

Le taekwondo - 1/1

En un mot "taekwondo", explication et description de cet art-martial hors du commun...

Avant tout, le taekwondo est un art martial, il est issu « du pays du matin calme » ou en d'autre terme de la Corée. Taek-won-do signifie : la voie des pieds et des poings, car en plus d'être un sport c'est un mode de vie, une façon d'atteindre un idéal.

Le taekwondo est donc comme tous les autres arts-martiaux basé sur la discipline mais aussi sur le respect car il est impossible d'engager un combat amical sans avoir salué son adversaire ou plutôt son partenaire.

Mais au-delà de l'art martial proprement dit le taekwondo est aussi et surtout un sport. Un sport qui demande endurance, force, agilité, souplesse, précision, rapidité.... et j'en passe, pour résumer c'est un sport très complet.

Au sein de « l'école de la vague bleue » (première école de taekwondo en France) les pratiquants ont droit à 3 heures de taekwondo par semaine dans leur club : 1h30 de cours technique et 1h30 de cours de combat.

Le cours de combat se solde par l'apprentissage de différente technique de coups de pieds et par des combats contre un adversaire. Vous n'êtes pas sans savoir que le taekwondo est depuis 1994 sport olympique et je pense que vous êtes nombreux à avoir vu ces combattants avec de multiples protections (plastron, protège tibia, casque...) qui se font des coups de pieds vous faisant frémir de douleurs : et oui c'était des taekwondoïstes...

Le cours technique quand à lui est basé sur la technique propre, avec les poomses (équivalent des katas au karaté) qui sont des combats imaginaires contre plusieurs hommes, et l'élaboration de technique de défense face à un adversaire.

Pour finir, il ne faut pas omettre que cet art-martial utilise 90% de technique de pieds pour seulement 10% de technique de bras, autant dire que les techniques de pieds du taekwondo sont bien plus élaborées et bien plus variées que celle du karaté par exemple...