

# JUJITSU DÉFENSE

Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées  
PROGRESSION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU



## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

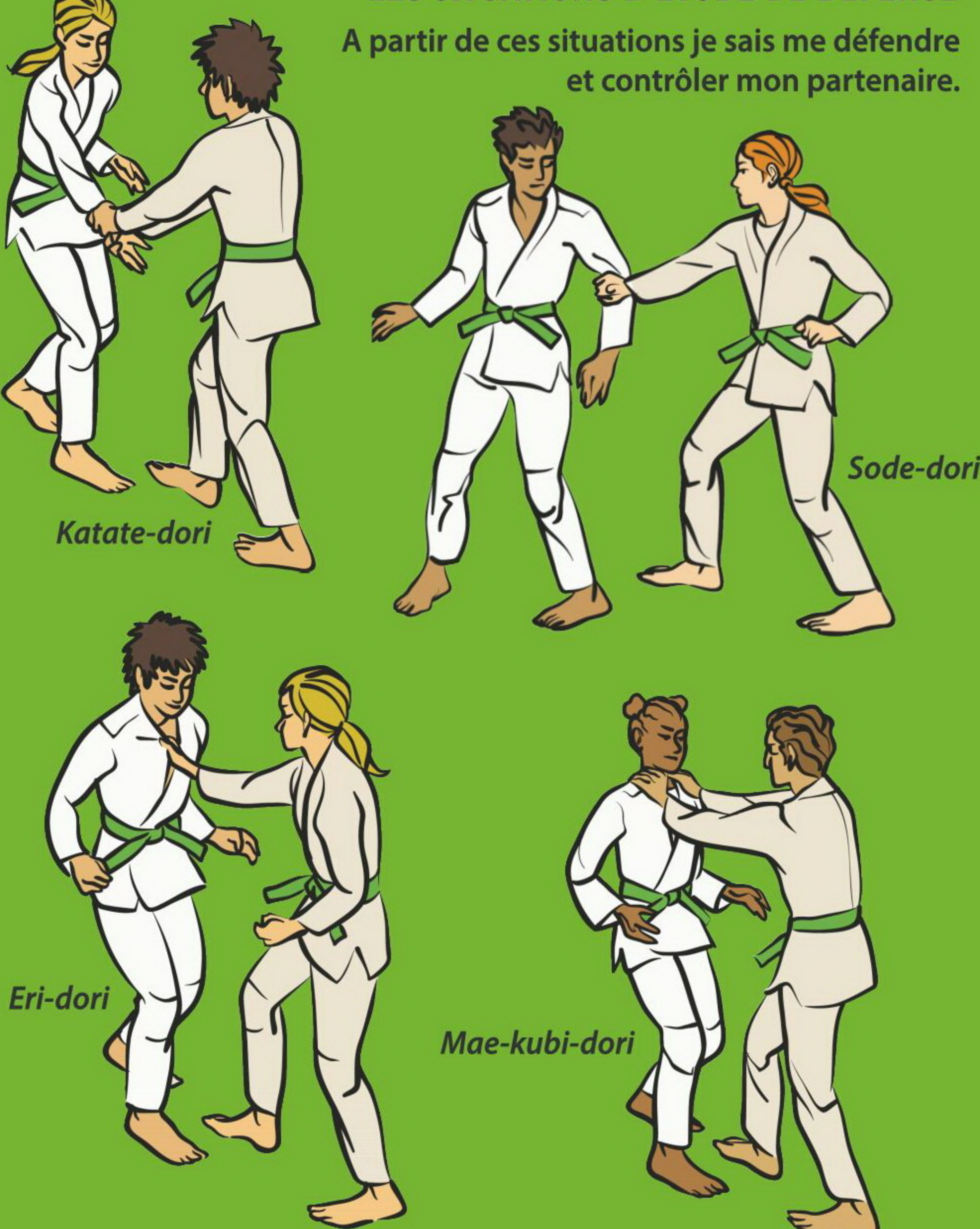


## LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

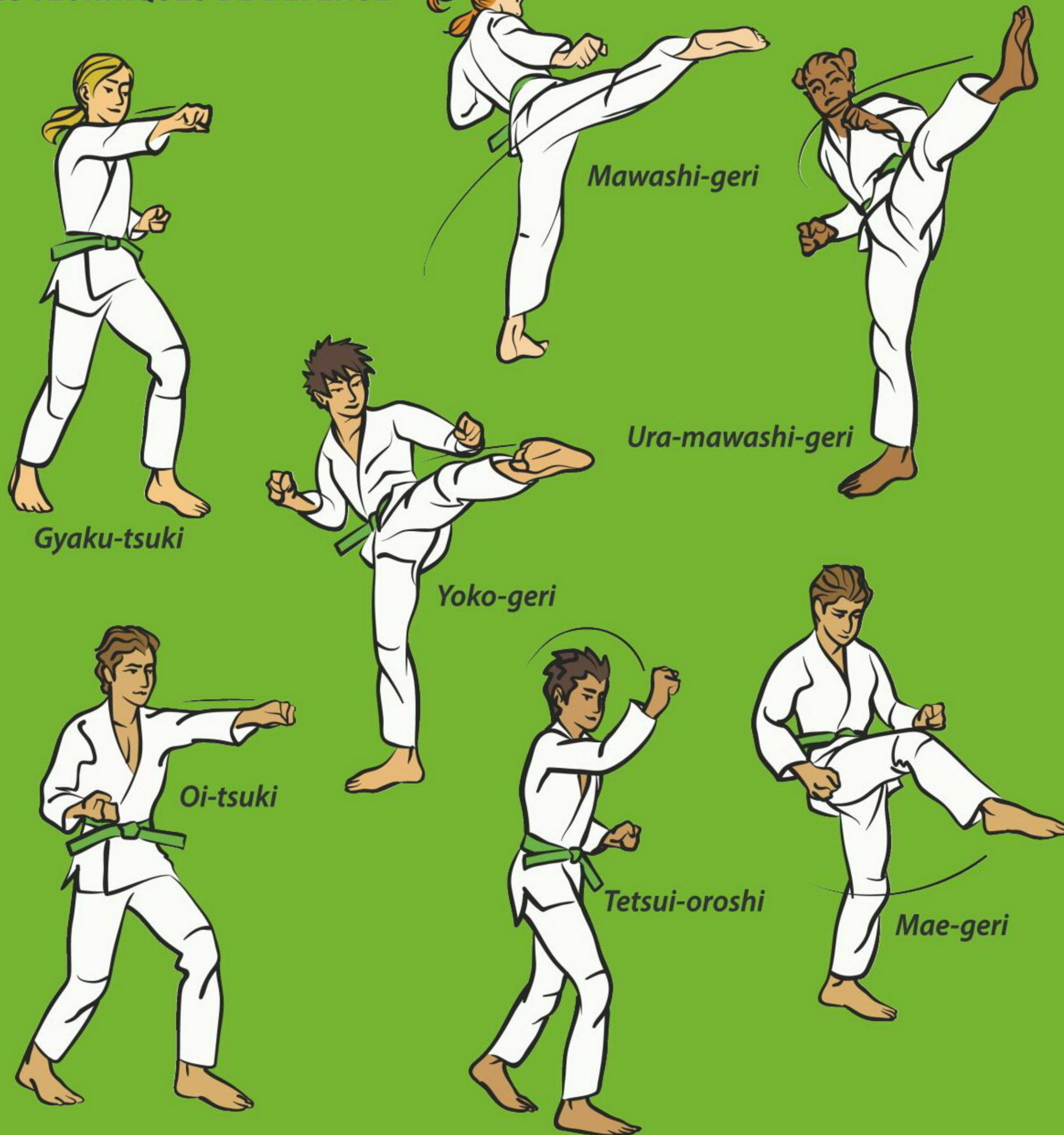


## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.

