



CHECK-LIST DE PROGRESSION

MAUVE À VERTE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
VERTE

4 à 6 MOIS •
Env. 32 à 48
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

☐ Protèges tibias et Protèges pieds

☐ Un Bo

2 PRÉREQUIS

MAÎTRISE

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 25 push-ups complets

☐ 25 squats

☐ 25 redressements assis

☐ 50 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Spear hand thrust gorge (carotide)

☐ Chicken wrist menton (menton)

☐ Bear paw (oreille)

KICK

☐ Spinning hook kick

☐ Crescent kick

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / KATAS D'ARME / BLOCKING FORMS

LES 5 MOUVEMENTS DE BO

☐ Les 8

☐ Hand roll

☐ Frappes de 1 à 5

☐ Bat de baseball

☐ Changer de main dans le dos

☐ KC 1 et 2 de Bo

BLOCKING FORMS

☐ Blocking form 3

KATAS

☐ Pinun 2

☐ Première forme de Bo

6 TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE	
AUTODÉFENSE	TECHNIQUES
☐ Battering ram (gorge)	☐ Downward stab (couteau vers le bas)
☐ Hammering vice (gorge)	
☐ Circling arm bar (gorge)	

8 TECHNIQUES DE COMBAT	
POINT FIGHT	
☐ Déplacements de côté (Int. / ext.)	☐ Timing punch contre side kick

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR 	
DATE DE VALIDATION 	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR