



Programme de blanche à marron Karaté Défense Training

Chaque passage de ceinture inclu le programme du niveau inférieur

UV 1 Note sur 20 Techniques de base Percussions	
Partie 1	Partie 2 3 épreuves Pas de temps d'arrêt entre chaque épreuve
<p>3 enchaînements de 4 techniques maximum Imposés par le jury 1 fois lentement et une fois rapidement</p> <p>Les techniques sont exécutées sur place Garde au choix, face au jury par 2</p> <p>2 enchaînements de 2 techniques</p> <p>2 enchaînements de 3 techniques</p> <p>A partir de verte 3 enchaînements de 3 techniques</p>	<p>1 ère épreuve Programme à partir de orange</p> <p>Techniques membres supérieurs Enchaînements libres de 4 techniques maximum Poings / coudes</p> <p>Durée de l'épreuve 30 secondes</p> <p>2ème épreuve Programme à partir de orange</p> <p>Techniques membres inférieurs Enchaînements libres de 4 techniques maximum Pieds / genoux</p> <p>Durée de l'épreuve 30 secondes</p> <p>3ème épreuve Programme à partir de verte</p> <p>Liasons des membres supérieurs et inférieurs Enchaînements libres de 4 techniques maximum</p> <p>Durée de l'épreuve 30 secondes</p>








UV 2
Note sur 20
Application sur cibles

3 épreuves

1ère épreuve

Liste des techniques à effectuer :

Techniques sur patte d'ours
Membres supérieurs
4 répétitions à gauche et 4 à droite




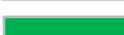

Coup de poing direct	
Crochet	
Coup de coude remontant	
Coup de coude circulaire	
Uppercut	
Revers	
Paume de la main	

Garde au choix avec légers déplacements

2ème épreuve

Liste des techniques à effectuer :

Techniques sur bouclier rectangulaire
Membres inférieurs
4 répétitions à gauche et à droite

Coup de pied direct	
Coup de pieds circulaire (bas ou moyen)	
Coup de genou direct	
Coup de pied larétal (bas ou moyen)	
Coup de genou circulaire	

Garde au choix avec légers déplacements

3ème épreuve

Programme à partir de verte

Techniques sur cible cylindrique
Enchaînements libres liant les membres supérieurs et inférieurs

Garde au choix avec légers déplacements

UV 3

Note sur 20

Technique de Base

Protections et défense riposte

Partie 1

2 épreuves

1ère épreuve

Programme à partir de verte

Techniques de protections hautes et bases

Les techniques sont exécutées avec légers déplacements

Face au jury par 2, garde au choix

2ème épreuve

Programme à partir de verte

Techniques de protections hautes et bases et ripostes libres

Les techniques sont exécutées face au jury par 2 avec légers déplacements

garde au choix

Partie 2

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 pied direct moyen jambe arrière

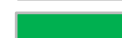
Crochet long du bras avant visage

Coup de poing direct arrière visage

Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Crochet long du bras arrière visage

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









UV 4

Note sur 20

Action / réaction sur saisies

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 percussion

3 techniques choisies par le jury parmi:

Saisie directe avec 1 main du poignet	
Saisie directe avec 1 main revers col	
Saisie directe 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 percussion

3 techniques choisies par le jury parmi:

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

L'attaquant est de face

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

UV 6
Note sur 20
Assaut souple

1ère épreuve

Assaut souple

Programme à partir de orange

Attaquant/ défenseur

Sans riposte

Durée de l'épreuve 30 secondes

2ème épreuve

Assaut souple

Programme à partir de orange

Changement de rôle défenseur/ attaquant

Sans riposte

Durée de l'épreuve 30 secondes

3ème épreuve

Assaut souple

Programme à partir verte

Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé

Durée de l'épreuve 1 minute