



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA NI-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
ZENWAN HINERI UKE	ESQUIVACION ROTATIVA CON EL ANTEBRAZO
ZENWAN DEAI OSAE UKE	ESQUIVACION EMPUJANDO HACIA ADELANTE CON ANTEBRAZO
KAISO RYOTE HAITO UKE	ESQUIVACION DOBLE BORDE INTERNO DE LA MANO AFUERA
WA AGE UKE	ESQUIVACION DOBLE DE AGE UKE (BASSAI DAI)

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
TETTSUI (KETTSUI) SOTO UCHI	GOLPE DE MARTILLO HACIA ADENTRO
FURI YODAN UCHI	GOLPE CON EL PUÑO HACIA ATRÁS (HEIAN SANDAN)
TEISHO (SHOTEI) NIHON UCHI	GOLPES CON AMBAS BASES DEL LAS PALMAS (JI-TTE)
URA OTOSHI UCHI	GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO DESCENDENTE

Tenchin	Técnicas de Kumite (Sabaki)
TECNICAS DE KUMITE	DEL UNO (1) AL DIEZ (10)
JIU KUMITE	DESARROLLO DECOMBATE LIBRE

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN DAI	MIRANDO AL CIELO (SHURI-TE)
JION	SONIDO DEL TEMPLO (TOMARI-TE)
ROHAI (LO-HAI)	PARADA FORMAL DE LA GARZA (TOMARI-TE)
SAIFA	EL PUNTO DE LA RUPTURA FINAL (NAHA-TE)
MATZUKASE (WANKAN)	CORONA DE REYES - VIENTO DEL ARBOL DE PINO (SHURI-TE)
WANSHU	GOLONDRINA EN VUELO (SHURI-TE)
SEPAI (SHITEI GOJU-RYU)	18 PASOS (NAHA-TE)
MATSUMURA HA ROHAI	ESPEJO CLARO DE MATSUMURA (TOMARI-TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
TOKUI KATA	KATA LIBRE DE BO