

TAEKWONDO

태권도

#MAÎTRISE

#COMBATIVITÉ



#FAIR PLAY

#RESPECT

REJOINS NOUS AU CLUB

Tel : 0674949044

teamdametarare@gmx.fr

Gymnase Joseph Perrier rue Léon Blum 69170 Tarare

FICHE DE PRESENTATION

Art martial et Sport de combat coréen

Signification : "La voie des pieds et des poings"

Le pratiquant : Le Taekwondoïste - Homme, Femme et Enfant

Début : A partir de 4 ans

Formes de pratique : Le combat; la technique (Poumsé); la self-défense (Ho Shin Soul)

Techniques : Les pieds et les poings Progression :

De la ceinture blanche à la ceinture noire 9e dan

Lieu de pratique : Le dojang

La tenue : Le dobok

LES ATOUTS DU TAEKWONDO

Entretenez votre forme :

Vous acquerez rapidement souplesse, tonicité musculaire, agilité et force par une pratique régulière.

Défoulez-vous :

Une activité qui permet de résister au stress de la vie moderne. Libérez votre énergie tout en canalisant votre agressivité. Vous évacuez les tensions accumulées dans la journée de façon positive.

Réveillez vos sens :

Le combat ou la technique vous permettront d'aiguiser vos réflexes, d'augmenter vos capacités d'anticipation et de réaction.

CODE D'HONNEUR

Comme tous les arts martiaux, le Taekwondo est imprégné d'une philosophie et d'un code moral fort avec différentes vertus :

- | | |
|------------|-------------------|
| - Fairplay | - Maîtrise de soi |
| - Humilité | - Persévérance |
| - Loyauté | - Respect |

LES FORMES DE PRATIQUE

Le combat :

Pratiqué dans les clubs comme en compétition, le combat est la forme présentée aux jeux olympiques. Le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité.

La technique traditionnelle :

c'est l'utilisation des formes et mouvements ancestraux (coups de pieds, coups de poings, assauts et formes codifiées) permettant une progression rapide dans la discipline.

Le Body Taekwondo :

Visa la dépense physique par le travail cardiovasculaire, la gestuelle du taekwondo et le renforcement musculaire. C'est le moyen idéal de se défouler en musique et de libérer son énergie. L'utilisation de cibles, de poids, de la corde à sauter, permet un travail plus complet, et rend les cours plus attractifs.

La self-défense :

appelée Ho Shin Soul, elle permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.

EVALUEZ VOS PROGRES LES CEINTURES

Les différents grades valident la progression des connaissances en Taekwondo.

Pour les enfants :

8 couleurs de ceintures permettent d'identifier son niveau (blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire).

Pour les adultes :

4 ceintures (blanche, jaune, bleue, rouge) seront les étapes obligatoires pour obtenir la ceinture noire 1er dan (âge minimum 16 ans).

