



BLANCHE À JAUNE

8 À 12 ANS

2 MOIS / Env. 12 à 16 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Quel est le nom de ton école de karaté : **Karaté Sunfuki**

Sun : Coucher du Soleil

Fu : Maitrise de l'art

K : Karaté

I : Idéal très élevé des arts martiaux

- Quel est le nom de notre fondateur : Kyoshi Pierre Saulnier 8 ieme dan

- Quel est le nom de ton professeur : _____

- Définir les étapes du salut et leur signification :

➤ **Coller la jambe droite sur la jambe gauche** = Humilité

➤ **Lever le poing droit devant** = Maîtriser notre force

➤ **Ramener le poing droit vers soi** = La violence que j'évite

➤ **Main gauche sur le poing droit** = Coucher du soleil, symbole de la paix

- Saluer : En entrant et sortant du dojo, Nos partenaires avant et après l'exercice,
Au début et à la fin des cours.

- Définir les 5 animaux qui nous représentent et leur signification.

➤ **LE TIGRE** : La force

➤ **LE LÉOPARD** : La vitesse

➤ **LA GRUE** : L'équilibre et la souplesse

➤ **LE DRAGON** : La force circulaire

➤ **LE SERPENT** : La force interne

- Définir les termes suivant : Karaté, Kata, Dojo, Shaolin, Kenpo, Kung-fu
(se référer au site internet) Kyoshi, Shihan, Renshi, Sensei, Semp

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| - 10 Push-up complets à 90 degrés | <input type="checkbox"/> | - 30 Secondes horse stance | <input type="checkbox"/> |
| - 10 Redressements assis complets | <input type="checkbox"/> | - 10 Squats complets | <input type="checkbox"/> |

POSITIONS

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| - Naturelle | <input type="checkbox"/> | - Twist stance | <input type="checkbox"/> |
| - De salut | <input type="checkbox"/> | - Back stance | <input type="checkbox"/> |
| - Départ | <input type="checkbox"/> | - Front ball stretch | <input type="checkbox"/> |
| - Cavalier | <input type="checkbox"/> | - Side blade stretch | <input type="checkbox"/> |
| - Horse stance | <input type="checkbox"/> | - D'attaque | <input type="checkbox"/> |
| - Front stance(bow and arrow) | <input type="checkbox"/> | - Position de combat continue | <input type="checkbox"/> |
| - Cat stance | <input type="checkbox"/> | - À genou méditation | <input type="checkbox"/> |

COUPS FRAPPÉS

- | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| PUNCH : | - Front two knuckles | (visage, plexus, bas du corps) | <input type="checkbox"/> |
| | - Thrust Punch plexus | (plexus) | <input type="checkbox"/> |
| | - Back punch | (menton) | <input type="checkbox"/> |
| | - Hammer sur la tête | (fontanelle) | <input type="checkbox"/> |
| | - Back fist de côté | (tempe) (rester en extension) | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---------------|-------------------|--------------------------|
| KICK : | - Front ball kick | <input type="checkbox"/> |
| | - Side blade kick | <input type="checkbox"/> |
| | - Instep kick | <input type="checkbox"/> |

KATAS ET/OU BLOCKING FORMS

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| - Blocking form 1 | <input type="checkbox"/> |
| - Kata de position en forme de H | <input type="checkbox"/> |

Déplacements

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| - Twist kenpo | <input type="checkbox"/> |
| - Pivot to the rear | <input type="checkbox"/> |
| - Step and turn | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| - Technique aux poignets | <input type="checkbox"/> |
| - Gorge arrière | <input type="checkbox"/> |
| - Double block | <input type="checkbox"/> |
| - Reflexe de gorge | <input type="checkbox"/> |
| - Reflexe de bâtons | <input type="checkbox"/> |
| - Chute avant et arrière + course | <input type="checkbox"/> |
| - Apprendre a ce relever rapidement | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES DE COMBAT

- | | | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| - Jab-direct | (combat continue) | <input type="checkbox"/> | - Jab-direct front kick arrière | <input type="checkbox"/> |
| - Kick jambe avant | (step in step out) | <input type="checkbox"/> | - Jab-direct step in front kick av. | <input type="checkbox"/> |