

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / KUZUSHI / WYCHYLENIA



W PRZÓD PRAWO SKOS



W PRAWO



W TYŁ PRAWO SKOS



W PRZÓD



KUMI-KATA



W TYŁ



W PRZÓD LEWO SKOS



W LEWO



W TYŁ LEWO SKOS