



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

PROGRAMA PARA CINTA AZUL CELESTE RAYA AMARILLA

VOCABULARIO BASICO

KARATE
KARATE-GUI
OBI
DO
SENSEI
SEMPAI
DOJO
TATAMI
SHOOMENI
SEITO

MANOS VACIAS
UNIFORME DE KARATE
CINTA DE KARATE
CAMINO
INSTRUCTOR DE KARATE
AYUDANTE DEL INSTRUCTOR
GIMNASIO DE KARATE
SUPERFICIE DE ENTRENAMIENTO DEL DOJO
LUGAR DE HONOR DEL GIMNASIO
VERDADERO

PARTES DEL CUERPO

YODAN
CHUDAN
GEDAN

PARTE SUPERIOR
PARTE MEDIA
PARTE INFERIOR

NUMEROS EN JAPONES

ICHI UNO
NI DOS
SAN TRES
SHI CUATRO
GO CINCO

ROKU SEIS
SICHI SIETE
HACHI OCHO
KU NUEVE
YU DIEZ

TECNICAS DE PATADAS

MAE GERI
MAWASHI GERI

PATADA FRONTAL
PATADA EN SEMI-CIRCULO

TECNICAS DE DEFENSA

YODAN AGE UKE
GEDAN BARAI
CHUDAN SOTO UKE
CHUDAN UCHI UKE

ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR
ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR
ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA ADENTRO
ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA FUERA

KATAS (FORMAS)

TENNO KATA, KIHON DOSA SHODAN

DOJO KUN (REGLAMENTO DEL GIMNASIO)

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA PERFECCION DEL CARÁCTER
PRIMERO: VIVIR CON CORTESIA Y DISCIPLINA
PRIMERO: NORMAR NUESTRA CONDUCTA COMO LO MARCA LA ETICA
PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA A TRAVES DEL ESFUERZO
PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE CONDUCTAS IRRESPONSABLES