



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE INICIO PARA ESTUDIANTES SEITO 12VO KYU

DATOS TEORICOS	TRADUCCION
FUNDADOR DE LAS ARTES MARCIALES	MONJE BUDISTA DARUMA TAISHI
TITULO DEL MONJE TAISHI	BOHIDARMA (ILUMINADO, GRAN SEÑOR)
FUNDADOR DEL ESTILO SHITO RYU	MAESTRO KENWA MABUNI
NOMBRE DE NUESTRO ESTILO	HAYASHI HA SHITO RYU
FUNDADOR DEL ESTILO HAYASHI HA	MAESTRO TERUO HAYASHI (1924-2004)
FUNDADOR DE (SEITO) EN VENEZUELA	SHIHAN MANUEL A.PAZOS F. 6TO DAN

VOCABULARIO BASICO KARATE DO	TRADUCCION
HANSHI	MAESTRO DE MAESTROS
SHIHAN	MAESTRO DE KARATE DO
SENSEI	INSTRUCTOR DE KARATE DO
SEMPAI	ASISTENTE DEL SHIHAN O EL SENSEI
KARATE DO	CAMINO DEL LAS MANOS VACIAS
KARATE GUI	UNIFORME DEL ESTUDIANTE DE KARATE DO
DOJO	LUGAR DE PRACTICA DE LAS ARTES MARCIALES
TATAMI	SUPERFICIE DE ENTRENAMIENTO DEL GIMNASIO
SHOOMENI	LUGAR DE HONOR DEL DOJO
SEITO	VERDADERO O TRADICIONAL
SEITOO	ESTUDIANTE PRINCIPIANTE DE KARATE DO
ONEGAI SHIMASU	PERMISO PARA INICIAR UNA ACCION
ARIGATO GOZAI MASTA	MUCHAS GRACIAS

LINEAS DE KARATE DO	FUNDADORES
SHURI TE (SHORIN-RYU)	TECNICAS CON VELOCIDAD
NAHA TE (SHOREI-RYU)	TECNICAS CON FUERZA CONCENTRADA
TOMARI TE	COMBINACION DE AMBAS TECNICAS

ESTILO DE NUESTRA ESCUELA	SIGNIFICADO
SHITO RYU (ANKO RYU)	ESCUELA DE LOS DOS CORAZONES
SHI	EN HONOR AL MAESTRO ITOSU
TO	EN HONOR AL MAESTRO HIGAONNA
RYU	LINEA ESTILO



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO PARA 11ER. KYU BLANCO RAYA CELESTE

Partes del Cuerpo	Traducción
ATAMA	CABEZA
YODAN	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO
CHUDAN	PARTE MEDIA DEL CUERPO
GEDAN	PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Números en Japonés	Traducción
ICHI	UNO (1)
NI	DOS (2)
SAN	TRES (3)
SHI	CUATRO (4)
GO	CINCO (5)
ROKU	SEIS (6)
SICHI	SIETE (7)
HACHI	OCHO (8)
KU	NUEVE (9)
YU	DIEZ (10)

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI CHUDAN	PATADA FRONTAL BOLA DELANTERA DEL PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA EN CURVA CON EL DORSO DEL PIE

Uke Waza	Técnicas de Defensas
YODAN AGE UKE	ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR
GEDAN BARAI – BARAI TE	ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SEIKEN OI ZUKI	GOLPE CON APOYO DE LA PIERNA
SEIKEN YOKO ZUKI	GOLPE DE PUÑO LATERAL (SHIKO DACHI)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 10MO. KYU AZUL CELESTE

Uke Waza	Técnicas de Defensa
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

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
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

Kata	Combate Imaginario
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



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO 10MO. KYU AZUL CELESTE RAYA AMARILLA

Uke Waza	Técnicas de Defensa
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

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
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

Keri Waza	Técnicas de Patadas
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

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



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 9NO. KYU AMARILLO

Uke Waza	Técnicas de Defensas
YODAN AGE UKE	ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR (CABEZA)
CHUDAN SOTO UKE	ESQUIVACION TRONCO HACIA ADENTRO (YOKO UCHI UKE)
CHUDAN UCHI UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO HACIA AFUERA (YOKO UKE)
CHUDAN TETTSUI UKE	ESQUIVACION EN FORMA DE MARTILLO
CHUDAN SHUTO UKE	ESQUIVACION DEL TRONCO CON LA MANO ABIERTA
GEDAN BARAI –BARAI TE	ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
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 DE PUÑO LATERAL (SHIKO DACHI)
YON-HON NUKITE OI ZUKI	GOLPE PUNTA DE LOS DEDOS, CON APOYO PIERNA
NI HON ZUKI	GOLPES DE PUÑO EN OI ZUKI Y GYAKU ZUKI

