CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLANCHE/JAUNE À JAUNE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE JAUNE
2 MOIS • 16 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

NOTRE STYLE ET NOTRE DOJO	LES CINQ ANIMAUX
☐ Révision de la ceinture précédente	☐ Tigre : la force
☐ Style de karaté : Kenpo	☐ Serpent : la force interne
☐ Salle où l'on pratique le karaté : le dojo	☐ Dragon : la force circulaire
	☐ Léopard : la vitesse
	☐ Grue : l'équilibre et la souplesse

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.
☐ Préparation matinale sans conflit	

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 5 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 10 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 5 Redressements assis complets	☐ 5 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 10 secondes front stance (chaque jambe)	

3 POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

☐ Cat stance	☐ Combat semi-contact (de côté)

4 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Back punch (menton)	☐ Instep kick
☐ Hammer sur la tête (fontanelle)	
☐ Back fist de côté (tempe)	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORMS	KATAS
☐ Blocking form 1 au complet	☐ Kata de positions et de déplacements au complet (forme en H)

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE
☐ Gorge arrière

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

COMBAT CONTINU
☐ Jab-direct-front ball kick (position de combat continu)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____