

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
-