

武術



Dragon & Lotus

Schoolgids



Site: www.cursussenvenlo.com

Email: info@cursussenvenlo.com

Gsm: 0644407007 (*alleen whatsapp*)

FB: www.facebook.com/dragonenlotus/

Nathalie Modderkolk:

www.facebook.com/laoshie.dragonenlotus.7

Wanneer je lid bent geworden van Dragon&Lotus,
vraag de Facebook vriendschap aan Lao Shie,
je zult dan uitgenodigd worden om deel
te nemen aan de specifieke privègroepen
waar informaties en photo's gedeelt worden

www.cursussenvenlo.com



Welkom in onze Kung-Fu school!

Kung Fu is een oeroude vechtkunst, geen vechtsport.

Kung Fu betekent "hard werken" met "nauwkeurigheid"

De bewegingen van Wushu, correctere benoeming van Kung Fu, zijn door wijze Meesters in de loop van honderden jaren bedacht en hebben een holistische uitwerking, dat betekent dat men niet alleen het lichaam traint, maar ook geest en ziel.

Lestijden en dagen:

kijk op <http://www.cursussenvenlo.com/overzicht-cursussen/> of in de bijlage van onze schoogids.

Kledingvoorschrift:

Tenue

Voor het behalen van de witte band, is het dragen van het officiële Dragon&Lotus tenue verplicht. Examens voor de witte band worden ongeveer 6 maanden na de inschrijving gehouden. Omdat de tenues uit China komen dient men rekening te houden met een ontvangsttijd van 4 a 6 weken. Het is dus raadzaam om een tenue minimaal 6 weken voor de examens te bestellen.

Onze tenue is op maat handgemaakt met hoogwaardige stof express ontwikkeld voor kung fu atleten, slijtvast en duurzaam. Het design van onze tenue zorgt ervoor dat deze 'meegroeit' tot wel 3 jaren, gemiddeld. Tenue zit al ruim, het is dus niet raadzaam om 'een matje groter' te bestellen.

Bij het bestellen van een kung fu tenue moeten volgende maten doorgegeven worden:

Omvang schouders: cm

Omvang borstkas: cm

Omvang taille: cm ...

Omvang bekken: cm ...

Lengte: cm ...

Gewicht: cm ...



Doorgeven via het contactformulier:

<http://www.cursussenvenlo.com/contactformulier/>

Het aanschaffen van het tenue is via ons verplicht. Let op! Aan het begin zijn de stoffen knoopjes-gaatjes altijd hard en stroef en als ze 3 jaren gerbruikt worden, te los. Het is te verhelpen met een beetje geduld en verhooging van micromotorische waardigheden in het begin, en een beetje naaierskunst een aantal jaren daarna.

Let op! Wel aub doorgeven als er afwijkende maten voorkomen in de omvang van polsen, hals, armen of in de lengte van de benen.

Schoenen



Voor het boefenen van kung fu kan men geen willkeurige sportschoenen dragen, wel kan men blootsvoets trainen. In de shop van onze site is het mogelijk om kung fu schoenen te kopen, welke verplicht zijn voor wedstrijd deelnemers.

T-Shirt

T-Shirts zijn niet verplicht. Wie met warm weer zonder jas wil trainen dient wel een officiële Dragon&Lotus T-Shirt aan te schaffen.



Wat leren wij bij Kung Fu?

Wij oefenen om goed in de grond geworteld te zijn

Wij leren, tijdens het vechten, onze emoties te herkennen en controleren, om weerbaar te zijn

Wij leren dat concentratie en strategie de beste oplossingen zijn, in plaats van woede of boosheid

Wij leren het evenwicht te bewaren ook in de moeilijkste situaties, zowel innerlijk als lichamelijk

Wij leren pijn te verdragen en in kracht om te zetten

Wij verbeteren onze coördinatie en ruimtelijke inzicht door acrobatiek te oefenen

Wij blijven lenig en soepel door te stretchen zo dat wij ook bijzonders moeilijke technieken kunnen uitvoeren

