

Programme des stages techniques CT SKU Région 1

2015

Samedi 25 avril (La Tour-de-Peilz)		Salle 3	Salle 2	Salle 1
	Cours 1 13h30-14h15	Partie commune Echauffement Variation Jiyu Ippon		
	Cours 2 14h15-15h00	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)	
		Kihon - (Kihon) Ippon Kumite		
Cours 3 15h15-16h15	Cours à choix			
	Cours Karaté	Cours Kata Tekki Shodan / Jion	Cours Kata Bassai Dai - Sho	
Examens dès 16h30	Examens			
	1er kyu-2e Dan		3e-2e kyu	

Samedi 7 novembre (La Tour-de-Peilz)		Salle 3	Salle 2	Salle 1
	Cours 1 13h30-14h15	Partie commune Echauffement Ippon Kumite - nouvelles séries 2016-2017		
	Cours 2 14h15-15h00	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)	
		Jiyu Ippon Kumite - Kihon		
Cours 3 15h15-16h15	Cours à choix			
	Cours Karaté	Cours Kata Unsu	Cours Kata Jiin - Jitte	
Examens dès 16h30	Examens			
	1er kyu-4e Dan		3e-2e kyu	

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke	Tori		
Marron 3e kyu	De face, depuis yoï : (1) avancer avec un module "Défenses" à choix (2) avancer (même axe) avec un module "Attaques" à choix (3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial (répéter la combinaison avec l'autre garde) 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	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	Séries libres blocages et contre-attaques simples (niveau 1) Rester sur le contre, ressortir avec pas complet et gedan barai	Pas de Jiyu Kumite	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen
Marron 2e kyu	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	Bassai Dai ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	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 Chudan Oi Zuki gyaku uchi uke zk-d (ext.), yoko empi uchi (avec saisie du poignet de tori), clé de coude (luxation) Mae Geri gedan barai zk-d (int.), jodan uraken uchi zk-d, chudan gyaku zuki zk-d	Séries libres variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes (niveau 2) rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gedan barai		Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen
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" 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	Jion ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	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)	Séries libres sen no sen - clés - balayages (niveau 3) Rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gamae	3-5 attaques (chacune démontrée une fois) 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
Noir 1er Dan 16 ans révolus Dan Junior 13-15 ans	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 ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	Mawashi Geri simultanément esquive haishu uke + jodan kisami zuki (tai no sen) Ushiro Geri soto uke kb-d (ext.), chudan tetsui uchi f-d, jodan gyaku mawashi empi uchi s-d (avec saisie de la tête) + une série libre de Kihon Ippon Kumite Sur les mêmes attaques	Maîtrise des 3 niveaux et bunkais Hikite, ressortir avec yori ashi et gamae		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

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes	
			Tori	Uke	Tori		
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 (avec le formulaire d'inscription à disposition) 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 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>-----</p> <p>Choisir 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>3 variantes : Ippon Kumite</p> <p>-----</p> <p>Tori et Uke en <u>Zk-d</u>, bonne garde Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p>1 série imposée (selon progr. 1er Dan)</p> <p>+ 2 séries libres</p>	idem	<p>3-5 attaques (chacune démontrée une fois)</p> <p>Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques</p> <p>(avec un esprit guerrier)</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 18-35 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>
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 (zugi 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 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>-----</p> <p>Choisir 1 kata 3e Dan libre avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x lent, 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>3 variantes : Ippon Kumite</p> <p>-----</p> <p>Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde)</p> <p>Uke : adaptation libre pour le déplacement</p> <p>1 série imposée (selon programme 1er Dan)</p> <p>+ 2 séries libres</p>	idem	<p>3-5 attaques</p> <p>(les techniques sont simplement annoncées - et pas démontrées - ou préalable)</p> <p>Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques</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 18-35 ans)</p> <p>2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois)</p> <p>participer au stage complet le jour de l'examen</p>

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 précédent)</i>	Tekki Sandan Jiin Jitte Gojushiho Sho Hangetsu ----- Choisir 1 kata 4e Dan libre avec bunkai <i>(min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)</i> + 1 kata libre Shotokan <i>(jusqu'au grade actuel)</i> + 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	3 variantes : Ippon Kumite ----- Tori et Uke en Shizen-Tai (bonne garde) 3 séries libres	idem	3-5 attaques <i>(seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)</i> Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques	Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i> min. 12 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i> participer au stage complet le jour de l'examen
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)</i>	Meikyo Chinte Wankan Gojushiho Dai ----- Choisir 1 kata 5e Dan libre avec bunkai <i>(min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)</i> + 1 kata libre Shotokan <i>(jusqu'au grade actuel)</i> + 2 katas 5e Dan imposés par CT	présentation libre à deux (5-7 assauts)				Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i> Travail de diplôme min. 17 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i> participer au stage complet le jour de l'examen



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 -
Bunkaï -
- 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