

# MODERN JU-JITSU POLSKA UKEMI-WAZA / PADY

---



**MIGI-YOKO-UKEMI**



**MAE-UKEMI**



**HIDARI-YOKO-UKEMI**



**ZEMPO-HIYAKU-UKEMI**



**USHIRO-UKEMI**



**YURERU-ZEMPO-UKEMI**



# MODERN JU-JITSU POLSKA UKEMI-WAZA / PRZEWROTY

---

TOMBO-GAERI



USHIRO-TOMBO-GAERI



TOBI-TORA



# MODERN JU-JITSU POLSKA UKEMI-WAZA / PRZEWROTY

---



MIGI-ZEMPOTENKAI



DO KLĘKU



DO LEŻENIA

MIGI-USHIRO-CHUGAERI

