



# BLANCHE À JAUNE

## ADULTES 13 ANS ET PLUS

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** : Maîtrise 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 leurs significations :
- **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 représente et leurs significations.
- **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  
Kyoshi, Shihan, Renshi, Sensei, Sempai

## PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

### L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

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

### POSITIONS

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

### COUPS FRAPPÉS

#### PUNCH :

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| - Front two nuckels                 |                          |
| - Visage ( nez )                    | <input type="checkbox"/> |
| - Plexus ( plexus )                 | <input type="checkbox"/> |
| - Bas du corps ( vessie )           | <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 )       | <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"/> |
| <i>Déplacements</i>              |                          |
| - Twist kenpo                    | <input type="checkbox"/> |
| - Pivot to the rear              | <input type="checkbox"/> |
| - Step and Turn                  | <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| - Double block       | <input type="checkbox"/> |
| - Réflexe de gorge   | <input type="checkbox"/> |
| - Réflexe de bâton   | <input type="checkbox"/> |
| - Checking the storm | <input type="checkbox"/> |
| - Buckling branch    | <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"/> |