

sięsian 合氣道

WYMAGANIA

4 KYU

II POZIOM

MOCHI WAZA

- USHIRO SHITATE TORI
- USHIRO UWATE TORI

TACHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- KOTE GAESHI
- KATATE TORI GYAKU HANMI
- GYAKU KOTE GAESHI

- JODAN TSUKI
- IRIMI NAGE

UDERZENIA

- OBCHWYT POD RĘKAMI OD TYŁU
- OBCHWYT PONAD RĘKAMI OD TYŁU

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- DŹWIGNIA PRZEZ SKRĘT NADGARST
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'
- ODWROTNA DŹWIGNIA PRZEZ
SKRĘT NADGARSTKA
- CIOS PROSTY NA WYSOKI POZIOM
- RZUT WEJŚCIEM W PRZÓD