



شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۷ (کمر بند نارنجی) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

کیهون (تکنیک‌های پایه)

- هاچی جی داچی
 - کنتسویی اوچی
- هاچی جی داچی
 - سوکوتو کانتسو گری (نانامه)
- نکو آشی داچی
 - اُتوشی اوکه
 - شوتو اوکه
 - یوکو اوکه
 - اوچی اوکه
 - اوشیرو آشی مائه‌گری
- موتو داچی
 - جودان شوتو اوچی
 - شوتو یوکو اوچی
- موتو داچی
 - ماواشی گری

سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت) و جونی نو کاتا

- ذنکوتسو داچی گدان بارای، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی یوکو اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی گدان بارای، در همان حالت (درجا) آگه اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی آگه اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، در نشست موتوداچی و اجرای مائه‌ته زوکی.

تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)

آشی ساباکی (حرکات پا)

- مائه سوگی آشی
- اوشیرو سوگی آشی

کومیته (مبارزه)

- یاکوسوکو کیهون کومیته یا ایپون کومیته
 - گدان بارای، گیاکو زوکی
 - یوکو اوکه، گیاکو زوکی
 - آگه اوکه، گیاکو زوکی

کاتا (فرم)

- هیجی آته گوهو
- هیان شودان

بونکای کاتا

- هیان نی دان