

Wing Chun Kung Fu AnfängerInnentraining

Das Training im Zentrum Shui Long, Westbahnstraße 14 ist in 4 Trainingsquartale zu unterteilt (Frühling, Sommer, Herbst, Winter). **Ab 20 März beginnen die Frühlingskurse** und der Neueinstieg für KomplettanfängerInnen ist wieder möglich. Da wir nur wenige freie Kapazitäten haben gibt es nur begrenzte Plätze. 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.

Das Training setzt sich aus zwei unterschiedlichen Trainingseinheiten zusammen:

- 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 Formtraining (50 min):** In diesem Training wird meist ohne Partner an den Formen, dem Stand, der Struktur, der Schrittarbeit und der Schlagtechnik gearbeitet.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Wing Chun Siu Lim Tao Training 18.00-18.50 Teil B 18.50 – 19.50 Teil A Clemens Kursnr.11	Qi Gong 18.00-19.00 Kursnr.31 Wing Chun Siu Lim Tao Training 19.15-20.15 Teil A 20.15 – 21.05 Teil B Christoph Kursnr.12	Wing Chun Closed door 16.00 – 20.00 Kursnr.21	Wing Chun Closed door 17.00 – 21.00 Kursnr.22	Wing Chun Closed door 16.00 – 20.00 Kursnr.23	Wing Chun Siu Lim Tao Training 10.15-11.15 Teil A 11.15 – 12.05 Teil B Kim Kursnr.14

Zentrum zu folgenden Zeiträumen geschlossen: an allen gesetzlichen Feiertagen, außerdem

Osterferien: 10.4.-14.4; Fenstertage: 26.5; 27.5. Pfingsten: 5.-7. Juni;

Training Samstag entfällt außerdem am 25.3. & 22.4. aufgrund von Seminaren – dafür Training am 15.4- Samstag nur 9 Einheiten – die versäumte Einheit kann an einem der anderen Tage nachgeholt werden.

Preise (10 Wochen) :

Wing Chun Siu Lim Tao/Anfänger Trainings:

1 mal pro Woche: 130 EUR

2 mal pro Woche: 220 EUR

3 mal pro Woche: 300 EUR

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

- **Siu Lim Tao/Anfänger Trainings:** Schwerpunkt des Trainings Level 1,2. (entspricht je nach Trainingshäufigkeit ungefähr 1.-2 Lernjahre). Trainingsdauer jeweils 110 min (bestehend aus zwei Teilen: Partnertechniktraining & Form-Stand-Struktur).

- **Closed door Trainings:** Ab dem Zeitpunkt ab dem man die reinen Siu Lim Tao Levels verlässt (ab abgeschlossenen Level 2) kann nur noch im Rahmen dieser Trainings weitergelernt werden. Closed door Trainings bieten bis zu 4 Stunden Trainingsmöglichkeit (flexibel gestaltbar – man kommt und geht wann man will).

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

Frühlingsquartal: 20.3-10.6.

Qi Gong:

Shaolin Qi Gong ab 21.3.

9 Einheiten: 95 EUR (in Kombi

mit Wing Chun 85 EUR)

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 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.



Long Zentrum

CHINESISCHE KAMPFKUNST UND PHILOSOPHIE