



**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