

# TKM

## CEINTURE NOIRE 1° TEKAM

CEINTURE NOIRE 1° TEKAM

Maîtrise des niveaux inférieurs et passage des Unités de Valeurs

### NIVEAUX INFÉRIEURS (U.V 1)

Maîtrise complète des niveaux inférieurs.

Critères de réussite :

- Mise en place du schéma de défense
- Rapidité et puissance dans l'exécution
- Efficacité de la défense
- Adaptation

### REFLEXIF DUR (U.V 2)

Réflexif dur contre 5 adversaires durant 2 minutes.

Critères de réussite :

- Mise en place du schéma de défense
- Rapidité et puissance dans l'exécution
- Efficacité de la défense
- Prise en compte de l'environnement.

### MISES EN SITUATION (U.V 3)

Mises en situation réalistes durant un parcours physique.

- Mise en place du schéma de défense
- Rapidité et puissance dans l'exécution
- Efficacité de la défense
- Prise en compte de l'environnement.
- Analyse de la situation.

### COMBAT DUR (U.V 4)

Combat dur face à 4 partenaires qui se relaient toute les 1 minutes durant 4 mn

Critères de réussite :

- Combativité
- Non abandon

Combat dur aléatoire pendant 2 minutes.

### PARTICIPATION A 10 STAGES MENSUELS