



7 ANS ET MOINS JAUNE/ORANGE À ORANGE

3 MOIS DE COURS ET/OU 24 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.

- Le partage

DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

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

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAINER 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)
- Roue latérale

COMMENTAIRES DES PARENTS :

MATIÈRE À APPRENDRE

CONTINUITÉ DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

COUPS FRAPPÉS

- PUNCH :**
- Roundhouse elbow (menton)
 - Downward elbow (vertèbre)
 - Sideward elbow (menton)
 - Backward elbow (plexus)

- KICK :**
- Drop kick
 - Turn back kick

KATAS, KATAS D'ARME ET/OU BLOCKING FORMS

- Blocking form 2 au complet
- Pinun 1 au complet
- KC 1 et 2 de Nunchaku

TECHNIQUES D'AUTODEFENSE

- Continuité des ceintures précédentes
(poignet/gorge arrière/gorge avant)

TECHNIQUES DE COMBAT

- Enchaînements de punches et de kicks (combat continue)
- Backfist-punch/punch-backfist (semi-contact)