

Info-Flyer
TV Borghorst 1884 e.V.

KUNG FU

小 功
素 夫
拳 夫

TRAININGSZEITEN

Sporthalle Nikomedeschule, Kapellenstr. 7, ST-Borghorst

Dienstag

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Jugend (ab 14 J.) / Erwachsene mit Meister B. Westphal

Sporthalle Gymnasium Borghorst, Herderstr. 6, ST-Borghorst

Samstag

14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Fortgeschrittene / Erwachsene mit Meister B. Westphal

KONTAKT

Dr. Bernd Westphal (Abteilungsleiter)

BEITRÄGE (gültig 01.01.2021 bis 31.12.2021)

Kinder und Jugendliche

bis 18 Jahre monatlich: 8,00 €

Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche: 5,00 € (einmalig)

BEITRÄGE (gültig 01.01.2021 bis 31.12.2021)

Erwachsene

ab 18 Jahre monatlich: 13,00 €

Aufnahmegebühr Erwachsene: 10,00 € (einmalig)

Info-Flyer
TV Borghorst 1884 e.V.

KUNG FU



WISSENSWERTES

Traditionelles **Kung Fu**, so wie wir es kennen, hat seinen Ursprung in den Jahrhunderten alten Kampfübungen der Shaolin Mönche und hat seitdem wenige Veränderungen erfahren. Da die Kampf-bewegungen den Tieren nachempfunden wurden, sehen Kung Fu-Bewegungen mitunter fast tänzerisch aus, stellen aber eine effektive Selbstverteidigung, auch für Frauen, dar: Neben Hand- und Fußtechniken gehören auch Hebel- und Bodenkampfübungen dazu. Man lernt, mit Griff- und Schlagtechniken auf empfindliche Nervenpunkte einzuwirken (Dim Mak). Fortgeschrittene Schüler erlernen den Umgang mit traditionellen Waffen, wie Säbel, Schwert, Stab und Speer.

Unser Kung Fu-Stil, der von **Sifu** (bedeutet: *väterlicher Meister*) **Dr. Bernd Westphal** im TV Borghorst unterrichtet wird, heißt **SIU SOU KUEN** (Kleine Faust der Familie Sou) und beinhaltet die Tierstile der **Südlichen Gottesanbeterin** (Nan Pai Tang Lang Chuan) und des **Weißes Kranichs** (Bai He Chuan). Wenn man sich die zu Grunde liegenden Tiere einmal vorstellt, ist es nicht verwunderlich, dass sich diese Stile in der Ausführung sehr unterscheiden: Während die Gottesanbeterin eher für kompromisslosen Nahkampf steht, ist der Weiße Kranich mit seinen langen Faustschlägen und hohen Tritten eher für das Kämpfen aus der Distanz gedacht. Es ist letztlich eine Charakterfrage, welchen Kampfstil man bevorzugt. Hier kann der Schüler des SIU SOU KUEN seinen Schwerpunkt auf jene Techniken legen, die eher seinem Naturell entsprechen. Weitere Übungen aus den traditionellen Kung Fu-Stilen Ba Ji Quan und Pi Gua Zhang, die dem Schüler ideal die Krafftfreisetzung bei Schlagtechniken vermitteln, werden im Siu Sou Kuen ergänzend unterrichtet.