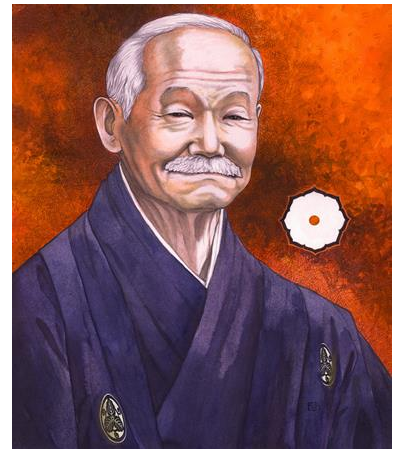




Syllabus of Kodokan Judo



足技 / Ashi-waza

- 内股返 / Uchi-mata-gaeshi <https://youtu.be/Sy6sLWxkWYw>
- 払腰返 / Harai-goshi-gaeshi <https://youtu.be/4U3It-7PPsc>
- 跳腰返 / Hane-goshi-gaeshi <https://youtu.be/9bZAZSBtnGs>
- 大内返 / O-uchi-gaeshi <https://youtu.be/dCyZTXyjIXE>
- 大外返 / O-soto-gaeshi https://youtu.be/8ZjM3X_EANo
- 燕返 / Tsubame-gaeshi <https://youtu.be/GwweWqqFB5g>
- 大外落 / O-soto-otoshi <https://youtu.be/2DsVvDw7b8g>
- 大外車 / O-soto-guruma <https://youtu.be/92KbCm6pQeI>
- 大車 / O-guruma <https://youtu.be/SnZciTAY9vc>
- 払釣込足 / Harai-tsurikomi-ashi <https://youtu.be/gGPXvWL8VbE>
- 足車 / Ashi-guruma <https://youtu.be/ROeayhvom9U>
- 小外掛 / Ko-soto-gake <https://youtu.be/8b6kY4s4zH4>
- 内股 / Uchi-mata <https://youtu.be/iUpSu5J-bgw>
- 送足払 / Okuri-ashi-harai <https://youtu.be/nw1ZdRjrdRI>
- 小内刈 / Ko-uchi-gari <https://youtu.be/3Jb3tZvr9Ng>
- 小外刈 / Ko-soto-gari <https://youtu.be/jeQ541ScLB4>
- 大内刈 / O-uchi-gari <https://youtu.be/0itJFhV9pDQ>
- 大外刈 / O-soto-gari https://youtu.be/c-A_nP7mKAc
- 支釣込足 / Sasae-tsurikomi-ashi <https://youtu.be/699i--pvYmE>
- 膝車 / Hiza-guruma <https://youtu.be/JPJx9-oAVns>
- 出足払 / De-ashi-harai https://youtu.be/4BUUvqxi_Kk

腰技 / Koshi-waza

- 後腰 / Ushiro-goshi <https://youtu.be/ORIYstuxYT8>
- 移腰 / Utsuri-goshi https://youtu.be/4pQd_bEnf0

釣腰 / Tsure-goshi <https://youtu.be/51Htlp7xEvE>
払腰 / Harai-goshi <https://youtu.be/qTo8HIAAkOo>
袖釣込腰 / Sode-tsuri-komi-goshi <https://youtu.be/QsmAxpMYLOI>
釣込腰 / Tsurikomi-goshi <https://youtu.be/McfzA0yRVt4>
腰車 / Koshi-guruma <https://youtu.be/SU7ld6uVJ44>
大腰 / O-goshi <https://youtu.be/yhu1mfy2vJ4>
浮腰 / Uki-goshi <https://youtu.be/bPKwtB4lyOQ>

