

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 talon.



6º KO UCHI GARI

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.



7º OKURI ASHI BARAI

Barrido con el interior del pie a ambas piernas

CADERA



1º UKI GOSHI

Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo



2º KUBI NAGE

Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando



3º TSURI GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima



4º KOSHI GURUMA

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.



5º HARAI GOSHI

Gran barrido exterior sacando la cadera







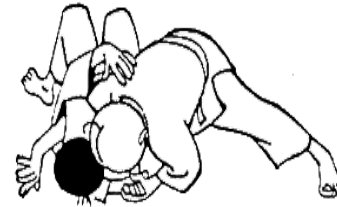

11º O GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo







8º TSURI KOMI GOSHI

Volteo por la cadera, n

HOMBRO		BRAZO	INMOVILIZACIONES		
					
1º IPPON SEOI NAGE	2º MOROTE SEOI NAGE	1º TAI OTOSHI	1º HON KESA GATAME	2º KATA GATAME	3º KAMI SHIO GATAME
Proyección por el hombro agarrando la manga con las 2 manos.	Proyección por el hombro con el codo por debajo de la axila.	Proyección con el brazo, bloqueando la pierna contraria.	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	7º KUZURE 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.	Agarre del brazo por encima de la pierna mas alejada y del cuello por debajo de la cabeza.

SALIDAS

1º	3º	4º	5º	
-----------	-----------	-----------	-----------	--