

# Club Taekwondo Sillans

Vous souhaitez pratiquer un art martial. Le Taekwondo est un sport coréen. On frappe soit avec les pieds soit avec les poings.

Les créneaux horaires sont les suivants :

## Salle polyvalente

|          |               |              |
|----------|---------------|--------------|
| Mercredi | 9h00 - 10h00  | Enfants – 6  |
| Jeudi    | 16h45 – 17h45 | Enfants - 12 |

## Petite salle de fête

|          |               |         |
|----------|---------------|---------|
| Mercredi | 18h00 – 19h30 | Adultes |
|----------|---------------|---------|

## Tarif (sous réserve)

|                | Licence FFTDA | Adhésion |
|----------------|---------------|----------|
| Enfant - 6 ans | 20 €          | 40 €     |
| Enfants - 12   | 35 €          | 65 €     |
| Adulte         | 35 €          | 80 €     |

Voir toutes les infos sur notre site internet :

[www.taekwondo38.jimdofree.com](http://www.taekwondo38.jimdofree.com)

Contact : [Anja Giraud](mailto:anja.giraud@yahoo.fr)

Tél : [06 52 56 69 07](tel:0652566907)

Mail : [anja.giraud@yahoo.fr](mailto:anja.giraud@yahoo.fr)

Association Loi de 1901 - W383009216

Littéralement TAEKWONDO signifie

Tae = toutes les techniques du pied  
Kwon = toutes les techniques de la main  
Do = le chemin, l'art, l'enseignement

Surtout le mot Do est difficile à traduire car il vient de la langue asiatique. Pour la plupart, les techniques sont au premier plan, ce n'est qu'avec le temps que les Taekwondoïstes (pratiquant du Taekwondo) reconnaissent l'importance du Do. Ceci est associé à la patience et à l'autodiscipline

Les taekwondoïstes se caractérisent par une attitude positive à l'égard de la vie. Le DO comprend donc les qualités qui sont importantes sur le chemin de la vie, telles que la parade nuptiale, la justice, la persévérance, le courage, la maîtrise de soi et la patience.

En Taekwondo, le corps et l'esprit sont entraînés simultanément. Les bases du Taekwondo sont entre autres :

|                    |                    |               |
|--------------------|--------------------|---------------|
| Discipline         | Respect            | Persévérance  |
| Condition physique | Justice (Fairness) | Concentration |
| Flexibilité        | Vitesse            | Coordination  |

Le taekwondo combine des techniques offensives et défensives. Il s'agit d'apprendre la forme du mouvement (poomse), qui sert à imaginer un combat imaginaire contre plusieurs adversaires et à les repousser avec des techniques appropriées.

En outre, des techniques spéciales d'autodéfense sont apprises mais enseignées uniquement aux adeptes.

Le partenariat ciblé sert à exiger de la rapidité et de la réactivité afin de mieux maîtriser son corps.

Contact : [Anja Giraud](#)

Tél : [06 52 56 69 07](tel:0652566907)

Mail : [anja.giraud@yahoo.fr](mailto:anja.giraud@yahoo.fr)

Le club CTS est enregistré avec le SIRET 91392669700016