



Stijl : Goshin Jitsu Guruma Ryu
Club : Kuntaiko Budo Aartselaar

3^{de} Kyu (groene gordel)

Ukemi waza (valtechnieken) :

- Zempo kaiten met aanloop over hindernis

Hodoki waza (bevrijdingstechnieken) met controletechniek :

- cfr. 6^{de} Kyu : 3 technieken tonen
- wurging op grond geplooiden armen ruglig + buiklig : langs zijkant, op lichaam, tussen benen
- vastgrijpen polsen langs achter
- hoofd grijpen : voor en achter
- reversgreep L en R + slag

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

1. **Zuki** (stoot) :
 - Ura-zuki
2. **Keri** (stamp) :
 - Ushiro-geri (achterwaartse stamp)
3. **Verplaatsingen** :
 - Oi-zuki
 - Shuto-uchi
 - Mae-geri

Uke waza (afweertstechnieken) :

- Shuto-uke
- Juji-uke : jodan en gedan

Nage waza (werpstechnieken) :

1. **Heupwerpen** :
 - Tsuru-komi-goshi (op dubbele polsgreep)
2. **Schouderwerpen** :
 - Ippon-seoi-nage
3. **Beenwerpen** :
 - Sasae-tsuru-komi-ashi
 - De-ashi-barai
4. **Handwerpen** :
 - Shiho-nage

Katame waza (controletechnieken) :

- Yoko-shiho-gatame
- Waki-gatame

Kansetsu waza (klemstechnieken) :

- Kote-hineri (Sankyo)

Technieken programma geel - oranje : uitvoering met partner (ad random)

Technieken programma groen : uitvoering met partner

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