



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLANCHE À JAUNE

ADOS • 8 À 12 ANS

**CEINTURE
JAUNE**

2 MOIS • Env. 12
à 16 COURS

ÉLÈVE _____	PROFESSEUR _____
DATE DE DÉBUT _____	DATE D'ÉVALUATION _____

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

NOTRE ÉCOLE	LE SALUT
☐ Nom de l'école : Karaté Sunfuki	☐ Coller la jambe droite sur la gauche = Humilité
☐ Sun : Coucher du soleil	☐ Lever le poing droit devant = Maîtriser notre force
☐ Fu : Maîtrise de l'art	☐ Ramener le poing droit vers soi = La violence que j'évite
☐ K : Karaté	☐ Main gauche sur le poing droit = Coucher du soleil, symbole de paix
☐ I : Idéal très élevé des arts martiaux	☐ Saluer : en entrant et en sortant du dojo; avant et après un exercice avec un partenaire; au début et à la fin du cours.
☐ Fondateur : Hanshi Pierre Saulnier, 10e dan	
☐ Président-propriétaire : Kyoshi Jonathan Milot, 7e dan	
☐ Quel est le nom de ton professeur : _____	

LES CINQ ANIMAUX

☐ 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 :** Karaté • Kata • Dojo • Shaolin • Kenpo • Kung-fu • Kyoshi • Shihan • Renshi • Senseï • Sempaï (se référer au site internet karatesunfuki.com)

☐ **L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL**

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

- | | |
|--|---|
| ☐ 10 Push-up complets à 90 degrés | ☐ 30 Secondes horse stance |
| ☐ 10 Redressements assis complets | ☐ 10 Squats complets |

3 POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

- | | |
|---|---|
| ☐ Naturelle | ☐ Front ball stretch |
| ☐ De salut | ☐ Side blade stretch |
| ☐ Départ | ☐ D'attaque |
| ☐ Cavalier | ☐ Position de combat continu |
| ☐ Horse stance | ☐ À genou méditation |
| ☐ Front stance (bow and arrow) | DÉPLACEMENTS |
| ☐ Cat stance | ☐ Twist kenpo |
| ☐ Twist stance | ☐ Pivot to the rear |
| ☐ Back stance | ☐ Step and turn |

4 COUPS FRAPPÉS

- | PUNCH | KICK |
|---|--|
| ☐ Front two knuckles visage (nez) | ☐ Front ball kick |
| ☐ Front two knuckles plexus (plexus) | ☐ Side blade kick |
| ☐ Front two knuckles bas du corps (vessie) | ☐ Instep kick |
| ☐ Thrust punch plexus (plexus) | |
| ☐ Back punch (menton) | |
| ☐ Hammer sur la tête (fontanelle) | |
| ☐ Back fist de côté (tempe) | |

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

- | BLOCKING FORMS | KATAS |
|--|---|
| ☐ Blocking form 1 | ☐ Kata de position en forme de H |

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

- | AUTODÉFENSE | ARME |
|--|--|
| ☐ Technique aux poignets | ☐ Réflexe de bâtons |
| ☐ Gorge arrière | |
| ☐ Déplacements - Réflexe de gorge | |
| ☐ Double block | |

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

COMBAT CONTINU

☐ Jab-direct (combat continu)

☐ Jab-direct front kick arrière

☐ Kick jambe avant (step in step out)

☐ Jab-direct step in front kick av.

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
