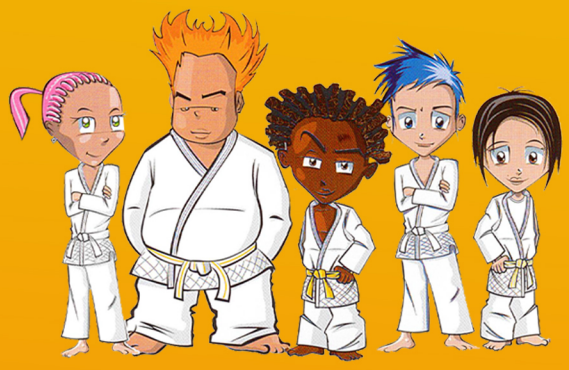
MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU



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