

MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



PODNOŻENIE PRZEWROTEM W TYŁ PRZEZ BARK



PORUSZANIE SIĘ W PARTERZE PO KOLE

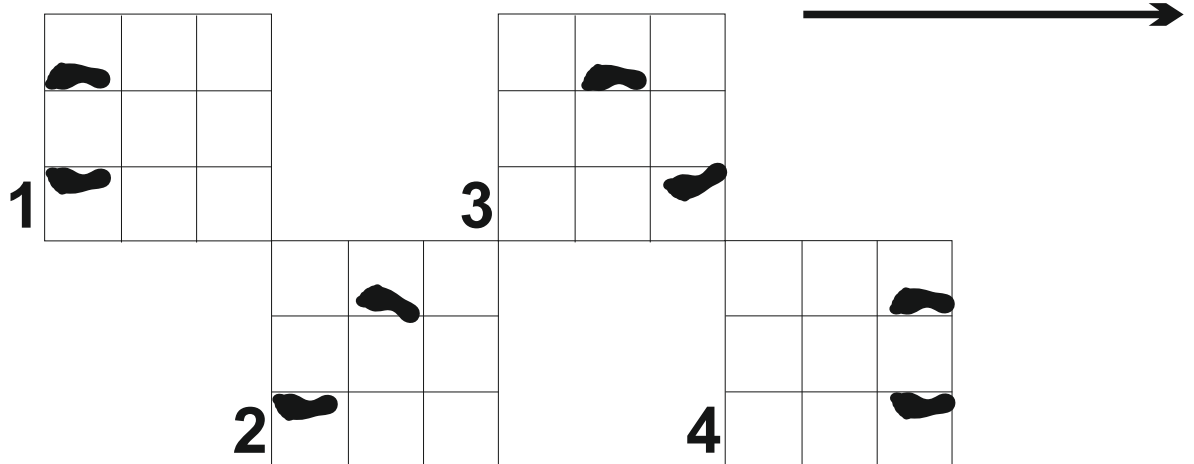


PODNOŻENIE PRZEZ KŁĘK

MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



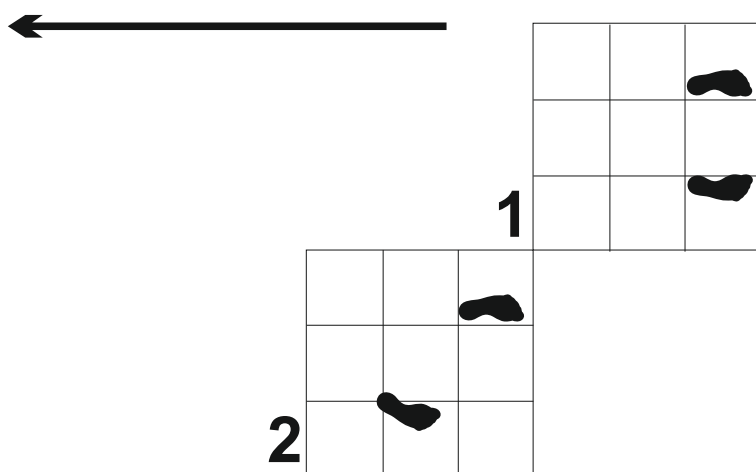
PRZYJĘCIE MIGI-JIGOTAI > ZMIANA HIDARI-JIGOTAI > POWRÓT JIGOHONTAI



