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	KICK
☐ Roundhouse elbow (mâchoire)	☐ Drop kick
☐ Downward elbow (vertèbre)	☐ Turn back kick
☐ Sideward elbow (mâchoire)	
☐ Backward elbow (plexus)	

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORMS	KATAS
☐ Blocking form 2 au complet	☐ Pinun 1 au complet

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE
☐ Révision des ceintures précédentes (poignet / gorge arrière / gorge avant)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT	COMBAT CONTINU
☐ Backfist-punch / punch-backfist (semi-contact)	☐ Enchaînements de punchs et de kicks (combat continu)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____