



SWISS KARATE DEFENSE TRAINING

EXIGENCES TECHNIQUES

1. – 5. DAN

V1-2020



SWISS
KARATE
DEFENSE
TRAINING



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-------------------------------|----|
| EXIGENCES TECHNIQUES 1er DAN | 3 |
| EXIGENCES TECHNIQUES 2ème DAN | 6 |
| EXIGENCES TECHNIQUES 3ème DAN | 9 |
| EXIGENCES TECHNIQUES 4ème DAN | 12 |
| EXIGENCES TECHNIQUES 5ème DAN | 14 |

1er DAN

- EXIGENCES** – 1 an temps de préparation en grade inférieur
CERTIFICAT SKF – min. 3 timbres de licence

CAHIER TECHNIQUE

- DÉFENSES**
- Défense deux mains
 - Défense une main (casque)
 - Défense deux mains + jambe
 - Esquive une main
 - Esquive deux mains (deux temps)
 - Défense haut / bas simultanée

- ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS**
- Coup de poing direct
 - Crochet
 - Uppercut
 - Revers
 - Paume de main
 - Coup de coude remontant
 - Coup de coude circulaire

- ATTAQUES MEMBRES INFÉRIEURS**
- 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

- SAISIES**
- Directe avec une main du poignet
 - Directe avec une main revers du col
 - Directe avec une main de la manche
 - Deux mains revers du col
 - Deux mains poignet et manche
 - Directe croisée avec une main

- ENCERCLEMENTS / ETRANGLEMENTS**
- Tentative d'encerclement
 - De face, bras pris
 - De face, bras libres
 - Etranglement à une main
 - Etranglement à deux mains

- AMENÉES AU SOL**
- Grand fauchage extérieur
 - Petit / grand fauchage intérieur

- CLÉS / TRAVAIL AU SOL**
- Clé de poignet renversé
 - Clé enroulement par le bras
 - Défense au sol sous l'adversaire

MISES EN SITUATION

- La garde et les déplacements sont libres.
- Le défenseur riposte, de manière variée, par des percussions, des amenées au sol, des clés ou des mises à l'abandon ou encore des dégagements.

- PARTIE A TRAVAIL DANS LE VIDE**
- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
 - 3 séries libres
 - Drill 3 x 30 sec. sans pause (programme libre max 4 techniques avec séparation membres supérieurs et inférieurs et combinaison)
 - Effectué face à soi

- PARTIE B TRAVAIL SUR CIBLES**
- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
 - travail présentant les 7 techniques des membres supérieurs et les 5 techniques des membres inférieurs
 - 4 répétitions à gauche et 4 à droite, en alternance, par technique
 - membres supérieurs : pattes d'ours
 - membres inférieurs : coussin rectangulaire
 - enchaînements libres combinés : cylindre rouge
 - Les cibles se situent de face
 - Le partenaire tenant les cibles (Pao) est également jugé et sera désigné par le jury parmi les candidats qui se présentent

- PARTIE C TRAVAIL AVEC ADVERSAIRE(S)**
- Obtenir une note de 20/40 pour réussir
 - Les attaques viennent de face

- C1**
- Action / réaction sur frappes
 - Défense sur 3 techniques de frappe imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des techniques d'attaques des membres supérieurs et inférieurs ci-dessus

- C2**
- Action / réaction sur saisies
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des saisies ci-dessus

- C3**
- Action / réaction sur encerclements et étranglements
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des encerclements et étranglements ci-dessus.
- C4**
- Assauts souples
 - Défense sur 5 assauts souples choisis par l'attaquant

2ème DAN

- EXIGENCES** – 2 ans temps de préparation en grade inférieur
CERTIFICAT SKF – min. 5 timbres de licence

CAHIER TECHNIQUE

- DÉFENSES** latéralement à gauche et à droite:
- Défense deux mains
 - Défense une main (casque)
 - Défense deux mains + jambe
 - Esquive une main
 - Esquive deux mains (deux temps)
 - Défense haut / bas simultanée

- ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS** latéralement à gauche et à droite:
- Coup de poing direct
 - Crochet
 - Uppercut
 - Revers
 - Paume de main
 - Coup de coude remontant
 - Coup de coude circulaire
 - Coup de coude latéral

- ATTAQUES MEMBRES INFÉRIEURS** latéralement à gauche et à droite:
- 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

- SAISIES** latéralement à gauche et à droite:
- Directe avec une main du poignet
 - Directe avec une main revers du col
 - Directe avec une main de la manche
 - Deux mains revers du col
 - Deux mains poignet et manche
 - Directe croisée avec une main

**ENCERCLEMENTS /
ETRANGLEMENTS**

latéralement à gauche et à droite:

- Tentative d'encerclement
- De face, bras pris
- De face, bras libres
- Etranglement à une main
- Etranglement à deux mains
- Collier de force

AMENÉES AU SOL

- Projection en cuillère
- Grand fauchage extérieur
- Petit / grand fauchage intérieur

**CLÉS /
TRAVAIL AU SOL**

latéralement à gauche et à droite:

- Clé de poignet renversé
- Clé enroulement par le bras
- Défense au sol sous l'adversaire
- Clé de poignet circulaire
- Torsion du poignet

MISES EN SITUATION

- La garde et les déplacements sont libres.
- Le défenseur riposte, de manière variée, par des percussions, des amenées au sol, des clés ou des mises à l'abandon ou encore des dégagements.

PARTIE A**TRAVAIL DANS LE VIDE**

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- 3 séries libres
- Drill 3 x 30 sec. sans pause (programme libre max 4 techniques avec séparation membres supérieurs et inférieurs et combinaison)
- Effectué de manière latérale (à gauche et à droite)

PARTIE B**TRAVAIL SUR CIBLES**

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- travail présentant les 7 techniques des membres supérieurs et les 5 techniques des membres inférieurs
- 4 répétitions à gauche et 4 à droite, en alternance, par technique
 - membres supérieurs : pattes d'ours
 - membres inférieurs : coussin rectangulaire
 - enchaînements libres combinés : cylindre rouge
- Les cibles se situent de côté
- Le partenaire tenant les cibles (Pao) est également jugé et sera désigné par le jury parmi les candidats qui se présentent

PARTIE C**TRAVAIL AVEC ADVERSAIRE(S)**

- Obtenir une note de 20/40 pour réussir
 - Les attaques viennent de côté
- C1**
- Action / réaction sur frappes
 - Défense sur 3 techniques de frappe imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des techniques d'attaques des membres supérieurs et inférieurs ci-dessus
- C2**
- Action / réaction sur saisies
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des saisies ci-dessus
- C3**
- Action / réaction sur encerclements et étranglements
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des encerclements et étranglements ci-dessus.
- C4**
- Assauts souples
 - Défense sur 5 assauts souples choisis par l'attaquant

3ème DAN

- EXIGENCES** – 3 ans temps de préparation en grade inférieur
CERTIFICAT SKF – min. 8 timbres de licence

CAHIER TECHNIQUE

- DÉFENSES** derrière soi (avec pivot):
- Défense deux mains
 - Défense une main (casque)
 - Défense deux mains + jambe
 - Esquive une main
 - Esquive deux mains (deux temps)
 - Défense haut / bas simultanée

- ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS** derrière soi:
- Coup de poing direct avec pivot
 - Crochet
 - Uppercut
 - Revers
 - Paume de main
 - Coup de coude remontant
 - Coup de coude circulaire
 - Coup de coude latéral
 - Coup de coude arrière

- ATTAQUES MEMBRES INFÉRIEURS** derrière soi:
- Coup de pied direct avec pivot
 - Coup de pied circulaire (bas ou moyen)
 - Coup de pied latéral (bas ou moyen)
 - Coup de genou direct
 - Coup de genou circulaire
 - Coup de pied arrière (bas ou moyen)
 - Ecrasement du pied

