

JUJITSU DÉFENSE

Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées
PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

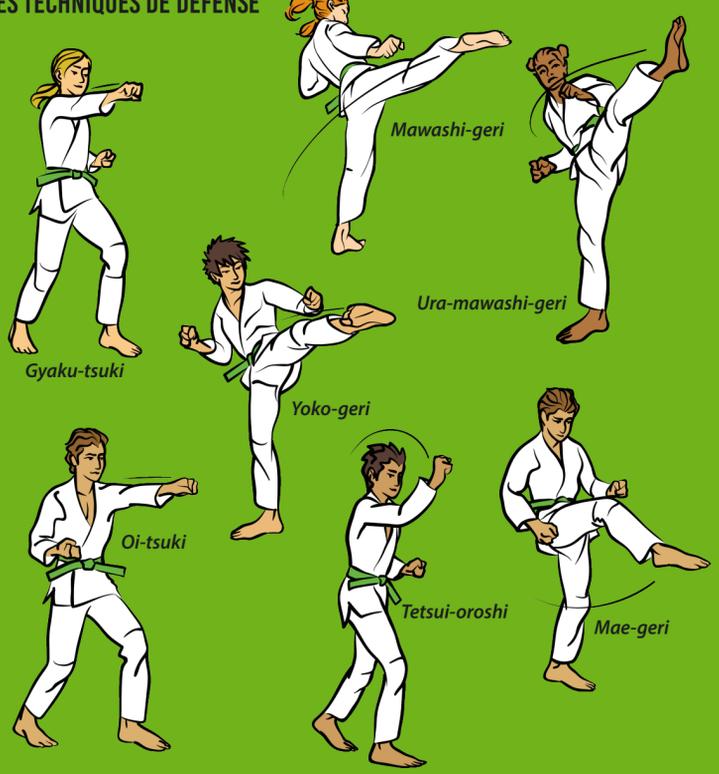


LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

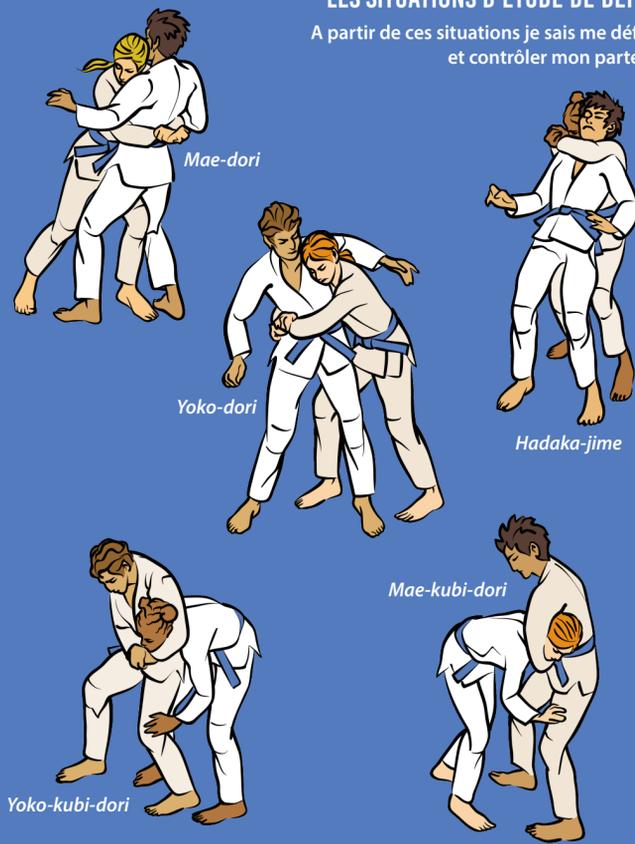


LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



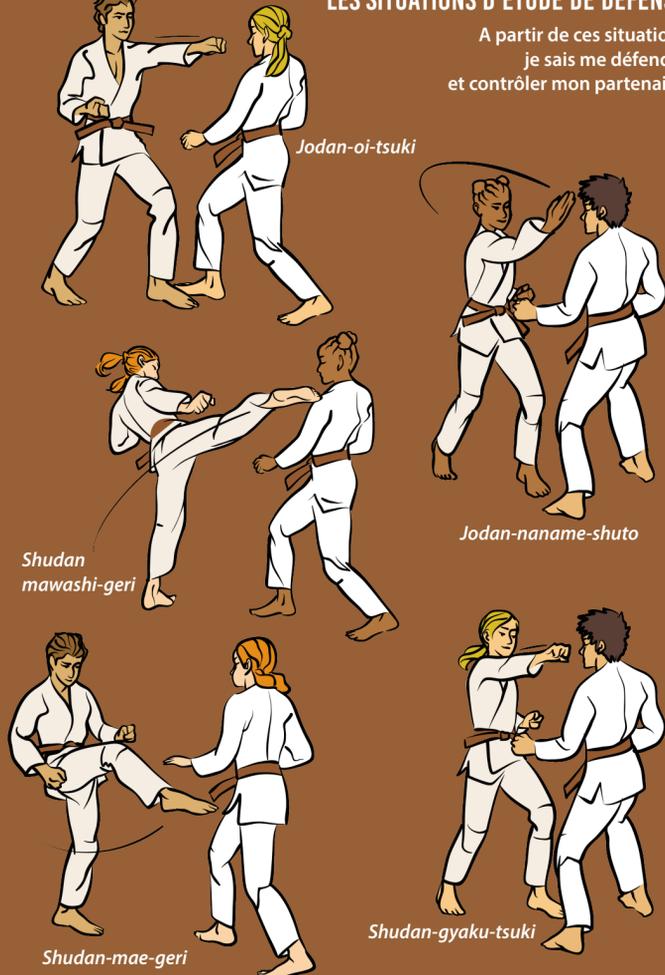
LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Conception graphique et illustrations : Laurent André - laurandre.weebly.com

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

