



TEAM

TASSIN ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

KARATE SHOTOKAN

Les cours dispensés à TEAM sont de style traditionnel Shotokan Jks.

Les cours proposés sont adaptés en fonction de votre âge, de votre morphologie et de vos capacités physiques.

La philosophie des cours est basée sur l'esprit des arts martiaux et des sports de combat. L'ensemble des dimensions du karaté sont enseignées « KKK » :

Kihon (travail offensif et défensif codifié seul ou avec un partenaire).

Kata (enchaînement de techniques réalisées seul dans l'espace et bunkai réalisé avec partenaire).

Kumité (combat réalisé avec un partenaire).



Les cours sollicitent la force, l'endurance, la souplesse, la coordination, la vitesse et la résistance, qui font du karaté une discipline martiale complète.

La pratique du karaté se fonde sur les principes de respect de ses partenaires, des consignes, de la tradition et de l'autorité. Les cours permettent de s'affirmer en se confrontant dans une méthode sportive et martiale.

Cours les lundis, mercredis, vendredis et samedis.

www.tassincoleartsmartiaux.fr