



7 ANS ET MOINS JAUNE À JAUNE/ORANGE

2 MOIS ET DEMI DE COURS ET/OU 20 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.

- Préparation au dodo sans opposition

DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

- Toutes les définitions : Salut, animaux, style, école, dojo, professeur etc...

- Équipement à avoir : Une paire de nunchaku

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

- 10 Push-up complets (coude à 90 degrés)

- 10 Redressements assis complets

- 10 Squats complets

- 15 Secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)

- 15 Secondes front stance (chaque jambes)

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE A APPRENDRE

CONTINUITÉ DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

COUPS FRAPPÉS

PUNCH : - Palm hill visage (nez)
- Knife hand (clavicule)

KICK : - Roundhouse instep kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 2 : Block 1 à 4
- Moitié du Pinun 1
- Les 5 mouvements de Nunchaku :
 1- Les 8 : Block intérieur / extérieur
 2- Épaule / côté / côté
 3- Changer de main dans le dos
 4- Hand roll
 5- Combiner les mouvements 1 et 2 (un nunchaku dans chaque main)

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Gorge avant
- Roulade de karaté avec genou au sol

TECHNIQUES DE COMBAT

- Jab, Direct, Roundhouse instep kick (combat continue)
- Side-kick/round-kick/Backfist/Punch (combat semi-contact)