

NARANJA / VERDE

PIERNA



1º O SOTO GARI

Barrido exterior



2º DE ASHI BARAI

Barrido con el interior pie al pie adelantado.



3º HIZA GURUMA

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



4º KO SOTO GAKE

Gancho exterior cruzando las piernas.



5º O UCHI GARI

Gran barrido entre las piernas con el talón.



6º KO UCHI GARI

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

CADERA



1º UKI GOSHI

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



2º KUBI NAGE

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



3º TSURI GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima del brazo



4º KOSHI GURUMA

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.



5º HARAI GOSHI

Gran barrido exterior sacando la cadera

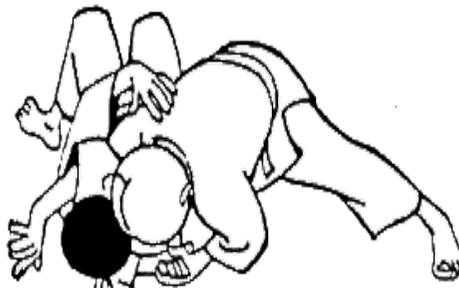


11º O GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo

HOMBRO

INMOVILIZACIONES



1º IPPON SEOI NAGE

1º HON KESA GATAME

2º KATA GATAME

3º KAMI SHIO GATAME

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

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



4º KUZURE KAMI SHIO GATAME

5º USHIRO KESA GATAME

6º YOKO SHIO 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.

SALIDAS

1º

3º

4º