

MODERN JU-JITSU POLSKA DACHI-WAZA / POSTAWY ORGANIZACYJNE



FUDO-DACHI



TACHI-REI



SEIZA



KEKKA



ZA-REI

MODERN JU-JITSU POLSKA DACHI-WAZA / POSTAWY OBRONNE STOJĄC



MIGI-JIGOTAI



JIGOHONTAI



HIDARI-JIGOTAI

MODERN JU-JITSU POLSKA

DACHI-WAZA / POSTAWY OBRONNE W PARTERZE



Z PODPACIEM



NA BOKU „ZAMKNIĘTA”



NA PLECACH



ŻÓŁW



NA BOKU „OTWARTA”