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH

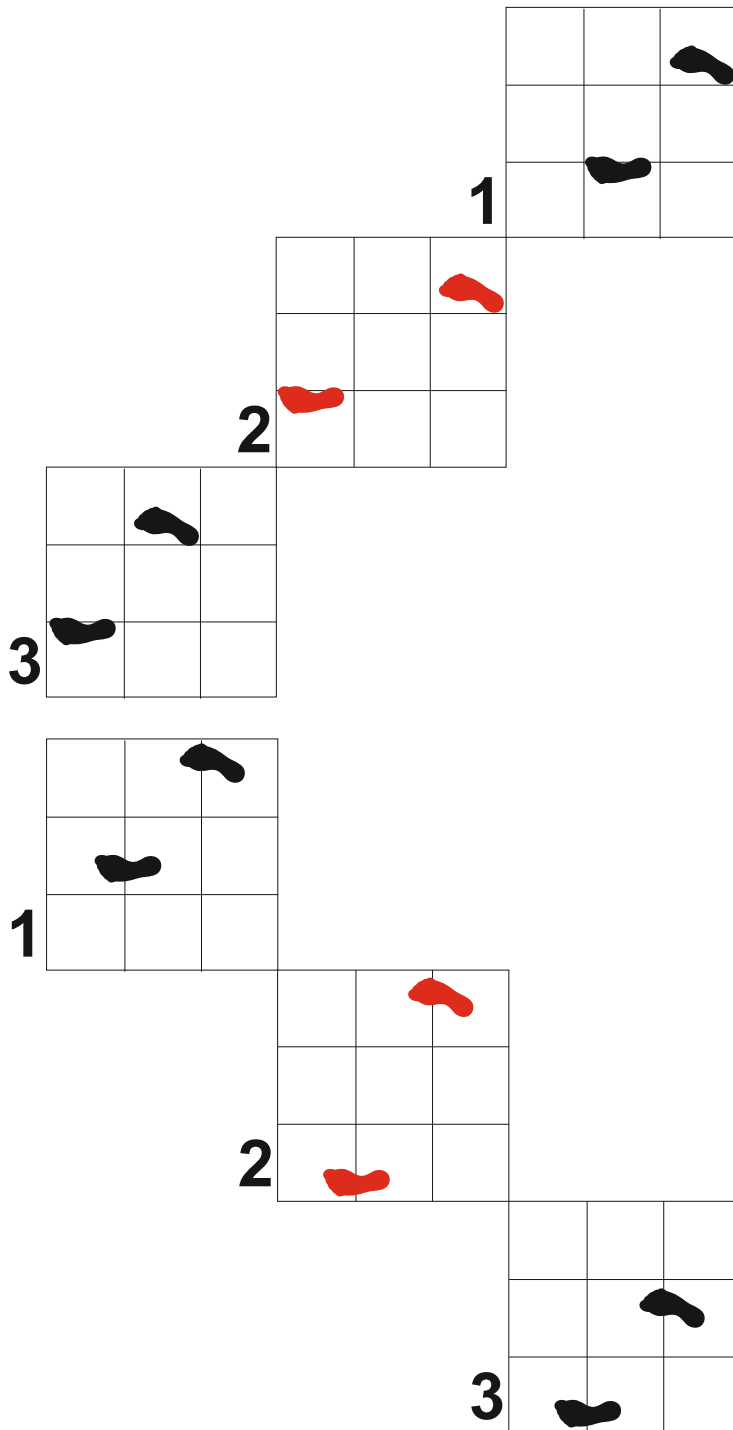


DYSTANSOWANIE PRZYJĘCIEM JIGOTAI



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH

PORUSZANIE SIĘ W JIGOTAI - PRZÓD - TYŁ

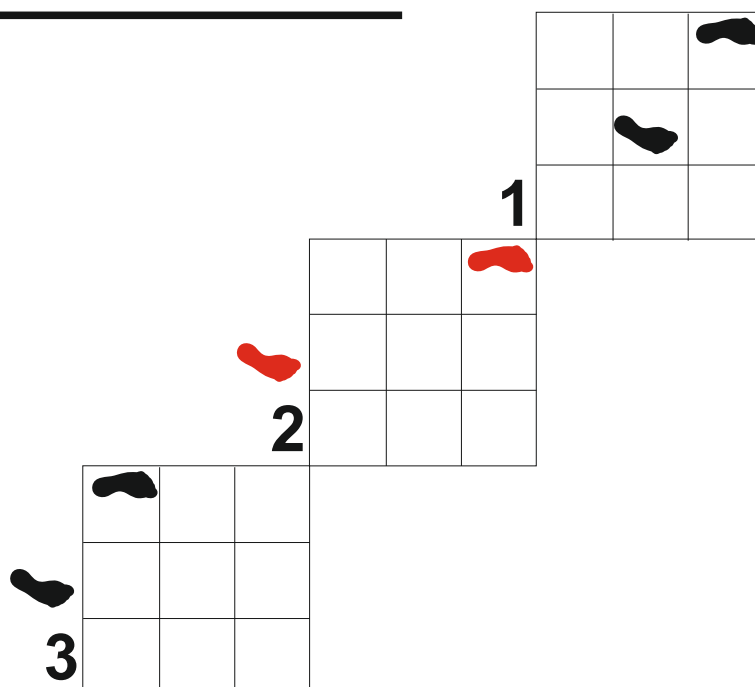


PORUSZANIE SIĘ W JIGOTAI NA BOKI

MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



