



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SHODAN-HO CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
SUKUI GEDAN UKE	ESQUIVACION APARTANDO CON LA BASE DE LA PALMA AFUERA
AWASE SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS HACIA AFUERA CRUZADAS
TORITE UKE – KAKETE UKE	ESQUIVACION CON LA MANO ABIERTA AFUERA (ENGANCHE)
GEDAN GASSHO GEDAN UKE	ESQUIVACION AMBAS BASES DE LAS PALMAS HACIA ABAJO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
KUMADE YODAN UCHI	GOLPE CON LA MANO DE GARRA DE OSO A LA CARA
WASHIDE YODAN UCHI	GOLPE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS A LA CABEZA
HIRAQUEN UCHI	GOLPE CON LOS SEGUNDOS NUDILLOS DE LA MANO
YUBI BASAMI	GOLPE CON SEGUNDOS NUDILLOS DE LA MANO ENGANCHE

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
FUMIKIRI GERI YOKO GERI	PATADA CORTANTE A LA RODILLA Y LATERAL AL PECHO
KAKATO GERI GEDAN	PATADA CON EL TALON HACIA LA RODILLA

Dachi Waza	Posiciones Shito Ryu
KIHON DACHI	TECNICAS BASICAS DE POSICIONES DE KARATE DO

Katas	Técnicas Imaginarias
KOSOKUN DAI (SHURI-TE)	MIRANDO AL CIELO
SEIENCHIN (NAHA-TE)	CALMA EN LA TEMPESTA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
KATA LIBRE	KENSHIN RYU (BO)
IPPON KUMI BO	OCHO TECNICAS

ENTREGAR LA TESIS DE GRADO UNA SEMANA ANTES DEL EXAMEN AL JURADO EXAMINADOR

TRES (3) COPIAS DE LA TESIS ESCRITA