



CHECK-LIST DE PROGRESSION

JAUNE À ORANGE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
ORANGE

2 à 3 MOIS • Env.
16 à 20 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

CONNAISSANCES

☐ Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche

ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

☐ Une paire de gants

2 PRÉREQUIS

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 15 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 15 Redressements assis
☐ 15 Squats	☐ 45 Secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)

4 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Palm heel visage (nez)	☐ Round house instep kick
☐ Knife hand clavicle (clavicule)	☐ Drop kick
☐ Round house elbow (mâchoire)	☐ Turn back kick
☐ Downward elbow (vertèbre)	
☐ Sideward elbow (mâchoire)	
☐ Backward elbow (plexus)	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: BLOCKING FORM / KATA / ARME

BLOCKING FORMS	KATA
☐ Blocking form 2	☐ Pinun 1
☐ Blocking Form de Bo	

KARATÉ SUNFUKI

JAUNE À ORANGE • ADOS

6**PRÉPARATION TECHNIQUES: AUTODÉFENSE****AUTODÉFENSE**☐ Checking the storm (direct)☐ Buckling branch (direct)**ARMES**☐ Arm lock (bâton sur la tête)☐ Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)**7****PRÉPARATION TECHNIQUES: COMBAT****POINT FIGHT**☐ Back-fist / punch (semi-contact)☐ Side kick aux côtes, back-fist punch☐ Jambe avant : side kick aux côtes / round kick au visage☐ Round kick au visage, punch back-fist**COMBAT CONTINU**☐ Position de combat semi-contact☐ Déplacements en croix (combat continu)☐ Techniques de blanche + kick variés☐ Block 3 et/ou 4 + technique de blanche + kick variés**COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR**

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
