

silesian 合気道

WYMAGANIA

4 KYU

III POZIOM

MOCHI WAZA

- SODE TORI MEN UCHI

TACHI WAZA

- YOKOMEN UCHI
- SHIHO NAGE
- YOKOMEN UCHI
- UDE KIME NAGE
- YOKOMEN UCHI
- KOSHI NAGE
- YOKOMEN UCHI
- SEOI NAGE

UCHWYTY

- UCHWYT ZA RĘKAW I UDERZENIE
W GŁOWĘ

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UDERZENIE W BOK GŁOWY
- RZUT 'W CZTERECH KIERUNKACH'
- UDERZENIE W BOK GŁOWY
- RZUT PRZEZ NACISK NA ŁOKIEĆ
- UDERZENIE W BOK GŁOWY
- RZUT PRZEZ BIODRO
- UDERZENIE W BOK GŁOWY
- RZUT PRZEZ RAMIĘ (PLECY)