SKU
SWISS KARATEDO UNION
MITGLIED DER SWISS KARATE FEDERATION (SKF)

CT SKU RÉGION 1

PROGRAMME TECHNIQUE 3. KYU – 5. DAN

IMPRESSUM 2023-25

INHALT

KIHON	3
3e/2e Kyu	3
1er Kyu / 1er Dan	4
2e Dan	5
3e Dan	6
4e / 5e Dan	7
KATA	8
KUMITE	10
KIHON IPPON KUMITE	10
3e Kyu à 1er Dan	10
IPPON KUMITE	11
3e Kyu à 2e Dan	11
3e Dan à 4e Dan	11
JIYU IPPON KUMITE	11
3e Kyu à 4er Dan	11
KUMITE POUR 5e DAN	12
ANNEXES	13

KIHON
3e / 2e KYU

1ÈRE COMB. En diagonale 45°, depuis yoï,
reculer avec un module «Défenses» et avancer (dans le même axe) avec un module «Attaques»,
ensuite reculer (dans le 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, gyaku zuki zk-d
- 4° gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d
- 5° shuto uke kk-d, osae uke, gyaku nukite zk-d

2E COMB. «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
- ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)
- fumikomi à la place de ushiro geri
- hiza geri à la place de ura mawashi geri

KIHON
1er KYU / 1er DAN

EXIGENCES
- 1er Dan: 16 ans révolus
- Dan Junior: 13 – 15 ans

SÉRIE IMPOSÉE 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 dans l'axe de départ), enchaîner les modules N°5

EN RÉSUMÉ
- les 2 premières combinaisons se font face à Shomen, les 2 suivantes sont dos à Shomen, et la dernière à nouveau de face (en ligne)
- répéter l'enchaînement de l'autre côté.

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)
- fumikomi à la place de ushiro geri
- hiza geri à la place de ura mawashi geri

KIHON
2e DAN

EXIGENCES

- 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 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 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° (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), 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

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

- fumikomi à la place de ushiro geri
- hiza geri à la place de ura mawashi geri

KIHON
3e DAN

EXIGENCES

- 21 ans révolus
- 3 ans depuis le 2e Dan

SÉRIE IMPOSÉE (en ligne)

- 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
- 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 hamni 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

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

- fumikomi à la place de ushiro geri
- hiza geri à la place de ura mawashi geri

KIHON
4e / 5e DAN

4e DAN

EXIGENCES
- 25 ans révolus
- 4 ans depuis le 3e Dan

SÉRIE IMPOSÉE
- 2 séries libres
- «créer et compléter» sur la base des séries des examens précédents
- donner quelques explications des séries qui seront présentées

5e DAN

EXIGENCES
- 30 ans révolus
- 5 ans depuis le 4e Dan

SÉRIE IMPOSÉE
- 2 séries libres
- avec compréhension-explication des éléments présentés en vue de la transmission
- donner quelques explications des séries qui seront présentées

KATA
3e KYU À 5e DAN

3e KYU
- 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
- Tekki Shodan

2e KYU
- 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
- Bassai Dai

1er KYU
- 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
- Jion

1er DAN
- 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
- Kanku Dai
- Empi

2e DAN
- Bassai Sho
- Kanku Sho
- Tekki Nidan
- 1 kata 2e Dan libre avec bunkai: min. 3 séries, exécuter 1x bunkai complet lentement, puis 1x dyn. (aucune explication)
- 1 kata 2e Dan imposé par CT

3e DAN
- Gankaku
- Nijushiho
- Sochin
- Unsu
- 1 kata 3e Dan libre avec bunkai: min. 3 séries, exécuter 1x bunkai complet lentement, puis 1x dyn. (aucune explication)
- 1 kata 3e Dan imposé par CT

4e DAN
- Tekki Sandan
- Jiin
- Jitte
- Gojushiho Sho
- Hangetsu
- 1 kata 4e Dan libre avec bunkai: min. 3 séries, exécuter 1x bunkai complet lentement, puis 1x dyn. (aucune explication)
- 2 katas 4e Dan imposés par CT

5e DAN

- Meikyo
- Chinte
- Wankan
- Gojushiho Dai
- 1 kata 5e Dan libre avec bunkai: min. 3 séries, exécuter 1x bunkai complet lentement, puis 1x dyn. (aucune explication)
- 2 katas 5e Dan imposés par CT

KUMITE
3e KYU À 5e DAN

KIHON IPPON KUMITE

3e KYU à 1er DAN

- **Jodan Oi Zuki**
  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)
- **Chudan Oi Zuki**
  Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki zk-d (diagonale, int.), Te Gatame (contrôle par la main du coude et de l'épaule), Hiza Geri
- **Mae Geri**
  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)
- **Yoko Geri**
  Soto Uke zk-d (ext.), Chudan Gyaku Zuki zkd, 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 contreattaque), Gedan Gyaku Zuki kb-d
- **Mawashi Geri**
  Jodan Shuto Yama Gamae kb-d, Gedan Shuto Uchi kb-d, Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d
- **Ushiro Geri**
  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)

3e KYU

- série libre: blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)
- rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)

2e KYU

- série libre: variation des positions et des contre-attaques – utilisation des jambes (Niveau 2)
- rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)

1er KYU

- série libre: sen no sen – clés – balayages (Niveau 3)
- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres

1er DAN

- maîtrise des 3 niveaux et bunkais
- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

- Chudan mawashi geri
- SANS ushiro geri

IPPON KUMITE

2e DAN

- maîtrise des 3 niveaux et bunkais
- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres
- Tori et Uke en zk-d, bonne garde
- Uke: adaptation libre pour le déplacement
- 2 variantes: 1 série imposée (selon progr. 1er Dan) et 1 série libre

3e DAN

- maîtrise des 3 niveaux et bunkais
- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres
- Tori et Uke en Shizen-Tai, bonne garde
- Uke: adaptation libre pour le déplacement
- 3 variantes: 1 série imposée (selon progr. 1er Dan) et 2 séries libres
- depuis la Position Shinzen-Tai

4e DAN

- maîtrise des 3 niveaux et bunkais
- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres
- Tori et Uke en Shizen-Tai, bonne garde
- Uke: adaptation libre pour le déplacement
- depuis la Position Shinzen-Tai
- 3 variantes libres

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

- Chudan mawashi geri
- SANS ushiro geri

JIYU IPPON KUMITE

- Tori choisit la garde et Uke conserve la sienne
- Toutes les attaques doivent avoir un retour (Hiki Te, Hiki Ashi) et le pied posé devant lors des attaques de pieds
- prise distance (Tori) débuter toujours « hors distance » (1.5-2m) sans feinte
- Uke doit rester à sa place
- les deux assauts doivent être dans la même configuration de garde

2e KYU à 1er DAN

- 6 attaques (chacune démontrée 1x): 3 attaques poings et 3 attaques pieds
- les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques

2e DAN
- 6 attaques (chacune démontrée 1x): 3 attaques poings et 3 attaques pieds
- les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
- avec un esprit guerrier
- variation des contre-atttaques

3e DAN
- 6 attaques: 3 attaques poings et 3 attaques pieds
- les techniques sont simplement annoncées (pas démontrées) au préalable
- les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
- avec un esprit guerrier
- variation des contre-atttaques et rythme

4E DAN
- 6 attaques
- seul le niveau est annoncé (jodan ou chudan)
- les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
- avec un esprit guerrier
- variation des contre-atttaques et rythme

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)
- SANS Jiyu Ippon Kumite

KUMITE POUR 5e DAN

présentation libre à deux (5 – 7 assauts)
avec compréhension-explication des éléments présentés en vue de la transmission

ANNEXES
3e KYU À 5e DAN

3e KYU à 1er KYU

- 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

1ER DAN
1er DAN JUNIOR

- 16 ans révolus
- Dan Junior 13 – 15 ans
- Certificat SKF (avec tous les timbres de licence!)
- min. 3 timbres de licence
- 2 stages arbitrage (théorique & pratique SKU Promo Tour) (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 d'annonce 1 mois avant la date d'examen au Secrétariat CTR1

HOMOLOGATION

- aucun examen
- Lors d'un examen Dan au plus tard jusqu'à l'année des 18 ans, s'annoncer pour l'homologation Dan Senior et participer aux 2 stages CTR1 afin de recevoir le diplôme SKF
- délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1

2E DAN

- 18 ans révolus
- 2 ans depuis le 1er Dan
- Certificat SKF (avec tous les timbres de licence!)
- min. 5 timbres de licence
- 4 stages arbitrage (au total) (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 d'annonce 1 mois avant la date d'examen au Secrétariat CTR1

3E DAN

- 21 ans révolus
- 3 ans depuis le 2e Dan
- Certificat SKF (avec tous les timbres de licence!)
- min. 8 timbres de licence
- 6 stages arbitrage (au total) (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 d'annonce 1 mois avant la date d'examen au Secrétariat CTR1

4e DAN

- 25 ans révolus
- 4 ans depuis le 3e Dan
- 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
- délai d'annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1

5e DAN

- 30 ans révolus
- 5 ans depuis le 4e Dan
- 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 d'annonce 6 mois avant la date d'examen au Président CTR1