



CHECK-LIST DE PROGRESSION

MAUVE À VERTE

ADULTES • 13 ANS ET PLUS

CEINTURE
VERTE

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

- ☐ Protèges tibias, 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 | ☐ 60 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

BLOCKING FORMS

- ☐ Blocking form 3

KATAS

- ☐ Circle of the tiger

KATAS D'ARMES

- ☐ Kanegawa Nichow Gama

6**PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE**

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE	TECHNIQUES D'ARMES
☐ Sweeping tiger (crochet)	BATON :
☐ Rotating ram (crochet)	☐ Pivoting body (bâton de côté)
	COUTEAU :
	☐ Double slashing (2 coups de couteau en X)

7**PRÉPARATION TECHNIQUE : COMBAT SEMI-CONTACT**

TECHNIQUES DE POINT FIGHT	ENCHAÎNEMENTS
☐ Déplacements de côté (intérieur / extérieur)	☐ Timing punch contre side kick

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION**SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR**
