

PROGRAMA: NARANJA

1. TOMA PELO, TOMÓ MANO,< URA-TSUKI A TRICEPS, SACO MANO, SHUTO-UCHI CARA, BAJO, HIZA-GERI Y SHUTO-UCHI >.
2. TOMA HOMBRO, CON LA MISMA QUE ME TOMO AGARRO SU MANO Y CON EL CODO BAJO EL BRAZO, KIN-GERI GANCHO ABAJO A FLOTANTE, MARTILLO PASANTE A BICEPS, VUELVE A CARA Y PEGA HAITO A TESTÍCULOS, LA DERECHA EMPUJA AL MISMO TIEMPO Y TERMINA MAE-GERI CHUDAN.
3. ATACA MAE-GERI, DEFIENDO CON < SACANDO Y PASO CON > TOMO TOBILLO CON < Y ENTRÓ EMPUJANDO CON EMPI > ME ARRODILLO EN TESTÍCULOS Y TERMINA DOBLE QUIKEN.
4. TOMA MUÑECA CRUZADA, TOMÓ MUÑECA Y EMPUJA RODILLA CON LA MISMA PIerna, QUIEBRO CODO CON ANTEBRAZO HIZA-GERI GERI CON > Y SHUTO-UCHI CERVICAL.
5. LLAVE CANDADO, GOLPEO DOBLE HAITO A TESTÍCULOS, TOMÓ Y SACÓ LA MANO QUE ME APIRETA EL CUELLO, ME METO CON PIERNAS, GOLPEÓ EMPI SUBIENDO Y CON LA MISMA URAKEN.
6. ATACA PUÑO, SALGO EN DIAGONAL HACIA ADELANTE QUEBRANDO BRAZO Y TENGO PEGADO AL CUERPO CON > GOLPEÓ PALMA A ESTOMAGO, CAMBIO MANO Y GOLPEÓ PALMA A ESPALDA CON PALMA CONA ESPALDA Y BAJA, HIZA-GERI Y TERMINA CON SHUTO-UCHI
7. ATACA PUÑO, DEFIENDE IGUAL A 6, GOLPEÓ HAITO A TESTÍCULOS, TEISHO A PERA, CON < TOMO HOMBRO Y BARRO CON TERMINA CON GIRO DE FUMIKOMI-GERI.
8. ATACA OI-TSUKI, DOBLE DEFENSA Y ENTRO POR ADENTRO CON LA MISMA PIERNAS, SIGUE COMO LA 3 DE AMARILLO PERO TERMINA CON URAKEN A LA CIEN.
9. ATACA GYAKU-TSUKI, DEFIENDO ANREBRAZO SHUTO > SHUTO < Y SHUTO > A CUELLO HACIENDO UN PASO HACIA DELANTE SIGUE Y TERMINA COMO LA 10 DE AMARILLO.
10. AGARRE DE ATRÁS TRABANDO NUCA, BARRO LAS DOS PIERNAS, CULAZO, DOBLE EMPI, DOBLE SHUTO-UCHI A CLAVÍCULA EMPUJA Y TERMINA MAE-GERI.
11. AGARRE CUELLO DE COSTADO, DOBLE HAITO A TESTÍCULOS, TOMA PELO Y TIRO CABEZA PARA ATRÁS, QUIKEN A CUELLO TEISHO A CARA SUBIENDO Y BAJA TEISHO AL PECHO SACÓ BRAZO, TOMÓ MUÑECA, PEQUEÑO PASO ADELANTE TERMINA MAE-GERI A CARA.
12. DOBLE AGARRE DE MUÑECA, AFLOJA CON KIN-GERI, ME SUELTO DEL AGARRE Y TOMO, YO HACIENDO PALANCA EN EL CODA, CAIGO EN KIBA-DACHI, SHUTO-UCHI CON <, TATE- TSUKI, EMPI PASANTE HIZA-GERI Y TERMINA EMPUJANDO.
13. ATACA OI-TSUKI, DEFIENDO Y SIGUE IGUAL A LA 3 DE AMARILLO PERO DESPUES DEL TALONAZO LE AGREGO UNA YOKO-GERI AL PECHO.

