

Новые форматы тренировок

Так как вся страна погружена в самоизоляцию а тренироваться как то надо , вот и выбрали такой формат при котором преобладают домашние тренировки или в уединенных местах без скопления людей.

Поэтому прошу делать учеников фото отчеты , все же приятно увидеть всех вместе за любимым делом в одном коллаже, это хорошо единит и добавляет идей для творчества и тренировок

Еще один тренд этого периода – это видео уроки, где можно наглядно показывать и объяснять различные тонкости ушу



тренировки в условиях самоизоляции

Тренировки в условиях самоизоляции

Попросил прислать фото- отчет учеников как они проводят тренировки в условиях самоизоляции и получил хороший отклик .

Приятно удивляет то, что не смотря на самоизоляцию ученики прибывают в хорошей физической форме и приподнятом настроении, для многих как и обычно работа на первом месте в обычном режиме, а кто-то у нас на передовой так сказать в борьбе с вирусом и его последствиями, у некоторых каникулы а кто то вынужден искать в столь суровых условиях как заработать на хлеб насущный – ни смотря ни на что, многие откликнулись и прислали свои фото тренировок.

Для того чтоб тренировки были более продуктивными в помощь этому процессу буду выкладывать маленькие видео уроки и ждать новых фото отчетов с тренировочных процессов

▪ 

8 марта.

Поздравляю милых дам с женским праздником 8 Марта! Желаю весеннего настроения, пусть на душе всегда будет светло и радостно. Желаю, чтобы на лице всегда сияла улыбка, пусть жизнь будет щедра на подарки. В самый женский день года желаю простого женского счастья и здоровья. С праздником!

▪ 

▪ 

- 
- 

Боевые искусства – беседы за чаем

Вопросы Сергея Борисовича : 1. Изменилось ли отношение к тому, чем занимаемся с течением времени. Если да, то в какую сторону? 2. Что для тебя ушу в первую очередь – БИ, фитнес, здоровье? 3. Может ли традиционное ушу составить конкуренцию боксу, кикю, каратэ, ММА? 4. Почему мы не видим достойных боев традиционщиков? 5. Должна ли традиция быть неизменной? Тайцзи – БИ или здоровье?

Мои вопросы :1) Прошло уже почти 4 года с момента первого общения за чаем -Что изменилось во взглядах на систему Чена? 2) На сколько адекватным может быть восприятие боевых искусств через медиа ? 3) обучение цигун , ушу через интернет это реально , плюсы минусы?4)Подготовка тела это что ? чем отличается подготовка в Фошане от других БИ 5) Почему Фошань? и почему именно Вин чун? – для многих интересен и многие спрашивают. 6) Как вы считаете нужно ли отрабатывать толу и зачем? 7) Вы сейчас практикуете ? и Что вам дают тренировки ? 8) Чему в первую очередь вы бы хотели научить

своих учеников ? 9) Горит ли сейчас огонь ? Дальнейшее развитие , мечты , планы , то над чем сейчас работаете ?



0 турнире Золотой лев

Что за такой турнир Золотой лев?

Кто может принимать в нем участие?

Какие дисциплины?

Одни из часто задаваемых вопросов!!!

Золотой лев – турнир ориентированный прежде всего на любителей традиционного ушу (таолу с предметами и без), туй-шоу и цинна, разного уровня подготовки .

Первый турнир состоялся в 2009 году, второй в 2011и третий в 2013 годах. Разные по масштабам и дисциплинам.

В 2013 прошел в рамках Федерации спортивного ушу НСО , на котором была представлена дисциплина шуайцзяо(редкая для нашего города)

С 2020 года планируем проводить турнир Золотой Лев два раза в год!

Турнир открытый! Следующий турнир состоится ориентировочно в апреле месяце. Приглашаем всех желающих принять участие !

Программа турнира:

Показательные выступления (визитная карточка), соревнование по перечисленным выше дисциплинам -для детей и взрослых. Проведение интересных мастер классов как от организаторов так и участников мероприятия.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Турнир «Золотой Лев»

Турнир «Золотой Лев» 2019 – состоится 22 декабря в 10 часов , по адресу Метро Березовая роща , улица Кошурникова 20

Участники соревнований: Уральский Шаолинь город Екатеринбург,
МБУДО «ЦВР «Пашинский», *Wellness-центр Талисман*, МБУ МЦ
«Звездный»- клуб боевых искусств Сибирский Шаолинь

Гимн ушу

