

NARANJA / VERDE

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

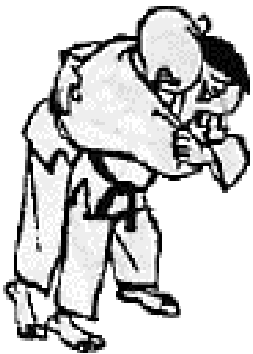
Gran barrido entre las piernas con el talón.



6° KO UCHI GARI

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

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.



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.








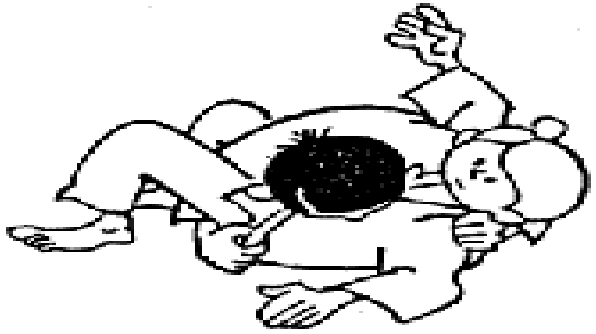

5° HARAI GOSHI

Proyección de cadera barriendo con la pierna por el exterior.



11° O GOSHI

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

HOMBRO		INMOVILIZACIONES			
					
1º IPPON SEOI NAGE	1º KESA GATAME	2º KATA GATAME	3º KAMI SHIO GATAME		
Proyección por el hombro agarrando la manga con las 2 manos.	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 los brazos.		
INMOVILIZACIONES					
					
4º KUZURE KAMI SHIO GATAME	6º YOKO SHIO GATAME	8º TATE SHIO GATAME			
Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.	Agarre del cinturón por debajo de la pierna mas alejada y del cuello por debajo de la cabeza.	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	4º		