



VERTE À BLEUE ADULTE 13 ANS ET PLUS

10 À 12 MOIS / Env. 80 À 96 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.

RÈGLES PHILOSOPHIQUES :

- **Honneur, Respect et Loyauté** envers:

- Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï
- La Hiérarchie
- Mes Instructeurs
- Mon Dojo
- Mon Style
- Mes Amis
- Moi-même

- **Confiance** envers:

- Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï
- Les Instructeurs
- Mes Amis
- Moi-même

- **Humilité** dans tout ce que je fais.

- **Effort**, plus qu'hier moins que demain.

- **Sincérité** envers les autres et moi-même.

- **Contrôle** de mes réactions physiques et mentales.

- **Justice et intégrité** doivent toujours prédominer dans mes actions et mes paroles

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 30 Push-up complets :
- 30 Redressements assis :
- 30 squats :
- 60 secondes horse stance

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Leopard paw gorge (pomme d'adam)
- Ridge hand strike (tempe)
- U-punch (nez et vessie)

KICK :

- Double flying front ball kick

KATAS, KATAS D'ARMES ET/OU BLOCKING FORMS

- Statue of the crane
- Cerio no kon sho (Bo)
- Deuxième kata de Nunchaku

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Pressing palm (gorge)
- Praying mantis kick (gorge)
- Circling sword (gorge)
- Haka dori (prise aux poignets)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Pivoting Body (bâton de côté)