

Fiche 12

Activités : **Self défense et Taïso**

Lieu d'activité :

- Mardi : dojo accolé à la salle omnisports « Pierre de Coubertin » (La Teste)

Horaires :

- Mardi : 9H00 à 11H30 Self-défense-Taïso

Nombre de participants : environ 12 personnes par séance.

La « Self défense » est le nom générique qui a été retenu pour désigner les techniques que nous pratiquons pour se défendre contre une agression.

La pratique des arts martiaux est un excellent moyen pour conserver une bonne santé et développer la forme physique et morale dans une ambiance toujours conviviale.

Nous pratiquons :

Le Taïso : est une pratique orientale du corps et de l'esprit venue du Japon qui permet d'assouplir, de faire mieux, de dominer ses émotions et de préserver ses articulations, ouverte à tous, peu importe l'âge, le sexe, le niveau ou le poids. Complément indispensable de la self défense

Le Karaté ayant été arrêté, cette activité va pouvoir perdurer au travers de la self défense, qui comporte des techniques issues du judo du jujitsu de l'aïkido mais aussi des techniques de poings et pieds, d'esquives issus du karaté.

C'est un travail que nous pratiquons une fois par semaine avec des exercices adaptés aussi bien aux femmes qu'aux personnes ayant des articulations « douloureuses ». Chacun travaille avec ses possibilités.

Pour toute information complémentaire contacter la responsable (coordonnées dans le trombinoscope des animateurs).