



# ORANGE/MAUVE À MAUVE

## 7 ANS ET MOINS

4 MOIS DE COURS ET/OU 30 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.**

- Respecter les autres,  
Ne pas faire aux autres ce que tu n'aime pas te faire faire

### THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision des niveaux précédent

### 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 PRÉCÉDENT

### COUPS FRAPPÉS

**KICK :** - Hook Kick

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

- Blocking form 3 au complet

- KC 1, 2 et 3 de Kama

- Premier kata de Kama

### TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Double block

### TECHNIQUES DE COMBAT

- Timming punch ( semi-contact )

- Timming side-kick ( semi-contact )