

DAL 13 SETTEMBRE

TAEKWONDO

PER RAGAZZI



Dai 7 ai 18 anni
Lunedì e mercoledì
ore 17:00

INFO, PROVE e ISCRIZIONI

viale michelangiolo, 64

tel. 0556812686



TAEKWONDO

PER RAGAZZI

Il Taekwondo ("l'arte dei calci e dei pugni") è un arte marziale di origine coreana.

A livello pratico il combattimento sportivo del Taekwondo prevede l'utilizzo prevalente delle gambe.

Grazie alle numerose protezioni che ricoprono il corpo, la testa e gli arti dei ragazzi, è possibile sviluppare il combattimento in totale sicurezza e divertimento anche per i più piccoli.

La pratica del Taekwondo tradizionale prevede anche lo studio di forme codificate a livello internazionale (Taeguk) e la rottura di tavolette di legno (Kyukpa).

Il Taekwondo non è solo combattimento è anche e soprattutto disciplina, difesa personale, etica e morale. Vengono insegnati i principi di questo sport che sono: cortesia, integrità, perseveranza, autocontrollo, spirito indomito.

Il Taekwondo a livello fisico lavora sul controllo, sulla rapidità e precisione di esecuzione, lavora sulla mobilità articolare e flessibilità muscolare. E' un'ottima disciplina anche per i ragazzi che già praticano uno sport andando ad incrementare e migliorare le prestazioni sportive come aiuto fisico e mentale.