



## 7 ANS ET MOINS MAUVE À MAUVE/VERTE

4 MOIS DE COURS ET/OU 30 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.**

- Respecter le matériel, faire attention aux objets qu'on manipule

#### DÉFINITION ET ÉQUIPEMENT

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

### CONTINUITÉ DES CEINTURES PRÉCÉDENTES

### 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 )