



**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 PURPURA SEITO**

**TECNICAS DE DEFENSA**

**( UKE WAZA)**

KOSA SHUTO AGE UKE  
NINO UDE UKE  
BARAI SHUTO UKE  
CHUDAN OTOSHI AWASE UKE

CRUZADO ASCENDENTE MANOS ABIERTAS  
BLOQUEO CON EL CODO DE LADO  
BLOQUEO MANO ABIERTA DESCENDENTE  
BLOQUEO AMBAS MANOS HACIA ABAJO

**TECNICAS DE ATAQUES**

**( UCHI WAZA )**

TETTSUI USHIRO MAWASHI UCHI  
SHUTO UCHI MAWASHI UCHI

GIRO POR DETRÁS MARTILLO DE MANO  
GIRO POR DETRÁS MANO ABIERTA

**TECNICAS PIERNAS**

**( KERI WAZA )**

MAE TOBI GERI  
MAWASHI TOBI GERI  
YOKO TOBI GERI  
FUMIKIRI GEDAN YOKO CHUDAN  
SAMBON GERI NI  
GERI KATA

PATADA VOLADORA FRONTAL  
PATADA VOLADORA EN CURVA  
PATADA VOLADORA LATERAL  
PATADA RODILLA Y PATADA PECHO A LA VEZ  
TECNICA DE TRES PATADAS 2  
FORMAS LATERALES DE PIERNAS

**TECNICAS DE KATAS**

**( FORMAS )**

HEIAN YONDAN, SHINSEI, KIHON DOSA SANDAN

**KUMITE A ( 3 ) PUNTOS**

**( KUMITE FM.K.)**

TRES ( 3 ) COMBATES

**TERMINOLOGIA BASICA**

VOCABULARIO, HISTORIA