

# Kung Fu pre deti

(od 8 do 12 rokov)

**Nábor!**

**Začíname  
2. októbra**



**pondelok a streda**

**mierne pokročilí:**

**16.00 - 17.30**

**začiatočníci:**

**16.00 - 17.00**



**Cvičenie Hung Gar Kung Fu pod vedením majstra**

**José Luis Serru, držiteľa 6° tuanu Wu Shu**

**Majstra Európy z roku 1986**

**Centrum voľného času Bratislava Staré Mesto**

**Štefánikova 35**



**Informácie v CVČ alebo:**

[www.wutai.sk](http://www.wutai.sk)

0907745042

[wutai@wutai.sk](mailto:wutai@wutai.sk)

## Čo je kung fu?

Termín "**Kung Fu**" doslovne znamená "prácu" a "spôsob" a označuje sa tým každá činnosť, pri ktorej je možné dosiahnuť stupeň majstrovstva. Avšak, v Číne ako aj ostatnom svete sa používa najmä v čínskych bojových umeniach ako činnosť, ktorá vyžaduje tvrdú a pravidelnú prácu.

Ešte v nedávnej minulosti bola výučba kung fu ako bojového umenia ostatnému svetu neprístupná. Až od sedemdesiatych rokov minulého storočia, čiastočne vďaka kinu, popularita kung fu vzrástla a niektorí učitelia postupne sprístupňovali toto učenie záujemcom aby sa tak mohli zoznámiť s týmto pokladom čínskej kultúry.

V Číne je uznávaných viac ako 300 štýlov, niektoré sú viac ako tisíc rokov staré. Pohyby sú často inšpirované pohybmi zvierat, ako **tiger**, **žerjav**, **had** a **panter**, ako aj inými mýtickými zvieratami ako je **drak** alebo **jednorozec**. Pravidelné cvičenie kung fu má pozoruhodné účinky na zdravie a je to tiež vynikajúci spôsob sebaobrany. Jeho výučba u detí podporuje disciplínu, úctu k **druhým**, **lojalitu**, **priateľstvo** a **zdravé sebavedomie**.

V našom centre je výučba kung fu vedená majstrom **José Luis Serrom** zo Španielska, držiteľom **6. danu vo Wu Shu**. Majster José Luis Serra získal veľké množstvo ocenení na národných i medzinárodných šampionátoch; ako napríklad zlatú medailu na prvých **majstrovstvách Európy Wu Shu** (Kung Fu) v Bruseli (Belgicko v roku 1986). Jeho detskí aj dospelí študenti získali viaceré zlaté medaily na majstrovstvách Katalánska, Španielska a Slovenska.

Začnite cvičiť kung fu pod vedením profesionálneho majstra, José Luis Serru, majstra Európy, učiteľa a trénera s viac ako 30 ročnými skúsenosťami.

