



Programme examen de grades KARATE CONTACT

UNITES DE VALEUR		Délais d'attente entre les grades				
		3 - 4 mois après la blanche	5 - 6 mois après la jaune	6 mois après la orange	6 mois à 1 an après la verte	1 an après la bleue
UV 1	Corde à sauter Pompes Abdominaux	2mn 20 30	3mn 25 35	4mn 30 40	5mn 35 50	6mn 40 60
UV 2	KIHON techniques libres	kisami zuki gyaku zuki mae geri mawashi geri	kisami zuki gyaku zuki mawashi zuki mae geri mawashi geri yoko geri	kisami zuki gyaku zuki mawashi zuki ura zuki mae geri mawashi geri yoko geri ushiro geri	kisami et gyaku zuki mawashi zuki ura zuki uraken mae, mawashi, yoko geri ushiro geri ushiro tobi geri ura mawashi	kisami et gyaku zuki mawashi zuki ura zuki uraken mae, mawashi, yoko geri ushiro geri ushiro tobi geri kakato geri ura mawashi ushiro ura mawashi
UV 3	PERCUSSIONS sur cibles et sur sac	1mn sur cibles 1mn de sac	1mn sur cibles 1mn de sac	1mn30 sur cibles 1mn de sac	1mn30 sur cibles 1mn30 de sac	2mn sur cibles 2mn de sac
UV 4	TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL techniques poings techniques jambes liaison pieds-poings 1 fois en approche 3 fois en vitesse réelle BAV : bras avant BAR : bras arrière JAV : jambe avant JAR : jambe arrière	ATTAQUE	ATTAQUE	ATTAQUE	ATTAQUE	ATTAQUE
		direct BAV et BAR direct BAR et BAV mae geri JAR	crochet BAV et BAR crochet BAR et BAV mawashi geri JAR gedan mawashi geri JAR chudan	direct BAV suivi de crochet BAR crochet BAV suivi de direct BAR mawashi geri JAV et JAR à 2 niveaux différents	liaison directs BAV et BAR suivi upercut et crochet BAV liaison de mae geri JAV et mawashi geri JAR	
		liaison des 3 techniques direct BAV et BAR suivi de mae gerie JAR	liaison crochet BAV et BAR suivi de mae geri JAV et mawashi geri JAR chudan	liaison crochet BAR et BAV suivi de maw.geri gedan JAR	2 directs BAV suivis de crochet BAR et maw.geri JAV	
		DEFENSE	DEFENSE	DEFENSE	DEFENSE	DEFENSE
		esquives latérales blocage BAR en désaxant et remise direct BAV 1 esquive latérale et 1 blocage puis remise mae geri suivi de gyaku zuki jodan	esquives rotatives et blocages esquive avec remise maw geri bloc.avec remise maw geri gedan 1 blocage et 1 esquive rotative blocage du mae geri et maw geri puis remise gyaku zuki jodan	esquives latérales et rotatives blocage avec une remise en mawashi geri 2 esquives rotatives blocage tibia et 2 remises poings	système défensif avec esquives et une remise en upercut blocage et saisie de jambe avec balayage système défensif avec 2 remises poings sur 2 niveaux suivi d'une technique de jambe	
UV 5	SERIE TECHNIQUE	non	non	non	série n°1	série n°1
UV 6	ASSAULTS à thèmes ASSAULTS libres	2 x 1'30 1 x 2'	2 x 1'30 1 x 2'	2 x 1'30 2 x 2'	2 x 1'30 2 x 2'	2 x 1'30 3 x 2'