



# Kyusho (art martial) et boccia

**SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019, À SION**

---

Vous avez toujours désiré pratiquer les arts martiaux et vous pensez que ce n'est pas pour vous? Il existe la méthode «KCR» répartie sur trois niveaux: le premier permet d'acquérir la base nécessaire en self-défense. Le deuxième est l'étude des points Kyusho, leur localisation et leur intégration aux techniques apprises. Le troisième consiste à apprendre les techniques de compression afin de contrôler et de garder contre soi pour le neutraliser.

L'après-midi, nous découvrirons la boccia, ce sport de boule apparenté à la pétanque dont l'origine remonte à l'époque gréco-romaine. Elle est devenue une discipline paralympique officielle lors des Jeux Paralympiques de New York en 1984.

## **Prérequis**

Aucun prérequis n'est nécessaire. Ce cours est adapté pour les personnes à mobilité fortement réduite.

## **Objectif**

Découvrir et pratiquer un art martial. Participer à un sport collectif et stimuler l'esprit de compétition.

**Horaires** 10 h 00 – 16 h 00

**Adaptation** Pour des raisons médicales uniquement il est possible de ne participer qu'à la demi-journée

**Responsable du cours** Richard Emery, [www.kyusho-kcr.ch](http://www.kyusho-kcr.ch)



# Kyusho (Kampfkunst) & Boccia

**SAMSTAG, 14. SEPTEMBER 2019, IN SION**

---

Wolltest du schon immer Kampfkünste üben, hast dich aber nicht getraut? Die «KCR»-Methode basiert auf drei Niveaus: Beim ersten erlernt man die notwendig Basis für die Selbstverteidigung. In der zweiten Stufe lernt man das Lokalisieren der Kyusho-Punkten kennen, damit diese in die Kampfkunst integriert werden können. Drittens übt man die Kompressionstechnik, um den Angreifer im Griff zu haben und ihn unschädlich gegen sich selber machen zu können.

Boccia ist mit dem Pétanque verwandt. Sein Ursprung geht auf die griechisch-römische Zeit zurück. Seit den Paralympics 1984 in New York gehört Boccia zu den paralympischen Disziplinen

## **Voraussetzungen**

Es sind keine speziellen Voraussetzungen notwendig. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit schweren motorischen Beeinträchtigungen geeignet.

## **Ziel**

Die Kampfkunst kennenlernen und das Gelernte in die Praxis umsetzen.  
Team- und Wettkampfgeist fördern.

**Zeitraumen**                      10.00-16.00 Uhr

**Anpassung**                      Falls es aus medizinischen Gründen nicht möglich ist, den ganzen Tag am Kurs teilzunehmen, kann der Kurs auch nur halbtags besucht werden.

**Kursleitung**                      Richard Emery, [www.kyusho-kcr.ch](http://www.kyusho-kcr.ch)