



# KARATE DEFENSE

**PARTIE TECHNIQUE pour le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan**  
**7 épreuves**

**PARTIE THEORIQUE pour le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan**  
**Epreuve de culture martiale**

**PROGRAMME REALISE PAR LA COMMISSION TECHNIQUE KARATE DO DE LA  
FAMA**

## **PARTIE TECHNIQUE**

**1- Épreuve percussions : du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan**

Travail par 2 avec PAO

-Expliquer au jury quelles sont les conditions à remplir pour exécuter une frappe puissante avec les poings, puis démontrer les frappes. 2 techniques de frappes différentes pour le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan , 3 techniques pour le 3<sup>ème</sup> Dan et 4 pour le 4<sup>ème</sup> Dan.

-Expliquer puis démontrer de la même manière au PAO des frappes avec les jambes, 2 techniques différentes pour le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan et 3 techniques pour le 3<sup>ème</sup> Dan et 4<sup>ème</sup> Dan.

Démontrer autant à droite qu'à gauche. De face comme de profil.

**2- Épreuve de protection et défense puis riposte : du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan**

Travail par 2, de face

-3 attaques de bras sur 3 niveaux différents, 1 attaque circulaire, 1 attaque directe et 1 attaque autre (poings, coudes ou autres). 3 défenses au choix qui doivent être adaptées aux types d'attaques. Penser à bouger le corps et à trouver la distance ainsi que le rythme. Puis inverser les rôles. Les candidats au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan feront 4 attaques.

-Même chose avec les jambes, 3 attaques différentes. En face, le partenaire réalise 3 défenses dont 2 avec les jambes. Puis inverser les rôles.



### **3- Épreuve ACTION/REACTION (sur saisies au corps et au poignet) du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Dan**

-Sur une saisie au poignet avec prise même bras:

D'abord de face, petite percussion pour étourdir puis amener par la saisie le partenaire au sol avec au moins 2 techniques de dégagements différentes.

Puis sur une saisie ou tentative de saisie de profil, dégagement avant saisie puis percussion et neutralisation, puis dégagement après saisie puis percussion et neutralisation.

-Sur une saisie bras le corps:

Par devant, puis par l'arrière, démontrer des dégagements sans utiliser la force (si besoin incluant une technique de percussion pour étourdissement).

Inverser les rôles.

### **4- Épreuve assaut souple**

### **5- Épreuve au tanto (sabre très court ou couteau de bois)**

-Réaliser par 2 les différentes formes d'attaques possibles au couteau, et les différentes esquives ou protections et désarmements possibles. (Au moins 4 techniques du 1<sup>er</sup> au 2<sup>ème</sup> Dan et 5 pour les candidats au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan).

-Expliquer les précautions à prendre face à un couteau.

### **6- Épreuve de balayage et projection (nage-waza)**

Démontrer au moins une technique de chaque pour les candidats au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Dan, 3 techniques ou enchaînements pour le 3<sup>ème</sup> Dan et 4 pour le 4<sup>ème</sup> Dan . Appliquer en travail par 2.

### **7- Épreuve de déplacement (tai sabaki) et immobilisation au sol**

-Démontrer par 2 les déplacements et esquives avec le corps.

-Démontrer comment immobiliser un partenaire au sol sans utiliser la force.



## PARTIE THEORIQUE

Questions sur la pratique martiale, le style et le karaté-do.

Les origines du self-défense et du karaté-défense.

### Barème:

Partie technique: 7 épreuves sur 20, une note globale sur 140 qui sera ensuite ramenée sur 20. Examen considéré réussi si la note est > ou égale à 10 sur 20.

Partie théorique: sur 20 points, les points au-dessus de 10 sont à rajouter aux points de la partie technique. Il faut 10 sur 20 ou plus pour réussir cette épreuve.

Le candidat doit réussir les 2 épreuves pour valider son Dan.

### ANNEXE Memento technique

ANNEXE

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu



## PROGRAMME PASSAGE DE DAN FAMA KARATE-DO



	et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

### DEPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

### TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

### ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
Oï ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant



## PROGRAMME PASSAGE DE DAN FAMA KARATE-DO



KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

### TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

### ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHURO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
KAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas



## MEMENTO TECHNIQUE RESERVE AUX PRATIQUANTS DE KARATE DO SHOTOKAI & YAMATO KAN

### NIVEAUX DIRECTIONS

HIDARANI	VERS LA GAUCHE
MIGI	DROITE
MIGINI	VERS LA DROITE
HANTAI	COTE OPPOSE, DE L AUTRE COTE
GEDAN	NIVEAU BAS
CHUDAN	NIVEAU MOYEN
JODAN	NIVEAU HAUT

### LES TERMES TECHNIQUE DANS LA PRATIQUE DU KARATE DO

HAJIME	COMMENCER
YAME	ARRETER (STOP) EN RESTANT CONCENTRE PRÊT A AGIR
YASSME	ARRETER (DANS LE SENS DETENDEZ VOUS), PAR CONVENTION ON SALUT A CE MOMENT LA
YOI	ETRE PRÊT EN SERRANT LES POINGS
KAMAE	EN GARDE
KAITE	DEMI-TOUR
SEIZA	POSITION A GENOU - ASSIS SUR LES TALONS POUR LE SALUT ET LA MEDITATION
KIRITSU	SE LEVER
KIHON	TERME GENERIQUE - TRAVAIL INDIVIDUEL DES TECHNIQUES DANS LE VIDE
SAIGO	DERNIER EXERCICE OU KATA

