



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۹ (کمر بند سفید و زرد) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

## تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- هی سوکو داچی
- موسوبی داچی
- هی کو داچی
- هاچی جی داچی
- موتو داچی
- ذنکوتسو داچی

## کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
  - هیزا گری
  - مائه گری
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
  - مائه ته زوکی
  - گیاکو زوکی
  - جودان زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه
- هاچی جی داچی
  - چودان زوکی
  - جودان زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه

## سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت) آشی ساباکی (انجام حرکات پا) کاتا (فرم)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
  - اوی زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه
- شیهو اوکه
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - آگه اوکه
- آیومی آشی (قدم برداشتن)
- ماواری آشی (چرخیدن)