

## CINTURON AZUL / MARRON

ARBITRAJE			ESPECIAL
PIERNA	CADERA	INMOVILIZACIONES	BRAZO
1º O SOTO GARI	1 º UKI GOSHI	1º KESA GATAME	1º TAI OTOSHI
2º DE ASHI BARAI	2º KUBI NAGE	2º KATA GATAME	2º UKI OTOSHI
3º HIZA GURUMA	3º TSURI GOSHI	3º KAMI SHIO GATAME	
4º KO SOTO GAKE	4º KOSHI GURUMA	4º KUZURE KAMI SHIO GATAME	<b>SUTEMIS</b>
5º O UCHI GARI	5º HARAI GOSHI	5º GYAKU KESA GATAME	1º TOMOE NAGE
6º KO UCHI GARI	6º HANE GOSHI	6º YOKO SHIO GATAME	7º SUMI GAESHI
7º OKURI ASHI BARAI	8º TSURI KOMI GOSHI	7º MUNE GATAME	
8º O SOTO GURUMA	10º UCHI MATA	8º TATE SHIO GATAME	<b>HOMBRO</b>
9º O SOTO OTOSHI	11º O GOSHI	9º KUZURE KESA GATAME	1º IPPON SEOI NAGE
10º KO SOTO GARI	14º YAMA ARASHI	10º KATA OSAE GATAME	2º MOROTE SEOI NAGE
11º SASAE TSURI KOMI ASHI			3º KATA GURUMA
12º HARAI TSURI KOMI ASHI			4º SEOI OTOSHI
	<b>KATA</b>	<b>SALIDAS INMOVILIZACIONES</b>	
	1º - 2º	1º - 2º- 3º- 4º- 5º- 6º- 7º- 8º- 9º- 10º	