

Po Chi Ch'uan Shaolin Kempo

De vechtsport Po Chi Ch'uan kent zijn oorsprong in het oude Chinese Shaolin Kempo. In 1985 heeft het zijn intrede gedaan in Nederland. In 2010 bestaan we dus 25 jaar!

Het kenmerkt zich door korte zweepachtige bewegingen. Cruciaal in Po Chi Ch'uan is de balans tussen lichaam en geest.

Po Chi Ch'uan is een combinatie van aanvals- en verdedigingssystemen. Zowel met de blote hand als met wapens. Po Chi Ch'uan is een levende vechtsport, zonder verplichtingen en beperkingen van een bond. Normen en waarden zijn belangrijk, zowel tijdens als buiten de training. Niemand is meer of minder dan een ander. Zo is er ook geen verschil in rang tussen een nieuwkomer en een gevorderde.

Waarom zou jij meedoen?

Vechtsport is goed voor je conditie en zelfvertrouwen. Je wordt er sterker door van binnen en buiten. Het gaat niet alleen om getrainde spieren, maar ook om vertrouwen, discipline, respect voor elkaar en om plezier! Het is een leuke manier om anderen te leren kennen. Ook leer je voor jezelf op te komen. Voor veel mensen komt dat van pas bij het voorkomen van ruzies of problemen. Ja, het klinkt vreemd. Maar door het je eigen maken van een vechtsport, zal je veel minder snel in een agressieve situatie terecht komen.

Sponsoring

Stichting Po Chi Ch'uan wordt gesponsord door de KNKF via het initiatief Tijd voor Vechtsport. www.tijdvoorvechtsport.nl.

Wat leer je?

- Traditionele basis vaardigheden zoals: bewegen vanuit je energie centrum, kata's, vaste aanvalsvormen- en verdedigingsvormen
- Beheersen van traditionele wapens. Zowel het aanvallen en verdedigen van wapens tegen wapens, als blote hand tegen wapens.
- Valbreektechnieken. Voorkomen dat je beschadigt als je valt of geworpen wordt.
- Grond technieken: verdedigen tegen een staande aanvaller als je ligt en worsteltechnieken.
- Mediteren. Dit is voor de broodnodige rust in, en overzicht over, je leven. Deze rust is ook van het grootste belang tijdens het sparren en een eventueel echt gevecht.
- Inschatten van, en leren reageren op, mogelijke bedreigende situaties. Dit doen we onder andere met behulp van rollenspellen. Een gevecht voorkomen is veel beter dan er eentje winnen.

Contributie en trainingstijden:

De lessen zijn op maandag- en woensdagavond, van 19:00 uur tot 21:00 uur. De contributie bedraagt €16 per maand. Je krijgt hiervoor 2 keer per week 2 uur training. Er is geen inschrijfgeld. Aanmelden voor een gratis proefles kan via de website, www.pochichuan.nl, of telefonisch met Jack Swinkels 013-5359487.

Kleding

Om Po Chi Ch'uan te beoefenen heb je een T-shirt, trainingsbroek en gymshoenen nodig.

