



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

PROGRAMA TECNICO CINTA MARRON 3 ER KYU SEITO

TECNICAS DE DEFENSA

KAKE SHUTO UKE
OTOSHI UKE
SEIRYUTO OTOSHI UKE
KEITO AGE UKE

(UKE WAZA)

BLOQUEO EN GANCHO CON EL CANTO
BLOQUEO DESCENDENTE
BLOQUEO BORDE INFERIOR PALMA
BLOQUEO CON LA PALMA VERTICAL

TECNICAS DE ATAQUES

NAKADAKA KEN UCHI CHUDAN
IPPON KEN CHUDAN
IPPON NUKITE YODAN
SHUTO UCHIKOMI YODAN
TENCHIN DE 1 AL 6

(UCHI WAZA)

GOLPE DE PUÑO NUDILLO MEDIO
PUÑO DE UN SOLO NUDILLO
GOLPE UN SOLO DEDO MANO ABIERTA
FRONTAL CON LA MANO ABIERTA
TECNICAS COMBINADAS

ATAQUES PIERNAS

MAE TOBI GERI
MAWASHI TOBI GERI
YOKO TOBI GERI
USHIRO TOBI GERI
SAMBON GERI DEL 1 AL 3
GERI KATA

(KERI WAZA)

PATADA VOLADORA FRONTAL
PATADA VOLADORA CIRCULAR
PATADA VOLADORA LATERAL
PATADA VOLADORA HACIA ATRAS
TECNICA DE TRES PATADAS

TECNICAS KATA BUNKAIS

TERCER KYU
CINCO HEIANES (5)

(FORMAS Y EXPLICACION)

JITTE, NAIHANCHIN SHODAN
(OFICIALES MITSUYA KAI HAYASHI HA)

TECNICAS DE KUMITE

TRES (3) COMBATES

(F.M.K.)

MARCANDO LOS PUNTOS

DATOS HISTORICOS

DATOS HISTÓRICOS
DATOS HISTÓRICOS
TERMINOLOGÍA
INICIO DE LAS ARTES MARCIALES

MAESTRO KENWA MABUNI
MAESTRO TERUO HAYASHI
KATAS Y VOCABULARIO
BREVE RECUENTO HISTÓRICO