



CT SKU RÉGION 1

# PROGRAMME TECHNIQUE

## 3. KYU – 5. DAN

IMPRESSUM 2019

**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	11
--------------------	----

---

ANNEXES	12
---------	----

---



## 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



## 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.



## 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

# 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, reposer 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



## 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

#### 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



## 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.
  - 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.
  - 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
  - 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.
  - 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
  - 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.
- 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel)
- 2 katas 5e Dan imposés par CT

# KUMITE

## 3e KYU À 5e DAN

### KIHON IPPON KUMITE

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 3e KYU à<br>1er DAN | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jodan Oi Zuki</b><br/>Age Uke zk-d (bonne garde, en ligne), Chudan Gyaku Zuki, saisie, Jodan Tate Empi Uchi zk-d (adapter librement la distance)</li> <li>- <b>Chudan Oi Zuki</b><br/>Chudan Uchi Uke zk-d (diagonale, int.), Chudan Gyaku Zuki, adapter distance en ramenant la jambe avant, Chudan Ushiro Geri (poser devant en revenant en garde Zugi Ashi)</li> <li>- <b>Mae Geri</b><br/>Gedan Shuto Barai na-d, Kin Geri, Jodan Gyaku Teisho Uchi zk-d</li> <li>- <b>Yoko Geri</b><br/>Chudan Osae Uke kk-d (diagonale, ext), Chudan Gyaku Zuki zk-d, Jodan (ou Chudan) Mae Ashi Mawashi Geri (Zugi Ashi)</li> <li>- <b>Mawashi Geri</b><br/>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)</li> <li>- <b>Ushiro Geri</b><br/>Chudan Soto Uke zk-d (diagonale, ext.) adapter distance jambe arr. (Zugi Ashi), Mae Ashi Fumi Komi, Jodan Gyaku Zuki zk-d</li> </ul> |
| 3e KYU              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- série libre: blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)</li> <li>- rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)</li> </ul>   |
| 2e KYU              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- série libre: variation des positions et des contre-attaques – utilisation des jambes (Niveau 2)</li> <li>- rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)</li> </ul>   |
| 1er KYU             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- série libre: sen no sen – clés – balayages (Niveau 3)</li> <li>- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres</li> </ul>  |
| 1er DAN             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtrise des 3 niveaux et bunkais</li> <li>- rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres</li> </ul>  |

## 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

## JIYU IPPON KUMITE

- 2e KYU à 1er DAN**
- 4 attaques (chacune démontrée 1x): 2 attaques poings et 2 attaques pieds
  - les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
- 2e DAN**
- 4 attaques (chacune démontrée 1x): 2 attaques poings et 2 attaques pieds
  - les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
  - avec un esprit guerrier
- 3e DAN**
- 4 attaques: 2 attaques poings et 2 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
- 4e DAN**
- 4 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

## 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**
  - 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 1er DAN JUNIOR**
  - 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