

Adult Curriculum for One Brown Stripe

(Fifth Kyu)

Stances

[X stance](#)

Hand Techniques

[Roundhouse punch](#)

Blocking Techniques

[Inner shovel block](#)

[Outer shovel block](#)

[Backhand block](#)

[Wedge block](#)

[Arrow block](#)

[Soft lower block](#)

[Soft inner middle block](#)

[Soft rising block](#)

[Soft outer block \(monkey\)](#)

Leg Techniques

[Heel kick](#)

[Jump front kick](#)

[Flying front kick](#)

[Jump roundhouse kick](#)

[Flying roundhouse kick](#)

Foot sweeps:

([arch](#), [instep](#), [heel](#))

Kata and Applications

[Pinan 4](#)

[Applications](#)

Blocks and Punches

([inward stance w/counter attacks](#))

Add:

[Soft lower block](#)

[Soft inner middle block](#)

[Soft rising block](#)

[Soft outer block \(monkey\)](#)

Escaping Techniques

[Bent wrist \(kote gaeshi\)](#)

Dropping Techniques

[Front drop](#)

[Front tumble](#)

Weapons

Tambo (left and right hand)

[14 basic strikes: \(yang\) \(duong\)](#)

Reverse grip (yin) (am):

[Six blocks](#)

Basic strikes

Figure-8's

Sparring

Free sparring in class

Stamina

[Boxing sequence: \(30 each side:](#)

[jab, cross, hook, upper cut\)](#)

[Pushups: 20 fingertip](#)

[20 palm](#)

Public Speaking

Three minutes in class

Leadership and Philosophy

[Five Steps in Cuong Nhu Philosophy](#)

[Living](#)

[Giving](#)

[Caring](#)

[Sharing](#)

[Loving](#)

[Five Selves](#)

[Self-acceptance / self-tolerance](#)

[Self-confidence](#)

[Self-esteem](#)

[Self-control](#)

[Selflessness](#)

[Eight Sources of Learning](#)

[Sensei and sempai](#)

[Classmates](#)

[Mirrors](#)

[Books, media](#)

[Tournaments](#)

[Training equipment](#)

[Yourself](#)

[Seminars](#)

[Five Re's for Healing](#)

[Reduce](#)

[Relax](#)

[Reach](#)

[Reevaluate](#)

[Remember](#)

[The Foundation for Peak](#)

[Performance: Simple as ABCDE](#)

[Awareness \(well prepared and](#)

[planned\) \(right perspective,](#)

[right attitude\)](#)

[Belief \(in self and others\)](#)

[Commitment \(to excellence\)](#)

[Dedication \(labor of love\)](#)

[Enlightenment](#)