

Kung Fu Weekend



In diesem dreitägigen Kampfkunstseminar (17.-19. April) werden folgende Themen behandelt:

- Bodhidharma's Yi Jin Jing, Qi Gong
- Shaolin Säbel
- Shaolin Kloster, Moh-Style, Gr. M. Dr. O. E. Simon
- Awakening of the dragon (Kempo)
- Moh-Style self-defence (& Sparring)
- Formen (Taos): Nandao, Messer, Long Fist, Sword 1&2

Bodhidharma's Yi Jin Jing

Legendäre Übungen zur Arbeit mit der "inneren" Energie. Das Yi Jin Jing wird von Kampfkünstlern der Shaolin Kung Fu Stile wie auch Qi Gong-Übenden gerne praktiziert. Die Stärkung der Muskulatur, Sehnen, Bänder und das Finden der Leichtigkeit und des „inneren Gleichgewichts“ sind das Ziel. Der Erfolg beruht auf dem Vertiefen von Dehnen, Atmung und Visualisations-Techniken.

Shaolin Säbel (Dao)

Seven Star Säbel-Form und Anwendung der Säbeltechniken.

Shaolin Kloster, Moh-Style, Gr. M. Dr. O. E. Simon

Kurze Geschichte des Shaolin Klosters mit Bezug zum Moh-Style unter Gr. M. Dr. O. E. Simon.