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI	PATADA FRONTAL 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
ZENSHIN NAI SOKUTO	BARRIDO CON BORDE INTERNO PIE (ASHI BARAI)

Kata	Combate Imaginario
KIHON KATA ICHI	PRIMER KATA DE TECNICAS BASICAS (SHURI TE)
KIHON DOSA SHODAN	KATA BASICO EN PIE DE GATO (NEKO ASHI DACHI)
HEIAN (PINNAN) NIDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (SHURI TE)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 9NO. KYU AMARILLO RAYA ROJA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
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
SHO NAGASHI UKE	ESQUIVACION PALMA DE MANO HACIA ADENTRO
SHO OSAE UKE	ESQUIVACION PALMA DE MANO HACIA ABAJO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
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 DE PUÑO LATERAL (SHIKO DACHI)
YON-HON NUKITE OI ZUKI	GOLPE PUNTA DE LOS DEDOS, CON APOYO PIERNA
NI HON ZUKI	GOLPES DE PUÑO EN OI ZUKI Y GYAKU ZUKI

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI	PATADA FRONTAL 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
ZENSHIN NAI SOKUTO	BARRIDO CON BORDE INTERNO PIE (ASHI BARAI)

Kata	Combate Imaginario
KIHON KATA ICHI	PRIMER KATA DE TECNICAS BASICAS (SHURI TE)
CHINNO KATA	KATA DE LA TIERRA (NAHA TE)
HEIAN (PINNAN) NIDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (SHURI TE)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 8VO. KYU NARANJA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
SHO OSAE UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA DE LA MANO ABAJO
SHO NAGASHI UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA MANO HACIA ADENTRO
OMOROTE UKE CHUDAN	ESQUIVACION DOBLE REFORZADA
HAIWAN UDE UKE YODAN	ESQUIVACION LATERAL CON EL ANTEBRAZO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
NI HON NUKITE UCHI	GOLPE DOS DEDOS DIRIGIDO HACIA LOS OJOS
URA-KEN (RI-KEN) UCHI	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO
EMPI (HIJI) AGE UCHI	GOLPE CON EL CODO ASCENDENTE
EMPI (HIJI) MAWASHI UCHI	GOLPE CON EL CODO EN CURVA

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI YODAN	PATADA FRONTAL CON LA BOLA DELANTERA PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA SEMI-CICULAR CON EL DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO GERI	PATADA LATERAL CON EL CANTO O BORDE DEL PIE
USHIRO KAKATO GERI	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON DEL PIE
MAE KOSHI TOBI GERI	PATADA VOLADORA FRONTAL CON LA BOLA DEL PIE

Kata	Combate Imaginario
TENNO KATA	KATA DEL CIELO (SHURI TE)
KIHON DOSA NIDAN	KATA BASICO POSICION DE JINETE (SHIKO DACHI)
CHINNO KATA	KATA DE LA TIERRA (NAHA TE)
HEIAN (PINNAN) SHODAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (SHURI TE)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 8VO. KYU NARANJA RAYA VERDE

Uke Waza	Técnicas de Defensas
SHO OSAE UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA DE LA MANO ABAJO
SHO NAGASHI UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA MANO HACIA ADENTRO
MOROTE UKE CHUDAN	ESQUIVACION DOBLE REFORZADA
HAIWAN UDE UKE YODAN	ESQUIVACION LATERAL CON EL ANTEBRAZO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
NI HON NUKITE UCHI	GOLPE DOS DEDOS DIRIGIDO HACIA LOS OJOS
URA-KEN (RI-KEN) UCHI	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO
EMPI (HIJI) AGE UCHI	GOLPE CON EL CODO ASCENDENTE
EMPI (HIJI) MAWASHI UCHI	GOLPE CON EL CODO EN CURVA

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI GERI YODAN	PATADA FRONTAL CON LA BOLA DELANTERA PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA SEMI-CICULAR CON EL DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO GERI	PATADA LATERAL CON EL CANTO O BORDE DEL PIE
USHIRO KAKATO GERI	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON DEL PIE
MAE KOSHI TOBI GERI	PATADA VOLADORA FRONTAL CON LA BOLA DEL PIE

