



MAUVE/VERTE À VERTE

7 ANS ET MONS

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.

- Faire ses devoirs sans conflit.

THÉORIQUE ET LOGISTIQUE

- Révision des niveaux précédent

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 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)

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

L'ÉLÈVE DOIT SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE SEUL

RÉVISION DES NIVEAUX PRÉCÉDENT

COUPS FRAPPÉS

KICK : - Spinning Hook Kick
 - Crescent kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Pinun 2 au complet
- KC 1 et 2 de Bo
- Premier kata de Bo

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Menacing twirl (crochet)
- Bending tree (crochet)

TECHNIQUES DE COMBAT

- Déplacements côté / côté