

# NARANJA

## 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.



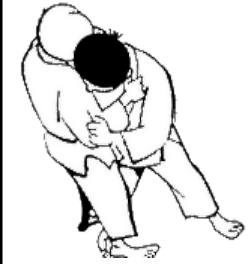
**4° KO SOTO GAKE**

Gancho exterior cruzando las piernas.



**5° O UCHI GARI**

Gran barrido entre las piernas con el talon.



**6° KO UCHI GARI**

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

## CADERA



**1° UKI GOSHI**

Giro por la cadera agarrando el cinturon 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 cinturon por encima del brazo



**4° KOSHI GURUMA**

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.



**11° O GOSHI**

Volteo por la cadera agarrando el cinturon por debajo del brazo



**1° IPPON SEOI NAGE**

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

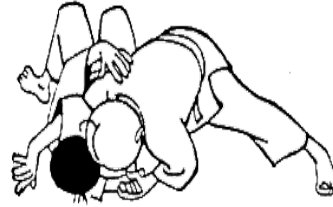
## HOMBRO

## INMOVILIZACIONES



**1º HON KESA GATAME**

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



**2º KATA GATAME**

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



**3º KAMI SHIO GATAME**

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

## INMOVILIZACIONES



**4º KUZURE KAMI SHIO GATAME**

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



**5º USHIRO KESA GATAME**

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

**SALIDAS 1º 3º**