



Asociación Seito Karate-Do de Venezuela
International Karate Do Hayashi Ha Shito Ryu Kai
Federación Venezolana de Karate Do
Mitsuya Kai International

PROGRAMA TECNICO SHO DAN CINTA NEGRA
ESTILO HAYASHI-HA SHITO RYU

TECNICAS DE DEFENSA

SOKUMEN AWASE UKE
GEDAN KAKE UKE
SHO SUKUI UKE
RYOSHO TSUKAMI UKE

TECNICAS DE ATAQUES

SEIKEN MAWASHI ZUKI
SEIKEN KAGI ZUKI
SEIKEN HEIKO ZUKI
SEIKEN AZAMI ZUKI
DAN ZUKI

TECNICAS DE PIERNAS

SOKUTO OSAE UKE
SOKUTEI OSAE UKE
SOKUBO KAKE UKE
ASHIKUBI KAKE UKE

TECNICAS KATAS BUNKAIS

SAIFA, SANSEIRU, BASSAI SHO, SAN-
CHIN, SHIHO KOSOKUN, AIONAGI

HISTORIA Y VOCABULARIO

(UKE WAZA)

ESQUIVACION LATERAL AMBAS MANOS
ESQUIVACION ADENTRO ANTEBRAZO
ESQUIVACION PARABOLICA ADENTRO
ESQUIVACION AMBAS MANOS PARALELO

(UCHI WAZA)

GOLPE EN CURVA CON EL PUÑO
GOLPE EN FORMA DE GARFIO
GOLPE DOBLE EN PARALELO
GOLPE DOBLE EN HACIA ADENTRO
DOS GOLPES VERTICALES (MAITE ZUKI)

(KERI WAZA UKE)

BLOQUEO CON EL CANTO DEL PIE
BLOQUEO CON LA PLANTA DEL PIE
BLOQUEO ADENTRO CON LA PIERNA
BLOQUEO TOBILLO HACIA ADENTRO

(FORMAS Y EXPLICACIÓN)

Dos explicaciones libres de bunkai, de dos
Katas libres (exhibición)

(CONOCIMIENTOS)