

# STAGE TAEKWONNOEL

Préparation compétition et passage de grades

## Semaine 1

Shaolin - Toulouse Gramont (à coté du terminus métro)

**Lundi 21 Déc**

**15h - 18h**

J21 combat

Décrassage : footing

récap des objectifs perso & déf des objectifs perso de stage  
retour vidéo France juniors (voir TIP)

travail thèmes et combinaisons techniques (cibles)

travail d'enchaînements

**18h30 - 19h30**

J21 technique

Technique - révisions des kibons

Présentation des « Hanbon kieulegui »

Poomsae Taegeuk

J21  
½ journée

**Mardi 22**

**14h - 17h**

Footing - fractionnés  
travail physique et "step"

travail thèmes et combinaisons techniques (cibles)

travail d'enchaînements

**18h30 - 19h30**

Prépa physique spécifique

Hanbon kieulegui bras

Taegeuk & Supérieur

**Nuit au Dojang (supplément 15 euros)  
repas+bowling+pti déj (à partir de 18ans)**

J22

**Mercredi 23**

**9h - 12h**

Footing - renforcement

travail physique et de démarrage (en salle)

travail thèmes et combinaisons techniques (plastron)

travail d'enchaînements - round light

J23

## Semaine 2

T.K.Deyme - Deyme (sortie castanet dir montgiscard - mairie / terrain de foot)

**Lundi 28 Déc**

**14h - 17h**

Footing - fractionnés

travail physique et de démarrage (en salle)  
travail thèmes et combinaisons techniques (plastron)

travail d'enchaînements - round light

**18h30 - 19h30**

Technique - kibons supérieurs

Hanbon kieulegui jambes

Poomsae Taegeuk

J28  
½ journée

**Mardi 29**

**14h - 17h**

Footing - renforcement

Stretching et déroulage techniques (shadow)

travail d'enchaînements (plastron)

round light (1 contre 2)

**18h30 - 19h30**

Kibons / Hoshinsul

Hanbon kieuligui (tous)

Taegeuk & Supérieur

**Nuit au Dojang (supplément 10 euros)  
repas & pti déj (à partir de 18ans)**

J29

**Mercredi 30**

**9h - 12h**

Footing

travail physique (type fractionnés) et

de démarrage (en salle, sur cible)

round light (sur thèmes) - round normal

stretching - retour de séance & stage

récap des objectifs

J30



STAGE DIRIGE PAR DAVID - ERIC & PHUONG

Contacts :

Anne-France 06.37.43.86.41

Eric 06.30.98.56.26

Tarifs : Combat 6 euros  
Technique 4 euros

soit 10 euros  
la ½ journée

26 euros  
les 3 jours

Stage Entier  
6 jours à 45 euros  
(au lieu de 52 euros)

NOM : ..... PRENOM : ..... Né Le : .....

Je participe à : Tout

Semaine 1

J21 ½ journée

J22 ½ journée

J23

(possibilité)

J21 combat

J22 combat

(possibilité)

J21 technique

J22 technique

Semaine 2

J28 ½ journée

J29 ½ journée

J30

J28 combat

J29 combat

J28 technique

J29 technique

(facultatif)

Nuit au Dojang 1

Nuit au Dojang 2

Signature :

Cette fiche sera remplie par une personne majeure et/ou responsable légal de l'enfant inscrit sur celle-ci !  
L'association se réserve le droit de refuser toute personne qui ne respectera pas cet article.