



# ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

## ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO 10MO. KYU AZUL CELESTE RAYA AMARILLA

<b>Uke Waza</b>	<b>Técnicas de Defensa</b>
YODAN AGE UKE	ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR ( CABEZA )
CHUDAN SOTO UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA ADENTRO
CHUDAN UCHI UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA AFUERA
CHUDAN SHUTO UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA MANO ABIERTA

<b>Uchi Waza</b>	<b>Técnicas de Ataques</b>
SEIKEN OI ZUKI	GOLPE DE PUÑO CON APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN GYAKU ZUKI	GOLPE DE PUÑO SIN APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN YOKO ZUKI	GOLPE LATERAL CON EL PUÑO ( SHIKO DACHI )
URA-KEN (RI-KEN) UCHI	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO

<b>Keri Waza</b>	<b>Técnicas de Patadas</b>
MAE KOSHI GERI	PATADA FRONTAL CON LA BOLA DELANTERA DEL PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA SEMI CIRCULAR CON EL DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO GERI	PATADA LATERAL CON EL CANTO ( BORDE ) DEL PIE
USHIRO KAKATO GERI	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON DEL PIE

<b>Kata</b>	<b>Combate Imaginario</b>
KIHON KATA ICHI	PRIMER KATA BASICO ( SHURI TE )
KIHON DOSA SHODAN	KATA BASICO EN PIE DE GATO ( NEKO ASHI DACHI )