

# 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**