

Formation :

La pédagogie de transmission de poomsae 2023

Cette formation de 8h s'adresse à tout instructeur(e) ou assistant(e) délégué poomsae qui désire enseigner le poomsae en suivant les techniques universelles actuelles, compatibles pour performer lors de compétition. En bref, une méthode de pratique à jour.

La formation couvre tous les besoins pour une bonne progression des élèves débutants jusqu'au niveau élite.

En formation nous aborderons :

- Les positions.
- Les déplacements.
- Pivots et rotations.
- Armements.
- Frappes et blocages.
- Éléments techniques (tempo, force, respiration...).
- Le cri.
- Éveil aux applications.
- Lexique.
- Pratique de différents poomsae en après-midi.

Le comité de poomsae vous invite à participer en grand nombre afin de transmettre les bienfaits de la pratique des poomsae dans les Dojangs du Québec.

Obligation : Dobuk (uniforme) obligatoire durant la formation. Prévoir papier et crayon pour la prise de note. Également suggérées, serviette et bouteille d'eau.