

natuurlijke wapens



柔術道

jiu jitsu do

verplaatsingen



valbreken



aanvals- en verdedigingshouding



bevrijdingstechnieken



atemi's



weringen en blokkeringen



met traptechniek naar de grond



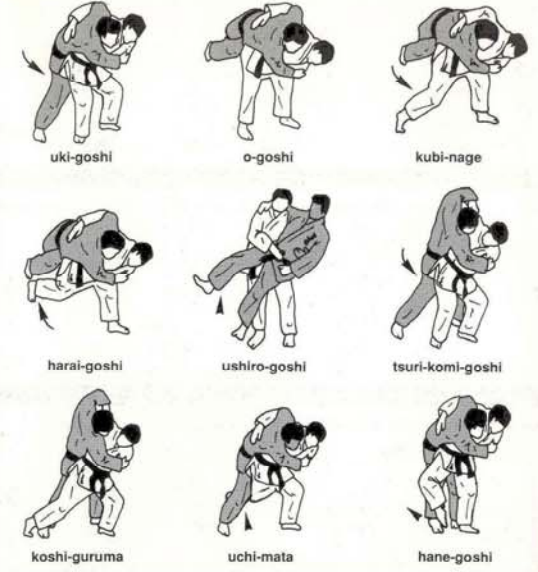
blokkeren met been- en voettechnieken



nage - waza werptechnieken beenworpen



heupworpen



armworpen



sutemi's offerworpen



schouderworpen



hikkomi - waza naar de grond brengen

