



Exemple : Résumé d'un cours enfant

Durée : 1h

- Salut du fondateur

- Echauffement général pour préparer le corps et d'éviter toutes blessures.

- Echauffement des muscles et des tendons à travers des jeux ludiques

- Techniques de bases :
 - Travail de pieds, poings, positions. En déplacement et sur place.
 - Travail à 2

- Jeux d'opposition
 - Travail d'esquives, blocages, déplacements

- Frappe sur manchons ou raquettes

- Apprentissage / Travail / Perfectionnement des taos (=enchaînement de techniques)

- Assouplissement et retour au calme

- Salut du fondateur