



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 2 DO KYU SEITO

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

KO KEN YODAN UKE
TEISHO SUKUI DOME UKE
RYOTE KOSA UKE
YODAN MOROTE SOTO UKE

BLOQUEO CON LA MUÑECA ASCENDENTE
BLOQUEO ASCENDENTE TEISHO MANO
BLOQUEO SIMULTANEO BARAI TE Y UCHI UKE
BLOQUE DOBLE HACIA ADENTRO (SOTO UKE)

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

OYAYUBI MAWASHI SOTO IPPON KEN
KUMADE MAWASHI UCHI
NIHON NUKITE YODAN UCHI
TE BASAMI YODAN

GOLPE CON EL NUDILLO DEL PULGAR
GOLPE GARRA DE OSO CIRCULAR
GOLPE CON DOS DEDOS A LOS OJOS
GOLPE DOS DEDOS AGARRE GARGANTA

POSICION DE PIERNAS

(DACHI WAZA)

NAI FAN CHIN DACHI
KOKUTSU DACHI
KOSA DACHI
SANCHIN DACHI

POSICION DE JINETE (CABALGANDO)
POSICION ATRASADA PESO ATRÁS
POSICION DE PIERNAS CRUZADAS
POSICION DE MEDIA LUNA

TECNICAS KATA

(FORMAS)

SEGUNDO KYU
TODOS LOS KATAS HASTA SU GRADO
BUNKAI KUMITE

SHIHO KOSOKUN, NAIHANCHIN NIDAN
(TODOS LOS BÁSICOS ANTERIORES)
DOS HEIANES BASICOS

TECNICAS DE KUMITE

(F.M.K.)

TRES (3) COMBATES

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