

DEFENSE TRAINING



SELF-DEFENSE

DEFOULEMENT . BIEN-ETRE . SANTE

Mercredi - 20h 00 à 21h 00

Gymnase Louis Ratel à Bièvres



taekwondo.bievres.fr

Contact ELSB

01 69 41 87 94



DEFENSE TRAINING

UNE PRATIQUE INNOVANTE :

Le "Défense Training au féminin" est une méthode qui permet le développement des facteurs physiques, fondée sur l'expérience de la pratique des techniques du taekwondo. Elle a été créée pour répondre à une demande spécifique d'un public féminin qui souhaite pouvoir pratiquer une activité plus appropriée à leurs attentes.

Cette activité ludique est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance et la coordination, et surtout un bon moyen d'apprendre à se défendre et se défouler.

Le "Défense Training au féminin" est une pratique accessible à toutes, facile d'accès, qui permet l'entretien physique et le défoulement recherchés, tout en offrant des bases simples et efficaces. Ce cours est destiné tant aux débutantes qu'aux plus expérimentées et à tous les âges.

Une méthode facile, et néanmoins physique permettant des enchaînements de frappes très variés. Pas besoin d'une expertise en maniement, on est protégé. Elle permet d'enchaîner frappe des membres supérieurs et coups de pied sans problème et permet d'acquérir de bonnes bases de self-défense, sans passer par le rituel de la discipline, tout en restant lié aux principes fondamentaux du taekwondo.

DEFENSE TRAINING AU FEMININ :

Activité alliant l'apprentissage de la self-défense à partir de techniques du taekwondo, du hoshinsul et remise en condition physique.

Le « Défense Training au féminin » est une méthode facile répondant aux attentes d'un public féminin souhaitant pouvoir pratiquer une activité adaptée. Elle permet d'acquérir de solides bases pour savoir se défendre, mais aussi développe tous les facteurs physiques.

Apprendre à se défendre, c'est savoir faire face à des situations réelles de confrontation.

Un cours rythmé par une musique dynamique et motivante est le bon moyen d'apprendre à se défendre et se défouler.

LES AVANTAGES DU PROGRAMME :

- | Spécialement adapté au public féminin.
- | Sans contrainte de taille ou de physique.
- | Pas de limite d'âge.
- | Efficace, accessible, adapté au mode de vie urbain.
- | Conçu exclusivement à partir de techniques simples et efficaces.
- | Techniques faciles à utiliser d'emblée.

LES OBJECTIFS DE LA METHODE :

- | Apprendre à se défendre et se protéger.
- | Se défouler, s'extérioriser.
- | Maîtriser ses émotions, son stress, acquérir de la confiance en soi.
- | Un esprit communautaire, de sociabilité et de convivialité.
- | Se relaxer, chercher un calme intérieur, une tranquillité de l'esprit.
- | Rechercher une philosophie, une spiritualité grâce à la pratique de l'art martial.
- | Ouverture à tous les âges : préadolescentes, adolescentes, jeunes femmes, mères de famille, retraitées.