



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

## موارد آموزش، تمرین و آزمون

### در درجات شیتوریو

### از کیو ۹ تا دان ۵

کیو ۹		۳ ماه
کیو ۸		۳ ماه
کیو ۷		۳ ماه
کیو ۶		۳ ماه
کیو ۵		۳ ماه
کیو ۴		۳ ماه
کیو ۳		۴ ماه
کیو ۲		۴ ماه
کیو ۱		۴ ماه
شودان هو		۶ ماه
شو دان		۲ سال
نی دان		۳ سال
سان دان		۴ سال
یون دان		۵ سال
گو دان		۶ سال

تهیه و تنظیم: کمیته فنی انجمن شیتوکای کاراته ایران

تیرماه ۱۳۸۸



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۹** (کمر بند سفید و زرد) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

## تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- هی سوکو داچی
- موسوبی داچی
- هی کو داچی
- هاچی جی داچی
- موتو داچی
- ذنکوتسو داچی

## کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
  - هیزا گری
  - مائه گری
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
  - مائه ته زوکی
  - گیاکو زوکی
  - جودان زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه
- هاچی جی داچی
  - چودان زوکی
  - جودان زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه

## سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت) آشی ساباکی (انجام حرکات پا) کاتا (فرم)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
  - اوی زوکی
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه
- شیهو اوکه
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - آگه اوکه
- آیومی آشی (قدم برداشتن)
- ماواری آشی (چرخیدن)



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۸** (کمر بند زرد) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

### تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- شیکو داچی
- نکوآشی داچی

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
  - کنتسویی یوکو اوچی
- موتو داچی
  - مائه‌گری
- هاچی‌جی داچی
  - اوراکن یوکو اوچی
- شیکو داچی
  - چودان زوکی
  - جودان زوکی
  - نی‌دو زوکی
  - گدان بارای (به طرفین)
  - شوتو گدان بارای (به طرفین)

### سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو)
  - اوی زوکی
  - اوی گیاکو زوکی
  - اوی مائه‌گری
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
  - گدان بارای
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - آگه اوکه
- شیکو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
  - گدان بارای
  - چودان اوچی اوکه
  - شوتو گدان بارای
- نکو آشی داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه، عقب)
  - شوتو اوکه



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### رن زو کو سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی و ذنکوتسو داچی
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یو کو اوکه، گیاکو زوکی
  - اوچی اوکی، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- موتو داچی و ذنکوتسو داچی (حرکت به جلو و عقب و در زاویه ۴۵، عقب)
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یو کو اوکه، گیاکو زوکی
  - اوچی اوکی، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- شیکو داچی
  - گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی (با پای عقب) و اجرای گیاکو زوکی
  - شوتو گدان بارای (هارای اوکه)، تبدیل به ذنکوتسو داچی (با پای جلو) و اجرای گیاکو زوکی
  - چودان اوچی اوکه، تبدیل به ذنکوتسو داچی و اجرای گیاکو زوکی

### کاتا (فرم)

- جونئی نو کاتا
  - ذنکوتسو داچی یو کو اوکه، موتو داچی چودان زوکی
  - نکو آشی داچی یو کو اوکه، اوشیرو آشی مائه گری، موتو داچی مائه ته چودان زوکی
- هیان نی دان

### کومیتته (مبارزه)

- یاکوسو کو کیهون کومیتته یا کیهون ایبون کومیتته
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یو کو اوکه، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی

**توضیح:** مربیان و هنرجویان به این نکته توجه داشته باشند که در مبارزات قراردادی (یاکوسو کو کومیتته)، حمله کننده (توری) حملات خود را در استقرار ذنکوتسو داچی آغاز و دفاع کننده (اوکه) در حالت هاچی جی داچی قرار داشته و برای دفاع می‌بایست به زاویه‌ها (نانامه) رفته و حمله حریف را دفاع نماید.