SAISIES

derrière soi:

- Directe avec une main du poignet
- Directe avec une main revers du col
- Directe avec une main de la manche
- Deux mains revers du col
- Deux mains poignet et manche
- Directe croisée avec une main
- Saisie col en poussant
- Saisie col en tirant
- Saisie épaule en tirant

**ENCERCLEMENTS /
ETRANGLEMENTS**

derrière soi:

- Tentative d'encerclement
- De face, bras pris
- De face, bras libres
- Etranglement à une main
- Etranglement à deux mains
- Collier de force
- Double Nelson
- Etranglement bras

AMENÉES AU SOL

- Renversement par saisie de la cheville
- Projection par l'épaule
- Grand fauchage extérieur
- Petit / grand fauchage intérieur
- Projection en cuillère

CLÉS /**TRAVAIL AU SOL**

derrière soi:

- Clé de poignet renversé
- Clé enroulement par le bras
- Défense au sol sous l'adversaire
- Clé de poignet circulaire
- Torsion du poignet

MISES EN SITUATION

- La garde et les déplacements sont libres.
- Le défenseur riposte, de manière variée, par des percussions, des amenées au sol, des clés ou des mises à l'abandon ou encore des dégagements.

- PARTIE A** **TRAVAIL DANS LE VIDE**
- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
 - 3 séries libres
 - Drill 3 x 30 sec. sans pause (programme libre max 4 techniques avec séparation membres supérieurs et inférieurs et combinaison)
 - Effectué derrière soi (avec pivot sur la gauche et sur la droite)
- PARTIE B** **TRAVAIL SUR CIBLES**
- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
 - travail présentant les 7 techniques des membres supérieurs et les 5 techniques des membres inférieurs
 - 4 répétitions à gauche et 4 à droite, en alternance, par technique
 - membres supérieurs : pattes d'ours
 - membres inférieurs : coussin rectangulaire
 - enchaînements libres combinés : cylindre rouge
 - Les cibles se situent à l'arrière
 - Le partenaire tenant les cibles (Pao) est également jugé et sera désigné par le jury parmi les candidats qui se présentent
- PARTIE C** **TRAVAIL AVEC ADVERSAIRE(S)**
- Obtenir une note de 20/40 pour réussir
 - Les attaques viennent de l'arrière
- C1**
- Action / réaction sur frappes
 - Défense sur 3 techniques de frappe imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des techniques d'attaques des membres supérieurs et inférieurs ci-dessus
- C2**
- Action / réaction sur saisies
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des saisies ci-dessus
- C3**
- Action / réaction sur encerclements et étranglements
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury (2 x à gauche et 2 x à droite) selon la liste des encerclements et étranglements ci-dessus.
- C4**
- Assauts souples
 - Défense sur 5 assauts souples choisis par l'attaquant

4ème DAN

- EXIGENCES** – 4 ans temps de préparation en grade inférieur
CERTIFICAT SKF – min. 12 timbres de licence

CAHIER TECHNIQUE

EN PLUS DES TECHNIQUES DES GRADES PRÉCÉDENTS

- AMENÉES AU SOL** – Petit accrochage extérieur
– Balayage du pied avancé

MISES EN SITUATION

- La garde et les déplacements sont libres.
- Le défenseur riposte, de manière variée, par des percussions, des amenées au sol, des clés ou des mises à l'abandon ou encore des dégagements.

