
















VERDE / AZUL




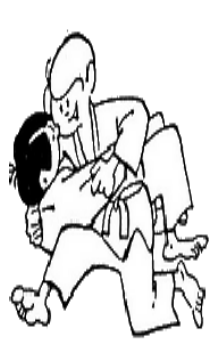
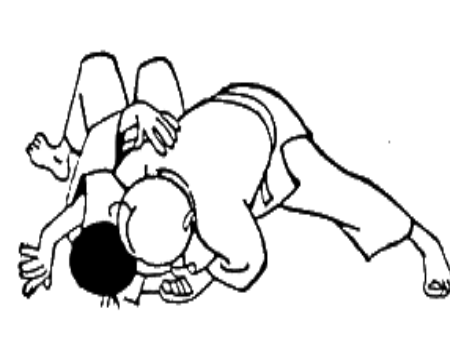

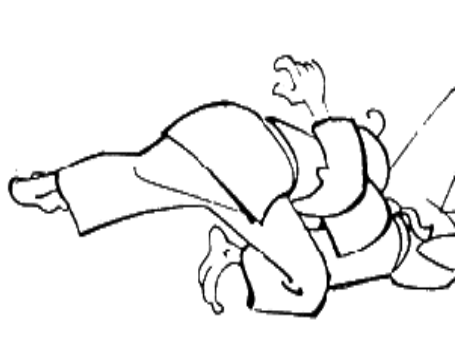
PIERNA


								
1º O SOTO GARI	2º DE ASHI BARAI	3º HIZA GURUMA	4º KO SOTO GAKE	5º O UCHI GARI	6º KO UCHI GARI	7º OKURI ASHI BARAI	9º O SOTO OTOSHI	10º KO SOTO GARI
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	Gran barrido exterior, desde posición alejada, pasando el pie por encima de la rodilla.	Pequeño barrido exterior, con el interior del pie.

CADERA

BRAZO

								
1º UKI GOSHI	2º KUBI NAGE	3º TSURI GOSHI	4º KOSHI GURUMA	5º HARAI GOSHI	6º HANE-GOSHI	8º TSURI KOMI GOSHI	11º O GOSHI	1º TAI OTOSHI
Giro por la cadera sujetando la cintura por debajo del brazo.	Giro por la cadera agarrando por el cuello y bloqueando 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.	Proyección de cadera barriendo con la pierna flexionada.	Volteo por la cadera, metiendo el codo debajo de la axila.	Volteo por la cadera sujetando la cintura por debajo del brazo.	Proyección con el brazo, bloqueando la pierna contraria.

HOMBRO			INMOVILIZACIONES			
						
1º IPPON SEOI NAGE	2º MOROTE SEOI NAGE	3º KATA GURUMA	1º KESA GATAME	2º KATA GATAME	3º KAMI SHIO GATAME	4º KUZURE KAMI SHIO GATAME
Proyección por el hombro, agarrando la manga con las 2 manos.	Proyección por el hombro con el codo por debajo de la axila y sin soltar la solapa.	Proyección por los hombros, con agarre en el interior del brazo y de la pierna.	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 agarrar el cinturón con ambas manos por debajo de los brazos.	Agarre del cinturón con una mano y con la otra del cuello enroscando el brazo. Pierna izq estirada.

INMOVILIZACIONES				
				SALIDAS 1º 2º 3º 4º 5º
5º GYAKU KESA GATAME	6º YOKO SHIO GATAME	7º MUNE GATAME	8º TATE SHIO GATAME	ESPECIAL
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.	Control lateral con agarre del brazo con las 2 manos, una por encima de la pierna mas alejada y otra por encima o por debajo del cuello.	Sobre el compañero, controlamos sus piernas enroscandolas con las nuestras desde el exterior y su brazo cruzado por delante de la cara.	