Wij oefenen valbreektechnieken en reactiesnelheid voor onze veiligheid

Door geblinddoekt te oefenen vergroten wij onze fijngevoeligheid

Door samen te oefenen leren wij respect voor elkaar en behulpzaamheid

Wij leren staand te vechten met vuisten, trappen, acrobatische technieken en wapens



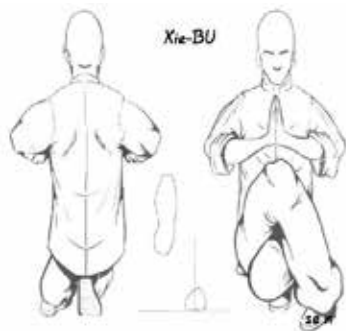
Wij leren op de grond te worstelen, greep en slingertechnieken te gebruiken

Wij ontwikkelen onze lichamelijke geheugen en onze concentratie door bewegingsvormen, die door de traditie zijn vastgelegd

Wij ontwikkelen onze karakter en intentie door altijd te weten wat, waarom en hoe wij iets willen bereiken

Door hard te trainen leren wij dat grote doelen met hard werken en in kleine haalbare stappen te bereiken zijn.

Wij leren vertrouwen te hebben in onze lichaam omdat wij hem "goed hebben opgevoed"



Onze doel is een gezonde, krachtige en lenige lichaam te hebben welke elegant, gezond en zelfverzekerd beweegt; een rustige en alerte geest die ons veilig in de wereld begeleid. Dat betekent voor ons meesterschap.

Kleutercursus "LITTLE DRAGONS"

Peuter/kleutercursus (3-6 jaar) samen met een ouder

In deze cursus worden correcte basis bewegingstechnieken geleerd om later beter in het Kung Fu (of andere sporten) in te kunnen stromen.



Op deze leeftijd staat het ontdekken en ervaren van de mogelijkheden die ze hebben met hun lichaam centraal. Al spelend oefenen kleuters de hele dag hun lijf. "Kijk eens wat ik kan" of "Ik kan dit al!".

Ze hebben er veel plezier in en ontdekken steeds weer nieuwe dingen.

Het cursus "Little Dragon" stimuleert op een veilige en leuke manier de ontwikkeling van deze jonge kinderen. Alle waardigheden die kinderen op jonge leeftijd leren, bv. correcte postuur en lichaamshouding, goede evenwichtsgevoel, veilig leren vallen enz. blijven hun het hele leven lang bij.

Kinderen die al jong plezier ervaren in bewegen zullen later ook eerder sporten en een gezondere leefwijze krijgen.

Gedifferentieerd werken

Ieder kind is uniek. Er wordt voor gezorgd dat elk kind op zijn eigen niveau zichzelf kan ontplooiën. Doordat er een ouder aanwezig zijn is er voldoende aandacht voor ieder kind.



Hierdoor krijgt de kleuter de kans te leren bewegen op zijn eigen manier en tempo.

Iedere kleuter mag kiezen of hij wel of niet een bepaalde oefening wil doen, en als hij/zij dat wenst, moeten mama of papa ook meedoen!

Beweging

Tijdens de lessen doen de kleuters nieuwe ervaringen op waarbij erop gelet wordt dat alle aspecten van de motorische ontwikkeling aan bod komen. Er worden spelletjes gedaan waarbij de grondvormen van bewegen centraal staan zoals;

springen, zwaaien, duikelen, gooien, balanceren, etc.

In verschillende aanbiedingsvormen met of zonder materiaal leren de peuters/kleuters zo hun evenwicht te bewaren, krijgen inzicht in ruimte, afstand en snelheid.

Daarnaast is bewegen erg belangrijk, omdat de kinderen hun energie erin kwijt kunnen.

ERG LEUK: KUNG FU PANDA, ONZE SPECIALE GAST!

Aan het eind van onze lessen komt soms een speciale gast, Kung Fu Panda (ook Sifu Po genoemd), de vorderingen van zijn jonge leerlingen te bekijken.



