

Shaolin Si Wushu Guan



Shaolin Wushu

Gong Fu, Tai Ji & San Da

I Göteborg kan vi erbjuda den unika möjligheten att träna för stridsmunken Shi Xing Xue, Shaolintemplets officiella representant i nordn.

Shaolintemplet är känt över hela världen som kampkonstens vagg. Dess många generationer munkar har sedan 500-talet blivit mytomspunna för sin skicklighet i kamp och friskvård.

För ytterligare information se vår hemsida:
www.shaolin.se

Shaolin Si Wushu Guan

Föreningen Shaolin Si Wushu Guan bildades 1998 och är en ideell idrottsförening ansluten till svenska Budo & Kampsportsförbundet. Föreningens medlemmar har rönt stora framgångar i nationella Wushutävlingar och nybörjarkurser startar varje vår- och höst-termin. Varje sommar finns även möjligheten att som medlem under eget ansvar åka med på täningsresa till Shaolin.

Ordet wushu betyder stridskonst eller kampkonst och används som ett samlingsnamn för alla de kinesiska kampstilarna. Vi tränar:

Gong Fu (Kung Fu) Gong Fu innehåller träning i obehäpnad strid med slag, sparkar, kast och grepp. Träningen består av former – förutbestämda sekvenser av tekniker, och applikationer av de ingående teknikerna. Gong Fu innehåller även träning med vapen. Totalt ingår 18 olika vapentyper, däribland stav, sabel, spjut och svärd. Inom Gong Fu finns det även möjlighet för barn (7-12 år) att träna.

Tai Ji (Tai Chi) Tai Ji är nära besläktat med Gong Fu men utförs långsamare och kombineras med andningstekniker. Tai Ji Quan som lärs ut här är dock mer dynamisk än andra varianter av Tai Ji och innehåller växlingar mellan långsammare och snabbare partier. Tai Ji är en utmärkt friskvårdsmetod och passar bra för alla åldrar.

San Da (även känt som San Shou) San Da har utvecklats ur Gong Fu för att ge en möjlighet att tävla mot varandra genom sparring. Om Gong Fu framförallt är en kampkonst så är San Da framförallt en kampsport. San Da innehåller slag, sparkar och kast.

För ytterligare information se vår hemsida:
www.shaolin.se