



## **BRUNE À NOIRE ADULTES 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**

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

#### **COUPS FRAPPÉS**

##### **PUNCH :**

- Two finger strike ( yeux )
- Two finger poke ( yeux )
- Eagle Talon ( pomme d'adam )

#### **KATA, KATA D'ARME ET/OU BLOCKING FORM**

- Cat three
- Kanégawa nichow gama ( kama )

#### **TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE**

- Helping hand ( épaule crochet )
- Cyclone ( prise au collet )
- Circling snake ( prise de côté )
- Pressing vice ( prise d'ours avant )