

BLANCO / AMARILLO

PIERNA



1º O SOTO GARI

Gran barrido exterior.



4º KO SOTO GAKE

Gancho exterior cruzando las piernas.

CADERA



1º UKI GOSHI

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



2º KUBI NAGE

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

INMOVILIZACIONES



1º KESA GATAME

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



3º KAMI SHIHO GATAME

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