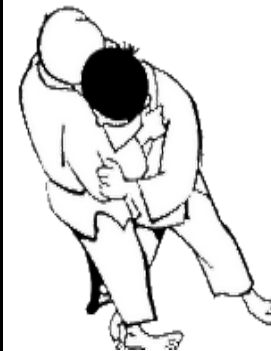


NARANJA

PIERNA



1° O SOTO GARI

2° DE ASHI BARAI

3° HIZA GURUMA

4° KO SOTO GAKE

5° O UCHI GARI

6° KO UCHI GARI

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.

CADERA

HOMBRO



1° UKI GOSHI

2° KUBI NAGE

3° TSURI GOSHI

4° KOSHI GURUMA

11° O GOSHI

1° IPPON SEOI NAGE

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

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

Volteo por la cadera
agarrando el cinturon por
encima del brazo

Volteo por la cadera
agarrando por el
cuello.

Volteo por la cadera
agarrando el cinturon
por debajo del brazo

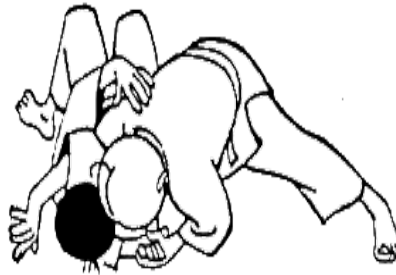
Proyeccion por el hombro
agarrando la manga con
las 2 manos.

INMOVILIZACIONES



1° HON KESA GATAME

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



2° KATA GATAME

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



3° KAMI SHIO GATAME

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

INMOVILIZACIONES



4° KUZURE KAMI SHIO GATAME

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



5° 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 1° 3°