



Programme du 2ème 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
Exécutés latéralement à droite et à gauche
1 fois lentement et 3 fois rapidement
Garde au choix, face au jury par 2

Partie 2

3 épreuves

1 ère épreuve

Techniques membres supérieurs
Enchaînements libres de 4 techniques maximum
exécutés latéralement à droite ou à gauche
La garde et au choix du candidat
Le candidat revient face au jury après chaque enchaînement
Durée de l'épreuve 30 secondes

.....

2ème épreuve

Techniques membres inférieurs
Enchaînements libres de 4 techniques maximum
exécutés latéralement à droite ou à gauche
Le candidat revient face au jury après chaque enchaînement

Durée de l'épreuve 30 secondes

.....

3ème épreuve

Liaisons des membres supérieurs et inférieurs
Enchaînements libres de 4 techniques maximum
exécutés latéralement à droite ou à gauche
Le candidat revient face au jury après chaque enchaînement

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 2

Note sur 20

Application sur cibles

2ème Dan

Partie 1

3 épreuves

1ère épreuve

Liste des techniques à effectuer :

Techniques sur patte d'ours

Coup de poing direct

Membres supérieurs

Crochet

4 répétitions exécutées latéralement à droite et à gauche

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude remontant

Garde au choix avec légers déplacements

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 exécutées latéralement à droite et à gauche

Coup de pied latéral (bas ou moyen)

Coup de genou direct

Coup de genou circulaire

Garde au choix avec légers déplacements

3ème épreuve

Techniques sur cible cylindrique

Enchaînements libres 5 techniques maximum, liant les membres supérieurs et inférieurs

Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace, il se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute ses enchaînements

Garde au choix avec légers déplacements

Durée de l'épreuve 1 minute

UV 3

Note sur 20

Technique de Base

Protections et défense riposte

2ème Dan

Partie 1 2 épreuves

Partie 2

1ère épreuve

Techniques de protections hautes et bases

Les techniques sont exécutées
de façon multidirectionnelle

Garde au choix

Durée de l'épreuve 30 secondes

Evaluation sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

L'attaquant effectue 4 attaques en se positionnant sur le côté (à droite et ou à gauche)

Il effectue une poussée et attaque :

Coup de poing direct visage

Coup de poing circulaire visage

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 de façon
multidirectionnelle

Garde au choix

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 4

Note sur 20

Action / réaction sur saisies

2ème 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

L'attaquant effectue 4 attaques choisies par le jury une fois à gauche et une fois à droite

Saisie directe avec 1 main du poignet

Saisie directe avec 1 main revers col

Saisie directe avec 1 main de la manche

Saisie à 2 mains poignet et manche

Saisie du cou à 2 mains

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

UV 5

Note sur 20

Action / réaction sur encerclements et étranglements

2ème Dan

Partie 1

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

L'attaquant est de côté et effectue 2 fois chacune de ces techniques à droite et à gauche:

Sur une tentative d'encerclement

Sur un encerclement bras pris

Sur un étranglement à deux mains

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

UV 6

**Note sur 20
Assaut souple**

2ème 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