



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۲ (کمر بند قهوه‌ای با یک خط سفید) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی 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)

رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

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

رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی‌گری، اوشیرو آشی اوی یوکو گری در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی یوکو گری، پای دیگر اجرای اوشیرو گری و در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- نکوآشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، (پا را به عقب در ذنکوتسو داچی گذاشته) و با دست چپ اجرای چودان آگه اوکه، قدم به جلو در موتو داچی اجرای اوی زوکی.

اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- تن شین
- کوشین

کاتا (فرم)

- هیجی‌آته گو هو
- جو روکو
- کوشوکو دای

کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
 - هیان گودان
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)