

# Adult Curriculum for Green Belt

## (Sixth Kyu)

### Stances

[Inward stance](#)

### Hand Techniques

[Outer diagonal chop](#)

[Palm heel strikes](#)

Elbow strikes

[Upward](#)

[Backward](#)

Forward

[Side](#)

[Back roundhouse](#)

### Blocking Techniques

Middle low block

[Side elbow block](#)

[Palm heel block](#)

[Double forearm block](#)

[Sliding block: \(three levels\)](#)

### Leg Techniques

[Side snap kick](#)

[Crescent kick](#)

[Knee block](#)

[Deflecting knee block](#)

[Shin block](#)

Deflecting Shin blocks:

To the side

Upward

[Rear leg knee charge](#)

### Footwork

[Sliding](#)

### Kata and Applications

[Pinan 2](#)

[Applications](#)

[Pinan 3](#)

[Applications](#)

### Blocks and Punches

(inward stance w/counter attacks)

Add:

[Elbow block](#)

[Middle low block](#)

### Escaping Techniques

[Elbow strike](#)

### Dropping Techniques

Forward roll into side drop

### Weapons

Tambo (left and right hand)

Natural grip (yang) (duong):

[Six blocks](#)

Basic strikes

Figure-8's

### Sparring

Free sparring

### Stamina

[Lunges: 150 \(w/outer diagonal chop and low chop block\)](#)

[Pushups: 15 fingertip  
20 palm](#)

### Written Exam

Given one week before test

### Leadership and Philosophy

#### [Five Sources of Power](#)

[Mind](#)

[Body](#)

[Spirit](#)

[Soul](#)

[Ki](#)

#### [Seven Martial Arts of Influence](#)

[Shotokan](#)

[Boxing](#)

[Judo](#)

[Aikido](#)

[Wing Chun](#)

[Tai Chi Chuan](#)

[Vovinam](#)

#### [Five Controls for Self Defense](#)

[Control area \(awareness\)](#)

[Control yourself \(fear, anger\)](#)

[Control attackers \(strategy\)](#)

[Control the situation](#)

[Control consequences](#)

#### [Five All's for Self Defense \(3-D\)](#)

[All angles](#)

[All levels](#)

[All techniques](#)

[All situations](#)

[All people](#)

#### [Five Wins of a Winner](#)

[Over yourself](#)

[Opponent's respect](#)

[Third party's respect](#)

[Over the situation](#)

[People's hearts](#)

#### [Ten Don'ts for Sparring](#)

[Angry](#)

[Fearful](#)

[Tense](#)

[Hurried](#)

[Waste energy](#)

[Overconfident](#)

[Distracted](#)

[Pre-conceived ideas](#)

[Discouraged if you lose](#)

[Afraid of losing](#)

#### **Code of Ethics**