



CT SKU RÉGION 1

PROGRAMME TECHNIQUE

3. KYU – 5. DAN

IMPRESSUM 2018

**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. De face, depuis yoï,
avancer avec un module «Défenses» à choix et avancer (dans le même axe)
avec un module «Attaques» à choix,
ensuite reculer (dans le même axe) en répétant le module «Défenses» initial
(répéter la combinaison avec l'autre garde)
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
 - Dan Junior: 13–16 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
1er DAN**
- **Jodan Oi Zuki**
Jodan Juji Uke na-d (bonne garde, même bras même j. devant), Chudan Mae Ashi Mae Geri (avec saisie poignet), Jodan Ura Mawashi Shuto Uchi zk-d (avec hikite)
 - **Chudan Oi Zuki**
Uchi Uke zk-d (ext.), Chudan Gyaku Zuki (avec saisie du poignet), clé Kote Gaeshi avec utilisation des hanches “hanmi zk-d”, maintenir la clé Kote Gaeshi et Jodan Yoko Uraken Uchi zk-d avec utilisation des hanches
 - **Mae Geri**
Soto Barai kb-d (int.), continuer Jodan Tate Uraken Uchi kb-d, Chudan Kagi Zuki kb-d (ajuster distance yori ashi)
 - **Yoko Geri**
Otoshi Tetsui kb-d (ext.), adapter distance en reculant la j. avant, Chudan Yoko Tetsui Uchi kb-d, Jodan Gyaku Haito Uchi zk-d
 - **Mawashi Geri**
Esquive par-dessus kk-d (bonne garde), adapter distance avec la j. avant Chudan Mawashi Geri, rentrer “Shuto Uke” ou “Tate Shuto”, projection en forme Sukui Nage, Gedan Gyaku Zuki au corps ou à la tête selon la cible appropriée
 - **Ushiro Geri**
Gedan Shuto Barai “hanmi zk-d” (ext.), Chudan Gyaku Ura Zuki s-d avec saisie épaule ou col, déstabilisation avec double saisie au col et forme Gedan Mikazuki Geri ou Kakato Geri (dans le creux poplité), amener au sol (avec légère rotation) et Gedan Gyaku Zuki sur la cible appropriée
- 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

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**
- 3-5 attaques (démontrée 1x)
 - les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
- 2e DAN**
- 3-5 attaques (chacune démontrée 1x)
 - les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques
 - avec un esprit guerrier
- 3e DAN**
- 3-5 attaques
 - 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**
- 3-5 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