

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



BLEUE

ATEMI-WAZA et KANSETSU-WAZA

/ 3 points



Ke-age



Shiho-nage



Kote-hineri



Kote-mawashi



Kote-gaeshi

20 attaques imposées

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point



Uchi-uke