

Opendeur met demo's

Vrijdag 17 februari vanaf 19.00u

Shaolin kung fu

- Shaolin basis
- Shaolin vormen
- stoot/traptechnieken
- sprongtechnieken
- kung fu tumbling
- wapens
- san shou (defense)
- Qin na (gewrichtsklemmen, worpen)
- combat conditie & stretching



Jeet Kune Do (de kunst van Bruce Lee)

- JKD basis
- voetenwerk
- arm en beentechnieken
- offence (JKD principes)
- energietraining
- trapping
- realiteitsbewust onderscheppen
- combat conditie & stretching



Qigong & Tai chi

- Zich herladen door Qigong oefeningen
- Houdingen
- Ademhalingstechnieken
- Bewust zijn van lichaam, geest en energie.
- Het openen van lichaam en geest.
- Coördinatie van geest, lichaam en ademhaling.
- De kern en energiek bereiken van Tai chi
- Vier elementen Tai chi



Meer info vindt u terug op onze site: www.shaolinkungfu.be

www.jpjkd.be

Shaolin kung fu school IEPER

Zaal Atalanta College Harpestraat IEPER (zijstraatje Menenstraat en St Jacobstraat)

Instapcursussen van 10 weken mogelijk vanaf 22 februari 2012