

Haidong Gumdo

Sabre Coréen

해동검도



Méditation : Permet de rassembler le corps et l'esprit avant la pratique par des exercices respiratoires en posture ou en mouvement.



Formes et combats codifiés : La pratique des formes permet d'acquérir la technique et le style du Haidong Gumdo, à la fois dynamique par ses déplacements, par ses sauts, et stable par l'utilisation des appuis dans le développement de la puissance de ses coupes. Le Haidong Gumdo permet d'utiliser le potentiel naturel du corps et de l'augmenter.



Danse de sabre : Le mélange de la tradition ésotérique des champs de bataille et de l'expression libre avec sabre en musique ou en silence.

Coupe : sur divers supports, papier, extinction de bougies, paille et bambous, la pratique de la coupe permet de tester ses postures, la bonne maîtrise de l'équilibre dans l'espace et la puissance déployée sur une ou plusieurs cibles en appliquant les multiples déplacements du Haidong Gumdo.

Combat : Il permet de tester les réflexes acquis par la pratique de la technique, il nécessite une rapide et juste évaluation de l'intention du ou des partenaires et une conscience totale de l'instant présent.



Lyon 2

Dojo Bayard
32 cours Bayard
T11 Sainte Blandine

Lyon 4

Gymnase la Ficelle
65 blvd des Canuts
M C Hénon

Villeurbanne

La MIETE
C.Cial La Perralière
150 rue du 4 Août 1789
MA Flachat



Suivez-nous



Lyon Sabre Coréen

Lieux & Horaires

Cours d'essais
Gratuit

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h30 - 20h	19h45 - 21h30	16h45 - 18h	19h - 20h30	19h30 - 21h	10h - 11h30
Adultes Tous niveaux	Adultes Tous niveaux	Enfants 8 - 13 ans	Adultes Tous niveaux	Adultes Tous niveaux	Adultes Tous niveaux
Gymnase la Ficelle	Dojo Bayard	Gymnase la Ficelle	La MIETE	Gymnase la Ficelle	La MIETE
Lyon 4	Lyon 2	Lyon 4	Villeurbanne	Lyon 4	Villeurbanne

Ne pas jeter sur la voie publique.



info@lyon-sabre.fr
06.43.35.78.40
www.Lyon-Sabre.fr





LYON HAI DONGS GENDO

SABRE CORÉEN

INFORMATIONS AU DOS



Logo for Lyon Sabre and Haedong Gendo, featuring a stylized figure and text.

INFO LYON SABRE
06 43 52 26 45
www.Lyon-Sabre.fr