



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 9NO. KYU AMARILLO

Uke Waza	Técnicas de Defensas
YODAN AGE UKE	ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR (CABEZA)
CHUDAN SOTO UKE	ESQUIVACION TRONCO HACIA ADENTRO (YOKO UCHI UKE)
CHUDAN UCHI UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA AFUERA (YOKO UKE)
CHUDAN TETTSUI UKE	ESQUIVACION EN FORMA DE MARTILLO
CHUDAN SHUTO UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO CON LA MANO ABIERTA
GEDAN BARAI –BARAI TE	ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SEIKEN OI ZUKI	GOLPE DE PUÑO CON APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN GYAKU ZUKI	GOLPE DE PUÑO SIN APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN YOKO ZUKI	GOLPE DE PUÑO LATERAL (SHIKO DACHI)
YON-HON NUKITE OI ZUKI	GOLPE PUNTA DE LOS DEDOS, CON APOYO PIERNA
NI HON ZUKI	GOLPES DE PUÑO EN OI ZUKI Y GYAKU ZUKI

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI	PATADA FRONTAL BOLA DELANTERA DEL PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA SEMI-CIRCULAR CON EL DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO GERI	PATADA LATERAL CON EL CANTO (BORDE) DEL PIE
USHIRO KAKATO GERI	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON DEL PIE
ZENSHIN NAI SOKUTO	BARRIDO CON BORDE INTERNO PIE (ASHI BARAI)

Kata	Combate Imaginario
KIHON KATA ICHI	PRIMER KATA DE TECNICAS BASICAS (SHURI TE)
KIHON DOSA SHODAN	KATA BASICO EN PIE DE GATO (NEKO ASHI DACHI)
HEIAN (PINNAN) NIDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (SHURI TE)