



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۵ (کمر بند سبز) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- کوسا داچی
- نای فانچین داچی

کیهون (تکنیک‌های پایه)

آشی ساباکی (حرکات پا)

- هیراکی یوسه آشی
- هیراکی کوسا آشی
- اُکوری آشی
- توبی آشی

• موتو داچی و ذنکوتسو داچی

- گدان کوسا اوکه
- جودان کایشو کوسا اوکه
- هیجی ساسائه اوکه
- یوکو بارای

ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت)

• هاچی جی داچی

- سوکوتو یوکو کانستسو گری
- یوکو گری (به پهلوی)

رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- نکوآشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی جودان ماواشی گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

رن زو کو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی، مائه آشی مائه گری، اوشیرو آشی اوی مائه گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای مائه ته زوکی.
- موتو داچی، مائه آشی ماواشی گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری جودان، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، مائه آشی مائه گری، اوشیرو آشی اوی یوکو گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، اوشیرو آشی مائه گری، اوشیرو آشی (همان پا) اوی ماواشی گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، اوشیرو آشی مائه گری، اوشیرو آشی (همان پا) اوی ماواشی گری، بدنبال آن اوشیرو آشی اوی یوکو گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.

تنشین هاپو

- شیکو داچی، گدان کوتاه اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، گیاکو زوکی (حرکت به پهلو)
- شیکو داچی چودان شوئی اوکه، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

کاتا (فرم)

- هیجی آته گوهو
- هیان یون دان

کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
 - هیان سان دان
- شی آی کومیته (مبارزه امتیازی)