



## **BLEU À BRUNE 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.
- Connaitre toutes les règles philosophiques de la ceinture verte.

### **PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE**

**MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES**

#### **L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR**

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

#### **COUPS FRAPPÉS**

##### **PUNCH :**

- Inverted poke ( pomme d'adam )
- Trigger finger ( yeux )

#### **KATAS, KATAS D'ARMES ET/OU BLOCKING FORMS**

- Cat su two
- Sugi no kon sho ( bo )
- Troisième kata de Nunchaku

#### **TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE**

- Three swords ( prise de tête )
- Spinning swords ( épaule de côté crochet )
- Tiger's mouth ( crochet jambe opposée )
- Returning sword ( 2 crochet jambe opposée )

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

- Double slashing ( 2 coups de couteaux en x )