Kata	Combate Imaginario
TENNO KATA	KATA DEL CIELO (SHURI TE)
KIHON DOSA NIDAN	KATA BASICO POSICION DE JINETE (SHIKO DACHI)
CHINNO KATA	KATA DE LA TIERRA (NAHA TE)
HEIAN (PINNAN) SHODAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (SHURI TE)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 7MO. KYU VERDE

Uke Waza	Técnicas de Defensas
HAITO SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION AFUERA BORDE INTERIOR MANO
TEISHO (SHOTEI) CHUDAN	ESQUIVACION ADENTRO BASE DE LA PALMA
JYUJI (KOSA) GEDAN UKE	ESQUIVACION MANOS CRUZADAS HACIA ABAJO
GEDAN SHUTO BARAI UKE	ESQUIVACION MANO ABIERTA HACIA ABAJO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SHUTO SOTO MAWASHI	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO HACIA ADENTRO
SHUTO UCHI YODAN	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO HACIA AFUERA
URA CHUDAN UCHI	GOLPE DE PUÑO INVERSO ASCENDENTE AL PECHO
IPPON NUKITE YODAN	GOLPE CON UN SOLO DEDO A LA GARGANTA

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
FUMIKOMI OTOSHI UCHI	PATADA APLASTANTE HACIA ABAJO
FUMIKIRI SOKUTO GEDAN	PATADA CORTANTE HACIA ABAJO (SOKUTO)
URA MAWASHI GERI	PATADA EN CURVA INVERSA (KAKATO-KOSHI)
MAWASHI TOBI GERI	PATADA SEMI-CIRCULAR EN EL AIRE (SALTO)

Katas	Técnicas Combinadas
HEIAN (PINNAN) SANDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (3) SHURI TE
GEKI SAKI NI (GEKISAIDAI)	ATAQUE DEMOLEDOR O DESTRUCTOR (NAHA-TE)
KIHON DOSA SANDAN	KATA BASICO EN POSICION MEDIA LUNA (SU DACHI)
SHODAN NO KUN (KOBUDO)	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)

Waza	Técnicas Combinadas
TENCHIN	ICHI-NI-SAN (TECNICAS DE SABAHI DE KUMITE)
T GERI KIHON	ICHI (TECNICAS DE PIE Y MANO COMBINADAS)
GERI KATA YOKO	FORMAS LATERALES DE PIERNAS



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 6TO. KYU PURPURA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
KOSA SHUTO AGE UKE	ESQUIVACION MANOS ABIERTAS CRUZADAS HACIA ARRIBA
YOKO CHUDAN UKE	ESQUIVACION LATERAL CON EL TETSUI (HEIAN YONDAN)
SHUTO BARAI UKE	ESQUIVACION HACIA ABAJO MANO ABIERTA
CHUDAN OTOSHI AWASE UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS ABAJO APOYADAS BASE PALMA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
TETSUI USHIRO MAWASHI	GOLPE DE MARTILLO GIRANDO POR DETRÁS (KETSUI UCHI)
SHUTO USHIRO MAWASHI	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO GIRANDO POR DETRAS
URA-KEN MAWASHI USHIRO	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO GIRANDO POR DETRAS

Keri (Geri)Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI TOBI GERI	PATADA VOLADORA FRONTAL BOLA DEL PIE
MAWASHI SOKKO TOBI GERI	PATADA VOLADORA EN CURVA DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO TOBI GERI	PATADA VOLADORA LATERAL CANTO BORDE DEL PIE

Dachi Waza	Posiciones Básicas Shito Ryu
ZENKUTSU DACHI	POSICION ADELANTADA (PESO PIERNA DE ADELANTE)
KOKUTSU DACHI	POSICION ATRASADA (PESO PIERNA DE ATRÁS)
SHIKO DACHI	POSICION DE JINETE (PUNTA DE PIES 45 GRADOS)
SU DACHI	POSICION PIES EN FORMA DE MEDIA LUNA

Katas	Combates Imaginarios
HEIAN (PINNAN) YONDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (4) SHURI-TE
SHINSEI	CORAZON PURO DIVINA GRACIA
AOYAGI (SEIRYU)	SAUCE VERDE
SHODAN NO KUN	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO) KENSHIN RYU



