



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

PROGRAMA TECNICO PARA CINTA AZUL RAYA ROJA

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

HAISO SHUTO UKE
SHUTO TATE UKE
SHUTO BARAI UKE
MOROTE UCHI UKE

BLOQUEO MANO ABIERTA DORSO MANO
ESQUIVACION MANO ABIERTA VERTICAL
ESQUIVACION MANO ABIERTA ABAJO
ESQUIVACION DOBLE HACIA AFUERA

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

HAITO SHUTO SOTO MAWASHI UCHI
YODAN SHUTO OTOSHI UCHI
TEISHO GEDAN UCHI
EMPI USHIRO UCHI
TENCHIN DEL 1 AL 6

ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERIOR DE LA PALMA
ATAQUE CON EL CANTO DE LA MANO HACIA LA CABEZA
ATAQUE CON LA BASE DE LA PALMA HACIA ABAJO
ATAQUE CON EL CODO HACIA ATRAS
TECNICAS COMBINADAS

ATAQUES CON LAS PIERNAS

(KERI WAZA)

MIKAZUKI GERI
ASHI BARAI
MAE TOBI GERI
HIZA ATE GERI
SAMBON GERI SAN
GERI KATA

HACIA ADENTRO PLANTA DE EL PIE
BARRIDO CON EL PIE
PATADA VOLADORA FRONTAL
ROCTURA CON LA RODILLA ARRIBA
TECNICA DE TRES PATADAS

TECNICAS DE KATAS

(FORMAS)

NISEISHI, AIONAGI

TECNICAS DE ARMAS

(KOBUDO KENSHIN RYU)

NIDAN NO KUN

SEGUNDO KATA BASICO

TERMINOLOGIA BASICA

HISTORIA SHITO - RYU