



7 ANS ET MOINS BLANCHE À BLANCHE/JAUNE

1 MOIS ET DEMI DE COURS ET/OU 12 COURS
(À la discrétion du professeur selon la progression de l'élève)

SECTION DES PARENTS : (À pratiquer à la maison avec papa et maman)

ATTITUDE : Les valeurs véhiculées par les arts martiaux sont un mode de vie, elles doivent toujours être présentes dans chaque sphère de celle-ci.

- La politesse

DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

- Quel est le nom de notre fondateur : Kyoshi Pierre Saulnier 8 ieme dan

- Quel est le nom de ton école de karaté : Karaté Sunfuki

- Quel est le nom de ton professeur : _____

- Définir les étapes du salut et leur signification :

➤ **Coller la jambe droite sur la jambe gauche** = On est tous égaux

➤ **Lever le poing droit devant** = Maîtriser notre force

➤ **Ramener le poing droit vers soit** = La violence que j'évite

➤ **Placer la main gauche sur le poing droit** =
coucher du soleil, symbole de la paix

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER À RÉUSSIR

- 5 Push-up complets (plier coude à 90 degrés, corps droit)

- 5 Redressements assis complets

- 5 Squats complets (plier genoux à 90 degrés largeur des épaules)

COMMENTAIRES sur la section aux parents :

MATIÈRE À APPRENDRE

POSITIONS

- | | | | |
|----------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| - Naturelle | <input type="checkbox"/> | - Front stance | <input type="checkbox"/> |
| - Départ | <input type="checkbox"/> | - Combat continue | <input type="checkbox"/> |
| - Cavalier | <input type="checkbox"/> | - D'attaque pour les techniques | <input type="checkbox"/> |
| - Horse stance | <input type="checkbox"/> | | |

COUPS FRAPPÉS :

- | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------|
| PUNCH : | - Front two knuckles visage | <input type="checkbox"/> |
| | - Front two knuckles plexus | <input type="checkbox"/> |
| | - Front two knuckles bas de corps | <input type="checkbox"/> |
| | - Trust punch plexus | <input type="checkbox"/> |
| KICK : | - Front ball kick | <input type="checkbox"/> |
| | - Instep kick | <input type="checkbox"/> |

KATAS, KATAS D'ARMES ET/OU BLOCKING FORMS

- | | |
|---|--------------------------|
| - Blocking form 1 : Block de 1 à 4 | <input type="checkbox"/> |
| - Moitié du kata de positions et de déplacements (forme en H) | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| - Aux poignets | (prise aux poignets) | <input type="checkbox"/> |
| - Chute avant et arrière + course | (apprendre a se relever rapidement) | <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES DE COMBAT

- | | | |
|--------------|---------------------------------|--------------------------|
| - Jab-direct | (position de combat continue) | <input type="checkbox"/> |
|--------------|---------------------------------|--------------------------|