu ihren Ausgangspositionen zurück, verneigen sich zuerst zueinander. dann zur Kommission und verlassen anschließend die Matte.

In diesem Leitfaden wird eine mögliche Variante zur Ausführung der Techniken gezeigt. Es ist jedoch möglich Techniken in einer anderen Variante vorzuzeigen. Dabei ist aber darauf zu achten, das das Prinzip der Technik klar erkennbar ist.

I Gruppe	II Gruppe	III Gruppe	IV Gruppe	V Gruppe
DE-ASHI BARAI	KO-SOTO-GARI	KO-SOTO-GAKE	SUMI-GAESHI	O-SOTO-GURUMA
HIZA-GURUMA	KO-UCHI-GARI	TSURI-GOSHI	TANI-OTOSHI	UKI-WASA
SASE-TSURI-KOMI-ASHI	KOSHI-GURUMA	YOKO-OTOSHI	HANE-MAKI-KOMI	YOKO-WAKARE
UKI-GOSHI	TSURI-KOMI-GOSHI	ASHI-GURUMA	SUKUI-NAGE	YOKO-GURUMA
O-SOTO-GARI	OKURI-ASHI-BARAI	HANE-GOSHI	UTSURI-GOSHI	USHIRO-GOSHI
O-GOSHI	TAI-OTOSHI	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	O-GURUMA	URA-NAGE
O-UCHI-GARI	HARAI-GOSHI	TOMOE-NAGE	SOTO-MAKI-KOMI	SUMI-OTOSHI
SEOI-NAGE	UCHI-MATA	KATA-GURUMA	UKI-OTOSHI	YOKO-GAKE

I GRUPPE

DE-ASHI-BARAI



Ukes vorkommende rechte Bein wird nach dem dritten Schritt zur Seite weitergeführt

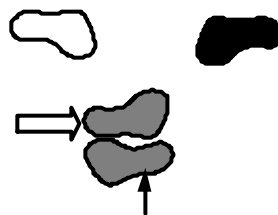
AUSGANGSSTELLUNG



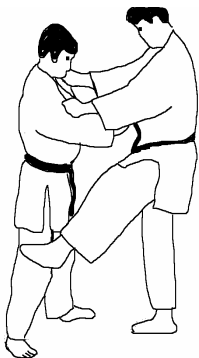
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



HIZA-GURUMA



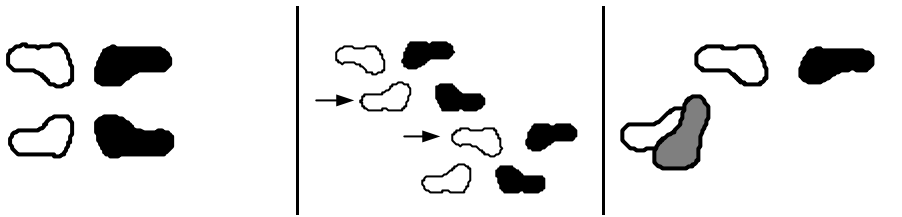
Ukes bleibt nach dem zweiten Schritt stehen und Tori setzt sein linkes Bein unterhalb Ukes rechten Knies und zieht Uke über das gestreckte Bein.

AUSGANGSSTELLUNG

1 U. 2 SCHRITT

3 SCHRITT

Anleitung zur Durchführung der Gokyo



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



Uke wird das vorkommende rechte Bein am Rist blockiert..
Tori bewegt sich beim zweiten Schritt etwas zur rechten Seite
um sich für den Wurf platz zu machen.

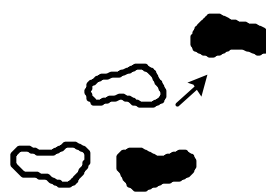
AUSGANGSSTELLUNG



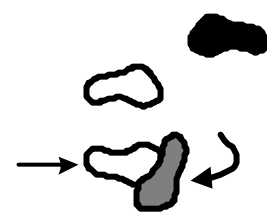
1 SCHRITT



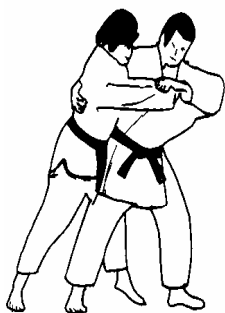
2 SCHRITT



3 SCHRITT



UKI-GOSHI



Tori macht zwei normale Schritte zurück beim dritten Schritt
wird eine halbe Drehung durchgeführt und der vierte Schritt
wird auf die gleiche Höhe des linken Beines nachgezogen. Uke
folgt Tori mit normaler Schrittführung wobei Uke den dritten
Schritt an Tori rechts vorbei setzt und den vierten Schritt
zwischen die Beine von Tori bewegt bis ein Kontakt spürbar
wird.

