



## EXTRAESCOLAR DE TAEKWONDO

### Que és?

El Taekwondo es un esport olímpic basat en l'autodefensa. Físicament aquest esport ens dona força, potència, velocitat, elasticitat, coordinació i equilibri, però a més a més, mentalment ens ofereix concentració, reflexos, autocontrol i confiança en nosaltres mateixos. El **taekwondo** (태권도; 跆拳道) és un art marcial d'origen coreà. Destaca per la varietat i l'espectacularitat de les seves tècniques de puntada, i actualment és una de les arts marcials més conegudes i practicades arreu del món.

Un dels exercicis més importants és la realització de *pumses* que són seqüències de moviments de defensa i atac que simulen un combat imaginari amb diversos adversaris, i estan relacionats directament amb els diferents graus de cinturons. Es memoritzen i repeteixen a fi d'incrementar l'equilibri, l'elasticitat, la rapidesa i el domini dels diferents moviments.

### Qui és el monitor?

Marc León

### A qui va adreçat?

A qualsevol nen o nena de 1er a 6è que tingui curiositat per conèixer aquest esport. Es tracta de divertir-se fent un esport basat en l'autocontrol i la disciplina. Es fonamenta en el respecte envers els altres. Es també sens dubte un art marcial de autodefensa però mai de atac.

### On, Quan i amb Què es fa?

L'activitat es fa els dilluns pels alumnes nous a partir de 1r i els dimecres pels alumnes antics. De 16:30h.a les 18:00h.