

silesian 合氣道

WYMAGANIA

3 KYU

II POZIOM

UCHI WAZA / KERI WAZA

- GEDAN MAWASHI GERI

TACHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- AIKI OTOSHI (SUKUI NAGE)
- RYO MUNE TORI
- KOKYU NAGE
- MUNE TORI
- HARAI GOSHI
- USHIRO UWATE TORI
- KOTE GAESHI
- JODAN TSUKI
- UCHI KAITEN NAGE

NE WAZA

- UKI GATAME

TANBO

- UKE WAZA
3 dowolne

UDERZENIA / KOPNIĘCIA

- NISKIE KOPNIĘCIE OKRĘŻNE

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- RZUT CZERPIĄCY
- UCHWYT OBU RĄCZ ZA KLATKĘ
- RZUT 'ODDECHEM'
- UCHWYT ZA KLATKĘ
- RZUT BIODROWY Z PODHACZENIEM
- OBCHWYT PONAD RĘKAMI OD TYŁU
- DŹWIGNIA PRZEZ SKRĘT NADGARST
- CIOS PROSTY NA WYSOKI POZIOM
- RZUT OBROTOWY DO WEWNĄTRZ

TECHNIKI W PARTERZE

- KONTROLA KOLANEM NA BRZUCH

TECHNIKI Z PAŁKĄ

- TECHNIKI BLOKÓW
3 dowolne