



Programme du 3ème Dan Karaté Défense Training

UV 1
Note sur 20
Techniques de base
Percussions

Partie 1

3 enchaînements de 4 techniques maximum effectuées derrière soi
Imposés par le jury
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 derrière soi
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 derrière soi
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 maximums exécutés derrière soi
Le candidat revient face au jury après chaque enchaînement

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 2
Note sur 20
Application sur cibles
3ème Dan

Partie 1
3 épreuves

1ère épreuve

Techniques des membres supérieurs sur patte d'ours

6 enchaînements de 2 techniques libres

Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne 6 fois de suite la cibles

Garde au choix avec déplacements

Liste des techniques à effectuer :

Coup de poing direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude remontant

Coup de coude circulaire

2ème épreuve

Membres inférieurs sur bouclier

6 enchaînements de 2 techniques libres

Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne 6 fois de suite la cible

Garde au choix avec déplacements

Liste des techniques à effectuer :

Coup de pied direct

Coup de pied circulaire (bas ou moyen)

Coup de pied latéral (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 5 techniques maximum

Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace.

Garde au choix avec légers déplacements

Durée de l'épreuve 1 minute

UV 3
Note sur 20
Technique de Base
Protections et défense riposte
3ème Dan

| Partie 1 2 épreuves | Partie 2 2 épreuves |
|--|--|
| <p>Techniques de protections hautes et bases</p> <p>Les techniques sont exécutées de façon multidirectionnelles</p> <p>Garde au choix</p> <p>Durée de l'épreuve 30 secondes</p> <p>.....</p> | <p>Evaluation sur défense avec une ou deux ripostes par percussions</p> <p>L'attaquant se positionne autour du défenseur Il peut pousser ou tirer son adversaire et effectue: 6 tentatives de frappe : 3 des membres supérieurs 3 des membres inférieurs Effectuer 2 fois chaque technique - 1 fois lentement et une fois rapidement</p> |
| <p>2ème épreuve</p> <p>Techniques de protections hautes et bases et ripostes libres</p> <p>Les techniques sont exécutées face au jury avec légers déplacements</p> <p>garde au choix</p> <p>Durée de l'épreuve 30 secondes</p> | |

UV 4
Note sur 20
Action / réaction sur saisies
3ème Dan

Partie 1

**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 est derrière le candidat

Les situations sont les suivantes:

Saisie poignet

Saisie deux poignets

Saisie col en poussant

Saisie col en tirant

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

UV 5
Note sur 20
Action / réaction sur encerclements et étranglements
3ème Dan

Partie 1

2 épreuves

Action / réaction sur encerclements et étranglements

1ère épreuve

**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 derrière le candidat et effectue 2 fois chacune de ces techniques:

Sur une poussée et encerclement bras libres

Sur une poussée et encerclement bras pris

Sur un étranglement à deux mains

Sur un étranglement de côté avec les avant bras

2ème épreuve

Le candidat est poussé par l'arrière. Le candidat utilise la cible cylindrique

Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussions maximum

Durée de l'épreuve 30 secondes

UV 6

Note sur 20

Assaut souple

3ème Dan

Partie 1

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