



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BRUNE À BRUNE-NOIRE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
BRUNE-NOIRE

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

☐ 25 push-ups complets

☐ 25 squats

☐ 25 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Two finger strike (yeux)

☐ Eagle Talon (pomme d'Adam)

☐ Two finger poke (yeux)

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS

KATAS

☐ Cat su two

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Maîtriser la première douzaine

TECHNIQUES D'ARMES

☐ Maîtriser les 3 bâtons et 3 couteaux

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION _____

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR _____

KARATÉ SUNFUKI

BRUNE À BRUNE-NOIRE • ADOS