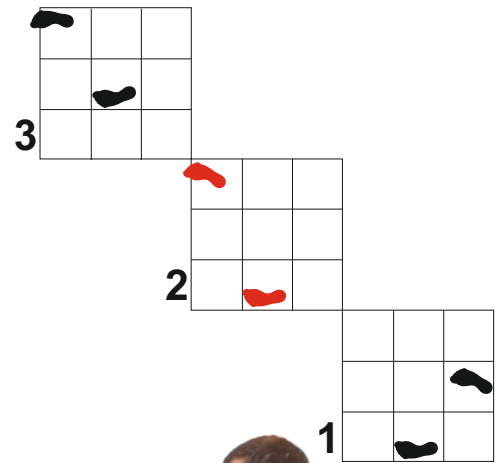
ODEJŚCIE W TYŁ



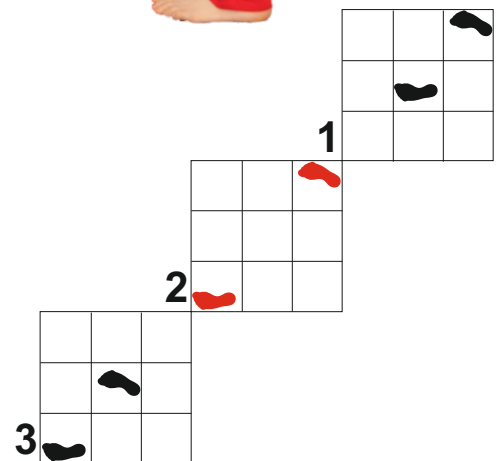
MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



ZEJŚCIE PRAWO SKOS



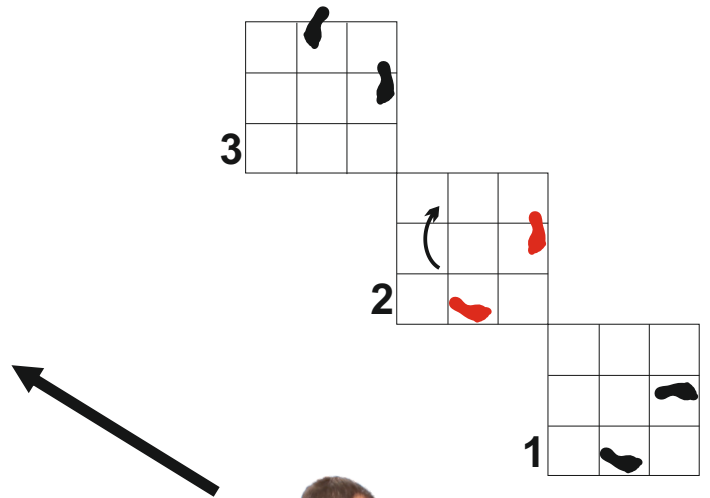
ZEJŚCIE LEWO SKOS



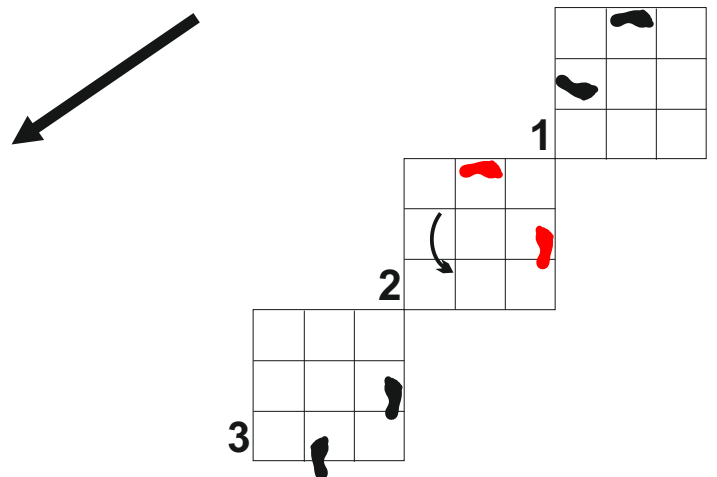
MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



