



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLEUE À BRUNE

ADULTES • 13 ANS ET PLUS

CEINTURE
BRUNE

10 à 12 mois • env.
80 à 96 cours

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

CONNAISSANCES ET RÈGLES PHILOSOPHIQUES

- ☐ Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche
- ☐ Connaître toutes les règles philosophiques de la ceinture verte

2 PRÉREQUIS

- ☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

- | | |
|---|--|
| ☐ 40 push-ups complets | ☐ 40 squats |
| ☐ 40 redressements assis | ☐ 60 secondes en horse stance |

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

- ☐ Inverted poke (pomme d'Adam)
- ☐ Trigger finger (yeux)

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARME

KATAS

- ☐ Cat su two

KATAS D'ARME

- ☐ Koory no nichow gama (Kama)

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Three swords (prise de tête)☐ Spinning swords (épaule de côté, crochet)☐ Tiger's mouth (crochet, jambe opposée)☐ Returning sword (2 crochets, jambe opposée)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR