



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

PROGRAMA TÉCNICO PARA KOBUDO 1^{ER} KYU

TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL BO

TZUKI	COMO UN PUÑO, HALE EL BO HACIA ATRÁS CON AMBAS MANOS Y LUEGO ATAQUE HACIA DELANTE
TENDO UCHI	GOLPE POR ENCIMA DE LA CABEZA
SHITTE UCHI	CAMBIE LA POSICIÓN DEL BO HACIA DELANTE Y GOLPEE EL PECHO
SUKUI UKE	BLOQUEO O ESQUIVACIÓN EN FORMA DE PALA
SAKOTSU UCHI	HALE LA MANO DELANTERA DESDE EL PECHO HACIA EL CUERPO Y EMPUJE EL BRAZO A SU MÁXIMA EXTENSIÓN PARA GOLPEAR
KIRIKAESHI UCHI	GOLPE HACIA LA BARBILLA CON EL BO
SUNE UCHI	GOLPE HACIA LA CANILLA CON EL BO
KASUMI UCHI	GOLPE ALREDEDOR DE LA CASA DEL TEMPLO
MIZUGURUMA	GOLPE DE MOLINO DE AGUA, DESDE LA POSICIÓN DE MANO SHITTEI, LATIGAR CON EL BO SOBRE LA MANO DELANTERA, HALAR LAS MANOS HACIA ATRÁS Y GOLPEAR CON AMBAS MANOS TZUKI
NOBEDO	GOLPE DE EXTENSIÓN, CAMBIAR LAS MANOS EN EL BO PARA TÉCNICA DE ALCANCE EXTENDIDA
KOSHI MAWARI	VUELTA DE CADERA CON LA TÉCNICA PARECIDA AL SHITTEI UCHI, PERO DE LADO



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

TÉCNICAS DE DEFENSAS CON BO (UKE WAZA)

SUKUI UKE
AGE UKE
GEDAN UKE
SAKUTSU UKE

ESQUIVACIÓN EN FORMA DE PALA
BLOQUEO AMBAS MANOS HACIA ARRIBA BO
BLOQUEO BORDE INFERIOR PALMA
BLOQUEO PUNTA DE BO LATERAL, GEDAN

TÉCNICAS DE DEFENSAS CON BO (UKE WAZA)

SUKUI UKE
AGE UKE
GEDAN UKE
SAKUTSU UKE

ESQUIVACIÓN EN FORMA DE PALA
BLOQUEO AMBAS MANOS HACIA ARRIBA BO
BLOQUEO BORDE INFERIOR PALMA
BLOQUEO PUNTA DE BO LATERAL, GEDAN

TÉCNICAS DE ATAQUES CON BO (UCHI WAZA)

TZUKI UCHI
TENDO UCHI GOLPE DE ARRIBA HACIA ABAJO PUNTA DEL BO
KIRIKAESHI UCHI
NOBEDO UCHI

GOLPE FRONTAL CON LA PUNTA DEL BO
GOLPE HACIA LA BARBILLA CON EL BO
GOLPE DE EXTENSIÓN CON EL BO

TÉCNICAS CON LAS PIERNAS Y BO (KERI WAZA)

MAE GERI / TZUKI BO
MAWASHI GERI / TENDO UCHI
YOKO GERI / SAKUTSU BO
USHIRO GERI / TZUKI USHIRO

PATADA FRONTAL; ATAQUE PUNTA DE BO
PATA CIRCULAR; ATAQUE A LA CABEZA
CON EL BO
PATADA LATERAL; ATAQUE HACIA
ABAJO
PATADA HACIA ATRÁS; ATAQUE HACIA
ATRÁS CON EL BO



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

TÉCNICAS CON NUNCHAKU

(NUNCHAKU WAZA)

BLOQUEOS

PULGARES HACIA LA CUERDA O HACIA EL FINAL
DL NUNCHAKU; BLOQUEOS CRUZADOS
EXTENDIDOS EN TODAS LAS DIRECCIONES;
BLOQUEOS SOSTENIENDO JUNTOS LOS PALOS
DEL NUNCHAKU

GOLPES

PULGARES HACIA LA CUERDA Y PULGARES
HACIA EL FINAL DEL NUNCHAKU

ESTOCADAS Y EMPUJONES
FIGURA OCHO
AEROPLANO GIRANDO
DOS DEDOS GIRANDO

SOSTENIENDO LOS DOS PALOS JUNTOS
LARGA Y CORTA EN TODAS LAS DIRECCIONES
EN TODAS LAS DIRECCIONES
O ROTANDO EN TODAS LAS DIRECCIONES

SOBRE EL HOMBRO, BAJO EL
BRAZO, SOSTENIÉNDOLO
CON LA MANO
ATRAVESANDO EL CUERPO
LA MISMA MANO
AL LADO Y DETRÁS DE LA
ESPALDA

ATAQUE

AGARRE
CAMBIANDO EL AGARRE

FORMAS Y EXPLICACIONES

(KATAS Y BUNKAIS)

SANDAN NO KUN
SAI ICHI NO DAN

TÉCNICAS DE COMBATES CON BO

(IPPON KUMITE)

IAIDO NO KIHON
NUNCHAKU KIHON