

Le taekwondo art martial coréen et sport Olympique, pratiqué dans plus de 100 pays et compte plus de 80 millions d'adhérent dans le monde.

Le TaekWondo est un sport international, moderne et reconnu de tous. Il est discipline olympique depuis les Jeux de Sydney (2000). Sans arme et à mains nues, ce sport développe souplesse, équilibre et endurance tant au niveau du corps que de l'esprit. Le Taekwondo véhicule des valeurs essentielles telles que discipline, respect, loyauté, courtoisie, courage et maîtrise de soi.

Les pratiquants du Taekwondo sont formés dans les domaines suivants :

Kibon

Les techniques de bases des coups de pied et de poing

Poomsae

les formes traditionnelles individuel codifié face à un ou plusieurs adversaires imaginaires

Kyorugi

le combat face à un adversaire

C'est la forme de pratique présentée aux Jeux Olympiques. Le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité.

Kyokpa – la casse



Ho Shin Soul – la self-défense

Il permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.



