



# شیتوریو کاراته‌دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**شودان هو** (کمر بند سیاه با یک خط طولی قرمز) حداقل زمان تمرین، ۶ ماه

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

#### • سانچین داچی

- سوکوتو کانستسو گری (نانامه)
- سوکوتو کانستسو گری (یوکو)

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

- تن شین
- کوشین
- ریو سویی
- راکا

### رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامائه
  - مائه‌گری به جلو
  - یوکو گری به پهلو
  - ماواشی‌گری به جلو

### رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- نکوآشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی ماواشی گری چودان، اوشیرو آشی یوکو گری به جلو، در نشست اجرای گیاکو زوکی.

### کاتا (فرم)

- جی‌این
- سانچین
- باسای‌دای

### کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی (یاکوسوکو جیو ایپون کومیته)
- بونکای کاتا
  - ماتسوکاذه
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)