



Programme du 4 et 5ème Dan Karaté Défense Training

UV 1

Noté sur 30
Techniques de base
Percussions

A) Techniques de percussions seul

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve les candidats passent un par un.

Les techniques de percussions exécutées seul :

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles :

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats de son tableau différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée 1mn maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée 1mn maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum 1mn maximum

Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Seul l'attaquant est évalué

UV 2

Noté sur 30
Applications Techniques (Percussions)
4 et 5ème Dan

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue une fois lentement et une fois rapidement 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer.

Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 3
Note sur 30
Applications de techniques (Préhension)
4 et 5ème Dan

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).

Le partenaire effectue une fois lentement et une fois rapidement 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat. Les attaques sont au choix du partenaire.

Les défenses doivent comporter une action défensive suivie d'une ou deux percussions(s), d'amener et de contrôle au sol.

UV 4
Note sur 30
ASSAUT SOUPLE

Ce test en assaut souples est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

A) Un assaut d'une durée d'1mn avec des techniques de percussions

Récupération de 30''

B) Un assaut d'une durée d'1'30'' maximum avec des techniques de percussions, d'amener et de continuité au sol.

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.