



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO DE EXAMEN PARA 7MO. KYU VERDE

Uke Waza	Técnicas de Defensas
HAITO SHUTO CHUDAN UKE	ESQUIVACION AFUERA BORDE INTERIOR MANO
TEISHO (SHOTEI) CHUDAN	ESQUIVACION ADENTRO BASE DE LA PALMA
JYUJI (KOSA) GEDAN UKE	ESQUIVACION MANOS CRUZADAS HACIA ABAJO
GEDAN SHUTO BARAI UKE	ESQUIVACION MANO ABIERTA HACIA ABAJO

Uchi Waza	Técnicas de Ataques
SHUTO SOTO MAWASHI	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO HACIA ADENTRO
SHUTO UCHI YODAN	GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO HACIA AFUERA
URA CHUDAN UCHI	GOLPE DE PUÑO INVERSO ASCENDENTE AL PECHO
IPPON NUKITE YODAN	GOLPE CON UN SOLO DEDO A LA GARGANTA

Keri (Geri) Waza	Técnicas de Patadas
FUMIKOMI OTOSHI UCHI	PATADA APLASTANTE HACIA ABAJO
FUMIKIRI SOKUTO GEDAN	PATADA CORTANTE HACIA ABAJO (SOKUTO)
URA MAWASHI GERI	PATADA EN CURVA INVERSA (KAKATO-KOSHI)
MAWASHI TOBI GERI	PATADA SEMI-CIRCULAR EN EL AIRE (SALTO)

Katas	Técnicas Combinadas
HEIAN (PINNAN) SANDAN	MENTE CLARA Y EN PAZ (3) SHURI TE
GEKI SAKI NI (GEKISAIDAI)	ATAQUE DEMOLEDOR O DESTRUCTOR (NAHA-TE)
KIHON DOSA SANDAN	KATA BASICO EN POSICION MEDIA LUNA (SU DACHI)
SHODAN NO KUN (KOBUDO)	PRIMER KATA BASICO DE BO (PALO LARGO)

Waza	Técnicas Combinadas
TENCHIN	ICHI-NI-SAN (TECNICAS DE SABAHI DE KUMITE)
T GERI KIHON	ICHI (TECNICAS DE PIE Y MANO COMBINADAS)
GERI KATA YOKO	FORMAS LATERALES DE PIERNAS