



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 SHODAN-HO CINTA NEGRA
ESTILO HAYASHI-HA SHITO RYU**

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

CHUDAN KAKE UKE
GEDAN GASSHO UKE
TEKUBI KAKE UKE
KAKE SHUTO UKE

BLOQUEO MEDIO EN GARFIO, ENGANCHE
BLOQUEO CON LA BASE DE LAS PALMAS
BLOQUEO ENVOLVENTE CON LA MANO
BLOQUEO EN GARFIO BORDE DE MANO

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

KUMADE YODAN UCHI
WASHIDE YODAN UCHI
KAKUTO AGE UCHI
HIRAQUEN YODAN UCHI

GOLPE DE MANO DE GARRA A LA CARA
GOLPE PUNTA DE LOS DEDOS UNIDOS
GOLPE CON LA MUÑECA DE LA MANO
GOLPE DE PUÑO NUDILLOS MEDIOS

TECNICAS DE CAIDAS

(UKEMI WAZA)

ZEMPO KAITEN UKEMI
USHIRO UKEMI

RODAR HACIA DELANTE (HOMBRO)
CAIDA HACIA ATRAS

TECNICAS CON LAS PIERNAS

(KERI WAZA)

MAE KIN (GEDAN) GERI
MAE HIZAGASHIRA GERI CHUDAN
FUMIKIRI GERI GEDAN, YOKO CHUDAN
KAKATO GERI GEDAN, USHIRO GERI

PATADA FRONTAL A LA PARTE INFERIOR
GOLPE FRONTAL CON LA RODILLA
PATADA CORTANTE HACIA ABAJO, PATADA LATERAL AL PECHO
GOLPE DE TALON HACIA ABAJO, PATADA HACIA ATRAS CON EL TALON

TECNICAS DE KATAS Y BUNKAIS

(FORMAS Y EXPLICACION)

KOSOKUN DAI, SEIENCHIN

DATOS HISTORICOS Y VOCABULARIO

KARATE DO

BIOGRAFIA
BIOGRAFIA
BIOGRAFIA
DATOS HISTORICOS
DATOS HISTORICOS

MAESTRO KENWA MABUNI
MAESTRO TERUO HAYASHI
MAESTRO SEINOSUKE MITSUYA
ASOCIACIÓN SEITO KARATE DO
DOJO AL CUAL PERTECECE

TESIS ESCRITA

CUESTIONARIO DE KARATE-DO