CHECK-LIST DE PROGRESSION

ORANGE À ORANGE/MAUVE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

ORANGE
CEINTURE

MAUVE
3½ MOIS ET/OU
28 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

THÉORIE	ÉQUIPEMENT
☐ Révision des niveaux précédents	☐ Casque, Protecteur buccal, Protèges coudes
	☐ Une paire de Kama

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.
☐ Ranger ses choses et être ordonné	

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR	
☐ 15 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 20 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 15 Redressements assis complets	☐ 15 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 20 secondes front stance (chaque jambe)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Tiger Claw visage (nez)	☐ Révision de la ceinture précédente
☐ Tiger Mouth Strike (pomme d'Adam)	

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS	ARMES
☐ Chop punch de base (enfant)	☐ KC 1, 2 et 3 de Kama
	☐ Premier kata de Kama

KAMA : LES 5 MOUVEMENTS DE KAMA	
☐ 1 — Les 8 : blocks intérieur / extérieur	☐ 4 — Finger roll (séquence de 8 rolls)
☐ 2 — Frappe et coupe : shop-pique et en 7	☐ 5 — Bonhomme de neige
☐ 3 — Inverser les Kamas	

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE
☐ Prise d'ours arrière

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT	
☐ Side-kick à la ceinture, backfist-punch sur place	☐ Round-kick visage, punch-backfist sur place

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____