



شیتوریو کاراته‌دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۱ (کمر بند قهوه‌ای با دو خط سفید) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
 - شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
 - نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه آشی مائه‌گری (حرکت به عقب در زاویه)
 - شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
 - شیکو داچی گدان کوتاه اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)
- تن شین
 - کوشین
 - ریو سویی

تنشین هاپو

رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامانه
 - مائه‌گری به جلو
 - یوکو گری به پهلو
 - ماواشی‌گری به جلو

رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- اجرای ضربات زیر در موتوداچی و ذنکوتسوداچی، در حرکت به جلو و عقب‌کشی
 - گدان بارای گیاکو زوکی، چودان یوکو اوکه گیاکو زوکی، چودان اوچی اوکه گیاکو زوکی، چودان آگه اوکه گیاکو زوکی.
 - نکو آشی داچی قدم برداشتن به جلو و عقب (عقب‌کشی)
 - نکو آشی داچی شوتو هارای اوکه (شوتو گدان بارای)، عقب‌کشی در زاویه ۴۵ درجه شوتو چودان اوکه.

کومیتته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایپون کومیتته
- بونکای کاتا
 - جوروکو

کاتا (فرم)

- نای فانچن
- نی‌سی‌شی
- باسای دای

- شی‌آی کومیتته (مبارزه امتیازی)