



# BLANCHE/JAUNE À JAUNE

## 7 ANS ET MOINS

2 MOIS DE COURS ET/OU 16 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.**

- Préparation matinale sans conflit

#### THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision de la ceinture précédente
- Quel est ton style de karaté : Kenpo
- Comment appelle-t-on ton la salle où on pratique le karaté : Le Dojo
- Définir les 5 animaux et leurs forces :
  - Tigre : La force
  - Serpent : La force interne
  - Dragon : La force circulaire
  - Léopard : La vitesse
  - La Grue : L'équilibre et la souplesse

#### L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 5 Push-up complets ( Plier coude à 90 degrés )
- 5 Redressements assis complets
- 5 Squats complets ( plier genoux à 90 degrés largeur des épaules )
- 10 Secondes horse stance ( fesses à la hauteur des genoux )
- 10 Secondes front stance ( chaque jambes )

#### COMMENTAIRES DES PARENTS :

---

---

---

---

---

---

## MATIÈRE À APPRENDRE

### RÉVISION DU NIVEAU PRÉCÉDENT

### POSITIONS

- Cat stance
- Combat semi-contact ( de côté )

### COUPS FRAPPÉS

#### PUNCH

- Back punch ( menton )
- Hammer sur la tête ( fontanelle )
- Back fist de côté ( tempe )

#### KICK :

- Instep kick

### KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 1 au complet
- Kata de positions et de déplacements au complet ( forme en H )

### TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Gorge arrière

### TECHNIQUES DE COMBAT

- Jab-direct-front ball kick ( Position de combat continue)