



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### سان دان (کمر بند سیاه، دان سه)

#### رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامانه

(۱) مائه‌گری به جلو، یوکو‌گری به پهلو، ماواشی‌گری به جلو و اوشیرو‌گری به پشت.

#### رنزوکو 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) در هان‌ذنکوتسو داچی تکرار شود.
- (۳) در ذنکوتسو داچی اجرای سانبون اوی زوکی (در برگشت سانبون اوی زوکی در هان‌ذنکوتسو داچی اجرا شود).
- (۴) ذنکوتسو داچی گدان بارای، اوی زوکی، شیکوداچی گدان بارای (چرخش روی پنجه پای عقب)، نکوآشی داچی آگه‌اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (چرخش روی پنجه پای عقب)، مائه‌ته زوکی.
- (۵) در استقرار موتو داچی اجرای تکنیک‌های؛ اوشیرو آشی ماواشی‌گری و با پای دیگر اجرای تکنیک اوشیرو اورا ماواشی‌گری (قرینه‌ی تکنیک‌ها نیز اجرا شود).

### کاتا

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

- شی‌تی کاتا
  - باسای دای
  - سی‌ان‌چین
- توکویی کاتا
  - سانچین
  - سایفا
  - ماتسومورا ها روهای
  - سی‌پای
  - چین‌تو
  - نی‌پای‌پو
- تن‌شین
- کوشین
- ریو‌سویی
- راکا
- هان‌گیکی



## شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### کومیته

- بونکای کاتا
  - باسای دای
  - سی ان چین
- اوچی کومی (اجرای تکنیک‌های مبارزه‌ای با اعلام قبلی از جانب مهاجم)
- نسی آی کومیته (مبارزه امتیازی)
- جیو کومیته (مبارزه آزاد)

### توضیحات:

- شرکت کننده پس از اجرای شی تی کاتا به انتخاب ممتحن یک کاتا از لیست توکویی کاتا اجرا می نماید.
- بخش هایی از توکویی کاتا توسط ممتحن انتخاب و شرکت کننده بونکای آن را به نمایش می گذارد.