



## Le self-défense



Appelé Ho Shin Soul, il permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.

Notre fédération intègre dans sa pratique et son enseignement une part de savoir-faire concernant la défense personnelle. Cette désignation sous-entend tout un ensemble de techniques directement applicables dans des situations d'agression pour lesquelles il est utile et urgent de savoir réagir avec efficacité.

Le HO SHIN SOUL faisant appel à toutes les techniques du taekwondo olympique (sport de combat), mais aussi à celles des Poomsés et du Hanbon Kieurougui (art martial), est donc à la portée de tous les pratiquants. Jusqu'à présent, il avait tendance à rester une « appellation » et il n'était pas répertorié selon un programme et des contenus objectivés. La commission HO SHIN SOUL s'est donc attachée dans un premier temps à identifier le plus grand nombre de situations d'attaque exigeant des défenses précises, simples mais efficaces. Attaques sur saisies, sur coups de poing, coups de pieds, avec armes (bâtons), puis des ripostes en esquives, dégagements, blocages, clés, coups de pied/poing amenées et contrôles au sol.

Offert au plus grand nombre, le HO SHIN SOUL est une forme de pratique à part entière, permettant de s'entretenir physiquement tout en apprenant et en perfectionnant les techniques du Taekwondo sous une forme divertissante et attrayante.

L'autre versant (peut-être le plus important), est celui de la maîtrise de soi par l'acquisition d'une meilleure assurance et d'un équilibre personnel, rejoignant ainsi la philosophie essentielle de tous les arts martiaux depuis leurs origines, car, théoriquement : « Plus l'homme est grand et fort, plus il est chaste et doux... » Lao Tseu.