



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA SHO-DAN CINTA NEGRA

Uke Waza	Técnicas de Defensas
RYOSHO TSUKAMI UKE	ESQUIVACION AMBAS MANOS ABIERTAS PARALELAS (ROHAI)
KURI UKE	ESQUIVACION DESCENDENTE CON EL DORSO DE LA MANO
SUKUI UKE	ESQUIVACION HACIA AFUERA MANO ABIERTA ENGANCHANDO
TORITE UKE (KAKETE-UKE)	ESQUIVACION ENGANCHANDO CON LA MANO ABIERTA

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SEIKEN MAWASHI ZUKI	GOLPE EN CURVA CON EL PUÑO HACIA ADENTRO (FURI UCHI)
SEIKEN KAGI ZUKI	GOLPE EN FORMA DE GARFIO (SIN PASAR PLEXO SOLAR)
SEIKEN HEIKO ZUKI	GOLPE CON LOS PUÑOS PARALELOS
DAN ZUKI	DOS GOLPES CONSECUTIVOS MISMA MANO PUÑO VERTICAL

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
SAMBON GERI	ICHI, NI, SAN, SHI
TE GERI KATA	COMBINACIONES DE PIERNAS Y MANOS
GERI KATA	TECNICAS DE PATADAS EN LINEA LATERAL

Katas	Técnicas Imaginarias
JITTE (JU-TTE) (SHURI-TE)	DIEZ MANOS
SESAN (NAHA-TE)	TRECE PASOS
AOYAGI (SEIRYU)	SAUCE VERDE
JUROKKU (SHURI-TE)	16 PASOS
MYOJO (SHURI-TE)	LA ESTRELLA DE LA MAÑANA

Kobudo	Camino al estudio de las armas antiguas
SHODAN NO KUN	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO) KENSHIN-RYU