



**Stijl** : Goshin Jitsu Guruma Ryu  
**Club** : Kuntaiko Budo Aartselaar

## 1<sup>ste</sup> Kyu (bruine gordel)

**Hodoki waza** (bevrijdingstechnieken) met controletechniek :

- cfr. 6<sup>de</sup> Kyu : 5 technieken tonen
- Nelsongreep : half, volledig
- bedreiging met revolver/pistool : voor hoofd, voor midden, zij, achter

**Verplaatsingen** :

- Yoko-geri
- Mawashi-geri
- Ushiro-geri
- Age-uke
- Ude-uke
- Soto-uke
- Shuto-uke

**Nage waza** (werpstechnieken) :

1. **Schouderworpen** :
  - Eri-seoi-nage
2. **Handworpen** :
  - Irimi-nage
3. **Offerworpen** :
  - Yoko-guruma

**Katame waza** (controletechnieken) :

- Tate-shiho-gatame
- Hara-gatame

**Kansetsu waza** (klemstechnieken) :

- Ude-gatame 3 variaties
- Ude-garami 3 variaties
- Klemstechnieken op grond : 5 technieken
- Omdraaitechnieken : ude-gatame / ude-garami / kote-mawashi / scheenbeen

**Volledig programma wit tot en met blauw** : uitvoering met partner (ad random)

**Technieken programma bruin** : uitvoering met partner

**Kata** : geel + oranje + Gi-shin-tai deel 1+2+3

**Randori** : technieken geel – bruin (ad random)

**Random attack** : 10 technieken