

# silesian 合気道

## WYMAGANIA

# 3 KYU

## I POZIOM

### UKEMI WAZA

- YOKO KAITEN UKEMI

### UCHI WAZA / KERI WAZA

- MAE GERI

### TACHI WAZA

- KATATE TORI AI HANMI  
- NIKKYO
- RYOTE TORI  
- KOKYU NAGE
- MUNE TORI  
- KUBI NAGE
- USHIRO UWATE TORI  
- IKKYO
- USHIRO SHITATE TORI  
- USHIRO UDE GARAMI
- MAE GERI  
- IRIMI NAGE
- JODAN TSUKI  
- SOTO KAITEN NAGE

### NE WAZA

- KATA GATAME

### TANBO

- UCHI WAZA  
3 dowolne

### PADY I PRZEWROTY

- PAD NA BOK Z OBROTEM

### UDERZENIA / KOPNIĘCIA

- KOPNIĘCIE FRONTALNE

### TECHNIKI NA STOJĄCO

- UCHWYT JEDNORĄCZ 'NA SKOS'  
- DRUGIE UNIERUCHOMIENIE
- UCHWYT OBU RĄCZ  
- RZUT 'ODDECHEM'
- UCHWYT ZA KLATKE  
- RZUT ZA SZYJĘ
- OBCHWYT PONAD RĘKAMI OD TYŁU  
- PIERWSZE UNIERUCHOMIENIE
- OBCHWYT POD RĘKAMI OD TYŁU  
- ODWROTNY KLUCZ NA RĘKĘ
- KOPNIĘCIE FRONTALNE  
- RZUT PRZEZ WEJŚCIE W PRZÓD
- CIOS PROSTY NA WYSOKI POZIOM  
- RZUT OBROTOWY DO ZEWNĄTRZ

### TECHNIKI W PARTERZE

- TRZYMANIE BARKOWE

### TECHNIKI Z PAŁKĄ

- TECHNIKI UDERZEŃ  
3 dowolne

