



Démonstration de Free Style Poomsae au Musée Olympique de Lausanne, avec les présidents du Comité Olympique et de World Taekwondo
 Freestyle-Poomsae-Vorführung im Olympischen Museum Lausanne mit den Präsidenten des Olympischen Komitees und von World Taekwondo.

Développement du Free Style Poomsae en Suisse

Dans l'univers vivant du Taekwondo international, une tendance captivante émerge : le Poomsae Free Style. Cette nouvelle discipline exigeante, qui commence à se faire une place dans les compétitions et les clubs du monde entier, suscite un vif intérêt, notamment parmi les jeunes. Plus athlétique, intégrant des mouvements acrobatiques et encourageant la créativité, le Free Style Poomsae promet de dynamiser la participation dans les clubs de Taekwondo en Suisse.

Quelques caractéristiques du Free Style Poomsae

Musique: Les athlètes choisissent une musique qui les inspire et chorégraphient leurs mouvements en fonction du rythme et de la mélodie.

Mouvements acrobatiques: Des sauts, des coups de pied aériens et des rotations peuvent être ajoutés pour enrichir la performance et augmenter la difficulté.

Expression artistique: Les athlètes peuvent utiliser leur gestuelle et leur expression faciale pour transmettre des émotions ou raconter une histoire à travers leur poomsae.

Un enseignement qui ne s'improvise pas

L'ajout du Free Style Poomsae dans les clubs de Taekwondo est enthousiasmant mais il demande sérieux et méthode. L'apprentissage et la maîtrise des mouvements acrobatiques, l'innovation en matière de créativité, et la conception de chorégraphies demandent une approche méthodique.

Les mouvements acrobatiques exigent une bonne condition physique, avec un accent sur la force, la flexibilité et l'équilibre, développés sous l'œil de coachs qualifiés. Suivre des protocoles d'entraînement reconnus, comme ceux de la gymnastique ou de la danse, est crucial pour éviter les blessures et améliorer la performance.

La créativité, pilier du Free Style Poomsae, ne se limite pas à l'exécution de mouvements acrobatiques. Elle permet aux athlètes de raconter une histoire ou d'exprimer un thème via la danse. Cela demande non seulement une excellente technique, mais aussi une sensibilité au rythme et à la musique.

La collaboration avec des experts en gymnastique et en danse est donc un levier stratégique pour le développement du Free Style Poomsae. Ces professionnels peuvent offrir des insights précieux sur la composition chorégraphique, l'entraînement physique spécialisé, et la prévention des blessures. En intégrant ces connaissances et ces compétences, les clubs de Taekwondo enrichiront leurs programmes d'entraînement et pourront offrir un entraînement complet et sûr rendant la pratique du Free Style Poomsae à la fois sûre et inspirante.

Un effort coordonné par Swiss Taekwondo

Swiss Taekwondo coordonnera cet effort de construction avec un support financier de Swiss Olympic. Thomas Viguier a été nommé de chef de projet et coordonnera les efforts de trois clubs pilotes: Kim Taekwondo Bern avec Kenneth Jannasch et Sophie Fluri, Taekwondo Riviera Vevey avec Mehdi Amhand and Samjok-O Taekwondo, Rapperswil avec Thomas Viguier.

Ces clubs ont pour mission de développer des partenariats, par exemple avec des clubs de gymnastique, ainsi que d'élaborer des protocoles, de former des athlètes et des coachs. L'objectif est, bien sûr, de partager les expériences avec d'autres clubs et d'impliquer progressivement de nouveaux participants et participantes au fil du développement. Le but final est de promouvoir la diffusion du Poomsae Freestyle auprès d'un maximum de clubs en Suisse et d'introduire cette discipline dans les championnats suisses. L'ensemble du programme pilote prendra fin vers la mi-2025, et les résultats seront présentés à l'occasion du premier camp d'été de Swiss Taekwondo.

Entwicklung von Free Style Poomsae in der Schweiz

In der dynamischen Welt des internationalen Taekwondo zeichnet sich ein spannender Trend ab: Die Free Style Poomsae. Diese neue, herausfordernde Disziplin, die zunehmend in Wettbewerben und Clubs weltweit an Beliebtheit gewinnt, findet besonders bei der jüngeren Generation großen Anklang. Denn die Free Style Poomsae zeichnet sich durch ihre Athletik, akrobatische Elemente und Kreativität aus. Die Förderung dieser Disziplin verspricht deshalb, die Teilnahme in den Taekwondo-Clubs der Schweiz zu beleben.

Einige Besonderheiten der Free Style Poomsae

Musik: Die Athleten wählen inspirierende Musik und choreografieren ihre Bewegungen entsprechend Rhythmus und Melodie.

Akrobatische Elemente: Sprünge, Lufttritte und Drehungen erhöhen die Leistungsdynamik und den Schwierigkeitsgrad.

Künstlerischer Ausdruck: Die Athleten nutzen Gestik und Mimik, um Emotionen oder eine Geschichte durch ihre Poomsae zu vermitteln.

Eine methodische Herangehensweise

Die Einführung von Free Style Poomsae in Taekwondo-Clubs ist spannend, erfordert aber Seriosität und eine systematische Vorgehensweise. Das Erlernen akrobatischer Techniken, kreative Innovationen und das Entwerfen von Choreografien benötigen Struktur.

