













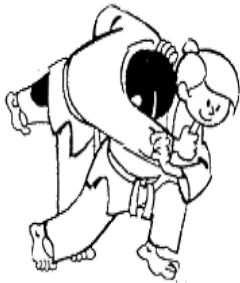
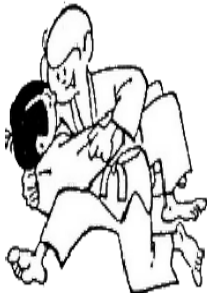






VERDE

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°