



## **MAUVE À MAUVE/VERTE 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 le matériel, faire attention aux objets qu'on manipule

#### **THÉORIQUE ET LOGISTIQUE**

- Révision des niveaux précédent   
- Équipement à avoir : Un Bo

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

**L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL**

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

**L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL**

#### **COMMENTAIRES DES PARENTS :**

---

---

---

---

---

---

---

## MATIÈRE À APPRENDRE

### RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENT

### COUPS FRAPPÉS

- PUNCH :**
- Spear Hand Trust Gorge ( carotide )
  - Chicken Wrist Menton ( menton )
  - Bear Paw ( oreille )

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

- Moitié du Pinun 2
- Blocking form de Bo
- Les 5 mouvements de Bo
  - 1- Les 8
  - 2- Frappe de 1 à 5
  - 3- Changer de main dans le dos
  - 4- Hand roll
  - 5- Bat de base-ball

### TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Checking the storm ( direct )
- Buckling branch ( direct )

### TECHNIQUES DE COMBAT

- Skip 2 side-kick et / ou skip side round-kick ( semi-contact )
- Blitz back-fist punch / Blitz punch back-fist ( semi-contact )