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 5TO. KYU AZUL

Uke Waza	Técnicas de Defensas
HAISO SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA DORSO DE LA MANO ABIERTA
SHUTO TATE CHUDAN UKE	ESQUIVACION MANO ABIERTA VERTICAL HACIA AFUERA
EMPI (HIJI) YOKO UKE	ESQUIVACION LATERAL CON EL CODO
KAKIWAKE CHUDAN UKE	ESQUIVACION DOBLE PUÑOS CERRADOS HACIA AFUERA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
HAITO SHUTO MAWASHI	ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERIOR DE LA MANO
TEISHO (SHOTEI) YODAN UCHI	ATAQUE ASCENDENTE CON LA BASE DE LA PALMA
TEISHO (SHOTEI) GEDAN UCHI	ATAQUE DESCENDENTE CON LA BASE DE LA PALMA
EMPI (HIJI) USHIRO UCHI	ATAQUE HACIA ATRÁS CON EL CODO, APOYO DE LA MANO

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
MIKAZUKI GERI	PATADA HACIA ADENTRO CON PLANTA DEL PIE (NAI SOKUTO)
MAWASHI GYAKU GERI	PATADA SEMI CIRCULAR INVERSA

Dachi Waza	Posiciones Shito Ryu
TSURU ASHI DACHI	POSICION EN PIE DE GARZA
KAKE DACHI	POSICION PIERNAS CRUZADAS
KOSA DACHI	POSICION DE PIERNAS CRUZADAS DESPLAZANDO
KIBA DACHI	POSICION DE JINETE PUNTA DE PIES VERTICALES

Katas	Técnicas Imaginarias
HEIAN (PINNAN) GODAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (5) SHURI TE
BASSAI DAI (SHURI TE)	ROMPIENDO LA MURALLA-PENETRANDO LA FORTALEZA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
NIDAN NO KUN	SEGUNDO KATA BASICO DE BO (KENSHIN RYU)
IPPON KUMI BO ICHI al GO	TECNICAS DE DEFENSA Y ATAQUES DEL UNO AL CINCO



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 4TO. KYU AZUL RAYA ROJA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
HAISO SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA DORSO DE LA MANO ABIERTA
SHUTO TATE CHUDAN UKE	ESQUIVACION VERTICAL MANO ABIERTA HACIA AFUERA
NINO UDE UKE	ESQUIVACION ANTEBRAZO HACIA ADENTRO (GEDAN KAKE UKE)
TEKUBI KAKE UKE	ESQUIVACION HACIA ABAJO DORSO DE LA MUÑECA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
HAITO SHUTO MAWASHI	ATAQUE CIRCULAR CON EL BORDE INTERNO DE LA MANO
HEIKO CHUDAN UCHI	GOLPE CON AMBOS PUÑOS AL FRENTE
YODAN FURI ZUKI	GOLPE HACIA ADENTRO CON LOS NUDILLOS A LA CABEZA
OTOSHI EMPI (HIJI) UCHI	GOLPE DE CODO DESCENDENTE

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
HIZA GERI CHUDAN	ATAQUE DE PIERNA CON LA RODILLA
MAE KIN GERI (GEDAN)	ATAQUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS A LOS GENITALES

Fundadores	Maestros Fundadores
FUNDADOR SHITO RYU	MAESTRO KENWA MABUNI
FUNDADOR GOJU RYU	MAESTRO CHOJUN MIYAGUI
FUNDADOR WADO RYU	MAESTRO HIRONORI OTSUKA
FUNDADOR SHOTO KAN	MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI

Katas	Técnicas Imaginarias
JITTE (JU-TTE)	DIEZ MANOS (SHURI TE)
SEIENCHIN	CALMA EN LA TEMPESTAD (NAHA TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
NIDAN NO KUN	SEGUNDO KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 3ER KYU CINTA MARRON

