



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 -
Bunkaï -
- 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 diaganle 45° depuis yoi :</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><u>Défenses :</u> 1. age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d 2. uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki zk-d 3. soto uke zk-d, yoko empi uchi kb-d, uraken kb-d, gyaku zuki zk-d 4. gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d 5. shuto uke kk-d, osae uke, gyaku nukite zk-d</p> <p><u>Attaques :</u> 1. mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d 2. yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d 3. mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d 4. ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haïto uchi zk-d 5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p> <p><u>examens avec adaptations</u> hiza geri à la place de ura mawashi geri / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Tekki Shodan</p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui 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><u>Jodan Oi Zuki</u> Age Uke zk-d (bonne garde, en ligne), saisie et ramener la jambe avant, pour un changement de garde sur place avec Soto Uke kb-d (au niveau du coude), Kagi Zuki kb-d (adapter la distance Yori Ashi)</p> <p><u>Chudan Oi Zuki</u> Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki zk-d (diagonale, int.), Te Gatame (contrôlé par la main du coude et de l'épaule), Hiza Geri</p> <p><u>Mae Geri</u> Gedan Barai Hanmi zk-d (diagonale, int.), Chudan Ushiro Geri, (directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire), Jodan Oi Zuki zk-d (reposer le Ushiro Geri proche du pied d'appui avec un changement de garde sur place)</p> <p><u>Yoko Geri</u> Soto Uke zk-d (ext.), Chudan Gyaku Zuki zk-d, O-Soto-Gari (exécuter un pas complet, saisir l'épaule ou le karaté-gi, puis le bras lors de la chute, avec préparation de la contre-attaque), Gedan Gyaku Zuki kb-d</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><u>Attaques :</u> 1. mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d 2. yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d 3. mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d 4. ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haïto uchi zk-d 5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p> <p><u>examens avec adaptations</u> hiza geri à la place de ura mawashi geri / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Bassai Dai</p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p><u>Chudan Oi Zuki</u> Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki zk-d (diagonale, int.), Te Gatame (contrôlé par la main du coude et de l'épaule), Hiza Geri</p> <p><u>Mae Geri</u> Gedan Barai Hanmi zk-d (diagonale, int.), Chudan Ushiro Geri, (directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire), Jodan Oi Zuki zk-d (reposer le Ushiro Geri proche du pied d'appui avec un changement de garde sur place)</p>	<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>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> <p>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"</p> <p>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</p> <p>3. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 90° (reculer j. dr et changer de diagonale), enchaîner les modules n°3</p> <p>4. tsugi ashi arr (reculer j. avant dr.) et pivot 90° (reculer j. g et changer de diagonale), enchaîner les modules n°4</p> <p>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</p> <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><u>examens avec adaptations</u> hiza geri à la place de ura mawashi geri / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Jion</p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p><u>Yoko Geri</u> Soto Uke zk-d (ext.), Chudan Gyaku Zuki zk-d, O-Soto-Gari (exécuter un pas complet, saisir l'épaule ou le karaté-gi, puis le bras lors de la chute, avec préparation de la contre-attaque), Gedan Gyaku Zuki kb-d</p>	<p>Séries libres sen no sen - clés - balayages (niveau 3)</p> <p>Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres</p>	<p>Tori choisit la garde et Uke conserve la sienne</p> <p>Toutes les attaques doivent avoir un retour (hiki te, hiki ashi) et le pied posé devant lors des attaques de pieds</p> <p>prise distance (Tori) débiter toujours « hors distance » (1.5-2m)</p> <p>sans feinte Uke doit rester à sa place</p> <p>les deux assauts doivent être dans la même configuration de garde</p> <p><u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon 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>
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><u>examens avec adaptations</u> hiza geri à la place de ura mawashi geri / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Kanku Dai Empi</p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	idem	<p><u>Mawashi Geri</u> Jodan Shuto Yama Gamae kb-d, Gedan Shuto Uchi kb-d, Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d</p> <p><u>Ushiro Geri</u> Soto Barai kb-d (diagonale, ext.), Chudan Tetsui Uchi kb-d (adapter distance j. avant. et pivot arrière), Jodan Gyaku Zuki zk-d (déplacer la jambe arrière)</p> <p>+ une série libre de Kihon Ippon Kumite Sur les mêmes attaques</p> <p><u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri</p>	<p>Maîtrise des 3 niveaux et bunkais</p> <p>Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres</p>	<p>« hors distance » (1.5-2m)</p> <p>sans feinte Uke doit rester à sa place</p> <p>les deux assauts doivent être dans la même configuration de garde</p> <p><u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon Kumite</p>	<p>Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>min. 3 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats 16-35 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			
Homologation 1er Dan Junior	Aucun examen <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>						
Noir 2e Dan 18 ans révolus 2 ans depuis le 1er Dan	<p>Série imposée</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> hiza geri à la place de ura mawashi geri / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Tekki Nidan Kanku Sho Bassai Sho</p> <p>-----</p> <p>Choisir 1 kata 2e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>+ 1 kata 2e Dan imposé par CT</p>	idem	<p>2 variantes : Ippon Kumite</p> <p>-----</p> <p>Tori et Uke en Zk-d, bonne garde Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p>1 série imposée (selon progr. 1er Dan)</p> <p>+ 1 série libre</p> <p><u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri</p>	idem	<p>3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza</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) SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats jusqu'à 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>délaï annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1</p>
Noir 3e Dan 21 ans révolus 3 ans depuis le 2e Dan	<p>Série imposée</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 (zugui 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 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> hiza geri à la place de ura mawashi geri (sans pivot, directement avec jambe arr.) / fumikomi à la place de ushiro geri</p>	<p>Gankaku Unsu Nijushicho Sochin</p> <p>-----</p> <p>Choisir 1 kata 3e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>+ 1 kata 3e Dan imposé par CT</p>	idem	<p>3 variantes : Ippon Kumite</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>1 série imposée (selon programme 1er Dan)</p> <p>+ 2 séries libres</p> <p><u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri</p>	idem	<p>3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza</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) SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats jusqu'à 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>délaï annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1</p>

