

# VERDE

## PIERNA



**1° O SOTO GARI**

**2° DE ASHI BARAI**

**3° HIZA GURUMA**

**4° KO SOTO GAKE**

**5° O UCHI GARI**

**6° KO UCHI GARI**

**7° OKURI ASHI BARAI**

Gran barrido exterior.

Barrido hacia dentro del pie que avanza.

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

Gancho exterior cruzando las piernas.

Gran barrido entre las piernas con el talon.

Pequeño barrido entre las piernas con el interior del pie.

Barrido con el interior del pie a ambas piernas.

## CADERA



**1° UKI GOSHI**

**2° KUBI NAGE**

**3° TSURI GOSHI**

**4° KOSHI GURUMA**

**5° HARAI GOSHI**

**8° TSURI KOMI GOSHI**

**11° O GOSHI**

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

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







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

Volteo por la cadera agarrando por el cuello.





Proyección de cadera barriendo con la pierna por el exterior.

Volteo por la cadera, metiendo el codo debajo de la axila.

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

<b>HOMBRO</b>		<b>BRAZO</b>	<b>INMOVILIZACIONES</b>		
					
<b>1º IPPON SEOI NAGE</b>	<b>2º MOROTE SEOI NAGE</b>	<b>1º TAI OTOSHI</b>	<b>1º KESA GATAME</b>	<b>2º KATA GATAME</b>	<b>3º KAMI SHIO GATAME</b>
Proyección por el hombro agarrando la manga con las 2 manos.	Proyección por el hombro con el codo por debajo de la axila, sin soltar la solapa.	Proyección con el brazo, bloqueando la pierna contraria.	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

			
<b>4º KUZURE KAMI SHIO GATAME</b>	<b>5º GYAKU KESA GATAME</b>	<b>6º YOKO SHIO GATAME</b>	<b>8º TATE SHIO GATAME</b>
Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.	Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Sentado mirando a los pies del compañero.	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.

<b>SALIDAS</b>	<b>1º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>5º</b>
----------------	-----------	-----------	-----------	-----------