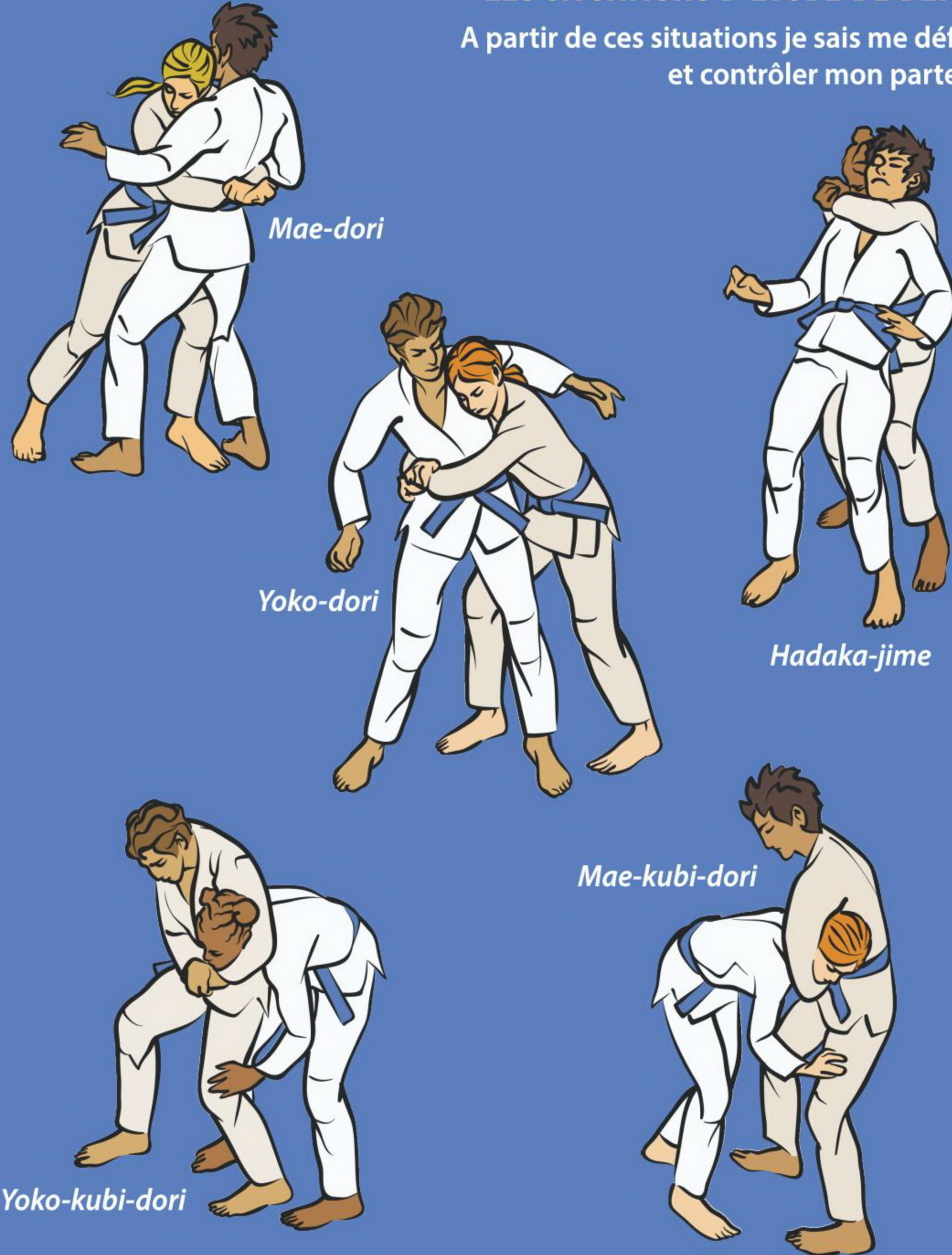


## LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

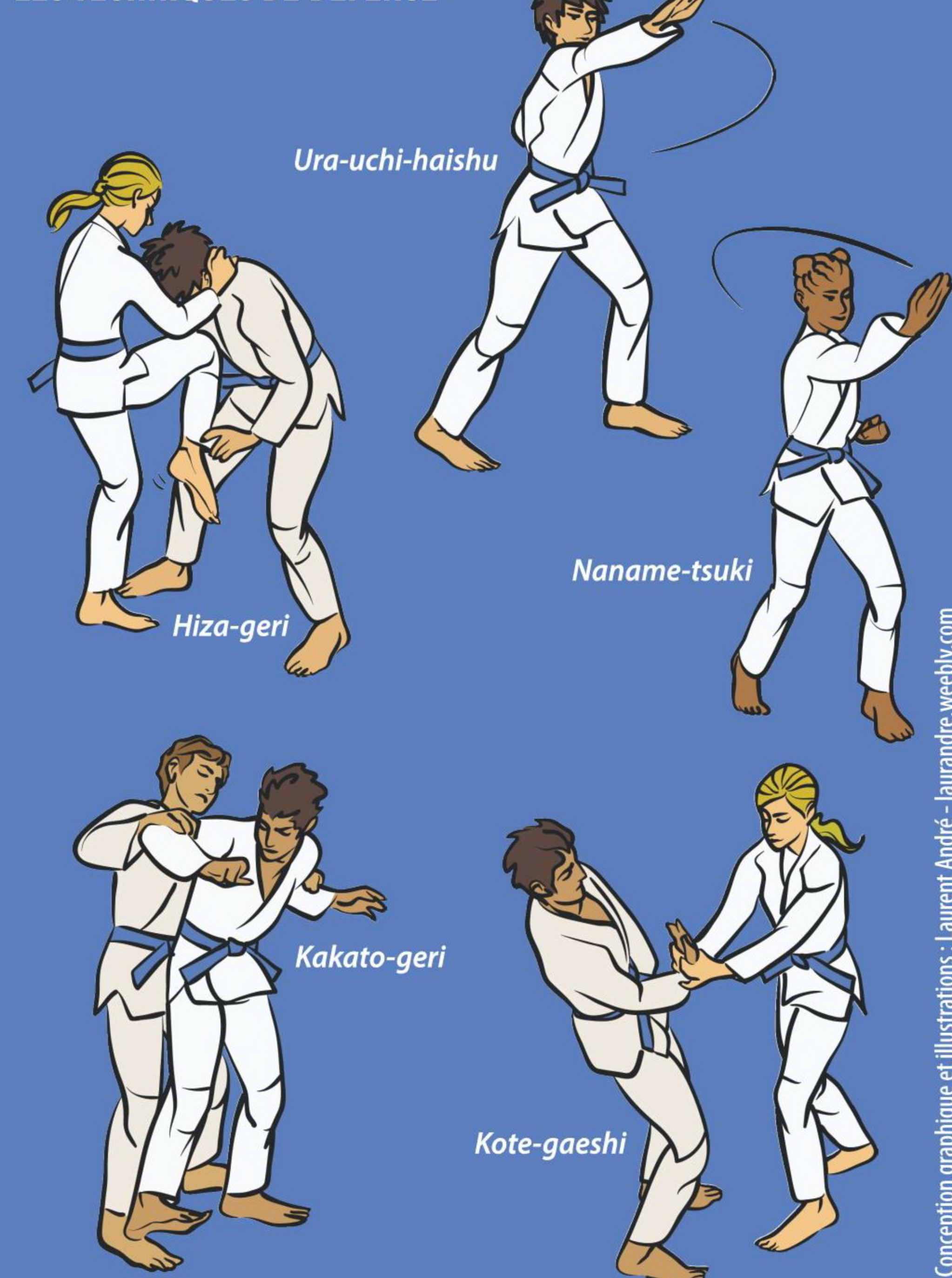


## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



## LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Conception graphique et illustrations : Laurent André - laurandre.weebly.com

## LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations je sais me défendre et contrôler mon partenaire.



## LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

