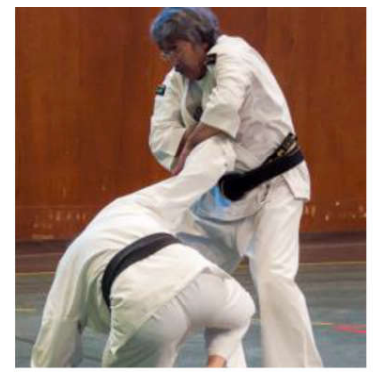




SHORINJI KEMPO
少林寺拳法



Un Art martial traditionnel Un système d'auto-défense

SA PRATIQUE COMPORTE DE MULTIPLES ASPECTS :

- **Le GOHO** : Coups de poing, Coups de pied
- **Le JUHO** : Dégagements, projections ou immobilisations sur des saisies

La richesse et l'efficacité de ses techniques prépare à être confronté à tous les aspects de l'auto-défense et à réagir efficacement en cas d'agression

Le shaolin-si-quanfa (en Chinois) ou shorin-ji-kempo (en japonais) est une émanation de différentes boxes chinoises du monastère de Shaolin et d'écoles anciennes de jujutsu japonais

Accessible à tous, sa pratique ne nécessite ni force ni souplesse particulière. Chacun peut donc progresser à son rythme, améliorer son équilibre, sa coordination et, au fil des entraînements, repousser ses limites en termes de souplesse, d'endurance et de condition physique en général.

LE SHORINJI KEMPO, UNE DISCIPLINE MECONNUE LOIN D'ÊTRE INCONNUE !

Depuis sa fondation en 1947, le Shorinji Kempo s'est propagé dans tout le Japon où il est aujourd'hui **pratiqué dans plus de 3000 clubs**. Son enseignement dépasse largement les limites du Japon puisqu'il s'est **exporté dans 34 pays dont 14 en Europe**.

La discipline est représentée au Festival annuel des Arts Martiaux <https://www.youtube.com/watch?v=3dk3albee2M>





Vous êtes tentés et souhaitez tester ? Alors vite

Contactez-nous ou présentez-vous aux horaires des cours en tenue de sport et nous serons heureux de vous faire partager une séance d'essai au cours de laquelle vous découvrirez les multiples facettes de cet Art Martial passionnant

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Entraînements :

- Cours : ouverts aux adolescents et aux adultes
- Lieu : Gymnase Thierry Gilardi (proche de la mairie des Clayes-Sous-Bois)
- Horaires : lundi et jeudi 19h à 21h

Cotisation annuelle : 150 euros (incluant la licence fédérale)

Nécessaire à la pratique :

- Un certificat médical d'aptitude
- Un kimono léger et une ceinture blanche

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Site internet de la fédération Française : <http://shorinjikempo.fr>

Site internet du club : <http://usmc-78.org> menu «sections»

CONTACT : dirigeant.shorinjikempo@sk.usmc-78.org