

AZUL

PIERNA

						
1° O SOTO GARI	2° DE ASHI BARAI	3° HIZA GURUMA	4° KO SOTO GAKE	5° O UCHI GARI	6° KO UCHI GARI	7° OKURI ASHI BARAI
Barrido exterior	Barrido con el interior pie al pie adelantado.	Bloqueo por debajo de la rodilla, tirando de la manga.	Gancho exterior cruzando las piernas.	Gran barrido entre las piernas con el talon.	Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.	Barrido con el interior del pie a ambas piernas.

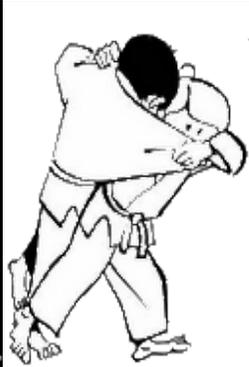
PIERNA

CADERA

						
9° O SOTO OTOSHI	10° KO SOTO GARI	11° SASAE TSURI KOMI ASHI	1° UKI GOSHI	2° KUBI NAGE	3° TSURI GOSHI	4° KOSHI GURUMA
Gran barrido exterior que termina con el apoyo del pie.	Pequeño barrido exterior cruzando las piernas.	Bloqueo con el interior del pie a la pierna que adelanta el compañero.	Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo.	Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando con la pierna.	Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima del brazo	Volteo por la cadera agarrando por el cuello.

CADERA

BRAZO



5° HARAI GOSHI

6° HANE GOSHI

8° TSURI KOMI GOSHI

10° UCHI MATA

11° O GOSHI

1° TAI OTOSHI

2° UKI OTOSHI

Gran barrido exterior sacando la cadera

Barrido exterior sacando la cadera con la pierna flexionada.

Volteo por la cadera, metiendo el codo debajo de la axila

Barrido por el interior de la pierna

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo

Proyección con el brazo, bloqueando la pierna contraria.

Fuerte acción de brazos en diagonal hacia el cinturón, apoyando la rodilla al mismo tiempo.

HOMBRO

INMOVILIZACIONES



1° IPPON SEOI NAGE

2° MOROTE SEOI NAGE

3° KATA GURUMA

4° SEOI OTOSHI

1° HON KESA GATAME

2° KATA GATAME

3° KAMI SHIHO GATAME

Proyección por el hombro agarrando la manga con las 2 manos.

Proyección por el hombro con el codo por debajo de la axila.

Proyección por los hombros, con agarre en el interior del brazo y de la pierna.

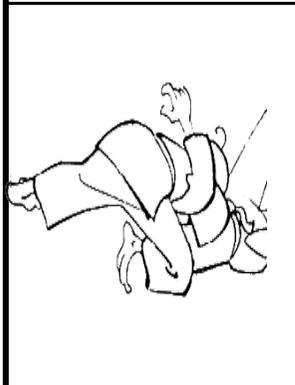
Proyección por el hombro agarrando a la manga con ambas manos y una rodilla apoyada

Sentado, agarrando por debajo de la cabeza y brazo a la axila.

Agarre de ambas manos por debajo de la cabeza, cruzándole el brazo por delante de su cara.

De rodillas agarrando el cinturón con ambas manos por debajo de los brazos.

INMOVILIZACIONES



4° KUZURE KAMI SHIHO GATAME

5° USHIRO KESA GATAME

6° YOKO SHIHO GATAME

7° KUZURE YOKO SHIHO GATAME

Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.

Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Sentado mirando a los pies del compañero.

Agarre del cinturón por debajo de la pierna mas alejada y del cuello por debajo de la cabeza.

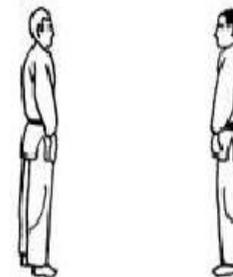
Agarre del brazo por encima de la pierna mas alejada y del cuello por debajo de la cabeza.

INMOVILIZACIONES

SUTEMIS

KATA

SALIDAS



1°, 2°, 3°, 4°,
5°, 6°, 7°

8° TATE SHIHO GATAME

9° KUZURE KESA GATAME

1° TOME NAGE

NAGE NO KATA

Sobre el compañero, una rodilla a cada lado y su brazo cruzado por delante de la cara.

Sentado agarrando por debajo del brazo, y brazo a la axila.

Colocando la planta del pie en su cinturón, rodar la espalda por el suelo impulsándole por encima.

1°

ESPECIAL