

**Què és?**

L'art de defensa personal coreana, el hapkido, és la unió de la força o energia física i mental. S'entrenen tres tipus de distància de combat: distància llarga, en què es fan salts i puntades de peu; distància mitjana, en la qual es fan cops i luxacions, i distància curta o cos a cos, que es pot dur a terme tant a peu dret com a terra.

**Què cal portar per fer la sessió?**

Kimono.

**A quina hora s'ha d'estar al club?**

Entre 10 i 15 minuts abans de l'activitat per poder canviar-se de roba i estar puntuals a l'inici de l'activitat.

**Descripció de la sessió**

És una classe d'una hora mitja de durada.

Les classes s'estructuraran depenent dels objectius marcats per a aquella sessió.

L'activitat es fa en colxonetes i de forma individual, per tal de restringir el contacte entre els participants de l'activitat.

**Té alguna contraindicació?**

En cas de patir alguna patologia o problema físic, cal comentar-ho al tècnic.

Si necessites aclarir algun dubte més, envia un correu electrònic a [xroyo@lesportiuellinars.cat](mailto:xroyo@lesportiuellinars.cat)