



## JAUNE À ORANGE ADULTE 13 ANS ET PLUS

2 à 3 MOIS / Env. 16 à 20 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.

### ÉQUIPEMENT A CE PROCURER

- Une paire de Nunchaku

### PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

- MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

### L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 15 Push-up complets
- 15 Redressements assis
- 15 squats
- 45 secondes horse stance

### COUPS FRAPPÉS

#### PUNCH :

- Palm hill visage ( nez )
- Knife hand clavicule ( clavicule )
- Round house elbow ( machoire )
- Downward elbow ( vertebre )
- Sideward elbow ( machoire )
- Backward elbow ( plexus )

#### KICK :

- Round house instep kick
- Drop kick
- Turn back kick

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

- Blocking form 2
- Pinun 1
- KC 1 et 2 de Nunchaku
- Les 5 mouvements de Nunchaku : 
  - 1- Les 8 : Block intérieur / extérieur
  - 2- Épaule / côté / côté
  - 3- Changer de main dans le dos
  - 4- Hand roll
  - 5- Combiner les mouvements 1 et 2 etc ( un nunchaku dans chaque main )

## TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Menacing twirl ( crochet )
- Bending tree ( crochet )
- Battering ram ( gorge )
- Hammering vice ( gorge )

## TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Arm lock ( bâton sur la tête )

## TECHNIQUES DE COMBAT

- Déplacements en croix ( combat continue )
- Techniques de blanche + kick variés
- Block 3 et/ou 4 + technique de blanche + kick variés
- Position de combat semi-contact
- Back-fist / punch ( semi-contact )
- Jambe avant : side kick aux côtes / round kick au visage
- Side kick aux côtes, back-fist punch
- Round kick au visage, punch back-fist