CHECK-LIST DE PROGRESSION

BRUNE/NOIRE À NOIRE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

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

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

1 DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

THÉORIE

☐ Révision des ceintures précédentes

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)	☐ 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
☐ Révision des ceintures précédentes	☐ Révision des ceintures précédentes

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS

☐ Révision des ceintures précédentes

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE	BÂTONS ET COUTEAUX
☐ Rotating ram (crochet)	☐ Pivoting body (bâton de côté)
	☐ Double slashing (couteau en X)

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
_____	_____