



Asociación Seito Karate-Do de Venezuela

International Karate Do Hayashi Ha Shito Ryu Kai

Federación Venezolana de Karate Do

Mitsuya Kai International

PROGRAMA TECNICO CINTA BLANCA RAYA CELESTE

VOCABULARIO BASICO

KARATE
KARATE-GUI
OBI
DO
SHIHAN
SENSEI
SEMPAI
DOJO
TATAMI
SHOOMENI
SEITO

MANOS VACIAS
UNIFORME DE KARATE
CINTA DE KARATE
CAMINO
MAESTRO DE INSTRUCTORES
INSTRUCTOR DE KARATE
AYUDANTE DEL INSTRUCTOR
GIMNASIO DE KARATE
SUPERFICIE DE ENTRENAMIENTO DEL DOJO
LUGAR DE HONOR DEL GIMNASIO
VERDADERO TRADICIONAL

PARTES DEL CUERPO

YODAN
CHUDAN
GEDAN

PARTE SUPERIOR
PARTE MEDIA
PARTE INFERIOR

NUMEROS EN JAPONES

ICHI UNO
NI DOS
SAN TRES
SHI CUATRO
GO CINCO

ROKU SEIS
SICHI SIETE
HACHI OCHO
KU NUEVE
YU DIEZ

TECNICAS DE PATADAS

MAE GERI
MAWASHI GERI

PATADA FRONTAL
PATADA EN SEMI-CIRCULO

TECNICAS DE DEFENSA

YODAN AGE UKE
GEDAN BARAI

ESQUIVACION DE LA PARTE SUPERIOR
ESQUIVACION DE LA PARTE INFERIOR

KATAS (FORMAS)

LIBRE (RAMBU HO)

DOJO KUN (REGLAMENTO DEL GIMNASIO)

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA PERFECCION DEL CARÁCTER
PRIMERO: VIVIR CON CORTESIA Y DISCIPLINA
PRIMERO: NORMAR NUESTRA CONDUCTA COMO LO MARCA LA ETICA
PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA A TRAVES DEL ESFUERZO
PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE CONDUCTAS IRRESPONSABLES