



## VERTE À VERTE/BLEUE 8 À 12 ANS

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

### THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

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

#### RÈGLES PHILOSOPHIQUES :

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

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

- **Confiance** envers:

- Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempai
- 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**

- 20 Push-up complets ( coude à 90 degrés )

- 20 Redressements assis

- 20 Squats

- 50 Secondes horse stance ( fesses à la hauteur des genoux )

**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'ARME ET/OU BLOCKING FORMS**

- Circle of the tiger

- Kama open de base ( kama )

**TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE**

- Downward hammer ( épaule crochet )

- Writs grab 10 ( épaule opposée crochet )

**TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX**

- Pivoting body ( bâton de côté )