



CHECK-LIST DE PROGRESSION

ORANGE À MAUVE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
MAUVE

4 à 5 MOIS •
Env. 32 à 40
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

☐ Casque, Protecteur buccal, Protèges coudes
☐ Kama

2 PRÉREQUIS

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 20 push-ups complets

☐ 20 squats

☐ 20 redressements assis

☐ 50 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Tiger claw visage (nez)

☐ Tiger mouth strike (pomme d'Adam)

KICK

☐ Hook kick

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

LES 5 MOUVEMENTS DE KAMA

☐ Les 8 : block intérieur / extérieur

☐ Finger roll (séquence de 8 rolls)

☐ Frappe et coupe : chop-pique / en 7

☐ Bonhomme de neige

☐ Inverser les Kama

KATA

☐ Chop punch de base (ado)

KATAS D'ARMES

☐ KC 1,2 et 3 de Kama

☐ Première forme de Kama

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE	ARMES
☐ Menacing twirl (crochet)	☐ Stealing the air (bâton sur la tête)
☐ Bending tree (crochet)	

7 PRÉPARATION TECHNIQUE : COMBAT

POINT FIGHT	ENCHAÎNEMENTS
☐ Timing punch	☐ Blitz punch / back-fist
☐ Timing side kick	☐ Skip 2 sidekick / Skip side-round
☐ Blitz back-fist / punch	

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