Uke Waza	Técnicas de Defensas
CHUDAN KAKE UKE	ESQUIVACION CON LA MANO ABIERTA ENGANCHANDO
OTOSHI UKE	ESQUIVACION DESCENDENTE APLASTANTE CON EL ANTEBRAZO
SEIRYU TO UKE	ESQUIVACION CON EL BORDE INFERIOR DE LA BASE DE PALMA
KEI TO AGE UKE	ESQUIVACION CON EL BORDE SUPERIOR DE LA MANO ABIERTA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
NAKADAKA KEN TATE UCHI	GOLPE CON EL NUDILLO MEDIO DE EL PUÑO
IPPON KEN TATE UCHI	GOLPE CON EL NUDILLO DEL DEDO INDICE
SHUTO UCHIKOMI UCHI	GOLPE VERTICAL CON EL BORDE DE LA PALMA VERTICAL
IPPON NUKITE	GOLPE DE UN SOLO DEDO (NUKITE) DEDO INDICE

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
SAMBON GERI ICHI NI SAN	TECNICAS VARIADAS DE TRES ATAQUES DE PIERNAS
KERI (GERI) KATA	TECNICA DE PATADAS EN LINEA LATERAL

Fundadores	Maestros Fundadores
FUNDADOR SHITO RYU	MAESTRO KENWA MABUNI
FUNDADOR GOJU RYU	MAESTRO CHOJUN MIYAGUI
FUNDADOR WADO RYU	MAESTRO HIRONORI OTSUKA
FUNDADOR SHOTO KAN	MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI

Katas	Técnicas Imaginarias
AOYAGI	SAUCE VERDE (NOMBRE SOBRINA KENWA MABUNI)
NAIHANCHIN SHODAN	CABALLO DE HIERRO (1) (SHURI-TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
NIDAN NO KUN	SEGUNDO KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 2DO. KYU MARRON RAYA BLANCA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
KO KEN AGE UKE	ESQUIVACION CON LA MUÑECA DE LA MANO ASCENDENTE
TEISHO (SHOTEI) SUKUI DOME	ESQUIVACION ASCENDETE BASE DE LA PALMA ABIERTA
RYOTE KOSA UKE	ESQUIVACION SIMULTANEA (UCHI UKE-BARAI TE)
TOMOE UKE-MAWASHI UKE	ESQUIVACION CON MOVIMIENTO CIRCULAR DE LAS MANOS

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
OYAYUBI SOTO UCHI	GOLPE HACIA ADENTRO CON EL NUDILLO DEL PULGAR
KUMADE MAWASHI UCHI	GOLPE HACIA ADENTRO CON MANO ABIERTA (GARRA DE OSO)
NI HON NUKITE UCHI	GOLPE CON DOS DEDOS HACIA LOS OJOS
TE BASAMI YODAN UCHI	AGARRE DE LA GARGANTA (TRAQUEA)

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
YOKO SOKUTO TOBI GERI	PATADA VOLADORA LATERAL CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE
USHIRO KAKATO TOBI GERI	PATADA VOLADORA GIRANDO CON EL TALON

FUNDADORES	Maestros Fundadores
FUNDADOR SHITO RYU	MAESTRO KENWA MABUNI
FUNDADOR GOJU RYU	MAESTRO CHOJUN MIYAGUI
FUNDADOR WADO RYU	MAESTRO HIRONORI OTSUKA
FUNDADOR SHOTO KAN	MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI

Katas	Técnicas Imaginarias
SHIHO KOSOKUN (SHURI-TE)	MIRANDO AL CIELO EN CUATRO DIRECCIONES (SHURI TE)
BASSAI DAI (SHURI-TE)	ROMPIENDO LA MURALLA-PENETRANDO LA FORTALEZA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
NIDAN NO KUN (KENSHIN)	SEGUNDO KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 1ER. KYU MARRON RAYA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
WA AGE UKE	ESQUIVACION DOBLE DE YODAN AGE UKE (BASSAI DAI)
KAISHU SOE CHUDAN UKE	ESQUIVACION REFORZADA DEL BORDE EXTERNO DE LA MANO
KINTEKI KAMAE UKE	ESQUIVACION AMBOS PUÑOS HACIA ABAJO (HEIKO DACHI)
KAISHU RYOTE HAITO UKE	ESQUIVACION DOBLE CON LOS BORDES EXTERNOS DEL SHUTO
TORI TE UKE (KAKETE UKE)	ESQUIVACION EN ENGANCHE (MANO CERRADA ATRÁS)

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SHUTO YODAN OTOSHI UCHI	GOLPE DE MANO ABIERTA DESCENDENTE HACIA LA CABEZA
TETTSUI (KETTSUI) AWASE	GOLPE DOBLE HACIA ADENTRO (BASSAI DAI)
RYOTE NUKITE UCHI	GOLPE DOBLE DE PUNTA DE DEDOS (DOS NUKITE)
OSHI UCHI	GOLPE DE IPPON KEN CUBIERTA CON LA MANO ABIERTA

