



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۸ (کمر بند زرد) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- شیکو داچی
- نکوآشی داچی

کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
 - کنتسویی یوکو اوچی
- موتو داچی
 - مائه‌گری
- هاچی جی داچی
 - اوراکن یوکو اوچی
- شیکو داچی
 - چودان زوکی
 - جودان زوکی
 - نی‌دو زوکی
 - گدان بارای (به طرفین)
 - شوتو گدان بارای (به طرفین)

سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو)
 - اوی زوکی
 - اوی گیاکو زوکی
 - اوی مائه‌گری
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
 - گدان بارای
 - یوکو اوکه
 - اوچی اوکه
 - آگه اوکه
- شیکو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
 - گدان بارای
 - چودان اوچی اوکه
 - شوتو گدان بارای
- نکو آشی داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
 - شوتو اوکه



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

رنزوکو سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
 - گدان بارای، گیاکو زوکی
 - یوکو اوکه، گیاکو زوکی
 - اوچی اوکی، گیاکو زوکی
 - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه ۴۵، عقب)
 - گدان بارای، گیاکو زوکی
 - یوکو اوکه، گیاکو زوکی
 - اوچی اوکی، گیاکو زوکی
 - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- شیکو داچی
 - گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی (با پای عقب) و اجرای گیاکو زوکی
 - شوتو گدان بارای (هارای اوکه)، تبدیل به ذنکوتسو داچی (با پای جلو) و اجرای گیاکو زوکی
 - چودان اوچی اوکه، تبدیل به ذنکوتسو داچی و اجرای گیاکو زوکی

کاتا (فرم)

- جونی نو کاتا
 - ذنکوتسو داچی یوکو اوکه، موتو داچی چودان زوکی
 - نکو آشی داچی یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، موتو داچی مائه ته چودان زوکی
- هیان‌نی دان

کومیتته (مبارزه)

- یاکوسوکو کیهون کومیتته یا کیهون ایبون کومیتته
 - گدان بارای، گیاکو زوکی
 - یوکو اوکه، گیاکو زوکی
 - آگه اوکه، گیاکو زوکی

توضیح: مربیان و هنرجویان به این نکته توجه داشته باشند که در مبارزات قراردادی (یاکوسوکو کومیتته)، حمله‌کننده (توری) حملات خود را در استقرار ذنکوتسو داچی آغاز و دفاع‌کننده (اوکه) در حالت هاچی‌جی داچی قرار داشته و برای دفاع می‌بایست به زاویه‌ها (نانامه) رفته و حمله حریف را دفاع نماید.