CHECK-LIST DE PROGRESSION

MAUVE/VERTE À VERTE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE
VERTE
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.
☐ Faire ses devoirs sans conflit.	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
☐ Révision des ceintures précédentes	☐ Spinning Hook Kick
	☐ Crescent kick

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS	BO
☐ Pinun 2 au complet	☐ KC 1 et 2 de Bo
	☐ Premier kata de Bo

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE	
☐ Menacing twirl (crochet)	☐ Bending tree (crochet)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT

POINT FIGHT

☐ Déplacements côté / côté

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

_____

_____

_____

_____

DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
_____	_____