



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### نی دان (کمر بند سیاه، دان دو)

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

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامانه  
(۱) مائه‌گری به جلو، یوکو گری به پهلو و ماواشی گری 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 (ساگاته) 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 اجرای تکنیک‌های؛ مای گری، ماواشی گری، اوچی ماواشی گری، یوکو گری، اوشیرو گری، گیاکو زوکی (در برگشت قرینه تکنیک‌ها اجرا می‌شود).
- (۶) در استقرار موتو داچی اجرای تکنیک‌های؛ اوشیرو آشی ماواشی گری و با پای دیگر اجرای تکنیک اوشیرو اورا ماواشی گری (قرینه‌ی تکنیک‌ها نیز اجرا شود).

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

- تن شین
- کوشین
- ریو سویبی
- راکا
- هان گیکی

#### کاتا

- نشی تی کاتا
  - سی ان چین
- توکویی کاتا
  - سانچین
  - شین پا
  - نی سی شی
  - جیون
  - کوشو کو دای



## شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### کمیته

- بونکای کاتا
  - سی ان چین
- 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.