### GYMNASTIQUE

JUNAN TAISSO	ASSOULISSEMENT ECHAUFFEMENT GYMNASTIQUE
HATAMA UCHIRO MAENI	BASCULER LA TETE D'AVANT EN ARRIERE
HATAMA IDARINI MIGINI	PENCHER LA TETE DE GAUCHE A DROITE
HATAMA UMAWASU	DECRIRE DES CERCLES AVEC LA TETE
KOSHI UMAWASU	DECRIRE DES CERCES AVEC LES HANCHES
HIZA UMAWASU	DECRIRE DES CERCLES AVEC LES GENOUS
USAGI TOBI GERI	SAUT DE LAPIN
TATTE O NOBASU	GRAND ECART
HACHI O NOBASU	POSITION ASSISE JAMBE TENDUE
HACHI O KUNDE	JAMBES PAPILLON
SHINKYAKU	UNE JAMBE PLIEE, LAUTRE TENDUE
ARIGATO JUNAN TAISSO	REMERCIEMENT - FIN DE GYMNASTIQUE



**POSTURES**

HACHIJI DACHI	DEBOUT PIEDS JOINTS (TALONS AUX ORTEILS)
HEISOKU DACHI	POSTURE VERS L'AVANT
ZEN KUTSU DACHI	POSTURE DE SUMO, TRES OUVERTE, PIED SUR UNE MEME LIGNE TOURNES VERS L'EXTERIEUR
KO KUTSU DACHI	POSTURE VERS L'ARRIERE
FUDO DACHI	POSTURE DE COMBAT (POIDS DU CORPS EGALEMENT REPARTI SUR LES DEUX JAMBES)
KIBA DACHI	POSTURE DU CAVALIER DE FER
KAKE DACHI	JAMBES CROISEES GENOUX SERRES TOUT LE POINDS DU CORPS SUR LA JAMBE ARRIERE
NEKOASHI DACHI	FORME DE KOKUTSU DACHI AVEC LES PIEDS PLUS RAPPROCHES

**TECHNIQUES DE BRAS      DEFENSE**

GEDAN BARAI	BLOCAGE BAS, CONTRE UN TSUKI NIVEAU BAS
UDE UKE	BLOCAGE NIVEAU MOYEN (CHUDAN)
AGE UKE	Blocage niveau haut (Jodan)
UCHI KOMI	Blocage niveau moyen - de haut en bas vers l'intérieur
MOROTE UDE UKE	UDE UKE renforcé par le poing de la main au niveau du coude
JUJI UKE	JODAN OU GEDAN, Blocage avec les avant-bras croisés, mains ouvertes
SHUTO UKE	Blocage niveau moyen vers l'intérieur doigts tendus
TAISHO BARAI	Blocage niveau moyen ou bas - De la paume de la main vers l'intérieur

**TECHNIQUE DE BRAS      ATTAQUES**

TSUKI	Attaque direct du poing
OI TSUKI	Grand Tsuki
GYAKU TSUKI	Gyaku contraire, ex.: tsuki du poing gauche, jambe droite avant
KAGI TSUKI	coup de poing circulaire, en crochet
MAWASHI TSUSKI	coup de poing fouetté
YAMA TSUKI	tsuki double, ex. : gedan chudan même temps
MAITE TSUKI	Tsuki direct vers l'avant partant de la position de garde sans armer la hanche
URAKEN	coup frappe avec le dos du poing (avec les kento) première articulations des doigts
TETTSUI	marteau de fer, coup frappe avec le coté extérieur du poing
NUKITE	pique de la main ouverte
HAIYO	sabre de main coup frappé avec le coté pouce, main ouverte
KOKEN	coup frappé vers le haut avec le dessus du poignet plié
TEISHO	coup frappé vers le bas avec le dessous du poignet plié
EMPI	coup de coude vertical ou horizontal



**TECHNIQUE DE PIEDS ET GENOUX**

MAE GERI	coup de pied direct vers l'avant
MAWACHIGERI	coup de pied circulaire horizontal vers l'intérieur
URA MAWACHIGERI	coup de talon circulaire
YOKO GERI	coup de pied horizontal sur le coté (talon)
MIKATSUKI GERI	coup de pied en croissant de lune, semi-circulaire de bas en haut vers l'intérieur avec le dessous du pied
URA MIKATSUJI GERI	idem vers l'extérieur
FUMIKOMI	coup de pied écrasant de haut en bas et de coté (forme yoko geri)
USHIRO GERI	coup de pied direct vers l'arrière (talon)
TOBI GERI	coup de pied sauté - mea tobi geri – yoko tobi geri
NIDAN GERI	succession de 2 mae geri en un seul saut
MORO GERI	Double mae geri sauté vers l'avant
DAI MORO GERI	Double mae geri sauté sur les cotés
HIZA GERI	coup de genou
NAMI GAESHI	Le retournement de la vague" blocage de bas en haut avec le dessus du pied partant de la posture kiba dachi. Exemple dans le kata : tekki shodan