

# silesian 合気道

## WYMAGANIA

# 6 KYU

## II POZIOM

### TAI SABAKI

- TENKAN
- IRIMI TENKAN

### UKEMI WAZA

- YOKO UKEMI
- MAE UKEMI

### UCHI WAZA

- SHOMEN UCHI
- YOKOMEN UCHI

### SUWARI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI  
- GOKYO
- KATATE TORI GYAKU HANMI  
- IKKYO

### TACHI WAZA

- SHOMEN UCHI  
- IRIMI NAGE
- SHOMEN UCHI  
- KIRI OTOSHI
- SEOI NAGE

### NE WAZA

- TATE SHIHO GATAME

### PORUSZANIE

- PÓŁOBRÓT
- WEJŚCIE I PÓŁOBRÓT

### PADY I PRZEWRÓTY

- PAD W BOK
- PRZEWRÓT PRZEZ RAMIĘ W PRZÓD

### UDERZENIA

- UDERZENIE Z GÓRY W GŁOWĘ
- UDERZENIE Z BOKU W GŁOWĘ

### TECHNIKI NA SIEDZĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'  
- PIĄTE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'  
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE

### TECHNIKI NA STOJĄCO

- UDERZENIE Z GÓRY W GŁOWĘ  
- RZUT WEJŚCIEM W PRZÓD
- UDERZENIE Z GÓRY W GŁOWĘ  
- RZUT POCIĄGNIĘCIEM W TYŁ
- RZUT PRZEZ RAMIĘ (PLECY)

### TECHNIKI NA LEŻĄCO

- TRZYMANIE PODŁUŻNE

+ japońskie komendy i zwroty grzecznościowe