

# Brussels Taekwondo Kids DAY



**Samedi 17 novembre 2012**

Ouvert à tous les enfants de 6 à 13ans

Au programme de 9h à 13h :

- Combat
- Technique
- Démo
- Self défense

**Participation : € 10**

Université Libre de Bruxelles  
Campus Solbosch  
Av. Adolphe Buyl 87A ou 105-117  
1050 Ixelles



« Une organisation de la commission pédagogique de l'ABFT »

## INFORMATIONS PRATIQUES

**BUT** : Les enfants viennent découvrir toutes les facettes du Taekwondo dans un contexte pédagogique et ludique.

**PRIX** : 10€ à payer le jour même au moment de l'inscription.

**CONCEPT** : Quatre ateliers avec un moniteur expert sur chaque terrain

Atelier n° 1: Combat

Atelier n° 2: Technique

Atelier n° 3: Démo

Atelier n° 4: Self défense

40 min par atelier. 4 groupes d'enfants par âges et grades !

### PROGRAMME DU JOUR :

<b>9h – 9h30</b>	Inscriptions des enfants
<b>9h30 – 9h45</b>	échauffement général
<b>9h45 – 10h25</b>	cours n°1 sur les 4 terrains
<b>10h25 – 11h05</b>	cours n°2 sur les 4 terrains
<b>11h05 – 11h20</b>	<b>PAUSE</b>
<b>11h20 – 12h00</b>	cours n°3 sur les 4 terrains
<b>12h00 – 12h40</b>	cours n°4 sur les 4 terrains
<b>12h40 – 13h</b>	Remise de diplômes par le président de l'ABFT

Ne pas oublier d'apporter suffisamment à boire et une collation. Pour l'atelier combat l'enfant devra avoir toutes ses protections (plastron, protège-tibias, protège avant-bras,...)

**« Une organisation de la commission pédagogique de l'ABFT »**