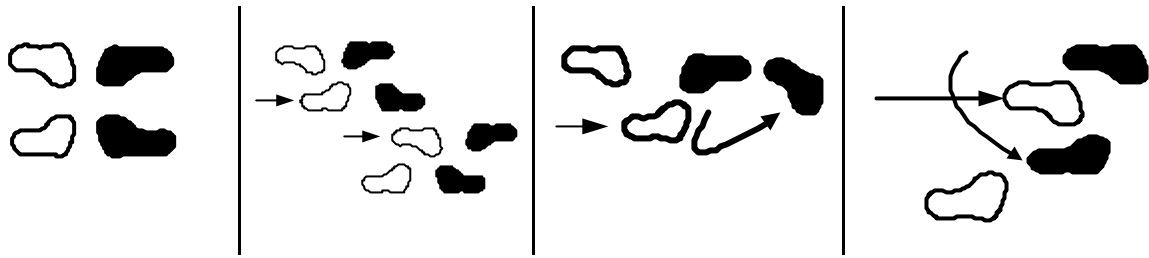
AUSGANGSSTELLUNG

1 U. 2 SCHRITT

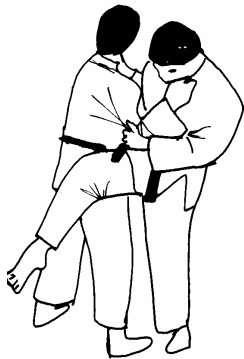
3 SCHRITT

4 SCHRITT

Anleitung zur Durchführung der Gokyo



O-SOTO-GARI



Tori macht zwei normale Rückwärtsschritte beim dritten steigt er mit dem linken Fuß Uke entgegen. Wenn Uke seinen vierten Schritt macht wird schwingt Tori sein rechtes Bein durch und wirft O-Soto-Gari

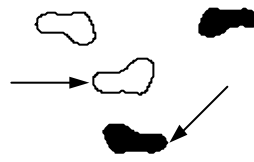
AUSGANGSSTELLUNG



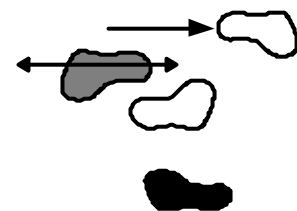
1 U. 2 SCHRITT



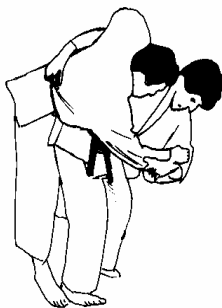
3 SCHRITT



4 SCHRITT



O-GOSHI



Nach dem zweiten Schritt beginnt Tori mit der Eindrehbewegung. Uke geht unbeirrt weiter.

Anleitung zur Durchführung der Gokyo

AUSGANGSSTELLUNG



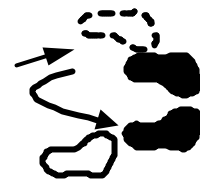
1 U. 2 SCHRITT



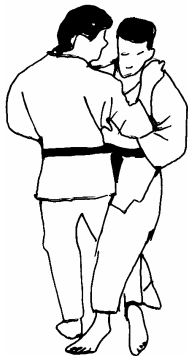
3 SCHRITT



4 SCHRITT



O-UCHI-GARI



Tori steigt nach dem zweiten Schritt Uke mit dem linken Bein entgegen und sichelt mit seinem rechten Bein in einer Kreisbewegung Ukes linkes Bein weg. Dabei verlagert Tori sein Gewicht zu Uke hin.