手技 / Te-waza

小内返 / Ko-uchi-gaeshi https://youtu.be/MWAdYi_LC4
内股すかし / Uchi-mata-sukashi <https://www.youtube.com/watch?v=V-RS3uhtVWM>
踵返 / Kibisu-gaeshi <https://www.youtube.com/watch?v=tJyIJyfBliA>
朽木倒 / Kuchiki-taoshi <https://www.youtube.com/watch?v=ZNL47q1aJNY>
双手刈 / Morote-gari <https://www.youtube.com/watch?v=BHLQ54K85bs>
帯取返 / Obi-tori-gaeshi <https://www.youtube.com/watch?v=bpc82SrunUU>
山嵐 / Yama-arashi <https://www.youtube.com/watch?v=MGlyKmSuzdc>
隅落 / Sumi-otoshi <https://youtu.be/ILU9wv52ni0>
浮落 / Uki-otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=6H5tmncOY4Q>
帯落 / Obi-otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=ff8U2TVZiYI>
掬投 / Sukui-nage <https://www.youtube.com/watch?v=vU6aJ2kFxoI>
肩車 / Kata-guruma <https://www.youtube.com/watch?v=cnHRhSy8yi4>
体落 / Tai-otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=4x6S3Q-Ktv8>
背負落 / Seoi-otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=vu1TMVNnq34>
一本背負投 / Ippon-seoi-nage <https://www.youtube.com/watch?v=FQnOICxo4oI>
背負投 / Seoi-nage <https://www.youtube.com/watch?v=zIq0xI0ogxk>

真捨身技 / Ma-sutemi-waza

裏投 / Ura-nage <https://youtu.be/Fgi9b8DJ5sQ>
俵返 / Tawara-gaeshi <https://youtu.be/TmTWgrmViZc>
引込返 / Hikikomi-gaeshi <https://youtu.be/92zUYWBp5N8>

