



# ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

## ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

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

| <b>Uke Waza</b>          | <b>Técnicas de Defensas</b>                         |
|--------------------------|---|
| 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)        |

| <b>Uchi Waza</b>        | <b>Técnicas de Ataques</b>                        |
|-------------------------|---|
| 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   |

| <b>TECNICAS</b> | <b>DEFENSA PERSONAL ( EXHIBICION-BUNKAI)</b> |
|-----------------|--|
| DOS             | DEFENSA PERSONAL CONTRA TRES Oponentes       |
| DOS             | DEFENSA PERSONAL CONTRA Oponentes ARMADOS    |

| <b>Uchi Waza Bo</b> | <b>TECNICAS BASICAS DEL USO DEL BO</b>          |
|---------------------|---|
| 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               |

| <b>Katas</b> | <b>Técnicas Imaginarias</b>       |
|--------------|-----------------------------------|
| SEIENCHIN    | CALMA EN LA TEMPESTAD ( NAHA TE ) |
| KOSOKUN DAI  | MIRANDO AL CIELO ( SHURI TE )     |

| <b>Kobudo</b>   | <b>Camino al estudio de las armas antiguas</b>      |
|-----------------|---|
| SUNAKAKE NO KON | KATA DE BO ( BASICAMENTE SE REALIZA CON EKU, REMO ) |