8 À 12 ANS

VERTE/BLEUE À BLEUE

5 À 6 MOIS / Env. 45 À 55 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

DÉFINITION

- Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche. ☐

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES ☐

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 20 Push-up complets (coude à 90 degrés) ☐
- 20 Redressements assis ☐
- 20 Squats ☐
- 50 Secondes horse stance (fesses à la hauteurs des genoux) ☐

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

-Deuxième kata de Nunchaku ☐
- Bo open de base (bo) ☐

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Rotating destruction (prise d'ours arrière) ☐

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Double slashing (2 coups de couteaux en x) ☐