



ADO 8 À 12 ANS ORANGE À MAUVE

4 à 5 MOIS / Env. 32 à 40 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

DÉFINITION

- Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche.

ÉQUIPEMENT A CE PROCURER

- Ensemble de combat complet
- Une paire de Kama

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
- 60 Secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)

COUPS FRAPPÉS

- PUNCH :**
 - Tiger claw visage (nez)
 - Tiger mouth strike (pomme d'adam)
- KICK :**
 - Hook kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Chop punch de base (ado)
- 1ère forme de Nunchaku
- KC 1, 2 et 3 de Kama
- Premier kata de Kama
- Les 5 mouvements de Kama
 - 1- Les 8 : Block intérieur / extérieur
 - 2- Frappe et coupe : - shop-pique
- En 7
 - 3- Inverser les Kama
 - 4- Finger roll (séquence de 8 roll)
 - 5- Bonhomme de neige

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Projection, Fauchage et Balayage
- Menacing twirl (crochet)
- Bending tree (crochet)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Stealing the air (bâton sur la tête)

TECHNIQUES DE COMBAT (semi-contact)

- Timming punch
- Timming side kick
- Blitz back-fist / punch
- Blitz punch / back-fist
- Skip 2 side-kick / Skip side-round