Riemexamens, vanaf 6 jaar

De individuele beoefeningniveaus in onze school worden benoemd in "Duan"

(Chinese benaming voor niveaus of graduatie).

Verschillende keren per jaar houdt Dragon&Lotus Kung Fu school riemexamens: de eerste 3 niveaus kunnen in 1 en half jaar behaald worden, als er voldoende tijd en inzet aan het beoefenen van Wushu gewijd wordt.

Voor het behalen van de volgende riemen is tenminste een jaar nodig omdat zowel lichaam als geest meer conditie en weerbaarheid moeten opbouwen om de moeilijke technieken te leren welke het leerstof zijn van de volgende niveau's.



Riemen/Duan's

1ste jaar-1/2 jaar= beginnersniveau

1e Duan = witte sjerp

2e Duan = gele sjerp

3e Duan = paarse sjerp

4e Tuan= groene sjerp (Jonge instructeur)

5e Duan= blauwe sjerp (Gevorderde instructeur)

6e Duan= rode sjerp

7e Duan= zwart

en hoger = de Dan-graden en Meester-graden;

voor deze graden gaat naast de fysieke kwaliteiten de Kung Fu beleving en geestelijke ontwikkeling steeds een grotere rol spelen.

Het meesterschap bereik je door verschillende stadia te doorlopen:

"Je hoort ons geregeld zeggen: "Kung Fu is geen spelletje" en hiermee doelen we op onze intentie om bovenstaande doelen samen met jou te bereiken.

Mede hierdoor is het mogelijk dat je de ene les als "super gaaf" en de andere als "zwaar/moeilijk/vervelend" ervaart. Soms is "vervelend" juist nodig om toch tot het gewenste doel te komen. Al wat nodig is, is passie, vastberadenheid en inzet. Alleen op deze wijze kun je het meesterschap bereiken."



Witte Sjerp: staat voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen

Gele Sjerp: staat voor goud en kroont alles wat je met gemak hebt geleerd (je talent)

Paarse Sjerp: hier komen al je moeilijkheden uit en merk je dat je echt hard moet gaan werken

Groene Sjerp: staat voor veiligheid en groei - je hebt jouw frustratie overwonnen en je hebt volgehouden

Blauwe Sjerp: gaat over het communiceren van al dat wat je geleerd hebt

Rode Sjerp: hier komen wederom je moeilijkheden uit, echter ditmaal geladen met passie!

Zwarte Sjerp: meesterschap - het vertrekpunt voor een nog intensievere en meer bevre digende studie



Wapens

Vanaf de 3de riem (de paarse) studeren wij verschillende wapens:

Dao, Jian (sabel, zwaard), **Shuāng jié gùn** (nunchaku's), **Gun, Qiang** (stok, speer), **Guan Dao** (hellebaard), **Gan Bian** (9 delige zweep) en waaier.

Door de studie van kleine en grote, harde en flexibele wapens, met de rechter- en de linker-hand, vergroten wij onze coördinatie en reactiesnelheid.



Studiewapens zijn op onze school voor iedereen beschikbaar op afspraak. Het is dus niet verplicht om deze aan te schaffen.

Het is wel verplicht voor wedstrijdteamleden welke een wapenvorm bij de wedstrijden willen brengen. Kinderen onder de 12 jaar mogen met studiewapens oefenen, mits afgesproken met ouders en leerling.

Wapens kunnen via het contactformulier van onze site besteld worden.

Deze worden in het voor-en na-jaar geleverd omdat ze tijdens de wedstrijden in ontvangst genomen worden.



Technische beschrijving Dragon&Lotus Kung Fu School

Traditionele kungfu stijl "Gu Chao Shan Jia Sheng Long"

Kung fu is een oeroude bewegingskunst van Chinese oorsprong.

Het is ontwikkeld door monniken om tot een interne groei van loyaliteit, zelfvertrouwen en wilskracht te komen. Tevens is het ontwikkeld om het fysieke stelsel in flexibiliteit, snelheid en kracht te laten toenemen.

