



# Buts et ligne technique CTR1

CT SKU Région 1

## Cours spécifiques

### Préparation Technique Examens

Exigences pour 3e-1er kyu  
et 1er-5e Dan

## Cours à thèmes

Kata avancés - Jutsu - Kumite -  
Bunkai -  
- éléments didactiques ...

### Commission Dan

Vincent Longagna - Reynald Olivier - Antonella Droz - Boris Leskarovski

### Commission Kyu

Mario Gheza - Alia Saxer - Linh Pham - Yvan Gelsomino

*d'avantage d'engagement, de conviction et d'intention  
lors des préparations et des examens*

*Kihon  
Kata  
Kumite*

*Approche évolutive  
du Karate-Do*

*thèmes développés selon intérêt*

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke	Tori		
Marron 3e kyu	<p>En diagonle 45° depuis yoï :</p> <p>(1) reculer avec un module "Défenses"  (2) avancer (même axe) avec un module "Attaques"  (3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial</p> <p>répéter la combinaison avec l'autre garde dans l'autre diagonale 45°  association module défense 1 avec module attaque 1, etc...</p> <p>Défenses :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d</li> <li>2. uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki zk-d</li> <li>3. soto uke zk-d, yoko empi uchi kb-d, uraken kb-d, gyaku zuki zk-d</li> <li>4. gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d</li> <li>5. shuto uke kk-d, osae uke, gyaku nukite zk-d</li> </ol> <p>Attaques :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d</li> <li>2. yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d</li> <li>3. mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d</li> <li>4. ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d</li> <li>5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</li> </ol>	<p><b>Tekki Shodan</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre  Shotokan  (jusqu'au grade actuel)</p>	<p>Jodan Oi Zuki  Chudan Oi Zuki  Mae Geri  Yoko Geri  Mawashi Geri  Ushiro Geri</p>	<p>2 variantes : Kihon Ippon Kumite</p> <p>-----</p> <p>Séries imposées</p> <p>Jodan Oi Zuki  Age Uke zk-d (bonne garde, en ligne),  Chudan Gyaku Zuki, saisie, Jodan Tate Empi  Uchi zk-d (adapter librement la distance)</p> <p>Chudan Oi Zuki  Chudan Uchi Uke zk-d (diagonale, int.),  Chudan Gyaku Zuki, adapter distance en  ramenant la j. avant, Chudan Ushiro Geri  (poser devant en revenant en garde  Zugi Ashi)</p> <p>Mae Geri  Gedan Shuto Barai na-d, Kin Geri, Jodan  Gyaku Teisho Uchi zk-d</p> <p>Yoko Geri  Chudan Osae Uke kk-d (diagonale, ext),  Chudan Gyaku Zuki zk-d, Jodan (ou Chudan)  Mae Ashi Mawashi Geri (Zugi Ashi)  (ou combinaison libre chudan-jodan pour  les deux contre-attaques)</p> <p>Mawashi Geri  Jodan Uchi Uke kb-d (diagonale, int.),  changement de garde sur place (ramener la  jambe avant) et préparer Jodan Tate  Uraken Uchi kb-d, Chudan Gyaku Ura Zuki s-  d (adapter distance j. arr. avec possibilité de  saisie à l'épaule)</p> <p>Ushiro Geri  Chudan Soto Uke zk-d (diagonale, ext.)  adapter distance j. arr. (Zugi Ashi), Mae  Ashi Fumi Komi, Jodan Gyaku Zuki zk-d</p> <p>+ une série libre de Kihon Ippon Kumite  Sur les mêmes attaques</p>	<p>Séries libres  blocages et contre-attaques  simples (niveau 1)</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance avec gedan  barai (déplacement libre)</p>	<p>Pas de Jiyu Kumite</p>	<p>Certificat SKF  (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>participer au stage complet le jour de  l'examen</p> <p>délai d'annonce 1 semaine  avant la date d'examen  au Secrétariat CTR1</p>
Marron 2e kyu	<p>Attaques :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d</li> <li>2. yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d</li> <li>3. mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d</li> <li>4. ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d</li> <li>5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</li> </ol>	<p><b>Bassai Dai</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre  Shotokan  (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p>Séries libres  variation des positions et  des contre-attaques -  utilisation des jambes  (niveau 2)</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance avec gedan  barai (déplacement libre)</p>	<p>3 attaques Te Waza  3 attaques Keri Waza</p> <p>(chaque technique  démontrée une fois  sur cible statique)</p> <p>Tori et Uke se remettent  en garde et continuent les  assauts  (conservent la visibilité  pour le jury)</p>	<p>Certificat SKF  (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>participer au stage complet le jour de  l'examen</p> <p>délai d'annonce 1 semaine  avant la date d'examen  au Secrétariat CTR1</p>	
Marron 1er kyu	<p>Enchaînement complet avec tous les modules :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. reculer j. dr. 45° (diagonale gauche) avec le module n°1 "Défenses" et avancer (dans le même axe) avec le module n°1 "Attaques"</li> <li>2. tsugi ashi arr en reculant d'abord la jambe avant dr. et pivot 90° à dr en reculant la jambe g. pour changer de diagonale, enchaîner les modules n°2</li> <li>3. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 90° (reculer j. dr et changer de diagonale), enchaîner les modules n°3</li> <li>4. tsugi ashi arr (reculer j. avant dr.) et pivot 90° (reculer j. g et changer de diagonale), enchaîner les modules n°4</li> <li>5. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 135° (avancer j. dr pour se retrouver dans l'axe de départ), enchaîner les modules n°5</li> </ol> <p>En résumé : les 2 premières combinaisons se font face au Shomen (en diagonale), les 2 suivantes sont dos à Shomen, et la dernière à nouveau de face (en ligne)</p> <p>Répéter l'enchaînement de l'autre côté.</p>	<p><b>Jion</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre  Shotokan  (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p>Séries libres  sen no sen - clés -  balayages  (niveau 3)</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance et  déplacement libres</p>	<p>Maîtrise des 3 niveaux et  bunkais</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance et  déplacement libres</p>	<p>Certificat SKF  (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>participer au stage complet le jour de  l'examen</p> <p>délai d'annonce 1 semaine  avant la date d'examen  au Secrétariat CTR1</p>	
Noir 1er Dan  16 ans révolus  Dan Junior 13-15 ans	<p>En résumé : les 2 premières combinaisons se font face au Shomen (en diagonale), les 2 suivantes sont dos à Shomen, et la dernière à nouveau de face (en ligne)</p> <p>Répéter l'enchaînement de l'autre côté.</p>	<p><b>Kanku Dai Empi</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre  Shotokan  (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p>Séries libres  sen no sen - clés -  balayages  (niveau 3)</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance et  déplacement libres</p>	<p>Maîtrise des 3 niveaux et  bunkais</p> <p>Rester sur le contre,  reprise distance et  déplacement libres</p>	<p>Certificat SKF  (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>min. 3 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage  <b>SKU Promo Tour</b>  théorique + pratique  (obligatoires pour candidats 18-35  ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1  (durant les 12 derniers mois)</p> <p>participer au stage complet le jour de  l'examen</p> <p>délai annonce 1 mois  avant la date d'examen  au Président CTR1</p>	