ZWROT W PRAWO



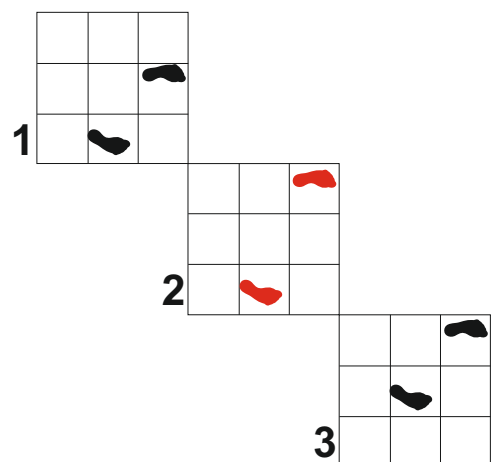
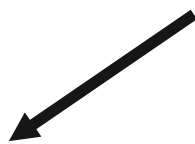
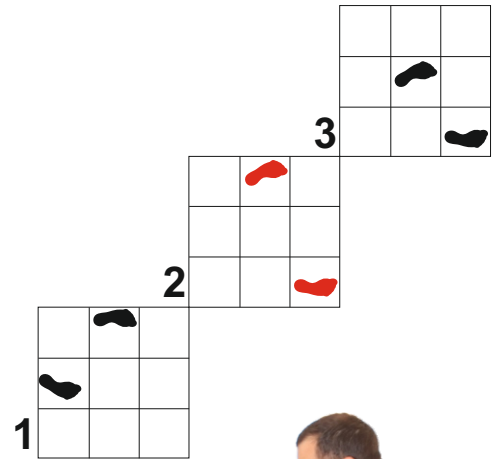
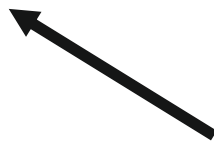
ZWROT W LEWO



