

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.

Метро Берёзовая роща, Кошурникова 20 89139193531

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 .

Veni, vidi, vici – Пришёл, увидел, сел на шпагат))

Veni, vidi, vici – крылатое латинское выражение, слова, которыми, как сообщает Плутарх в своих «Изречениях царей и полководцев», Гай Юлий Цезарь в августе 47 года до н. э. уведомил своего друга Гая Мация в Риме о победе, быстро одержанной им при Зеле над Фарнаком, сыном Митридата Понтийского. Википедия

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/08/Veni-vidi-vici-с-лат.---Пришёл-увидел-победил.m4v>

Турнир по традиционному ушу кунг-фу «Золотой Лев»

Турнир по традиционному ушу «Золотой Лев» – это уникальное событие, объединяющее мастеров боевых искусств и поклонников восточных единоборств. Этот турнир проходит ежегодно и собирает лучших представителей традиционного ушу со всего мира.

На турнире «Золотой Лев» участники демонстрируют своё мастерство, силу и гибкость в различных стилях и направлениях ушу. Здесь можно увидеть яркие поединки, красивые комплексы упражнений и захватывающие демонстрации техник боя.

Турнир проходит в дружественной атмосфере, где каждый участник стремится показать своё мастерство и получить ценные уроки от опытных судей и тренеров. «Золотой Лев» предоставляет возможность участникам соревноваться друг с другом, учиться работать в команде и развивать свои физические и моральные качества.

В рамках турнира проводятся показательные выступления, мастер-классы от известных мастеров ушу и награждение победителей. Это мероприятие является отличным стимулом для дальнейшего развития и совершенствования своих навыков в традиционном ушу.







































































Базовые формы ушу – Пушечный кулак, Кулак Леопарда, Тайцзицюань



Стиль “Пушечный Кулак” – это уникальный стиль боевых искусств, основанный в монастыре Шаолинь в Китае.

Этот стиль характеризуется использованием мощных ударов и взрывных движений, которые напоминают выстрелы из пушек.

Основные принципы стиля “Пушечного Кулака” включают в себя использование силы и концентрации для выполнения ударов, а также умение управлять дыханием и энергией тела. В этом стиле большое внимание уделяется развитию физической силы и выносливости, а также техникам самообороны и защиты.

Один из ключевых элементов стиля “Пушечного Кулака” – это

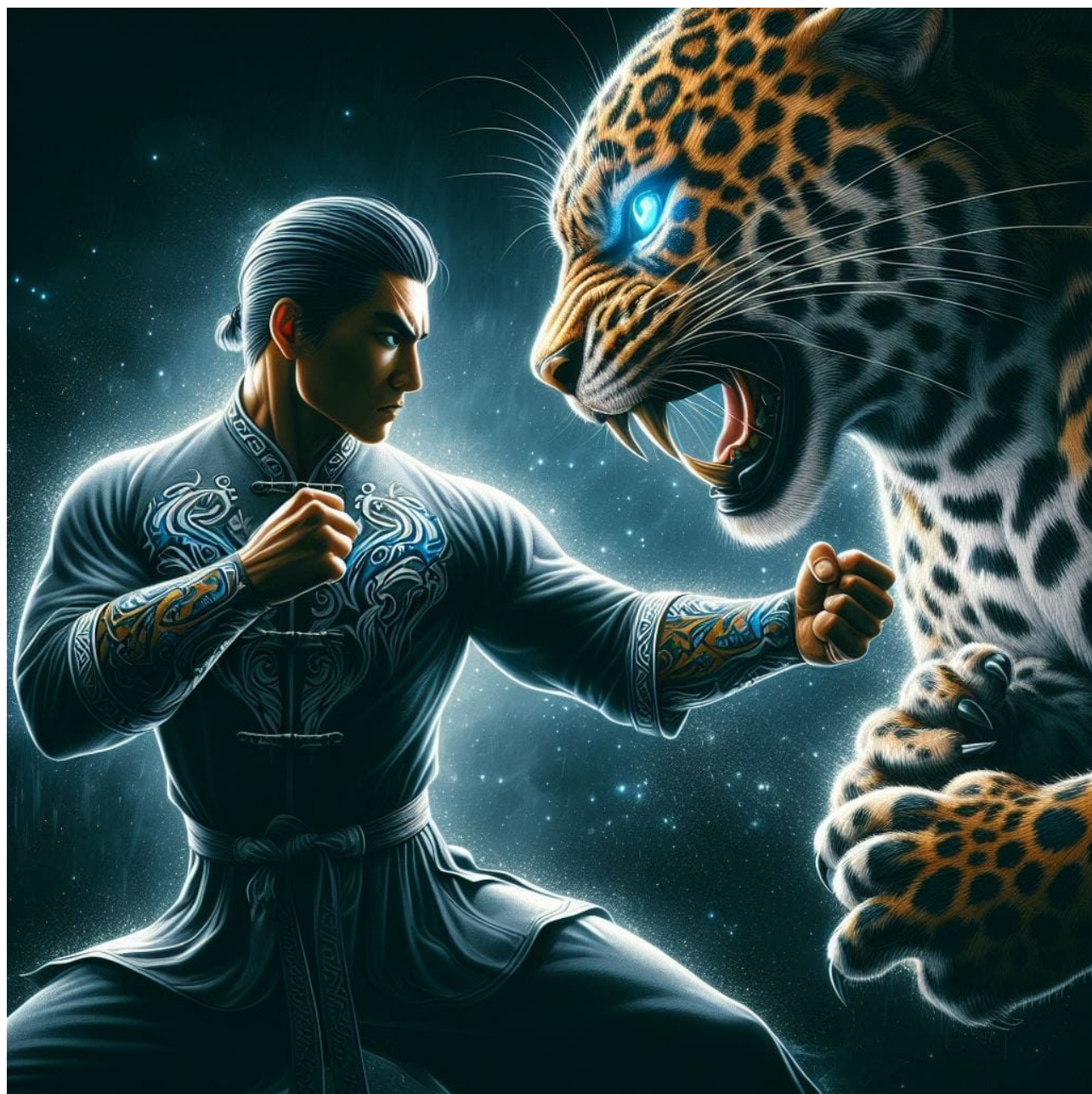
использование ударов ладонью, что позволяет увеличить силу удара и улучшить точность. В дополнение к этому, стиль включает в себя множество других техник, таких как удары ногами, блоки, уклонения и броски.



Монахи монастыря Шаолинь, практикующие стиль “Пушечного Кулака”, часто используют его в своих тренировках и ритуалах. Они также используют этот стиль для защиты монастыря и своих учеников от возможных угроз.

Несмотря на то, что стиль “Пушечный Кулак” известен своей

мощью и силой, он также содержит элементы мягкости и гибкости, что делает его универсальным и адаптируемым к различным ситуациям.



Стиль ушу “Кулак Леопарда” является одним из самых известных и сложных стилей китайского боевого искусства ушу. Этот стиль был создан в Китае около 2000 лет назад и основан на имитации движений и тактики леопарда.

Основные принципы стиля “Кулак Леопарда”: Быстрота и гибкость: движения этого стиля должны быть быстрыми, ловкими и гибкими, чтобы имитировать движения леопарда.

Это достигается благодаря использованию коротких и быстрых ударов, а также акробатических элементов. Сила и точность: удары должны быть мощными и точными, чтобы нанести максимальный урон противнику



Использование оружия: в стиле “Кулак Леопарда” используются различные виды оружия, такие как мечи, ножи, копья, нунчаки и др.

Использование окружающей среды: стиль учит использовать окружающую среду для своей защиты и нападения, например, деревья, камни, стены и т.д.

Развитие внутренней энергии: “Кулак Леопарда” учит развивать внутреннюю энергию ци, которая помогает в борьбе и улучшает здоровье.



Тайцзи цюань – это одно из самых известных и древних боевых искусств Китая. Оно было создано в конце династии Мин (1368-1644 гг.) и является одним из основных стилей ушу.

Основателем тайцзи цюань считается Чжан Саньфэн, который объединил свои знания о боевых искусствах, философии и медицине в этом стиле.

Основной принцип тайцзи цюань заключается в мягкости и гибкости, которые позволяют контролировать противника и избегать его атак.



Также этот стиль уделяет большое внимание дыхательным упражнениям и медитации, что помогает улучшить здоровье и укрепить дух.

В тайцзи цюань используются медленные и плавные движения, которые могут быть очень эффективными в бою.

Однако, для достижения успеха в этом искусстве требуется много времени и терпения.

Ушу – это не просто вид спорта, это целая философия жизни, которая включает в себя гармонию тела и духа.

В клубе традиционного ушу “Сибирский Шаолинь” мы предлагаем вам окунуться в этот удивительный мир и научиться основам древнего искусства.

Почему стоит выбрать именно наш клуб: Опытные и квалифицированные тренеры. Наши инструкторы имеют многолетний опыт занятий ушу и готовы поделиться своими знаниями с вами.

Индивидуальный подход. Мы учитываем уровень подготовки каждого ученика и подбираем оптимальный комплекс упражнений для достижения наилучших результатов. Большое разнообразие традиционных стилей ушу, позволяет подобрать для каждого ученика свой индивидуальный стиль



В нашем клубе вы сможете освоить такие стили, как тайцзицюань, стиль тигра, леопарда, обезьяны и другие.

Развитие физической формы. Занятия ушу помогут вам укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить общую выносливость организма. Улучшение психологического состояния. Ушу помогает снять стресс, обрести душевное равновесие и научиться контролировать свои эмоции.

Участие в соревнованиях и фестивалях.

Кунгфу стиль обезьяны

Кунг-фу стиль обезьяны – это один из видов боевого искусства, который основан на движениях и техниках, имитирующих обезьяну. Этот стиль был разработан в Китае и стал популярным в других странах, включая Вьетнам, Японию и Корею.

Кунг-фу стиля обезьяны включает в себя различные техники, такие как прыжки, удары руками и ногами, а также использование когтей и зубов. Также в этом стиле используются элементы акробатики и гимнастики.

Один из основных принципов кунг-фу стиля обезьяны – гибкость и подвижность. Это позволяет бойцам быстро менять направление движения и избегать атак противника. Кроме того, этот стиль кунг-фу учит использовать окружающую среду для своей выгоды, например, деревья и лианы.

Однако стоит отметить, что кунг-фу стиль обезьяны не является официальным видом спорта или единоборства, и не имеет официального признания со стороны спортивных организаций. Тем не менее, он продолжает практиковаться в некоторых странах, особенно в тех, где традиционные боевые искусства имеют глубокие корни.

Кунгфу все возрасты покорны

Для оздоровления, занятия ****кунг-фу*** (или ***ушу***) являются неотъемлемой частью жизни и могут быть полезными для людей старшего и пожилого возраста. Вот несколько важных аспектов:

1. *Физическое здоровье*:

- *Укрепление мышц и суставов*: Кунг-фу помогает поддерживать физическую активность, укреплять мышцы и гибкость суставов.
- *Координация и равновесие*: Тренировки улучшают координацию движений и равновесие.
- *Кардиоваскулярное здоровье*: Регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы.

2. *Психологические и эмоциональные аспекты*:

- *Уменьшение стресса*: Кунг-фу помогает справляться со стрессом и тревожностью.
- *Самодисциплина и концентрация*: Практика требует усиленной концентрации, что способствует развитию самодисциплины.
- *Уверенность и внутренний покой*: Освоение техник и прогресс в мастерстве приносят уверенность и спокойствие.

3. *Социальные аспекты*:

- *Сообщество и дружба*: Занятия кунг-фу могут помочь встретить единомышленников и создать новые дружеские связи.
- *Учение от мастера*: Обучение у опытного мастера способствует обмену знаний и мудрости.

Независимо от возраста, начать заниматься кунг-фу *никогда не поздно. Даже если вы начнете в молодом или же в **пожилом возрасте*, вы можете получить множество выгод. Начните с базового курса и постепенно развивайтесь вместе с этой удивительной практикой