

Arnis Kali Eskrima

Programme Officiel Arnis Doblete Rapilon - Du débutant à la Ceinture Noire -



Débutant - Ceinture blanche à la ceinture jaune - 3 mois

- Bases **Solo Baston** & 12 angles d'attaque
- Défense sur 1, 2 et 3: Avec et contre l'attaque
- Mano Larga - Distance longue
- Cinco Tiros - Distance courte
- Bases de la self défense avec un bâton
- Combat libre souple - solo Baston

Ceinture Jaune à la ceinture Orange - 3 mois

- Bases **Doble Baston**
- 12 angles de défense et enchaînements - Solo Baston
- 12 angles de défense et enchaînements - Doble Baston
- Doce Pares solo Baston - la main libre
- 12 Désarmements avec un bâton
- Combat libre - Doble Baston

Ceinture Orange à la ceinture Verte - 3 mois

- Bases **Espada y Daga**
- 12 angles de défense et enchaînements - Espada y Daga
- 12 angles de défense et enchaînements - solo Daga
- Self défense par étranglement avec un bâton
- Combat libre - Espada y Daga

Ceinture Verte à la ceinture Bleue - 4 mois

- Bases **solo Daga**
- 12 angles de défense et enchaînements - solo Daga
- Daga contre Daga
- Self défense par clés avec un bâton
- Combat libre - Daga contre Daga

Ceinture Bleue à la ceinture Marron - 6 mois

- Bases du **Mano-mano**: Self défense à mains nues
- Défense contre Baston
- Défense contre Daga
- Self défense par projection avec un bâton
- Combat libre à mains nues contre arme

Ceinture Marron à la ceinture Noire - 1 an

- Bases du **Doblete Rapilon**
- Formes Libres - 4 Horizons avec toutes les armes
- Self défense en cercle contre Solo Baston, Solo Daga
- Enchaînement libre personnel
- Combat libre avec/contre toutes les armes



Course program designed
by Master Dani Faynot,
under the supervision of
Grand Master Jose Mena
Manila Philippines 2002