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۷** (کمر بند نارنجی) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

- هاچی جی داچی
  - کنتسویی اوچی
- هاچی جی داچی
  - سوکوتو کانستسو گری (نانامه)
- نکو آشی داچی
  - اُتوشی اوکه
  - شوتو اوکه
  - یوکو اوکه
  - اوچی اوکه
  - اوشیرو آشی مائه‌گری
- موتو داچی
  - جودان شوتو اوچی
  - شوتو یوکو اوچی
- موتو داچی
  - ماواشی گری

### سانبون ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت) و جونی نو کاتا

- ذنکوتسو داچی گدان بارای، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی یوکو اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی گدان بارای، در همان حالت (درجا) آگه اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- ذنکوتسو داچی آگه اوکه، حرکت به جلو در موتو داچی و اجرای اوی زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، در نشست موتوداچی و اجرای مائه‌ته زوکی.

### تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)

### آشی ساباکی (حرکات پا)

- مائه سوگی آشی
- اوشیرو سوگی آشی

### کومیتته (مبارزه)

- یاکوسوکو کیهون کومیتته یا ایپون کومیتته
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یوکو اوکه، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی

### کاتا (فرم)

- هیجی آته گوهو
- هیان شودان

### بونکای کاتا

- هیان نی دان



# شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۶** (کمر بند آبی) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

- نکوآشی داچی
  - مائه‌آشی ماواشی گری
- موتو داچی
  - فوری زوکی
  - مائه‌آشی ماواشی گری
- هاچی جی داچی
  - اوشیرو فوری زوکی

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

- موتو داچی اوشیرو آشی مائه‌گری، برگشت به موتو داچی، با همان پا اوشیرو آشی اوی مائه‌گری.
- موتو داچی اوشیرو آشی مائه‌گری، برگشت به موتو داچی، با همان پا اوشیرو آشی اوی ماواشی گری جودان.
- موتو داچی مائه‌آشی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری جودان، گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی مائه‌گری، موتو داچی اوی زوکی.

### • شیکو داچی

- گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.
- اوچی اوکه، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.
- شوتو گدان بارای، تبدیل به ذنکوتسو داچی، گیاکو زوکی.

### جونی نوکاتا

- ذنکوتسو داچی گدان بارای، در همان حالت (در جا) آگه اوکه، حرکت به جلو در همان ذنکوتسو داچی اجرای اوی زوکی.
- نکو آشی داچی یوکو اوکه، در همان حالت (در جا) گدان بارای، حرکت به جلو در همان ذنکوتسو داچی اجرای اوی زوکی.



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه آشی مائه گری (حرکت به عقب در زاویه)

### کاتا (فرم)

- هیان سان دان

### آشی ساباکی (حرکات پا)

- آیومی آشی مائه
- آیومی آشی اوشیرو
- سوگی آشی مائه
- سوگی آشی اوشیرو
- مائه یوری آشی
- اوشیرو یوری آشی
- فومی کائه آشی

### کومیته (مبارزه)

- یاکوسو کو کومیته
  - گدان بارای، گیاکو زوکی
  - یو کو اوکه، گیاکو زوکی
  - آگه اوکه، گیاکو زوکی
- نیهون کومیته
  - گدان بارای آگه اوکه گیاکو زوکی
  - گدان بارای، در شیکو داچی یو کو اوکه، در موتو داچی گیاکو زوکی
- بونکای کاتا
  - هیان شودان



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۵** (کمر بند سبز) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

### تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- کوسا داچی
- نای فانچین داچی

### کیهون (تکنیک‌های پایه)

#### آشی ساباکی (حرکات پا)

- هیراکی یوسه آشی
- هیراکی کوسا آشی
- اُکوری آشی
- توبی آشی

#### • موتو داچی و ذنکوتسو داچی

- گدان کوسا اوکه
- جودان کایشو کوسا اوکه
- هیجی ساسانه اوکه
- یوکو بارای

### ایدو کیهون (اجرای تکنیک در حرکت)

#### • هاچی جی داچی

- سوکوتو یوکو کانستسو گری
- یوکو گری (به پهلو)

### رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- نکوآشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی یوکو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- نکوآشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی جودان ماواشی گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

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

- موتو داچی، مائه آشی مائه گری، اوشیرو آشی اوی مائه گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای مائه ته زوکی.
- موتو داچی، مائه آشی ماواشی گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری چودان، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، مائه آشی مائه گری، اوشیرو آشی اوی یوکو گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، اوشیرو آشی مائه گری، اوشیرو آشی (همان پا) اوی ماواشی گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.
- موتو داچی، اوشیرو آشی مائه گری، اوشیرو آشی (همان پا) اوی ماواشی گری، بدنبال آن اوشیرو آشی اوی یوکو گری، قرار گرفتن در موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.

