



شیتوریو کاراته‌دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۴ (کمر بند بنفش) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- اوکی آشی داچی
- کوکوتسو داچی

کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
 - آشی بارای
- هی سوکو داچی
 - اوشیرو گری

آشی ساباکی (حرکات پا)

- توبی آشی

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، مائه آشی مائه گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- موتو داچی چودان گامائه، مائه گری به جلو، یوکو گری به پهلو (با یک پا).
- موتو داچی چودان گامائه، مائه گری به جلو، ماواشی گری به جلو (با یک پا).
- موتو داچی چودان گامائه، مائه گری به جلو، اوشیرو گری به پشت (با یک پا).



شیتوریو کاراته‌دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی چودان گامائه، اوشیرو آشی اوی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری، موتو داچی اوی زوکی.
- نکو آشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، در نشست روی موتو داچی، اجرای مائه‌ته زوکی.
- نکو آشی داچی چودان شوتو اوکه، مائه‌آشی یوکو گری به جلو، در نشست روی موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.

کاتا (فرم)

- هیجی آته گو هو
- هیان گودان

کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو اییون کومیته
- بونکای کاتا
 - هیان سان‌دان
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)