



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 5<sup>TO</sup> KYU

### TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL BO

TZUKI	COMO UN PUÑO, HALE EL BO HACIA ATRÁS CON AMBAS MANOS Y LUEGO ATAQUE HACIA DELANTE
TENDO UCHI SHITTE UCHI	GOLPE POR ENCIMA DE LA CABEZA CAMBIE LA POSICIÓN DEL BO HACIA DELANTE Y GOLPEE EL PECHO
SUKUI UKE SAKOTSU UCHI	BLOQUEO O ESQUIVACIÓN EN FORMA DE PALA HALE LA MANO DELANTERA DESDE EL PECHO HACIA EL CUERPO Y EMPUJE EL BRAZO A SU MÁXIMA EXTENSIÓN PARA GOLPEAR
KIRIKAESHI UCHI SUNE UCHI KASUMI UCHI MIZUGURUMA	GOLPE HACIA LA BARBILLA CON EL BO GOLPE HACIA LA CANILLA CON EL BO GOLPE ALREDEDOR DE LA CASA DEL TEMPLO 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

FORMAS Y EXPLICACIONES

( KATAS Y BUNKAIS )

NIDAN NO KUN

SEGUNDO KATA DE BO

TÉCNICAS DE COMBATES CON BO

( IPPON KUMITE )

IPPON KUMITE DEL 1 AL 6