



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 SEITO

TECNICAS DE DEFENSA

HAISO SHUTO UKE
SHUTO TATE UKE
EMPI YOKO UKE
KAKIWAKE UKE

TECNICAS DE ATAQUES

HAITO SHUTO SOTO MAWASHI UCHI
TEISHO YODAN UCHI
TEISHO GEDAN UCHI
EMPI USHIRO UCHI

ATAQUES PIERNAS

MIKAZUKI GERI
ASHI BARAI
MAE TOBI GERI
MAWASHI TOBI GERI

TECNICAS DE KATAS

HEIAN GODAN, SHINSEI NI

TECNICAS DE ARMAS

SHODAN NO KUN

TERMINOLOGIA BASICA

(UKE WAZA)

BLOQUEO MANO ABIERTA DORSO MANO
ESQUIVACION MANO ABIERTA VERTICAL
ESQUIVACION LATERAL CON EL CODO
ESQUIVACION DOBLE SEPARANDO

(UCHI WAZA)

ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERIOR DE LA PALMA
ATAQUE CON LA BASE DE LA PALMA HACIA LA CARA
ATAQUE CON LA BASE DE LA PALMA HACIA ABAJO
ATAQUE CON EL CODO HACIA ATRAS

(KERI WAZA)

PATADA HACIA ADENTRO PLANTA DE PIE
BARRIDO CON EL PIE
PATADA VOLADORA FRONTAL
PATADA VOLADORA CIRCULAR

(FORMAS)

(KOBUDO KENSHIN RYU)

PRIMER KATA BASICO DE BO

HISTORIA SHITO - RYU