Gu Chao Shan Jia Sheng Long is een Chinees-Tibetaanse Kung Fu stijl welke zijn oorsprong in het Noorden van China vind en heeft als kenmerk het gebruik van acrobatiek, alsmede een grote elegantie in de bewegingsvormen.



De lessen zijn gebaseerd op:

Gymnastische oefeningen: om kracht en uithoudingsvermogen te verhogen

Rekoefeningen: om de flexibiliteit te verbeteren

Acrobatiek: om ruimtelijke inzicht en coördinatie toe te laten nemen

Hierbij hoort ook een meditatief en spiritueel deel om de noodzakelijke rijpheid te vergaren voor meesterschap in Kung Fu en in het leven.

De leerling bereikt het meesterschap in Kung Fu binnen ongeveer 7 jaren (leeftijd afhankelijk) van intensieve studie.



Deze 7 jaar scholing in bewegingsvormen, meditatie en studie van de dynamiek der beweging van het spierenstelsel, zijn door de traditie vastgelegd.

De School van Kung Fu Dragon & Lotus biedt intensieve studies aan van de externe vorm (**WaiJia**) en interne (**NeiJia**), wapens, technieken en dierlijke stijlen zoals Tijger, Aap, Kraanvogel, Adelaar, Luipaard, Bidsprinkhaan, slang en Draak.

Het leersysteem welke Dragon&Lotus hanteert begeleidt de leerling continu in het vinden van verdieping en geeft de mogelijkheid om een complexe en zeer complete gevechtsvorm te leren, welke de bouwstenen voor een gezond fysiek/mentaal evenwicht vormen.

Studiefases

Eerste studiefase en tussenliggende:

Moderne wushu: Chan Quan Tao Lu

Tao Lu en technische basis van Stijl "Gu Chao Shan Jia Sheng Long"

Geavanceerd: studies van traditionele en dierlijke vormen met en zonder wapens.

Parallele studies: Tai Chi, voorbereiding aan wedstrijden, Meditatie

Overig: demonstraties, wedstrijden van bewegingsvormen, Traditionele vechtwedstrijden, Sanda wedstrijden

Extra activiteiten van de School:



Privélessen

Men kan met Sifu en Lao Shie privélessen volgen om sneller vooruit te komen, gewenste technieken te leren en als verdieping.

Privélessen kunnen ook door 2 leerlingen gevolgd worden (om kosten te delen) mits ze op hetzelfde niveau zijn.

Onderwerpen:

Docent: Sifu Piero Cecchini

Moderne Wushu technieken
Traditionele Kung Fu technieken
Hanteren van Kung Fu wapens,
Tai Chi, Toepassingen van tai chi
Acupressure en zelfgenezing,
Meditatie in beweging



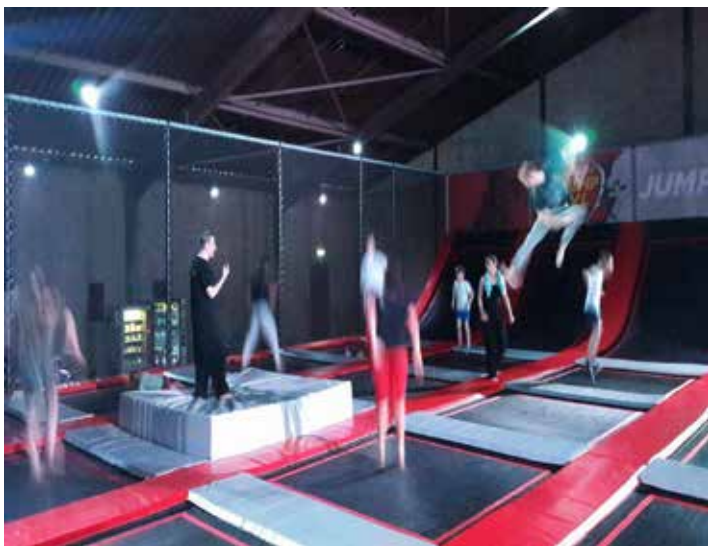
Docent: Nathalie Modderkolk

Yoga - Meditatie - Tai Chi

Ademhalingstherapie

Om een afspraak te maken voor privélessen kun je gebruik maken van het contactformulier op de site

Kung Fu acrobatiek lessen bij Jump XL Horst



In onze school oefenen wij tijdens de lessen basis acrobatiek technieken. Gevorderden technieken worden in aparte lessen bij Jump XL te Horst op de trampolines onderwezen.

