



شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

گو دان (کمر بند سیاه، دان پنچ)

رن زوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامائنه
(۱) مائه‌گری به جلو، یوکو گری به پهلو، ماواشی‌گری به جلو.

رن زوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- (۲) در ذنکوتسو داچی اجرای سانبون اوی زوکی (در برگشت سانبون اوی زوکی در هان‌ذنکوتسو داچی اجرا شود).
(۳) در استقرار کوکوتسو داچی اجرای گدان بارای، سانچین داچی ماواشی اوکه، ذنکوتسو داچی آگه اوکه، گیاکو زوکی.
(۴) در موتو داچی کامائنه اجرای تکنیک‌های؛ اوشیروآشی مای‌گری، اوشیرو آشی ماواشی‌گری، اوشیرو آشی یوکو گری به جلو، اوشیروآشی اوشیرو گری، گیاکو زوکی (در برگشت قرینه تکنیک‌ها اجرا می‌شود).

اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- تن شین
- کوشین
- ریو سویی
- راکا
- هان‌گیکی

آشی ساباکی (حرکات پا)

- آیومی آشی
- یوری آشی
- سوگی آشی
- هیکی آشی
- هیراکی آشی
- اُکوری آشی
- ماواری آشی
- توبی آشی

کیهون‌های استاندارد

- (۱) هیجی آته گو هو
(۲) تن شین هاپو



شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

اُیو دوسا Oyo Dosa (تشریح عملی و توضیح کاربرد تکنیک‌ها)

○ متقاضی در این مرحله به سؤالاتی که در مورد اجرای تکنیک‌ها از سوی ممتحنین مطرح می‌شود پاسخ خواهد داد.

کاتا و بونکای

- شی‌تی کاتا
 - باسای دای
 - سی‌ان‌چین
- توکوبی کاتا
 - سانچین
 - کوشوکو دای
 - کوشوکو شو
 - جیون
 - سی‌سان
- چین تو
- سوچین
- شی‌سوچین
- نی‌پای‌پو
- سوپارین‌پی

توضیحات:

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