



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)