

silesian 合気道

WYMAGANIA

6 KYU

I POZIOM

TAI SABAKI

- KAMAE
- AYUMI ASHI
- TSUGI ASHI

UKEMI WAZA

- USHIRO UKEMI
- ZEMPO UKEMI

MOCHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- KATATE TORI GYAKU HANMI

SUWARI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- IKKYO
- KATATE TORI GYAKU HANMI
- KUBI NAGE

TACHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI
- IKKYO
- O SOTO GARI

NE WAZA

- KESA GATAME

PORUSZANIE

- POZYCJA WALKI
- KROK PRZESTAWNY
- KROK DOSTAWNY

PADY I PRZEWROTY

- PAD W TYŁ
- PAD W PRZÓD

UCHWYTY

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'

TECHNIKI NA SIEDZĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA WPROST'
- RZUT ZA SZYJĘ

TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE
- DUŻE, ZEWNĘTRZNE PODCIĘCIE

TECHNIKI NA LEŻĄCO

- TRZYMANIE SKOŚNE

+ liczenie po japońsku