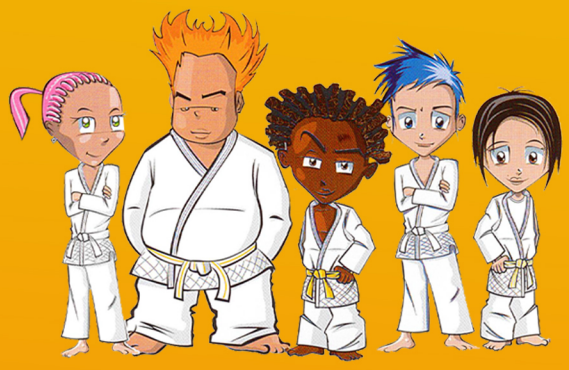
# MES FICHES COMPLEMENTAIRES
# JU JITSU

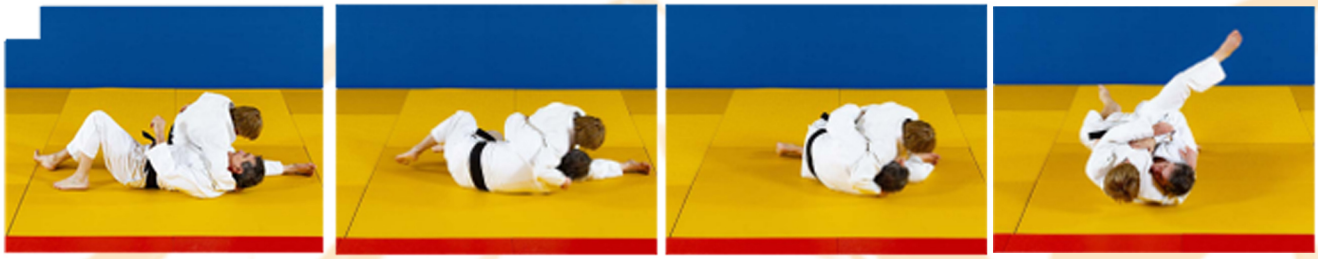


## ORANGE

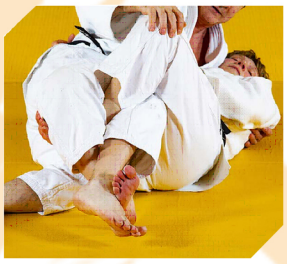
### NE-WAZA

/ 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