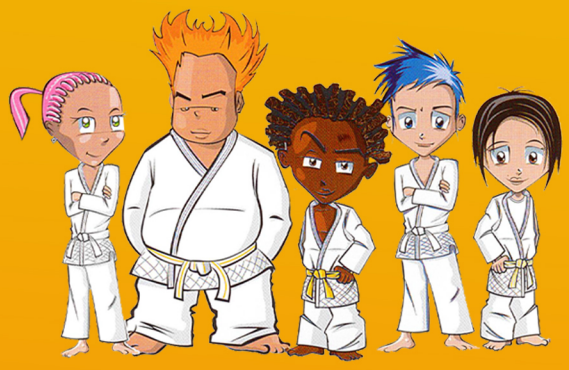
MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU



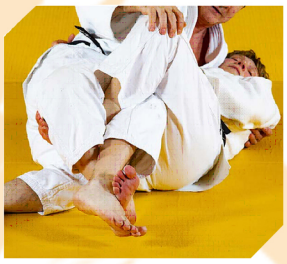
VERTE

NE-WAZA

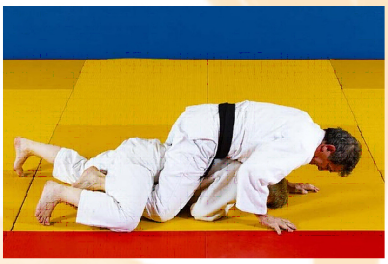
/ 3 points

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 uke sur le ventre

SELF DEFENSE

/ 3 points

Défense sur Yoko-dori

Défense sur Yoko-kubi-dori

Défense sur Mae-kubi-dori