TECNICAS	DEFENSA PERSONAL (EXHIBICION-BUNKAI)
DOS	DEFENSA PERSONAL CONTRA TRES Oponentes
DOS	DEFENSA PERSONAL CONTRA Oponentes ARMADOS

Uchi Waza Bo	TECNICAS BASICAS DEL USO DEL BO
TENDO UCHI	GOLPE EN DESCENSO CON EL BO A LA PARTE SUPERIOR
ZUKI BO	GOLPE CON LA PUNTA DEL BO HACIA LA GARGANTA
SUNE UCHI	GOLPE CON LA PUNTA DEL BO HACIA LA RODILLA
KIRIKAESHI	GOLPE CON EL BO HACIA LA BARBILLA

Katas	Técnicas Imaginarias
SEIENCHIN	CALMA EN LA TEMPESTAD (NAHA TE)
KOSOKUN DAI	MIRANDO AL CIELO (SHURI TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
SUNAKAKE NO KON	KATA DE BO (BASICAMENTE SE REALIZA CON EKU, REMO)



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SHODAN-HO CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
SUKUI GEDAN UKE	ESQUIVACION APARTANDO CON LA BASE DE LA PALMA AFUERA
AWASE SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS HACIA AFUERA CRUZADAS
TORITE UKE – KAKETE UKE	ESQUIVACION CON LA MANO ABIERTA AFUERA (ENGANCHE)
GEDAN GASSHO GEDAN UKE	ESQUIVACION AMBAS BASES DE LAS PALMAS HACIA ABAJO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
KUMADE YODAN UCHI	GOLPE CON LA MANO DE GARRA DE OSO A LA CARA
WASHIDE YODAN UCHI	GOLPE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS A LA CABEZA
HIRAQUEN UCHI	GOLPE CON LOS SEGUNDOS NUDILLOS DE LA MANO
YUBI BASAMI	GOLPE CON SEGUNDOS NUDILLOS DE LA MANO ENGANCHE

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
FUMIKIRI GERI YOKO GERI	PATADA CORTANTE A LA RODILLA Y LATERAL AL PECHO
KAKATO GERI GEDAN	PATADA CON EL TALON HACIA LA RODILLA

Dachi Waza	Posiciones Shito Ryu
KIHON DACHI	TECNICAS BASICAS DE POSICIONES DE KARATE DO

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN DAI (SHURI-TE)	MIRANDO AL CIELO
SEIENCHIN (NAHA-TE)	CALMA EN LA TEMPESTA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
KATA LIBRE	KENSHIN RYU (BO)
IPPON KUMI BO	OCHO TECNICAS

ENTREGAR LA TESIS DE GRADO UNA SEMANA ANTES DEL EXAMEN AL JURADO EXAMINADOR

TRES (3) COPIAS DE LA TESIS ESCRITA



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SHO-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
RYOSHO TSUKAMI UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS ABIERTAS PARALELAS (ROHAI)
KURI UKE	ESQUIVACION DESCENDENTE CON EL DORSO DE LA MANO
SUKUI UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA MANO ABIERTA ENGANCHANDO
TORITE UKE (KAKETE-UKE)	ESQUIVACION ENGANCHANDO CON LA MANO ABIERTA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SEIKEN MAWASHI ZUKI	GOLPE EN CURVA CON EL PUÑO HACIA ADENTRO (FURI UCHI)
SEIKEN KAGI ZUKI	GOLPE EN FORMA DE GARFIO (SIN PASAR PLEXO SOLAR)
SEIKEN HEIKO ZUKI	GOLPE CON LOS PUÑOS PARALELOS
DAN ZUKI	DOS GOLPES CONSECUTIVOS MISMA MANO PUÑO VERTICAL

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
SAMBON GERI	ICHI, NI, SAN, SHI
TE GERI KATA	COMBINACIONES DE PIERNAS Y MANOS
GERI KATA	TECNICAS DE PATADAS EN LINEA LATERAL

