

# 7 STAGES du dimanche (n° 3/2014)



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

**G. Maître Kim, 7<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> kup à la 7<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> stage, selon les demandes, possibilité d'organiser indépendamment une date d'examen de passage de grade.

## Programme du stage : dimanche 4 MAI 2014 (n° 3/2014)

(Spécifié 4<sup>ème</sup> + 3<sup>ème</sup> kup, également ouvert aux grades supérieurs pour perfectionnement!)

**14h:** Début du stage

### I. KIBBONS/bases:

1. Seogi : Beom, Moa, Dwikkoa
2. Makki: Olgul Hansonnal Bitureo, Olgul Bakkat, Arae Hecho, Kawi, Montong Hecho, Hansonnal Montong Yop, Otkoreo Are, Batangson Montong An, Sonnal Are, Batangson Montong Kodureo An,
3. Chagi: Olgul Dollyo, Pyojeok
4. Chigi: Deungjumeok Olgul Ap, Mureup, Denjumeok Bakkat
5. Bojumeok
6. Jireugi: Dujumeok Jecho, Montong Yop

### II. Poomsae: 6 & 7 ( Yuk & Tchil Jang, révision rapide II, I, Sam, Sa, Oh Jang)

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

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

### V. Kyorugi: Dollyo Chagi, Pyojeok 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 notre site (agenda): **stage 4 mai**

**Clôture des préinscriptions :** vendredi 2 mai 2014

**Contacts:** 0032(0)2/414.28.73 - (0)479/420.001 - [secretariat@masterkim.be](mailto:secretariat@masterkim.be) - [www.masterkim.be](http://www.masterkim.be)