



CHECK-LIST DE PROGRESSION

JAUNE/ORANGE À ORANGE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE
ORANGE
3 MOIS ET/OU
24 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

THÉORIE

☐ Révision des niveaux précédents

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.
☐ Le partage	

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)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH

- ☐ Roundhouse elbow (mâchoire)
- ☐ Downward elbow (vertèbre)
- ☐ Sideward elbow (mâchoire)
- ☐ Backward elbow (plexus)

KICK

- ☐ Drop kick
- ☐ Turn back kick

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORMS

☐ Blocking form 2 au complet

KATAS

☐ Pinun 1 au complet

5**PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE****AUTODÉFENSE**☐ Révision des ceintures précédentes (poignet / gorge arrière / gorge avant)**6****PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT****POINT FIGHT**☐ Backfist-punch / punch-backfist (semi-contact)**COMBAT CONTINU**☐ Enchaînements de punches et de kicks (combat continu)**COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR**

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
