



Buts et ligne technique CTR1

CT SKU Région 1

Cours spécifique

Préparation Technique Examens

Exigences pour 3e-1er kyu et 1er-3e Dan

Cours à thèmes

Kata avancés - Jutsu - Kumite - Bunkai
- éléments didactiques - ...

CTR1 :

Olivier Knupfer - Vincent Longagna - Reynald Olivier

Assistants :

Alia Saxer - Antonella Droz - Mario Gheza

Peu de changements - Base commune de travail

Kata : exigences stables

Kihon - Kumite : quelques adaptations

Approche évolutive du Karate-Do

thèmes développés selon intérêt

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	
			Tori	Uke		
Marron 3e kyu	<p><u>1ère combinaison :</u> enchaînement des 5 modules "Défenses" :</p> <p>1° latéral, age uke zk-d, gedan barai, gyaku zuki 2° pivot 270°, uchi uke zk-d, kisami zuki, gyaku zuki 3° latéral, soto uke zk-d, yoko empi uchi kb-d, uraken, gyaku zuki zk-d 4° pivot 270°, gedan barai zk-d, uraken uchi, gyaku zuki 5° reculer, shuto uke kk-d, osae uke + gyaku nukite zk-d</p>	<p>1 kata libre liste FMK (jusqu'à 1er Dan)</p> <p>et</p> <p>Tekki Shodan</p>	<p>Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Mae Geri Yoko Geri Mawashi Geri Ushiro Geri</p>	<p>Kihon Ippon Kumite</p> <p>1 série imposée et 1 série libre</p> <p>Séries imposées "Kihon-Kumite"</p>	<p>série libre : blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)</p> <p>rester sur le contre, ressortir avec pas complet et gedan barai</p>	pas de Jiyu Kumite
Marron 1er kyu	<p><u>Enchaînement complet avec tous les modules</u></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", 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</p>	<p>1 kata libre liste FMK (jusqu'à 1er Dan)</p> <p>et</p> <p>Jion</p>	idem	<p>Yoko Geri : - soto uke zk-d (ext.), chudan yoko empi uchi kb-d, pivot 180°, jodan uraken uchi kb-d</p> <p>Mawashi Geri : - jodan haishu uke kk-d, jodan gyaku mawashi shuto uchi zk-d</p> <p>Ushiro Geri : - soto uke kb-d (ext.), (ajuster la distance zugi ashi) chudan mae ashi mawashi geri, jodan gyaku zuki zk-d</p>	<p>série libre : sen no sen - clés - balayages (Niveau 3)</p> <p>rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gamae</p>	<p>5 attaques (chacune démontrée 1x)</p>
<p><i>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)</i></p> <p><i>répéter l'enchaînement de l'autre côté.</i></p>						

Grade envisagé	Kihon	Kata	Jiyu Kumite			
			Tori	Uke	Tori	
Noir 2e Dan	<p><i>Série imposée :</i></p> <p>1° (en ligne) (yori ashi) yori ashi arr., age uke, gedan barai, gyaku zuki yori ashi avant, mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki</p> <p>2° (en ligne) (tsugi ashi) tsugi ashi arr., uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki tsugi ashi avant, yoko geri keage+kekomi, uraken uchi, gyaku zuki</p> <p>3° (en ligne) (ayumi ashi) ayumi ashi arr., soto uke, yoko empi uchi kb-d, uraken, gyaku zuki zk-d, ayumi ashi avant, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi</p> <p>4° (diagonale 45°) tsugi ashi arr., (même bras) gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki, ushiro geri, ura mawashi shuto uchi, gyaku haito uchi</p> <p>5° (autre diagonale 45°) tsugi ashi arr., (autre bras) shuto uke kk-d, osae uke + gyaku nukite zk-d, ura mawashi geri (jambe avant), gyaku mawashi shuto uchi</p>	<p>Empi Tekki Nidan Kanku Sho Bassai Sho</p> <p>1 kata 2e Dan libre (avec bunkai) <i>(min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)</i></p> <p>1 kata 2e Dan imposé par CT</p>	idem	<p>Ippon Kumite (Tori et Uke en zk-d, bonne garde) (Uke : adaptation libre pour le déplacement)</p> <p>3 variantes : 1 série imposée (selon progr. 1er Dan) et 2 séries libres</p>	idem	idem avec un esprit guerrier

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite
			Tori	Uke		
Noir 3e Dan	<i>Série imposée (en ligne) :</i>	Gankaku Unsu Nijushiho Sochin				
	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	1 kata 3e Dan libre (avec bunkai) (min. 3 séries, exécuter 1x lent, puis 1x dyn., sans expliquer)	idem	idem	idem	idem
	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 (zugai ashi), jodan uraken uchi zk-d			depuis la position Shizen-Tai		
	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 zk-d, mae ashi chudan ushiro geri, reposer devant jodan gyaku haito uchi zk-d	1 kata libre (liste FMK)				
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	1 kata 3e Dan imposé par CT				mais les techniques sont simplement annoncées (pas démontrées) au préalable	

Organisation des Stages Techniques CT SKU Région 1

2009

		salle 4 (fosse)	salle 3	salle 2	salle 1
Sa 7 mars <i>(La Tour-de-Peilz)</i>	cours 1 13h30-15h00	/	<i>partie commune</i>		
	thèmes		1er Dan et + <i>(préparation 2e-3e Dan)</i>	2e-1er kyu <i>(préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	5e-3e kyu <i>(préparation 3e-2e kyu)</i>
	cours 2 15h15-16h15	Cours à thème	Cours Kata	Cours Kata	Cours Kata
	thèmes	Karaté-Jutsu	Intro Heian - Nijushiho	Empi	Tekki Shodan / Bassai Dai
	Examens dès 16h30				3e à 1er kyu

		salle 4 (fosse)	salle 3	salle 2	salle 1
Sa 2 mai <i>(La Tour-de-Peilz)</i>	cours spécial 10h00-12h00	3e kyu - Dan	/		
	cours 1 13h30-15h00	13h30-16h30 Cours à thème Kata-Bunkai Heian Nidan-Unsu	<i>partie commune</i>		
	thèmes		1er Dan et + <i>(préparation 2e-3e Dan)</i>	2e-1er kyu <i>(préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	5e-3e kyu <i>(préparation 3e-2e kyu)</i>
	cours 2 15h15-16h15		Cours Kata	Cours Kata	Cours Kata
	thèmes		Tekki Nidan	Bassai Sho / Kanku Sho	Jion / Kanku Dai
Examens dès 16h30				3e-2e kyu / 1er kyu à 1er Dan	

		salle 4 (fosse)	salle 3	salle 2	salle 1
Sa 7 novembre <i>(La Tour-de-Peilz)</i>	cours 1 13h30-15h00	13h30-16h30 Cours à thème Kumite traditionnel	<i>partie commune</i>		
	thèmes		1er Dan et + <i>(préparation 2e-3e Dan)</i>	2e-1er kyu <i>(préparation 1er kyu-1er Dan)</i>	5e-3e kyu <i>(préparation 3e-2e kyu)</i>
	cours 2 15h15-16h15		Cours Kata	Cours Kata	Cours Kata
	thèmes		Sochin	Gankaku	Jion / Kanku Dai
Examens dès 16h30				3e-2e kyu / 1er kyu à 3e Dan	

Sa 21 novembre
(La Tour-de-Peilz)

thème ?

avec ?