



MAUVE À VERTE

8 À 12 ANS

4 à 6 MOIS / Env. 32 à 48 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

TGÉORIQUE ET LOGISTIQUE

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

ÉQUIPEMENT A CE PROCURER

- Un Bo

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

- MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

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

COUPS FRAPPÉS

- PUNCH :**
 - Spear hand thrust gorge (pomme d'adam)
 - Chicken wrist menton (menton)
 - Bear paw (oreille)
- KICK :**
 - Spinning hook kick
 - Crescent kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 3
- Pinun 2
- KC 1 et 2 de Bo
- Premier kata de Bo
- Les 5 mouvements de Bo
 - 1- Les 8
 - 2- Frappe de 1 à 5
 - 3- Changer de main dans le dos
 - 4- Hand roll
 - 5- Bat de base-ball

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Battering ram (gorge)
- Hammering vive (gorge)
- Circling arm bar (gorge)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Downward stab (couteau vers le bas)

TECHNIQUES DE COMBAT (semi-contact)

- Déplacements de côté (int. / ext.)
- Timing punch contre side kick