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke	Tori		
<b>Homologation 1er Dan Junior</b>	<b>Aucun examen</b> <i>au plus tard jusqu'à l'année des 18 ans, s'annoncer pour l'homologation Dan Senior lors d'un examen Dan et participer aux 2 stages CTR1 afin de recevoir le diplôme SKF</i>						
<b>Noir 2e Dan</b>  <i>18 ans révolus</i>  <i>2 ans depuis le 1er Dan</i>	<p><b>Série imposée</b></p> <p>1. En ligne, yori ashi : yori ashi arr., age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d, yori ashi avant, mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d</p> <p>2. En ligne, tsugi ashi : tsugi ashi arr., uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki zk-d, tsugi ashi avant, yoko geri keage+kekomi, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d</p> <p>3. En ligne, ayumi ashi : ayumi ashi arr., soto uke, yoko empi uchi kb-d, uraken kb-d, gyaku zuki zk-d, ayumi ashi avant, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d</p> <p>4. En diagonale 45° : tsugi ashi arr. (même bras) gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d, ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur 1 ligne), jodan gyaku haite uchi zk-d</p> <p>5. Autre diagonale 45° : tsugi ashi arr. (autre bras) shuto uke kk-d, osae uke + gyaku nukite zk-d, mae ashi ura mawashi geri (jambe avant), gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p>	<p><b>Tekki Nidan</b> <b>Kanku Sho</b> <b>Bassai Sho</b></p> <p>-----</p> <p>Choisir 1 kata 2e Dan libre avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>+ 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p> <p>+ 1 kata 2e Dan imposé par CT</p>	idem	<p><b>2 variantes : Ippon Kumite</b></p> <p>-----</p> <p>Tori et Uke en <u>Zk-d</u>, bonne garde Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p><b>1 série imposée</b> (selon progr. 1er Dan)</p> <p><b>+ 1 série libre</b></p>	idem	<p><b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b></p> <p>(chaque technique démontrée une fois sur cible statique)</p> <p><b>Tori et Uke se remettent en garde et continuent les assauts (conserver la visibilité pour le jury)</b></p> <p>Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques</p> <p>(avec un esprit guerrier)</p> <p><b>variation des contre-attaques</b></p>	<p>Certificat SKF <b>(avec TOUS les timbres de licence !)</b></p> <p>min. 5 timbres de licence</p> <p>4 stages arbitrage (au total) <b>SKU Promo Tour</b> théorique + pratique (obligatoires pour candidats 18-35 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p><b>participer au stage complet le jour de l'examen</b></p> <p>délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1</p>
<b>Noir 3e Dan</b>  <i>21 ans révolus</i>  <i>3 ans depuis le 2e Dan</i>	<p><b>Série imposée</b></p> <p>1. Reculer age uke f-d, adapter j. avant gedan barai na-d, adapter jambe avant gyaku zuki zk-d, avancer jodan zuki zk-d, chudan mae geri (j. arr.), reposer derr. chudan gyaku zuki zk-d</p> <p>2. Reculer uchi uke kk-d, adapter j. avant jodan kisami zuki zk-d, chudan gyaku zuki zk-d, avancer jodan uraken uchi kb-d, mae ashi chudan yoko geri (sans appel), reposer devant chudan gyaku zuki zk-d</p> <p>3. Reculer soto uke f-d, adapter j. arr. yoko empi uchi sanchin-d, tate uraken uchi s-d (sur place), chudan gyaku zuki s-d (sur place), avancer tate shuto f-d (en préparation), enchaîner sans pause chudan gyaku zuki zk-d, chudan mae ashi mawashi geri (zugi ashi), jodan uraken uchi zk-d</p> <p>4. Reculer gedan barai hanmi zk-d, adapter j. avant jodan uraken uchi moto-d, adapter j. avant chudan gyaku zuki zk-d, avancer jodan ura mawashi shuto uchi hanmi zk-d, mae ashi chudan ushiro geri, repose devant jodan gyaku haite uchi zk-d</p> <p>5. Reculer tate shuto uke f-d (rythme lent), adapter j. avant osae uke + gyaku nukite na-d, pivot (sur j. avant) jodan ushiro ura mawashi geri (j. arr.), jodan gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p>	<p><b>Gankaku</b> <b>Unsu</b> <b>Nijushihō</b> <b>Sochin</b></p> <p>-----</p> <p>Choisir 1 kata 3e Dan libre avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>+ 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p> <p>+ 1 kata 3e Dan imposé par CT</p>	idem	<p><b>3 variantes : Ippon Kumite</b></p> <p>-----</p> <p>Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) (attitude naturelle, les bras en bas)</p> <p>Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p><b>1 série imposée</b> (selon programme 1er Dan)</p> <p><b>+ 2 séries libres</b></p>	idem	<p><b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b></p> <p>(les techniques sont simplement annoncées - sans être démontrées au préalable)</p> <p><b>Tori et Uke se remettent en garde et continuent les assauts (conserver la visibilité pour le jury)</b></p> <p>Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques</p> <p>(avec un esprit guerrier)</p> <p><b>variation des contre-attaques et rythme</b></p>	<p>Certificat SKF <b>(avec TOUS les timbres de licence !)</b></p> <p>min. 8 timbres de licence</p> <p>6 stages arbitrage (au total) <b>SKU Promo Tour</b> théorique + pratique (obligatoires pour candidats 18-35 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p><b>participer au stage complet le jour de l'examen</b></p> <p>délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1</p>