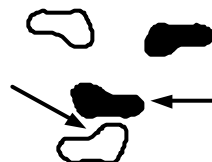
AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



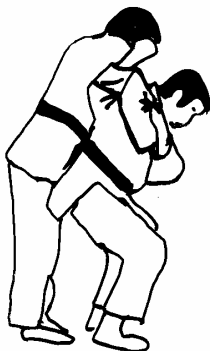
3 SCHRITT



4 SCHRITT



SEOI-NAGE



Nach dem zweiten Schritt erfolgt die Eindrehbewegung von Tori. Zu beachten ist, dass Tori beim dritten Schritt einen deutlichen Schritt in Bewegungsrichtung vollführt (siehe 3 Schritt). Beim vierten Schritt wird der rechte Fuß von Tori auf die gleiche Höhe des linken Beines gestellt. Uke geht unbeirrt weiter. Uke läuft Tori mit seinem vierten Schritt auf Tori auf und stellt damit den Körperkontakt her. Ob das linke Bein von Uke noch in der Luft ist oder schon den Boden berührt ist Nebensache.

Anleitung zur Durchführung der Gokyo

AUSGANGSSTELLUNG



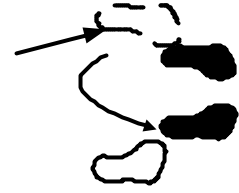
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



II GRUPPE

KO-SOTO-GARI



Der Wurf beim Ko-Soto-Gari erfolgt wieder beim vierten Schritt wobei Tori beim dritten Schritt eine Ausweichbewegung auf Ukes rechte Seite vornimmt und mit seinem linken Fuß Ukes belastetes rechtes Bein wegsichelt. Dabei ist zu beachten, dass Tori Ukes Gewicht auf sein rechtes Bein verlagert indem er den rechten Arm von Uke kräftig nach unten zieht.

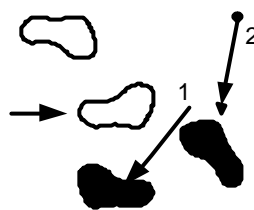
Ausgangsstellung



1 u 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Ko-Uchi-Gari



Beim Ko-Uchi-Gari wird das rechte belastete Bein von Uke beim vierten Schritt von innen weggesichelt. Dabei verlagert sich das Gewicht von Tori auf Uke hin (Gariprinzip).

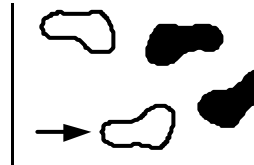
Ausgangsstellung



1 u 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

Koshi-Guruma

Uke greift Tori mit beiden Händen am Kragen und Tori greift Uke mit beiden Händen am Ellenbogen



Ausgangsstellung



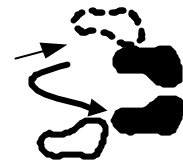
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Tsuri-Komi-Goshi



Ausgangsstellung



1 u. 2 Schritt



3 Schritt

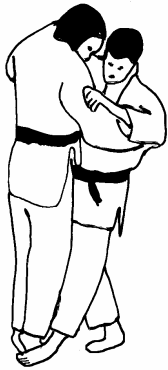


4 Schritt



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

Okuri-Ashi-Barai



Tori bewegt sich beim dritten Schritt zur Seite und zieht dabei Uke mit, der ebenfalls die Drehung um 90° mitmacht. Beim vierten Schritt werden Uke beide Beine weggefegt. Uke muß nach der Drehung das rechte Bein neben das linke Bein bewegen.

Ausgangsstellung



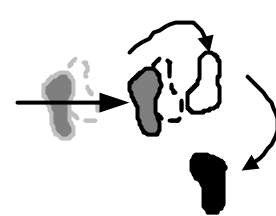
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Tai-Otoshi



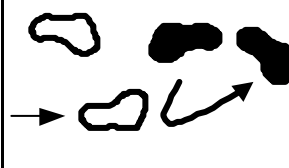
Ausgangsstellung



1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Harai-Goshi



Beim Harai Goshi wird mit dem rechten Bein kräftig Schwung geholt und durchgeschwungen.

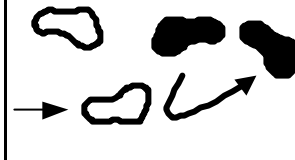
Ausgangsstellung



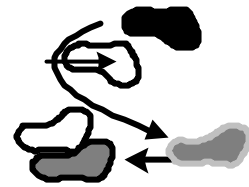
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Uchi-Mata



Uchi-Mata kann sowohl als Ashiwasa oder als Koshiwasa ausgeführt werden.

