

Wing Chun Kung Fu AnfängerInnentraining

Das Training im Zentrum Shui Long, Westbahnstraße 14 ist in 4 Trainingsquartale zu unterteilt (Frühling, Sommer, Herbst, Winter). **Ab 3.April 2018 beginnen die Frühlingkurse** und der Neueinstieg für KomplettanfängerInnen ist wieder möglich. Da wir nur wenige freie Kapazitäten haben gibt es nur begrenzte Plätze. Im Rahmen des Frühlingkurses (10 Einheiten) werden die wichtigsten Grundlagen des Wing Chun Kung Fu (wie z.B. Zentrallinienprinzip, Körperstruktur, korrekter Stand, Schlagtechnik, Spiralkraft etc.) unterrichtet und nach und nach sämtliche Grundtechniken erlernt.



Für AnfängerInnen gibt es diesen Frühling zwei eigene Trainingseinheiten.

NeueinsteigerInnen können sich entweder für den Kurs mittwochs von 18.00 -19.25 Uhr oder Freitag 17.30 -19.00 Uhr entscheiden. An beiden Tagen gibt es nur noch ein geringes Kontingent an freien Plätzen. Der Besuch des Trainings 2 mal pro Woche ist zum ermäßigten Tarif (siehe unten Preise) möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Üben Platincard bis 19.15 Uhr nach Vereinbarung	Wing Chun Closed door 17.45 – 20.00 (geöffnet ab 17 Uhr)	<i>Fächer Fortsetzung</i> 17.20-18.25 <i>Studio Barada</i> Wing Chun Anfänger & leicht Fortgeschrittene (Level 1) 18.00 – 19.25 Wing Chun closed door (Level 2 Siu Lim Tao & Level 2,3 Chum Kyu) 18.45- 21.00 (geöffnet ab 18 Uhr)	Wing Chun Closed door 18.30 – 20.45 (geöffnet ab 17.45 Uhr)	Wing Chun Anfänger & leicht Fortgeschrittene (Level 1) 17.30 – 19.00 Platincard Closed door 17.30 – 19.45 nur bei regelmäßiger Teilnahme buchbar	Spezialseminare 10.00-13.00 Uhr an folgenden Terminen: 7.4.Befreiungstechniken 14.4.Fallschule, Bodenkampf 26.5. Kicks 16.6.Übungstipps: Entspannungstechniken, Krafttraining

Preise (für 10 Wochen Kurs) :

Wing Chun Siu Lim Tao/Anfänger Trainings:

1 mal pro Woche: 130 EUR

2 mal pro Woche: 220 EUR

Bankverbindung: „Long Zentren“ Erste Bank BIC: GIBAAWWXXX IBAN: AT39 2011 1300 3253 5249

- **Siu Lim Tao/Anfänger Trainings:** Schwerpunkt des Trainings Level 1. (entspricht je nach Trainingshäufigkeit ungefähr 6-12 Monate Lernjahre).

- **Closed door Trainings:** Ab dem ab Level 2 kann nur noch im Rahmen dieser Trainings weitergelernt werden. In diesen intensiven Trainings wird in kleiner Gruppe trainiert um einen möglichst optimalen Übungs- Fortschritt zu gewährleisten.

Fortschrittspyramide:

ab der Holzpuppe nur
noch 1:1 Unterricht

Weit Fortgeschrittene Kleinstgruppe
ca. 3 Personen

Closed door Trainings Fortgeschrittene

Closed door Trainings mäßig Fortgeschrittene

Anfängertrainings Siu Lim Tao Stufe

Long Zentrum: Dr. Christoph und Dr. Angelika Weingessel-Linner haben bereits vor Jahren ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und unterrichten seit 2006 (bzw. 2008) hauptberuflich Wing Chun Kung Fu und Qi Gong. 2011 wurde das Paar nach einer Phase eingehender Prüfung von den chinesischen Meister Donald Mak (Wing Chun nach Großmeister Yip Man) und Lu Jiangquan (Guolo Pin San Wing Chun) als Privatschüler aufgenommen. Diese beiden renommierten Meister haben Wing Chun in direkter Übertragungslinie nahe der Quelle (in 6. bzw. 7. Generation seit der Gründung) erlernt.

Das in dieser Tradition übermittelte Wissen und Können geben Christoph & Angelika in ihren täglichen Trainings an ihre SchülerInnen weiter.

詠
春

Wing Chun Kung Fu ist eine traditionsreiche südchinesische Kampfkunst, die sich auf das Erbe des Shaolin Tempels stützt. Der Legende nach wurde der Stil von einer Frau (einer Shaolin Nonne) entwickelt was sich noch daran erkennen lässt, dass der Stil darauf ausgelegt ist auch gegen körperlich überlegene Gegner zu funktionieren. In Wing Chun wird somit nie einfach Kraft gegen Kraft verwendet. Vielmehr lernt der/die Übende den eigenen Körper optimal einzusetzen und mit richtig angewandeter Technik und geringem Kraftaufwand die Kraft des Gegners ins Leere zu leiten und die eigenen Angriffe ins Ziel zu bringen.

Wing Chun gilt als eine der/wenn nicht die effektivste Selbstverteidigungstechnik überhaupt. Als ganzheitliche Kampfkunst werden neben der Verteidigungsfähigkeit viele andere Aspekte trainiert, sodass mit der Zeit der Selbstverteidigungsgedanke immer mehr in den Hintergrund rückt. Mit Fortdauer des Trainings werden massiv das Gleichgewicht und die Stabilität verbessert; die Koordination wird gefördert; Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden trainiert; richtiger Atemtechnik und Konzentrationsfähigkeit werden geschult und körperliche und geistige Anspannungen werden verringert etc., etc. ..

Durch den faszinierenden logischen Aufbau ist Wing Chun Kung Fu auf der einen Seite sehr schnell erlernbar – auf der anderen Seite handelt es sich um eine gefühlvolle Kampfkunst, bei der die Sensibilität ein Leben lang verbessert wird, weshalb bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.



Long Zentrum

CHINESISCHE KAMPFKUNST UND PHILOSOPHIE