



## ORANGE À ORANGE/MAUVE 7 ANS ET MOINS

3 MOIS ET DEMI DE COURS ET/OU 28 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.**

- Ranger ses choses et être ordonner

### THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision des niveaux précédent
- Équipement à avoir : Ensemble de combat complet
- Équipement à avoir : Une Paire de Kama

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

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

### COMMENTAIRES DES PARENTS :

---

---

---

---

---

---

---

## MATIÈRE À APPRENDRE

### RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENTS

### COUPS FRAPPÉS

- PUNCH :**
- Tiger Claw Visage ( nez )
  - Tiger Mouth Strike ( pomme d'adam )

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

- Chop punch de base ( enfant )
- Premier kata de Nunchaku
- Les 5 mouvements de Kama
  - 1- Les 8 : Block intérieur / extérieur
  - 2- Frappe et coupe : - shop-pique  
- En 7
  - 3- Inverser les Kama
  - 4- Finger roll ( séquence de 8 roll )
  - 5- Bonhomme de neige

### TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Prise d'ours arrière

### TECHNIQUES DE COMBAT

- Side-kick à la ceinture backfist-punch sur place ( semi-contact )
- Round-kick visage punch-backfist sur place ( semi-contact )