

# silesian 合気道

## WYMAGANIA

# 3 KYU

## III POZIOM

### UCHI WAZA / KERI WAZA

- SUNE UKE

### TACHI WAZA

- MUNE TORI  
- TAMA GURUMA
- USHIRO SHITATE TORI  
- AIKI OTOSHI
- MAWASHI GERI  
- O UCHI GARI
- JODAN TSUKI  
- UCHI KAITEN SANKYO
  
- MAWASHI TSUKI  
- TENCHI NAGE

### NE WAZA

- DO OSAE  
(DO JIME)

### TANBO

- KANSETSU WAZA  
3 dowolne

### UDERZENIA / KOPNIĘCIA

- BLOK PODUDZIEM

### TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT ZA KLATKĘ  
- NISKIE PRZETOCZENIE PRZEZ BARKI
- OBCHWYT OD TYŁU  
- RZUT CZERPIĄCY
- KOPNIĘCIE OKRĘŻNE  
- DUŻE WEWNĘTRZNE PODCIĘCIE
- CIOS PROSTY NA WYSOKI POZIOM  
- TRZECIE UNIERUCHOMIENIE  
OD WEWNĄTRZ
- CIOS SIERPOWY  
- RZUT 'NIEBO - ZIEMIA'

### TECHNIKI W PARTERZE

- KONTROLA NOGAMI Z DOŁU  
( 'DUSZENIE TŁOWIA' )

### TECHNIKI Z PAŁKĄ

- TECHNIKI DŹWIGNI  
3 dowolne

