

# Corsi di Kung Fu Tradizionale

(Adulti e bambini)

Un po' di storia: Il Kung Fu tradizionale ha le sue radici in Cina sin da tempi antichissimi. La tradizione data i primordi di questa arte marziale a circa al 3000 a.C., cioè 5000 anni fa. In realtà i documenti ufficiali parlano di sistemi di combattimento risalenti a circa al 1000 a.C. pertanto possiamo affermare che da quasi 3000 anni questa arte imperversa all'interno e al fi fuori dei confini cinesi. Gli stili di Kung Fu tradizionale sono molteplici si va da quelli imitativi (degli animali per intenderci) a quelli prettamente da combattimento.

## CORSO ADULTI

Il corso che attualmente si tiene presso la nostra Accademia è basato sul programma tradizionale di Wing Chun. Si insegnano le tre forme base, le relative applicazioni di combattimento, i principi dello stile, le combinazioni braccia-gambe e le sezioni di Chi Sao e Dan Chi Sao.

Completano il programma seminari interstile (non obbligatori, ma fortemente consigliati) per fornire un panorama tecnico che sia il più evoluto e completo possibile, perché non esiste uno stile più efficace di altri, ma la conoscenza del differente da noi permette di migliorarsi giorno dopo giorno.

## CORSO BAMBINI (6-12 anni)

Il corso si basa sulla conoscenza degli stili dei 5 animali (Tigre, Leopardo, Serpente, Gru e Drago). L'attività è proposta in un concetto misto di ludico/ricreativo ed educativo/marziale, così da non annoiare i giovani studenti attraverso esercizi in gruppo, ma allo stesso tempo vengono introdotti gradualmente principi educativi e marziali che mirano a rinforzare il concetto di sé, al rispetto del prossimo e ad aumentare le capacità coordinative e di abilità corporea, promuovendo e accompagnando un sano sviluppo psico-motorio.

Vi aspettiamo (anche on line)

LAI (saluto marziale)