Trampolines zijn geweldig om conditie op te bouwen, ruimtelijke inzicht en coördinatie te verhogen, explosieve spierkracht te ontwikkelen, spanningen en energie kwijt te raken en zelfvertrouwen te versterken.

Kortom een geweldige aanvullende training voor onze Kung Fu atleten!

Nieuws over aankomende acrobatiek workshops worden aangekondigd via onze Dragon&Lotus FB pagina.

<https://www.facebook.com/dragonenlotus/>



NSA

In het kader van de naschoolse activiteiten houden wij vaak Kung Fu lessen voor verschillen basisscholen en voortgezet onderwijs in Venlo, Tegelen, Belfeld, Lomm, Velden en Arcen. Kosten zijn op de site van padxpress. Mocht je interesse hebben vraag aan de sportconsulent van je school of meld je aan via padxpress.nl



Workshops

Een of twee keer per jaar worden workshops gehouden met internationaal befaamde wereldkampioenen in wushu en sanda of met Meesters die beroemd zijn voor hun uitstekende technieken, hier in Venlo.

Ook komt het voor dat Sifu en Lao Shie verdieplings workshop geven over specifieke technieken, traditionele, moderne en dierlijke bewegingsvormen, wapens, meditatie, stretching, ademhaling.

Het bedrag en de duur verschilt per workshop. Specifieke informatie over aankomende workshops zijn te vinden op de FB pagina Dragon&Lotus.

Wedstrijden

In het voorjaar en in het najaar gaan wij bij de Haojie championship (Open Dutch) in Hoensbroek. Verder gaan wij soms in het buitenland naar open Europese Kampioenschappen in Rome, Parijs en België.





Studiereizen

Het is mogelijk om lessen te volgen in de Kung Fu school "Tao Shu" van Sifu Ninni in Sicilië (Italië). Verblijf en maaltijden zijn kostenlos, wel dient men een bijdrage te betalen voor de kung fu lessen.

Sanda (Sanshou)

Sanda staat voor Chinees Kickboksen en is één van de twee topsport disciplines van het Kungfu – Wushu.

In het Kantonees wordt Sanda uitgesproken als Sanshou ofwel: "Vrije hand". Men is dus, in tegenstelling tot het uitvoeren van vastgestelde bewegingsvormen, vrij in het handelen. Binnen deze Sanda cursus worden technieken vanuit de Gu Chao Shan Long stijl als basis gehanteerd.



Sanda bestaat uit de uiteenge rafelde bewegingstechnieken van de wushu, welke op een flexibele manier in de praktijk worden toegepast.

Verschillende oefeningen dragen bij tot een verbetering van het reactievermogen en tot verbetering van de aanval- en verdedigingstechnieken.

Wedstrijden worden uitgevoerd op een Lei Tai. Dit is een verhoogd platform van 8 x 8 meter waar men de tegenstander vanaf mag schoppen/slaan of werpen.

Sanda lessen vinden voor de kinderen iedere eerste dinsdag van de maand plaats.



School regels

Omdat Wushu niet alleen een sport, maar tevens een kunst is bouwt zij op een morele gedragscode genaamd Wu De: "Deugden van Wushu".



Dit houdt in: "respect, nederigheid, geduld, doorzettingsvermogen, eerlijkheid, loyaliteit, vastberadenheid en het hebben van een zuivere intentie. Deze aspecten zijn noodzakelijk om een goede Wushu beoefenaar te zijn.

