

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

ATEMI-WAZA

/ 3 points



Haito



Hura-uchi-haishu



Yoko-tsuki



Mawashi-geri



Ura-mawashi-geri



Mikazuki-geri

BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Soto-uke