Katas	Técnicas Imaginarias
JITTE (JU-TTE) (SHURI-TE)	DIEZ MANOS
SESAN (NAHA-TE)	TRECE PASOS
AOYAGI (SEIRYU)	SAUCE VERDE
JUROKKU (SHURI-TE)	16 PASOS
MYOJO (SHURI-TE)	LA ESTRELLA DE LA MAÑANA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
SHODAN NO KUN	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO) KENSHIN-RYU



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA NI-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
ZENWAN HINERI UKE	ESQUIVACION ROTATIVA CON EL ANTEBRAZO
ZENWAN DEAI OSAE UKE	ESQUIVACION EMPUJANDO HACIA ADELANTE CON ANTEBRAZO
KAISO RYOTE HAITO UKE	ESQUIVACION DOBLE BORDE INTERNO DE LA MANO AFUERA
WA AGE UKE	ESQUIVACION DOBLE DE AGE UKE (BASSAI DAI)

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
TETTSUI (KETTSUI) SOTO UCHI	GOLPE DE MARTILLO HACIA ADENTRO
FURI YODAN UCHI	GOLPE CON EL PUÑO HACIA ATRÁS (HEIAN SANDAN)
TEISHO (SHOTEI) NIHON UCHI	GOLPES CON AMBAS BASES DEL LAS PALMAS (JI-TTE)
URA OTOSHI UCHI	GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO DESCENDENTE

Tenchin	Técnicas de Kumite (Sabaki)
TECNICAS DE KUMITE	DEL UNO (1) AL DIEZ (10)
JIU KUMITE	DESARROLLO DECOMBATE LIBRE

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN DAI	MIRANDO AL CIELO (SHURI-TE)
JION	SONIDO DEL TEMPLO (TOMARI-TE)
ROHAI (LO-HAI)	PARADA FORMAL DE LA GARZA (TOMARI-TE)
SAIFA	EL PUNTO DE LA RUPTURA FINAL (NAHA-TE)
MATZUKASE (WANKAN)	CORONA DE REYES - VIENTO DEL ARBOL DE PINO (SHURI-TE)
WANSHU	GOLONDRINA EN VUELO (SHURI-TE)
SEPAI (SHITEI GOJU-RYU)	18 PASOS (NAHA-TE)
MATSUMURA HA ROHAI	ESPEJO CLARO DE MATSUMURA (TOMARI-TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
TOKUI KATA	KATA LIBRE DE BO



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SAN-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
YODAN SHUTO AGE UKE	ESQUIVACION HACIA ARRIBA CON LA MANO ABIERTA
FUMIKOMI AGE UKE	ESQUIVACION HACIA ARRIBA DE PENETRACION
HIJI SURI UKE	ESQUIVACION DESLIZANTE CON EL CODO (MANO ABIERTA)
SUKUI MOROTE GEDAN UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA AMBAS MANOS ABIERTAS

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SHUTO UCHIKOMI	ATAQUE FRONTAL CON EL BORDE DE LA MANO ABIERTA
OTOSHI HIJI ATE	ATAQUE CON EL CODO HACIA ABAJO
JYUYI YODAN UCHI	ATAQUE DOBLE MANOS CRUZADAS AL CUELLO
YO-HON MOROTE NUKITE	ATAQUE DOBLE AMBAS MANOS PUNTA DE DEDOS

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
YOKO SOKUTO GERI KEKOMI	PATADA LATERAL BORDE EXTERNO DEL PIE PENETRANTE
YOKO SOKUTO GERI KEAGE	PATADA LATERAL BORDE EXTERNO DEL PIE RAPIDA

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN SHO	MIRANDO AL CIELO (SHURI-TE)
JIIN	SUELO DEL TEMPLO (SHURI-TE)
SANSEIRU	36 PASOS (NAHA-TE)
KURURUNFA	17 PASOS SOSTENIENDO SU TIERRA (NAHA-TE)
NISEISHI	24 PASOS (TOMARI-TE)
SHINPA	NUEVA RUPTURA, LA OLA DE LA MENTE (SHURI-TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
SANDAN NO KUN	TERCERA KATA DE BO ESTILO KENSHIN RYU



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA YON-DAN CINTA NEGRA

Waza

Técnicas

EL ASPIRANTE REALIZARA UN KIHON BASICO, BASADO EN LOS PROGRAMAS TECNICOS ANTERIORES, EL ASPIRANTE AL GRADO DE YON-DAN (4TO DAN), DEBERA DEMOSTRAR DOMINIO DE SUS TECNICAS, ADEMAS DE TENER EL CONOCIMIENTO DE LOS BUNKAIS DE LOS KATAS SHITEI SHITO RYU: BASSAI DAI Y SEIENCHIN.