Akrobatische Elemente setzen eine gute physische Verfassung voraus, wobei Kraft, Flexibilität und Balance unter der Aufsicht qualifizierter Trainer entwickelt werden sollten. Die Beachtung bewährter Trainingsprotokolle ist essentiell, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu steigern.

Kreativität – ein zentraler Aspekt der Free Style Poomsae – beschränkt sich nicht nur auf die Ausführung akrobatischer Bewegungen. Sie ermöglicht es den Athleten, durch Tanz eine Geschichte oder ein Thema auszudrücken. Dies erfordert neben technischer Exzellenz auch ein gutes Gefühl für Rhythmus und Musik.

Die Zusammenarbeit mit Experten aus Gymnastik und Tanz ist daher ein strategischer Ansatz zur Förderung der Free Style Poomsae. Diese Spezialisten können wertvolle Einblicke in choreografische Gestaltung, spezielles Körpertraining und Verletzungsprävention bieten. Durch Integration dieser Kenntnisse können Taekwondo-Clubs ihre Trainingsprogramme erweitern und ein umfassendes, sicheres Training bieten, das die Ausübung der Free Style Poomsae bereichert und inspiriert.

Eine koordinierte Anstrengung von Swiss Taekwondo

Swiss Taekwondo koordiniert diese Initiative mit finanzieller Unterstützung von Swiss Olympic. Thomas Viguier wurde als Projektleiter ernannt und koordiniert die Bemühungen dreier Pilotclubs: Kim Taekwondo Bern mit Kenneth Jannasch und Sophie Fluri, Taekwondo Riviera Vevey mit Mehdi Amhand und Samjok-O Taekwondo, Rapperswil mit Thomas Viguier.

Diese Clubs sind beauftragt, Partnerschaften zum Beispiel mit Turnvereinen, zu entwickeln, Protokolle zu erstellen und Athleten sowie Trainer auszubilden. Ziel ist es, Erfahrungen mit anderen Clubs zu teilen und neue Teilnehmer schrittweise einzubinden. Das Endziel ist, Free Style Poomsae in möglichst vielen Schweizer Clubs zu verbreiten und in die Schweizer Meisterschaften zu integrieren. Das gesamte Pilotprogramm wird bis Mitte 2025 abgeschlossen sein, und die Ergebnisse werden beim ersten Sommercamp von Swiss Taekwondo präsentiert.

Création de Kukkiwon Switzerland

La création de Kukkiwon Switzerland constitue un tournant significatif pour la pratique du Taekwondo dans le pays. En signant cet accord avec le Kukkiwon, l'organe mondial reconnu pour la certification des grades en Taekwondo, Swiss Taekwondo fait un pas vers l'harmonisation et la standardisation des examens de passage de grade ainsi que la formation des instructeurs en Suisse. Cette collaboration vise à rehausser le niveau général du Taekwondo suisse en garantissant une qualité d'enseignement et de pratique uniforme à travers le pays. L'ambition est de développer une future génération d'athlètes et d'instructeurs de haut niveau. Le premier séminaire, organisé sous l'égide du Kukkiwon et prévu pour la fin de l'été, marquera le début de cet effort. Tous les instructeurs suisses seront invités à y participer.

La direction de Kukkiwon Switzerland par une commission composée principalement de Maîtres est une composante essentielle de ce projet. Cette structure de gouvernance promet que le développement des objectifs et des standards s'effectuera de manière démocratique et collaborative, assurant ainsi que les décisions reflètent les besoins et les aspirations de la communauté taekwondoïste suisse dans sa diversité.



Gründung von Kukkiwon Switzerland

Die Gründung von Kukkiwon Switzerland markiert einen signifikanten Wendepunkt für die Ausübung von Taekwondo im Land. Mit der Unterzeichnung des Abkommens mit Kukkiwon, dem weltweit anerkannten Organ für die Zertifizierung von Taekwondo-Graden, unternimmt Swiss Taekwondo wichtige Schritte zur Harmonisierung und Standardisierung der Prüfungen für Graduierungen und zur Ausbildung der Instrukturen in der Schweiz. Diese Kooperation strebt danach, das allgemeine Niveau des Schweizer Taekwondo anzuheben, indem eine gleichbleibend hohe Qualität von Unterricht und Praxis landesweit gewährleistet wird. Das Ziel ist die Entwicklung einer zukünftigen Generation von Spitzenathleten und -trainern.

Ein erstes, unter der Schirmherrschaft von Kukkiwon organisiertes Seminar, das für den Spätsommer vorgesehen ist, wird das Startsignal für diese Initiative geben. Alle Schweizer Trainer sind zur Teilnahme eingeladen.

Die Steuerung von Kukkiwon Switzerland durch eine Kommission, die vorwiegend aus Meistern besteht, ist ein zentraler Aspekt dieses Vorhabens. Diese Führungsstruktur gewährleistet, dass die Entwicklung von Zielen und Standards auf eine demokratische und kooperative Art und Weise erfolgt, was sicherstellt, dass die Entscheidungen die Bedürfnisse und Ambitionen der Taekwondo-Gemeinschaft in der Schweiz in ihrer ganzen Vielfalt reflektieren.