

7 STAGES du dimanche (n°4/2014)



**OUVERTS À TOUS ET S'ADRESSENT AUX COMPÉTITEURS, AUX ARBITRES,
AUX RESPONSABLES DE CLUB ET À TOUT PRATIQUANT!**

G. Maître Kim, 7^{ème} dan et Instructeur mondial reconnu par le Kukkiwon, arbitre national Poomsae et ex-membre de l'équipe Nationale Belge Combat propose

7 stages du dimanche (de la 10^{ème} kup à la 7^{ème} dan)

7 stages seront organisés tout au long de l'année un dimanche par mois, ouverts à tous les clubs et fédérations. Ils seront dispensés par G. Maître Kim, pendant 3 heures au tarif de 7€.

L'objectif de ce programme est de proposer une révision complète et de peaufiner les techniques diverses au fil des stages, de façon progressive, adaptées aux niveaux des grades. Le but étant d'assurer une base commune de pratique du programme Kukkiwon, pour une évolution de qualité du taekwondo.

Les entraînements incluront le Kyorugi, les Poomsae, méthodologie d'enseignement,... A l'issue du 7^{ème} stage, selon les demandes, possibilité d'organiser indépendamment une date d'examen de passage de grade.

Programme du stage : dimanche 1er JUIN 2014 (n° 4/2014)

(Spécifié 2^{ème} + 1^{ème} kup + 1^{ère} Dan, aussi ouvert aux grades supérieurs pour perfectionnement!)

14h: Début du stage

I. KIBBONS/bases:

1. Seogi :Apkoa, Tongmilgi Junbi,
2. Makki: Kodureo Bakkat (Kyonumse), Wesanteul, Kodureo Arae, Hansonnal Arae, Anpal Mok Montong Hecheo, Batanson Nullo
3. Chagi: Dubal Dangsong Ap, Kodeup Yop
4. Chigi: Palkup Dollyo, Sonnal Bakkat, Palkup Yop, Mejumeok Arae Pyojeok, Sonnal Mok
5. Agwison Khaljaebi, Mureupkkukki
6. Jireugi: Dangkyo Teok, Jumeok Pyojeok, Pyonsonkkeut Arae Jechotzireogi

II. Poomsae: 8 et 9 (Pal, Koryo,, révision rapide de tous les Taeguks))

III. Points d'accentuation: Concentration, équilibre, rythme, gainage musculaire

IV. Hoshinsul: Applications en Self-Defense des Kibbons vus

V. Kyorugi: Kodeup Yop Chagi, Dubal Dangsong Ap Chagi : Application en combat.

VI. Techniques de stretching pour les Kibbons vus

17h à 18h: temps pour échanger et discuter à l'issue du stage



Informations

Date: 4 mai 2014 **Horaires:** de 14h à 17h **Prix:** 7€ (si préinscription) et 10€ (si inscription sur place)

Lieu: Collège Cardinal Mercier (CCM) Chaussée de Mont-Saint-Jean, 83 à Braine-l'Alleud (salle Primaire)

Inscriptions: Via le formulaire d'inscription en ligne sur le lien de notre site ci-après: **stage 1er juin**

Clôture des préinscriptions : vendredi 30 mai 2014

Contacts: 0032(0)2/414.28.73 - (0)479/420.001 - secretariat@masterkim.be - www.masterkim.be