



**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 SAN DAN CINTA NEGRA  
ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU**

**TECNICAS DE DEFENSA**

**( UKE WAZA )**

YODAN SHUTO AGE UKE  
FUMIKOMI AGE UKE  
FUMIKOMI AGE SHUTO UKE  
HIJI SURI UKE  
FUMIKOMI UDE UKE  
SUKUI GEDAN MOROTE UKE

PARADA ALTA MANO ABIERTA  
PARA ALTA ENTRANDO  
PARA ALTA ENTRANDO MANO ABIERTA  
PARADA DESLIZANTE CON EL CODO  
PARADA MEDIA ENTRANDO  
PARADA CON AMBAS MANOS ABAJO

**TÉCNICAS COMBINADAS**

**( UCHI WAZA )**

YODAN SHUTO UKE / EMPI AGE UCHI

PARADA MANO ABIERTA HACIA ARRIBA  
ATAQUE AVANZANDO CON EL CODO HACIA  
ASCENDENTE

GEDAN SHUTO UKE / EMPI YOKO UCHI

PARA BAJA MANO ABIERTA ATAQUE AVAN-  
ZANDO SHIKO DACHI, GOLPE CODO LATERAL

GEDAN KAKE UKE / EMPI USHIRO UCHI

PARA BAJA HACIA ADENTRO, GIRO POR DE-  
TRÁS AVANZANDO GOLPE DE CODO HACIA  
ATRÁS.

SEIRYUTO GEDAN UKE / MAE KIN GERI  
EMPI OTOSHI UCHI

PARADA DESCENTE CON EL CANTO DE LA  
MANO, PATEAMOS A LA PARTE INFERIOR Y  
AVANZAMOS CON EMPI DESCENDENTE A LA  
ESPALDA.

**TECNICAS PIERNAS Y MANOS**

**( UKE WAZA / KERI WAZA )**

YODAN AGE UKE / MAE GERI  
SHUTO TATE UKE / MAWASHI GERI  
CHUDAN UCHI UKE / YOKO GERI  
CHUDAN SOTO UKE / USHIRO GERI  
SOKUMEN AWASE UKE / URA MAWASHI  
GERI

PARADA SUPERIOR PATA FRONTAL  
PARADA MANO ABIERTA PATADA CIRCULAR  
PARADA HACIA AFUERA PATADA LATERAL  
PARADA HACIA ADENTRO GIRO DETRÁS  
PARADA DOBLE MANO ABIERTA PATADA  
EN GANCHO.

**TÉCNICAS MANO ABIERTA**

**( SHUTO WAZA )**

JYUYI SHUTO AGE UKE / SHUTO SOTO  
UCHI

PARADA ASCENDENTE MANOS ABIERTAS  
AVANZAR CON GOLPE DE MANO ABIERTA  
HACIA ADENTRO

GEDAN SHUTO UKE / SHUTO UCHIKOMI

PARADA DESCENDENTE MANO ABIERTA  
ATAQUE AVANZADO MANO ABIERTA AL  
FRENTE.



**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 SAN DAN CINTA NEGRA**  
**ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU**  
**(CONTINUACIÓN)**

<b>HAITO SHUTO UKE / HAITO MAWASHI UCHI</b>	<b>PARADA CON EL BORDE INTERIOR DE LA MANO ABIERTA ATAQUE AVANZANDO EN CIRCULO HACIA ADETRÁS CON EL BORDE DE LA MANO ABIERTA</b>
<b>SHUTO TATE UKE / SHUTO NIHON UCHI</b>	<b>PARADA CON LA MANO ABIERTA VERTICAL ATAQUE AVANZANDO CON LA PUNTA DE LOS DOS DEDOS</b>
<b>HAISO UKE / NUKITE YODAN UCHI</b>	<b>PARADA CON EL DORSO DE LA MANO ABIERTA ATAQUE AVANCE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS A LA GARGANTA Y LA MANO EN FORMA HORIZONTAL</b>
<b>DACHI WAZA</b>	<b>(POSICIONES BASICAS)</b>
	<b>LADO DERECHO Y LADO IZQUIERDO</b>
<b>TÉCNICAS IMAGINARIAS</b>	<b>( KATAS )</b>
<b>SEIPAI, ROHAI, HEIKU, SOCHIN, WANSHU</b>	
<b>TECNICAS DE ARBITRAJE</b>	<b>( W.K.F. )</b>
<b>HISTORIA DEL KARATE DO</b>	<b>TEORIA BASICA, VOCABULARIO</b>