

Po Chi Ch'uan - Chinese vechtsport

Stichting Po Chi Ch'uan Tilburg heeft tot doel het vechtsportsysteem Po Chi Ch'uan te promoten en zo veel mogelijk mensen hieraan deel te laten nemen. We nodigen je dan ook van harte uit om actief mee te gaan doen en in 2x 2uur per week je deze mooie sport eigen te maken.

Po Chi Ch'uan behoort tot de verzamel groep Shaolin Kempo, ook wel bekend als Shorin Ken, maar heeft een geheel eigen stijl. Deze vorm van Kempo werd al in 1957 in Nederland geïntroduceerd en sindsdien door veel mensen uitgevoerd. De lessen en trainingen worden gegeven op een losse, ontspannen manier, zonder de strikte discipline van een traditionele vechtschool. Onze "club" geeft inmiddels al weer 23 jaar les in Tilburg.

Tijdens de lessen zul je met alle facetten van een moderne vechtsport te maken krijgen. Allereerst zijn er de aanvallen en verdedigingen die je krijgt aangeleerd door middel van een grote variatie aan oefeningen. Po Chi Ch'uan kan op elk niveau beoefend worden. Van de eerste weerbaarheidstechnieken tot en met de "Full-Contact" versie. Het maakt gebruik van korte zweepachtige cirkelbewegingen, voor zowel de verdediging als de aanval. Deze cirkelbewegingen vinden hun oorsprong in je centrum, hoog in je bekken, met je voeten als fundatie. De bewegingen vereisen weinig kracht, maar hoe harder de aanvaller in komt, des te effectiever is de uitwerking van onze verdediging. Dit maakt Po Chi Ch'uan dan ook zeker geschikt voor vrouwen en jeugd vanaf 16 jaar.

- Weringen en aanvallen volgen, in kleine cirkelbewegingen, de aanvalslijn van de aanvaller. Dus in plaats van het stoppen van een beweging van je tegenstander ga je die beweging eerder verlengen en afbuigen. Hiermee wordt hij of zij uit balans gebracht. Goed uitgevoerd maakt Po Chi Ch'uan dus geen gebruik van, voor jou, pijnlijke blokken van trappen en stoten.
- De kracht, snelheid en balans komen uit je heup beweging. Je hoeft dus niet atletisch gebouwd te zijn en zwaar in de spieren te zitten om deze sport op een hoog niveau te kunnen uitvoeren.
- Soepelheid en concentratie doen uiteindelijk het werk. Actieve meditatie zorgt ervoor dat je je tegenstander, door geconcentreerd te blijven, mentaal de baas blijft. Daarmee heb je een geweldige voorsprong



De trainingen worden regelmatig gevarieerd door ook gebruik te maken van allerlei mogelijke oefenwapens waaronder de korte- en de lange stok, oefenmessen en –zwaarden, en bv. de Kobutan. Behalve de leuke ervaring om met deze wapens te leren omgaan, is het bovendien een uitstekende manier om de technieken die je jezelf met Po Chi hebt aangeleerd ook nu weer in de praktijk toe te passen. Tijdens de lessen is er ook aandacht voor balans- en valoefeningen, strategie & meditatie. Met het verhogen van je weerbaarheid, nemen ook je fysieke en mentale vorm een flinke stap voorwaarts.

Je concentratie en innerlijke rust zullen er van toenemen. Onze sport is levend. Dat wil zeggen, dat het niet volgens een vast en strikt stramien gedoceerd wordt. Iedereen heeft een ander lichaam met andere mogelijkheden. Ook heeft iedereen een andere fysieke en mentale achtergrond. Hierdoor zal iedereen een eigen variant op de originele vorm ontwikkelen. Dat mag ook, zolang de originele filosofie maar behouden blijft en je merkt dat het voor jou werkt. Onorthodoxe variaties in aanval- en verdedigingsvormen worden zelfs aangemoedigd om de training optimaal te maken en veel van elkaar te leren. Stichting Po Chi Ch'uan is aangesloten bij de Budo afdeling van de Nederlandse Culturele Sportbond en werkt samen met de KNKF in een project genaamd: Tijd voor vechtsport. Heb je interesse, doe dan mee en maak een afspraak voor een gratis proefles. Via de website www.pochichuan.nl, telefonisch (013-5359487) of via de mail pochichuan@gmail.com Trainingen zijn 2 keer per week op maandagavond en woensdagavond van 19:00 tot 21:00uur en worden gehouden in Tilburg Zuid in de gymzaal van het Willem II College / kosten per maand 14,95 Euro.

