

## CBS - Bâton - Programme

### Niveau 10 - Ceinture Jaune

Baton moyen – Echauffement – Stretching  
Baton moyen – Echauffement – Frappes  
H2O – Arnis Eskrima 1

### Niveau 9 - Ceinture Orange

H2O – Arnis Eskrima 2  
H2O – Arnis Eskrima 3

### Niveau 8 - Ceinture Orange Barette

H2O – Arnis Eskrima 4  
H2O – Arnis Eskrima 5

### Niveau 7 - Ceinture Verte

Baton moyen – 6 frappes  
H2O – Arnis Eskrima 6



### Niveau 6 - Ceinture Verte Barette

15 attaques de baton  
Désarmement de baton 1 – 15  
H2O – Arnis Eskrima 7  
Poomsae - Joom Bong

### Niveau 5 - Ceinture Bleue

Poomsae - Baton de marche – Echauffement  
H2O – Arnis Eskrima 8



### Niveau 4 - Ceinture Bleue Barette

Baton moyen – 12 frappes  
Poomsae - Combat sur un pas – Baton de marche n°1

### Niveau 3 - Ceinture Rouge Barette 1

Poomsae - Won Kang Baton de marche 1

### Niveau 2 - Ceinture Rouge Barette 2

Poomsae - Baton long  
Baton long – Techniques de base  
Poomsae - Won Kang Baton de marche 2 & 3

### Niveau 1 - Ceinture Rouge Barette 3

Poomsae - WMAC – Jo  
Poomsae - Won Kang Baton de marche 4