



# شیتوریو کاراته‌دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۶** (کمر بند آبی) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

- هاچی جی داچی
  - اوشیرو فوری زوکی
- موتو داچی
  - فوری زوکی
  - مائه‌آشی ماواشی‌گری
- نکوآشی داچی
  - مائه‌آشی ماواشی‌گری

### سانبون رن‌زوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی اوشیرو آشی مائه‌گری، برگشت به موتو داچی، با همان پا اوشیرو آشی اوی مائه‌گری.
- موتو داچی اوشیرو آشی مائه‌گری، برگشت به موتو داچی، با همان پا اوشیرو آشی اوی ماواشی‌گری جودان.
- موتو داچی مائه‌آشی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی‌گری جودان، گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی مائه‌گری، موتو داچی اوی زوکی.

### • شیکو داچی

- گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.
- اوچی اوکه، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.
- شوتو گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.

### جونی نوکاتا

- ذنکوتسو داچی گدان بارای، در همان حالت (در جا) آگه اوکه، حرکت به جلو در همان ذنکوتسو داچی اجرای اوی زوکی.
- نکو آشی داچی یوکو اوکه، در همان حالت (در جا) گدان بارای، حرکت به جلو در همان ذنکوتسو داچی اجرای اوی زوکی.



# شیتوریو کاراته دو ایران

## (شیتوکای)

### موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

#### 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)

#### کاتا (فرم)

- هیان سان دان

#### آشی ساباکی (حرکات پا)

- آیومی آشی مائه
- آیومی آشی اوشیرو
- سوگی آشی مائه
- سوگی آشی اوشیرو
- مائه یوری آشی
- اوشیرو یوری آشی
- فومی کائه آشی

#### کومیته (مبارزه)

- یاکوسوگو کومیته
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یوگو اوکه، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- نیهون کومیته
  - گدان بارای آگه اوکه گیاکو زوکی
  - گدان بارای، در شیکو داچی یوگو اوکه، در موتو داچی گیاکو زوکی
- بونکای کاتا
  - هیان شودان