



CHECK-LIST DE PROGRESSION

VERTE-BLEUE À BLEUE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
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 et verte

2 PRÉREQUIS

MAÎTRISE

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 20 push-ups complets

☐ 20 squats

☐ 20 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Leopard paw gorge (pomme d'Adam)

☐ Ridge hand strike (tempe)

☐ U-punch (nez et vessie)

KICK

☐ Double flying front ball kick

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

KATAS

☐ Circle of the tiger

KATAS D'ARME

☐ Cerio no kon sho (Bo)

☐ Kama open de Base (kama)

☐ Bo open de base (bo)

AUTODÉFENSE

☐ Rotating destruction (prise d'ours arrière)

ARMES

☐ Double slashing (2 coups de couteaux en x)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