Ausgangsstellung



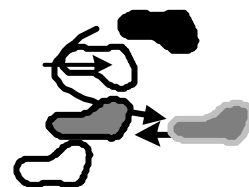
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



III GRUPPE

KO-SOTO-GAKE



Wenn Uke links vorsteigt, steigt Tori rechts diagonal entgegen und hängt sich mit dem linken Bein in Ukes rechtes Bein und verlagert sein Gewicht auf Uke. Nachdem das Gleichgewicht gebrochen ist kniet Tori auf das rechte Bein ab.

AUSGANGSSTELLUNG



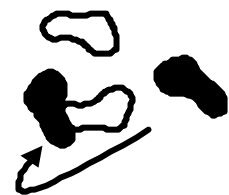
1 SCHRITT



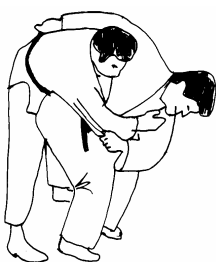
2 SCHRITT



3 SCHRITT



TSURI-GOSHI



Wurf wie O Goshi, jedoch fasst Tori auf Ukes Gürtel, wobei der Abstand zwischen Uke und Tori nach dem vierten Schritt etwas größer ist als normal.

AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

YOKO-OTOSHI



Tori rutscht beim dritten Schritt mit seinem linken Bein zu Uke hin und zieht Uke über sein belastetes rechtes Bein nach rechts. Die Wurfrichtung ist 90° zur Bewegungsrichtung von Uke

AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



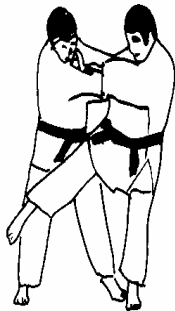
3 SCHRITT



4 SCHRITT



ASHI-GURUMA



Der Wurf erfolgt durch Oberkörperdrehung von Tori mit Hilfe des Beines als Drehachse. Das rechte Bein wird unter dem Knie von Uke angesetzt.

AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



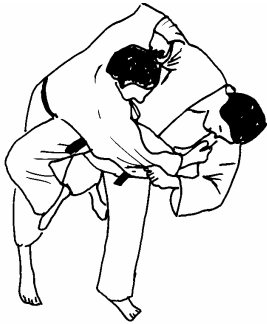
3 SCHRITT



4 SCHRITT

Anleitung zur Durchführung der Gokyo

HANE-GOSHI



Der Wurf erfolgt in der Rückwärtsbewegung von Uke. Es werden vier normale Schritte gegangen. Der fünfte Schritt ist ein Rückwärtsschritt links für Uke und vorwärts rechts für Tori. Beim zweiten Rückwärtsschritt von Uke wird das Bein beim zurücksteigen mit Hane Goshi verlängert. Tori vollführt bei Rückwärtsschritt von Uke eine Eindrehbewegung. Der Berührungspunkt ist der rechte Unterschenkel von Uke mit dem Rist von Tori.

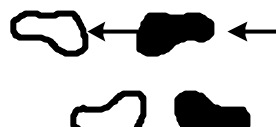
AUSGANGSSTELLUNG



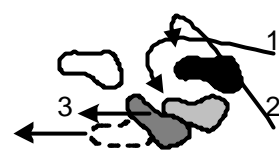
1 U. 2/3U.4 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

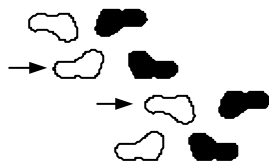


Grundsätzlich die gleiche Schrittführung wie bei Hane Goshi. Beim zurücksteigen von Uke wird sein rechtes Bein weiter nach hinten geschoben. Der zweite Vorwärtsschritt von Tori ist etwas größer, sodaß eine Berührung in der Hüfte entsteht.

