

# JIU-JITSU NOH



## Chutes

- 0 en tailleur, chute arrière
- 1 accroupi, chute arrière
- 2 debout pied droit derrière le gauche, chute arrière
- 3 accroupi, chute latérale, à gauche et à droite
- 4 mains au sol, en arrière
- 5a debout, chute avant sur les avants bras
- 5b debout, demi-tour, chute avant sur les avant bras
- 6 debout, chute latérale, à gauche et à droite
- 7 debout, chute sur les genoux, à gauche et à droite
- 8 debout, chute arrière
- 9 debout, chute avant en roulant