



Stijl : Goshin Jitsu Guruma Ryu
Club : Kuntaiko Budo Aartselaar

6^{de} Kyu (witte gordel)

Dachi (standen) :

- Heisoku-dachi (aandachtshouding voeten samen)
- Musubi-dachi (aandachtshouding voeten in V 90°)
- Hachiji-dachi (natuurlijke houding voeten op schouderbreedte)

Ebi (verplaatsen op de grond) :

- achterwaarts
- zijwaarts
- draaien

Ukemi waza (valtechnieken) vanuit zittende positie :

- Mae-ukemi (voorwaartse val)
- Yoko-Ukemi (zijwaartse val L + R)
- Ushiro-Ukemi (achterwaartse val)

Hodoki waza (bevrijdingstechnieken) zonder controletechniek :

- handgreep
- polsgreep L en R (enkel recht – enkel gekruist - dubbel)
- onderarmgreep L en R (enkel-dubbel)
- dubbele armgreep (beide polsen onder – boven)
- bovenarmgreep L en R
- wurging 1 hand : voor, zij, achter
- wurging 2 handen : voor, zij, achter
- reversgreep : trekken, duwen
- poging vastgrijpen lichaam, hoofd : voor, achter
- poging omstrengeling

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

1. **Zuki** (stoot) :
 - Teisho (palmslag)
 - Leren vuist maken
2. **Uchi** (slag) :
 - Shuto-uchi (handsnee pinkkant) buiten naar binnen (soto)
 - Shuto-uchi (handsnee pinkkant) binnen naar buiten (ude)
3. **Keri** (stamp) :
 - Mae-geri (voorwaartse stamp)

Vitale zones : aanduiden

- Jodan (hoge zone : vanaf schouder naar boven)
- Chudan (midden zone : tussen gordel en schouder)
- Gedan (lage zone : onder gordel)

Benamingen :

- Ichi (1)
- Ni (2)
- San (3)
- Shi (4)
- Go (5)
- Sensei (leraar)
- Shihan (meester)
- Dojo (oefenzaal)

Algemeen :

- Dojo gedragsregels