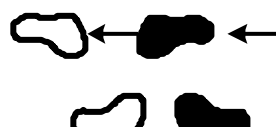
AUSGANGSSTELLUNG



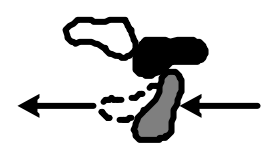
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT

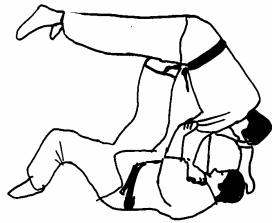


4 SCHRITT



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

TOMOE-NAGE



Tori steigt nach dem zweiten Schritt Uke entgegen und setzt dann den rechten Fuß in Uke Leiste und führt den Wurf aus. Uke macht beim Wurf den rechten Hilssschritt für die Rolle rechts.

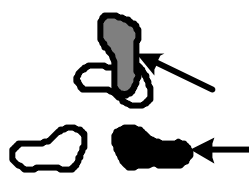
AUSGANGSSTELLUNG



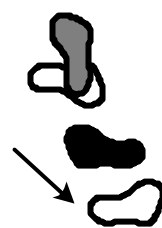
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



KATA-GURUMA



Nach dem zweiten Schritt macht Tori eine viertel Drehung und ladet Uke auf die Schulter. Beim Abwerfen von Uke zieht Tori sein linkes Bein zu seinem Rechten um Platz für den Wurf zu machen.

AUSGANGSSTELLUNG



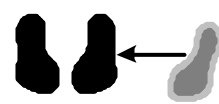
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT

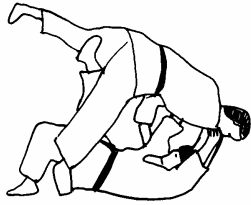


4 SCHRITT



IV GRUPPE

SUMI-GAESHI



Tori steigt nach dem zweiten Schritt Uke weit entgegen und schiebt sein rechtes Bein zwischen den Beinen von Uke durch und führt den Wurf aus. Uke macht beim Wurf den rechten Hilfschritt für die Rolle rechts.

AUSGANGSSTELLUNG



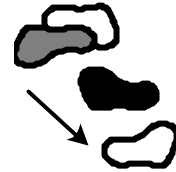
1 U. 2 SCHRITT



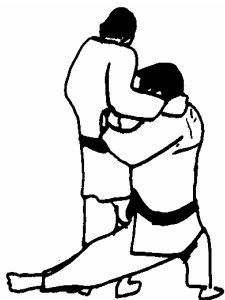
3 SCHRITT



4 SCHRITT



TANI-OTOSHI



Uke steigt links vor und Tori weicht auf die rechte Seite aus. Uke steigt rechts vor und Tori schiebt das linke Bein hinter Ukes Beine und gleitet zu Boden und wirft Uke nach hinten

AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

HANE-MAKI-KOMI



Bei der Ausführung der Wurftechnik ist auf einen guten Kontakt beim Wurfansatz zu achten. Der Wurf erfolgt hauptsächlich über die Zughand. Das Bein wird wie bei Hane Goshi auf der Innenseite des Unterschenkel angesetzt.

AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



SUKUI-NAGE



Beim dritten Schritt steigt Tori zur Seite und läßt Uke an sich vorbei gehen. Mit dem vierten Schritt stellt Tori den Kontakt zu Uke her und greift Uke von vorne zwischen den Beinen am Gürtel von Uke und hebt ihn aus.

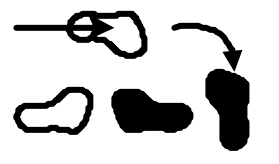
AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

UTSURI-GOSHI



Nach dem ersten Schritt macht Uke einen linken Eingang mit hoher Griffassung (Kubi Nage). Tori hebt Uke dabei aus und schiebt sein Becken in Uke hinein während Uke das linke Bein nach hinten und das rechte Bein nach vorne schwingt. Der Wurfabschluß ist O-Goshi.

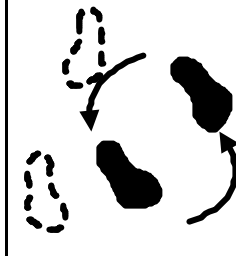
AUSGANGSSTELLUNG



1 SCHRITT



3 SCHRITT



O-GURUMA



Nach dem zweiten Schritt kommt die Eindrehbewegung von Tori zu O-Guruma. Bei O-Guruma wird das Bein hoch in der Leiste angesetzt. Das Bein bleibt ruhig und Uke wird über das ruhende Bein gedreht.

