

#### **IV - O Gokyo - as cinco séries**

O Gokyo é um conjunto de cinco grupos de oito técnicas de projeção, organizadas de forma pedagógica por Jigoro Kano com ajuda dos mestres Yokoyama, Yamashita, Nagaoka e outros colaboradores. Cada grupo permite o aprendizado progressivo das diversas projeções, partindo das que exigem reduzida habilidade e esforço físico, até as que exigem considerável controle da força.

##### **1ª série – Dai-Ikkyo**

- \* Deashi - harai (ashi waza)
- \* Hiza - guruma (ashi waza)
- \* Sasae - tsurikomi-ashi (ashi waza)
- \* Uki - goshi (koshi waza)
- \* Osoto - gari (ashi waza)
- \* O - goshi (koshi waza)
- \* Ouchi - gari (ashi waza)
- \* Seoi - nage (morote) (te waza)

##### **2ª série – Dai – Nykio**

- \* Kosoto - gari (ashi waza)
- \* Kouchi-gari (ashi waza)
- \* Koshi - guruma (koshi waza)
- \* Tsurikomi - goshi (koshi waza)
- \* Okuri - ashi - harai (ashi waza)
- \* Tai - otoshi (te waza)
- \* Harai - goshi (koshi waza)
- \* Uchi - mata (ashi waza)

##### **3ª série – Dai - Sankio**

- \* Kosoto - gake (ashi waza)
- \* Tsuru - goshi (koshi waza)
- \* Yoko - otoshi (yoko sutemi waza)
- \* Ashi - guruma (ashi waza)
- \* Hane - goshi (koshi waza)
- \* Harai - tsurikomi - ashi (ashi waza)
- \* Tomoe - nage (ma sutemi waza)
- \* Kata - guruma (te waza)

##### **4ª série – Dai- Yonkio**

- \* Sumi - gaeshi (ma sutemi waza)
- \* Tani - otoshi (yoko sutemi waza)
- \* Hane - makikomi (yoko sutemi waza)
- \* Sukui - nage (te waza)
- \* Tsuru - goshi (koshi waza)
- \* O - guruma (ashi waza)
- \* Soto - makikomi (yoko sutemi waza)
- \* Uki - otoshi (te waza)

##### **5ª série – Dai-Gokio**

- \* Osoto - guruma (ashi waza)
- \* Uki - waza (yoko sutemi waza)
- \* Yoko - wakare (yoko sutemi waza)
- \* Yoko - guruma (yoko sutemi waza)
- \* Ushiro - goshi (koshi waza)

- \* Ura - nage (ma sutemi waza)
- \* Sumi - otoshi (te waza)
- \* Yoko - gake (yoko sutemi waza)