

PASSAGE DE GRADE ENFANTS jusqu'à 5 barrettes jaunes

Parcours de motricité

-Réussir au plus juste 2 tours du parcours proposé

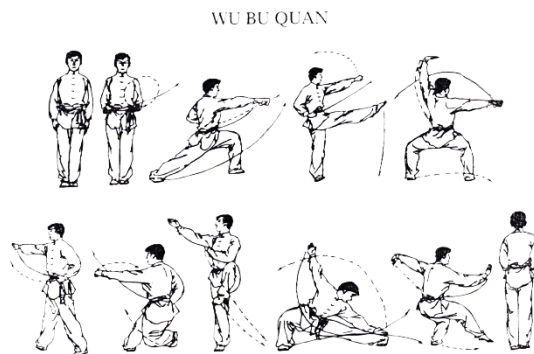
Ji ben gong et coordination

- lancer de jambe direct, croissant intérieur et croissant extérieur
- coups de pied : de face et circulaire
- Coup de pieds sauté du dragon sur cible et en l'air
- Roulade avant tenir en appui sur une jambe 3 secondes minimum
- Roulade arrière
- Se rapprocher du grand écart

Positions

Je dois pouvoir effectuer les 5 positions de base quand elles me sont demandées dans les termes chinois : ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu

Tao lu



Connaissances

Je sais compter en chinois jusqu'à 10

Boxe chinoise

30 secondes d'enchaînements libres au sac de frappe

Animaux

Je réalise 5 postures animalières parmi le dragon, la grue, le léopard, l'aigle, le serpent, le tigre, la mante religieuse