



BLEUE À BLEUE/BRUNE 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)
- 45 Secondes horse stance (fesses à la hauteurs des genoux)
- 45 Secondes front stance (chaque jambes)

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENT

COUPS FRAPPÉS

PUNCH : - Inverted poke (pomme d'adam)
 - Trigger finger (yeux)

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Statue of the crane
- Bo open de base

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Downward hammer (épaule-crochet)
- Wrist grab 10 (épaule opposée-crochet)