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke		Tori	
<b>Noir 4e Dan</b>  <i>25 ans révolus</i>  <i>4 ans depuis le 3e Dan</i>	<b>2 séries libres</b>  <i>(créer et compléter, sur la base des séries des examens précédent)</i>	<b>Tekki Sandan</b> <b>Jiin</b> <b>Jitte</b> <b>Gojushiho Sho</b> <b>Hangetsu</b>  ----- Choisir 1 kata 4e Dan libre avec bunkai <i>(min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</i>  + 1 kata libre Shotokan <i>(jusqu'au grade actuel)</i>  + 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	<b>3 variantes : Ippon Kumite</b>  ----- Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) <i>(attitude naturelle, les bras en bas)</i>  <b>3 séries libres</b>	idem	<b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b>  <i>(seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)</i>  Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques  <i>(avec un esprit guerrier)</i>  <b>variation des contre-attaques et rythme</b>	Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i>  min. 12 timbres de licence  2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i>  <b>participer au stage complet le jour de l'examen</b>  délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1
<b>Noir 5e Dan</b>  <i>30 ans révolus</i>  <i>5 ans depuis le 4e Dan</i>	<b>2 séries libres</b>  <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i>	<b>Meikyo</b> <b>Chinte</b> <b>Wankan</b> <b>Gojushiho Dai</b>  ----- Choisir 1 kata 5e Dan libre avec bunkai <i>(min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</i>  + 1 kata libre Shotokan <i>(jusqu'au grade actuel)</i>  + 2 katas 5e Dan imposés par CT	<b>présentation libre à deux (5-7 assauts)</b>  <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i>			Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i>  <b>Travail de diplôme</b>  min. 17 timbres de licence  2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i>  <b>participer au stage complet le jour de l'examen</b>  délai annonce 6 mois avant la date d'examen au Président CTR1	

