

NAM WAH PAI

南華派

德國



WING-FLY

Schule für Körper und Geist

Abteilung im FC 1928 Asbach e.V.

SCHNUPPERKURS

für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

FREITAG, 03.
DIENSTAG, 07.
FREITAG, 10.

Juni 2011

NAM WAH PAI KUNG FU

ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst und bedeutet übersetzt: " Süd Chinesische Vereinigung"

Der Stil wurde über Singapur & Malaysia weltweit verbreitet und genießt internationale Hochachtung und Anerkennung.

Durch Shifu Andy Jobst aus Regensburg
- Meisterschüler von
DaShifu Yap Voon Kheong / Malaysia -



kam Nam Wah Pai Kung Fu
im Jahre 1983 nach Deutschland.



Das Training verhilft allgemein zu Kraft und Ausdauer, es steigert die Beweglichkeit und fördert die Gesundheit. Es bietet Ausgleich zu Stress und Hektik und hilft, schwierige Situationen im Alltag zu meistern.

Die Fähigkeit, sich effektiv selbst verteidigen zu können, wird durch entsprechende Übungen geschult, das Selbstvertrauen wird aufgebaut und gesteigert.

Durch regelmäßiges Training werden Spannungen und Aggressionen abgebaut, die Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit werden verbessert.



本派最高長老
龙隐上人先师

LUNG JIN SAN LAN

Urvater des Nam Wah Pai

TRAININGSINHALTE



Hier einige Aspekte des Trainings:

- > ein alle Muskelgruppen umfassendes Aufwärmtraining
- > Atemtraining zur Anregung und Lenkung des Energieflusses im Körper
- > Akrobatik zur Körperbeherrschung
- > Chi Kung Training
- > Selbstverteidigung & Ethik
- > Formen-Training (festgelegte Bewegungsabläufe, aneinander gereichte Techniken werden einstudiert und wiederholt, ähnlich dem Schattenboxen)
- > Freikampf
- > Training mit Geräten wie zum Beispiel Sandsack, Schlag-Pratzen etc., sowohl zur Kampfübung als auch zur Abhärtung
- > Waffentraining mit verschiedensten traditionellen Kung Fu - Waffen wie. z. Bsp. Kurz- / Langstock, Schwert, Säbel uvm. Es wird auch gelehrt, wie alltägliche Gebrauchsgegenstände wie z.Bsp. Regenschirm, Spazierstock u.ä. genutzt werden können, um sich gegen einen Angriff zur Wehr zu setzen
- > Mentale Vorbereitung zum Kampf
- > Körperbewußtsein und -Gleichgewicht
- > Ba Qua - Bewegungsformen
- > Drachen- & Löwentanz

NAM WAH PAI - SCHULE ASBACH



Seit 2004 wird Nam Wah Pai Kung Fu
in einer eigenen Abteilung des
FC 1928 Asbach e.V. trainiert.

Hierdurch ist es möglich, diesen
authentischen und traditionellen
Kung Fu-Stil in einem
freundschaftlichen und seriösen
Rahmen zu erlernen.

*Wir freuen uns auf eine zahlreiche
Teilnahme von Interessentinnen
und Interessenten aller Altersgruppen!*

*Bei entsprechendem Zulauf kann
künftig ein separates
Kinder-Training angeboten werden!*

TRADITION



MITGLIED IM:



Traditioneller Kung Fu, Drachen-
und Löwentanz Verband
Deutschland e. V.

德國傳統功夫龍獅總會

- In diesem Rahmen besteht unter anderem auch die Möglichkeit, sich
- > bei entsprechenden Veranstaltungen im Wettkampf zu messen,
 - > über den eigenen Stil hinaus im traditionellen Kung Fu fortzubilden,
 - > bis hin zu einer Ausbildung zum Schiedsrichter für Formen-, Leicht- und Vollkontakt-Wettkampf.

Auch die Tradition der Drachen- und Löwentänze wird gelehrt.

Nähere Informationen auf
der Verbands-Internetseite:

www.tkv-deutschland.de

WAS?

Kostenloses Probetraining
zum Reinschnuppern.

WER?

Kinder; Jugendliche & Erwachsene

WIE?

mit Jogginghose & T-Shirt,
Handtuch zum Füsse waschen
und mit guter Laune!

Um Verletzungen vorzubeugen wird vorgeschrieben:

- > Finger- und Fußnägel gepflegt,
- > Schmuckstücke abnehmen bzw. überkleben,
- > Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Die Abteilungsleitung und Instrukturen
behalten sich vor, einzelne,
gravierend negativ auffallende Teilnehmer
umgehend auszuschliessen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Informationen über die reguläre Mitgliedschaft vor Ort.

WANN?

Freitag, 03. Juni 2011

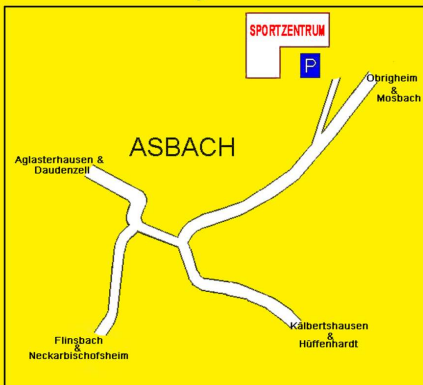
Dienstag, 07. Juni 2011

Freitag, 10. Juni 2011

jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr

WO?

Turnhalle Sportzentrum "Im Wengert",
74847 Obrigheim - Asbach



Nähere Informationen im Internet unter:

www.namwahpai.de