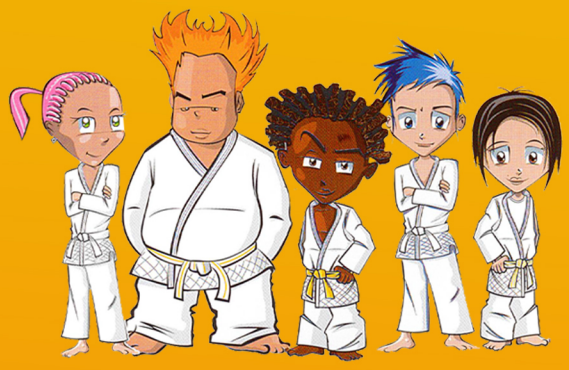
MES FICHES COMPLEMENTAIRES
JU JITSU



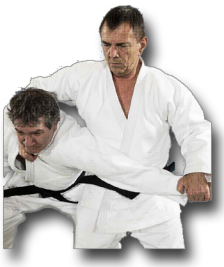
MARRON

KANSETSU-WAZA

/ 3 points

Ude-hishigi ude-gatame

Ude-hishigi waki-gatame



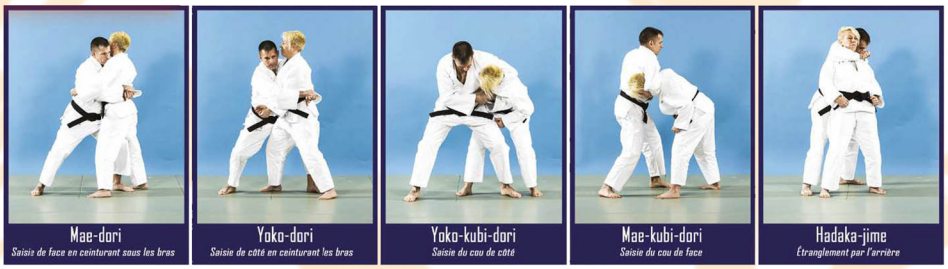
Ude-hishigi Hara-gatame

Tekubi-osae

20 attaques imposées

SÉRIE A
Saisie avec les mains

SÉRIE B
Saisie avec les bras



BLOCAGE ET PARADE

/ 1 point

Perfectionnement :

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