



Programme du 1er Dan Karaté Défense Training

UV 1

Note sur 20

Techniques de base

Percussions

Partie 1

3 enchaînements de 4 techniques maximum

Imposés par le jury

1 fois lentement et une fois rapidement

Les techniques sont exécutées sur place

Garde au choix, face au jury par 2

Partie 2

3 épreuves

Pas de temps d'arrêt entre chaque épreuve

1 ère épreuve

Techniques membres supérieurs

Enchaînements libres de 4 techniques maximum

Poings / coudes

Durée de l'épreuve 30 secondes

.....

2ème épreuve

Techniques membres inférieurs

Enchaînements libres de 4 techniques maximum

Pieds / genoux

Durée de l'épreuve 30 secondes

.....

3ème épreuve

Liasons des membres supérieurs et inférieurs

Enchaînements libres de 4 techniques maximum

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 2

Note sur 20

Application sur cibles

1er Dan

1ère partie

3 épreuves

Liste des techniques à effectuer :

1ère épreuve

Techniques sur patte d'ours

Membres supérieurs

4 répétitions à gauche et 4 à droite

Garde au choix avec légers déplacements

Coup de poing direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude remontant

Coup de coude circulaire

Liste des techniques à effectuer :

2ème épreuve

Techniques sur bouclier rectangulaire

Membres inférieurs

4 répétitions à gauche et à droite

Garde au choix avec légers déplacements

Coup de pied direct

Coup de pied circulaire (bas ou moyen)

Coup de pied laréal (bas ou moyen)

Coup de genou direct

Coup de genou circulaire

3ème épreuve

Techniques sur cible cylindrique

Enchaînements libres liant les membres supérieurs et inférieurs

Garde au choix avec légers déplacements

Durée de l'épreuve 1 minute

UV 3

Note sur 20

Technique de Base

Protections et défense riposte

1er Dan

Partie 1

2 épreuves

Partie 2

1ère épreuve

Techniques de protections hautes et bases

**Les techniques sont exécutées
avec légers déplacements**

Face au jury par 2, garde au choix

Durée de l'épreuve 30 secondes

**Evaluation sur défense avec une ou deux ripostes
par percussions**

3 techniques choisies par le jury parmi:

Coup de poing direct avant visage

Coup de poing direct arrière visage

Crochet long du bras avant visage

Crochet long du bras arrière visage

Coup de pied direct moyen jambe arrière

Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

**Effectuer 2 fois chaque technique - 1 fois lentement et une
fois rapidement**

2ème épreuve

**Techniques de protections hautes et bases
et ripostes libres**

**Les techniques sont exécutées face au jury par
2**

avec légers déplacements

garde au choix

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 4

Note sur 20

Action / réaction sur saisies

1er Dan

**Défense sur saisie avec une ou deux ripostes par percussions
suivi d'un amené au sol par clé ou projection et mise à l'abandon par percussion**

3 techniques choisies par le jury parmi:

Saisie directe avec 1 main du poignet

Saisie directe avec 1 main revers col

Saisie directe avec 1 main de la manche

Saisie croisée avec 1 main

Saisie à 2 mains revers du col

Saisie à 2 mains poignet et manche

Garde au choix

L'attaquant est ce face

Effectuer 2 fois chaque technique 1 fois lentement et une fois rapidement

UV 5

Note sur 20

Action / réaction sur encerclements et étranglements

**Une ou deux ripostes par percussions
suivi d'un amené au sol par clé ou projection et mise à l'abandon par percussion**

3 techniques choisies par le jury parmi:

Sur une tentative d'encerclement

Sur un encerclement bras pris

Sur un encerclement bras libres

Sur un étranglement à une main

Sur un étranglement à deux mains

L'attaquant est de face

Effectuer 2 fois chaque technique - 1 fois lentement et une fois rapidement

UV 6

Note sur 20

Assaut souple

1er Dan

1ère épreuve

Assaut souple

**Attaquant/ défenseur
sans riposte**

Durée de l'épreuve 30 secondes

2ème épreuve

Assaut souple

**Changement de rôle défenseur/ attaquant
Sans riposte**

Durée de l'épreuve 30 secondes

3ème épreuve

Assaut souple

Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé

Durée de l'épreuve 1 minute