



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLEUE-BRUNE À BRUNE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
BRUNE

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

RÈGLES PHILOSOPHIQUES

☐ 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

☐ 20 push-ups complets

☐ 20 squats

☐ 20 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Inverted poke (pomme d'Adam)

☐ Trigger finger (yeux)

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATA

KATA

☐ Statue de la Grue

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Rotating Ram (crochet)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION _____

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR _____

KARATÉ SUNFUKI

CEINTURE BLEU-BRUNE À BRUNE