# Programme des stages techniques CT SKU Région 1

2021

		salle 3	salle 2	salle 1
<b>Samedi 1 mai</b> (La Tour-de-Peilz)	<b>Cours 1</b> 13h30-13h50	Partie commune		
		Echauffement <b>global</b>		
	<b>Cours 2</b> 13h50-15h15	Exigences pour les passages de grade		
		<i>1er Dan et + (préparation 2e-3e Dan)</i>	<i>2e kyu-1er kyu (préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	<i>5-3e kyu (préparation 3e-2e kyu)</i>
<b>Cours 3</b> 15h30-16h30	Cours à choix			
	<i>Cours Karaté (Sansai)</i>	<i>Cours Kata <b>Bassai Dai</b></i>	<i>Cours Kata <b>Kanku Sho</b></i>	
<b>Examens</b> dès 16h	Examens			
	<b>kyu-5e Dan</b>		<b>3e-2e kyu</b>	

COVID-19

COVID-19

		salle 3	salle 2	salle 1
<b>Samedi 6 novembre</b> (La Tour-de-Peilz)	<b>Cours 1</b> 13h30-13h50	Partie commune		
		Echauffement <b>global</b>		
	<b>Cours 2</b> 13h50-15h15	Exigences pour les passages de grade		
		<i>1er Dan et + (préparation 2e-3e Dan)</i>	<i>2e kyu-1er kyu (préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	<i>5-3e kyu (préparation 3e-2e kyu)</i>
<b>Cours 3</b> 15h30-16h30	Cours à choix			
	<i>Cours Karaté (Sansai)</i>	<i>Cours Kata <b>Empi</b></i>	<i>Cours Kata <b>Unsu</b></i>	
<b>Examens</b> dès 16h45	Examens			
	<b>1er kyu-5e Dan</b>		<b>3e-2e kyu</b>	

programme complet