### تنشین هاپو

- شیکو داچی، گدان کوتاه اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، گیاکو زوکی (حرکت به پهلو)
- شیکو داچی چودان شوتی اوکه، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

### کاتا (فرم)

- هیجی آته گوهو
- هیان یون دان

### کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
  - هیان سان دان
- شی آی کومیته (مبارزه امتیازی)



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۴** (کمر بند بنفش) حداقل زمان تمرین، ۳ ماه

## تاچی کاتا (فرم‌های ایستادن)

- اوکی آشی داچی
- کوکوتسو داچی

## کیهون (تکنیک‌های پایه)

- موتو داچی
  - آشی بارای
- هی سوکو داچی
  - اوشیرو گری

## آشی ساباکی (حرکات پا)

- توبی آشی

## تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه آشی مائه گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

## رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

- موتو داچی چودان گامانه، مائه گری به جلو، یوکو گری به پهلو (با یک پا).
- موتو داچی چودان گامانه، مائه گری به جلو، ماواشی گری به جلو (با یک پا).
- موتو داچی چودان گامانه، مائه گری به جلو، اوشیرو گری به پشت (با یک پا).



# شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

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

- موتو داچی چودان گامائه، اوشیرو آشی اوی مائه‌گری، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری، موتو داچی اوی زوکی.
- نکو آشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، در نشست روی موتو داچی، اجرای مائه‌ته زوکی.
- نکو آشی داچی چودان شوتو اوکه، مائه‌آشی یوکو گری به جلو، در نشست روی موتو داچی و اجرای گیاکو زوکی.

## کاتا (فرم)

- هیجی آته گو هو
- هیان گودان

## کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
  - هیان سان‌دان
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۳** (کمر بند قهوه‌ای) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

### تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

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

- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی گری چودان، اوشیرو آشی اوی یوکو گری در نشست اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی .
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی گری چودان، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی .
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی مائه‌گری چودان، اوشیرو آشی اوی یوکو گری، بدنبال آن اوشیرو گری و در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی .
- نکوآشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، (پا را به عقب در ذنکوتسو داچی گذاشته و با دست چپ اجرای چودان آگه اوکه)، قدم به جلو در موتو داچی اجرای اوی زوکی .
- موتو داچی چودان گامائه، اوشیرو آشی ماواشی گری و با پای دیگر اجرای اورا ماواشی گری (پس از نواختن تکنیک، پا به عقب گذارده می‌شود).

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

- تن شین

### کاتا (فرم)

- ماتسوکاذه
- شین بی
- جی ته

### کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
- یون دان
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۲** (کمر بند قهوه‌ای با یک خط سفید) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

### تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

### 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)

- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی‌گری، اوشیرو آشی اوی یوکو گری در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی یوکو گری، پای دیگر اجرای اوشیرو گری و در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- نکوآشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، (پا را به عقب در ذنکوتسو داچی گذاشته) و با دست چپ اجرای چودان آگه اوکه، قدم به جلو در موتو داچی اجرای اوی زوکی.

