CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLEUE À BLEUE/BRUNE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

BLEUE
CEINTURE

BRUNE
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 ceintures précédentes	Respect, discipline, confiance, détermination, gentillesse, etc.

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 25 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 45 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 25 Redressements assis complets	☐ 25 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 45 secondes front stance (chaque jambe)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Inverted poke (pomme d'Adam)	☐ Révision des ceintures précédentes
☐ Trigger finger (yeux)	

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS	BO
☐ Statue de la Grue	☐ Cerio No Kon Sho
	☐ Bo open de base

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE

☐ Downward hammer (épaule-crochet)	☐ Wrist grab 10 (épaule opposée-crochet)

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
_____	_____