

# Wing Chun Kung Fu AnfängerInnentraining

Das Training in den Long Zentren ist in 4 Trainingsquartale zu je 12 Wochen unterteilt (Frühling, Sommer, Herbst, Winter). Ab **11 April beginnt der Frühlingskurs** und der Neueinstieg für KompletanfängerInnen ist wieder möglich. Im Rahmen des Frühlingskurses 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.

**Gratis Einführungstraining** am 29.3. um 18 Uhr, Lindengasse 26 Anmeldung unter [info@kampf-kunst.at](mailto:info@kampf-kunst.at) erforderlich

## Zusätzliches Vertiefungstraining für KompletanfängerInnen

Speziell bei AnfängerInnen, die noch nie irgendeine Kampfkunst trainiert haben, gibt es häufig den Wunsch, zusätzlich zu den allgemeinen Trainingseinheiten, in einem kleineren Rahmen, in aller Ruhe sämtliche Grundtechniken vertieft zu trainieren. Deshalb gibt es das Zusatzangebot eines vertiefendes Trainings für KompletanfängerInnen, das mit beschränkter TeilnehmerInnenanzahl in einer Gruppe von maximal 14 Personen stattfinden wird.

Dieses Training ist ein Zusatzangebot und muss nicht besucht werden. AnfängerInnen können auch ausschließlich im Rahmen der allgemeinen Trainings trainieren.



## Das Wing Chun Training unterteilt sich in zwei unterschiedliche Trainingseinheiten:

- 1) **Wing Chun A Anwendung & Partnertraining (60 min):** In diesem Training steht das Training mit Partner im Vordergrund. Alle Anwendungen, Technikkombinationen und Übungsdrills werden trainiert.
- 2) **Wing Chun B Struktur- und Formentraining (50 min):** In diesem Training wird meist ohne Partner an den Formen, dem Stand, der Struktur, der Schrittarbeit und der Schlagtechnik gearbeitet.

Für die Anmeldung muss jede Trainingsart zumindest einmal pro Woche belegt werden.

Die beiden Trainings finden an den meisten Tagen direkt hintereinander statt. (bspw. von 18.00- 19.00 Uhr *Anwendung & Partnertraining* und von 19.00 – 19.50 Uhr *Struktur- und Formentraining*). Man kann selbst entscheiden, ob man beide Trainings an einem Tag wahrnimmt (also insgesamt 110 min.) oder die Einheiten an unterschiedlichen Tagen besucht.

## Stundenplan, Zentrum Dà Long, Lindengasse 26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-19.10 <b>Wing Chun</b> Angelika Kompletanfänger Vertiefungskurs*	18.00-19.00 <b>Qi Gong</b>	18.00-19.00 <b>Wing Chun A</b> Christoph Anwendungstraining	18.00-18.50 <b>Wing Chun B</b> Angelika Stand, Struktur, Schritte	16.15-17.05 <b>Wing Chun B</b> Clemens Stand, Struktur, Schritte
	19.15-20.15 <b>Wing Chun A</b> Christoph Anwendungstraining	19.00-19.50 <b>Wing Chun B Fortgeschrittene</b> Stand, Struktur, Schritte Schwerpunkt Chum Kiu	18.50-19.50 <b>Wing Chun A</b> Angelika Anwendungstraining	17.05-18.05 <b>Wing Chun A</b> Clemens Anwendungstraining
	20.15-21.05 <b>Wing Chun B</b> Christoph Stand, Struktur, Schritte		20.00-21.00 <b>Tai Ji Qi Gong</b>	18.15-20.00 <b>Freies Üben Guolo</b>

\*Termine: 11.4.; 25.4.; 2.5.; 9.5.; 23.5.; 6.6.; 20.6.; 27.6. (letzter Termin Wiederholungstermin bis 19.50 Uhr) insgesamt 10 Stunden

## Preisliste (Preise für 12 Wochen Frühlingskurs von 11.4. – 1.Juli)

- **Mindestanmeldung:** 1 mal pro Woche **Wing Chun Training A** & 1 mal **Wing Chun Training B** **150 EUR**
- **Mindestanmeldung** plus eine weitere Einheit (Wing Chun A oder Wing Chun B) zusätzlich **60 EUR**
- **Mindestanmeldung** plus 2, 3 weitere Einheiten (Wing Chun A oder Wing Chun B) pro Einheit zusätzlich **50 EUR**
- **vertiefendes Anfängertraining** plus **Mindestanmeldung** (1 mal A und 1 mal B) **240 EUR**
- **Golden Card** alle Einheiten im Zentrum Dà Long (außer Guolo) **320 EUR**

**Long Zentren:** 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.

The image displays two large, bold Chinese characters in a traditional calligraphic style. The top character is '咏' (Yǒng) and the bottom character is '春' (Chūn). Together, they form the name '咏春' (Yǒngchūn), which translates to 'Wing Chun' in English. The characters are written in black ink on a white background, with thick, expressive strokes and a sense of movement.

**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 angewendeter 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.