

NARANJA

PIERNA



1° O SOTO GARI

Gran barrido exterior.



2° DE ASHI BARAI

Barrido hacia dentro del pie que avanza.



3° HIZA GURUMA

Bloqueo por debajo de la rodilla, tirando de la manga.



4° KO SOTO GAKE

Gancho exterior cruzando las piernas.



5° O UCHI GARI

Gran barrido entre las piernas con el talon.



6° KO UCHI GARI

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

CADERA

HOMBRO



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.



3° TSURI GOSHI

Volteo por la cadera agarrando el cinturón por encima del brazo.



4° KOSHI GURUMA

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.



11° O GOSHI

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



1° IPPON SEOI NAGE

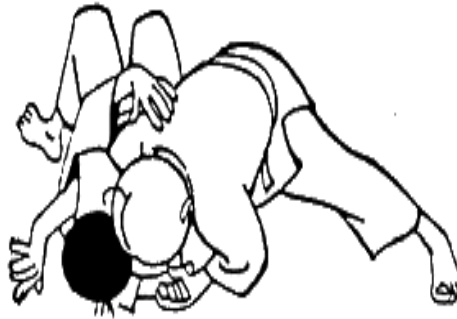
Proyección por el hombro agarrando la manga con las 2 manos.

INMOVILIZACIONES



1º KESA GATAME

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



2º KATA GATAME

Agarre de ambas manos por debajo de la cabeza, cruzandole el brazo por delante de su cara.



3º KAMI SHIO GATAME

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

INMOVILIZACIONES



6º YOKO SHIO GATAME

Agarre del cinturón por debajo de la pierna mas alejada y del cuello por debajo de la cabeza.



8º TATE SHIO GATAME

Sobre el compañero, controlamos sus piernas enroscandolas con las nuestras desde el exterior y su brazo cruzado por delante de la cara.

SALIDAS 1º 3º