



## 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

#### 4<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	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
SAKUTSU 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

#### TÉCNICAS DE DEFENSAS CON BO ( UKE WAZA )

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

#### TÉCNICAS DE ATAQUES CON BO ( UCHI WAZA )

TZUKI UCHI	GOLPE FRONTAL CON LA PUNTA DEL BO
TENDO UCHI	GOLPE DE ARRIBA HACIA ABAJO PUNTA DEL BO
KIRIKAESHI UCHI	GOLPE HACIA LA BARBILLA CON EL BO
NOBEDO UCHI	GOLPE DE EXTENSIÓN 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 LAS PIERNAS Y BO

( KERI WAZA )

MAE GERI / TZUKI BO  
MAWASHI GERI / TENDO UCHI

PATADA FRONTAL; ATAQUE PUNTA DE BO  
PATA CIRCULAR; ATAQUE A LA CABEZA  
CON EL BO

YOKO GERI / SAKUTSU BO

PATADA LATERAL; ATAQUE HACIA  
ABAJO

USHIRO GERI / TZUKI USHIRO

PATADA HACIA ATRÁS; ATAQUE HACIA  
ATRÁS CON EL BO

FORMAS Y EXPLICACIONES

( KATAS Y BUNKAIS )

SUNAKAKENOKON

TÉCNICAS DE COMBATES CON BO

( IPPON KUMITE )

IPPON KUMITE DEL 1 AL 8