



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLANCHE À JAUNE

ADULTES • 13 ANS ET PLUS

**CEINTURE
JAUNE**

2 mois • env. 12 à
16 cours

ÉLÈVE _____

PROFESSEUR _____

DATE DE DÉBUT _____

DATE D'ÉVALUATION _____

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

NOTRE ÉCOLE

☐ Nom de l'école : Karaté Sunfuki

☐ Sun : Coucher du soleil

☐ Fu : Maîtrise de l'art

☐ K : Karaté

☐ I : Idéal très élevé des arts martiaux

☐ Fondateur : Hanshi Pierre Saulnier, 10^e dan

☐ Président-propriétaire : Kyoshi Jonathan Milot, 7^e dan

LE SALUT

☐ Coller la jambe droite sur la 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 paix

☐ Saluer : en entrant et en sortant du dojo; avant et après un exercice avec un partenaire; au début et à la fin du cours.

LES CINQ ANIMAUX

☐ Le tigre : la force

☐ Le leopard : 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)

2 PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 10 push-ups complets

☐ 30 secondes en horse stance

☐ 10 redressements assis

☐ 10 squats

KARATÉ SUNFUKI

BLANCHE À JAUNE • ADULTES

3 PRÉPARATION TECHNIQUE: POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

☐ Naturelle	☐ Back stance
☐ De salut	☐ D'attaque
☐ Départ	☐ Position de combat
☐ Cavalier	☐ À genoux, méditation
☐ Horse stance	DÉPLACEMENTS:
☐ Front stance (bow and arrow)	☐ Twist kenpo
☐ Cat stance	☐ Pivot to the rear
☐ Twist stance	☐ Step and turn

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: 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: BLOCKING FORM / KATAS

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

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

Les 3 reflexes de bases :	Technique d'autodéfense
☐ Double block	☐ Checking the storm direct)
☐ Réflexe de gorge	☐ Buckling branch (direct)
☐ Réflexe de bâton	

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

COMBAT CONTINU	
☐ Jab-direct (combat continu)	☐ Jab-direct, front kick arrière

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
