CHECK-LIST DE PROGRESSION

MAUVE À MAUVE/VERTE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

MAUVE CEINTURE

VERTE
4 MOIS ET/OU
30 COURS

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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

THÉORIE	ÉQUIPEMENT
☐ Révision des niveaux précédents	☐ Protèges tibias et Protèges pieds
	☐ Un Bo

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 le matériel	Faire attention aux objets qu'on manipule.
	Savoir attacher sa ceinture seule

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 20 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 25 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 20 Redressements assis complets	☐ 20 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 25 secondes front stance (chaque jambe)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Spear Hand Trust gorge (carotide)	☐ Révision des ceintures précédentes
☐ Chicken Wrist menton (menton)	
☐ Bear Paw (oreille)	

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS	
☐ Moitié du Pinun 2	☐ Premier kata de Bo
BO : LES 5 MOUVEMENTS DE BO	
☐ 1 — Les 8	☐ 4 — Hand roll
☐ 2 — Frappes de 1 à 5	☐ 5 — Bat de base-ball
☐ 3 — Changer de main dans le dos	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE

☐ Checking the storm (direct)	☐ Buckling branch (direct)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT

☐ Skip 2 side-kick et/ou skip side round-kick (semi-contact)	☐ Blitz back-fist punch / blitz punch back-fist (semi-contact)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____