AUSGANGSSTELLUNG



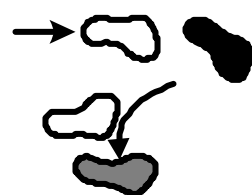
1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



4 SCHRITT



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

SOTO-MAKI-KOMI

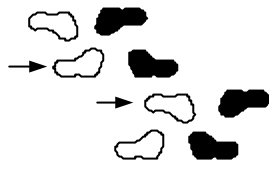


Bei der Ausführung der Wurftechnik wird das Becken von Tori weit nach außen gedreht. Der Wurf erfolgt hauptsächlich über die Zughand.

AUSGANGSSTELLUNG



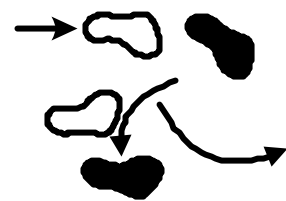
1 U. 2 SCHRITT



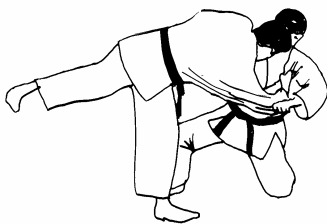
3 SCHRITT



4 SCHRITT



UKI-OTOSHI



Beim Uki Otoshi kniet sich Tori beim dritten Schritt auf das linke Knie ab und zieht Uke über sein rechtes belastetes Bein mit einem Handzugwurf weiter

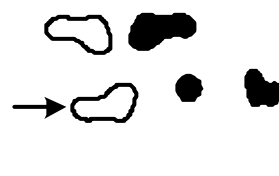
AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



3 SCHRITT



V GRUPPE

O-Soto-Guruma



Der Ansatz erfolgt wie bei O-Soto-Gari nur werden jetzt beide Beine von Uke weggesichelt.

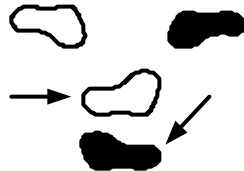
Ausgangsstellung



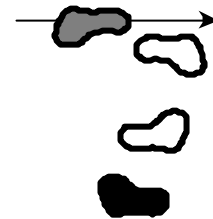
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



4 Schritt



Uki-Waza



Nach dem zweiten Schritt streckt Tori sein Bein vorne quer zu Uke und gleitet dabei zu Boden. Die Wurfrichtung beträgt 45° zur Bewegungsrichtung von Uke.

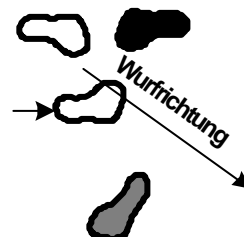
AUSGANGSSTELLUNG



1 U. 2 SCHRITT



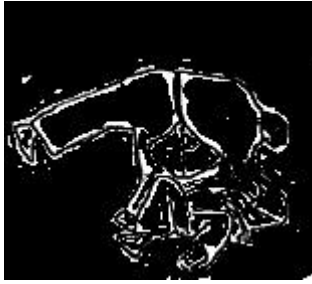
3 SCHRITT



4 SCHRITT

Anleitung zur Durchführung der Gokyo

Yoko Wakare



Nach dem zweiten Schritt steigt Tori mit dem rechten Bein vorne quer zu Ukes rechten Bein. Anschließend gleitet Tori mit dem linken Bein zu Boden. Die Wurfrichtung ist die Verlängerung der Bewegungsrichtung von Tori. Uke macht für den Wurf einen Hilfschritt mit dem rechten Bein für eine Rolle rechts

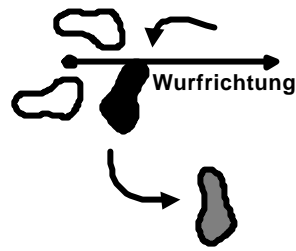
Ausgangsstellung



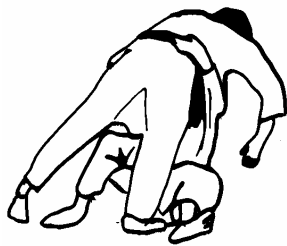
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



Yoko-Guruma



Nach dem dritten Schritt (Uke macht einen großen Schritt) steigt Tori mit dem rechten Fuß zwischen die Beine von Uke und schwingt mit dem linken Bein nach hinten, dass Uke durch die Drehbewegung zur Seite geworfen wird.

