



# ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

## ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 8VO. KYU NARANJA RAYA VERDE

<b>Uke Waza</b>	<b>Técnicas de Defensas</b>
SHO OSAE UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA DE LA MANO ABAJO
SHO NAGASHI UKE CHUDAN	ESQUIVACION PALMA MANO HACIA ADENTRO
MOROTE UKE CHUDAN	ESQUIVACION DOBLE REFORZADA
HAIWAN UDE UKE YODAN	ESQUIVACION LATERAL CON EL ANTEBRAZO

<b>Uchi Waza</b>	<b>Técnicas de Ataques</b>
NI HON NUKITE UCHI	GOLPE DOS DEDOS DIRIGIDO HACIA LOS OJOS
URA-KEN (RI-KEN) UCHI	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO
EMPI ( HIJI ) AGE UCHI	GOLPE CON EL CODO ASCENDENTE
EMPI ( HIJI ) MAWASHI UCHI	GOLPE CON EL CODO EN CURVA

<b>Keri ( Geri ) Waza</b>	<b>Técnicas de Patadas</b>
MAE KOSHI GERI YODAN	PATADA FRONTAL CON LA BOLA DELANTERA PIE
MAWASHI SOKKO GERI	PATADA SEMI-CICULAR CON EL DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO GERI	PATADA LATERAL CON EL CANTO O BORDE DEL PIE
USHIRO KAKATO GERI	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON DEL PIE
MAE KOSHI TOBI GERI	PATADA VOLADORA FRONTAL CON LA BOLA DEL PIE

<b>Kata</b>	<b>Combate Imaginario</b>
TENNO KATA	KATA DEL CIELO ( SHURI TE )
KIHON DOSA NIDAN	KATA BASICO POSICION DE JINETE ( SHIKO DACHI )
CHINNO KATA	KATA DE LA TIERRA ( NAHA TE )
HEIAN (PINNAN) SHODAN	MENTE CLARA Y EN PAZ ( SHURI TE )