



Výuka SHAOLINSKÉHO KUNG-FU

www.wushu.cz

Škola WUSHU **Mistra ZHAI Hongyin** hledá zájemce o trénink shaolinského kung-fu **základní úrovně**.
Trénink 2x týdně. Cena 100,- Kč / 90 minut.

Náplň kurzu pro **1. semestr**:

1. JIBENGONG - základní dovednosti shaolinského kung-fu
2. CHUJI TAOLU - základní sestavy
 - a) SHIER LU TANTUI 12 cest pružných noh
(procvičuje celé tělo, posiluje šlachy a kosti, zvyšuje sílu a upevňuje zdraví)
 - b) GONGLI QUAN styl mocné pěsti
(procvičuje celé tělo, zvyšuje rychlostní a výbušnou sílu)
 - c) PIGUA QUAN styl štípající sekery
(procvičuje celé tělo, zvyšuje rychlost, zbystruje ducha a zrychluje reakce)

V **2.semestru** se budou vyučovat sestavy **střední úrovně**:

- a) MILIN SANSHOU - styl tajné shaolinské pěsti
- b) SHAOLIN DANDAO - shaolinská šavle
- c) SHAOLIN DANJIAN - shaolinský meč
- d) SHAOLIN GUN SHU - umění shaolinské hole
- e) SHAOLIN QIANG SHU - umění shaolinského kopí

Kontaktní osoba: Andrea CHENOVÁ 723 867 332