

## BLANCO / AMARILLO

### PIERNA



**1° O SOTO GARI**

Barrido exterior



**4° KO SOTO GAKE**

Gancho exterior cruzando las piernas.

### CADERA



**1° UKI GOSHI**

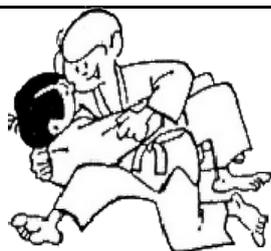
Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo.



**2° KUBI NAGE**

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

### INMOVILIZACIONES



**1° HON KESA GATAME**

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



**3° KAMI SHIHO GATAME**

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