



ARNIS - KALI - ESKRIMA



Accessible à tous et reconnus pour leur efficacité en combat les Arts Martiaux Philippins (AMP) proposent un système martial et pédagogique qui diffère de ceux généralement rencontrés dans les disciplines les plus connues.

L'arnis Kali Eskrima offre une pratique diversifiée et ludique tout en proposant un enseignement traditionnel efficace en combat et redoutable en self défense (**Programme AKDS**).



Elle contribue également à l'épanouissement personnel et à "l'art du vivre ensemble"

L'enseignement débute par l'apprentissage des armes et plus particulièrement du bâton dont la longueur varie. Cette maîtrise va conduire le pratiquant à se familiariser avec différentes armes comme le couteau ou l'épée mais également au combat à mains nues et va par la-même lui permettre de développer sa dextérité, sa concentration, sa bilatéralité et développer ses réflexes.

Au delà de la technique, la forme de corps globale recherchée permet de s'adapter avec efficacité aux différentes situations d'agression.



- **Arts Martial ouvert à tous : femme, homme et adolescents.** Il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique particulière et tous les entraînements se font avec des armes adaptées au niveau de chacun et permettent une pratique totalement sécuritaire.



Tenue : tee-shirt du club (offert) + pantalon de sport noir

Matériel : canne en rotin et en mousse – couteau d'entraînement à bout rond (alu/bois) – Prêt par le club pour les débutants

Public : homme et femme

Licence : Club sous l'affiliation de la FFKarate et ANNB