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke	Tori		
Noir 4e Dan <i>25 ans révolus</i> <i>4 ans depuis le 3e Dan</i>	2 séries libres <i>(créer et compléter, sur la base des séries des examens précédents)</i> <i>donner quelques explications des séries qui seront présentées</i>	Tekki Sandan Jiin Jitte Gojushiho Sho Hangetsu ----- Choisir 1 kata 4e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	3 variantes : Ippon Kumite ----- Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) <i>(attitude naturelle, les bras en bas)</i> 3 séries libres <u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri	idem	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza <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 (avec TOUS les timbres de licence !) min. 12 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1
Noir 5e Dan <i>30 ans révolus</i> <i>5 ans depuis le 4e Dan</i>	2 séries libres <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i> <i>donner quelques explications des séries qui seront présentées</i>	Meikyo Chinte Wankan Gojushiho Dai ----- Choisir 1 kata 5e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 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 (avec TOUS les timbres de licence !) évt travail de diplôme min. 17 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 6 mois avant la date d'examen au Président CTR1		

Programme des stages techniques CT SKU Région 1

2023

Samedi 6 mai (La Tour-de-Peilz)		galerie		
		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>
	Cours 1 <i>13h30-13h50</i>	Partie commune		
		Echauffement global		
	Cours 2 <i>13h50-15h15</i>	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>	
Cours 3 <i>15h30-16h30</i>	Cours à choix			
	examens avec adaptations	<i>Cours Kata Gojushiho Dai</i>	<i>Cours Kata Chinte</i>	
Examens <i>dès 16h45</i>	Examens			
	1er kyu-5e Dan		3e-2e kyu	

Samedi 4 novembre (La Tour-de-Peilz)		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>
	Cours 1 <i>13h30-13h50</i>	Partie commune		
		Echauffement global		
	Cours 2 <i>13h50-15h15</i>	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>
	programme complet			
Cours 3 <i>15h30-16h30</i>	Cours à choix			
	<i>Cours Karaté Sansai</i>	<i>Cours Kata Empi</i>	<i>Cours Kata Gankaku</i>	
Examens <i>dès 16h45</i>	Examens			
	1er kyu-2e Dan		3e-2e kyu	