



**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 SEITO**

**TECNICAS DE DEFENSA**

**( UKE WAZA )**

SHO OSAE UKE

BLOQUEO CON LA MANO ABIERTA HACIA ABAJO

SHO NAGASHI UKE

BLOQUEO CON LA MANO ABIERTA HACIA ADENTRO

MOROTE UKE

BLOQUEO REFORZADO ( UCHI UKE )

HAIWAN UKE

BLOQUEO CON EL BORDE EXTERIOR DEL ANTEBRAZO

**TECNICAS DE ATAQUES**

**( UCHI WAZA )**

SEIKEN YOKO ZUKI

GOLPE LATERAL CON EL PUÑO

URAQUEN UCHI

GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO

NUKITE ZUKI

GOLPE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS

MAITE ZUKI

GOLPE CON LA MANO DE ADELANTE

TENCHIN DEL 1 AL 5

TECNICAS COMBINADAS

**ATAQUES PIERNAS**

**( KERI WAZA )**

MAE GERI YODAN

PATADA FRONTAL HACIA LA CARA

MAWASHI GERI YODAN

PATADA CIRCULAR HACIA LA CARA

YOKO GERI KEKOMI

PATADA LATERAL PENETRANTE

USHIRO GERI

PATADA HACIA ATRAS

SAMBON GERI

TECNICAS DE ( 3 ) PATADAS

**KATAS Y BUNKAIS**

**( FORMAS Y EXPLICACION )**

CHINNO KATA, TENNO KATA

ZEMPO KAITEN UKEMI

CAIDA RODANDO HACIA ADELANTE

**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