

Tous les Horaires de cours de NITEN RYU KARATE

Le mardi :

10h00 cours karaté tous niveaux senior santé
17h30 cours karaté débutants
18h30 cours karaté avancés.

Le jeudi :

10h00 cours karaté tous niveaux

Le vendredi :

10h00 cours Tai Ki tous niveaux
17h30 cours karaté débutants
18h30 cours karaté avancés.
20h00 cours karaté contact tous niveaux

Le samedi :

10h30 cours karaté enfants
10h30 cours karaté tous niveaux

DOJO

le Celtic,
4 rue Gérard Philippe 56600 LANESTER



FOYER LAIQUE LANESTER KARATE

4, rue Gérard Philippe
56600 LANESTER

Téléphone : 06 04 12 10 97
02 97 76 11 50

Courriel : karate-lanester@laposte.net

site : www.karate-lanester.org



Cours de TAI KI

Karaté Shotokan



Vendredi de 10h à 11h30

Ce cours est complémentaire du cours SENIOR du mardi matin de 10h à 11h30 mais peut être suivi exclusivement

Avant de reprendre une activité physique, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

Avant chaque séance, préparez votre corps, les échauffements ne sont jamais à négliger.

Réhydratez-vous régulièrement.

En fin de séance, les étirements marquent le début de la récupération.

NITEN RYU KARATE LANESTER
06 04 12 10 97

Karate ni Sente Nashi

en karaté il n'y a pas de première attaque.

Séances en matinée

Les cours sont encadrés par des bénévoles titulaires de diplômes d'enseignement du karaté délivrés par la Fédération ou par l'Etat.

L'objectif est de toucher un public le plus large possible en proposant un panel d'horaires très diversifié. Le matin concernera plutôt des personnes disponibles du fait de leur activité ou d'horaires atypiques. En soirée ce seront d'autres profils qui viendront après leur journée de travail.

Quels bienfaits peut-on attendre du TAI KI ?

C'est une activité qui améliore et renforce la posture du corps.

La souplesse et la coordination : l'apprentissage des techniques de poings et de jambes dans toutes les directions, avec ou sans partenaire, avec ou sans déplacement, vous permet de vous concentrer soit sur vous-même soit sur la situation dans laquelle vous vous trouvez et que vous devez gérer, développant ainsi des qualités de fluidité gestuelle et de coordination.

La vigilance : la pratique demande à être attentif et oblige à s'adapter au partenaire. Différents exercices sont proposés, seul, à 2 à plus de 2 pour travailler cet aspect.

Les réflexes : Avec un entraînement continu, le corps devient plus réactif et les gestes plus rapides.

Le travail sur la maîtrise de la respiration et la recherche de sensations interne prend en compte le côté santé.

Nous pratiquons régulièrement des détirements en lien direct avec les exercices effectués.

Qu'est ce que le tai ki?

Dans le monde moderne, tout le monde connaît ou a entendu parler du TAI CHI, d'origine chinoise. Peu de personnes connaissent sa version Japonaise TAI KYOKU KEN.

Le TAI CHI, est très souvent identifié comme art martial « interne », et pratiqué dans une optique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi.

COMMENT DÉFINIR LE TAI KI ?

Certains Maîtres de Karaté ont pratiqué le TAI CHI, d'autres le TAI KYOKU KEN sa version Japonaise. Il y a donc une relation entre les différentes pratiques – art martial externe Karaté et interne TAI CHI. Mais en France, il n'y a pas beaucoup de professeurs formés aux deux disciplines.



TAI KI AU FLL AU SEIN DE NITEN RYU KARATE.

Nous pratiquons le Karaté Shotokan. Cette discipline originaire d'Okinawa a été introduite et structurée au Japon par le Maître FUNAKOSHI. L'expansion mondiale du karaté s'est faite autour de ses aspects d'art martial externe. Au bout de nombreuses années de pratique, il peut y avoir un manque de passerelle entre pratique externe et pratique interne.

C'EST POUR COMBLER CE VIDE QU'A ÉTÉ CRÉÉ LE COURS DE TAI KI DE NITEN RYU KARATE LANESTER.

Pratiqué de manière traditionnelle, le karaté est une méthode complète de self-défense. Au travers du TAI KI, nous puisons dans l'univers du karaté Shotokan et nous nous concentrons sur les aspects respiratoires, la maîtrise du centre – TANDEN – et de l'équilibre dans tous les déplacements.

Les exercices proposés proviennent des katas mais sont travaillés sur des aspects précis, comme les trajectoires, avec une sensation interne énergétique visant à développer le KI, l'énergie interne.

Il n'y a pas de forme extérieure imposée, mais selon l'utilité théorique des exercices, les trajectoires et gestes obéiront à des formes rationnelles et précises.

Le but visé est de permettre une libre circulation de l'énergie dans le corps afin d'atteindre la spontanéité du mouvement, d'où pourra découler une certaine force.

La pratique utilise l'immobilité, la lenteur afin de rechercher la mobilité du corps, et retranscrit tout cela dans les enchaînements techniques en déplacement.

Ce travail personnel, est long, mais l'objectif est d'avoir une utilisation unie du corps, une coordination des bras et jambes de façon spontanée et efficiente.

Les postures, positions, sont empruntées au karaté ainsi que les déplacements. Réflexion et pragmatisme sont des règles d'élaboration des différents apprentissages.



KARATE SHOTOKAN LANESTER – Au pays de Lorient depuis 1985

"Karaté et Judo" en Lorient, il n'y a pas de première attaque. Il n'est jamais pratiqué avec une intention d'agression, mais de défense et de protection.



www.karate-lanester.org

 FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