



# ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

## ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 10MO. KYU AZUL CELESTE

<b>Uke Waza</b>	<b>Técnicas de Defensa</b>
YODAN AGE UKE	ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR ( CABEZA )
GEDAN BARAI – BARAI TE	ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR
CHUDAN SOTO UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA ADENTRO
CHUDAN UCHI UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA AFUERA

<b>Uchi Waza</b>	<b>Técnicas de Ataques</b>
SEIKEN OI ZUKI	ATAQUE DE PUÑO CON APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN YOKO ZUKI	ATAQUE DE PUÑO LATERAL ( SHIKO DACHI )
YO HON NUKITE OI ZUKI	ATAQUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS

<b>Kata</b>	<b>Combate Imaginario</b>
KIHON KATA ICHI	PRIMER KATA BASICO (SHURI TE )
SAMBON GERI ICHI	PRIMERA TECNICA EJECUTANDO TRES PATADAS

### **DOJO KUN (NORMAS BASICAS DE CONDUCTA Y COMPORTAMIENTO)**

**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**