



CHECK-LIST DE PROGRESSION

VERTE À VERTE-BLEUE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
VERTE-BLEUE

5 À 6 MOIS
Env. 45 À 55
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

2 RÈGLES PHILOSOPHIQUES

HONNEUR, RESPECT, LOYAUTÉ ET CONFIANCE ENVERS :

☐ Moi-même

☐ Mon style

☐ Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï

☐ Mes amis

☐ Les instructeurs

☐ Ma Famille

☐ Mon dojo

☐ **HUMILITÉ** dans tout ce que je fais

☐ **CONTRÔLE** de mes réactions physiques et mentales

☐ **EFFORT** plus qu'hier moins que demain

☐ **JUSTICE ET INTÉGRITÉ** doivent toujours prédominer dans mes actions et mes paroles

☐ **SINCÉRITÉ** envers les autres et moi-même

3 PRÉREQUIS

MAÎTRISE

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

4 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 20 push-ups complets

☐ 20 squats

☐ 20 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Leopard paw gorge (pomme d'Adam)	☐ Double flying front ball kick
☐ Ridge hand strike (tempe)	
☐ U-punch (nez et vessie)	

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

KATAS	KATAS D'ARME
☐ Circle of the tiger	☐ Kanegawa Nichow Gama (kama)
	☐ Kama open de base (kama)

7 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE	
☐ Downward hammer (épaule crochet)	☐ Pivoting Body (bâton de côté)
☐ Writs grab 10 (épaule opposée crochet)	

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
