

3^{ème} RECYCLAGE INITIATEUR ET AIDE-MONITEUR

Date

Samedi 15/12/2012

Programme

9h00: Accueil

9h30: Révision des points clés des 5 temps du bandal chagi avant-arrière et du dwi chagi.

10h00: Batterie d'exercices progressifs de coordination à partir du bandal chagi avant-arrière et du dwi chagi (drill, travail de trajectoire, gestion de la distance, timing, précision, concentration, ...)

11h00: Exercices correctifs sur ann chagi (points clés des 5 temps) et combinaisons standards

12h00: Fin

Intervenants

Eric Maréchal : chargé de cours ADEPS N1 et N2

David Thomas : Athlète de haut niveau (initiateur ADEPS)

Où

Centre ADEPS

Salle de « danse » au 1^{er} étage.

Ferme du Château

Loverval

PAF

0 €

Conditions d'accès

Ce recyclage est destiné aux initiateurs et aide-moniteurs ADEPS en taekwondo. Il est aussi accessible aux moniteurs de club qui envisagent de suivre la prochaine formation ADEPS.

Remarques

- N'oubliez pas votre plastron, votre coquille et vos protections tibia-pied.
- La présence à ce recyclage compte pour les séminaires auxquels il faudra participer pour prétendre au diplôme ADEPS de « Moniteurs Sportif Initiateur Expert ».