CHECK-LIST DE PROGRESSION

ORANGE/MAUVE À MAUVE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE
MAUVE
4 MOIS ET/OU
30 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.
☐ Respecter les autres	Ne pas faire aux autres ce que tu n'aimes pas te faire faire.

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
☐ Révision des niveaux precedents	☐ Hook Kick

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORM

☐ Blocking form 3 au complet	☐ Révision des niveaux precedents

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE

☐ Double block

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT

☐ Timing punch (semi-contact)	☐ Timing side-kick (semi-contact)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____