

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



VERTE

NE-WAZA / 3 points









Je sais défendre avec mes jambes quand je suis sur le dos







Je sais me remettre face à uke quand je suis à plat ventre



Je sais dégager ma jambe quand uke défend (2)



Je sais immobiliser u<mark>ke</mark> sur le ventre

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur Yoko-dori



Défense sur Yoko-kubi-dori



Défense sur Mae-kubi-dori