



7 ANS ET MOINS BLANCHE/JAUNE À JAUNE

2 MOIS DE COURS ET/OU 16 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

SECTION DES PARENTS : (À pratiquer à la maison avec papa et maman)

ATTITUDE : Les valeurs véhiculées par les arts martiaux sont un mode de vie, elles doivent toujours être présentes dans chaque sphère de celle-ci.

- Préparation matinale sans désaccord

DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

- Continuité de la ceinture précédente
- Quel est ton style de karaté : Kenpo
- Comment appelle-t-on ton la salle où on pratique le karaté : Le Dojo
- Définir les 5 animaux et leurs forces :
 - Tigre : La force
 - Serpent : La force interne
 - Dragon : La force circulaire
 - Léopard : La vitesse
 - La Grue : L'équilibre et la souplesse

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

- 5 Push-up complets (coude à 90 degrés)
- 5 Redressements assis complets
- 5 Squats complets
- 10 Secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
- 10 Secondes front stance (chaque jambes)

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

CONTINUITÉ DE LA CEINTURE PRÉCÉDENTE

POSITIONS

- Cat stance
- Combat semi-contact (de côté)

COUPS FRAPPÉS

PUNCH

- Back punch (menton)
- Hammer sur la tête (fontanelle)
- Back fist de côté (tempe)

KICK :

- Side blade kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 1 au complet
- Kata de positions et de déplacements au complet (forme en H)

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Gorge arrière

TECHNIQUES DE COMBAT

- Jab-direct-front ball kick (Position de combat continue)