Algemene Regelement

Om de trainingen vlot te laten verlopen dienen er enkele afspraken te worden nageleefd. Regels vormen nu eenmaal een rode draad door de samenleving en om onderlinge conflicten te vermijden verwachten wij van één ieder, alsmede instructeurs, leerlingen en toeschouwers dat zij deze regels naleven.

1) Wees op tijd (met jouw tenue, riem en schoenen al aan) als je komt trainen: het is voor niemand aangenaam wanneer de les gestoord wordt door "achtergrondgeluiden" van laatkomers. Wanneer je toch een keertje te laat komt (maak hier a.u.b. geen gewoonte van!), dan vervoeg jij je in stilte en op een rustige manier in de groep (10 push ups!).

2) We gaan steeds respectvol met elkaar om: iedereen is anders en niet iedereen krijgt even vlot de technieken onder de knie. Dit wil niet zeggen dat we elkaar hierom moeten bespotten of uitlachen. Tevens hanteer je een beleefde houding wanneer je de instructeur om uitleg wil vragen en volgt diens instructies te allen tijde op.



3) Gedurende de training zijn we slechts met één ding bezig: trainen! Wie naar de training komt om te spelen, de clown uit te hangen en dergelijke, kan beter thuis blijven.

4) Veiligheid eerst: wie met wapens traint doet dit op een verantwoorde manier en volgt steeds de instructies van de lesgever op. Houd voldoende afstand van de andere leden wanneer je oefent met een zwaard of stok en doe geen gevaarlijke dingen. Wie toch op een onverantwoorde manier met een wapen omgaat, verliest tijdelijk of permanent het recht om hiermee te mogen oefenen. Kinderen onder de 12 jaar mogen alleen met studiewapens oefenen.

5) Zaal: onze lessen worden in gymzalen gehouden. Deze staan natuurlijk vol met allerlei toestellen/wapens. Je maakt hier geen gebruik van zonder toestemming van de instructeur!

6) Draag zorg voor de faciliteiten: we huren gymzalen en wensen deze in goede staat te houden. In de zaal dragen we ENKEL WUSHU SCHOENEN waarmee NIET buiten word rondgelopen. Er worden ook GEEN ZWARE SPORTSCHOENEN gedragen daar deze je belemmeren om de veegtechnieken op een veilige manier uit te voeren. Wie geen gepast schoeisel draagt moet blootsvoets aan de training deelnemen! Drankjes die je eventueel meebrengt, worden niet geconsumeerd in nabijheid van de springvloer en alleen tijdens de pauze of voor/na de training genuttigd.

7) Dragon&Lotus hanteert een zogeheten "dresscode": Wij dragen een officiële Dragon&Lotus Kung Fu tenue: zwarte wushu broeken en jas conform de Internationale wushu normen, eventueel witte Dragon&Lotus t-shirt en Kung Fu schoenen met een rubber zool. Dit tenue is te bestellen via de site: www.cursussenvenlo.com/kung-fu-shop/

8) De competitietraining blijft voorbehouden voor competitieleden: deze leden worden enerzijds geselecteerd op basis van hun niveau maar anderzijds ook op basis van hun inzet. Wie opgenomen wil worden in het wedstrijd team zal dus niet alleen een degelijk niveau moeten hebben maar ook een continue stroming van gedrevenheid en inzet moeten tonen. Er wordt van onze wedstrijdteamleden dan ook verwacht dat zij met "regelmaat" de competitietraining bijwonen.



9) De trainingen van Dragon&Lotus zijn "open trainingen": ouders mogen toeschouwen (aub niet praten en telefoontje uitzetten!). In Velden kunnen ouders op de tribune gaan zitten. Bij de kleuter cursus mogen ouders tijdens de les aanwezig zijn en meedoen.

10) Gebruik van douches: als je wilt, kun je gebruik maken van de douches in de kleedruimtes, gelieve deze wel netjes te houden. Mensen die na jou komen hebben ook graag een nette douche.

11) Aansprakelijkheid: Dragon&Lotus kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor eventuele ongevallen, blessures en/of enig letsel alsmede voor het zoekraken van eigendommen. Alle diensten en activiteiten zijn op eigen risico.

