



## ORANGE À MAUVE ADULTE 13 ANS ET PLUS

4 à 5 MOIS / Env. 32 à 40 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

- 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 :
- 20 Redressements assis :
- 20 squats :
- 60 secondes horse stance

### COUPS FRAPPÉS

#### PUNCH :

- Tiger claw visage ( nez )
- Tiger mouth strike ( pomme d'adam )

#### KICK :

- Hook kick

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

- Pinun 2
- Premier kata 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**

- Circling arm bar ( gorge )
- Downward hammer ( épaule-crochet )
- Wrist grab 10 ( épaule opposée-crochet )
- Rotating destruction ( prise d'ours arrière)

## **TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX**

- Thrust ( couteau en ligne droite dans l'abdomen )

## **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

## **OVER**

- Roulade
- Chute
- Projection