

KARATE DEFENSE TRAINING PARTIE TECHNIQUE

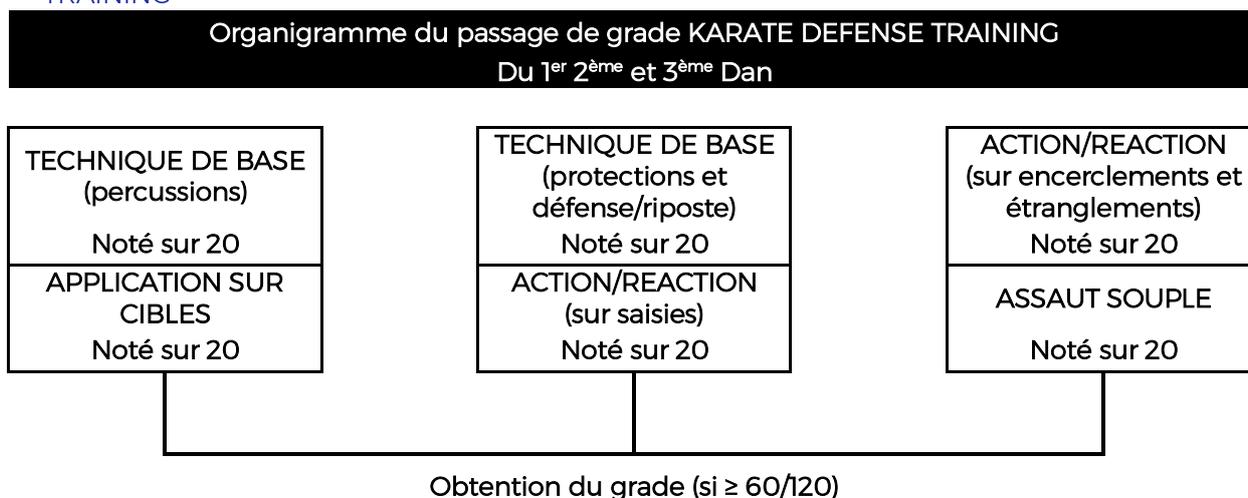
Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Article 603.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 604.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Article 605.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 5^{ème} DAN KARATE DEFENSE TRAINING



Les examens du 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cibles
- Technique de base (protections et défense/riposte)
- Action/Réaction (sur saisies)
- Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (percussions)

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Partie 1°

Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides.) Imposés par le jury.

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides. Imposées par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum ((1 fois lentement et suivi de 3 répétitions rapides.) Imposées par le jury qui s'effectuent derrière soi.

Partie 2°

Pour les **candidats au 1^{er} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les **candidats au 2^{ème} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements du côté droit et du côté gauche.

Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les **candidats au 3^{ème} Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.

Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.

Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2	
1 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Derrière soi

EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1 ^{er} , 2 ^{ème} Dan et 3 ^{ème} Dan		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30"	Total 1' 30" Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence (A l'appréciation du jury)
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

EPREUVE N° 2/ Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le candidat exécute e les applications sur cibles avant de changer de rôle.

- **Pour l'examen du 1^{er} Dan.** (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

- **Pour l'examen du 2^{ème} Dan.** Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- **Pour l'examen du 3^{ème} Dan.** Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) et se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat. Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (pao) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de la main

Coup de coude en remontant

Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

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

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place pour le 1^{er} Dan, pour le 2^{ème} et 3^{ème} Dan, le partenaire se déplace autour du candidat.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1^{er} Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan
	Face à face	Latéral	Autour de soi
Membres supérieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs)			
Membres inférieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs)			
Liaisons sup/inf	Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury	Pour le 2 ^{ème} et 3 ^{ème} Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum. 1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

EPREUVE N° 3/ Technique de base (protections) et défense/riposte

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

1^o Partie

Deux candidats se présentent en même temps.

Pour l'examen du 1^{er} Dan (techniques effectuées de face).

Pour l'examen du 2^{ème} Dan et pour l'examen du 3^{ème} Dan (techniques effectuées de façon multi directionnel).

