



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

**PROGRAMA TECNICO PARA PRIMER KYU CINTA MARRON**

**TECNICAS DE DEFENSA**

**( UKE WAZA )**

WA UKE  
KAISHU SOE UKE CHUDAN  
KINTEKI KAMAE UKE  
KAISHU RYOTE HAITO UKE

BLOQUEO DOBLE DE YODAN UKE  
BLOQUEO MANO ABIERTA REFORZANDO HAITO  
BLOQUEO AMBOS PUÑOS HACIA ABAJO  
BLOQUEO DOBLE CON EL HAITO DE LA MANO

**TECNICAS DE ATAQUES**

**( UCHI WAZA )**

SHUTO YODAN OTOSHI UCHI  
TETSUI AWASE UCHI  
RYOTE NUKITE UCHI  
OSHI ZUKI  
TENCHIN 1.....8

ATAQUE DE MANO ABIERTA HACIA LA CABEZA  
ATAQUE DOBLE DE MARTILLO ADENTRO  
ATAQUE DOBLE DE PUNTA DE LOS DEDOS  
ATAQUE DE IPPON KEN, MANO ABIERTA ARRIBA

**TECNICAS VARIADAS**

**( COMBINACIONES )**

1 TECNICAS DE ESTRANGULACIÓN  
1 TECNICAS DEFENSA CUCHILLO  
1 TECNICAS DEFENSA DE PISTOLA  
1 TECNICAS DEFENSA PERSONAL  
1 TECNICAS DE UKEMI WAZA

UN Oponente  
UN Oponente  
UN Oponente  
TRES Oponentes  
ZEMPO KAITEN UKEMI

**TECNICAS CON LAS PIERNAS**

**( KERI WAZA )**

NAMIGAESHI GERI  
ASHI BARAI GERI  
SOKUTO FUMIKOMI GERI  
KAKATO GEDAN GERI  
SAMBON GERI 1..3  
T GERI KIHON  
GERI KATA

PATADA HACIA ADENTRO PLANTA DEL PIE  
BARRIDO CON LA PIERNA DE ATRÁS AVANCE  
PATADA LATERAL ( YOKO ) HACIA LA RODILLA  
PATADA CON EL TALON HACIA ABAJO  
TECNICA DE TRES PATADAS

**TECNICAS DE ARMAS**

**( KOBUDO )**

SHODAN NO KUN  
NIDAN NO KUN

PRIMER KATA BASICO DE BO  
SEGUNDO KATA BASICO DE BO

**TECNICAS DE KATAS**

CINCO HEIANES, JIIN, SEIENCHIN, NAIHANSHIN 1,  
KIHON DOSA SANDAN

**VOCABULARIO BASICO Y HISTORIA DEL KARATE DO SHITORYU**

**( EL ASPIRANTE A CINTA NEGRA DEBERA CUMPLIR CON 5 SEMINARIOS OBLIGATORIOS )**