



8 À 12 ANS BRUNE/NOIRE À NOIRE

5 à 6 MOIS / Env. 45 à 55 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

DÉFINITION

- Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche.
- Connaître 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

- 25 Push-up complets (coude à 90 degrés)
- 25 Redressements assis
- 25 Squats
- 60 Secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)

COUPS FRAPPÉS

PUNCH : - Maîtriser tous les coups

KICK : - Maîtriser tous les coups

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Kanëgawa nichow gama

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Maîtriser la première douzaine

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Maîtriser les 3 bâtons
- Maîtriser les 3 couteaux

S'ENTRAINER TRES FORT EN PRÉVISION DU PASSEGE DE CEINTURE NOIRE