



ASOCIACION SEITO KARATE-DO DE VENEZUELA

ESTILO HAYASHI HA SHITO RYU

PROGRAMA TECNICO PARA 11ER. KYU BLANCO RAYA CELESTE

| Partes del Cuerpo | Traducción |
|-------------------|---------------------------|
| ATAMA | CABEZA |
| YODAN | PARTE SUPERIOR DEL CUERPO |
| CHUDAN | PARTE MEDIA DEL CUERPO |
| GEDAN | PARTE INFERIOR DEL CUERPO |

| Números en Japonés | Traducción |
|--------------------|------------|
| ICHI | UNO (1) |
| NI | DOS (2) |
| SAN | TRES (3) |
| SHI | CUATRO (4) |
| GO | CINCO (5) |
| ROKU | SEIS (6) |
| SICHI | SIETE (7) |
| HACHI | OCHO (8) |
| KU | NUEVE (9) |
| YU | DIEZ (10) |

| Keri (Geri) Waza | Técnicas de Patadas |
|-----------------------|---------------------------------------|
| MAE KOSHI GERI CHUDAN | PATADA FRONTAL BOLA DELANTERA DEL PIE |
| MAWASHI SOKKO GERI | PATADA EN CURVA CON EL DORSO DEL PIE |

| Uke Waza | Técnicas de Defensas |
|------------------------|----------------------------------|
| YODAN AGE UKE | ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR |
| GEDAN BARAI – BARAI TE | ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR |

| Uchi Waza | Técnicas de Ataques |
|------------------|-------------------------------------|
| SEIKEN OI ZUKI | GOLPE CON APOYO DE LA PIERNA |
| SEIKEN YOKO ZUKI | GOLPE DE PUÑO LATERAL (SHIKO DACHI) |