



Kids kung Fu Unterricht

Grundsätzlicher Ablauf eines Trainingszeit

Begrüßung

Aufwärmübungen

10 min.

Standtraining / Formtraining / Applikationen nach Lehrplan – Lockerungsübung

30 min.

Sticky Hands o.ä.

5-10 min.

Cross Roads at four gates (Dieses Set zieht sich als roter Faden durch die gesamte Ausbildungszeit, Am Anfang um den Kids ein spannendes Kung Fu Erlebnis als Abwechslung zum etwas monotonen Standtraining zu bieten, aber auch weil es unser traditionellstes Shaolin Set und das Vermächtnis vom ehrenwerten Jiang Nan, dem Patriarchen unserer Schule ist. Später natürlich wird es Schritt für Schritt auf ein höheres Niveau gebracht, bis die Kids am Ende dieses Set eigentlich am besten Beherrschen sollten. Mit dem Formtraining der 16 Combat Sequenzen werden sie auch dieses Set nebenbei immer besser verstehen lernen).

20 min.

Eine Kurze Kung Fu Geschichte erzählen um die Philosophie und die Hintergründe und auch die Geschichte von Kung Fu zu transportieren.

10 min.

Allfällige Fragen beantworten

Verabschiedung

10 min.