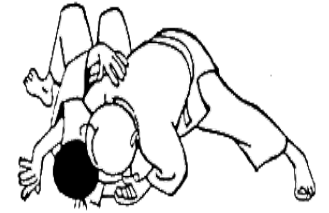


# AMARILLO / NARANJA

## PIERNA

## CADERA

## INMOVILIZACIONES



### 1° O SOTO GARI

### 2° DE ASHI BARAI

### 1° UKI GOSHI

### 2° KUBI NAGE

### 1° HON KESA GATAME

### 2° KATA GATAME

Barrido exterior

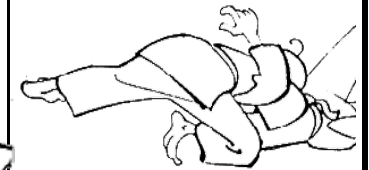
Barrido con el interior pie al pie adelantado.

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

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

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

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



### 4° KO SOTO GAKE

### 5° O UCHI GARI

### 3° TSURI GOSHI

### 4° KOSHI GURUMA

### 3° KAMI SHIO GATAME

### 4° KUZURE KAMI SHIO GATAME

Gancho exterior cruzando las piernas.

Gran barrido entre las piernas con el talon.

Volteo por la cadera agarrando el cinturon por encima del brazo

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.

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

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