

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



MARRON

NE-WAZA

/ 3 points



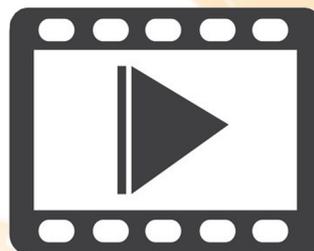
Je sais passer la garde de uke (2)



Je sais contrôler et soumettre uke quand je suis dans son dos



Je maîtrise le travail
en garde ouverte



Hiza-hishigi

SELF DEFENSE

/ 3 points



Défense sur
Jodan-naname
-shuto



Défense sur
Chudan-mae-geri
-kekomi



Défense sur
Chudan-mawashi
-geri