

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"</p> <p>(2) avancer (même axe) avec un module "Attaques"</p> <p>(3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial</p> <p>répéter la combinaison avec l'autre garde dans l'autre diagonale 45°</p> <p>association module défense 1 avec module attaque 1, etc...</p> <p><u>Défenses :</u></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><u>Attaques :</u></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><u>examens avec adaptations</u> <i>hiza geri à la place de ura mawashi geri</i></p>	<p><b>Tekki Shodan</b></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>Jodan Oi Zuki</p>	<p>Séries libres</p> <p>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>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 g.) 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> <i>hiza geri à la place de ura mawashi geri</i></p>	<p><b>Bassai Dai</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	<p>idem</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Gedan Shuto Barai na-d, Kin Geri, Jodan Gyaku Teisho Uchi zk-d</p> <p>Yoko Geri</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Chudan Soto Uke zk-d (diagonale, ext.) adapter distance j. arr. (Zugi Ashi), Mae Ashi Fumi Komi, Jodan Gyaku Zuki zk-d</p>	<p>Séries libres</p> <p>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 g.) 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> <i>hiza geri à la place de ura mawashi geri</i></p>	<p><b>Jion</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	<p>idem</p>	<p>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>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		<p><b>Kanku Dai</b></p> <p><b>Empi</b></p> <p>-----</p> <p>+ 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)</p>	<p>idem</p>	<p>prise distance (Tori) débuter toujours « hors distance » (1.5-2m)</p> <p>sans feinte</p> <p>Uke doit rester à sa place</p>	<p>Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !)</p> <p>min. 3 timbres de licence</p> <p>2 stages arbitrage</p> <p>SKU Promo Tour théorique + pratique</p> <p>(obligatoires pour candidats 18-35 ans)</p>		
16 ans révolus							
Dan Junior 13-15 ans							

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><b>Série imposée</b></p> <p>1. En ligne, <i>yori ashi</i> : <i>yori ashi arr., age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d, yori ashi avant, mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d</i></p> <p>2. En ligne, <i>tsugi ashi</i> : <i>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</i></p> <p>3. En ligne, <i>ayumi ashi</i> : <i>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</i></p> <p>4. En diagonale 45° : <i>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</i></p> <p>5. Autre diagonale 45° : <i>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</i></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <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 à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer)</p> <p><b>supprimé :</b> <b>1 kata libre</b> <b>Shotokan</b> <i>(jusqu'au grade actuel)</i></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> <i>(selon progr. 1er Dan)</i></p> <p><b>+ 1 série libre</b></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <b>Chudan Mawashi Geri</b> <b>SANS Ushiro Geri</b></p>	idem	<p><b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b></p> <p><i>(chaque technique démontrée une fois sur cible statique)</i></p> <p>déroulement identique</p> <p><b>prise distance (Tori) débuter toujours « hors distance » (1.5-2m)</b></p> <p><b>sans feinte</b> <b>Uke doit rester à sa place</b></p> <p><i>(avec un esprit guerrier)</i></p> <p><b>variation des contre-attaques</b></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <b>SANS</b> <b>Jiyu Ippon Kumite</b></p>	<p>Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i></p> <p>min. 5 timbres de licence</p> <p>4 stages arbitrage (au total) <b>SKU Promo Tour</b> théorique + pratique <i>(obligatoires pour candidats 18-35 ans)</i></p> <p>2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i></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>
Noir 3e Dan 21 ans révolus 3 ans depuis le 2e Dan	<p><b>Série imposée</b></p> <p>1. Reculer <i>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</i></p> <p>2. Reculer <i>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</i></p> <p>3. Reculer <i>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</i></p> <p>4. Reculer <i>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 haito uchi zk-d</i></p> <p>5. Reculer <i>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</i></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <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>Nijushihō</b> <b>Sochin</b></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><b>supprimé :</b> <b>1 kata libre</b> <b>Shotokan</b> <i>(jusqu'au grade actuel)</i></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> (<u>bonne garde</u>) <i>(attitude naturelle, les bras en bas)</i></p> <p>Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p><b>1 série imposée</b> <i>(selon programme 1er Dan)</i></p> <p><b>+ 2 séries libres</b></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <b>Chudan Mawashi Geri</b> <b>SANS Ushiro Geri</b></p>	idem	<p><b>3 attaques Te Waza</b> <b>3 attaques Keri Waza</b></p> <p><i>(les techniques sont simplement annoncées - sans être démontrées au préalable)</i></p> <p>déroulement identique</p> <p><b>prise distance (Tori) débuter toujours « hors distance » (1.5-2m)</b></p> <p><b>sans feinte</b> <b>Uke doit rester à sa place</b></p> <p><i>(avec un esprit guerrier)</i></p> <p><b>variation des contre-attaques et rythme</b></p> <p><b>examens avec adaptations</b> <b>SANS</b> <b>Jiyu Ippon Kumite</b></p>	<p>Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i></p> <p>min. 8 timbres de licence</p> <p>6 stages arbitrage (au total) <b>SKU Promo Tour</b> théorique + pratique <i>(obligatoires pour candidats 18-35 ans)</i></p> <p>2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i></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		
Noir 4e Dan	2 séries libres <i>(créer et compléter, sur la base des séries des examens précédents)</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)  supprimé : 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)  + 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	3 variantes : Ippon Kumite  -----  Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) (attitude naturelle, les bras en bas)	idem	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza  (seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)  déroulement identique  prise distance (Tori) débuter toujours « hors distance » (1.5-2m)  sans feinte Uke doit rester à sa place  (avec un esprit guerrier)  variation des contre-attaques et rythme  <u>examens avec adaptations</u> Chudan Mawashi Geri SANS Ushiro Geri  <u>examens avec adaptations</u> SANS Jiyu Ippon Kumite	Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i>  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	2 séries libres <i>(objectif de transmission, avec compréhension/exPLICATION des éléments présentés)</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)  supprimé : 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 <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i>  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	