CHECK-LIST DE PROGRESSION

VERTE/BLEUE À BLEUE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE BLEUE
5 à 6 MOIS ET/OU
45 à 55 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

THÉORIE
☐ Révision des niveaux précédents

SECTION PARENTALE	À PRATIQUER À LA MAISON
Attitude : Les valeurs véhiculées par les arts martiaux sont un mode de vie.	Elles doivent toujours être omniprésentes dans chaque sphère de celle-ci.
☐ Révision des niveaux précédents	Respect, discipline, confiance, détermination, gentillesse, etc.

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR	
☐ 25 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 30 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 25 Redressements assis complets	☐ 25 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 30 secondes front stance (chaque jambe)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Révision des ceintures précédente	☐ Révision des ceintures précédente

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS
☐ Révision des ceintures précédentes

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE	BÂTONS ET COUTEAUX
☐ Circling arm bar (gorge)	☐ Arm lock (bâton sur la tête)
	☐ Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT	COMBAT CONTINU
☐ Révision des ceintures précédentes	☐ Révision des ceintures précédentes

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____
_____
_____
_____
_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____