

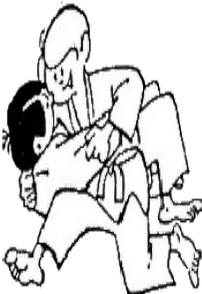
VERDE

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 |
| 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 |

CADERA

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1° UKI GOSHI | 2° KUBI NAGE | 3° TSURI GOSHI | 4° KOSHI GURUMA | 5° HARAI GOSHI | 11° O GOSHI | 8° TSURI KOMI GOSHI |
| Giro por la cadera agarrando el cinturón por debajo | Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando | Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima | Volteo por la cadera agarrando por el cuello. | Gran barrido exterior sacando la cadera | Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo | Volteo por la cadera, metiendo el codo debajo de la axila |

| HOMBRO | | BRAZO | INMOVILIZACIONES | | |
|---|---|---|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 1° IPPON SEOI NAGE | 2° MOROTE SEOI NAGE | 1° TAI OTOSHI | 1° HON KESA GATAME | 2° KATA GATAME | 3° 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 |

| INMOVILIZACIONES | | | | |
|---|--|---|--|-----------|
|  |  |  |  | |
| 4° KUZURE KAMI SHIO GATAME | 5° USHIRO KESA GATAME | 6° YOKO SHIO GATAME | 7° 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 | |
| SALIDAS | 1° | 3° | 4° | 5° |