

AMARILLO

PIERNA



1° O SOTO GARI

Gran barrido exterior.



4° KO SOTO GAKE

Gancho exterior cruzando las piernas.



5° O UCHI GARI

Gran barrido entre las piernas con el talon.

CADERA



1° UKI GOSHI

Giro por la cadera sujetando la cintura por debajo del brazo.



2° KUBI NAGE

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



11° O GOSHI

Volteo por la cadera sujetando la cintura por debajo del brazo.

INMOVILIZACIONES



1° 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 SHIHO GATAME

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