



## 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 3 fois rapidement**

**Les techniques sont exécutées sur place  
Garde au choix, face au jury par 2**

#### Partie 2

**3 épreuves**

##### 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**

**1ère épreuve**

**Liste des techniques à effectuer :**

**Techniques sur patte d'ours**

**Coup de poing direct**

**Membres supérieurs**

**Crochet**

**4 répétitions à gauche et 4 à droite**

**Uppercut**

**Revers**

**Garde au choix avec légers déplacements**

**Paume de la main**

**Coup de coude remontant**

**Coup de coude circulaire**

**2ème épreuve**

**Liste des techniques à effectuer :**

**Techniques sur bouclier rectangulaire**

**Coup de pied direct**

**Membres inférieurs**

**Coup de pied circulaire ( bas ou moyen)**

**4 répétitions à gauche et à droite**

**Coup de pied latéral ( bas ou moyen)**

**Coup de genou direct**

**Garde au choix avec légers déplacements**

**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 percusion**

**3 techniques choisies par le jury parmi:**

**Saisie direct avec 1 main du poignet  
Saisie direct avec 1 main revers col  
Saisie direct 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 percusion**

**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**