



Stijl : Goshin Jitsu Guruma Ryu
Club : Kuntaiko Budo Aartselaar

2^{de} Kyu (blauwe gordel)

Hodoki waza (bevrijdingstechnieken) met controletechniek :

- cfr. 6^{de} Kyu : 4 technieken tonen
- wuring langs achter met armgreep
- wuring tegen muur : 1 hand – 2 handen (gestrekt, geplooid)

Atemi waza (slag-, stoot- en stampstechnieken) :

1. **Zuki** (stoot) :
 - Hiraken (kneukelvuist)
 - Nukite (speerhand)
2. **Keri** (stamp) :
 - Ura-mawashi-geri (achterwaarts draaiende stamp)
3. **Verplaatsingen** :
 - Gyaku-zuki
 - Gedan-barai

Uke waza (afweertechneken) :

- Kakiwake-uke
- Morote-uke

Nage waza (werpstechnieken) :

1. **Heupworpen** :
 - Kubi-nage (nekworp)
2. **Schouderworpen** :
 - Tae-otoshi
3. **Beenworpen** :
 - 4 gake beenworpen
4. **Offerworpen** :
 - Yoko-wakare
5. **Handworpen** :
 - Morote-gari

Katame waza (controletechnieken) :

- Ushiro-gesa-gatame
- Kami-shiho-gatame

Kansetsu waza (klemstechnieken) :

- Klemstechnieken op grond : 3 technieken

Technieken programma geel tot en met groen : uitvoering met partner (ad random)

Technieken programma blauw : uitvoering met partner

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

Random attack : 5 technieken