



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 CINTA VERDE SEITO

TECNICAS DE DEFENSA

(UKE WAZA)

HAITO SHUTO UKE
TEISHO CHUDAN UKE

ESQUIVACION BORDE INTERIOR PALMA
ESQUIVACION CON LA BASE DE LA PALMA HACIA
ADENTRO
ESQUIVACION CON LAS MANOS CRUZADAS
ESQUIVACION CON LA MANO ABIERTA HACIA
ABAJO

JYUYI GEDAN UKE
GEDAN SHUTO UKE

TECNICAS DE ATAQUES

(UCHI WAZA)

SHUTO SOTO MAWASHI UCHI
SHUTO UCHI
EMPI MAWASHI UCHI
EMPI AGE UCHI
URA ZUKI
TENCHIN 4,5,6

GOLPE CON LA MANO ABIERTA ADENTRO
GOLPE CON LA MANO ABIERTA AFUERA
GOLPE DE CODO CIRCULAR
GOLPE DE CODO ASCENDENTE
GOLPE INVERSO ASCENDENTE DE PUÑO
TECNICAS COMBINADAS

TECNICAS PIERNAS

(KERI WAZA)

FUMIKOMI GERI
FUMIKIRI GERI
URA MAWASHI GERI
USHIRO KAKATO GERI
SAMBON GERI NI
T GERI KIHON

PATADA APLASTANTE HACIA ABAJO
PATADA CORTANTE DESCENDENTE
PATADA EN GANCHO HACIA ADENTRO
PATADA HACIA ATRAS CON EL TALON
TECNICA DE TRES PATADAS 2
TECNICAS COMBINADAS PIERNAS Y MANOS

TECNICAS DE KATAS

(FORMAS)

HEIAN SANDAN, GEKISAKI NI, KIHON DOSA NIDAN

TECNICAS DE ARMAS

(KOBUDO)

SHODAN NO KUN

PRIMER KATA BASICO DE BO KENSHIN RYU

TERMINOLOGIA BASICA

VOCABULARIO, HISTORIA