

CINTURON MARRON

PIERNA	CADERA	HOMBRO	INMOVILIZACIONES
(D) 1º O SOTO GARI	(D) 1º UKI GHOSI	(D) 1º IPPON SEOI NAGE	1º HON KESA GATAME
(D) 2º DE ASHI BARAI	(D) 2º KUBI NAGE	(D) 2º MOROTE SEOI NAGE	2º KATA GATAME
(D) 3º HIZA GURUMA	(D) 3º TSURI GOSHI	(D) 3º KATA GURUMA	3º KAMI SHIO GATAME
(D) 4º KO SOTO GAKE	(D) 4º KOSHI GURUMA	(D) 4º SEOI OTOSHI	4º KUZURE KAMI SHIO GATAME
(D) 5º O UCHI GARI	(D) 5º HARAI GOSHI		5º USHIRO KESA GATAME
(D) 6º KO UCHI GARI	(D) 6º HANE GOSHI		6º YOKO SHIO GATAME
(D) 7º OKURI ASHI BARAI	(D) 8º TSURI KOMI GHOSI		7º KUZURE YOKO SHIO GATAME
(D) 9º O SOTO OTOSHI	(D) 10º UCHI MATA		8º TATE SHIO GATAME
(D) 10º KO SOTO GARI	(D) 11º O GOSHI		9º KUZURE KESA GATAME
(D) 11º SASAE TSURI KOMI ASHI	(D) 13º O GURUMA		10º KATA OSAE GATAME
(D) 12º HARAI TSURI KOMI ASHI			
(D) 15º ASHI GURUMA			
BRAZO	SUTEMIS	KATA	SALIDAS INMOV
(D) 1º TAI OTHOSI	1º TOMOE NAGE	GRUPO 1º - TE WAZA	1º,2º,3º,4º,5º,6º,7º,8º,9º,10º
(D) 2º UKI OTHOSI	2º YOKO GAKE	GRUPO 2º - KOSHI WAZA	
		GRUPO 3º - ASHI WAZA	
ENCADENAMIENTOS	CONTRAS	ARBITRAJE	ESPECIAL