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

- تن شین
- کوشین

- هیجی‌آته گو هو
- جو روکو
- کوشوکو دای

### کومیتته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیتته
- بونکای کاتا
  - هیان گودان
- شی‌آی کومیتته (مبارزه امتیازی)



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

**کیو ۱** (کمر بند قهوه‌ای با دو خط سفید) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

### اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در

### تنشین هاپو)

#### شیتوریو)

- تن شین
- کوشین
- ریو سویی

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی شوتو اوکه، مائه آشی مائه‌گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

### رن زوکو 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

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

- اجرای ضربات زیر در موتو داچی و ذنکوتسو داچی، در حرکت به جلو و عقب‌کشی
  - گدان بارای گیاکو زوکی، چودان یوکو اوکه گیاکو زوکی، چودان اوچی اوکه گیاکو زوکی، چودان آگه اوکه گیاکو زوکی .
  - نکو آشی داچی قدم برداشتن به جلو و عقب (عقب‌کشی)
    - نکو آشی داچی شوتو هارای اوکه (شوتو گدان بارای)، عقب‌کشی در زاویه ۴۵ درجه شوتو چودان اوکه .

### کومیتته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیتته
- بونکای کاتا
  - جوروکو
- شی‌آی کومیتته (مبارزه امتیازی)

### کاتا (فرم)

- نای فانچن
- نی‌سی‌شی
- باسای دای



# شیتوریو کاراته دو 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 پا در موتو داچی چودان گامانه
  - 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
  - ماتسوکازه
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)



# 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 گامائنه  
(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 (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 موتو داچی کامائنه 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
- هان‌گی

- شی‌تی کاتا
  - باسای دای
- توکویی کاتا
  - هیان شودان
  - هیان‌نی‌دان
  - هیان سان‌دان
  - هیان یون‌دان
  - هیان گودان
  - جی‌ته
  - 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.



# 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 ماواشی‌گری به جلو.

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

- (۲) در ذنکوتسو داچی اجرای تکنیک‌های؛ گدان برای 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)، نکواشی داچی آگه اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (چرخش روی پنجه پای عقب)، مائه‌ته زوکی.
- (۵) در موتو داچی اجرای تکنیک‌های؛ مای‌گری، ماواشی‌گری، اوچی ماواشی‌گری، یوکو گری، اوشیرو گری، گیاکو زوکی (در برگشت قرینه تکنیک‌ها اجرا می‌شود).
- (۶) در استقرار موتو داچی اجرای تکنیک‌های؛ اوشیرو آشی ماواشی‌گری و با پای دیگر اجرای تکنیک اوشیرو اورا ماواشی‌گری (قرینه‌ی تکنیک‌ها نیز اجرا شود).

#### کاتا

- نشی تی کاتا
  - سی‌ان‌چین
- توکویی کاتا
  - سانچین
  - شین‌پا
  - نی‌سی‌شی
  - جیون
  - کوشوکو دای
- تن شین
- کوشین
- ریو سویی
- راکا
- هان‌گیکی



# 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)
- شی آی کمیته (مبارزه امتیازی)

#### 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.



# 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)
- شی 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.



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### یون دان (کمر بند سیاه، دان چهار)

#### رن زو کو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامانه

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

#### رن زو کو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

(۲) در ذنکوتسو داچی اجرای تکنیک‌های؛ گدان برای گیاکو زوکی، یوکو اوکه گیاکو زوکی، اوچی اوکه گیاکو زوکی و آگه اوکه گیاکو زوکی. در عقب‌کشی (ساگاته) به همین ترتیب تکرار شود.

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

(۴) در استقرار کوکوتسو داچی اجرای گدان برای، سانچین داچی ماواشی اوکه، ذنکوتسو داچی آگه اوکه، گیاکو 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)

- تن شین
- کوشین
- ریو سویی
- راکا
- هان‌گی

- شی تی کاتا
  - باسای دای
  - سی‌ان‌چین
- توکویی کاتا
  - تن شو
  - ماتسومورا ها روهای
  - سی‌سان
  - کورورونفا
  - سی‌پای
  - نی‌پای‌پو



# شیتوریو کاراته دو ایران

## (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### کومیته

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

### توضیحات:

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



# شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

## موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

### گو دان (کمر بند سیاه، دان پنجم)

#### رن زو کو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

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

#### رن زو کو 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 کو کوتسو 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 یو کو 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 کاراته‌دو 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
- توکویی 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 توکویی کاتا اجرا می‌نماید.
- بخش‌هایی از توکویی کاتا توسط ممتحن انتخاب و شرکت‌کننده بونکای آن را به نمایش می‌گذارد.