

Všeobecné informácie

Organizátor: Akadémia bojových umení kung fu: Škola ŠELIEM – www.vision-sd.com/selmy v spolupráci s Vision SD Pictures, s.r.o.

Miesto a dátum: 4.7. (Piatok) – 12.7. (Sobota)
Chata Morávia - rekreačné stredisko Gazárka v Šaštíne na Záhorí

Počet dní: 9

Počet tréningových dní: 7 (cca. 40 hodín)

Obsah výučby: Bojový štýl Tiger, Lietajúca Päšť, Čchi Kung

Cena: 2.200,- Sk

V cene: 39 hodín tréningu s individuálnym prístupom, ubytovanie turistického štandardu, cestovné spoločným autobusom z BA a do BA. V cene nie je zahrnutá strava.



Tréningový plán



Tréning počas letnej školy bojových umení 2008 bude zameraný na tradičný čínsky zvierací bojový štýl Chu – Tiger, na praktický sebaobranný a bojový systém Flying Fist – Lietajúca päšť a čchi kung (tlačiacie ruky, 8 kusov brokátu, atď.)

Plánované sú 3 a 4 fázové tréningy, ktoré sa budú sústrediť na bojové, obranné techniky daných štýlov, bojovú stratégiu, praktické poznatky pre praktické využitie, posilňovacie a strečingové cvičenia a rovnako tak i na čchi kungové formy a cvičenia pre bojové umenia.

1. Deň

Príchod

2. Deň

08.00 – 09.00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung
10.00 – 12.00	Tiger – Chu, úvodné techniky, kroky
15.00 – 17.00	Tiger – Chu, techniky, posilňovanie Tigrích Pazúrov – Tiger Claw
19.00 – 20.00	Čchi Kung – Tlačiacie Ruky

3. Deň

10:00 – 12:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung Tiger – Chu, obranné techniky, kopy, kroky
15:00 – 17:00	Posilňovanie Tigrích Pazúrov a blokovacích partíí Kombinácia obrany a kopov
19:00 – 20:00	Čchi Kung – Tlačiacie Ruky

4. Deň

08.00 – 09:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung
10:00 – 12:00	Tiger – Chu, útočné techniky, kopy
15:00 – 17:00	Tiger – chu, Kombinácia útočných techník a kopov
19:00 – 20:00	Čchi Kung – 8 kusov Brokátu

5. Deň

10:00 – 12:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung Lietajúca Päšť, útoky, bloky, kroky
15:00 – 17:00	Lietajúca Päšť, útoky, bloky, kroky, Tigrý Pazúr
19:00 – 20:00	Čchi Kung – 8 kusov Brokátu



6. Deň

10:00 – 12:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung Lietajúca Päšť, útoky, bloky, kroky
15:00 – 17:00	Lietajúca Päšť, útoky, bloky, kroky v kombinácii s Tigrým Pazúrom
19:00 – 20:00	Čchi Kung

7. Deň

08.00 – 09:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung
10:00 – 12:00	Bojové techniky Tigra
15:00 – 17:00	Bojové techniky Lietajúcej Päšte
19:00 – 20:00	Čchi Kung

8. Deň

08.00 – 09:00	Beh, Rozcvička, Čchi Kung
10:00 – 12:00	Bojové techniky Tigra v kombinácii s bojovými technikami Lietajúcej Päšte
15:00 – 17:00	Bojové techniky Tigra v kombinácii s bojovými technikami Lietajúcej Päšte
19:00 – 20:00	Čchi Kung

9. Deň

Odchod