



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 6TO. KYU PURPURA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
KOSA SHUTO AGE UKE	ESQUIVACION MANOS ABIERTAS CRUZADAS HACIA ARRIBA
YOKO CHUDAN UKE	ESQUIVACION LATERAL CON EL TETSUI (HEIAN YONDAN)
SHUTO BARAI UKE	ESQUIVACION HACIA ABAJO MANO ABIERTA
CHUDAN OTOSHI AWASE UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS ABAJO APOYADAS BASE PALMA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
TETSUI USHIRO MAWASHI	GOLPE DE MARTILLO GIRANDO POR DETRÁS (KETSUI UCHI)
SHUTO USHIRO MAWASHI	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO GIRANDO POR DETRAS
URA-KEN MAWASHI USHIRO	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO GIRANDO POR DETRAS

Keri (Geri)Waza	Técnicas de Patadas
MAE KOSHI TOBI GERI	PATADA VOLADORA FRONTAL BOLA DEL PIE
MAWASHI SOKKO TOBI GERI	PATADA VOLADORA EN CURVA DORSO DEL PIE
YOKO SOKUTO TOBI GERI	PATADA VOLADORA LATERAL CANTO BORDE DEL PIE

Dachi Waza	Posiciones Básicas Shito Ryu
ZENKUTSU DACHI	POSICION ADELANTADA (PESO PIERNA DE ADELANTE)
KOKUTSU DACHI	POSICION ATRASADA (PESO PIERNA DE ATRÁS)
SHIKO DACHI	POSICION DE JINETE (PUNTA DE PIES 45 GRADOS)
SU DACHI	POSICION PIES EN FORMA DE MEDIA LUNA

Katas	Combates Imaginarios
HEIAN (PINNAN) YONDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (4) SHURI-TE
SHINSEI	CORAZON PURO DIVINA GRACIA
AOYAGI (SEIRYU)	SAUCE VERDE
SHODAN NO KUN	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO) KENSHIN RYU