CHECK-LIST DE PROGRESSION

# BRUNE À BRUNE/NOIRE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

**BRUNE**
CEINTURE

**NOIRE**
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) | ☐ 60 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux) |
| ☐ 25 Redressements assis complets | ☐ 25 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules) |
| ☐ 60 secondes front stance (chaque jambe) | |

## 3 COUPS FRAPPÉS

| PUNCH | KICK |
|---|---|
| ☐ Two finger strike (yeux) | ☐ Révision des ceintures précédentes |
| ☐ Two finger poke (yeux) | |
| ☐ Eagle talon (pomme d'Adam) | |

## 4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

### KATAS

☐ Cat su two

## 5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

| AUTODÉFENSE |
| --- |
| ☐ Sweeping tiger (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 |
| --- | --- |
| _____ | _____ |