



BLANCHE À JAUNE

8 À 12 ANS

2 MOIS / Env. 12 à 16 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Quel est le nom de ton école de karaté : **Karaté Sunfuki**

Sun : Coucher du Soleil

Fu : Maîtrise de l'art

I : Idéal très élevé des arts martiaux

- Quel est le nom de notre fondateur : Kyoshi Pierre Saulnier 8 ieme dan

- Quel est le nom de ton professeur : _____

- Définir les étapes du salut et leur signification :

➤ **Coller la jambe droite sur la jambe gauche** = Humilité

➤ **Lever le poing droit devant** = Maîtriser notre force

➤ **Ramener le poing droit vers soi** = La violence que j'évite

➤ **Main gauche sur le poing droit** = Coucher du soleil, symbole de la paix

- Saluer : En entrant et sortant du dojo, Nos partenaires avant et après l'exercice,
Au début et à la fin des cours.

- Définir les 5 animaux qui nous représentent et leur signification.

➤ **LE TIGRE** : La force

➤ **LE LÉOPARD** : La vitesse

➤ **LA GRUE** : L'équilibre et la souplesse

➤ **LE DRAGON** : La force circulaire

➤ **LE SERPENT** : La force interne

- Définir les termes suivant : Karaté, Kata, Dojo, Shaolin, Kenpo, Kung-fu
(se référer au site internet) Kyoshi, Shihan, Renshi, Sensei, Semp

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 10 Push-up complets à 90 degrés - 30 Secondes horse stance
- 10 Redressements assis complets - 10 Squats complets

POSITIONS

- Naturelle - Twist stance
- De salut - Back stance
- Départ - Front ball stretch
- Cavalier - Side blade stretch
- Horse stance - D'attaque
- Front stance(bow and arrow) - Position de combat continue
- Cat stance - À genou méditation

COUPS FRAPPÉS

PUNCH : - Front two knuckles (visage, plexus, bas du corps)
- Thrust Punch plexus (plexus)
- Back punch (menton)
- Hammer sur la tête (fontanelle)
- Back fist de côté (tempe) (rester en extension)

KICK : - Front ball kick
- Side blade kick
- Instep kick

KATAS ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 1
- Kata de position en forme de H

Déplacements

- Twist kenpo
- Pivot to the rear
- Step and turn

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- Technique aux poignets
- Gorge arrière
- Double block
- Reflexe de gorge
- Reflexe de bâtons
- Chute avant et arrière + course
- Apprendre a ce relever rapidement

TECHNIQUES DE COMBAT

- Jab-direct (combat continue) - Jab-direct front kick arrière
- Kick jambe avant (step in step out) - Jab-direct step in front kick av.