

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

NE-WAZA

/ 3 points



Sortie d'immobilisation : Kami-shiho-gatame



Sortie d'immobilisation : Hon-gesa-gatame



Je sais dégager ma jambe quand uke défend



Je sais supprimer les appuis avec mes jambes pour renverser uke

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Yoko-sode-dori



Défense sur Mae-dori