



VERTE/BLEUE À BLEUE

7 ANS ET MOINS

5 à 6 MOIS DE COURS ET/OU 45 à 55 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

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 précédent
- Respect, discipline, confiance, détermination, gentillesse etc...

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision des niveaux précédent

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 25 Push-up complets (coude à 90 degrés)
- 25 Redressements assis complets
- 25 Squats complets(plier genoux à 90 degrés largeur des épaules)
- 30 Secondes horse stance (fesses à la hauteurs des genoux)
- 30 Secondes front stance (chaque jambes)

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENT

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Deuxième kata de Nunchaku

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Circling arm bar (gorge)

TECHNIQUES DE BÂTONS ET/OU DE COUTEAUX

- Arm lock (bâton sur la tête)

- Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)