14. ATACA MAE-GERI, PEQUEÑO PASO ATRÁS DEFENDIENDO, TEISHO-UKE, ATACÓ MAE-GERI A TESTÍCULOS Y TEISHO < A CARA AL MISMO TIEMPO, DOBLE QUIKEN CORTANTE A CARA CON TEISHO < A CARA.
15. ABRAZA DE FREnte DEJANDO LOS BRAZOS LIBRES, DOBLE HAITO A NUNCA, TOMO PELO, QUIKEN A CUELLO, HIZA-GERI A TESTÍCULOS, ENTRA CON UNA PIerna Y ENVUELVO PARA EMPUJAR CUANDO ESTÁ EN EL PISO, TERMINA FUMIKOMI-GERI A CARA.
16. DOBLE AGARRE DE MANOS DE ATRÁS, TOMÓ MUÑECAS, PASO ADELANTE TRAYENDOLO, YOKO-GERI A LA PRIMER RODILLA, ME SUELTO DE LA PRIMER MANO Y GOLPEÓ EMPI A CARA ENVUELVE EL BRAZO BAJANDOLO, CON LA OTRA GOLPEO PALMA A ESPALDA Y MAE GERI PASANTE A TESTÍCULOS.
17. AGARRA HOMBRO DE COSTADO, FUMIKOMI-GERI A RODILLA, URAKEN A BICEPS TATE-TSUKI A CARA Y CAIGO ADENTRO, EMPI A ESTÓMAGO TETTSUI A TESTÍCULOS Y EMPI SUBIENDO A CARA TODO CON LA MISMA MANO.
18. ATACA OI-TSUKI, DOBLE DEFENSA, PUÑO A FLOTANTE MAE-GERI A FLOTANTE Y MAE-GERI A CARA, SIGO TOMANDO BRAZO, PASÓ LA PIerna HACIA ADELANTE, BARRO PARA ATRÁS Y QUIEBRO CODO.
19. ATACA MAE-GERI<, DEFIENDO POR LA ESPALDA, TOMÓ HOMBRO, MAE GERI CON > A TESTÍCULOS, MAWASHI-GERI CON <A CARA Y MAWASHI-GERI CON A CARA.
20. INTENTA ABRAZAR, DEFENDIENDO CON KAKE-TE, DOBLE QUIKEN A FLOTANTES, EMPI< SUBIENDO CON LA MISMA TOMÓ PELO Y TERMINÓ CON MAE-GERI A CARA.
21. AGARRE DE MUÑECA, ME SACO EL AGARRE GOLPEANDO CON LA MISMA QUE TENIA AGARRADO GOLPEO TATEN-TSUKI A CARA Y SIGUE COMO LA 3 DE AMARILLO.
22. AGARRE DE ATRÁS CRUZADO, GIRO Y PEGO MAE-GERI A TESTÍCULOS, SHUTO-UCHI A BÍCEPS Y TATE-TSUKI A CARA AL MISMO TIEMPO, TERMINÓ MAWASHI-TSUKI CON DERECHA.
23. ATACA OI-TSUKI, DOBLE DEFENSA, DOBLE QUIKEN CON >, TIBIA CON > A PIerna, TIBIA A FLOTANTE, MIKATSUKI GERI GIRADA A ESPALDA, LA MISMA PIerna BAJA Y BARRO POR ATRÁS Y TERMINA MAE-GERI A CARA.
24. ATACA GANCHO, DEFIENDE CON DOBLE TEISHO HACIA ABAJO Y GOLPEA URAKEN CON >Y TERMINA MAE-GERI Y MAWASHI-GERI CON >.
25. ABRAZA DE ATRÁS POR DEBAJO DE LOS BRAZOS, GOLPEÓ DOBLE CODO A BRAZOS, MARTILLO A TESTÍCULOS, PASO PIerna > POR DETRÁS, MARTILLO A ESTOMAGO, SUELTO Y DEJO CAER Y TERMINÓ MIKATSUKI CON SALTO A CARA.
26. TOMA MANO LA PALMA ABIERTA HACIA ARRIBA AFLOJA ABAJO, ME LLEVO EL BRAZO A MEHOMBRO EMPI<, EMPI, BAJO HOMBRO, PATADA DE BURRO A CARA V TERMINA BARRIENDO CON MAWASHI-GERI A CARA.
27. ATACA MARTILLO, BLOQUEO YODAN-UKE, PUÑO Y MAWASHI-GERI A ESTÓMAGO RODILLA < A PIerna, PASO POR DELANTE Y GOLPEÓ RODILLA A TESTÍCULOS Y FUMIKOMI-GERI A RODILLA.