Dragon&Lotus behoudt zich het recht om leden die zich niet aan deze afspraken houden te verwijderen.

Gedragsvoorschriften voor het gebruik van de Lei Tai (Dojo)

- 1** Als je in de Kung Fu trainigzaal binnenkomt, groet je
- 2** Aan het begin van de les, allemaal op 1 rij, groet men Sifu of Lao Shie
- 3** Aan het eind van de les, allemaal op 1 rij, groet men Sifu of Lao Shie
- 4** Na de groet aan Sifu of Lao Shie bedankt men ieder ander leerling

Morele gedragscode

- 1** Wees positief tegenover jezelf en andere
- 2** Ontvang nieuwe leerlingen hartelijk en laat ze welkom voelen
- 3** Als je niks aardigs te zeggen hebt, zeg niks
- 4** Als je praat tijdens de lessen moet het over kung fu gaan
- 5** Pesterijen en hatelijkheid zijn niet toegestaan!!!



Tai chi

Met Tai Chi train je je fysiek en mentaal in goede conditie. De eeuwenoude Chinese krijgskunst en bewegingsleer heeft een positieve uitwerking op je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het levert een verbeterde concentratie, lichaamshouding, lenigheid, geestelijke rust op en geeft vernieuwde energie.

Je zult je persoonlijk uitgedaagd voelen, maar altijd op het niveau van je eigen kunnen. Dit maakt dat Tai Chi geschikt is voor alle leeftijden en voor alle niveaus van lichamelijke mogelijkheden.

Bereik de soepelheid van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer.

Raak vertrouwd met je eigen kunnen, wordt meer zelfverzekerd en ervaar hoe lichaam en geest een eenheid vormen.

Volg vrijblijvend 2 gratis proeflessen en ervaar zelf wat Tai Chi jou kan brengen.

Je kunt gewoon 2 keer meedraaien, een afspraak is niet nodig!

Contact opnemen voor meer informatie is natuurlijk altijd mogelijk!

"Hoe train je nu de geest, of nog moeilijker, de ziel?

Het is inderdaad niet makkelijk, en de resultaten zijn proportioneel aan je inzet, des te meer je van jezelf geeft, des te dieper jouw kennis zal zijn. In woorden kan niet verteld worden hoe je jouw geest en ziel traint, want het is geen kwestie van praten of pronken, maar van "DOEN" en "ZIJN". "



Tai Chi is goed voor je balans, coordinatie, concentratie en je hele Qi systeem wordt geoptimaliseerd.

Het is geschikt voor iedereen.



Tai Chi is een vechtstijl van Kung Fu

Stel je voor: "Je bent oud en wijs geworden en hebt je hele leven reeds duizenden uren aan Kung Fu gewijd.

Je kent alle geheimen en weet dat je door stilte en contemplatie veel slimmer bent dan wanneer je eenvoudig om je heen mept.

Je bent goed in vechten en voelt je krachtig hoewel je weet dat deze aspecten van snelheid en kracht je vroeg of laat in de steek zullen laten. Hierdoor ga je Kung fu oefenen om de meest effectieve bewegingen uit te voeren, waarbij geen kracht of snelheid meer nodig zijn. Tai Chi is gebaseerd op een optimaal gebruik van lichaam en bewegingsmogelijkheid waardoor de noodzaak van kracht volledig wegvalt. We bestuderen het lichaam in stilte en met opperste concentratie van onze gedachten. Dit is een enorm fascinerend aspect en geeft ons de mogelijkheid om onze grenzen alsmede nieuwe krachtbronnen te ontdekken.

Tai chi is een verzameling van de beste kennis van Kung Fu, verbonden met de overtuiging dat iedere beweging niet alleen je tegenstander moet verslaan, maar ook de gezondheid van je lichaam positief moet beïnvloeden



Voor de studie van Tai Chi is een bepaalde geestelijke houding noodzakelijk. Het vereist stilte, zelfonderzoek, nauwkeurigheid en contemplatie.