Katas

Técnicas Imaginarias

SOCHIN	AVANZAR A LA BATALLA (TOMARI-TE)
CHINTEI (SHURI-TE)	MISTERIO DE LA MANO DE BAMBU – MANOS INVENCIBLES
NIPAIPO	28 PASOS (TOMARI-TE)
SHIHO KOSOKUN (SHURI-TE)	MIRANDO AL CIELO EN CUATRO DIRECCIONES

Kobudo

Camino al estudio de las armas antiguas

12 IPPON KUMI BO	TECNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE CON EL BO
KATA TOKUI	DEBERA REALIZAR UNA KATA LIBRE DE BO

NOTA: EL ASPIRANTE DEBERA DESARROLLAR UN TRABAJO DE CÓMO BENEFICIA LA PRACTICA DEL KARATE DO, A LOS NIÑOS EN ETAPA PRE-ESCOLAR. (MINIMO DE CINCO PÁGINAS)

LA REALIZACION DE LOS BUNKAI SHITEI, SERAN COMPLETOS Y DEBERAN DEMOSTRAR EL DOMINIO DEL MISMO.



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA GO-DAN CINTA NEGRA

Katas	Técnicas Imaginarias
CHINTO	LA GRULLA EN LA ROCA (SHURI-TE)
UNSHU	MANO DE NUBES (TOMARI-TE)
BASSAI SHO	VERSION CORTA (SHURI-TE)
GOJUSHIHO	54 PASOS EL FENIX (SHURI-TE)
BASSAI DAI (SHITEI)	PENETRANDO LA FORTALEZA-ROMPIENDO LA MURALLA
SEIENCHIN (SHITEI)	CALMA EN LA TEMPESTAD
BASSAI DAI (BUNKAI)	EXPLICACION DEL KATA BASADO EN EL BUNKAI OFICIAL
SEIENCHIN (BUNKAI)	EXPLICACION DEL KATA BASADO EN EL BUNKAI OFICIAL

NOTA: EL ASPIRANTE DEBERA DESARROLLAS UN TRABAJO MOSTRANDO, CUAL SERIA SU APORTE PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO, METODOS DE TRABAJO Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO. (MINIMO 10 PÁGINAS).

EL ASPIRANTE A GO-DAN, DEBERA REALIZAR LOS BUNKAIS SHITEI, COMPLETOS DEMOSTRANDO DOMINIO DE LOS MISMOS.

EL ASPIRANTE A GO-DAN, DEBERA TENER UNA TRAYECTORIA EN EL KARATE DO, DE COMPROBADA RESPONSABILIDAD Y APOYO A SU ORGANIZACIÓN.



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA ROKU-DAN CINTA NEGRA

Katas	Técnicas Imaginarias
BASSAI DAI (SHITEI)	BUNKAI OFICIAL SHITO RYU
SEIENCHEIN (SHITEI)	BUNKAI OFICIAL SHITO RYU
ANNAN (HAYASHI-HA)	NOMBRE DE UNA CIUDAD DE CHINA (TOMARI-TE)
SUPARIMPAI (HAYASHI-HA)	108 PASOS (NAHA-TE)

EL ASPIRANTE DEBERA PRESENTAR UNA TESIS DEL DESARROLLO DE LAS ARTES MARCIALES, DESDE SUS INICIOS A LOS ACTUALES TIEMPOS, DE IGUAL MANERA INCLUIRA DOS BIOGRAFIAS DE MAESTROS, LOS CUALES LES LLAME LA ATENCION SU LEGADO, Y EXPLICAR EL PORQUE.

EL ASPIRANTE PRESENTARA UN INFORME DE CUALES SEGÚN SU CRITERIO HAN SIDO SUS APORTES A LAS ARTES MARCIALES, EN QUE HA BENEFICIADO A SUS ESTUDIANTES MEDIANTE SUS ENSEÑANAS.

EL ASPIRANTE PRESENTARA UN TRABAJO QUE TRATE SOBRE EL DESARROLLO DEL KARATE DO EN SU PAIS, PASANDO POR EL ORIGENES DE ESTE ARTE EN DICHO LUGAR, HASTA LLEGAR A LA EPOCA ACTUAL.