

JUJITSU sur Poussées



18 DÉFENSE CONTRE ROUSSÉE DES DEUX MAINS AUX ÉPAULES, par hiza-guruma



38 DÉFENSE CONTRE ROUSSÉE DES DEUX MAINS AUX ÉPAULES par sasae-tsuri-komi-ashi



54 DÉFENSE CONTRE ROUSSÉE AUX ÉPAULES D'UNE MAIN, par tai-otoshi



DÉFENSE CONTRE ROUSSÉE DES DEUX MAINS AUX ÉPAULES, par de-ashi-barai et abemi 55