



Hapkido

Description

Le Hapkido est un art martial coréen de self défense basé sur des situations réelles d'agression.

Le style Jin Jung Kwan reflète un Hapkido dynamique, physique et aérien. L'école JJK représente l'enseignement véritable.

Les techniques de percussions, de projections et de luxations sont foudroyantes et se veulent courtes et rapides en visant les points vitaux. C'est pour cette raison que le Hapkido JJK a été adopté par les policiers coréens, la SWAT Team coréenne et les Marines. Les coups de pieds, à tous les niveaux, sont souvent spectaculaires par leur puissance destructive. Le Hapkido JJK ne compte pas moins de 3800 techniques dont seuls quelques Maîtres dans le monde ont le privilège de les maîtriser. Ce style se veut efficace et avant tout dans le respect de la tradition tout en gardant l'authenticité du Hapkido original.

Les entraînements contiennent différents ateliers de travail tels que :

- Dan Jon Ho Heub: techniques de respirations
- Jumbi Hundong: échauffement de base JJK (étirements, renforcement et mobilité)
- Bal chagi: coups de pieds (21 de base), enchaînement, doubles, retournés, sur cibles, sautés,...
- Nak bop sool: chutes (sur place, roulées, sautées, hauteur, longueur,...)
- Ho shin sool: self défense (dégagements, percussions, clefs, projections, offensif, armes,...)

Public cible

Cet art martial s'adresse à toutes les tranches d'âge, féminines et masculines désirant pratiquer une discipline de self défense complète et structurée. Les entraînements dispensés sont les mêmes pour tous les niveaux (débutants et avancés), mais adaptés selon les capacités, les objectifs et les bagages de chaque pratiquant. L'apprentissage pour tous, le respect mutuel et l'esprit sont les priorités dans cet art martial. Il n'y a pas ou très peu de compétition dans cette discipline, puisque les combats ne sont pas une priorité d'apprentissage, bien qu'ils soient existants et présent dans la formation.

Référence

La pratique est encadrée par Dimitri Berthet, 1^{er} représentant Suisse pour la JJK (2^e Dan) et faisant parti des cadres de l'école JJK France et membre de l'équipe nationale de démonstration de la WHJJA. Il est l'élève direct de Maître Raphaël Couet, 7^e Dan JJK et directeur technique pour la France et l'Europe, lui-même élève direct du Grand Maître LEE Chang Soo, 9^e Dan JJK et directeur technique mondial. Notre art martial est dirigé par la World Hapkido Jin Jung Association (WHJJA), regroupant et représentant tous les clubs JJK en Europe et dans le Monde, ainsi que par la Fédération coréenne de Hapkido. Notre section au sein du Shinbudo Onex représentera le premier pilier du Hapkido JJK en Suisse.

Renseignements pour la discipline

Dimitri Berthet, Responsable de la section
078 718 68 95 – dimitri.berthet@hcuge.ch

Secrétariat: 022 792 00 13

De 8h00 à 12h00 - fermé le mercredi

www.shinbudo-onex.ch

info@shinbudo-onex.ch



Un peu d'histoire

Le Hapkido tire ses origines de techniques (jambes et luxation) vieilles de plusieurs siècles. La première génération d'élèves aboutira à de nombreuses ouvertures d'écoles dans toutes la Corée. L'une d'elles sera baptisée Jin Jung Kwan en 1964 puis sera développée par le Grand Maître Lee Chang Soo, légende vivante du Hapkido.

Depuis, cette école n'a subi aucun changement et n'a modifié aucune technique depuis que le Grand Maître Kim Myung Yong l'a transmis au Grand Maître Lee Chang Soo il y a environ 50 ans. Son objectif principal est le développement mondial du Hapkido dans le respect de la tradition avec un enseignement de qualité.

Le GM Lee Chang So, par le Hapkido JJK, a formé les policiers, les équipes spéciales comme les «Marines Corps» et la SWAT Team, l'équivalent du GIGN et du RAID français. Lors de la Coupe du Monde de Football 2002, comme lors des Jeux Olympiques de Séoul en 1988, les services de police et de l'armée se sont formés au Hapkido.

A ce jour, le grand maître LEE Chang Soo, du haut de ses 64 ans, parcourt encore le monde pour représenter et développer son style de Hapkido. Parallèlement, il créa la WHJJA, qui soutient les clubs des différents pays dans leur développement, promotionnant le style JJK en assurant une perpétuité d'enseignement et une qualité irréprochable de celui-ci.

Inscription, prix & horaires

Informations via notre site internet
www.shinbudo-onex.ch ou sur place (2 essais gratuits).

Lieu

Shinbudo Onex
Ecole Onex Parc - Devant entrée C
Accès: rue des Bossons
1213 Onex