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH

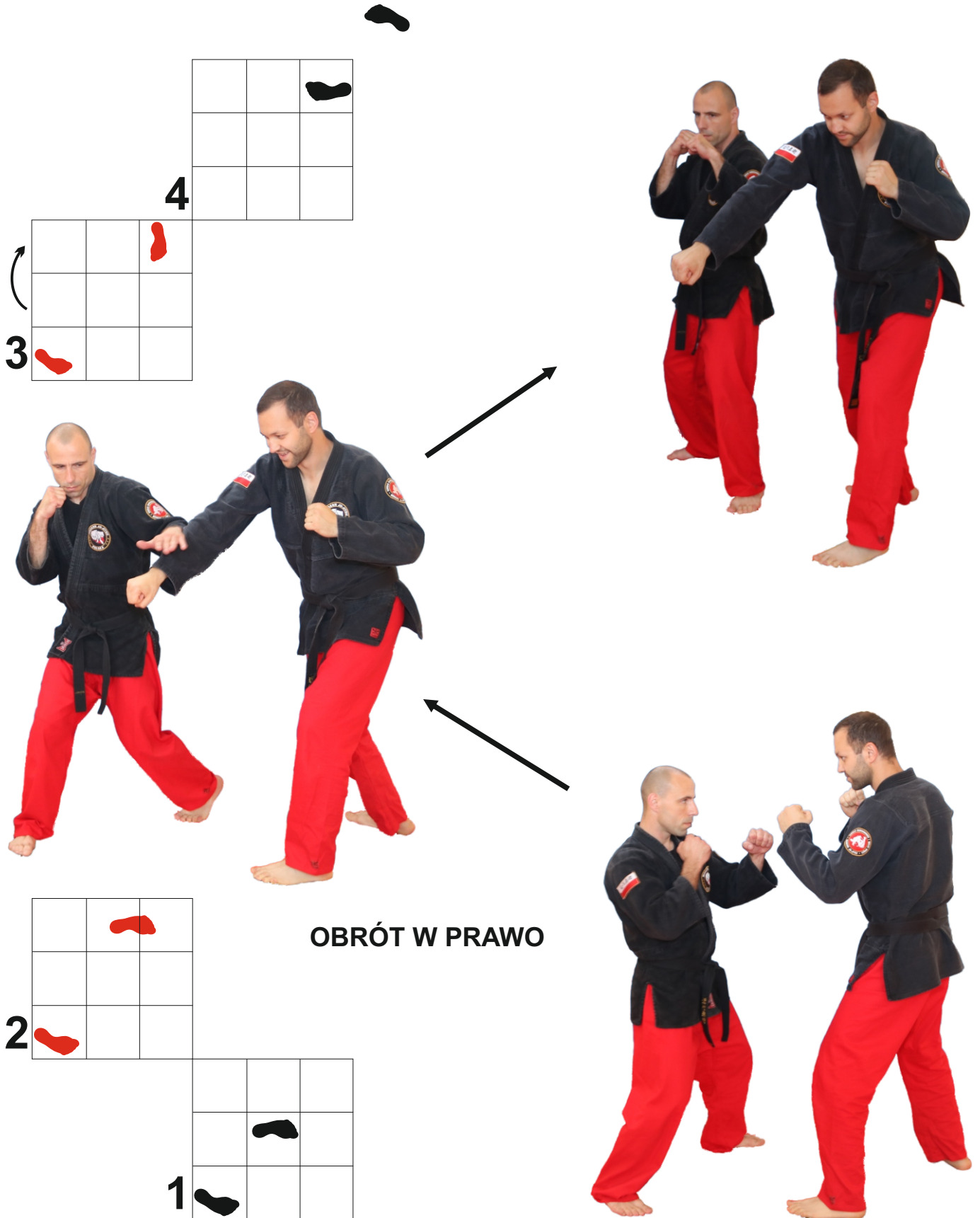


ROTACJA W PRAWO

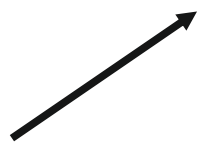
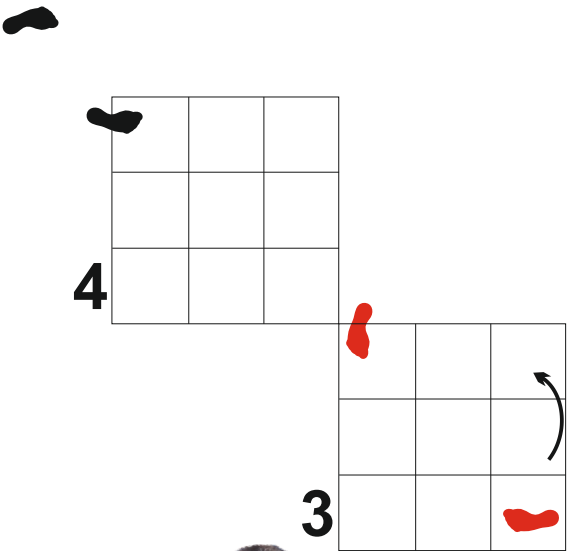
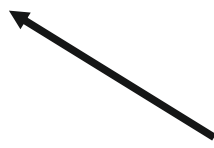


ROTACJA W LEWO

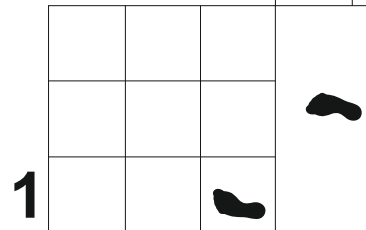
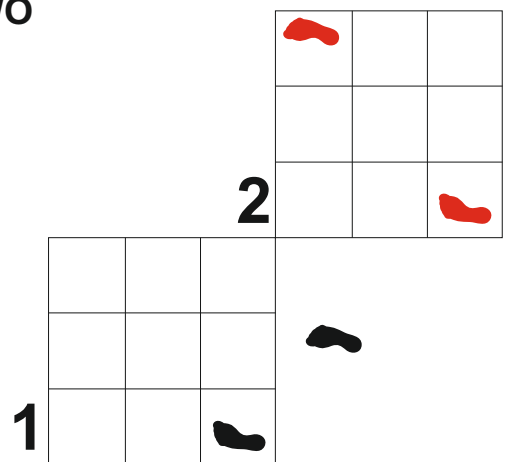
MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH



OBRÓT W LEWO



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH

KROK PRZESTAWNY W ZWARCIU



MODERN JU-JITSU POLSKA SHINTAI / PORUSZANIE SIĘ W POSTAWACH

KROK DOSTAWNY W ZWARCIU

