



# ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

## ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 4TO. KYU AZUL RAYA ROJA

<b>Uke Waza</b>	<b>Técnicas de Defensas</b>
HAISO SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA DORSO DE LA MANO ABIERTA
SHUTO TATE CHUDAN UKE	ESQUIVACION VERTICAL MANO ABIERTA HACIA AFUERA
NINO UDE UKE	ESQUIVACION ANTEBRAZO HACIA ADENTRO (GEDAN KAKE UKE)
TEKUBI KAKE UKE	ESQUIVACION HACIA ABAJO DORSO DE LA MUÑECA

<b>Uchi Waza</b>	<b>Técnicas de Ataques</b>
HAITO SHUTO MAWASHI	ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERNO DE LA MANO
HEIKO CHUDAN UCHI	GOLPE CON AMBOS PUÑOS AL FRENTE
YODAN FURI ZUKI	GOLPE HACIA ADENTRO CON LOS NUDILLOS A LA CABEZA
OTOSHI EMPI (HIJI) UCHI	GOLPE DE CODO DESCENDENTE

<b>Keri (Geri) Waza</b>	<b>Técnicas de Patadas</b>
HIZA GERI CHUDAN	ATAQUE DE PIERNA CON LA RODILLA
MAE KIN GERI ( GEDAN )	ATAQUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS A LOS GENITALES

<b>Fundadores</b>	<b>Maestros Fundadores</b>
FUNDADOR SHITO RYU	MAESTRO KENWA MABUNI
FUNDADOR GOJU RYU	MAESTRO CHOJUN MIYAGUI
FUNDADOR WADO RYU	MAESTRO HIRONORI OTSUKA
FUNDADOR SHOTO KAN	MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI

<b>Katas</b>	<b>Técnicas Imaginarias</b>
JITTE ( JU-TTE )	DIEZ MANOS ( SHURI TE )
SEIENCHIN	CALMA EN LA TEMPESTAD ( NAHA TE )

<b>Kobudo</b>	<b>Camino al estudio de las armas antiguas</b>
NIDAN NO KUN	SEGUNDO KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)