



# VERTE/BLEUE À 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

- Toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche et verte.

### 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 )

### KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Deuxième kata de Nunchaku
- Bo open de base ( bo )

### TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Rotating destruction ( prise d'ours arrière )

### TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Double slashing ( 2 coups de couteaux en x )