La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

2^o partie

Pour l'examen du 1^{er} Dan Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques (Une fois lentement et une fois rapidement) choisis 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

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

Pour l'examen du 2^{ème} Dan, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque (Une fois lentement et une fois rapidement) :

Coup de poing direct visage

Coup de poing avant circulaire visage

Coup de poing arrière circulaire visage

Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions. L'attaquant effectue 4 attaques. D'un côté puis de l'autre.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques. (Une fois lentement et une fois rapidement)

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour le candidat au 1^{er} Dan, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques (Une fois lentement et une fois rapidement) parmi la liste suivante :

Saisie 1 main direct poignet

Saisie 1 main direct revers col

Saisie 1 main direct manche

Saisie 2 mains revers col

Saisies 2 mains poignet et manche

Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2^{ème} Dan (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, (Une fois lentement et une fois rapidement pour chacune des techniques ci-dessous) :

Saisie 1 main direct poignet

Saisie 1 main direct revers col

Saisie 1 main direct manche

Saisies 2 mains poignet et manche

Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées une fois lentement et une fois rapidement sont les suivantes :

Saisie poignet

Saisie deux poignets

Saisie col en poussant

Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

EPREUVE N° 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'examen du 1^{er} Dan, l'attaquant est de face et effectue (Une fois lentement et une fois rapidement) chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- Sur une tentative d'encercllement
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un encercllement bras libres
- Sur un étranglement à une main
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2^{ème} Dan, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue (Une fois lentement et une fois rapidement) chacune de ces techniques:

- Sur une tentative d'encercllement
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

Pour l'examen du 3^{ème} Dan, l'attaquant est derrière le candidat et effectue (Une fois lentement et une fois rapidement) chacune de ces techniques:

- Sur une poussée et encercllement bras libres
- Sur un encercllement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement de côté avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

De plus, le candidat est poussé par l'arrière. Le partenaire utilise la cible cylindrique. Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussion maximum. La durée est de 30" maximum.

EPREUVE N° 6 / Assaut souple

Pour l'examen du 1^{er} Dan, du 2^{ème} Dan et du 3^{ème} Dan

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

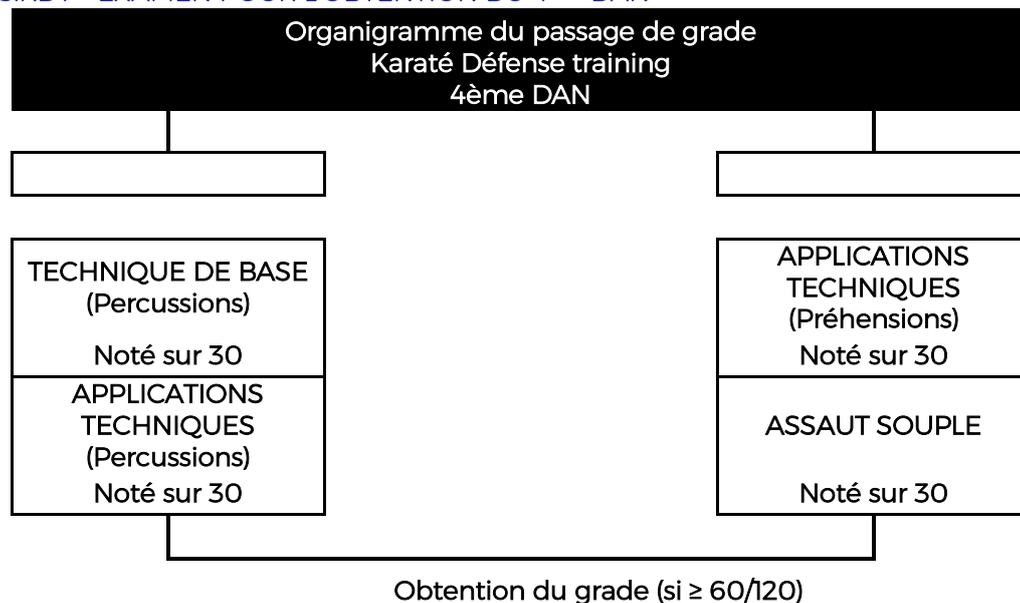
Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Le candidat peut utiliser suivant les opportunités des amenés au sol par projection ou clé.

La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

30" Attaquant / défenseur
30" Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

Article 603.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN


L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 30.

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

Pour cette épreuve au 4^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
 - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

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.

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 d'1' maximum
Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum
Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

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

Seul l'attaquant est évalué.

Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

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 percussions, d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

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 suivi d'une ou deux percussions, d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 4 : Assaut souple

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

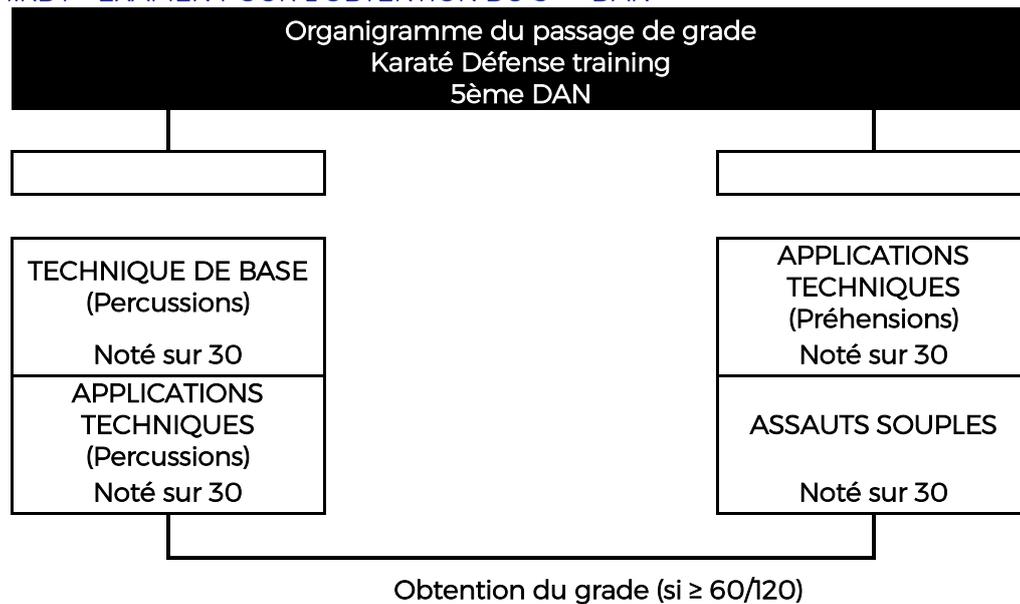
Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:

A) Un assaut d'une durée d'1' 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.

Article 604.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN


L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 30.

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

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.

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

- A) Les techniques de percussions exécutées seul
 - B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
- Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

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.

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 d'1' maximum

Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

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

Seul l'attaquant est évalué.

Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

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 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.

Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

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 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 suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 4 : Assauts souples

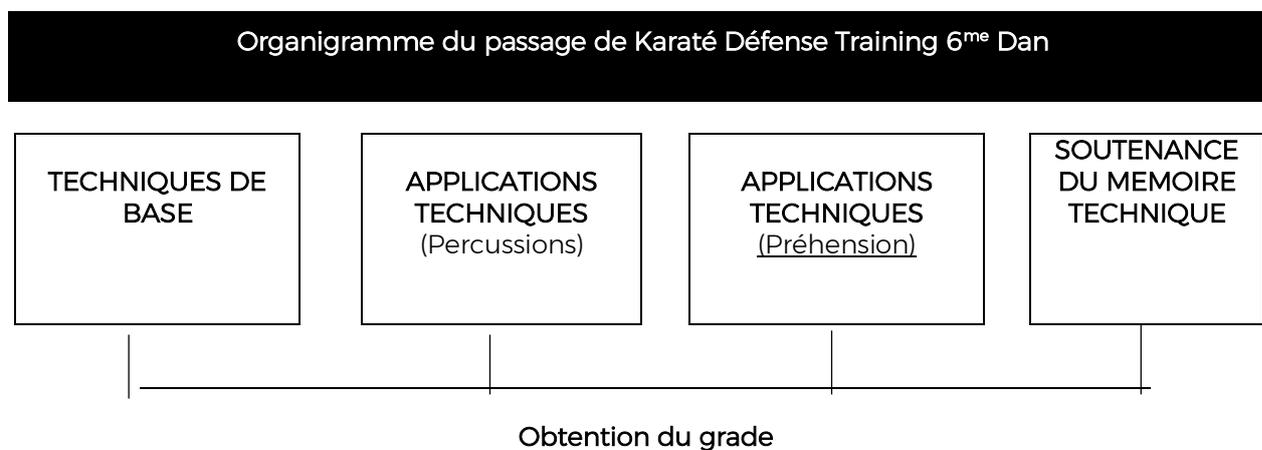
Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

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

A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions
Récupération de 30"

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

Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 605KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Défense Training.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 407-2 - Test Technique

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

Pour les épreuves d'application sur cible, le candidat utilise soit le pao, le bouclier rectangulaire et la cible cylindrique.

A. TECHNIQUES DE BASE

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Défense Training (Techniques exécutées seul et application sur cible avec partenaire).

B. APPLICATIONS TECHNIQUES (Percussions)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de percussion (durée maximum 10mn).

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat précédées de pousser/tirer.

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

C. APPLICATIONS TECHNIQUES (Préhension)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les applications techniques de préhension (durée maximum 10mn).

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

Le partenaire effectue des attaques de face, de côté et derrière le candidat.

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

NANBUDO

Partie Technique

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN