

Набор в группы по УШУ Цигун Тайцзи цюань

□ Клуб традиционного ушу приглашает детей и взрослых!

Ищете спорт, который развивает не только тело, но и характер? Хотите, чтобы ваш ребёнок рос дисциплинированным, уверенным и здоровым?

А сами мечтаете о гармонии и силе?

Ушу – древнее китайское боевое искусство, сочетающее боевые техники, гимнастику, дыхательные практики и философию Востока. Это не просто спорт – это путь к гармонии тела и духа.

Для детей:

□ развитие силы, гибкости и ловкости;

□ улучшение внимания и памяти;

□ воспитание дисциплины и уважения;

□ уверенность в себе и умение постоять за себя.

Для взрослых:

□ укрепление здоровья и иммунитета;

□ снятие стресса и восстановление энергии;

□ развитие выносливости и координации;

□ знакомство с культурой и традициями Шаолиня.

Занятия в клубе:

□ Подходят для любого уровня подготовки

□ Проводятся в тёплой, дружеской атмосфере

□ Ведутся опытными инструкторами по традиционному ушу

□ Приходите всей семьёй и почувствуйте энергию настоящего боевого искусства!

□ ул. Кошурникова 20

□ +7 913 919 3531 □ вот цап +7 913 919 3531



Базовые формы ушу Длинный кулак работа в парах

Базовые формы в ушу, также известные как «таолу» или «каты», играют важную роль в обучении и практике этого боевого искусства. Вот несколько ключевых причин, почему они необходимы:

1) Основы техники: Базовые формы помогают ученикам освоить

основные движения, стойки и техники ушу. Они учат правильному выполнению ударов, блоков и перемещений.

2) Развитие координации: Практика форм улучшает координацию движений, баланс и гибкость. Это важно для выполнения более сложных техник в будущем.

3) Укрепление мышц: Регулярное выполнение форм способствует развитию силы и выносливости мышц. Это помогает ученикам лучше контролировать свое тело.

4) Концентрация и фокус: Формы требуют высокой степени концентрации и внимания к деталям. Это помогает развивать ментальную дисциплину и фокус.

5) Понимание принципов ушу: Через практику форм ученики учатся понимать основные принципы ушу, такие как использование энергии, дыхание и внутренняя сила.

6) Подготовка к спаррингу: Базовые формы служат основой для более сложных техник и спарринга. Они учат учеников правильному выполнению движений в замедленном темпе, что помогает избежать травм.

7) Культурное наследие: Формы являются важной частью культурного наследия ушу. Они передают традиции и знания от одного поколения к другому.

8) Самовыражение: Практика форм позволяет ученикам выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через движения.

Таким образом, базовые формы в ушу являются фундаментальной частью обучения, которая помогает развивать как физические, так и ментальные навыки учеников.

Отработка применения тао-лу в парах для чего

Отработка применения тао-лу в парах, также известная как «парная практика» или «спарринг», является важным этапом в обучении ушу. Вот несколько ключевых причин, почему это необходимо:

1) Применение техник на практике: Парная практика позволяет ученикам применять изученные формы и техники в реальных условиях против живого противника. Это помогает лучше понять, как техники работают в боевой ситуации.

2) Развитие реакции и интуиции: Взаимодействие с партнером требует быстрой реакции и интуитивного понимания движений противника. Это развивает способность быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям.

3) Улучшение координации и баланса: Парная практика помогает улучшить координацию движений и баланс, так как ученики учатся контролировать свое тело в условиях внешнего давления и сопротивления.

4) Развитие чувства дистанции и времени: Практика с партнером учит правильно оценивать дистанцию и время для выполнения атак и защит. Это важно для эффективного применения техник в бою.

5) Повышение уверенности: Успешное применение техник в парной практике повышает уверенность учеников в своих силах и навыках. Это помогает им чувствовать себя более уверенно в реальных ситуациях самообороны.

6) Развитие стратегического мышления: Парная практика требует стратегического подхода к бою. Ученики учатся планировать свои действия, предвидеть движения противника и использовать тактические приемы для достижения преимущества.

7) Укрепление физической формы: Спарринг является отличным способом укрепить физическую форму, так как требует значительных усилий и энергии. Это помогает развивать выносливость, силу и общее физическое состояние.

8) Социальное взаимодействие: Парная практика способствует развитию навыков социального взаимодействия и командной работы. Ученики учатся уважать друг друга, сотрудничать и поддерживать партнера.

9) Понимание принципов ушу: Парная практика помогает глубже понять принципы ушу, такие как использование энергии, контроль дыхания и внутренняя сила. Это позволяет ученикам более осознанно применять техники в бою.

Таким образом, отработка применения таолу в парах является важным этапом в обучении ушу, который помогает развивать как технические, так и личностные навыки учеников.

Наш Сайт <https://sibkungfu.ru/> Сибирский Шаолинь, здесь вы можете подобрать удобное время для тренировок и группу по направлениям

Южный Шаолинь Кулак Леопарда







Золотой Лев

Откройте для себя мир гармонии и силы с нашим клубом традиционного ушу Сибирский Шаолинь

Что мы предлагаем:

Ушу – Древнее китайское боевое искусство, которое развивает не только физическую силу и гибкость, но и дисциплину, концентрацию и уверенность в себе. Наши опытные мастера помогут вам освоить базовые и продвинутые техники, а также научат применять их в повседневной жизни.

Цигун – Практика, направленная на гармонизацию энергии тела и ума. Регулярные занятия цигун помогают снять стресс, улучшить общее самочувствие и повысить жизненную энергию. Наши инструкторы проведут вас через уникальные дыхательные упражнения и медитации.

Тайцзицюань – Мягкое и плавное боевое искусство, известное своими медленными и грациозными движениями. Тайцзицюань способствует улучшению координации, баланса и гибкости, а также помогает достичь внутреннего спокойствия и гармонии.

Почему выбирают нас:

- Профессиональные инструкторы с многолетним опытом и глубокими знаниями в области восточных практик.
- Индивидуальный подход к каждому ученику, независимо от уровня подготовки.
- Дружелюбная атмосфера и поддержка со стороны нашего сообщества.
- Регулярные мастер-классы и семинары с приглашенными

экспертами.

Присоединяйтесь к нам и начните свой путь к здоровью, силе и внутренней гармонии!

Контакты:

Адрес: Сибирский Шаолинь ст. метро Березовая роща. Улица Кошурникова 20. Талисман

Оздоровительный центр у. Федосеева 2

Телефон: +79139193531 Whatsapp

Сайт: <https://sibkungfu.ru/>































Кунгфу Южного Шаолиня

Преимущества тренировок в кунг-фу в Сибирском Шаолине включают:

Изучение боевых искусств и философии .

Развитие физической силы, гибкости, скорости и точности.

Овладение различными стилями кунг-фу, включая кулачные техники, борьбу и работу с традиционным оружием.

Улучшение концентрации, дисциплины и внутреннего спокойствия.

Возможность участвовать в культурных мероприятиях, таких как фестивали ушу, спортивные мероприятия и оздоровительные практики.

Для детей и взрослых!

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/09/Кунгфу-Южного-Шаолиня-2.mp4>

Кунгфу Южного Шаолиня 1

Преимущества тренировок в кунг-фу в Сибирском Шаолине включают:

Изучение боевых искусств и философии

Развитие физической силы, гибкости, скорости и точности.

Овладение различными стилями кунг-фу, включая кулачные техники, борьбу и работу с традиционным оружием.

Улучшение концентрации, дисциплины и внутреннего спокойствия.

Возможность участвовать в культурных и спортивных мероприятиях.

Тайцзицюань с веером

Тайцзи-цюань с веером – это форма тайцзицюань, которая использует веер для усиления практики и добавления красоты и эстетики. Веер позволяет одновременно осваивать янские и иньские принципы работы с энергией и принципы трансформации и сохранения энергии.

Занятия тайцзи-цюань с веером направлены на улучшение координации движений, развитие гибкости и силы, а также на укрепление здоровья. Веер используется для создания различных форм и движений, которые помогают улучшить контроль над телом и сознанием.

Тайцзи-цюань с веером подходит для всех возрастов и уровней физической подготовки. Занятия проводятся индивидуально или в группах под руководством опытных наставников .

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/08/Тайцзицюань-с-веером-.m4v>