



JAUNE/ORANGE À ORANGE

7 ANS ET MOINS

3 MOIS DE COURS ET/OU 24 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.

- Le partage

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision des niveaux précédent

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

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

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENT

COUPS FRAPPÉS

PUNCH :

- Roundhouse elbow (machoire)
- Downward elbow (vertèbre)
- Sideward elbow (machoire)
- Backward elbow (plexus)

KICK :

- Drop kick
- Turn back kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 2 au complet
- Pinun 1 au complet
- KC 1 et 2 de Nunchaku

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Révision des ceintures précédentes
(poignet/gorge arrière/gorge avant)

TECHNIQUES DE COMBAT

- Enchaînements de punches et de kicks (combat continue)
- Backfist-punch/punch-backfist (semi-contact)