



Stijl : Goshin Jitsu Guruma Ryu
Club : Kuntaiko Budo Aartselaar

4^{de} Kyu (oranje gordel)

Dachi (standen) :

- Neko-ashi-dachi (katstand)

Ebi (verplaatsen op de grond) met beenklem :

- zijwaarts
- draaien

Ukemi waza (valtechnieken) vanuit rechtstaande positie met duw :

- Mae-ukemi
- Yoko-Ukemi (L + R)
- Ushiro-Ukemi
- Zempo-kaiten met aanloop zonder hindernis

Hodoki waza (bevrijdingstechnieken) met controletechniek :

- cfr. 6^{de} Kyu : 2 technieken tonen
- vastgrijpen langs voor onder en boven armen : hoog en laag
- wurging op grond ruglig met gestrekte armen : langs zijkant, op lichaam, tussen benen

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

1. **Zuki** (stoot) :
 - Gyaku-zuki (tegengestelde stoot)
 - Mawashi-zuki (draaiende stoot)
2. **Uchi** (slag) :
 - Uraken-uchi
 - Empi-uchi (yoko en mawashi)
3. **Keri** (stamp) :
 - Mawashi-geri (draaiende stamp)

Uke waza (afweertstechnieken) :

- Ude-uke (binnen naar buiten)
- Soto-uke (buiten naar binnen)

Nage waza (werpstechnieken) :

1. **Heupwerpen** :
 - Harai-goshi
2. **Beenwerpen** :
 - O-uchi-gari
 - Ko-uchi-gari

Katame waza (controletechnieken) :

- Kata-gatame
- Juji-gatame

Kansetsu waza (klemstechnieken) :

- Kote-mawashi (Nikyō)

Technieken programma geel : uitvoering met partner (ad random)

Technieken programma oranje : uitvoering met partner

Kata : kata geel + oranje

Benamingen :

- Kumite (gevechtsoefening) / Ma-ai (afstand houden) / Mawate (draaien) / Yoi (klaar)
- Tai sabaki (uit de aanvalslijn gaan)
- Kuzushi (uit evenwicht brengen)