



Stijl : Goshin Jitsu Guruma Ryu
Club : Kuntaiko Budo Aartselaar

5^{de} Kyu (gele gordel)

Dachi (standen) :

- Zenkutsu-dachi
- Kokutsu-dachi
- Kiba-dachi

Ebi (verplaatsen op de grond) met controle tegenstander :

- zijwaarts
- draaien

Ukemi waza (valtechnieken) vanuit staande positie :

- Mae-ukemi
- Yoko-Ukemi (L + R)
- Ushiro-Ukemi
- Zempo-kaiten (voowaartse rol)

Hodoki waza (bevrijdingstechnieken) met controletechniek :

- cfr. 6^{de} Kyu : 1 techniek

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

1. **Zuki** (stoot) :
 - Oi-zuki (vorderende stoot)
 - Kizami-zuki (directe stoot)
2. **Uchi** (slag) :
 - Haito-uchi (handsnee duimkant) buiten naar binnen (soto)
 - Haito-uchi (handsnee duimkant) binnen naar buiten (ude)
 - Empi-uchi (elleboog)
3. **Keri** (stamp) :
 - Yoko-geri (zijwaartse stamp)
 - Hiza-geri (kniestoot)

Uke waza (afweertechnieken) :

- Gedan-barai (lage afweer)
- Age-uke (hoge afweer)

Nage waza (werpstechnieken) :

1. **Heupwerpen** :
 - O-goshi
 - Koshi-Guruma (heuprad)
2. **Beenwerpen** :
 - O-soto-gari (grote buitenwaartse beenveeg)
 - Ko-soto-gari (kleine buitenwaartse beenveeg)

Katame waza (controletechnieken) :

- Kesa-gatame

Kansetsu waza (klemstechnieken) :

- Kote-gaeshi
- Ude-Osae (Ikkyo)

Technieken programma geel : uitvoering met partner

Kata : kata geel

Benamingen :

- Roku (6) - Shishi (7) - Hachi (8) - Ku (9) - Ju (10)
- Mokuso (begin meditatie) – Mokuso yame (einde meditatie)
- Hajime (begin) – Mate (stop) – Yame (stop einde oefening)