


















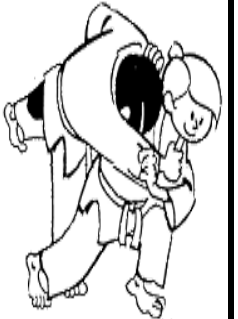
VERDE / AZUL

PIERNA

								
1° O SOTO GARI	2° DE ASHI BARAI	3° HIZA GURUMA	4° KO SOTO GAKE	5° O UCHI GARI	6° KO UCHI GARI	7° OKURI ASHI BARAI	9° O SOTO OTOSHI	10° KO SOTO 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.	Barrido con el interior del pie a ambas piernas	Gran barrido exterior que termina con el apoyo del pie.	Pequeño barrido exterior cruzando las piernas.

CADERA

BRAZO





								
1° UKI GOSHI	2° KUBI NAGE	3° TSURI GOSHI	4° KOSHI GURUMA	5° HARAI GOSHI	6° HANE-GOSHI	8° TSURI KOMI GOSHI	11° O GOSHI	1° TAI OTOSHI
Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo.	Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando con la pierna.	Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima del brazo	Volteo por la cadera agarrando por el cuello.	Gran barrido exterior sacando la cadera	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 con el brazo, bloqueando la pierna contraria.

HOMBRO

INMOVILIZACIONES

						
1° IPPON SEOI NAGE	2° MOROTE SEOI NAGE	3° KATA GURUMA	1° HON KESA GATAME	2° KATA GATAME	3° KAMI SHIO GATAME	4° KUZURE 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 por los hombros, con agarre en el interior del brazo y de la pierna.	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 agarrar el cinturón con ambas manos por debajo de los brazos.	Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.

INMOVILIZACIONES

				SALIDAS 1° 2° 3° 4° 5°
5° USHIRO KESA GATAME	6° YOKO SHIO GATAME	7° KUZURE YOKO SHIO GATAME	8° TATE SHIO GATAME	
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.	Sobre el compañero, una rodilla a cada lado y su brazo cruzado por delante de la cara.	ESPECIAL