

## Les sports de combat - 1/2

Et si vous tentiez l'aventure des arts martiaux et des sports de combat ?

Bientôt la rentrée !

Et avec elle le cortège des bonnes résolutions ! Et si vous tentiez l'aventure des arts martiaux et des sports de combat ?

Nous vous proposons ici un petit tour d'horizon dans la multitude de techniques existantes à ce jour. A vous de trouver la vôtre ! !

Il faut avant tout être conscient qu'il n'existe pas d'arts martial ou de sports de combat supérieur à un autre. L'efficacité et plus tributaire de rigueur et de longues années d'entraînement que d'un hypothétique choix d'une discipline soi-disant plus efficace qu'une autre. Il est important de choisir une discipline qui correspondent le mieux à son tempérament.

Il est également très important de choisir a lieu d'entraînement proche de son domicile ou sur le trajet de son travail ! Il est en effet dur de se motiver à reprendre le sac d'entraînements après une dure journée de labeur. Il faut aussi prendre en compte la qualité de l'instruction : un professeur diplômé d'état est un gage de qualité et surtout, de sécurité.

En route maintenant pour un voyage dans le monde des arts de combat ! !

En 1470, le gouvernement gérant une petite nation appelée Okinawa interdit l'usage des armes. Pour se défendre, les paysans durent mettre au point une méthode de combat deviendra le karaté. Art de la vitesse, de la décision, et de la précision, cette discipline martiale apportera de grandes joies aux pratiquants. A vous de découvrir les richesses du karaté et de sa multitude de style.

Richesse est aussi le mot qui qualifiait le mieux au large du kung-fu. De par ses différences de style il est évident que vous trouverez dans l'art de la boxe chinoise une manière de vous épanouir. Style du nord ,style du sud, à la fois spectaculaire et efficace, le kung-fu vous accompagnera toute votre vie.

Le roseau plie mais ne rompt pas. C'est sur ce principe simple qu'est basé tout l'art du judo. Voie de la souplesse, c'est aussi un moyen de découvrir le monde immense des arts martiaux. Dérivé de l'art du ju-jitsu, le judo et désormais au Japon une institution nationale .

Le noble art : c'est ainsi qu'est communément appelé la boxe. Mais la boxe est diverse !

À vous de choisir entre la box anglaise, où seuls sont utilisés les membres supérieurs ou les différentes boxes pied-poingt telles que la boxe française, la boxe américaine ou la boxe thaïlandaise. Dans tous les cas, efforts physiques et techniques sont au rendez-vous !

Très en vogue de jours, mode latino oblige, La capoeira vous entraînera dans le monde rythmé du combat brésilien. L'art des esclaves (la pratique se faisaient les mains enchaînées) est une succession de danse, de techniques de combat et de bonne humeur !!!

Fluide, discret et efficace semblent être les meilleurs mots pour désigner l'art de l'esquive. L'aïkido appelé par certains l'art de la non-violence vous mènera sur la voie de la non opposition à l'agression.

Art d'une haute dimension spirituelle, il n'en reste pas moins une excellente méthode de défense.

## Les sports de combat - 2/2

Et la liste est encore longue ! Citons entre autres le viet vo dao du Vietnam, le tae kwon do et l'apkido de la Corée, le pancrace, mélange de boxe et de lutte, le francombat, méthode française stratégique, etc... !!!

A moins que vous ne penchiez pour une méthode globale d'auto défense ! Dans ce cas, le china self défense est pour vous . !! . Comme vous le voyez, la liste est longue ! A vous de trouver votre voie !!!