



Buts et ligne technique CTR1

CT SKU Région 1

Cours spécifique

Préparation Technique Examens

Exigences pour 3e-1er kyu

et 1er-5e Dan

Cours à thèmes

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

CTR1 :

Vincent Longagna - Reynald Olivier - Antonella Droz

Assistants :

Mario Gheza - Alia Saxer - Linh Pham

*Peu de changements
Base commune de travail*

*Kata : exigences stables
Kihon - Kumite : quelques adaptations*

*Approche évolutive
du Karate-Do*

thèmes développés selon intérêt

Organisation des Stages Techniques CT SKU Région 1

2013

		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>
Sa 20 avril <i>(La Tour-de-Peilz)</i>	cours 1 13h30-15h00	<i>partie commune</i>		
		<i>en commun pour les nouvelles orientations</i>		
	thèmes	nouvelles orientations Kihon - Ippon Kumite		
	cours 2 15h15-16h15	<i>Cours Karaté</i> dirigé par Vincent Longagna	<i>Cours Kata</i>	<i>Cours Kata</i>
	thèmes		Kanku Sho	Bassai Dai
Examens dès 16h30		3e kyu à 2e Dan		

		<i>salle 3</i>	<i>salle 2</i>	<i>salle 1</i>
Sa 2 novembre <i>(La Tour-de-Peilz)</i>	cours 1 13h30-15h00	<i>partie commune</i>		
		<i>1er Dan et +</i> <i>(préparation 2e-3e Dan)</i>	<i>2e-1er kyu</i> <i>(préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	<i>5e-3e kyu</i> <i>(préparation 3e-2e kyu)</i>
	thèmes	nouvelles orientations Kihon - Ippon Kumite		
	cours 2 15h15-16h15	<i>Cours Karaté</i> dirigé par Reynald Olivier	<i>Cours Kata</i>	<i>Cours Kata</i>
	thèmes		Gojushiho Sho	Tekki Shodan / Empi
Examens dès 16h30		3e-2e kyu / 1er kyu à 5e Dan		

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke			
Marron 3e kyu	<p>De face, depuis yoi, avancer avec un module "Défenses" à choix et avancer (dans le même axe) avec un module "Attaques" à choix, ensuite reculer (dans le même axe) en répétant le module "Défenses" initial (répéter la combinaison avec l'autre garde)</p> <p>"Défenses" : 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, gyaku nukite zk-d</p> <p>"Attaques" : 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 1 ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d 5° ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p>	<p>1 kata libre liste FMK (jusqu'à 1er Dan)</p> <p>et</p> <p>Tekki Shodan</p>	<p>Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Mae Geri Yoko Geri Mawashi Geri Ushiro Geri</p>	<p>Kihon Ippon Kumite</p> <p>1 série imposée et 1 série libre</p>	<p>série libre : blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)</p> <p>rester sur le contre, ressortir avec pas complet et gedan barai</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>
Marron 2e kyu	<p>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, gyaku nukite zk-d</p> <p>"Attaques" : 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 1 ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d 5° ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p>	<p>1 kata libre liste FMK (jusqu'à 1er Dan)</p> <p>et</p> <p>Bassai Dai</p>	<p>idem</p>	<p>Séries imposées "Kihon Ippon Kumite"</p> <p>Jodan Oi Zuki : age uke zk-d (bonne garde), chudan mae ashi mawashi geri (avec saisie du poignet de tori), jodan gyaku zuki zk-d</p> <p>Chudan Oi Zuki : gyaku uchi uke zk-d (ext.), yoko empi uchi (avec saisie du poignet de tori), clé de coude (luxation)</p>	<p>série libre : variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes (Niveau 2)</p> <p>rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gedan barai</p>	<p>3-5 attaques (démontrée 1x)</p> <p>les attaques viennent uniquement de l'arrière, retour de la technique (sans retour du corps)</p>	<p>Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>
Marron 1er kyu	<p>Enchaînement complet avec tous les modules (y compris les nouvelles adaptations)</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>1 kata libre liste FMK (jusqu'à 1er Dan)</p> <p>et</p> <p>Jion</p>	<p>idem</p>	<p>Mae Geri : gedan barai zk-d (int.), jodan uraken uchi zk-d, chudan gyaku zuki zk-d</p> <p>Yoko Geri : soto uke kb-d (ext.), adaptation distance en reculant la j. avant, pivot arr. 180°, chudan haito uchi kb-d, saisie de tori et adaptation distance tsugi ashi, o-soto-gari, gedan gyaku zuki ou directement après haito uchi, jodan mae ashi ura mawashi geri (tsugi ashi)</p>	<p>série libre : sen no sen - clés - balayages (Niveau 3)</p> <p>rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gamae</p>	<p>3-5 attaques (chacune démontrée 1x)</p> <p>les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques</p>	<p>Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>
Noir 1er Dan	<p>16 ans</p> <p>Dan Junior 13-16 ans</p> <p>en résumé : les 2 premières combinaisons se font face à 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>1 kata libre (liste FMK)</p> <p>et</p> <p>Kanku Dai</p>	<p>idem</p>	<p>Mawashi Geri : simultanément esquive haishu uke + jodan kisami zuki (tai no sen)</p> <p>Ushiro Geri : soto uke kb-d (ext.), chudan tetsui uchi f-d, jodan gyaku mawashi empi uchi s-d (avec saisie de la tête)</p>	<p>maîtrise des 3 niveaux et bunkais</p> <p>hikite, ressortir avec yori ashi et gamae</p>	<p>3-5 attaques (chacune démontrée 1x)</p> <p>les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques</p>	<p>Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !)</p> <p>min. 3 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage (théorique + pratique) (obligatoires pour candidats 18-30 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>
homologation 1er Dan Junior	<p>aucun examen</p> <p>Lors de l'année des 16 ans, s'annoncer pour l'homologation lors d'un examen Dan (avec le formulaire d'inscription à disposition) et participer aux 2 stages CTR1 afin de recevoir le diplôme SKF</p>						

