










AZUL

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.

PIERNA

HOMBRO

						
9° O SOTO OTOSHI	10° KO SOTO GARI	11° SASAE TSURI KOMI ASHI	1° IPPON SEOI NAGE	2° MOROTE SEOI NAGE	3° KATA GURUMA	4° SEOIE OTOSHI
Gran barrido exterior, desde posición alejada, pasando el pie por encima de la rodilla.	Pequeño barrido exterior, con el interior del pie.	Bloqueo con el interior del pie al tobillo de la pierna adelantada.	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.	Proyección por el hombro agarrando a la manga con ambas manos y una o dos rodillas apoyadas

CADERA





						
1º UKI GOSHI	2º KUBI NAGE	3º TSURI GOSHI	4º KOSHI GURUMA	5º HARAI GOSHI	6º HANE GOSHI	8º TSURI KOMI GOSHI
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.

BRAZO



SUTEMIS

KATA



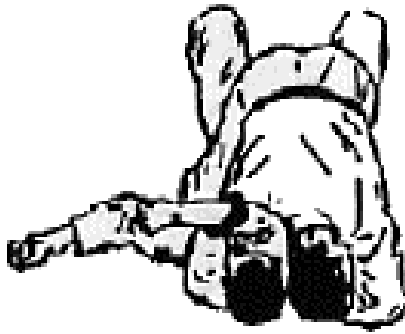

SALIDAS

						1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º
10º UCHI MATA	11º O GOSHI	1º TAI OTOSHI	2º UKI OTOSHI	1º TOME NAGE	NAGE NO KATA	ESPECIAL
Proyección barriendo por el interior de la piernas.	Volteo por la cadera agarrando el cinturón por debajo del brazo	Proyección con el brazo, bloqueando la pierna contraria.	Fuerte acción de brazos en diagonal hacia el cinturón, apoyando la rodilla al mismo tiempo.	Lanzamiento de UKE sobre nosotros, apoyando el pie en su cinturón, impulsandole y rodando la espalda por el suelo.	1º	

INMOVILIZACIONES

				
1° KESA GATAME	2° KATA GATAME	3° KAMI SHIHO GATAME	4° KUZURE KAMI SHIHO GATAME	5° GYAKU KESA GATAME
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.	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.

INMOVILIZACIONES

			
6° YOKO SHIHO GATAME	7° MUNE GATAME	8° TATE SHIHO GATAME	9° KUZURE KESA GATAME
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.	Sentado agarrando por debajo del brazo, y brazo a la axila.