



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 CINTA NARANJA RAYA VERDE

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

SHO OSAE UKE
SHO NAGASHI UKE
MOROTE UKE
HAIWAN UKE

BLOQUEO CON LA MANO ABIERTA HACIA ABAJO
BLOQUEO CON LA MANO ABIERTA HACIA ADENTRO
BLOQUEO REFORZADO (UCHI UKE)
BLOQUEO CON EL BORDE EXTERIOR DEL ANTEBRAZO

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

SEIKEN YOKO ZUKI
URAQUEN UCHI
NUKITE ZUKI
MAITE ZUKI

GOLPE LATERAL CON EL PUÑO
GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO
GOLPE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS
GOLPE CON LA MANO DE ADELANTE

ATAQUES CON LAS PIERNAS

(KERI WAZA)

MAE GERI YODAN
MAWASHI GERI YODAN
YOKO GERI KEKOMI
USHIRO GERI
SAMBON GERI ICHI

PATADA FRONTAL HACIA LA CARA
PATADA CIRCULAR HACIA LA CARA
PATADA LATERAL PENETRANTE
PATADA HACIA ATRAS
TECNICAS DE (3) PATADAS

KATAS Y BUNKAIS

(FORMAS Y EXPLICACION)

HEIAN SHODAN, HEIAN SANDAN

DOJO KUN

(REGLAMENTO DEL GIMNASIO)

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA PERFECCION DEL CARÁCTER
PRIMERO: VIVIR CON CORTESIA Y DISCIPLINA
PRIMERO: NORMAR NUESTRA CONDUCTA COMO LO MARCA LA ETICA
PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA A TRAVES DEL ESFUERZO
PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE CONDUCTAS IRRESPONSABLES