



# 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

*davantage 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 diagonale 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>age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d</li> <li>uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki zk-d</li> <li>soto uke zk-d, yoko empi uchi kb-d, uraken kb-d, gyaku zuki zk-d</li> <li>gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d</li> <li>shuto uke kk-d, osae uke, gyaku nukite zk-d</li> </ol> <p>Attaques :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d</li> <li>yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d</li> <li>mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d</li> <li>ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haïto uchi zk-d</li> <li>ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</li> </ol> <p><a href="#">examens avec adaptations</a>  hiza geri à la place de ura mawashi geri</p>	<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><b>2 variantes : Kihon Ippon Kumite</b></p> <p>-----</p> <p><b>Séries imposées</b></p> <p><u>Jodan Oi Zuki</u>  Age Uke zk-d (bonne garde, en ligne), Chudan Gyaku Zuki, saisie, Jodan Tate Empi Uchi zk-d (adapter librement la distance)</p> <p><u>Chudan Oi Zuki</u>  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><u>Mae Geri</u>  Gedan Shuto Barai na-d, Kin Geri, Jodan Gyaku Teisho Uchi zk-d</p> <p><u>Yoko Geri</u>  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><u>Mawashi Geri</u>  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><u>Ushiro Geri</u>  Chudan Soto Uke zk-d (diagonale, ext.) adapter distance j. arr. (Zugi Ashi), Mae Ashi Fumi Komi, Jodan Gyaku Zuki zk-d</p> <p><b>+ une série libre de Kihon Ippon Kumite</b>  Sur les mêmes attaques</p> <p><a href="#">examens avec adaptations</a>  Chudan Mawashi Geri  SANS Ushiro Geri</p>	<p><b>Séries libres</b>  blocages et contre-attaques simples (niveau 1)</p> <p>Rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)</p>	<p><b>Pas de Jiyu Kumite</b></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><b>Jion</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre  Shotokan  (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p><u>Chudan Uchi Uke</u>  Chudan 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><u>Ushiro Geri</u>  Chudan Soto Uke zk-d (diagonale, ext.) adapter distance j. arr. (Zugi Ashi), Mae Ashi Fumi Komi, Jodan Gyaku Zuki zk-d</p> <p><b>+ une série libre de Kihon Ippon Kumite</b>  Sur les mêmes attaques</p> <p><a href="#">examens avec adaptations</a>  Chudan Mawashi Geri  SANS Ushiro Geri</p>	<p><b>Séries libres</b>  sen no sen - clés - balayages (niveau 3)</p> <p>Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres</p>	<p>Tori et Uke se remettent en garde et continuent les assauts (conserver 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>	
							Noir 1er Dan  16 ans révolus  Dan Junior 13-15 ans

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>  18 ans révolus  2 ans depuis le 1er Dan	<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 haïto 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><u>examens avec adaptations</u> <i>hiza geri à la place de ura mawashi geri</i></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> <p><u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri</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>déroulement identique</p> <p>(avec un esprit guerrier)</p> <p>variation des contre-attaques</p> <p><u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon Kumite</p>	<p>Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !)</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>  21 ans révolus  3 ans depuis le 2e Dan	<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 (zugj 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, reposer devant jodan gyaku haïto 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><u>examens avec adaptations</u> <i>hiza geri à la place de ura mawashi geri (sans pivot, directement avec jambe arr.)</i></p>	<p><b>Gankaku</b> <b>Unsu</b> <b>Nijushiho</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> <p><u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri</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>déroulement identique</p> <p>(avec un esprit guerrier)</p> <p>variation des contre-attaques et rythme</p> <p><u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon Kumite</p>	<p>Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !)</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>  25 ans révolus  4 ans depuis le 3e Dan	<b>2 séries libres</b>  <i>(créer et compléter, sur la base des séries des examens précédent)</i>  <i>nombre de techniques (min-max) ?</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 (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)  + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)  + 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>  <u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri	idem	<b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b>  <i>(seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)</i> déroulement identique <i>(avec un esprit guerrier)</i>  variation des contre-attaques et rythme  <u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon Kumite	Certificat SKF <b>(avec TOUS les timbres de licence !)</b>  min. 12 timbres de licence  2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)  <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>  30 ans révolus  5 ans depuis le 4e Dan	<b>2 séries libres</b>  <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i>  <i>nombre de techniques (min-max) ?</i>	<b>Meikyo</b> <b>Chinte</b> <b>Wankan</b> <b>Gojushiho Dai</b>  ----- Choisir 1 kata 5e Dan libre avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)  + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)  + 2 katas 5e Dan imposés par CT	présentation libre à deux (5-7 assauts)  <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i>			Certificat SKF <b>(avec TOUS les timbres de licence !)</b>  <b>Travail de diplôme</b>  min. 17 timbres de licence  2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)  <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

2022

Samedi 7 mai	(La Tour-de-Peilz)		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>	
		<b>Cours 1</b> 13h30-13h50	<b>Partie commune</b>			
		Echauffement				
		global				
		<b>Cours 2</b> 13h50-15h15	<b>Exigences pour les passages de grade</b>			
	<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	<b>Cours à choix</b>					
	examens avec adaptations	Cours Kata <b>Bassai Dai</b>	Cours Kata <b>Kanku Sho</b>			
<b>Examens</b> dès 16h45	<b>Examens</b>					
	1er kyu-5e Dan		3e-2e kyu			

Samedi 5 novembre	(La Tour-de-Peilz)		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>	
		<b>Cours 1</b> 13h30-13h50	<b>Partie commune</b>			
		Echauffement				
		global				
		<b>Cours 2</b> 13h50-15h15	<b>Exigences pour les passages de grade</b>			
	<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>			
	programme complet					
<b>Cours 3</b> 15h30-16h30	<b>Cours à choix</b>					
	Cours Kata	Cours Kata <b>Nijushiho</b>	Cours Kata <b>Sochin</b>			
<b>Examens</b> dès 16h45	<b>Examens</b>					
	1er kyu-2e Dan		3e-2e kyu			