



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### شو دان (کمر بند سیاه، دان یک)

#### رن زوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامائه

(۱) مائه‌گری به جلو، یوکو گری به پهلو و ماواشی‌گری به جلو.

#### رن زوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

(۲) در ذنکوتسو داچی اجرای تکنیک‌های؛ گدان بارای گیاکو زوکی، یوکو اوکه گیاکو زوکی، اوچی اوکه گیاکو زوکی و آگه اوکه گیاکو زوکی. در عقب‌کشی (ساگانه) در هان ذنکوتسو داچی تکرار شود.

(۳) در ذنکوتسو داچی اجرای سانبون اوی زوکی (در برگشت سانبون اوی زوکی در هان ذنکوتسو داچی اجرا شود).

(۴) ذنکوتسو داچی گدان بارای، اوی زوکی، شیکوداچی گدان بارای (چرخش روی پنجه پای عقب)، نکوآشی داچی آگه اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (چرخش روی پنجه پای عقب)، مائه‌ته زوکی.

(۵) در موتو داچی کامائه اجرای تکنیک‌های؛ مای‌آشی مای‌گری، اوشیرو آشی ماواشی‌گری، اوشیرو آشی یوکو گری به جلو، اوشیروآشی اوشیرو گری، گیاکو زوکی (در برگشت قرینه تکنیک‌ها اجرا می‌شود).

#### کاتا

#### اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- تن شین
- کوشین
- ریو سویی
- راکا
- هان گکی

- شی تی کاتا
  - باسای دای
- توکوبی کاتا
  - هیان شودان
  - هیان نی دان
  - هیان سان دان
  - هیان یون دان
  - هیان گودان
  - جی ته
  - سانچین
  - کوشوکودای



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

## کمیته

- بونکای کاتا
  - باسای دای
- اوچی کومی (اجرای تکنیک‌های مبارزه‌ای با اعلام قبلی از جانب مهاجم)
- شی‌آی کمیته (مبارزه امتیازی)

## توضیحات:

- شرکت کننده پس از اجرای شی‌تی کاتا به انتخاب ممتحن یک کاتا از لیست توکویی کاتا اجرا می‌نماید.
- بخش‌هایی از توکویی کاتا توسط ممتحن انتخاب و شرکت کننده بونکای آن را به نمایش می‌گذارد.