



BRUNE À NOIRE ADULTES 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

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

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Two finger strike (yeux)
- Two finger poke (yeux)
- Eagle Talon (pomme d'adam)

KATA, KATA D'ARME ET/OU BLOCKING FORM

- Cat three
- Kanégawa nichow gama (kama)

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Helping hand (épaule crochet)
- Cyclone (prise au collet)
- Circling snake (prise de côté)
- Pressing vice (prise d'ours avant)