



BLEU À BRUNE 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.
- Connaitre toutes les règles philosophiques de la ceinture verte.

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

MAÎTRISER LES PRÉ-REQUIS DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

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

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Inverted poke (pomme d'adam)
- Trigger finger (yeux)

KATAS, KATAS D'ARMES ET/OU BLOCKING FORMS

- Cat su two
- Sugi no kon sho (bo)
- Troisième kata de Nunchaku

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Three swords (prise de tête)
- Spinning swords (épaule de côté crochet)
- Tiger's mouth (crochet jambe opposée)
- Returning sword (2 crochet jambe opposée)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Double slashing (2 coups de couteaux en x)