



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SAN-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
YODAN SHUTO AGE UKE	ESQUIVACION HACIA ARRIBA CON LA MANO ABIERTA
FUMIKOMI AGE UKE	ESQUIVACION HACIA ARRIBA DE PENETRACION
HIJI SURI UKE	ESQUIVACION DESLIZANTE CON EL CODO (MANO ABIERTA)
SUKUI MOROTE GEDAN UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA AMBAS MANOS ABIERTAS

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SHUTO UCHIKOMI	ATAQUE FRONTAL CON EL BORDE DE LA MANO ABIERTA
OTOSHI HIJI ATE	ATAQUE CON EL CODO HACIA ABAJO
JYUYI YODAN UCHI	ATAQUE DOBLE MANOS CRUZADAS AL CUELLO
YO-HON MOROTE NUKITE	ATAQUE DOBLE AMBAS MANOS PUNTA DE DEDOS

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
YOKO SOKUTO GERI KEKOMI	PATADA LATERAL BORDE EXTERNO DEL PIE PENETRANTE
YOKO SOKUTO GERI KEAGE	PATADA LATERAL BORDE EXTERNO DEL PIE RAPIDA

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN SHO	MIRANDO AL CIELO (SHURI-TE)
JIIN	SUELO DEL TEMPLO (SHURI-TE)
SANSEIRU	36 PASOS (NAHA-TE)
KURURUNFA	17 PASOS SOSTENIENDO SU TIERRA (NAHA-TE)
NISEISHI	24 PASOS (TOMARI-TE)
SHINPA	NUEVA RUPTURA, LA OLA DE LA MENTE (SHURI-TE)

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
SANDAN NO KUN	TERCERA KATA DE BO ESTILO KENSHIN RYU