



## **BLEUE/BRUNE À 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 )

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

- Cerio no kon sho ( bo )
- Troisième kata de Nunchaku

#### **TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE**

- Rotating Ram ( crochet )