



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 NI DAN CINTA NEGRA
ESTILO HAYASHI-HA SHITO RYU KAI**

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

ZENWAN HINERI UKE
ZENWAN DEAI OSAE UKE
KAISO RYOTE HAITO UKE
CHUDAN RYOTE UCHI UKE
WA UKE

ESQUIVACION ROTATIVA DEL BRAZO
ESQUIVACION EMPUJANDO ANTEBRAZO
ESQUIVACION MANO ABIERTA DOBLE
ESQUIVACION DOBLE HACIA AFUERA
ESQUIVACIÓN DOBLE HACIA ARRIBA

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

TETTSUI SOTO UCHI
NIHON YODAN NUKITE
FURI ZUKI
TEISHO NIHON UCHI

GOLPE DE MARTILLO HACIA ADENTRO
ATAQUE CON LOS DEDOS A LOS OJOS
ATAQUE DE PUÑO HACIA ATRÁS (SANDAN)
ATAQUE DOBLE DE MANOS (TEISHO)

TECNICAS VARIADAS

(COMBINACIONES)

TENCHIN DEL 1 AL 8
EMPI WAZA UCHI

TECNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE
TECNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA CODO

TECNICAS CON LAS PIERNAS

(KERI WAZA)

SAMBON GERI ICHI
SAMBON GERI NI
SAMBON GERI SAN
SAMBON GERI SICHU
GERI KATA

PRIMERA TECNICA DE TRES PATADAS
SEGUNDA TECNICA DE TRES PATADAS
TERCERA TECNICA DE TRES PATADAS
CUARTA TÉCNICA DE TRES PATADAS
COMBINACIONES LATERALES PIERNAS

TECNICAS IMAGINARIAS

(KATAS)

SHISOCHIN, MATSUMURA NO BASSAI,
PACHU, KOSOKUN SHO, HEIKU

TRES (3) BUNKAIS DE LOS CINCO (5)
HEIANES

TECNICAS DE ARMAS

(KOBUDO)

SUNAKAKENO KON
SANDAN NO KUN

BASICO KENSHIN RYU
TERCER KATA DE KENSHIN RYU

TECNICAS DE ARBITRAJE

(FEDERACION MUNDIAL DE KARATE-DO)

TECNICAS DE GOSHIN-DO

(CINCO TECNICAS LIBRES)