Le Hapkido 합기도

Le Hapkido (합기도 en hangeul) est un art martial coréen créé dans les années 50 par Maître Choi Yong Sul.

Il s'agit d'un art d'autodéfense extrêmement complet. Le Hapkido bénéficie de plusieurs influences différentes : japonaise et bien sûr coréenne.

En effet, le Hapkido intègre de nombreuses techniques de contrôle articulaire et de de projections issues majoritairement du style japonais Daitōryū Aikijūjutsu. Indissociable du travail de clés et projections, l'apprentissage des chutes permet de garantir la sécurité des pratiquants et développe leur agilité. Les techniques de percussions tels que les coups de pieds et les frappes des membres supérieurs issues d'art martiaux coréens plus anciens comme le Taekkyon constituent également une part importante de l'éventail technique du Hapkido. Enfin, les techniques d'armes traditionnelles comme le couteau, la corde, le bâton court, le bâton long, le sabre et la canne viennent compléter cet art martial.

Bien sur, la pratique de la self défense constitue une part importante de l'apprentissage du Hapkido. Cet apprentissage se fait généralement en duo (Gonggyeokja 공격자 :attaquant /Bangeoja 방어자 : défenseur) ou avec plusieurs partenaires.

Le pratiquant doit apprendre les techniques, les ressentir et surtout les comprendre afin de pouvoir s'adapter à n'importe quelle(s) situation(s) et quel(s) adversaire(s). Pour maitriser le Hapkido, le pratiquant doit fournir un travail conséquent et de longue haleine ce qui développe, entre autre, sa persévérance.

Le Hapkido répond à trois principes de base :

- WHA : principe de la non résistance (utilisation de la force de l'adversaire)
- WON : principe du cercle (déviation, redirection de la force)
- YOU : principe de l'eau (fluidité, souplesse et adaptabilité de la défenSe)

Le Hapkido présente de nombreuses variantes selon les écoles, certains styles mettant par exemple l'accent sur le travail de percussion, tandis que d'autres privilégient celui des clés et projections.

Le style enseigné dans le club est celui de l'école GHF. Il s'agit d'un style équilibré qui ne néglige aucun aspect de la pratique.

Historique du Hapkido

Historique de l'école G.H.F

From:
https://www.hapkido-toulouse.fr/ - **Global Hapkido Toulouse**

Permanent link:
https://www.hapkido-toulouse.fr/doku.php?id=club

Last update: **2020/02/08 09:53**