



MAUVE À VERTE 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 À CE PROCURER

- Un Bo

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

- MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

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

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Spear hand thrust gorge (carotide)
- Chicken wrist menton (menton)
- Bear paw (oreille)

KICK :

- Spinning hook kick
- Crescent kick

KATAS, KATAS D'ARMES ET/OU BLOCKING FORMS

- Circle of the tiger
- Blocking form 3
- KC 1 et 2 de Bo
- Premier kata de Bo
- Les 5 mouvements de Bo
 - 1- Les 8
 - 2- Frappe de 1 à 5
 - 3- Changer de main dans le dos
 - 4- Hand roll
 - 5- Bat de base-ball

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Sweeping tiger (crochet)
- Rotating ram (crochet)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Stealing the air (Bâton sur la tête)
- Downward stab (Couteau)

TECHNIQUES DE COMBAT (semi-contact)

- Déplacements de côté (int. / ext.)
- Timing punch contre side kick