



**Asociación Seito Karate-Do de Venezuela**  
International Karate Do Hayashi Ha Shito Ryu Kai  
Federación Venezolana de Karate Do  
Mitsuya Kai International

**PROGRAMA TECNICO CINTA AMARILLA SEITO KARATE**

**TECNICAS DE DEFENSA**

YODAN AGE UKE  
CHUDAN SOTO UKE  
CHUDAN UCHI UKE  
GEDAN BARAI

TETTSUI UKE

CHUDAN SHUTO UKE

**TECNICAS DE ATAQUES**

SEIKEN OI ZUKI  
SEIKEN GYAKU ZUKI  
SEIKEN YOKO ZUKI  
NUKITE UCHI

**TECNICAS DE PIERNAS**

MAE GERI  
MAWASHI GERI  
YOKO GERI  
USHIRO GERI

**TECNICAS IMAGINARIAS**

KIHON KATA ICHI  
KIHON DOSA SHODAN  
HEIAN NIDAN

**DOJOKUN**

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA PERFECCION DEL CARÁCTER  
PRIMERO. VIVIR CON CORTESIA Y DISCIPLINA  
PRIMERO. NORMAR NUESTRA CONDUCTA COMO LO MARCA LA ETICA  
PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA A TRAVES DEL ESFUERZO  
PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE CONDUCTAS IRRESPONSABLES

**( UKE WAZA )**

ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR  
ESQUIVACION DEL TRONCO A DENTRO  
ESQUIVACION DEL TRONCO AFUERA  
ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR

ESQUIVACION DE MARTILLO

ESQUIVACION DEL TRONCO MANO ABIERTA

**( TSUKI WAZA )**

GOLPE CON APOYO DEL PIE  
GOLPE SIN APOYO DEL PIE  
GOLPE LATERAL CON EL PUÑO  
GOLPE CON LA PUNTA DEDOS

**( KERI WAZA )**

PATADA FRONTAL  
PATADA EN CURVA  
PATADA LATERAL  
PATADA HACIA ATRÁS

**( KATAS )**

PRIMER KATA BASICO  
KATA BASICO PIE DE GATO  
MENTE CLARA Y EN PAZ

**( REGLAMENTO )**