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke			
Noir 2e Dan 18 ans 2 ans depuis le 1er Dan	<p>Série imposée : <i>(y compris les nouvelles adaptations)</i></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° (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 haito 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>Empi Tekki Nidan Kanku Sho Bassai Sho</p> <p>1 kata 2e Dan libre (avec bunkai) (min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>1 kata 2e Dan imposé par CT</p>	idem	<p>Ippon Kumite (Tori et Uke en zk-d, bonne garde) (Uke : adaptation libre pour le déplacement)</p> <p>3 variantes : 1 série imposée (selon progr. 1er Dan) et 2 séries libres</p>	idem	idem	<p>Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !)</p> <p>min. 5 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage (théorique + pratique) (obligatoires pour candidats 18-30 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>
Noir 3e Dan 21 ans 3 ans depuis le 2e Dan	<p>Série imposée (en ligne) :</p> <p>1° reculer age uke f-d, adapter j. avant gedan barai na-d, adapter j. 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 (zugai 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 zk-d, mae ashi chudan ushiro geri, reposer devant jodan gyaku haito 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>Gankaku Unsu Nijushiho Sochin</p> <p>1 kata 3e Dan libre (avec bunkai) (min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p>1 kata libre (liste FMK)</p> <p>1 kata 3e Dan imposé par CT</p>	idem	idem	depuis la position Shizen-Tai	idem	<p>Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !)</p> <p>min. 8 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage (théorique + pratique) (obligatoires pour candidats 18-30 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>mais les techniques sont simplement annoncées (pas démontrées) au préalable</p>

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke	Tori	
Noir 4e Dan 25 ans 4 ans depuis le 3e Dan	2 séries libres ("créer et compléter" sur la base des séries des examens précédents)	Tekki Sandan Jiin Jitte Gojushiho Sho Hangetsu 1 kata 4e Dan libre (avec bunkai) (min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer) 1 kata libre (liste FMK) 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	idem (Shizen-Tai) 2 variantes libres	idem seul le niveau est annoncé (jodan ou chudan)	Certificat SKF (avec tous les timbres de licence !) Travail de diplôme min. 12 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen
Noir 5e Dan 30 ans 5 ans depuis le 4e Dan	2 séries libres (avec compréhension-explication des éléments présentés)	Meikyo Chinte Wankan Gojushiho Dai 1 kata 5e Dan libre (avec bunkai) (min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer) 1 kata libre (liste FMK) 2 katas 5e Dan imposés par CT	présentation libre à deux (5-7 assauts)			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