Gevorderden leerlingen beoefenen Tai Chi als onderdeel van hun Wushu opleiding.



Cadeau ideeën voor Kung Fu en Tai Chi liefhebbers

Wil je graag een cadeau geven en weet je niet wat?

Hier zijn een aantal originele ideeën welke Kung Fu en Tai Chi liefhebbers stralend graag als cadeau zouden willen ontvangen:



Tai Chi Tenue: niet verplicht bij Tai Chi, geeft toch een extra gevoel tijdens het oefenen. Het is ook aanbevolen om een extra kledingstuk express voor Tai chi te dragen tijdens het beoefenen en niet op andere momenten. Met de tijd zul je merken dat alleen al het dragen van de tenue jouw focus en ontspanning zal geven. (voor meer info zie bijlage Schoolkrant)

Onze tai chi tenues zijn blauw met gouden draken, heel mooi om te zien en te dragen. Bij het bestellen van deze tenue dient men rekening te houden met een leveringstijd van 4 a 6 weken.

Tai chi schoenen: niet verplicht bij Tai Chi, maar toch wel heel raadzaam want deze schoenen zijn express bedacht om op de juiste manier te trainen en om het gewicht ideal te verdelen. Het is ook aanbevolen om deze schoenen te dragen tijdens het beoefenen. (voor meer info zie bijlage Schoolkrant)

Tai Chi & Kung Fu wapens: wapens staan in onze school voor iedereen ter beschikking, op afspraak. Toch is het heerlijk om je eigen lievelingswapen te bezitten. Wapens kunnen op afspraak besteld worden, wel dient rekening gehouden te worden met lange leveringstijden.

Shuaijiao Jas: in onze school wordt er vaak geworsteld. Het is mogelijk tijdens het worstelen om een stevige katoenen Shuaijiao jas te dragen, deze beschermt tegen krassen en zorgt ervoor dat de huid niet zo gauw rood word vanwege de greeptechnieken. Niet alle maten zijn aanwezig, tot voorrad strekt.

(voor meer info zie bijlage Schoolkrant)

Kung Fu kinderfeestjes: ooit gezocht naar een originele idee voor een kinderfeestje? Waar de kids gezond bezig zijn en hun energie kwijt kunnen raken? Dan is een Kung Fu feest de juiste oplossing! We gaan springen, klimmen, rollen, met zachte zwaarden vechten en op het eind komt Kung fu panda op bezoek!

De kids vinden het geweldig!

Privèlessen: ben je overtuigd dat iemand baat zou hebben aan Tai chi of Kung Fu, meditatie of zelfgenezing? Geef dan een 1 of meerdere privèlessen cadeau!

(voor meer info zie bijlage Schoolkrant)



Abonnementen: ben je overtuigd dat iemand baat zou hebben aan Tai chi of Kung Fu? Geef dan een abonnement cadeau! (zie bijlage: abonnementen)

Heavenly Tea: voor de echte thee liefhebber! Wij houden workshops waar wij Tai chi oefenen en heerlijke, verse hoogwaardige chinese Thee's proeven. Een bijzondere en originele idee om een verjaardag of een jubileum te vieren. Ook kan men kiezen om alleen een thee proeverij te bestellen, zonder het Tai chi gedeelte.



Kosten vergoeding:

Voor kinderen

Men kan in aanmerking komen voor een gedeeltelijke vergoeding via Jeugdsportfonds Venlo of door contact op te nemen met de sportconsulent van school.

Vergoeding is niet van toepassing bij abonnement 1, terwijl voor abonnement 3 dient men opnieuw de vorige aanvraag tot vergoeding te bevestigen

Betalingsgegevens

Bankrekeningnummer: NL60INGB0003215751 tnv Dragon&Lotus, overschrijvingen graag met vermelding van -Cursus/product- en -Naam/Achternaam-.

<http://www.cursussenvenlo.com/betalingsgegevens/>

Bij het cursus op de Emmastraat werkt de administratie met incassomachtigingen.

Vakanties

Wij volgen de vakanties van de basisscholen (Limburg)