



WING CHUN SUMMER CAMP 27-28-29 MAGGIO PROGRAMMA



PROGRAMMA B1 28-29 Maggio

CULTURA MARZIALE

Conferenza: Il dualismo marziale e il suo codice

CORPO E MENTE

Qi Gong e pratiche meditative

- Zhan Zhuang
- Routine tratte dai Dao Yin
- Esercizi per lo sviluppo dello stato meditativo

ABILITA' DEL WING CHUN

Esercizi per lo sviluppo di alcune abilità fondamentali

- Radicamento
- Fluidità
- Cedevolezza
- Aderenza
- Sensibilità

TECNICA - CHI SAO

Tecniche avanzate per la gestione del Chi Sao

- Attacchi e preparazioni
- Leve articolari
- Sbilanciamenti e proiezioni
- Finalizzazioni

APPLICARE IL WING CHUN

Metodologie di allenamento del Chi Sao Libero

- Posizione e pressione
- Stabilità e connessioni
- Ascolto e mobilità
- Pratica libera



WING CHUN SUMMER CAMP 27-28-29 MAGGIO PROGRAMMA



PROGRAMMA B2 27-28 Maggio

CULTURA MARZIALE

Conferenza: Il dualismo marziale e il suo codice

CORPO E MENTE

Qi Gong e pratiche meditative

- Zhan Zhuang
- Routine tratte dai Dao Yin
- Esercizi per lo sviluppo dello stato meditativo

ABILITA' DEL WING CHUN

Usare le mani come coltelli

- Uso della forza nelle forme
- Allenamenti per il rilascio delle tecniche
- Esercizi in coppia

Colpire in profondità

- Allenamento ai colpitori
- Elementi di coordinazione
- Esercizi in coppia

APPLICARE IL WING CHUN

Tecniche di finalizzazione su aggressioni stradali

- Scherma
- Lotta
- Lotta a terra