



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 5TO. KYU AZUL

| Uke Waza | Técnicas de Defensas |
|------------------------|---|
| HAISO SHUTO CHUDAN UKE | ESQUIVACION HACIA AFUERA DORSO DE LA MANO ABIERTA |
| SHUTO TATE CHUDAN UKE | ESQUIVACION MANO ABIERTA VERTICAL HACIA AFUERA |
| EMPI (HIJI) YOKO UKE | ESQUIVACION LATERAL CON EL CODO |
| KAKIWAKE CHUDAN UKE | ESQUIVACION DOBLE PUÑOS CERRADOS HACIA AFUERA |

| Uchi Waza | Técnicas de Ataques |
|----------------------------|--|
| HAITO SHUTO MAWASHI | ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERIOR DE LA MANO |
| TEISHO (SHOTEI) YODAN UCHI | ATAQUE ASCENDENTE CON LA BASE DE LA PALMA |
| TEISHO (SHOTEI) GEDAN UCHI | ATAQUE DESCENDENTE CON LA BASE DE LA PALMA |
| EMPI (HIJI) USHIRO UCHI | ATAQUE HACIA ATRÁS CON EL CODO, APOYO DE LA MANO |

| Keri (Geri) Waza | Técnicas de Patadas |
|--------------------|--|
| MIKAZUKI GERI | PATADA HACIA ADENTRO CON PLANTA DEL PIE (NAI SOKUTO) |
| MAWASHI GYAKU GERI | PATADA SEMI CIRCULAR INVERSA |

| Dachi Waza | Posiciones Shito Ryu |
|------------------|---|
| TSURU ASHI DACHI | POSICION EN PIE DE GARZA |
| KAKE DACHI | POSICION PIERNAS CRUZADAS |
| KOSA DACHI | POSICION DE PIERNAS CRUZADAS DESPLAZANDO |
| KIBA DACHI | POSICION DE JINETE PUNTA DE PIES VERTICALES |

| Katas | Técnicas Imaginarias |
|------------------------|--|
| HEIAN (PINNAN) GODAN | MENTE CLARA Y EN PAZ (5) SHURI TE |
| BASSAI DAI (SHURI TE) | ROMPIENDO LA MURALLA-PENETRANDO LA FORTALEZA |

| Kobudo | Camino al estudio de las armas antiguas |
|--------------------------|--|
| NIDAN NO KUN | SEGUNDO KATA BASICO DE BO (KENSHIN RYU) |
| IPPON KUMI BO ICHI al GO | TECNICAS DE DEFENSA Y ATAQUES DEL UNO AL CINCO |