

## CINTURON MARRON I

|                                 |                              |                                     |                            |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>CINTURON MARRON I</b>        |                              |                                     |                            |
| <b>ARBITRAJE</b>                | <b>BRAZO (IZDA)</b>          | <b>ENCADENAMIENTOS/CONTRAS</b>      | <b>ESPECIAL</b>            |
| <b>FUNDAMENTOS PIE Y SUELO</b>  |                              | <b>SALIDAS INMOVILIZACIONES</b>     | <b>SUTEMIS</b>             |
| <b>PIERNA (IZDA)</b>            | <b>CADERA (IZDA)</b>         | <b>INMOVILIZACIONES</b>             | <b>HOMBRO (IZDA)</b>       |
| <b>+</b>                        | <b>+</b>                     | <b>+</b>                            | <b>+</b>                   |
| <b>KAWAZU GAKE</b>              | <b>SODE TSURI KOMI GOSHI</b> | <b>15° KUZURE YOKO SHIHO GATAME</b> | <b>5° HIDARI SEOI NAGE</b> |
| <b>KATA</b>                     |                              | <b>ESTRANGULACIONES</b>             | <b>LUXACIONES</b>          |
| <b>1° TE-WAZA</b>               |                              | <b>KATA-JUJI-JIME</b>               | <b>UDE-GARAMI</b>          |
| <b>TÉCNICAS DE BRAZO</b>        |                              | <b>GYAKU-JUJI-JIME</b>              | <b>JUJI-GATAME</b>         |
| <b>2° KOSHI-WAZA</b>            |                              | <b>NAMI-JUJI-JIME</b>               | <b>UDE-GATAME</b>          |
| <b>TÉCNICAS DE CADERA</b>       |                              | <b>KATA-HA-JIME</b>                 | <b>HIZA-GATAME</b>         |
| <b>3° ASHI-WAZA</b>             |                              | <b>HADAKA-JIME</b>                  | <b>WAKI-GATAME</b>         |
| <b>TÉCNICAS DE PIE Y PIERNA</b> |                              | <b>OKURI-ERI-JIME</b>               | <b>HARA-GATAME</b>         |