

COURS

TAEKWON-DO

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus, débutants ou déjà initiés, intéressés à pratiquer le Taekwon-Do sous sa forme traditionnelle.

Objectifs

Les principaux objectifs du cours sont l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de Taekwon-Do.

Contenu

Le Taekwon-Do se divise en sept grandes composantes : (1) les mouvements de base, (2) les formes, (3) les combats préarrangés, (4) le combat libre, (5) l'autodéfense, (6) les techniques de cassage et (7) la philosophie et les valeurs fondamentales.

À Trân Fusion, nous mettons d'abord l'accent sur les mouvements de base, les formes et les combats préarrangés. Nous abordons l'autodéfense et les techniques de cassage, mais au second plan. Il n'y a pas de combat libre, mais nous pratiquons des techniques de combat telles des déplacements, des frappes (coups de pied et coups de poing) dans le vide ou dans des mitaines et boucliers. Nous abordons quelques éléments de la philosophie du Taekwon-Do et nous mettons à l'avant plan les cinq valeurs fondamentales que sont la courtoisie, l'intégrité, la persévérance, le contrôle de soi et le courage. De façon générale, les cours se composent des éléments suivants :

- Mouvements de base (positions des pieds, techniques de bras et de jambes)
- Formes (succession de mouvements représentant un combat imaginaire)
- Combats préarrangés
- Autodéfense
- Techniques de combat libre (au choix)
- Étirements
- Relaxation

Le rythme de progression est propre à chacun, l'objectif étant d'améliorer à son rythme la qualité technique de ses mouvements. Nos membres peuvent aspirer un jour à devenir ceinture noire. Ce cours, comme tous les autres, s'adresse exclusivement aux gens de 50 ans et plus.

Bienfaits

Le Taekwon-Do aide à développer l'équilibre, la coordination, la densité osseuse, la souplesse, la force musculaire, la capacité cardiovasculaire et la conscience corporelle. L'exécution et l'enchaînement des mouvements sollicitent également la concentration et la mémoire. De plus, le Taekwon-Do vise la maîtrise de soi, ce qui inclut le contrôle des pensées et de la respiration. La capacité à relaxer est l'un des bienfaits qui découlent de cette maîtrise de soi.

Équipement

Le Taekwon-Do se pratique en dobok (habit) et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Le dobok est vendu sur place. Vous pouvez apporter une bouteille d'eau. Aucun autre équipement n'est requis.

Essai gratuit

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.