

# siiesian 合氣道

## WYMAGANIA

# 5 KYU

## III POZIOM

### UCHI WAZA

- MAWASHI EMPI UCHI
- AGE EMPI UCHI

### SUWARI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI  
- HIJI KIME OSAE

### TACHI WAZA

- KATATE TORI GYAKU HANMI  
- SHIHO NAGE
- KATATE TORI GYAKU HANMI  
- UDE KIME NAGE

### NE WAZA

- UDE GARAMI

### UDERZENIA

- OKRĘŻNY CIOS ŁOKCIEM
- WZNOSZĄCY CIOS ŁOKCIEM

### TECHNIKI NA SIEDZĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'  
- DŹWIGNIA PRZEZ NACISK NA ŁOKIEĆ

### TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'  
- RZUT 'W CZTERECH KIERUNKACH'
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'  
- RZUT NACISKIEM NA ŁOKIEĆ

### TECHNIKI NA LEŻĄCO

- KLUCZ NA RĘKĘ

+ ubiór i broń po japońsku