

Neu! **KUNG-FU und Tai Chi** f. **Kinder und Erwachsene**

Wir laden Sie zum Probe-Unterricht am Do **22.01.2015**

um 16:00 und um 17:00 Uhr

Stettiner Str. 120, R. 15 ein!



**Anmeldung
und Info im Büro
oder unter Tel. 0211 7004099**

Traditionelles Wudang Kung Fu 武当山

Fördern Sie vielseitig Fähigkeiten Ihres Kindes!

- Konzentrationstraining
- Ausgeglichenheit
- Selbstbewusstes Auftreten
- Selbstverteidigung
- Gewaltprävention " Die Philosophie des Kung Fu ermutigt die Menschen nicht zu kämpfen, sondern den Kampf soweit als möglich zu vermeiden."
- Konfliktmanagementstrategien
- „Raus aus der Opfer Rolle!“ Traditionelles Wudang Kung Fu bedeutet, nur dann zu kämpfen, wenn man angegriffen wird.
- Verbesserung der motorischen Bewegungsfähigkeiten, Ausdauer, Beweglichkeit, Kondition, Koordination.
- Ausstrahlungskraft
- Spieltisches Lernen
- Soziales Verhalten
- Disziplin
- Kurzer Einblick in die chinesische Kultur, Sprache, Tradition.
- Respekt zur Natur und Mitmenschen/Mitschülern
- Gestalten und Darstellen von traditionellen „Kampfkunstformen“.
- Rollenspiele
- Gedächtnistraining
- Verantwortungsbewusstsein
- Aggressionen werden abgebaut
- Selbstwertgefühl wird gesteigert
- „Raus aus der virtuellen Welt der Computerspiele!“
- Vorbeugung der Haltungsfehler und Förderung der gesunden Körperhaltung.
- Ausgleich zum „Schulsterss“
- Förderung der „Entspannungsfähigkeit“
- Mögliche Verbesserungen der Schulischen Leistungen

Das Training ist durch eine NIEDRIGE Verletzungsgefahr gekennzeichnet!

Es wird authentisch unterrichtet, nach dem Konzept der Schule für Traditionelles Tai Chi und Kung Fu aus dem Berg Wudang.



Традиционное Кунг Фу гор Уданг 武当山

Развивайте разнообразные способности вашего ребенка:

- улучшение концентрации
- «баланс», уравновешенность
- уверенность в себе
- самозащита
- предотвращение насилия "Философия Кунг-Фу призывает людей не вступая в поединок, воспользоваться техниками предотвращения физического конфликта и техниками грамотного «ухода» от атак."
- стратегии управления конфликтными ситуациями
- полноценное развитие ребенка, укрепление мышц и системы сухожилий, улучшение гибкости, развитие координации и реакции, тренировка кардиосистемы, выработка выносливости.
- обучение в игровой форме
- поведение в социуме
- дисциплина и самодисциплина
- краткое знакомство с китайской культурой, языком, традициями.
- уважение к природе и людям.
- презентация выученных традиционных "форм".
- ролевые игры
- улучшение памяти
- развитие осознанности и ответственности, за свои действия
- уменьшение потенциала агрессии
- повышение самооценки
- компенсация школьных перегрузок, выработка «здоровой» осанки.
- обучение технике расслабления.
- возможное улучшение успеваемости

Тренировки Кунг Фу в стиле гор Уданга характеризуются низкой травмоопасностью.

Обучение проходит в соответствии с концепцией школы традиционного Тай Чи и Кунг-фу, которая находится в горах Уданга 武当山 провинции Хубэй