隅返 / Sumi-gaeshi <https://youtu.be/5VhduA5xkbA>

巴投 / Tomoe-nage <https://youtu.be/880WbHvHv6A>

横捨身技 / Yoko-sutemi-waza

河津掛 / Kawazu-gake <https://youtu.be/w6G57bWACi0>

蟹挟 / Kani-basami <https://youtu.be/OR-HGHnarYc>

小内巻込 / Ko-uchi-makikomi https://youtu.be/_1eygIXLD_w

払巻込 / Harai-makikomi <https://youtu.be/VBaHzKaCXss>

内股巻込 / Uchi-mata-makikomi <https://youtu.be/jZXENTLpJCI>

大外巻込 / O-soto-makikomi <https://youtu.be/DGDv2oMwmas>

抱分 / Daki-wakare <https://youtu.be/Hr0cOMGBDYo>

横掛 / Yoko-gake <https://youtu.be/tP1Sj1uDfSo>

横車 / Yoko-guruma <https://youtu.be/MehP6I5cY2c>

横分 / Yoko-wakare <https://youtu.be/bp1tscHlePI>

浮技 / Uki-waza <https://youtu.be/weVOpJ63gII>

内巻込 / Uchi-makikomi <https://youtu.be/5BowcjduxVc>

外巻込 / Soto-makikomi <https://youtu.be/bWG9O1BVktQ>

跳巻込 / Hane-makikomi <https://youtu.be/6CRBGLGz9j8>

谷落 / Tani-otoshi <https://youtu.be/3b9Me3Fohpk>

横落 / Yoko-otoshi https://youtu.be/MnNG67pF_a0

抑込技 / Osaekomi-waza

抑込技 / Osaekomi-waza (all group) <https://youtu.be/guJ-HIAKEA8>

裏固の逃れ方 / Ura-gatame Escapes <https://youtu.be/0aY2Tmchzs8>

裏固 / Ura-gatame <https://youtu.be/eeAHZB0v3XY>

浮固の逃れ方 / Uki-gatame Escapes <https://youtu.be/AMHWDFR4ryo>

浮固 / Uki-gatame https://youtu.be/e_lAijk1SUM

縦四方固の逃れ方 / Tate-shiho-gatame Escapes https://youtu.be/JMJBjnst_DA

縦四方固 / Tate-shiho-gatame <https://youtu.be/55-rFmBx53g>

横四方固の逃れ方 / Yoko-shiho-gatame Escapes https://youtu.be/yK_GSamSPko

横四方固 / Yoko-shiho-gatame <https://youtu.be/TT7XJVSEQxA>

崩上四方固の逃れ方 / Kuzure-kami-siho-gatame Escapes https://youtu.be/PPe7E_7d7UI

崩上四方固 / Kuzure-kami-shiho-gatame <https://youtu.be/YUrogQWdwiY>

固の逃れ方 / Kami-siho-gatame Escapes <https://youtu.be/seGsXy9I4G8>

固 / Kami-shiho-gatame <https://youtu.be/HFuMjOv0WN8>

肩固の逃れ方 / Kata-gatame Escapes <https://youtu.be/7hP1-W2yovk>

肩固 / Kata-gatame https://youtu.be/zQR3IOXxO_Q

後袈裟固の逃れ方 / Ushiro-kesa-gatame Escapes <https://youtu.be/4QuzAAucQsA>

後袈裟固 / Ushiro-kesa-gatame <https://youtu.be/SBapox2M2dE>

崩袈裟固の逃れ方 / Kuzure-kesa-gatame Escapes <https://youtu.be/-zFQ6h4yKT4>

崩袈裟固 / Kuzure-kesa-gatame <https://youtu.be/Q2fb9jaoUFQ>

袈裟固の逃れ方 / Kesa-gatame Escapes https://youtu.be/5_TS0YHdxcQ

袈裟固 / Kesa-gatame <https://youtu.be/NDaQuJOFBYk>

絞技 / Shime-waza

絞技 / Shime-waza (all group) <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>

胴絞 / Do-jime https://youtu.be/D_0fFcolbvY

三角絞 / Sankaku-jime <https://youtu.be/lq1CUBRAm7s>

突込絞 / Tsukkomi-jime <https://youtu.be/dKKpnD3eLcY>

袖車絞 / Sode-guruma-jime <https://youtu.be/E3nvQzClcAU>

両手絞 / Ryote-jime <https://youtu.be/-RHC4V7TQiY>

片手絞 / Katate-jime <https://youtu.be/cHels-fSqwE>

片羽絞 / Kataha-jime <https://youtu.be/yaTGgRjnwB8>

送襟絞 / Okuri-eri-jime <https://youtu.be/EiqyoVclAi8>

裸絞 / Hadaka-jime <https://youtu.be/9f0n8jez7iA>

片十字絞 / Kata-juji-jime <https://youtu.be/3VZVUAmiMD8>

逆十字絞 / Gyaku-juji-jime <https://youtu.be/t3tQrilPdII>

並十字絞 / Nami-juji-jime <https://youtu.be/k2cHry9HByQ>

関節技 / Kansetsu-waza

足緘 / Ashi-garami <https://youtu.be/BWWb0GoAtZw>

腕挫三角固 / Ude-hishigi-sankaku-gatame <https://youtu.be/WefAmW4azhk>

腕挫手固 / Ude-hishigi-te-gatame <https://youtu.be/6DnvY0tQVM>

腕挫脚固 / Ude-hishigi-ashi-gatame https://youtu.be/CIY7g_pX-4s

腕挫腹固 / Ude-hishigi-hara-gatame https://youtu.be/ZzEycg8R_9M

腕挫腋固 / Ude-hishigi-waki-gatame <https://youtu.be/8F5p1zuJRG0>

腕挫膝固 / Ude-hishigi-hiza-gatame <https://youtu.be/H2HtAjdJcE>

腕挫腕固 / Ude-hishigi-ude-gatame <https://youtu.be/SBf0aTma1VI>

腕挫十字固 / Ude-hishigi-juji-gatame <https://youtu.be/OWgSOICuMXw>

腕緘 / Ude-garami <https://youtu.be/AllTvZb4RIE>

カタス / Katas

投の形 / [Nage-no-Kata](https://youtu.be/6HpFXUKxcDw) <https://youtu.be/6HpFXUKxcDw>

固の形 / [Katame-no-Kata](https://youtu.be/TXmWks4A1dk) <https://youtu.be/TXmWks4A1dk>

極の形 / [Kime-no-Kata](https://youtu.be/eN1Z8gKNfW8) <https://youtu.be/eN1Z8gKNfW8>

柔の形 / [Ju-no-Kata](https://youtu.be/yGdJKwkFs1A) <https://youtu.be/yGdJKwkFs1A>

護身術 / [Goshin-jutsu](https://youtu.be/o8MIGidQY-4) <https://youtu.be/o8MIGidQY-4>

五の形 / [Itsutsu-no-Kata](https://youtu.be/L0mHkd6cdZw) <https://youtu.be/L0mHkd6cdZw>

起倒流の形 / [Koshiki-no-Kata](https://youtu.be/7nX8OfyAIO4) <https://youtu.be/7nX8OfyAIO4>

幼年漫画 / [Kodomo-no-Kata](https://youtu.be/FhwV1BjPYJQ) <https://youtu.be/FhwV1BjPYJQ>

精力善用国民党国民大宿 / [Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku](https://youtu.be/SbAf6vwyE48) <https://youtu.be/SbAf6vwyE48>

