

Kung Fu

Kung Fu sollte sich aus Kraftgymnastik, Gewichtstraining, aerobische Übungen, Stretching, Qi Training, Philosophie und Selbstverteidigung ohne und mit traditionellen Waffen zusammensetzen.

Nur so entsteht Körper-Geist-Einheit.

Vorteile des Kung Fu

Kung Fu verbessert die Konzentration, das Körpergefühl und fördert die Gesundheit, innere Entspannung und das Wohlbefinden. Zusätzlich werden im Kung-Fu-Training ganz bewusst Muskeln und Sehnen sowie Bänder mit Kraftgymnastik und Gewichten gestärkt. Auch wird grossen Wert auf Stretching und gezieltes Rückentraining gelegt.



Wing Chun



Die Abstammung des Wing Chun geht auf die Nonne Ng Mui des Shaolin Klosters zurück. Ng Mui gab das System an ihre Schülerin namens Yim Wing Chun weiter. Da sie eher eine zierliche Frau war, wurden die Techniken so angepasst, dass man mit geringerem Krafteinsatz einen stärkeren Gegner überwinden kann. Daher ist Wing Chun eine effiziente Selbstverteidigung für Frauen. Die Genialität liegt in den berühmten „klebenden Hände“ Übung (Chi Sau), dem speziellen geraden Fauststoss und dem Holzpuppentraining.

Nord Shaolin

Neben den Armtechniken haben hier die verschiedenen Beinritte wie Gerade-, Seit-, Rückwärts-, Kreuz-, Knie Kicks, Drehkicks, Sprungkicks und Beinfeger; sowie Wurftechniken ihren Ursprung. Für seine traditionellen Waffentechniken und Atem Übungen Qi Gong ist dieser Stil sehr bekannt. Qi Gong wird im Shaolin für den Selbstschutz gebraucht und um den Körper zu stärken.



Choy Lee Fatt (Choy Lay Fut)



Seine Abstammung geht auf Chan Heung zurück, welcher von zwei Shaolin Brüdern unterrichtet wurde. Dieser Stil besteht hauptsächlich aus den zerstörenden Langarmtechniken und Beintechniken. Da dieser Stil viel Kraft, Ausdauer und Abhärtung beinhaltet wird er erst später bei hoher Gradstufe mit ins Training eingebaut.

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Tai Chi Chuan ist für Geist und seelische Balance, Wohlbefinden sowie Gesundheit optimal. Durch die Atemübungen mit weichen fließenden sowie meditativen Bewegungen wird der Körper gestärkt und neue Energie Zufügt. Dieser Stil gehört zur chinesischen Naturheilmedizin und wird in China als therapeutische Gymnastik praktiziert. Mit grossem Erfolg wie in verschiedenen Studien nachgewiesen wurde.

