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

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

Programme des stages techniques CT SKU Région 1

2020

Samedi 9 mai (La Tour-de-Peilz)

	salle 3	salle 2	salle 1
Cours 1 *13h30-13h50*	**Partie commune**		
	Echauffement **global**		
Cours 2 *13h50-15h15*	**Exigences pour les passages de grade**		
	1er Dan et + *(préparation 2e-3e Dan)*	*2e kyu-1er kyu* *(préparation 1er kyu-1er Dan)*	*5-3e kyu* *(préparation 3e-2e kyu)*
Cours 3 *15h30-16h30*	**Cours à choix**		
	Cours Karaté (Sansai)	*Cours Kata* **Bassai Dai**	*Cours Kata* **Kanku Sho**
Examens *dès 16h45*	**Examens**		
	1er kyu-5e Dan		**3e-2e kyu**

Samedi 7 novembre (La Tour-de-Peilz)

	salle 3	salle 2	salle 1
Cours 1 *13h30-13h50*	**Partie commune**		
	Echauffement **global**		
Cours 2 *13h50-15h15*	**Exigences pour les passages de grade**		
	1er Dan et + *(préparation 2e-3e Dan)*	*2e kyu-1er kyu* *(préparation 1er kyu-1er Dan)*	*5-3e kyu* *(préparation 3e-2e kyu)*
	programme complet		
Cours 3 *15h30-16h30*	**Cours à choix**		
	Examen +50	*Cours Kata* **Empi**	*Cours Kata* **Unsu**
Examens *dès 16h45*	**Examens**		
	1er kyu-2e Dan		**3e-2e kyu**

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	*Uke*		*Tori*	
Marron 3e kyu	**En diaganle 45° depuis yoï :** **(1) reculer avec un module "Défenses"** **(2) avancer (même axe) avec un module "Attaques"** **(3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial** **répéter la combinaison avec l'autre garde dans l'autre diagonale 45°** **association module défense 1 avec module attaque 1, etc...** 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, osae uke, gyaku nukite zk-d* 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 une ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d* *5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d*	***Tekki Shodan*** ---------- + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)*	**Jodan Oi Zuki** **Chudan Oi Zuki** **Mae Geri** **Yoko Geri** **Mawashi Geri** **Ushiro Geri**	**2 variantes : Kihon Ippon Kumite** ---------- **Séries imposées** <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)* <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)* <u>Mae Geri</u> *Gedan Shuto Barai na-d, Kin Geri, Jodan Gyaku Teisho Uchi zk-d* <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)* <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)* <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* **+ une série libre de Kihon Ippon Kumite** *Sur les mêmes attaques*	**Séries libres** blocages et contre-attaques simples *(niveau 1)* Rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)	**Pas de Jiyu Kumite**	Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** **participer au stage complet le jour de l'examen** délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1
Marron 2e kyu		***Bassai Dai*** ---------- + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)*	idem		**Séries libres** variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes *(niveau 2)* Rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)	**4 attaques** *(chacune démontrée une fois)* 2 attaques poings et 2 attaques pieds Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques	Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** **participer au stage complet le jour de l'examen** délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1
Marron 1er kyu	**Enchaînement complet avec tous les modules :** *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"*	***Jion*** ---------- + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)*	idem		**Séries libres** sen no sen - clés - balayages *(niveau 3)* Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres		Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** **participer au stage complet le jour de l'examen** délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1
Noir 1er Dan *16 ans révolus* *Dan Junior 13-15 ans*	*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* *3. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 90° (reculer j. dr et changer de diagonale), enchaîner les modules n°3* *4. tsugi ashi arr (reculer j. avant dr.) et pivot 90° (reculer j. g et changer de diagonale), enchaîner les modules n°4* *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* 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) Répéter l'enchaînement de l'autre côté.	***Kanku Dai*** **Empi** ---------- + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)*	idem		Maîtrise des 3 niveaux et bunkais Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres		Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** min. 3 timbres de licence 2 stages arbitrage **SKU Promo Tour** théorique + pratique *(obligatoires pour candidats 18-35 ans)* 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

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	*Uke*		*Tori*	
Homologation 1er Dan Junior	**Aucun examen** *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*						
Noir 2e Dan *18 ans révolus* *2 ans depuis le 1er Dan*	**Série imposée** *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* *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* *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* *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 haito uchi zk-d* *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*	**Tekki Nidan** **Kanku Sho** **Bassai Sho** ---------- Choisir 1 kata 2e Dan libre avec bunkai *(min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)* + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)* + 1 kata 2e Dan imposé par CT	idem	**2 variantes : Ippon Kumite** ---------- Tori et Uke en Zk-d, bonne garde Uke : adaptation libre pour le déplacement **1 série imposée** *(selon progr. 1er Dan)* **+ 1 série libre**	idem	**4 attaques** *(chacune démontrée une fois)* *2 attaques poings et 2 attaques pieds* Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques *(avec un esprit guerrier)*	Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** min. 5 timbres de licence 4 stages arbitrage (au total) **SKU Promo Tour** théorique + pratique *(obligatoires pour candidats 18-35 ans)* 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 3e Dan *21 ans révolus* *3 ans depuis le 2e Dan*	**Série imposée** *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* *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* *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* *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 haito uchi zk-d* *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*	**Gankaku** **Unsu** **Nijushiho** **Sochin** ---------- Choisir 1 kata 3e Dan libre avec bunkai *(min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)* + 1 kata libre Shotokan *(jusqu'au grade actuel)* + 1 kata 3e Dan imposé par CT	idem	**3 variantes : Ippon Kumite** ---------- Tori et Uke en Shizen-Tai (bonne garde) *(attitude naturelle, les bras en bas)* Uke : adaptation libre pour le déplacement **1 série imposée** *(selon programme 1er Dan)* **+ 2 séries libres**	idem	**4 attaques** *(les techniques sont simplement annoncées - et pas démontrées - au préalable)* *2 attaques poings et 2 attaques pieds* Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques *(avec un esprit guerrier)*	Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** min. 8 timbres de licence 6 stages arbitrage (au total) **SKU Promo Tour** théorique + pratique *(obligatoires pour candidats 18-35 ans)* 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

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	*Uke*		*Tori*	
Noir 4e Dan *25 ans révolus* *4 ans depuis le 3e Dan*	**2 séries libres** *(créer et compléter , sur la base des séries des examens précédent)*	**Tekki Sandan** **Jiin** **Jitte** **Gojushiho Sho** **Hangetsu** ---------- 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	**3 variantes : Ippon Kumite** ---------- Tori et Uke en Shizen-Tai (bonne garde) *(attitude naturelle, les bras en bas)* **3 séries libres**	idem	**4 attaques** *(seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)* Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques	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 *30 ans révolus* *5 ans depuis le 4e Dan*	**2 séries libres** *(objectif de transmission , avec compréhension/explication des éléments présentés)*	**Meikyo** **Chinte** **Wankan** **Gojushiho Dai** ---------- 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)** *(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)*				Certificat SKF **(avec TOUS les timbres de licence !)** **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