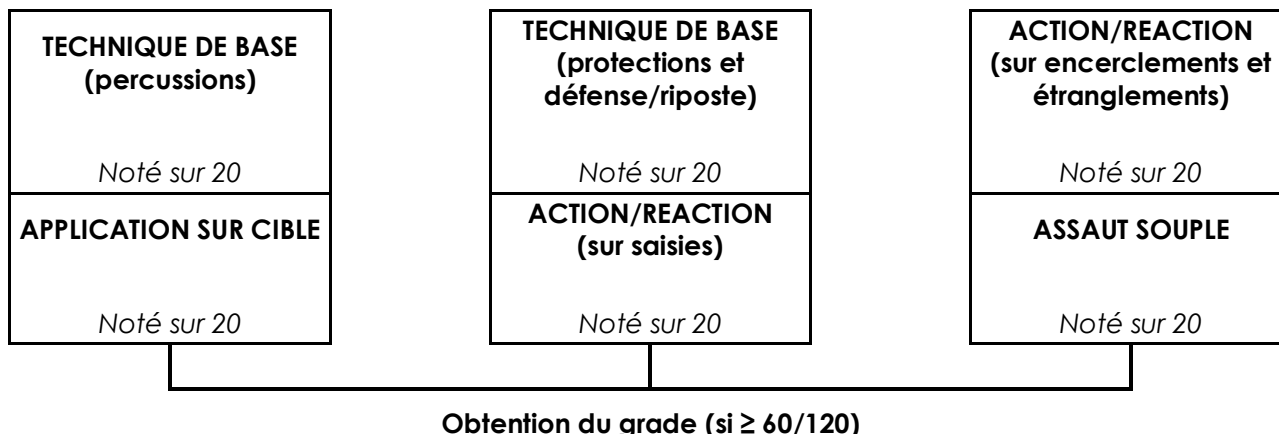


**KARATE DEFENSE  
TRAINING  
Partie technique**

## Article 602.KDT - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>ER</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING

### Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING 1<sup>ER</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cible
- 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°**

Les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements de 4 techniques maximum imposés par le jury.

## Partie 2°

Cette partie est divisée en 3. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

Pour les deux premiers exercices, les deux candidats exécutent avec de légers déplacements leurs mouvements face au jury.

Les candidats sont évalués sur un travail progressif, à savoir :

1/ -Des techniques des membres supérieurs

Les poings :

Direct

Crochet

Uppercut

Revers

Paume de main

Les coudes:

En remontant

Circulaire

2/ -Des techniques des membres inférieurs

Les pieds :

Direct

Circulaire

Latéral

Les genoux :

Direct

Circulaire

3/ -Liaison des membres supérieurs et inférieurs

Pour le troisième exercice, les deux candidats exécutent avec de légers déplacements leurs propres enchaînements, en face à face à une distance de 3 mètres.

TECHNIQUES	TEMPS
Membres supérieurs	30''
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.

Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible pour les parties n°1 et n°2.

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

Les techniques sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

Partie 1°

TECHNIQUES	
Membres supérieurs	<p>Le partenaire utilise 2 cibles (pao) et se positionne de façon différente en fonction des techniques suivantes : <u>poings</u> :</p> <p>Direct Crochet Uppercut Revers Paume de la main</p> <p><u>coude</u> :</p> <p>En remontant Circulaire</p> <p>L'attaquant effectue 8 répétitions par technique (poings et coudes) alternativement à gauche et à droite. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	
Membres inférieurs	<p>Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) et se positionne de façon différente en fonction des techniques suivantes :</p> <p><u>pieds</u> :</p> <p>Direct Circulaire (bas ou moyen) Latéral (bas ou moyen)</p> <p><u>genou</u> :</p> <p>Direct Circulaire</p> <p>L'attaquant effectue 8 répétitions par technique (pieds et genoux) alternativement à gauche et à droite. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	
Liaisons sup/inf	<p>Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.</p> <p>L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1<sup>er</sup> Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury. Seul l'attaquant est évalué.</p>
CHANGEMENT DE RÔLE	

Partie 2°

Les candidats sont évalués sur une application sur cible cylindrique avec un déplacement en ligne sur 3 allers retours. Chaque aller retour s'effectue sur 3 pas.

1 <sup>er</sup> aller retour	Enchaînements d'au moins 3 techniques de poings choisis par le jury
2 <sup>ème</sup> aller retour	Enchaînements d'au moins 3 techniques de pieds choisis par le jury
3 <sup>ème</sup> aller retour	Liaison d'au moins 3 mouvements (poins/pieds) choisis par le jury
Changement de rôle	

### **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.

#### Partie 1°

Deux candidats se présentent en même temps.  
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 face au jury et ripostes libres pendant 30 secondes.

#### Partie 2°

2° Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur. Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes libres :

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 reposé vers l'avant  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) reposé vers l'avant

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.

L'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

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.

### **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.

L'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

- 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.

**EPREUVE N° 6 / Assaut souple**

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 techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve s'effectue de façon souple.

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