

VALEURS VÉHICULÉES

- LE RESPECT MUTUEL
- LA TOLÉRANCE
- L'ESPRIT DE SOLIDARITÉ
- LA MODESTIE

CONTACTEZ-NOUS

Pour plus de renseignements,
rendez-vous sur ffkarate.fr



REJOIGNEZ NOTRE CLUB



LE YOSEIKAN
BUDO

PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

Le Yoseikan Budo est issu des arts martiaux traditionnels japonais (karaté, aikido, judo, kobudo)

et des sports de combat occidentaux (boxe française, boxe anglaise et boxe taï).



COURS ENFANTS



Le Yoseikan Budo offre une pratique diversifiée, ludique et éducative particulièrement adaptée aux enfants. De l'éveil moteur pour les plus jeunes à l'apprentissage de techniques fondamentales de sol, de percussions contrôlées, de projections et de bâtons mousse, l'enfant travaille et développe sa faculté d'adaptation, dans le respect du partenaire.

THÉMATIQUE SPORTIVE



Que se soit pour se remettre en forme, pour développer ses réflexes, pour entretenir son cardio ou pour expérimenter la compétition, la pratique du Yoseikan Budo s'adapte à tous les niveaux sportifs. C'est un outil de renforcement physique et mental à travers des assauts de combat ou de bâtons mousse.

YOSEIKAN AIKI

Les techniques contrôlées de dégagement de clés, de projections ou percussion permettent le développement d'une liberté corporelle en toutes situations.



PRATIQUE TRADITIONNELLE

Kata mains nues ou avec des armes traditionnelles japonaises (sabre, boken, naginata, nunchaku...) et leurs représentations en mousse (bâtons mousse, nunchaku...) aident à l'imprégnation de la profondeur de l'art martial.



CARDIO-TRAINING YOSEIKAN

Renforcement musculaire et enchaînements efficaces, pratiqué seul sur un rythme musical améliore la condition physique et permet l'acquisition de gestes techniques.