

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



MARRON

KANSETSU-WAZA

/ 3 points



Ude-hishigi ude-gatame



Ude-hishigi waki-gatame



Ude-hishigi Hara-gatame



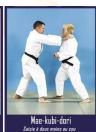
Tekubi-osae

20 attaques imposées

SÉRIE A SAISIE AVEC LES MAINS























BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point

Perfectionnement:

- Gedan-barai
- Soto-uke
- Jodan-age-uke
- Uchi-uke

