



BLANCHE À JAUNE

ADULTES 13 ANS ET PLUS

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 : Maitrise de l'art
K : Karaté
I : Idéal très élevé des arts martiaux
- Quel est le nom de notre fondateur : Kyoshi Pierre Saulnier 7 ieme dan
- Quel est le nom de ton professeur : _____
- Définir les étapes du salut et leurs significations :
- **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 représente et leurs significations.
- **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
Kyoshi, Shihan, Renshi, Sensei, Sempai

PRÉPARATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| - 10 Push-up complets : | <input type="checkbox"/> | - 30 Secondes horse stance | <input type="checkbox"/> |
| - 10 Redressements assis : | <input type="checkbox"/> | - 10 Squats : | <input type="checkbox"/> |

POSITIONS

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| - Naturelle | <input type="checkbox"/> | - Cat stance | <input type="checkbox"/> |
| - De salut | <input type="checkbox"/> | - Twist stance | <input type="checkbox"/> |
| - Départ | <input type="checkbox"/> | - Back stance | <input type="checkbox"/> |
| - Cavalier | <input type="checkbox"/> | - D'attaque | <input type="checkbox"/> |
| - Horse stance | <input type="checkbox"/> | - Position de combat | <input type="checkbox"/> |
| - Front stance (bow and arrow) | <input type="checkbox"/> | - À genou méditation | <input type="checkbox"/> |

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| - Front two nuckels | |
| - Visage (nez) | <input type="checkbox"/> |
| - Plexus (plexus) | <input type="checkbox"/> |
| - Bas du corps (vessie) | <input type="checkbox"/> |
| - Thrust Punch plexus (plexus) | <input type="checkbox"/> |
| - Back punch (menton) | <input type="checkbox"/> |
| - Hammer sur la tête (fontanelle) | <input type="checkbox"/> |
| - Back fist de côté (tempe) | <input type="checkbox"/> |

KICK :

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| - Front ball kick | <input type="checkbox"/> |
| - Side blade kick | <input type="checkbox"/> |
| - Instep kick | <input type="checkbox"/> |

KATAS ET/OU BLOCKING FORMS

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| - Blocking form 1 | <input type="checkbox"/> |
| - Kata de position en forme de H | <input type="checkbox"/> |
| <i>Déplacements</i> | |
| - Twist kenpo | <input type="checkbox"/> |
| - Pivot to the rear | <input type="checkbox"/> |
| - Step and Turn | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| - Double block | <input type="checkbox"/> |
| - Réflexe de gorge | <input type="checkbox"/> |
| - Réflexe de bâton | <input type="checkbox"/> |
| - Checking the storm | <input type="checkbox"/> |
| - Buckling branch | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES DE COMBAT

- | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| - Jab-direct (combat continue) | <input type="checkbox"/> | - Jab-direct front kick arrière | <input type="checkbox"/> |
| - Kick jambe avant (step in step out) | <input type="checkbox"/> | - Jab-direct step in front kick av. | <input type="checkbox"/> |