



## VERTE À BLEUE ADULTE 13 ANS ET PLUS

10 À 12 MOIS / Env. 80 À 96 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.

#### RÈGLES PHILOSOPHIQUES :

- **Honneur, Respect et Loyauté** envers:

- Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï
- La Hiérarchie
- Mes Instructeurs
- Mon Dojo
- Mon Style
- Mes Amis
- Moi-même

- **Confiance** envers:

- Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï
- Les Instructeurs
- Mes Amis
- Moi-même

- **Humilité** dans tout ce que je fais.

- **Effort**, plus qu'hier moins que demain.

- **Sincérité** envers les autres et moi-même.

- **Contrôle** de mes réactions physiques et mentales.

- **Justice et intégrité** doivent toujours prédominer dans mes actions et mes paroles

## PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

### MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

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

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

### COUPS FRAPPÉS

#### PUNCH :

- Leopard paw gorge ( pomme d'adam )
- Ridge hand strike ( tempe )
- U-punch ( nez et vessie )

#### KICK :

- Double flying front ball kick

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

- Statue of the crane
- Cerio no kon sho ( Bo )
- Deuxième kata de Nunchaku

### TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Pressing palm ( gorge )
- Praying mantis kick ( gorge )
- Circling sword ( gorge )
- Haka dori ( prise aux poignets )

### TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Pivoting Body ( bâton de côté )