

Od 30. července do 8. července bude probíhat soustředění
INTERNATIONAL WU SHU CENTER
MISTRA QIN MINGTANG

Soustředění je určeno jak pro starší, tak i pro nové studenty. Soustředění bude rozděleno na tři skupiny – SHAO-LIN a TAI-JI (ty budou ještě rozděleny na „pokročilejší“ a „méně pokročilou“ třídu podle úrovně znalostí) a SAN-DA. Výuka bude odstupňována podle pokročilosti a schopnosti studentů.

I. Náplň soustředění:

Třída SHAO-LIN – pokročilejší („rychlejší“) třída:

1. základní techniky, kopy, skoky,
2. dokončení sestavy „blesková pěst“(Fan-zi quan),
3. nová **sestava s dvěma šavlemi**,
4. nová sestava **Nan Quan** (jižní pěst),
5. dokončení sestavy s kopím (Da-zha qiang),
6. cvičení sestav ve více lidech (souboj),
7. opakování severní a jižní pěsti, shao-linské pěsti (Da-hong quan), cvičení sestavy „72 smrtí“ se šavlí, sestavy s 9-ti dílným řetězem(bičem), cvičení se shaolinskou tyčí, halapartnou,
8. několik hodin základní techniky čínského boje San-da, obranné techniky a páky.

Třída SHAO-LIN – „pomalejší“ třída

1. Základní techniky, kopy, skoky,
2. nová **sestava s dvěma šavlemi**,
3. nová sestava **Nan Quan** (jižní pěst),
4. základní **techniky s 9-ti dílným bičem** (řetězem),
5. nácvik sestav ve více lidech (souboj),
6. opakování shao-linské pěsti (Da-hong quan) a sestavy „72 smrtí“ se šavlí,
7. studium základních technik čínského boje San-da, obranné techniky a páky.

Třída TAI-JI – pokročilá („rychlejší“) třída

1. Cvičení „Čchi-gongu“, cvičení základních pohybů a dýchání pro rychlejší nalezení „Čchi“,
2. cvičení **sestavy s vějířem**,
3. cvičení **nového stylu 84-forem (Xin jia yi lu)**,
4. cvičení sestavy **Tai-ji jian (meč) – styl Chen**,
5. opakování 24 forem Chen Tai-ji, 74 forem Chen Tai-ji, „Er-lu pao-chuai“, „Tui-shou“ – pohyby pro sestavy,

6. zdokonalování technik a opravování chybných pohybů.

Třída TAI-JI – začátečníci

1. Cvičení „Čchi-gongu“, cvičení základních pohybů a dýchání pro rychlejší nalezení „Čchi“,
2. cvičení **sestavy s vějířem**,
3. cvičení nové **sestavy starého stylu 74 forem Chen Tai-ji**,
4. studium pokročilejší sestavy 24 forem Chen Tai-ji, **Tai-ji meč**,
5. cvičení základních pohybů „Tui-shou“.

Ve všech skupinách shao-lin a tai-ji budou probíhat zkoušky (případně soutěž mezi studenty).

Třída SAN-DA

1. Trénink vytrvalosti, otužování svalů a kostí, posilování,
2. studium základních i pokročilejších technik,
3. boj ve dvou s veškerým vybavením,
4. studium pravidel.

II. Doba konání:

OD 30. 6. 2007 DO 8.7. 2007

III. Místo konání:

Nová tělocvična základní školy Jenišovice.

Možnost parkování vozů v areálu školy.

Tělocvična je běžně vybavená, v její blízkosti se nachází tréninkové hřiště, jsou k dispozici samostatné šatny, umývárny a sociální zařízení.

Jenišovice se nacházejí v Severních Čechách, v těsné blízkosti města Turnov (centrála CHKO Český ráj), vzdálenost od Prahy je přibližně 90 km.



IV. Cena:

270 Kč/den – cvičení, pronájem tělocvičny

180 Kč/den – stravování – snídaně, oběd a večeře (pokud se nebudete stravovat sami)

V. Organizace soustředění:

- Skupinové aktivity (cvičení, výlety, táborák, koupání)
- Spaní v tělocvičně (vlastní spacák s sebou), případně ve stanu vedle tělocvičny
- Příjezd na místo je 29. června večer, 30. června ráno začíná výuka
- Kdo bude na soustředění celých 9 dnů, dostane od Wushucentra malý dárek.
- Příhlášky podávejte do konce května.

VI. Jídelníček (v případě zaplacení jídla)

Snídaně se budou skládat s lehké stravy (např. chléb, čínské občerstvení atd.), čaj povzbuzující energii, mléko apod.

Obědy a Večeře budou teplá čínská jídla např: kuřecí Kung pao, Vepřový jazyk v ústřicové omáčce, Kuřecí maso na kari, Vepřové nudličky, Vepřové maso Ku lao atd. K těmto pokrmům budou jako přílohy podávány smažené nudle, rýže, brambory, hranolky, taštičky atd. Podávat se budou i jídla vegetariánská.

VII. INFORMACE

Pro bližší informace o cestě do Jenišovic volejte na číslo 602 271 682 (David Vrbata) e-mail: deiva@tiscali.cz

Qin fei:

Telefon: 723 751 657

e-mail: wshuinfo@163.com

Více informací (mapy, fotky) na www.wshucentrum.cz

Wushucentrum