PARTIE A

TRAVAIL DANS LE VIDE

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- 3 séries libres
- Drill 3 x 30 sec. sans pause (programme libre max 4 techniques avec séparation membres supérieurs et inférieurs et combinaison)
- Déplacements avec orientations variées entre les enchaînements

PARTIE B

TRAVAIL SUR CIBLES

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- travail présentant les 7 techniques des membres supérieurs et les 5 techniques des membres inférieurs
- 8 répétitions à effectuer en multidirectionnel :
 - membres supérieurs : pattes d'ours
 - membres inférieurs : coussin rectangulaire
 - enchaînements libres combinés : cylindre rouge
- Le partenaire tenant les cibles (Pao) est également jugé et sera désigné par le jury parmi les candidats qui se présentent

PARTIE C**TRAVAIL AVEC ADVERSAIRE(S)**

- Obtenir une note de 20/40 pour réussir
- C1**
- Action / réaction sur frappes
 - Défense sur 3 techniques de frappe imposées par le jury
 - pour le premier adversaire, le second attaquera d'une technique imposée par le jury selon la liste des techniques d'attaques des membres supérieurs et inférieurs ci-dessus
- C2**
- Action / réaction sur saisies
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury
 - pour le premier adversaire, le second attaquera d'une technique de frappe imposée par le jury selon la liste des techniques ci-dessus
- C3**
- Action / réaction sur encerclements et étranglements
 - Défense sur 3 techniques d'encerclements et étranglements imposées par le jury
 - pour le premier adversaire, le second attaquera d'une technique de frappe imposée par le jury selon la liste des techniques ci-dessus
- C4**
- Assauts souples
 - Défense sur 5 assauts souples choisis par les attaquants

5ème DAN

- EXIGENCES** – 5 ans temps de préparation en grade inférieur
- CERTIFICAT SKF** – min. 17 timbres de licence
- MÉMOIRE** – Mémoire à fournir au jury 1 mois avant l'examen pratique.
Minimum 15 pages A4 (sans les images).

CAHIER TECHNIQUE

EN PLUS DES TECHNIQUES DES GRADES PRÉCÉDENTS:

- DÉFENSES** – Défense en croix

**ATTAQUES MEMBRES
SUPÉRIEURS**

- Attaques couteau: Piqué, verticale, slash diagonal en prise vertical et inversée, éventration
- Attaques bâton: Piqué, verticale, slash diagonal depuis le bas/ depuis le haut, aller-retour

CLÉS /

- TRAVAIL AU SOL**
- Clé bec de canne
 - Luxation du coude par le bras

MISES EN SITUATION

- La garde et les déplacements sont libres.
- Le défenseur riposte, de manière variée, par des percussions, des amenées au sol, des clés ou des mises à l'abandon ou encore des dégagements.

PARTIE A

TRAVAIL DANS LE VIDE

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- 3 séries libres
- Drill 3 x 30 sec. sans pause (programme libre max 4 techniques avec séparation membres supérieurs et inférieurs et combinaison)
- Enchaînement adapté à la défense contre armes

PARTIE B**TRAVAIL SUR CIBLES**

- Obtenir une note de 10/20 pour réussir
- travail présentant les 7 techniques des membres supérieurs et les 5 techniques des membres inférieurs
- 8 répétitions à effectuer en multidirectionnel :
 - membres supérieurs : pattes d'ours
 - membres inférieurs : coussin rectangulaire
 - enchaînements libres combinés : cylindre rouge
- Le partenaire tenant les cibles (Pao) est également jugé et sera désigné par le jury parmi les candidats qui se présentent

PARTIE C**TRAVAIL AVEC ADVERSAIRE(S)**

- Obtenir une note de 20/40 pour réussir
- C1**
- Action / réaction sur frappes
 - Défense sur 3 techniques d'attaque armées imposées par le jury selon la liste des techniques d'attaques des membres supérieurs ci-dessus
- C2**
- Action / réaction sur saisies
 - Défense sur 3 techniques de saisie imposées par le jury
 - pour le premier adversaire, le second, armé, attaquera d'une technique imposée par le jury selon la liste des techniques ci-dessus
- C3**
- Action / réaction sur encerclements et étranglements
 - Défense sur 3 techniques d'encerclements et étranglements imposées par le jury
 - pour le premier adversaire, le second, armé, attaquera d'une technique imposée par le jury selon la liste des techniques ci-dessus
- C4**
- Assauts souples
 - Défense sur 5 assauts souples choisis par un adversaire armé