

NARANJA / VERDE

PIERNA



1° O SOTO GARI

Barrido exterior



2° DE ASHI BARAI

Barrido con el interior pie al pie adelantado.



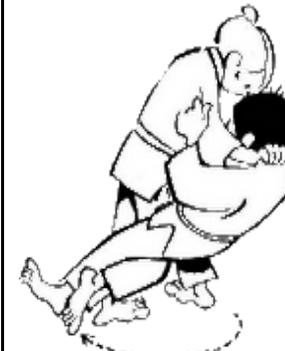
3° HIZA GURUMA

Bloqueo por debajo de la rodilla, tirando de la manga.



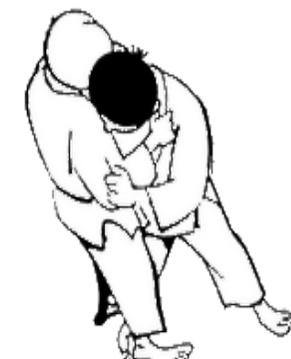
4° KO SOTO GAKE

Gancho exterior cruzando las piernas.



5° O UCHI GARI

Gran barrido entre las piernas con el talón.



6° KO UCHI GARI

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

CADERA



1° UKI GOSHI

Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo.



2° KUBI NAGE

Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando con la pierna.



3° TSURI GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima del brazo



4° KOSHI GURUMA

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.



5° HARAI GOSHI

Gran barrido exterior sacando la cadera



11° O GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo

HOMBRO

INMOVILIZACIONES



1° IPPON SEOI NAGE

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



1° HON KESA GATAME

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



2° KATA GATAME

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



3° KAMI SHIO GATAME

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

INMOVILIZACIONES



4° KUZURE KAMI SHIO GATAME

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



5° USHIRO KESA GATAME

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



6° YOKO SHIO GATAME

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

SALIDAS

1°

3°

4°