

Вин чун кунг фу! проводится набор в группы



Черкаси, Україна

Черкасский филиал Международной федерации традиционных боевых искусств Вин Чун Куен Пай проводит занятия по таким направлениям:

1. Традиционный Вин Чун (группа для начинающих, мужчин и женщин от 15 до 50)

В программе изучения:

Дзен (психо-физические упражнения)

Суставная гимнастика

Силовой комплекс

Базовая техника Вин Чун (удары, блоки, выведения из равновесия, работа по суставам, броски), с партнером и без

Липкие руки (упражнения на чувствительность)

Цигун (укрепление тела и развитие контроля энергетики)

Форма «Четыре защиты- четыре нападения»

2. Традиционный Вин Чун (группа для совершенствующихся)

В программе изучения:

Дзен

Суставная гимнастика

Цигун

Комплексы базовой техники: Передвижения и удары, Сбивы, Изломы, Ноги, Локти, Дополнительные элементы

Техника Вин Чун

Липкие руки

Боевые руки

Липкие ноги

Боевые ноги

Традиционные формы Вин Чун Куен Пай

3. Детская группа (от 5 лет, мальчики и девочки)

Программа:

Суставная гимнастика

Силовой комплекс

Упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости

Подвижные и силовые игры

Элементы защиты и нападения (блоки, удары, выведения из равновесия, броски, воздействия на суставы)

Фехтование палкой

Занятия проводит мастер 5-го дана Вин Чун Кунг Фу.

www.wingchun.ck.ua (066) 726 76 59, (097) 646 88 37, (093) 301 15 85

Теличкин Павел

(066) 726 76 59, (09