

sięsiān 合氣道

WYMAGANIA

4 KYU

I POZIOM

UCHI WAZA / KERI WAZA

- OTOSHI EMPI UCHI
- HIZA GERI

TACHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- SANKYO
- KATATE TORI AI HANMI
- GOKYO
- KATATE TORI AI HANMI
- HIJI KIME OSAE

UDERZENIA / KOPNIĘCIA

- OPADAJĄCY CIOS ŁOKCIEM
- KOPNIĘCIE KOLANEM

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- TRZECIE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- PIĄTE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- DŹWIGNIA PRZEZ NACISK NA ŁOKIEĆ