

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

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / OBALENIA



CHWYTEM ZA BARKI



CHWYTEM ZA KOLANO



WEJŚCIEM NA SZYJĘ



CHWYTEM NA SZYJĘ

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / OBALENIA



**CHWYTEM ZA ŁOKIEĆ
I DOCISKIEM NA TWARZ**



**WEJŚCIEM NA TWARZ
Z CHWYTEM ZA NOGĘ**



CHWYTEM ZA GŁOWĘ



DOCISKIEM PODSTAWY NOSA

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / OBALENIA/ RZUTY



HACZENIEM O-UCHI-GARI



CHWYTEM ZA PODUDZIE



KUCHIKI-DAOSHI



KATA-ASHI-DORI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



O-UCHI-GARI



MAE-O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI



KO-SOTO-GARI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



O-SOTO-GARI



O-SOTO-GURUMA



DE-ASHI-BARAI



UCHI-MATA

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



HARAI-GOSHI



USHIRO-GOSHI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



O-GOSHI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



TAI-OTOSHI



SUKUI-NAGE



MOROTE-GARI



MAE-MOROTE-GARI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



KATA-GURUMA



IPPON-SEOI-NAGE



YAMA-ARASHI



SEOI-OTOSHI

**MODERN JU-JITSU POLSKA
NAGE-WAZA / RZUTY**



TAWARA-GAESHI



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY



SOTO-MAKIKOMI



HARAI-MAKIKOMI



KANI-BASAMI



TANI-OTOSHI

MODERN JU-JITSU POLSKA
NAGE-WAZA / RZUTY / RZUTY NA DŹWIGNI



YOKO-WAKARE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



URA-KATAHA



MUKAE-DAOSHI

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY NA DŹWIGNI



SHIHO-NAGE



SHIHO-KOSHI-NAGE



TENBIN-NAGE



TENBIN-KOSHI-NAGE

MODERN JU-JITSU POLSKA NAGE-WAZA / RZUTY NA DŹWIGNI



UDE-JUJI-NAGE



JUJI-GARAMI



USHIRO-KATA-OTOSHI



KUZURE-KOTE-GAESHI