



CHECK-LIST DE PROGRESSION

VERTE À VERTE/BLEUE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

VERTE
CEINTURE

BLEUE

5 à 6 MOIS ET/OU
45 à 55 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.
☐ Révision des niveaux précédents	Respect, discipline, confiance, détermination, gentillesse, etc.

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 25 Push-up complets (coudes à 90 degrés)	☐ 30 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)
☐ 25 Redressements assis complets	☐ 25 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)
☐ 30 secondes front stance (chaque jambe)	

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH

- ☐ Leopard paw gorge (pomme d'Adam)
- ☐ Ridge hand strike (tempe)
- ☐ U punch (nez et vessie)

KICK

- ☐ Double flying front ball kick

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

KATAS

- ☐ Circle of the tiger

KAMA

- ☐ Kama open de base
- ☐ Kanegawa Nichow Gama

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE

- | | |
|--|---|
| ☐ Battering ram (gorge) | ☐ Hammering vice (gorge) |
|--|---|

POINT FIGHT

☐ Déplacements côté / côté

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
