

PROGRAMA TECNICO PARA YON DAN CINTA NEGRA

YON-DAN SEITO KARATE DO

Realizar tecnicas combinadas con la cual trabajara con una pareja para realizar la explicacion de las tecnicas requeridas.

- Tres (3) tecnicas de disequilibrios
- Tres (3) tecnicas de barridos
- Tres (3) tecnicas de luxaciones
- Tres (3) tecnicas de estrangulaciones

Katas

Dos (2) Basicos y realizara Bunkai de uno
Cinco (5) Superiores y Bunkai de Uno

Katas requeridos:

Seisan, Tomari Bassai, Tensho, Paiku, Gojushiho

Katas requeridos de Kobudo

Un Avanzado de Bo
Un Basico de Sai

Cuestionario basico y avanzado
Datos historicos