CHECK-LIST DE PROGRESSION

JAUNE À JAUNE/ORANGE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE JAUNE

ORANGE
2½ MOIS ET/OU
20 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

THÉORIE

☐ Révision des niveaux précédents

ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

☐ Une paire de gants

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 au dodo sans conflit	

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 10 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 15 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 10 Redressements assis complets	☐ 10 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 15 secondes front stance (chaque jambe)	

4 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Palm hill visage (nez)	☐ Roundhouse instep kick
☐ Knife hand clavicule (clavicule)	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORMS	KATAS
☐ Blocking form 2: blocs de 1 à 4	☐ Moitié du Pinun 1
☐ Blocking form de Bo	

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE
☐ Gorge avant

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT	COMBAT CONTINU
☐ Sidekick / round-kick / backfist / punch (combat semi-contact)	☐ Jab, direct, roundhouse instep kick (combat continu)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____