VERDE / AZUL

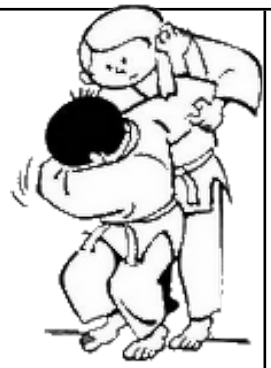
PIERNA

1º O SOTO GARI	**2º DE ASHI BARAI**	**3º HIZA GURUMA**	**4º KO SOTO GAKE**	**5º O UCHI GARI**	**6º KO UCHI GARI**	**7º 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

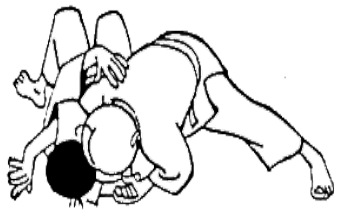
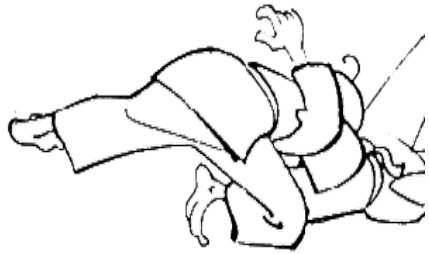
PIERNA

CADERA

9º O SOTO OTOSHI	**10º KO SOTO GARI**	**1º UKI GOSHI**	**2º KUBI NAGE**	**3º TSURI GOSHI**	**4º KOSHI GURUMA**	**5º HARAI GOSHI**
Gran barrido exterior que termina con el apoyo del pie.	Pequeño barrido exterior cruzando las piernas.	Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo	Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando	Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima	Volteo por la cadera agarrando por el cuello.	Gran barrido exterior sacando la cadera

CADERA			HOMBRO			BRAZO
						
6º HANE-GOSHI	**8º TSURI KOMI GOSHI**	**11º O GOSHI**	**1º IPPON SEOI NAGE**	**2º MOROTE SEOI NAGE**	**3º KATA GURUMA**	**1º TAI OTOSHI**
Barrido exterior sacando la cadera con la pierna flexionada.	Volteo por la cadera, metiendo el codo debajo de la axila	Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo	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 con el brazo, bloqueando la pierna contraria.

INMOVILIZACIONES

			
1º HON KESA GATAME	**2º KATA GATAME**	**3º KAMI SHIO GATAME**	**4º KUZURE KAMI SHIO GATAME**
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	Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.

INMOVILIZACIONES