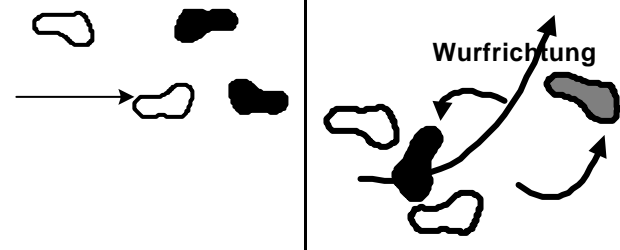
Ausgangsstellung



1 u. 2 Schritt

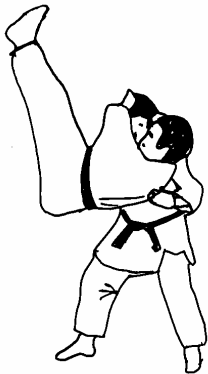


3 Schritt



Anleitung zur Durchführung der Gokyo

Ushiro-Goshi



Nach dem zweiten Schritt bleibt Tori stehen und Uke macht eine Wurfeingang mit hoher Handhaltung (Kubi-Nage). Tori blockt und hebt Uke aus. Dabei hebt Uke beide Beine nach vorn und Tori wirft Ushiro-Goshi

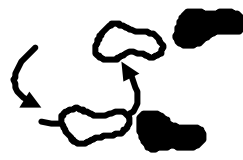
Ausgangsstellung



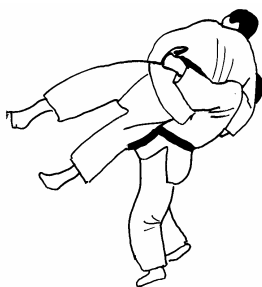
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



Ura-Nage



Nach dem zweiten Schritt bleibt Tori stehen und Uke macht eine Wurfeingang mit hoher Handhaltung (Kubi Nage). Tori blockt und wirft Uke über seine linke Schulter Ura Nage.

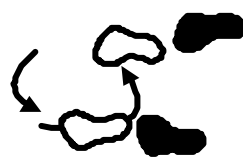
Ausgangsstellung



1 u. 2 Schritt



3 Schritt



Sumi-Otoshi



Wenn Uke links vorsteigt (zweiter Schritt) versucht Tori das Gleichgewicht von Uke auf sein linkes Bein zu ziehen. Uke verlagert darauf sein Gewicht auf das rechte Bein. Tori nutzt diese Bewegungsänderung aus steigt entgegen und wirft Uke dabei zur Seite. Uke kann bei dieser Bewegung mit dem rechten Bein einen Hilfsschritt zur Seite machen. Beim Sumi-Otoshi wird Uke gegen die Bewegungsrichtung über die Außenkante des rechten Fußes geworfen.

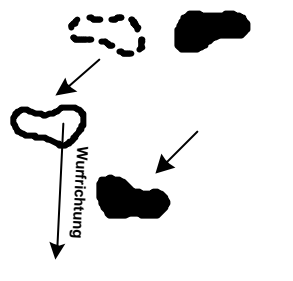
Ausgangsstellung



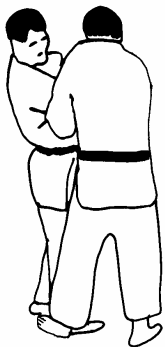
1 u. 2 Schritt



3 Schritt



Yoko-Gake



Wenn Uke links vorsteigt (zweiter Schritt) steigt Tori schräg nach hinten. Beim dritten Schritt hängt sich Tori bei Ukes rechten Bein ein und wirft Yoko-Gake. Tori versucht über durch kräftigen Zug nach unten das Gewicht von Uke auf sein linkes Bein zu verlagern. Tori kommt auf der linken Seite zu liegen.

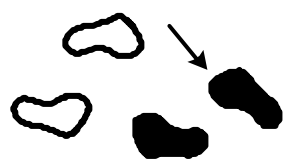
Ausgangsstellung



1 Schritt



2 Schritt



3 Schritt

