



SANTÉ

- > bien-être
- > minceur
- > nutrition
- > sous le soleil
- > homéopathie
- > news
- > cosmétique

[HOME](#) / [SANTÉ](#) / [BIEN-ÊTRE](#) / [LE TAEKWONDO; UN ART MARTIAL QUI SE CONJUGUE AUSSI AU FÉMININ](#)

Le Taekwondo; un art martial qui se conjugue aussi au féminin



Le Taekwondo est de plus en plus pratiqué par les femmes à travers le monde et notamment en Belgique, en Europe et au Maghreb. Nous avons interrogé le célèbre club de Taekwondo Master Kim pour en savoir plus sur ce phénomène.

Le Taekwondo est un art martial coréen développé au début des années 40. Il s'agit d'une technique pieds et poings et sa pratique demande et développe la souplesse, l'agilité, l'endurance, la vitalité, la précision, la volonté et de la technique.

En effet, ce sport permet aux femmes de développer la confiance en soi, l'équilibre, une bonne canalisation de l'énergie et il permet aussi de travailler les zones importantes du corps féminin (cuisses, hanches, ventre). De plus, le Taekwondo est une discipline basée sur le

respect de soi et des autres. En somme, il s'agit d'un art de vivre qui procure un réel bien être tout à fait adapté aux femmes.

Maître Kim, le professeur de Taekwondo, donne cours depuis plus de 25 ans aux enfants et aux adultes, tout sexe confondus.

Et c'est bien connu; derrière chaque grand homme se cache une femme, ici c'est Sophie qui s'occupe de tout ce qui est administratif et des contacts parents. Les femmes viennent au club pour différentes raisons, nous explique-t-elle, pour la condition physique ou pour apprendre les bons réflexes afin de savoir se protéger.

Aujourd'hui, 15% de nos élèves sont des femmes et ce nombre ne cesse d'augmenter, continue Sophie. Dans le club, le respect et la discipline sont instaurés et les femmes totalement respectées.

C'est une véritable famille qui s'est développée au sein de chaque clubs (place Saint-Job et Braine l'alleud). Maître Kim s'investit et se sent concerné par les élèves hauts gradés et une véritable fraternité s'est installée au sein des élèves.

Les stages à l'étranger et la bonne ambiance qui règne font de ce club l'endroit idéal pour les intéressé(e)s de Taekwondo, un sport totalement mixte.

Alors, à vos coups de pieds Mesdames !

Le site de [Master Kim](#)

Tiara Séguy



Réagissez à cet article

1 Commentaire

Nouveau commentaire

lecteur anonyme 11/02/2011 06:36

la vraie question est qui est cette fille sur la photo ! :)

Vos articles favoris

[Move-eat, et vite!](#)

[L'avortement : hausse constante depuis 20 ans](#)

[Tout savoir sur le blanchiment!](#)

[Envie de punch ?](#)

[Booster votre automne en vitamines et minéraux](#)

Plus dans Bien-être



Psycho: je n'arrive pas à me concentrer



Hamman et sauna : Les meilleurs endroits en Belgique



Gagnez 10 séances gratuites d'entraînement d'une saison avec Start to Run



3 spots bien être incontournables à Bruxelles



Relax After Work: massage et détente.



ELLE.be a testé: le "Massage Balinais" du Spa Cinq Mondes



Start to Run pour la forme et le fun!



Aujourd'hui c'est dit: je me mets au Yoga!



Personal summer coach programme



Inscriptions ouvertes pour la Spirit Run Olivia Borlée



Avertissement pour les fumeuses: c'est la journée mondiale sans tabac!



Mettez un coach à vos pieds