

silesian 合気道

WYMAGANIA

5 KYU

I POZIOM

TAI SABAKI

- SANKAKU ASHI

MOCHI WAZA

- MUNE TORI

UCHI WAZA

- MAWASHI TSUKI

SUWARI WAZA

- MUNE TORI
- NIKKYO

TACHI WAZA

- KATATE TORI GYAKU HANMI
- IKKYO
- MUNE TORI
- IKKYO

HANMI HAN TACHI WAZA

- RYOTE TORI
-KOKYU NAGE

NE WAZA

- KAMI SHIHO GATAME

PORUSZANIE

- PORUSZANIE PO TRÓJKĄCIE

UCHWYTY

- UCHWYT ZA KLATKĘ PIERSIOWĄ

UDERZENIA

- CIOS SIERPOWY

TECHNIKI NA SIEDZĄCO

- UCHWYT ZA KLATKĘ PIERSIOWĄ
- DRUGIE UNIERUCHOMIENIE

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT ZA KLATKĘ PIERSIOWĄ
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE

TECHNIKI STOJĄCY - SIEDZĄCY

- UCHWYT OBU RĄCZ
- RZUT 'ODDECHEM'

TECHNIKI NA LEŻĄCO

- TRZYMANIE OD GÓRY

+ kierunki i położenia po japońsku