

MODERN JU-JITSU POLSKA ATEMI-WAZA / UDERZENIA



URAKEN-AGO-UCHI



URAKEN-SHITA-UCHI



HIJI-MAWASHI-UCHI



URA-HIJI-MAWASHI-UCHI



HIJI-USHIRO-UCHI



HIJI-OROSHI-UCHI