



# Chin Woo Affoltern

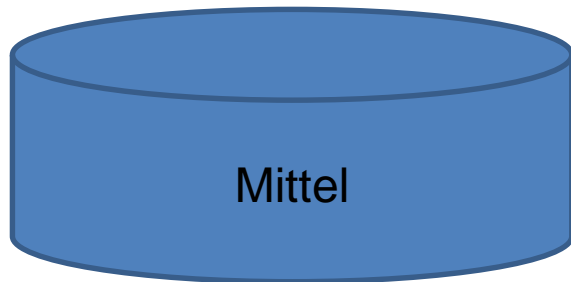
Ausbildungssystem

# Chin Woo Affoltern

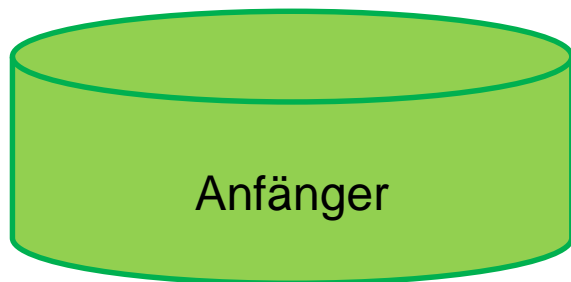
Ausbildungssystem



Fortgeschrittene



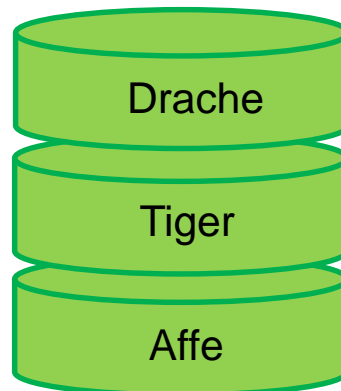
Mittel



Anfänger



Trainer



Drache

Tiger

Affe

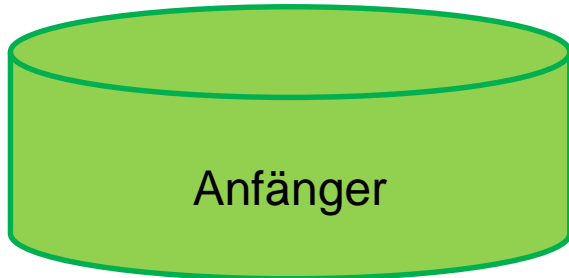
Kinder Stufe 3

Kinder Stufe 2

Kinder Stufe 1

# Chin Woo Affoltern

Ausbildungssystem



Anfänger



Drache

Kinder Stufe 3



Tiger

Kinder Stufe 2



Affe

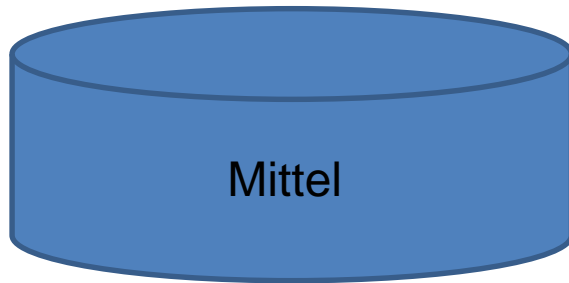
Kinder Stufe 1

Der Schüler wird in der ersten Stufe in den folgenden Grundlagen unterrichtet:

- Grundstellungen und Schrittfolgen
- Grundschläge und Kicks
- Erste Formen (Taolu)
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert
- Körperhaltung verbessert und Selbstvertrauen aufgebaut
- Gewaltprävention geschult und mindestens fünf effektive Selbstverteidigungstechniken trainiert
- Ethik von Sport (keine Drogen und Doping)
- Die erste Stufe wird für die Kinder noch in drei weitere Stufen unterteilt

# Chin Woo Affoltern

Ausbildungssystem



Der Schüler baut auf einer soliden Grundschulung auf und erweitert sein Können in folgenden Inhalten:

- festigen der erlernten Grundlagen
- Erweiterung der körperlichen Fähigkeiten in Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- anspruchsvollere Kicks
- weitere Formen
- mindestens fünf zusätzliche Selbstverteidigungstechniken
- Einführung in das Wing Chun System
  - Stände, Schläge, Kicks und Techniken
  - Formen
  - Chi Sao (Partnerübungen)

# Chin Woo Affoltern

Ausbildungssystem



Fortgeschrittene

Der Schüler wird in der dritten Stufe als Assistent beim Unterrichten mit eingesetzt und dadurch mehr auf die Genauigkeit und korrekte Ausführung geschult.

Weiter wird der Schüler in folgenden Inhalten unterrichtet:

- anspruchsvolle und komplexe Formen (auch Partnerformen)
- mindestens weitere fünf Selbstverteidigungstechniken
- Einführung in das Choy Lee Fat System
  - Schrittfolgen, Schläge und Techniken
  - Kombination mit dem Wing Chun System
- Einbezug von traditionellen chinesischen Sportwaffen
- Wettkampf Möglichkeiten über die Mitgliedschaft bei der Swiss Wushu Federation

# Chin Woo Affoltern

## Ausbildungssystem



Hat Der Schüler alle drei Stufen erlernt und beherrscht die Inhalte, so hat er die Möglichkeit als Trainer zu unterrichten oder auch sein können in einem spezifischen Stil zu vertiefen.

Der Abschluss aller drei Stufen unserer Schule ist eine solide Ausbildung im Chin Woo Kung Fu und somit auch in der chinesischen Kampfkunst. Diese soll als Fundament für eine weitere Schulung und dem Training in einem oder mehreren spezifischen Stilen dienen.

Die Ausbildung soll nicht nur das Kämpfen stärken, sondern auch dem verhindern einer Auseinandersetzung und der körperlichen und mentalen Gesundheit dienen.