



JAUNE À ORANGE ADULTE 13 ANS ET PLUS

2 à 3 MOIS / Env. 16 à 20 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Connaitre toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche.

ÉQUIPEMENT A CE PROCURER

- Une paire de Nunchaku

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

- MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 15 Push-up complets
- 15 Redressements assis
- 15 squats
- 45 secondes horse stance

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Palm hill visage (nez)
- Knife hand clavicule (clavicule)
- Round house elbow (machoire)
- Downward elbow (vertebre)
- Sideward elbow (machoire)
- Backward elbow (plexus)

KICK :

- Round house instep kick
- Drop kick
- Turn back kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 2
- Pinun 1
- KC 1 et 2 de Nunchaku
- Les 5 mouvements de Nunchaku :
 - 1- Les 8 : Block intérieur / extérieur
 - 2- Épaule / côté / côté
 - 3- Changer de main dans le dos
 - 4- Hand roll
 - 5- Combiner les mouvements 1 et 2 etc (un nunchaku dans chaque main)

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Menacing twirl (crochet)
- Bending tree (crochet)
- Battering ram (gorge)
- Hammering vice (gorge)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Arm lock (bâton sur la tête)
- Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)

TECHNIQUES DE COMBAT

- Déplacements en croix (combat continue)
- Techniques de blanche + kick variés
- Block 3 et/ou 4 + technique de blanche + kick variés
- Position de combat semi-contact
- Back-fist / punch (semi-contact)
- Jambe avant : side kick aux côtes / round kick au visage
- Side kick aux côtes, back-fist punch
- Round kick au visage, punch back-fist