28. DOBLE AGARRE DE ATRÁS, GIRO CON DOBLE CHEQUEO, DOBLE EMPLEA ROTANTE DOBLE SHUTO-UCHI, UNO A ESPALDA Y OTRO A CERVICAL BARRO DE ADELANTE HACIA ATRÁS, KIN-GERIA FLOTANTE Y MAWASHI-GERI A CARA.
29. AGARRE DE HOMBRO> GOLPED MARTILLO A CARA Y SACO BRAZO CON TAMBEN VUELVE CON TATEN-TSUKIA CARA, SIGUE COMO LA 3 DE AMARILLO CON YOKO-GER A PECHOY TERMINA MIKATSUKI-GERI GIRADA
30. DEFIENDE CONY GOLPEA HAITO A ESTÓMAGO CON > FUMIKOMI-GERIA ATRÁS DE LA RODILLA, HIZA-GERI QUEBRANDO ESPALDA Y QUIEBRA CUELLO EMPLEANDO.
31. AGARRE DE ATRÁS ABRAZA POR DEBAJO DE LOS BRAZOS, PEGÓ DOBLE EMMA BRAZOS GIRO DOBLE GOLPE DE PUNO ARRIBA Y TOMA PELO, GOLPEO CON PIerna A RODILLA BAJO CABEZA Y CON GOLPEÓ MAWASHI-GERI & CARA TERMINA MAWASHI-TSUKI A CARA CON >.
32. DOBLE AGARRE DE HOMBRO DE ATRÁS, GIRO Y PASO MI BRAZO ENTRE LOS BRAZOS > SACA EL AGARRE. CON EMPI A ESTÓMAGO Y SHUTO-UCHI A CUELLO BAJA CON HAITO A TESTÍCULOS, CON MANO > TOMÓ PIerna Y CON BARRO CLAVO EMPI & ESTOMAGO PARA TUMBAR, TERMINA FUMIKOMI-GERI > A CARA.
33. ATACA GYAKU-TSUKI, DOBLE DEFENSA POR DENTRO, PUNO A CARA PUÑO AL PECHO Y URAKEN A CARA, MAE-GERI CAIGO BAJANDO BRAZOS CON MANDY TERMINA MAWASHI-TSUKI CON >.

PROGRAMA: NARANJA-VARIANTES

A Y B

1. ATACA DOBLE PUÑO **A**, **B** DEFIENDE CON DOBLE DEFENSA POR DENTRO Y ATACA MAE- GERI, MIKAZUKI-GERI Y YOKO-GERI, **A** DEFIENDE Y TERMINA EN POSICIÓN DE ARCO Y FLECHA ATRASADO CON DEFENSA DE YOKO Y CUBRIENDO CABEZA.
2. TRIPLE PUÑO **A**, **B** DEFIENDE POR DENTRO Y ATACA DOBLE PUÑO Y MAWASHI > E <, **A** DEFIENDE LOS PUÑOS Y LAS MAWASHIS Y ATACA USHIRO-GERI, **B** SACA EL GIRO Y ATACA PUÑO, **A** SE AGACHA ESQUIVANDO
3. **A** ATACA MAE GERI PUÑO, **B** DEFIENDE HACIA ATRÁS EN ZENKUTSU-DACHI Y GEDAN-BARAI 3 VECES, DESPUES LO MISMO PERO ATACA **B**.
4. **A** ATACA MAE-GERI, PUÑO DERECHO, **B** DEFIENDE CON PASO < HACIA ATRÁS, CON < DEFIENDE LA MAE-GERI Y CON EL PUÑO, **A** ATACA MAE-GERI, PUÑO< Y **B** LO DEFIENDE CON MANO > AMBOS Y ATACA USHIRO-GERI Y PUÑO, **A** LOS DEFIENDE Y ATACA PUÑO, ESQUIVA.
5. **A** ATACA MARTILLO, GANCHO <Y MARTILLO, **B** DEFIENDE CON YODAN-UKE Y TOMA MUÑECA, GOLPEA MAE-GERI A ESTÓMAGO Y MAWASHI-GERI A CARA, **A** ATACA CON MIKATSUKI GIRADA, **B** DEFIENDE CON DOBLE ANTEBRAZO Y CON PUÑO < GOLPEA HOMBRO V PUÑO > A CARA.