

Gratis prøvetimer tirsdage og torsdage 19-21

Nordsjællands Gong Fu Akademi

XIN YI QUAN ▪ QI GONG ▪ TAI CHI QUAN ▪ LAN SHOU QUAN

Hvad er Kung Fu (Gong Fu)?

Gong Fu/Kung Fu betyder "færdighed" på kinesisk og bruges som en fællesbetegnelse for kinesiske kampkunststilarter. Der har gennem tiden været flere hundrede stilarter. Man kan dele Gong Fu-stilarterne op i 2 typer: Intern Gong Fu og Ekstern Gong Fu.



Intern Gong Fu

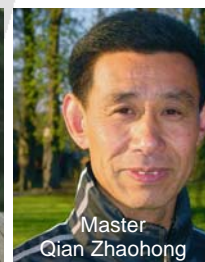
I Intern Gong Fu flytter man gradvist arbejdet fra overflademuskulaturen til de dybereliggende holdningsmuskler, for til sidst at lade kraften gå direkte fra den intuitive indskydelse til handling. Arbejdsmetoden kan minde lidt om den, man bruger i klassisk musik i Vesten. De mest kendte interne Gong Fu-systemer er Xin Yi, Tai Chi og Bagua.



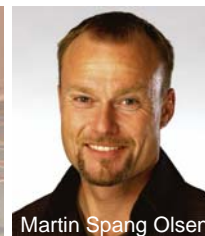
Nordsjællands Gong Fu Akademi (NGFA)

I NGFA træner vi Xin Yi, Tai Chi, Qi Gong og Lan Shou - stilarter, der er kultiveret af Grandmaster Qian Zhaohong. Fra 2009, starter vi begynderhold tirsdage og torsdage 19-21. Vi har seminarer med master Qian Zhaohong to gange årligt, og har samtidig et nært samarbejde med Søllerød Budocenter, som vi også holder sommerlejr sammen med.

Chefinstruktør er Martin Spang Olsen, der har dyrket 19 forskellige kampsystemer siden 1974 og intern Gong Fu siden 1981. Han er desuden dansk vicepræsident for Worldwide Association for Chinese Internal Martial Arts (WACIMA).



Master
Qian Zhaohong



Martin Spang Olsen

Træningstider

Tid	Tirsdag	Torsdag
19 - 20	Xin Yi (for alle)	Xin Yi/Lan Shou (for alle)
20 - 21	Qi Gong (for alle)	Tai Chi (for alle)
21 - 22	Xin Yi (videregående)	Xin Yi (videregående)

Pris: 650,- kr. pr. halvår



WACIMA
世界中国内家拳联盟
WORLDWIDE ASSOCIATION FOR CHINESE INTERNAL MARTIAL ARTS



NORDSJÆLLANDS
GONG FU AKADEMI

Sted: **Nærum Skole**, Fruerlund 9, 2850 Nærum

Find mere information på
www.gongfu.dk