

# silesian 合気道

## WYMAGANIA

# 5 KYU

## II POZIOM

### MOCHI WAZA

- RYOMUNE TORI

### UCHI WAZA

- KAGI TSUKI

### SUWARI WAZA

- RYOMUNE TORI  
- JUJI GARAMI

### TACHI WAZA

- KATATE TORI GYAKU HANMI  
- UCHI KAITEN NAGE
- KATATE TORI GYAKU HANMI  
- SOTO KAITEN NAGE

### NE WAZA

- HADAKA JIME

### UCHWYTY

- UCHWYT OBUSTRONNY ZA KLATKĘ

### UDERZENIA

- CIOS 'HAK'

### TECHNIKI NA SIEDZĄCO

- UCHWYT OBUSTRONNY ZA KLATKĘ  
- DŹWIGNIA NA SKRZYŻOWANE RĘCE

### TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'  
- RZUT OBROTOWY DO WEWNĄTRZ
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'  
- RZUT OBROTOWY NA ZEWNĄTRZ

### TECHNIKI NA LEŻĄCO

- DUSZENIE ZZA PLECÓW

+ części ciała po japońsku