

## NOTRE CLUB

Notre club a ses racines à Anvers, Belgique, où le maître Bolivien Rene Delgado a commencé des cours en 1975.

Au club de Taekwondo Péguilhan, nous voulons garder cette même tradition originale des arts martiaux orientaux, dans tous les aspects.

En faisant du Taekwondo, nous voulons augmenter la condition physique, réduire le stress et apprendre à se défendre d'une manière non violente. Ceci implique que nous ne faisons pas de compétition.

Un entraînement comprend :

- un échauffement complet
- un conditionnement physique
- exercices d'amélioration des réflexes
- les mouvements de base
- les formes fixes (Hyungs)
- le combat simulé
- les techniques d'autodéfense
- la relaxation

Pour compléter les techniques d'autodéfense, nous utilisons des points de pression (kyusho-jutsu) du style de Rick Clark ([www.ao-denkou-kai.org](http://www.ao-denkou-kai.org)).

## TAEKWONDO

Le Taekwondo hérite des éléments d'autres arts martiaux orientaux, dont les plus importants sont le Karaté japonais et le Taekyon, un art d'origine coréen mettant l'accent sur l'utilisation des jambes.

Là où la plupart des arts martiaux cherchent le contact avec l'adversaire, un pratiquant de Taekwondo va garder le combat à distance en utilisant surtout les jambes. Il essaie d'obtenir un avantage par un bon positionnement et un déplacement rapide. Les coups de pieds sont donnés à tous les niveaux et sont fréquemment exécutés en sautant, un aspect particulier au Taekwondo.

Puisque la méthode utilisée est non-violente, elle est ouverte à tout le monde.

Votre instructeur sera Jan Mennekens. Il pratique des arts martiaux depuis 1975, et a obtenu des ceintures noirs en judo, taekwondo et ao denkou kai.

## POURQUOI PRATIQUER?

En faisant du Taekwondo, on gagne :

- une condition physique améliorée
- une meilleure souplesse corporelle
- une résistance de stress élevée
- une confiance en soi
- une maîtrise de soi
- des techniques d'autodéfense

... tout en s'amusant dans une atmosphère familiale.

En plus, un art martial n'est pas quelque chose qu'on fait juste pour le sport : comme tout pratiquant des arts martiaux traditionnels peut vous le dire, pratiquer un art martial a une influence profonde : on se sent plus à l'aise, plus relax...

La condition physique ainsi que la souplesse se bâtit doucement pendant les leçons, et s'adapte au niveau du pratiquant.

Cela vaut la peine de l'essayer !

A samedi !

Monday, May 14, 2018

## CHUNG DO KWAN



Le style de taekwondo que nous pratiquons s'appelle le CHUNG DO KWAN, ce qui signifie en français "Ecole de la vague bleue" : la première école de Taekwondo moderne de Séoul, fondée en 1945 par Won Kuk Lee.

Si le Taekwondo est devenu de plus en plus un sport (olympique, même), notre style a retenu le fondement martial original. Ceci s'exprime par une façon de travailler plus souple et arrondie.

A part des mouvements de base et des formes (Hyungs), il incorpore aussi des mouvements d'autodéfense comme des clés, des projections et des étranglements, ce qui donne un art plus complet.

## INFO PRATIQUE

### Où ?

Salle Polyvalente (Mairie)  
31350 Péguilhan

### Quand ?

Mercredi 19h30 à 21h00  
Samedi 10h00 à 12h00

### Qui ?

Tout le monde est le bienvenu, dès 14 ans. On peut commencer n'importe quel moment.  
Le taekwondo est un art martial pour chacun, et très adapté aux femmes.

### Combien ?

Les frais sont de 25 € par semestre, assurance incluse.  
Payable en début de semestre.  
Les 2 premières leçons sont gratuites.  
Numéro de compte:  
xxx-xxxxxxxx-xxx

### Informations supplémentaires ?

instructeur Jan Mennekens  
07 62 92 07 99  
jan@taekwondopeguilhan.fr

## TAEKWONDO Péguilhan



## ART MARTIAL CORÉEN pour jeunes et adultes

[www.taekwondopeguilhan.fr](http://www.taekwondopeguilhan.fr)