



# BLEUE À BLEUE/BRUNE

## 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.
- Connaître 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

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

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

- Statue of the crane

### TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Sweeping tiger ( crochet )